



Sejchory s medem

- 300 g vařených brambor • 2 lžice hrubé mouky • 2 vejce • moučkový cukr • 100 ml mléka • sůl, strouhaný perník • med

Nastrouháme brambory do misky a přidáme k nim mouku, žoutky, moučkový cukr a mléko. Vše dochtíme solí. Umícháme hladké těsto, do kterého nakonec vmícháme sníh ze dvou bílků.

Z těsta pečeme na pánvi omelety po obou stranách do zlatova. Hotové omelety pokapeme medem, ochutíme strouhaným perníkem a posypeme vanilkovým cukrem.

Také můžeme přeložené omelety plnit nastrouhanými dušenými jablky s cukrem a skořicí (jako do závinu).

Další recepty najdete na:
www.medu.cz

Český svaz včelařů

je občanským sdružením, které sdružuje fyzické a právnické osoby jako chovatele včel, popř. zájemce o včelařství a včelařské odborníky.



Čím je cenný med

Med je produktem obrovské pile včel při sběru nektaru a medovice, při které je současně zajištěno opylení a tím i další trvání většiny našich rostlinných druhů. Pro spotřebitele je však jistě zajímavější, jaké je složení produktu, který včely tak usilovně vytvářejí. Během svého vzniku je med obohaten o látky dodané v procesu jeho zpracování včelami.

Med obsahuje průměrně asi 38 % ovocného cukru (fruktózy), 31 % hroznového cukru (glukózy), 17 % vody, 7 % sladového cukru (maltózy), 5 % vyšších cukrů, více než 2 % biologicky aktivních látek – enzymů, vitamínů, barviv a aromatických látek, obvykle méně než 2 % řepného cukru, více než 0,5 % organických kyselin a asi 0,3 % bílkovin. Med je především velmi cenným okamžitým zdrojem energie, kterou dokáže lidské tělo rychle využít. Avšak s ohledem na své optimální



složení nevytváří tak velký náraz spojený s rychlým nárůstem koncentrace krevního cukru. Proto a také pro svoji delší dobu účinku se mnohem lépe hodí ke konzumaci před déletrvajícím sportovním nebo jinou fyzickou zátěží právě med a nápoje slazené medem než jiné energetické nápoje.

Minerální látky jsou v květovém medu zastoupeny přibližně z 0,2 %, v medovicových lesních medech a ve včesovém medu je jich však často až 10krát více.

Bez medu to nejde



Nejvíce jsou zastoupeny ionty draselné (v medovicových medech, i více než 1500 ppm, zatímco v květových asi 200 ppm), vápenatých iontů je asi 50 ppm v květových i medovicových medech, hořečnatých iontů je asi 35 ppm v medovicovém medu a asi 20 ppm v květovém medu. Z mikroelementů potřebných pro lidské zdraví jsou v medu významně zastoupeny železo, mangan, měď a selen, přičemž první tři uvedené mikroelementy jsou významnými složkami aktivních center různých životně nezbytných enzymů a selen patří mezi velmi aktivní antioxidanty likvidující volné radikály, které zvyšují rizika mutací a vzniku nádorových buněk. V květovém medu je nappak často velké množství pylu. Látky obsažené v pylu, který je takto trvale konzervován v medu posilují imunitní systém i činnost trávicího traktu. Také významně napomáhají při prevenci vzniku i léčení prostatitických potíží. Pravidelná konzumace pylu bohatého květového medu přispívá i k omezení rizika alergických reakcí na pyl v jarním a časné letním období jeho prudkého nárůstu v prostředí.

Obsahové látky medu – zejména kataláza vytvářející při rozpouštění v nízké koncentraci peroxid vodíku a inhibitory medu pronikající do medu z vosku a propolisu plástů, z nichž mnohé jsou i teplotně stálé, a tak nemohou být poškozeny ani v horkém čaji – nezvyšují riziko zvýšeného výskytu zubního kazu, ale mohou působit v tomto směru dokonce preventivně.

Author: RNDr. V. Svamberk



– vždyť to je nejstarší přírodní produkt používaný ke slazení a léčení lidí. Med je zlatě žlutý nebo jiskřivě hnědý, aromatický, lahodný a sladký.

Med obsahuje mimo jiné glukózu, fruktózu, enzymy, vitaminy, minerální, organické kyseliny, aminokyseliny, hormonální látky, vonné látky.

Díky glukóze z něj získáváme okamžitou energii a všechny tyto látky podporují zdraví a pomáhají jako podpůrný prostředek při mnoha nemocech (jater, žaludku, ledvin, dýchacích cest apod.). Je to nejen významný zdroj energie, ale i soubor unikátní kombinace látek s významným účinkem na zdraví.

