



A MAGYAR MÉZ

MÉZFAJTÁK ÉS EGYÉB MÉHÉSZETI TERMÉKEK
MÉZES RECEPTEK



A mézről általában

Az ókori görögök nézete szerint a méz az égi harmatból származik. Ma már közismert, hogy a virágméz a növények nektárjából a méhek gyűjtő, átalakító és sűrítő tevékenysége révén alakul ki. A méz tulajdonságait alapvetően az a növényfaj határozza meg, amelyik a nektárt termelte. A mézet is ezen az alapon nevezik el. Tiszta „fajtamézet” csak azokról a növényekről kaphatunk, amelyekből egy helyen egyszerre sok virágzik. Ellenkező esetben a kaptárban a különféle nektárok összevegyülnek, s „vegyes virágméz” keletkezik. A nektártermelő növények nagyobb részének beporzását méhek végzik. Az édes nektárt a méhek méz-gyomrukba gyűjtik, s mikor az megtelik, hazarepülnek a kaptárba. A nektárt a viaszból épült sejtek falára kenik.

A belső munkára beosztott fiatal méhek a nektárt néhányszor kiszedik és átrakják. A képződő enzimek az összetett cukrokat az emberi szervezet által legjobban hasznosítható egyszerű gyümölcs- és szőlőcukorrá alakítják. Közben a méhek szárnycsapkodással a nektár víztartalmát 18-19%-ra csökkentik és a megtelt sejteket viasszal befedik. Ha a mézes lép sejtjeinek többsége már fedett, a méhész kipergetheti a mézet. A sajnálatosan elterjedt téves megállapításokkal szemben a mézet tudományosan is helytállóan, röviden így definiálhatjuk:

A méz módosított nektár, amennyiben az összetett cukormolekulák enzimek hatására egyszerű cukrokká hasadtak, kevesebb vegetációs víz maradt benne és csökkent a mérgező nehézfémek mennyisége, ami az átalakításon dolgozó méhek testébe került át.

A méz nem csak édesség, hanem annál sokkal több! Fizikai és kémiai tulajdonságain alapul az egészséget védő, megőrző és fejlesztő hatása, melyet az apiterápiás gyógy mód is alkalmaz.

Cukrai egyszerűen, könnyen felszívódnak. Nem csak édes, hanem szerves savakat is tartalmaz, melyek javítják az étvágyat, elősegítik az emésztést. Étványjavítók illat- és aromaanyagai is, melyek közül néhány még fertőtlenítő, fájdalomcsillapító és nyugtató hatással is rendelkezik. A méz külsőleg sebkezelésre is alkalmas.

Változatos ásványianyag-tartalma által hozzájárul szervezetünkben ezek kívánatos egyensúlyának eléréséhez, az esetleges hiány megszüntetéséhez.

A méz sokoldalú táplálék, mely többféle szükséges anyaggal látja el az ember szervezetét. Felveszi a küzdelmet a baktériumokkal, támogatja az emésztést, a májat, a vízkiválasztást, táplálja az izmokat, nyugtató és enyhe hashajtó. (A méz gyógyászati felhasználását a „Méhdoktor” c. szakkönyv mutatja be.)

A magyar méz

A jellemző magyar fajtamézek

AKÁCMÉZ

Az akácméz mindenütt a világon a divatos fajtamézek közé tartozik. A Magyar akácméz évtizedek óta mindenhol jól csengő, bizalmat keltő, a különleges minőséggel és értékekkel egyet jelentő, márkanévvé vált kifejezés. Miben rejlik a Magyar akácméz különlegessége?

A fehér akác (*Robinia pseudoacacia* L.) őshazájában, Észak-Amerikában görgeteges lejtőkön, más fajok által elnyomva, ritkás állományban él. Magyarországra kerülve nagy, tiszta állományú erdőket alkot. Pár évszázad alatt spontán, sok különböző tulajdonságú változatot hozott létre. Magyarország erdőterületének több mint egyötöde akácerdő. Hazánkban a szikesek kivételével minden talajon megtelepíthető és tőle bőséges mézhozam várható. A magyar akácméz megkülönböztető minőségi jellemzőinek kialakulásához az igen kedvező éghajlaton kívül összefüggő akácerdők, egy különleges képességű méhfajta, egy sajátos méhészeti technológia és egyéb kedvező élettelen környezeti hatások kellene. Páratlan különlegességét igazán az érzékszervi vizsgálatok során tárja elénk. Harmónikus ízű, akácvirág illatú, édes, lágy és kevésbé savas méz. Színe a csaknem színtelentől az



enyhén sárgás árnyalatig terjedhet. Jelentős gyümölcscukor tartalma miatt sokáig folyékony marad. Jó fertőtlenítő hatású. Köhögés ellen, valamint a gyomorsav túltengés miatti emésztési zavarok ellen is ajánlott. Nem domináns ízkarakere miatt az italok és a sütemények szívesen használt édesítőszere.



HÁRSMÉZ

Színe a gyűjtés idejétől függ. A későbbi származásúak barnás árnyalatúak. Kristályosodásra hajlamos, de a kristályok között levő folyékony hártya miatt a méz nem tömbösödik. Illata és íze határozott. Kellemes, pikáns aromája fűszerezi az ételeket és az italokat. Más mézekbe kerülve gazdagítja azok zamátát. A gyógyászatban különösen hörghurutra ajánlják. Lázas betegségek enyhítésére és görcsoldásra is alkalmas. Újabban egyre nagyobb szerepet kap a biokozmetikában (pl. hármézzel készített arcpakolás).



