

Óvd a méheket,



fogyaszd a kincseiket!

Mézfogyasztás múltja és jelene

A méheket és a mézet már az őskorban is ismerték, erről barlangrajzok is tanúskodnak. Egyik legrégebbi ilyen emlék Cuevas de Avanában (Valencia) ábrázol egy méhivadást.

Az ókori piramisokból többféle méz került elő, melyek a mai napig is fogyaszthatók, igaz állaguk megváltozott. Ez is azt mutatja, hogy a méz korlátlan ideig eltartható.

Eleinte csak a táplálék miatt fogyasztották, később viszont az orvoslás egyik fontos eszköze lett. Sajnos a modern orvoslás fejlődésével ezek a régi népi gyógymódok háttérbe szorultak, bár külföldön már egyre inkább előtérbe kerülnek ismét.

Az egyre egészségtudatosabb fogyasztói szokásoknak köszönhetően hazánkban is mind többen fogyasztják, használják, de nem csak a mézet, hanem a méhészeti termékeket is az egészségre gyakorolt jótékony hatásai miatt. Illetve sok kozmetikumban is találkozhatunk a méhészeti termékekkel, de akár a bútor-, vagy cipőápoló szerekben is felfedezhetjük a méhviaszt.

Fontos kiemelni, hogy gyermekeknek 1 éves kor alatt nem ajánlott a méz fogyasztása!



A méhcsalád felépítése, tagjai

A mézelő méhek, vagy, ahogy a köztudatban inkább hívni szokták őket, a házi méhek (*Apis mellifera*) a mézet termelő méhfajok egyike.

A méhcsaládokban általában egy méhanya (méhkirálynő) él. Az általa kibocsátott anya feromonnal tartja össze a méhcsaládot. Ennek segítségével ismerik fel a méhek, hogy melyik egyed tartozik az adott családba. A méhanya feladata a peterakás, melyből kifejlődnek a méhek. Naponta akár 1.500 petét is rakhat, mely kétféle lehet. A megtermékenyített petékből lesznek a nőnemű, dolgozó méhek, a meg nem termékenyített petékből alakulnak ki a hímnemű egyedek, a herék. A herék csak tavasztól augusztusig vannak jelen a kaptárban, mert nyár végén van a méheknél az úgynevezett hereűzés. Ekkor az összes hímnemű egyedet „kizavarják” a kaptárból. Addig a herék egyetlen feladata a párzás.

A dolgozók kikelésük után koruk függvényében különböző munkát végeznek: 1-2 napon a sejteket tisztogatják, 3-5 napon az idősebb álcákat etetik, 6-10 napon méhpempőt termelnek és a fiatal álcákat etetik, 10-13 napon méhpempőt termelnek, az anyát és az anyaálcát etetik, 10-18 napon a viaszt termelik, építenek, a kaptárt takarítják és szellőztetnek, 18-22 napon a kaptár kijárót őrzik, 22-26 napon a virágport gyűjtik, 26-36 napon a nektárt gyűjtik, 36-44 napon vizet hordanak és szellőztetnek. Télen, amikor nincs gyűjtési időszak, kb. fél évet élnek a dolgozók. A méhanya akár 3-5 évig is élhet.

Télen általában 20 000 egyed, míg nyáron 50 000 egyed alkot egy méhcsaládot. A méhek természetes szaporodási módja a rajzás.

Ilyenkor találkozhatunk azzal a jelenséggel, hogy egy kisebb-nagyobb „méhad” felül egy fára, vagy akár a tokdeszkára telepszik. Ezek a méhek rövid időn belül továbbállnak, illetve nem bántanak, hacsak mi el nem kezdjük őket zaklatni.

A méhészek a méheket kaptárakban tartják, bár még ma is fellelhető a kasos méhészet is. Kétféle kaptárt különböztetünk meg: a fekvőkaptárt és a rakodókaptárt. Ezeken belül sokféle rendszerrel dolgoznak jelenleg is hazánkban.



Beporzás

A méhek legfontosabb feladata a beporzás. A virágok látogatása közben a rájuk tapadt virágport „átszállítják” egyik virágról a másikra, így segítve a növények megtermékenyítését.

Miért fontos a megporzás? Gondoljunk bele, hogy élelmiszereink közül mennyinek a létrejöttéhez szükséges a beporzás! A legtöbb élelmiszerünk alapanyagai nem léteznének beporzás nélkül. Például a napraforgó magról tudjuk, hogy létrejöttéhez kell a megporzás, de akkor így a napraforgó étolajhoz is szükséges, hiszen az is napraforgó magból készül. Sőt, nem elhanyagolható, hogy egy fontos takarmánynövényről is beszélünk, vad- és háziállatok sokaságának nyújt táplálékot. De említhetnénk a gyümölcsöket, a kávé, a kakaót... A globális élelmiszertermelés több, mint 75 %-a függ a házi- és a vadméhfajok beporzó munkájától. Minden harmadik falat élelmiszerünket a méheknek köszönhetjük!