Med je složen z velké části (70%) z jednoduchých cukrů. Ty bez jakékoliv přechodí proměny přecházejí ze žaludku do střeva a z povrchu sliznice se vstřebávají do krve. Krevním oběhem se dostávají do všech tkání těla, zvláště do svalů, jater, kde se při nadbytku ukládají jako glykogen. Při velké spotřebě (námaze) se glykogen z jater a svalové tkáně opět uvolňuje jako hroznový cukr. Nedostatek glykogenu se projevuje např. únavou a tu lze velmi rychle odstranit glycidovou stravou, z které nejjednodušší, nejvydatnější a přímo stravitelný je pouze med.

Dostatečný obsah jaterního glykogenu umožňuje krýt energetickou potřebu ostatních tkání glukózou a tím brzdí odbourávání bílkovin.



Med v historii

Med je nejstarším známým sladidlem, které mohli lidé bez větších technologických znalostí využívat. Konzumace medu je zdrojem okamžitého posílení organismu. Dávno předtím než byla známa výroba piva a vína v dnešním pojetí, byla již ve starověkém Egyptě vyráběna medovina i medové pivo a med byl i cenným obětinným darem. Již v dobách objevitelských výprav severovýchodních Vikingů také jim sloužil právě med na jejich dlouhých a riskantních plavbách jako zdroj energie k posílení organismu. I starověké Řecko a Řím mělo mede ve velké vážnosti, jak o tom také podrobně píše Vergilius ve Zpěvech rolnických. Řekové pekli na počest bohyně lovu Artemis – Selene medové pečivo ve tvaru měsíčního srpku, které jim mělo zaručit úspěch při lovu. Římané pak medovými koláčiků uctivali vítěze sportovních klání a vítali jimi hosty na svatebních hostinách. Odtud pak tradice svatebních koláčků – bohužel již ne medových – přešla až do dnešních dob. Med byl i ve vynikajícím konzervačním prostředkem ovoce. Zaslíbená země musela v pradávných dobách vždy opíjvat mlékem a medem (u nás se často píše o strdi = medových plástech, v nichž byl med včelám odebrán). Tak již Mojžíš podle bible vyvedl svůj lid z Egypta do právě takové země, jak učinil o řadu staletí později podle pověstí praotec Čech.

Slovanské obyvatelstvo, které osídlilo Českou kotlinu a Moravské úvaly, se od počátku intenzivně věnovalo včelařství. Ne nadarmo se říkalo: „Po medu a prosu poznáš Slovana.“ I v pozdějším středověku vrchnost a kláštery podporovaly chov včel a produkci medu i vosku, jejichž dávky byly součástí pravidelných příjmů panství, platidlem i hodnotnou potravinou na svátečních stolech.

Z nich a nejen z těch svátečních by se kvalitní med neměl vytratit ani dnes, kdy si jej může dovolit každý!

Pečivo zadělané medem lépe drží tvar a zůstává déle vláčné než při použití cukru. Pokud nahrazujeme v pečivu cukr medem pamatujme si, že ho musíme dát o polovinu méně, než bychom dávali při použití cukru. Med je v pečivu o hodně sladší.

Autor: RNDr. V. Švamberk



Z čeho vzniká med?

Med vzniká činností včel-dělnic rodu *Apis* (včela), které v přírodě vyhledávají sladké šťávy produkované rostlinami či stejnokřídlým hmyzem. Včely jsou na těchto sladkých šťávách závislé, jsou pro ně jedním z hlavních zdrojů živin. Dokonce si z nich vytvářejí zásoby potravy – medu – na období zimy, kdy jsou tyto zásoby jediným zdrojem pro pokrytí energetických výdajů včelstva.

Sladké šťávy rostlin nazýváme nektar. Rostliny tyto látky vylučují s cílem přilákat opylující hmyz (opylovatel), především včely, které při kontaktu způsobí jejich opylení. Dnes již víme, že u některých léčivěk přecházejí jejich léčivé substance zčásti i do nektaru a v procesu vzniku medu se tyto látky stávají jeho součástí. Medy vznikající z nektaru jsou **medy květové** (nektarové) a bývají obvykle světlé barvy a až na výjimky rychle krystalizují.

Sladké šťávy produkované stejnokřídlým hmyzem se označují názvem medovice. Tento hmyz nazýváme souborným názvem producenti medovice, kteří se živi šťávami, jež proudí v lýku rostlin (míza). Medovice je dalším zdrojem sladkých šťáv, které včely sbírají na povrchu rostlin, nejčastěji stromů a keřů, listnatých i jehličnatých. Z medovice vzniká většinou tmavý med, tzv. **medovicový**, látky označovány za lesní, i když víme, že ne vždy vzniká v lese. Pokud včely současně s medovicí sbírají také nektar, vznikají chutově velmi zajímavé **medy smíšené**.

Přestože proces tvorby medu je velmi složitý, může včelstvo díky vysokému počtu dělnic nasbírat denně při běžné snůšce 1–2 kg nektaru či medovice, při vysoké snůšce až 10 kg a poměrně rychle jej zpracovat na med.

Autor: Ing. A. Píchal, PhD.