SELYMKÓRÓ MÉZ

Az *Asclepias syriaca* nektárjából származó, igen erős, édeskésen fűszeres illatú és jellegzetesen aromás ízű méz. Kétéves korában kezd kristályosodni. A selyemkóró méz a nyers ételek különleges ízesítője. Előnyösen házasítható más fajtamézekkel. Jól társítható pl. akácmézzel, mert azonos a színük és folyékonyosságuk. Mivel a selyemkóró hazánkban alkotja Európában a legnagyobb összefüggő mezőket, a selyemkóró méz elismert magyar specialitás.

A magyar méz

NAPRAFORGÓMÉZ



A napraforgóméz színe az aranysárgától a narancssárgáig terjed. Illata a napraforgó virágára emlékeztető, közepesen intenzív. Íze a terméshez hasonlítható, aromás, ízletes. Frissen sűrűn folyó, szirupszerű. Közepes gyorsasággal (kb. 2 hónap alatt) válik kristályossá. Tároláskor a napraforgóméz két fázisra válik szét: felül folyékony, olajszerű, míg alul vajszerű és kristályos. Krémmezzé alakítva, nyersen fogyasztva kellemes csemege. Sütéshez (pl. mézeskalács) kiválóan alkalmas.

REPCEMÉZ

Amíg folyékony a repceméz, színe sárga, de a gyorsan bekövetkező kristályosodási folyamat eredményeképpen fehérré válik. Kristályai aprók, nem rontják a méz élvezeti értékét. A repceméz a kevésbé savas mézfajták közé tartozik, ezért még a gyomorsavtúltengésben szenvedők is élvezhetik.

VEGYES VIRÁGMÉZ

Előnye, hogy több növényből származik, ami sokirányú kedvező fiziológiai hatást biztosít. Ős-eredeti típusú méz. Valamikor csak ilyen méz „termett”. Évente eltérő az összetétele, mert a természetben évszázatonként más-más arányban tenyésznek a növények. Panaszesztés állapotban is ajánlott a mindennapi fogyasztása.

GESZTENYEMÉZ

E fajtaméz kiválóságát a jelentős ásványianyag-tartalom mellett jellemzi a szelén-tartalom, ami szinte egyedülálló a fajtamézek körében. Kesernyész, jellegzetes utóíze sajátos tulajdonsága, nem pedig hibája. Ajánlatos, hogy évente legalább egyszer fogyasszunk belőle. Vesegondokkal küzdőknek valóságos medikum. Kis mennyiségben termelhető, tájspecifikus méz.



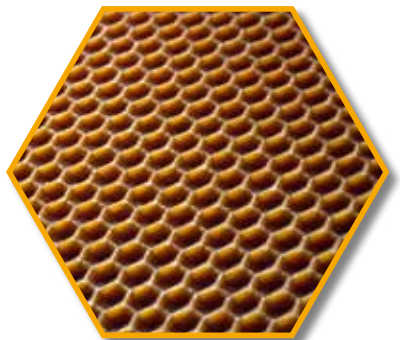
EGYÉB MÉHÉSZETI TERMÉKEK

A LÉPESMÉZ

A „lépesmész” két formája ismert: táblás mézeslépként és lépesmézként.

Táblás mézeslép

A méhlikta „viaszváros”-ban a szép, szabályos sejtekből felépített lépek két fő funkciót szolgálnak: vagy az új nemzedék bölcsői, vagy raktárak, melyekben mézet, vagy virágport tárolnak. Ezek szerint beszélhetünk fiasításos és mézes lépekről. Mivel a méhek szívesen raktároznak élelmet a fiasítás közelében, keletkeznek vegyes lépek is, de a méhészek elérhetik, hogy a kaptárban legyenek tisztán mézeslépek is. Az ilyen mézeslép, vagy más néven „táblás lépesmész” már forgalmazható áru, ha egyenletesen lefedett sejtekből áll, ha a keret anyaga tiszta, egészséges fa, ha nincs rajta sem zugépitmény, sem propolisz, ha kevés benne a szilárdító huzal.



Lépesmész

A nálunk sokkal inkább kedvelt formában ismert lépesmész többnyire feldarabolt mézeslép, amit körülvesznek folyékony és világos színű, általában színtiszta akác-mézzel. Készítenek eleve olyan kis felületű lépekre (boxokra) bontott kereteket, hogy a boxok közvetlenül üvegbe rakhatók. Különleges lépesmész készítés, amikor a méhek egyenesen egy arra alkalmas, tágas üvegben építenek lépet és megtöltik mézzel.

A közvetlen fogyasztásra alkalmas lépesmész alapja olyan valódi viaszból áll, amit a méhek a kiépítés után először használnak (szűz lép). A lép nem lehet torzult, propolisztól megfestett, rovarrágástól sérült, szerves- vagy szervetlen anyagokkal szennyezett. A lépben nem fordulhat elő virágpóros sejt. A lépesmész nem hozható forgalomba, ha a sejten belül, vagy a töltőméz ikrásosodásnak indult.

A lépesmészet különösen értékesé teszi, hogy a lezárt sejtek méze csak a rágással, a fogyasztás közben szabadul ki, így ez a legtermészetesebb méz amihez hozzájuthatunk. A lépesmész legkülönlegesebb képessége, hogy fogyasztásának hatására „kinyílnak” arckoponyánk, hurutoktól elzárt melléküregei.



A magyar méz

A VIRÁGPOR (POLLEN)

A virágpór a növények hímvarsejtje, amely a virág bibéjén keresztülhatolva, a magházban lévő nővarsejttel egyesülve kiváltja a mag, ill. magvak képződését. A „szállítást” vagy élettelen közvetítők (a szél, ritkán a víz), vagy élőlények (rovarok, madarak, emlősök) végzik. A rovarok közvetítő szerepére berendezkedett növények kevesebb, de nagyobb fajsúlyú, általában ragadós pollent termelnek.

