

Miód pszczele. Co o nim wiemy?

Autor: Tadeusz Śmigielski

Data: 27 kwietnia 2019

Pierzga, zimowla, wylotek, powałka, kłęb to terminy, które powinien przyswoić rolnik chcąc zostać pszczelarzem. Natomiast pojęciem znanym każdemu jest miód pszczele, uważany przez jednych za lekarstwo, przez innych za smakołyk czy kosmetyk. A czym jest w rzeczywistości?



Jerzy Wigura, specjalista ds. pszczelarstwa w Wielkopolskim ODR (fot. T.Śmigielski)

Jak powstaje miód pszczele?

-Miód jest jednym z najstarszych produktów pszczelich a jednocześnie smakołyków i leków świata – opowiada **Jerzy Wigura, specjalista ds. pszczelarstwa w Wielkopolskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Poznaniu.** – **Pszczoły lotne** zbierają nektar z kwiatów i przynoszą go w wolach miodowych do ula. Następnie przekazują nektar **pszczołom ulowym** a te innym, za każdym cyklem wzbogacając go swoimi enzymami. Najlepszy miód powstaje, gdy dopływ nektaru do ula jest umiarkowany ale ciągły, równomierny i możliwie długi. W końcu komórki **plastra pszczelego** zostają poszyte **zasklepem woskowym** dla utrwalenia oraz zabezpieczenia owocu pracy przed zawilgoceniem czy fermentacją. Naturalny, świeży lecz dojrzały miód pszczeli jest płynny ale dość gęsty. W naczyniu, do którego miód jest przelewany tworzy się bardzo charakterystyczny **stożek** przypominający piramidę.

Miód świeży w stanie patoki (fot. Jacek Strykowski WODR Poznań)

Nakrop, krupienie i inne tajemnice pszczelarzy

Jeśli miód nie jest w pełni dojrzały i zawiera zbyt dużo świeżego **nakropu**, wtedy zamiast stożka tworzy się **lej** (wgłębienie). Świadczy to o zbyt dużej zawartości wody. Dopiero w trakcie dalszej przeróbki zostaje on zagęszczony i wzbogacony enzymami pszczelimi stając się pełnowartościowym miodem. W miarę upływu czasu, w zależności od gatunku i odmiany miodu, następuje proces jego gęstnienia zwany **krupieniem**. Przemianie tej towarzyszy tworzenie się luźno pływających kryształków **naturalnych cukrów** zawartych w nektarze zbieranych roślin (glukoza, fruktoza). Kluczowe znaczenie ma tu sformułowanie „**naturalnych**”, to znaczy wytworzonych przez pszczoły z nektaru lub soku **roślin spadziujących** przy udziale mszyc.

Miód wrzosowy i lipowy na jednym talerzu (fot. Jacek Strykowski WODR Poznań)

Czy wiesz, że...

- litr dojrzałego miodu waży średnio od 1,38 do 1,45 kg;
- pszczoły zbieraczki muszą wykonać 20 000 lotów, aby zebrać 1 litr słodkiego nektaru, z którego powstanie po dojrzeniu 150 g miodu;
- aby wyprodukować 1 kg miodu, pszczoły muszą przelecieć 300 000 km i usiąść na 6,5 mln (4,2-20) kwiatów w zależności od pogody oraz ich **miododajności** (ilości wydzielanego nektaru);
- w słoiku o pojemności 0,9 l mieści się około 1,25 kg miodu;
- miód jest bardzo cennym, ale jedynie dodatkowym „owocem” pracy pszczół;
- **w niektórych krajach utrzymuje się pasieki głównie lub jedynie w celu zapewnienia odpowiedniego zapylenia upraw, co generuje wielokrotnie wyższe zyski (100 – krotne) niż ze sprzedaży produktów pszczelich, tj. miodu, pyłku, wosku, propolisu.**