Fontos a védelmük, hiszen az elmúlt években folyamatosan csökken hazánkban is a méhcsaládok száma! Ne bántsuk a méheket, ők sem bántanak minket! Ne csapkodjunk, ne hadonásszunk, ha egy méh körülöttünk repked! Maradjunk nyugodtak, mozdulatlanok! Ha ránk száll csak megpihen, és tovább is repül.

Figyeljünk oda az otthoni kerti permetezéseknél is! Tartsuk be a vegyszerek használati utasításait! Ha például nappal permetezzük a virágzó gyümölcsfákat, amikor a méhek is látogatják őket, akkor vagy már ott elpusztulnak, vagy nem találhatnak haza, vagy hazatalálnak ugyan, de a vegyszer miatt megváltozik az illatuk, így a méhkaptárba nem fogják beengedni őket és ezért pusztulnak el.

Ha kedvezni szeretnénk a méheknek, fatelepítéseknél válasszunk számukra is kedvező fajtákat (például a hársfa különböző fajtáit), de nagy segítséget jelent a méheknek, ha udvarunkat, vagy balkonládánkat olyan virágzó növényekkel díszítjük, melyek virágport, vagy nektárt adnak.

Óvd a méheket, hiszen a saját és gyermekeid jövőjét is óvod velük együtt!



Méz és méhészeti termékek

Akácmez: Az egyik legkedveltebb mézfajta kellemes, lágy ízének és nehezen kristályosodó tulajdonságának köszönhetően. Színe a víztisztától az enyhén sárgás, zöldes árnyalatig terjed.

Fogyasztása ajánlott gyomorsav túltengés okozta emésztési zavarok esetén, májregeneráló hatású, csonterősítő, vérszegénység ellen hat.

A Magyar Akácmez 2014 óta Hungarikum!

Vegyes virágmez: Nincs két egyforma vegyes virágmez, hiszen a méhek az éppen aktuálisan virágzó növényekről gyűjtik a nektárt, így összetétele mindig más és más. Színe a világos sárgától a sötét, majdnem barnás színig bármilyen lehet. Magas ásványi anyag és flavonoid tartalmú méz. Hajlamos a kristályosodásra, de ez nem befolyásolja a beltartalmi értékeit. Egyesek szerint az egyik legértékesebb méz a szervezetre gyakorolt jótékony hatása miatt, hiszen többféle növény nektárának hatóanyaga megtalálható benne.

Fogyasztása mindenkinek ajánlott.

Selyemfűmez: Van, aki vaddohány mézként, és van, aki Selyemkóró méz néven ismerik. Erőteljes, fűszeres ízű méz. Viszonylag nehezen kristályosodik.

Fogyasztása ajánlott vérnyomás problémákkal küzdőknek, allergiásoknak, valamint sebgyógyításra is alkalmas.

Repceméz: Magas szőlőcukor tartalma miatt nagyon gyorsan kristályosodik, „zsírszerűvé” válik. Színe a fehértől az enyhén sárgásig terjed. A krémmézek általában repcemézből készülnek.

Fogyasztása ajánlott gyomorsav túltengésben szenvedőknek, magas vastartalma miatt vérszegénységben szenvedőknek, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő hatása is van.

Napraforgó méz: Aromás, napraforgóra emlékeztető ízű méz. Gyorsan kristályosodik. Színe az aranysárgától a narancssárgáig terjed. Savas kémhatású méz, sütésre intenzív aromája miatt javasolt, gyomorsav túltengéssel küszködők számára fogyasztása nem ajánlott!

Fogyasztása ajánlott nyugtató, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatása miatt, koleszterin csökkentő.

Hársméz: Határozott, de kellemes, hársvirágra jellemző illata és íze van. A színe világos sárgától a közép barnáig terjed. Kristályosodás tekintetében a középmezőnyben helyezkedik el.

Fogyasztása ajánlott a felső légúti megbetegedések esetén, nyugtató, görcsoldó, vértisztító és vízajtó hatása miatt.

Gesztenyeméz: Nagyon aromás, gesztenyevirág illatú méz. Színe a borostyánsárgától a sárgásbarna színig terjed. Magas az ásványi anyag tartalma.

Fogyasztása ajánlott: levertség ellen, energizáló, étvágyjavító hatású, szíverősítő, rendszeres fogyasztása kedvező hatással bír az érrendszeri problémákra.

Mézharmat méz: Sötétbarna, majdnem fekete színű méz. Hamar kristályosodik. Ásványi anyag tartalma magas.

Fogyasztása ajánlott vérszegénység esetén, értisztító, légúttisztító hatása miatt.