A pollen nem csak örökletességi anyagot, hanem táplálékot is tartalmaz, ezért szeretik és viszik haza a méhek. Egy mogyoró barkában pl. 4 millió pollenszem található.

Megfelelő körülmények között a méhek képesek jóval nagyobb mennyiségű pollent begyűjteni, mint amennyi a saját szükségletük fedezésére szükséges. Ezért nem érinti őket hátrányosan, ha a méhészek a felesleget – általában az áprilistól augusztusig terjedő időszakban – egy speciális készű lékkel (pollencsapda) elveszik tőlük.

A méhek nem gyűjtik a legveszélyesebb, széna-náthát okozó virágpórt. A levegőben a könnyű fajsúlyú pollenszemcsék lebegnek, (amelyeket belélegezhetünk), a méhek viszont a minél fajsúlyosa sabb virágpórt értékelik. A virágpór a méz után a legnagyobb tömegben előállított, fogyasztható méhészeti termék, melyből egy méhcsalád évenként 50-60 kg-ot is megtermel. Magyarországon kereskedelmi forgalomba mindig méhek gyűjtötte, szárított virágpór kerül. A méhek gyűjtötte virágpór „szupertáplálék”, hiszen a nyersroston kívül minden élettanilag szükséges tápanyagot tartalmaz. Ezen kívül növeli a vörös vértestek számát, a szervezet edzettségét, gyorsítja a test regenerálódását, étvágyjavító, elősegíti a jobb tápanyag-hasznosítást és serkenti a szellemi képességet. Jó közérzetet, fokozott aktivitást biztosít. Erősíti a szívizmot (ezért lett a versenylovak takarmányának fontos eleme), valamint magas triprofántartalma miatt bevált hajhullás ellen is.



A PROPOLISZ

Mi a propolisz?

A propolisz (másképpen méhszurok) a méhek tömítő- és ragasztóanyaga. Ezt az anyagot a kaptár repedéseinek betapasztására, a felületi egyenetlenségek, idegen maradványok bevonására használják. A propolisz alapanyaga egy növényi eredetű balszam, amely a rügyek ragadós váladéka. A méhek a propoliszhoz szükséges balszamat nálunk főleg a fekete nyár-, az éger-, a fűz-, a szelídgesztenye-, és a tölgyfák rügyeiről gyűjtik. A vegyesen gyűjtött balszamból a kaptárban – enzim hatására – hatékony vegyületekben gazdag, sárgás-barnán márványozott, balszamos illatú, gittszerűen puha és ragadós propolisz keletkezik. A propolisz legértékesebb összetevői elsősorban a flavonoidok, másodsorban az illóolajok. Ezek után következnek a kalkonok, dihidrokalkonok, a katechinek, a vitaminok (B1-, B2-, B6-, C-, E-vitamin), aminosavak, cserzőanyagok, festékek és az ásványi elemek.



Mire jó a propolisz?

A propolisz természetesen arra a legjobban, amire a méhek is használják: fertőtlenítésre és konzerválásra. A feldolgozott propolisz vírus-, baktérium- és gombaellenes hatású, megvédi a fertőzésektől az ember, az állatok és a növények sérüléseit.

Propolisz rendszeres fogyasztásával magas szinten tarthatjuk az általános szervezeti ellenállóképességünket:

- megakadályozhatja az avasodásra hajlamos zsírok átalakulását,
- egyes hatóanyagainak köszönhetően elősegíti a lágy szövetek, sőt a csont és a porc regenerálódását,
- egyes összetevői növelik az erek rugalmasságát,
- elősegíti a bőr, a köröm és haj növekedését,
- kalciantartalma miatt epehajtó, enyhe vízelethajtó,
- egyes illóolajai miatt kiváló fájdalomcsillapító,
- idült fekélyek kezelésére is alkalmas,
- tumorképződést gátló hatású.

Használata odafigyelést igényel, mert több héten keresztül történő, rendszeres használata vérnyomáscsökkenést eredményez.

A magyar méz

A propolisz oldatként, balzsamként, vagy többféle propoliszos tablettaként kerül forgalomba.

Az oldatot külsőleg a fül-orr-gégegyógyászatban, valamint ekcéma, herpesz és sugárgomba-fertőzésre alkalmazzák. Belsőleg teában, limonádében, vagy egy kanál mézre csepegtetve használjuk megfűlés, torokfájás esetén. Balzsamával eredményesen kezelhetők égések, fagyások, aranyér, prosztatagyulladás, bőr- és körömgombásodás, reumatikus fájdalmak. Az általában 5%-nyi propoliszt tartalmazó, gyorsan felszívódó, a természetes bélfloórát nem károsító tablettákat gyomor- és bélbajokra javasolják.

A MÉHPEMPŐ

Mi a méhpempő?

A méhpempőt régebben méhtejnek nevezték. Sűrűn folyós, sárgás árnyalatú anyag. A fiatal, fejlődő méheket (álcákat) táplálják vele a dajkaméhek. A méhpempő valóságos tárháza az élettanilag fontos anyagoknak. Szárazanyagában 12-14% a fehérje, 29% a szénhidrát (ebből 12,5% egyszerű cukor), 6,5% pedig különböző zsírsav. Vitaminokban rendkívül gazdag. Csaknem a teljes B vitaminsort tartalmazza. Bőven található benne C és E vitamin is. Jelentősebb ásványi anyagai: kálium, foszfor, vas, kalcium, réz, szilícium, stb.



Mire jó a méhpempő?

Legfőbb értéke, hogy növeli az ember teljesítőképességét, fokozza betegségekkel szembeni ellenállóképességét, javítja a hangulatát, csökkenti az idegességtől származó étvágytalanságot. Ezen kívül elismert a baktérium- és amőbaellenes hatása, valamint hogy az ivarsejteket termelő anyasejt tevékenységét serkenti. Előnyösen használható kimerültség, levertség, neuraszténia ellen.

A kozmetikai szerekben főleg genyyes bőrelváltozások megszüntetésére alkalmazzák. A méhpempő sokféleképpen hasznos, de használatát ennek is meg kell tanulni. Figyelem! Túl alacsony hígításban alkalmazva gyors vérnyomás-emelkedést okozhat!

HASZNOS TUDNIVALÓK A MÉZRŐL

A MÉZ FŐ ÖSSZETEVŐI

Víz

Cukrok

- Gyümölcscukor (fruktóz)
- Szőlőcukor (glükóz)
- Összetett cukrok

Vitaminok

- pantoténsav, aszkorbinsav, C-, B1-, B2- B6 vitaminok, folsav, biotin

Aminosavak

- asparaginsav, glutaminsav, fenilalanin, treonin, alanin, arginin, histidin, glicin, lysin, serin, valin

Savak

- foszforsav, citromsav, ecetsav, almasav, tejsav, vajsav, glukonsav, hangyasav

Antibiotikus hatások

- ozmózis hatás és enzimek

Ásványi anyagok

- magnézium, foszfor, kén, mangán, szilícium, kálium, nátrium, kalcium, réz, vas

A méz szárazanyag-tartalmának 85–95%-át kitevő cukrok többsége egyszerű cukor, főleg gyümölcs- és szőlőcukor. Ezen kívül 8-10 féle egyéb szénhidrát található a mézfajtákban. Ennek ellenére, a napi szénhidrát-mennyiségbe történő beszámítással a cukorbeteg is fogyaszthatják.

A mézben sokféle enzim működik. A glükózoxidáz enzim tevékenysége nyomán keletkezett hidrogénperoxid biztosítja a méz antibakteriális hatását. A mézben található szerves savak segítik az emésztést.

A mézben száznál többféle aromaanyag fordul elő. Az aroma, az illat és az íz a nektárt termelő növények sokfélesége miatt lesz annyira változatos. A mézben a vitaminok előfordulásának mértéke erősen függ a pollentartalmától. 18 féle aminosav is előfordul a mézben. Igaz, hogy csak 1-1,5 %-ot tesznek ki, de sokféleségük miatt nem hagyhatók figyelmen kívül!

A méz színanyagai is befolyásolják az emberi egészséget. A flavonoidok biztosítják a propolisz és a sárgavirágú gyógynövények (pl. körömvirág) sokoldalú fiziológiai hatását. A karotin jelentősége ugyancsak elismert.

A méznek még több fiziológiailag aktív anyaga van, amelyek miatt sokoldalúan hatásos az egészség megóvása, sőt, visszanyerése tekintetében. A méz 18-19 %-os víztartalma kizárólag a növények sejtjein többszörösen átszűrt talajvíz. Vannak, akik „jóindulatúan” óvnak a méz fogyasztásától, mondván, hogy az hizlal. Nos, az igazság ezen a területen a következő:

A méz gyümölcscukra a májban elraktározódik és nem lesz belőle zsír. A méz szőlőcukra sem tud zsírrá alakulni, mert gyorsan elég az izmokban. A méz tejcukrát felhasználják a bélben lévő hasznos mikroorganizmusok, így abból sem lesz zsír.

Egyes mézek (káposztaméz, mentaméz) víz-hajtó hatásúak, ami súlycsökkenést idéz elő. Összességében, a mézfogyasztás következtében egészséges szervezetű ember életvitele aktívabbá válik, ami pedig köztudottan nem a testsúly-növekedés irányába

A magyar méz

hat. A méz fogszuvasodást sem okoz, mert a benne levő fertőtlenítő anyagok gátolják a fogszuvasodás megindulását.

HASZNOS TUDNIVALÓK A VIRÁGPORRÓL

A virágpor a méz után a legnagyobb tömegű fogyasztható méhészeti termék. Méhcsaládonként és évente 50-60 kg virágport lehet megtermeltetni.

A virágpor a lehető legteljesebb mértékben el kell zárni a levegőtől.

A virágpor a vitaminokban leggazdagabb méhészeti termék. Különösen fontos C-vitamin, B-vitamincsoport, D-, E-, K- és F-vitamin tartalma. A virágpor szárazanyagának 1-7%-át teszik ki a vitaminok. A virágpor béta-karotinja enzimatis úton A-vitaminná alakul. Különösen a fehér fűz gazdag benne. A virágpor fehérjékben és szabad aminosavakban egyike a világ leggazdagabb anyagainak. A fehérjék a virágpor 7-35%-át, a szabad aminosavak 10-12%-át teszik ki. Egy ember egész napi fehérjeszükséglete 30 g virágpor elfogyasztásával fedezhető. A virágpor zsírszerű anyagainak egy része telítetlen zsírsav. Ezek közül a linóién-, linol- és olajsav biztosítja a káros és felesleges koleszterin kiürítését szervezetünkben.

A virágpor sok vasat, közepes mennyiségű cinket és mangánt, alacsonyabb mértékben rezet, nikkelt, kadmiumot, kobaltot, brómot, szelént, stb. tartalmaz.

A virágpor ásványianyag-tartalmát a termelési mód és a termőhely talaja befolyásolja. Csak a megfelelő körülmények között, a biokultúra viszonyai mellett virágzó növények adnak teljesértékű pollent. A pollen-érzékenyek se féljenek megkóstolni a méhek

gyűjtötte (korbikuláris) virágport, hiszen az allergia fajspecifikus, a méhek viszont más virágport gyűjtenek, mint amelyek túlérzékenységet váltanak ki. Ne csak a szín, hanem az íz alapján válasszunk magunknak virágport, mert elsősorban ettől függ, hogy milyen szívesen fogyasztjuk.