Virágpor: Koncentrált tápanyagforrás, mely a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagokat tartalmaz. A termelőknél különböző színösszetételű virággal találkozhatunk, hiszen a különböző virágzó növényeknek különböző színű virágpóra van. Például a repcének citromsárga, a pipacsnak fekete. Erős antioxidáns hatású és 22 féle aminosavat tartalmaz. Találkozhatunk az eladóknál nyers és szárított virággal is.

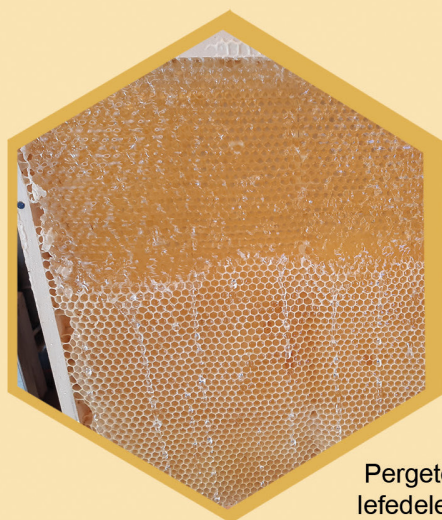
Fogyasztása ajánlott: koleszterinszint csökkentő, bőrszövet regeneráló, memóriajavító hatása miatt. Megszünteti az éhségérzetet, szabályozza a testsúlyt, nyugtat, ellazít és javítja az állóképességet.

Propolisz: A propolisz a méhek által a fák rügyeiről gyűjtött gyanta. Gombás megbetegedésektől és egyéb kórokozóktól is védi a kaptárt. Erős antioxidáns, gombaellenes és antibakteriális hatása van. Általában propolisztinktúra formájában találkozhatunk vele, vagy bőrápoló krémekben, de ma már kedvelt a propoliszos méz is. Kúraszerűen alkalmazható a betegségek megelőzésére.

Használata ajánlott: immunrendszer erősítésére, megfázás, torokgyulladás esetén, emésztőrendszeri problémák, herpesz kezelésére. Gyorsítja az égési sérülések gyógyulási idejét.

Méhpempő: A méhpempő egy étrend kiegészítő, bár sokan a szuper-élelmiszer kategóriájába sorolják. A termelőknél találkozhatunk tiszta méhpempővel is, bár elterjedtebb a méhpempő mézzel elkeverve.

Fogyasztása ajánlott: meddőség, cukorbetegség, immungyengeség, asztma, hormon problémák, ízületi gyulladás esetén.



Pergetésre váró,
lefedezett keret.

Méz felhasználása

Megfázás, torokgyulladás esetén, illetve ezek megelőzésére érdemes az alábbi módokon is kipróbálni a méz fogyasztását:

- ✓ Egy kis üveg mézbe reszeljünk gyömbért, adjunk hozzá egy citrom pár csepp levét és jól keverjük el. Fogyasztása minden nap ajánlott!
- ✓ Egy kis üveg mézbe törjünk fokhagymát és keverjük el. Fogyasszuk minden nap!
- ✓ A téli időszakban sokak életét megkeseríti az ajkak kiszáradása, kicserepedése. Érdemes esténként mézzel kenni, így a cserepedés meggátolható, illetve elmulasztható.

Mézeskalács/mézespuszedli recept: Az alábbi recepttel puha süteményt süthetünk, az egyetlen titka, hogy az is maradjon, hogy fém dobozban kell tárolni!

Hozzávalók: 1 kg liszt, 2 dl tej, 1 teáskanál szódabikarbóna, 250 g margarin, 30 dkg folyékony méz, 25 dkg porcukor, 2 tojássárgája, 1 csomag mézeskalács fűszerkeverék, vagy ízlés szerint őrölt fahéj és szegfűszeg.

A hozzávalókat összegyúrjuk (ne lepődjünk meg, nagyon ragad), majd lefelpakkozva egy éjszakára hűtőbe tesszük. Másnap már könnyen tudunk vele dolgozni. Formákhoz vékonyra nyújtjuk, puszedlihez kicsit vastagabbra. 8-10 perc alatt sütőpapírral bélelt sütőben kisütjük.

Díszítéshez 2 tojásfehérjét, 25-30 dkg porcukrot és pár csepp ecetet keményre verünk. Habzsákba helyezve ezzel díszítjük a kisült mézeskalácsokat. Jó étvágyat kívánunk!

Készítette:

**Jászsági
Méhész
Egyesület**

Támogató:



AGRÁRMINISZTERIUM



Nyomda:

**ARTANDER Kft.
Jászberény**

Rajzolta,
szerkesztette:

Palócz Beatrix

Kereskedelmi forgalomba nem hozható!

Készült az Agrárminisztérium támogatásával a 2022. évi agrárágazati szervezetek számára kiírt pályázat jóvoltából.