Nem csak a sárga virágpor az „igazi”! Fehér pl. a kakukkfű, lila a ziliz, sárgászöld a körömvirág, sötétszürke a pipacs virágpóra. Ezek mind gyógynövények, tehát virágporuk sajátságos hatóanyagokat tartalmaz. Ebben



a tekintetben is érdemes megismerkedni a gyógynövények egészségünkre gyakorolt hatásával! Szellemi tevékenységünket fokozza, elősegíti az emlékező- és koncentráció-képességet, véd a „tavaszi fáradtság” ellen is. A virágpor a nátrium-felesleg és az azzal együtt jelentkező kálium-hiány ellensúlyozására is alkalmas. Hatóanyagai nem agresszívek, ezért a virágport kúraszerűen, 10-12 héten át folyamatosan kell fogyasztani. Akkor is használjuk, ha éppen nincs semmi bajunk, hogy továbbra is jól érezzük magunkat.



TANÁCSOK A MÉZ ÉS A MÉHÉSZETI TERMÉKEK FOGYASZTÁSÁHOZ

Méz és lépesméz:

A magától kikristályosodott méz újból folyékonyvá tehető, ha max. 40 °C-ra melegítjük. Ennél magasabb hőmérsékleten elpárolognak illóolajai és hatástalanná válnak az elbomlott enzimek. Ennek ellenére bátran használhatjuk főzéshez és sütéshez is. Sajátos ízfokozó hatása így is annyira érvényesül, hogy az ételnek még szebb külsőt és változatos ízeket kölcsönöz.

A már megismert, vagy megszokott fajtaméz mellett fogyasszunk ún. vegyes virágmézet is! Ezek hatásspektruma sokkal szélesebb a monomézeknél, aromájuk pedig néha sokkal gazdagabb. A natúr mézet kedvelők étkezéseiknél könnyebben kezelhetik a magától megkristályosodott és a mesterségesen krémesített mézet!

Ételeket és italokat is bátran édesítsünk mézzel, ettől válnak különlegessé. A tiszta méz nem erjed meg, amíg vízzel nem keveredik. Értékesek a belőle erjesztéssel előállított készítmények, mint amilyen a mézbor és a mézecet. A méz legelőnyösebb tulajdonságainak némelyike az esti fogyasztással fejti ki hatását, amikor nyugtató, enyhe altató és hashajtóként is hat. Régóta nagy tábora van a torokfájás ellen mézet fogyasztóknak. Érdemes meggyőződni arról is, hogy milyen hatásos a méz fizikai fáradtság, álmatlanság, vagy székrekedés ellen.

A folyékony, hígítatlan méz eredményesen használható nagyobb felületű (horzsolt, zúzott) sebek gyógyítására, szépitőszerként pedig arcpakolásra. A hígított mézet a szem felszíni gyulladásaira, sérüléseire is

A magyar méz

hatékonyan alkalmazhatjuk úgy, hogy a langyos mézoldattal átítatott steril vattatampont tartósan a szemem kell tartani. A méz előnyös élettani hatását tovább fokozhatjuk, ha más méhészeti termékekkel keverten használjuk. Például a virágpórnövele a méz vitamintartalmát, a propolisz fokozza a fertőtlenítő- és regeneráló képességét, a méhpempő gazdagítja a méz aminosavkészletét. A lépesméz többlettartékkal bír a pergetett mézzel szemben. A sejtekben beérlelt, vékony viaszfedéllel lezárt sejtek méze csak a szánkban szabadul ki. Nem érintkezik a levegővel, nem nyel el ipari gázokat, nem oldódik ben ne gépeink, eszközeink anyaga. Ez a legigazibb, legtermészetesebb méz, . amihez csak hozzá tudunk jutni. Az, hogy a lépesméz viaszapával fedett, még valami különleges fizikai-kémiai ingerrel gazdagítja a lépesméz élve zetét.

Ezt a hatást nem tudjuk megmagyarázni, de tapasztalja aki fogyasztja. A lépesméz jelentős része méhviasz (150 g-ból 8-10 g), de ez a „csomagolóanyag” sem zavaró. Nem emészthető, de nem is árt, az emésztést nem akadályozza.

A lépesméből kis falatokat vágunk (esetleg harapunk), azt lassan, alaposan meg-rágjuk. A sejtekből fogainkkal kipréseljük az édes, zamatos mézet, közben szívó hatást is kifejtünk. Egyetlen ételünk sincs, amit így fogyasztanánk. Ezzel is magyarázható a lépesméz legkülönlegesebb képessége, azaz, hogy fogyasztásának hatására kitisztulnak arckoponyánk melléküregei. így kapcsolódik össze a kellemes a hasznossal. A valódi méhviasz nem tapad a fogakra. Tartós rágása kimondottan tisztítja a fogakat, és nyálunk még kevés A vitamint is kiold belőle. A viasz kellemes illata tartós.



HOGYAN ÉS MIKOR FOGYASZSZUNK MÉZET?

Amikor a gyógyító hatása miatt folyamodunk hozzá, a mézet természetesen lehet kanállal, önmagában fogyasztani. Langyos teákat édesíthetjük is a kiválasztott mézzel.

Alapvető, hogy egyszerre ne együnk túl sok mézet, pozitív hatásai inkább a rendszeres fogyasztás következtében érvényesülnek. Elég belőle napi 2-3 kávéskanálnyi. Ne legyünk merevek! Noha ajánlatos, ne tartuk kötelezőnek a mindennapi mézevést. Ne legyen a mézfogyasztás is egy terhes kötelezettség, legyen viszont az öröm egyik forrása, a folyamatos egészség alapja.

A méz étrendünkbe iktatásához példaként említhetjük a következőket: Reggelinél ehetünk mézes és mézes-vajas kenyeret. Létezik mézes kétszersült is. Ihatunk mézzel ízesített teát, kávé, tejet. Ebédhez a diós vagy mákos tésztát mézzel édesítve tálalhatjuk. A hagyományos magyar konyha nem ismeri az édesített hústeleket, pedig érdemes megismerkedni velük. A sütek közül elismert receptje van a mézes-citromos csirkének, a mézes kacsának, a mézes marhahúsnak, a mézes sertéskarajnak. A méz elősegíti a zöldségekben lévő ásványi anyagok felszívódását, értékesülését. A méz és a zöldségek kombinációja még csak kevésbé alakult ki. Finom a német sárgarépa krémleves és a tejes sárgalépalé mézzel.

Mézes csemegék: dióskifli mézzel, diós-mézes keksz, diós kockák mézzel, mézes aprósütemények, dióstekercs, lekváros dióstekercs, diós bonbon, mézes diókrém, diótorta, meggyes mézes sütemény, gesztenyekrém, barackkrém, eperkrém, citromos mézes torta, mandulatorta, gesztenyetorta,



pörköltmogyorós torta. Készíthetjük mézzel az alma-, eper- és narancs-salátát, valamint zöldsaláták öntetét is. Mézes szörpöt is készíthetünk áfonyából, cseresznyéből, eperből, málnából, ribizskéből és mentából is. Mézes limonádénk alapja lehet citrom, narancs, grépfrút, málna, ribiszke. A közismert mézboron kívül fogyaszthatók esetenként mézes pálinka, a mézes likőrök, melyek közül a legismertebbek a barack-, az eper-, a kajszli-, a kömény-, a málna-, a narancs-, a ribiszke-, a szeder- és a tojáslikőr receptjei. Uzsonnára alma, málna, mandarin felhasználásával készült mézes joghurtokat kínálhatunk. Kellemes ital a banános tejkocktél, amihez szintén mézet használnak. Délután fogyasztott, mézzel édesített teánkhoz ropogtassunk mézzel készített aprósüteményeket. Vacsorára önállóan is ajánlható a mézes joghurt valamelyik változata, a mézes kávékrém, a mákos mézes-

A magyar méz

kalács. Érdekes az alma-, a birs-, a körte-, a ribiszke- és a szőlőkompótot is mézzel készíteni. Könnyű csemegeként mézes sült almát fogyaszthatunk. Étvágygerjesztőnek kiadványunkban néhány bevált receptet is bemutatunk.

HASZNOS TANÁCSOK VIRÁG-PORFOGYASZTÓKNAK

Hogyan? Mennyit? Mikor?

- A virágport lehet szárazon megrágni és inni rá valamit.
- Vannak, akik joghurttal, vagy gyümölcslével keverten fogyasztják.
- A virágport előnyösen fogyasztható mézzel és propoliszos mézzel együtt, így ízletesebb és többirányú a hatása.
- Gyerekekkel mézzel ízesített tejben feloldva lehet megkedveltetni.

A virágport javasolható napi adagja gyermekeknek 20 g-ig, felnőtteknek 20-30g. Sportolóknak erős igénybevétel alatt és lökésterápiához 45 g válhat szükségessé naponta.

A kimérés történhet egyszerűen kanállal: egy kávéskanálnyi kb. 5 g, egy evőkanálnyi kb. 15 g.

Vannak helyzetek, amikor a virágpor megelőzőként, máskor utókezelésként eredményesebb.

Megelőzésre javasolható a virágpor többek között a megfázás, az influenza, prosztatabántalmak, a vérszegénység, a hiánybetegségek, pajzsmirigy túltengés, magas vérnyomás ellen. A lázzal járó betegségek alatt gyengébb a hatása, viszont a láz elmúltával kiválóan elősegíti a felépülést. Ugyanez áll a trauma, kivérzés, hosszas kórházi ápolás, szülés utánra.

Sugárkezelések után nagyon hasznos a nemkívánatos mellékhatások kivédésére. A virágport egyaránt fogyaszthatja a túlsúlyos személy fogyásra és a sovány egyén roborálásra. Az eredmény az alkalmazás időpontjától függ. A karcsúsodni vágyó 10-15 perccel étkezés előtt éljen vele és vacsora helyett is csak virágport fogyasszon. Az erősödni kívánó egyék annyit, amennyit jó étvággal el tud költeni és pluszként vegye magához a szokásos virágpor adagját.

RECEPTEK

Sertésoldalas grillszószban

Hozzávalók: 2 kg kevésbé zsíros sertésoldalas, 2 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1,25 dl olaj (legjobb a kukoricacsíra olaj), 15 dkg sűrített paradicsom, 5 evőkanál vörösbor ecet, 1 teáskanál só, 1 teáskanál bazsalikom, 1 teáskanál kakukkfű, 1 teáskanál mustárpor (esetleg mustár), 1/2 kávéskanál Tabasco-mártás, 2,5 dl marhahúsleves (1 kockából), 10 dkg méz, 4 evőkanál

Worcester mártás.

A szélesebbre darabolt húst hideg vízzel leöblítjük és szárazra törölve egy nagy szeletsütő tepsibe helyezük. A megtisztított hagymát és fokhagymát finomra vágjuk. Az olajat felforrósítjuk, benne a hagymát és fokhagymát üvegesre fonnyasztjuk. Hozzáadjuk a paradicsomot, ecetet, a fűszereket, a levest és a mézet, s 10 percre történő kevergetés mellett felfőzzük. A mártással a hússzeleteket bekenjük, s gáztűzhely esetében a 2-3. fokozaton kb. 175°C-ra előmelegített sütőbe téve kb. 1 órán át sütjük. Tepsis burgonya és jégسالáta illik hozzá.



Mézes csirkeflekken

Hozzávalók: 1/4 csésze vaj, 1/2 csésze narancslé, 1/2 csésze méz, 2 kanál citromlé, 2 kanál finomra vágott petrezselyemzöld, 1 kanál mustárliszt, 2 db csirke (egyenként kb. 1 1/2 kg), 1 kiskanál só.

Felolvasztjuk a vaját, beletesszük az összes hozzávalót és 2-3 perc alatt összepároljuk, a csirkét besózzuk. A kihűlt pácot a tálra előkészített, feldarabolt csirkére öntjük, s egy pár órát állni hagyjuk. A csirke darabokat flekkensütőn oldalanként 45-45 percig sütjük, közben a páclével gyakran öntözzük. A végén megforgatjuk, s még 15 percig sütjük.



A magyar méz

Mézes kacs

Hozzávalók: Egy 2,5 kg-os kacs, kiskanál só, 1/2 kiskanál pirospaprika, 1/2 csésze méz, 1/3 csésze narancslikőr, citromlé, 1 1/2 kanál mustárliszt, 5 szelet citrom, 5 karika hagyma.

A megtisztított kacs bőrét megszurkáljuk, hogy sütéskor kifolyjon a zsírja. A citromlevet összekeverjük a sóval és paprikával, s kívül-belül jól bedörzsöljük vele a kacsát, amit ezután forró sütőben, jó tűzön 15 percig, ezután a tüzet takarékra véve még egy órát sütünk. Közben a méz, a likőr és a mustár keverékével gyakran öntözzük a kacsát. A végén ráhelyezzük a citrom és hagymaszeleteket, s még 15 percig sütjük.



Francia méz mártás, salátákhoz

Hozzávalók: 1/2 csésze salátaolaj, 1/2 csésze citromlé, 1/2 csésze méz, 1/2 kiskanál pirospaprika, 1/2 kiskanál só, 1 gerezd elkapart fokhagyma.

A felsorolt hozzávalókat egy hermetikusan záró üvegbe tesszük. Minden használat előtt jól összerázzuk. Nem tartjuk hűtőben.



Mártás fejjes salátákhoz

Hozzávalók: 3 kanál fehérborecet, 1 kiskanál mustár, egy vágott hagyma, 1/2 kiskanál méz, 3 kanál salátaolaj, 1 kiskanál só, bors.

A hozzávalókat összekeverjük, s ráöntjük az ízlés szerint felvágott salátalevelekre.



Krémes mézes szeletek (vasi-zalai specialitás)

Hozzávalók: 1 tojás, 4 dkg zsír (vagy 5 dkg margarin), 1 kávéskanál szódobikarbóna, 2 evőkanál méz, 2,5 evőkanál tej, 15 dkg cukor, 45 dkg liszt.
A krém: egy csg vaníliás cukorral elkevert 15 dkg porcukor, 20 dkg margarin, 2 dl tej, 2 evőkanál búzadara, 4 evőkanál barackíz.

A tojást, az 5 dkg margarint, az 1 kávéskanál szódobikarbónát, a 2 evőkanál mézet, a 2,5 evőkanál tejet és a 15 dkg cukrot gőzön főzzük 5 percig és közben habverővel keverjük. Melegen belekeverünk 45 dkg lisztet. Deszkán összegyúrjuk, négy cipót formálunk belőle, fél óráig pihentetjük. Utána kisodorjuk és zsírozott, lisztezett tepszi hátán külön-külön megsütjük. A krém készítése: 2 dl tejben a búzadarát keményre főzzük, ha kihűlt hozzáadjuk a cukorral kikevert margarinhoz. Az egészet jól összekeverjük, és a lapokat megtöltjük. Az alsó lapra a baracklekvárt kenjük, a következő lapokat a darás krémmel kenjük meg, egymásra rakjuk és lepréseljük. Porcukorral meghintjük és vékony szeletekre vágjuk.



Desszertek, sütemények Puha mézeskalács

Hozzávalók: 50 dkg méz, 2 egész tojás, 2 tojás-sárgája, 6 dkg cukor, 50 dkg liszt, 1 kávéskanál szódobikarbóna, késhegynyi őrölt fahéj, reszelt citromhéj, a beszóráshoz szeletelt mandula.

A mézet meglangyosítjuk, a tojásokkal a fűszerekkel habzásig kavarjuk. A lisztet apránként belekeverjük. A liszt fele lehet rozsliszt, vagy kenyérliszt. Jól kidolgozzuk. Zsírozott és lisztezett tepsibe öntjük, tetejét meghintjük vékonyra vágott mandulával és egyenletes, de nem nagy tűznél 30 percig sütjük. Ha kihűlt, szeletekre vágjuk.



A magyar méz

Tiramisu desszert

Hozzávalók: 2 ek. őrölt kávé, 3 tojássárga, 4 ek. méz, 30 dkg mascarpone (olasz típusú krémsajt), 3 tojásfehérje, 1 piskótalap, 1 ek. kakaópor, 4 evőkanál Amaretto.

A kávé 2 dl vízzel felfőzzük, leszűrjük és kihűtjük. A tojássárgákat a mézzel habosra verjük és a mascarponeval elkeverjük, az Amarettóval ízesítjük. A keményre felvert tojásfehérjéket a mascarpone-krémmel összekeverjük. A piskótalapot lapjában kettévágjuk, egy nagy laposabb tálba rakjuk, kávéval meglocsoljuk. A krém 1/3-ad részét rákenjük, megszórjuk kakaóporral. Ráhelyezzük a másik piskótalapot, a maradék krémet rákenjük, megszórjuk kakaóporral. A tálát hűtőbe tesszük, tálaláskor a maradék kakaóporral meghintjük. Jó tanács: A krémet felhasználás előtt fél óráig tegyük fagyasztoába.



Sárgadinnye meglepetés

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú sárgadinnye (a húsát a többi gyümölcshöz keverjük), földieper, málna, szilva, jól érett őszibarack, ribizli, 2 kanál konyak (vagy brandy), tetszés szerinti mennyiségű méz.

A dinnyét vízszög alatt jól megmossuk, megtöröljük, s a száránál levő oldalán egy borospohárnyi léket vágunk, amin eltávolítjuk a dinnye belét. Megtöltjük a felsorolt összevagdalt gyümölcsökkel, majd ráöntjük a mézet és konyakot, hogy belseje színültig legyen. Ráhelyezzük a levágott dinnyefedőt, hűtőbe tesszük legalább 2-3 órára. Egészen tálaljuk, majd szeleteljük, vigyázva, hogy a töltelék ne rontsuk el. Figyelem: a dinnye nem tölthető kemény héjú gyümölcscsel (alma, körte, éretlen barack).



Mézes almaszörp

Hozzávalók: 1 evőkanál méz, almaié, 1/2 citrom leve.

Személyenként egy evőkanál mézet 2 evőkanál citromlével egy 3 dl-es szörpös pohárban elkeverünk. Felengedjük félig almalével, félig szóda-, vagy ásványvízzel. Azonnal fogyasztjuk.



Narancsos mézes tejturmix (3 személyre)

Hozzávalók: 60 g méz, narancslé, 1/2 citrom leve, 1/2 liter hideg tej.

A mézet 2-3 kanál meleg tejben felolvasztjuk, hűlni hagyjuk. Hozzáadjuk a gyümölcsleveket, a maradék hideg tejet, s mixerben összekeverjük.



Tejes ambrózia-koktél

Hozzávalók: Személyenként 2 kanál méz, 3 kanál narancslé, 3 kanál grapefruitlé, 1 mentalevél, 1-2 kanál összetört jég.

A gyümölcsleveket összekavarjuk, beleteszük a mentalevelet, s kb. 1/2 órát lefedve állni hagyjuk. Összekavarjuk a mézet a tejjel. Az összetört jeget a mixerbe helyezzük, ráöntjük a gyümölcsleveket, s mixelés közben a speciális nyíláson hozzáadjuk a mézes tejet. Átszűrve azonnal fogyasztjuk.



A magyar méz

Eperlikőr

Hozzávalók: 60 dkg méz, 1 kg eper, 3/4 liter 80°-os finomszesz, fahéj, 4 szegfűszeg, 1/2 liter víz, kevés csersav.

Az érett epret (vagy szamócát), a fahéjat és a szegfűszeget üvegbe tesszük, ráöntjük az alkoholt, az üveget celofánnal lekötjük, s 6 hétig állni hagyjuk. Néha felrázzuk. A vizet felfőzzük a csersavval és mézzel, lehabozzuk, hűlni hagyjuk. A mézszörpbe beleöntjük az átszűrt gyümölcslevet, majd az egézet átszűrve 1/2 literes üvegekbe töltjük és jól ledugaszoljuk. Természetesen minél tovább áll, annál jobb ízű.



Narancslikőr

Hozzávalók: 60 dkg méz, 1 liter víz, 1,5 liter konyak (vagy jófajta brandy), 4 narancs, 4 szegfűszeg, kés-hegynyi csersav.

Három narancsot meghámozunk, megtisztítjuk a fehérjétől és összevágva üvegbe tesszük a másik egész narancscsal együtt s ráöntjük a konyakot, 10 napig ázni hagyjuk. Hozzáadjuk a vízzel, mézzel, csersavval főtt, lehabozott és lehűtött szörpöt. Beletesszük a szegfűszeget, s meleg helyen még 10 napot állni hagyjuk. Ülepitjük, s üvegekbe fejtjük.



A MÉZ-ZÁRSZALAGRÓL

Mi a célja a mézzárszalagnak? Tájékoztatni a tudatosan vásárló mézfogyasztót arról, hogy a közforgalomban lévő mézek közül melyek biztosan természetesek és magyar eredetűek.

A MÉZ-ZÁRSZALAG ISMERTETŐJEGYEI



Mit jelent az, hogy „ellenőrzött”?

Az Országos Magyar Méhészeti Egyesület folyamatos, szűrőpróbaszerű mintavétellel ellenőrzi a zárszalagos mézek megfelelőségét. A mintákat uniós akkreditált mézlaboratóriumokban vizsgáltatják meg.

Azonosítószám

Minden zárszalagra rákerül a méhész hatjegyű, ún. kaptárazonosító-száma, amely biztosítja, hogy a zárszalagot csak az arra jogosult méhész használhatja fel.

Magyar méz

Zárszalagos üvegbe kizárólag a Kárpát-medencéből származó, 100 százalékban nektáredetű méz kerül, amelyért a méz kiserelője vállal garanciát, és amit az Országos Magyar Méhészeti Egyesület rendszeresen ellenőriz.

Hologrammal az igazi!

A zárszalagon található hologramos egyesületi embléma garantálja, hogy az Országos Magyar Méhészeti Egyesület által kibocsátott zárszalag került az üvegre. A hologram biztosítja a zárszalag hamisíthatatlanságát.



MAGYARORSZÁG 

AMC
AGRÁRMARKETING CENTRUM

Magyar Turizmus Zrt.,
Agrármarketing Centrum

☎: 06-1-450-8800 📠: 06-1-450-8801 @: info@amc.hu www.amc.hu

Együttműködő partnereink:
Szakmai anyag: Méhészeti Termékτανács

Országos Magyar Méhészeti Egyesület
Cím: 1094 Budapest, Viola u. 50.
Telefon: 06-1 456 0377
Telefon/Fax: 06-1 216 0015
www.omme.hu • omme1984@enternet.hu

Étel- és termékfotók: Hunyaddobrai Csaba, food-stylist
Minden jog fenntartva!

• *Ingyenes kiadvány* •