Historia stara, jak... miód

Dawniej, z racji wysokiej ceny, miód spożywany był głównie przez osoby należące do wyższych kast społecznych. Bartnicy pozyskujący miód tworzyli bractwa i zazdrośnie strzegli swych tajemnic. Było to zajęcie dochodowe, gdyż oprócz miodu pozyskiwano wosk do oświetlania i propolis używany do kadzideł a w starożytnym Egipcie do mumifikacji faraonów. Za kradzież pszczół, miodu czy wosku bractwo wymierzało surowe kary. Jedną z nich było wycięcie sprawcy kradzieży pępka, który przybijano do sosny bartnej a delikwenta pędzono wokół drzewa obijając go kijami. Słuchając opowieści **Jędrzeja Wigury** utwierdzamy się w przekonaniu, że pszczelarz, to nie tylko zawód, ale powołanie, misja i miłość do jednego z najstarszych zajęć świata. Najważniejsze jest jednak to, że coraz więcej rolników dostrzega korzyści nie tylko ze sprzedaży produktów pszczelich. Rolnicy uświadomili sobie przede wszystkim to, że wysokość plonów związana jest z pracą pszczół na ich uprawach.

Rolnicy uświadomili sobie przede wszystkim to, że wysokość plonów związana jest z pracą pszczół na ich uprawach.

Skład miodu

W skład miodu wchodzi 80 % naturalnych cukrów, 18 % wody i 2 % składników mineralnych, witamin, protein i pyłków roślin. Miód zawiera również kwasy organiczne, makro- i mikroelementy oraz enzymy – substancje czynne biologicznie o działaniu bakteriostatycznym i bakteriobójczym. Są one wytwarzane w gruczołach ślinowych pszczół a także pochodzą w niewielkich ilościach z nektaru, spadzi, pyłku i drobnoustrojów.

Do założenia pasieki nie potrzeba dużo miejsca (fot. WODR)

Dobre, bo nasze

*-Zawsze z przyjemnością wracam do wyrazistych smaków rodzimego wielokwiatu majowego (zwanego nie zawsze słusznie rzepakowym), miodu lipowego, akacjowego, gryczanego, wrzosowego. One mi się nigdy nie przejadają ani nie nudzą. Tu przypomina mi się aromatyczny miód zbierany z suchokrzewów porastających obrzeża Sahary. Według tubylców jest on pomocny w leczeniu skutków ukąszeń żmij i skorpionów – wspomina **Jędrzej Wigura**. – O dziwo, podobny kolor miodu uzyskaliśmy z moim ojcem w okolicach „środkowego nadodrza” niedaleko klasztoru Cystersów w Lubiążu na Dolnym Śląsku. Do dziś ulegam złudzeniu, że poznałbym jego aromat, w którym wyczuwało się bukiet ziół, dziurawca i spadź liściasta.*

Czy i dlaczego warto spożywać miód pszczeli?

Naturalny miód pszczeli można spożywać codziennie, profilaktycznie oraz wspomagająco w trakcie choroby i w procesie detoksykacji organizmu. Udział cukrów prostych decyduje o właściwościach wzmacniających miodu. **Antybiotyczna aktywność miodu wzrasta do 200 razy, gdy go rozcieńczymy z wodą.**



Sprzętu pszczelarski jest łatwo dostępny (fot. T.Śmigielski)

Jak spożywać miód?

Miód można spożywać w każdej postaci jednak należy pamiętać, że temperatura napojów i potraw do których się go dodaje, powinna wynosić mniej niż **40 st. C**. Wspomaga regenerację sił fizycznych i psychicznych, wpływa korzystnie na organizm w okresie rekonwalescencji i stanach wyczerpania fizycznego. Szczególnie dobrze na miód reagują dzieci. **Najbezpieczniej podawać dzieciom miód dopiero po ukończeniu trzeciego roku życia.**

Kiedy najlepiej spożywać miód pszczeli?

Dobroczynne działanie miodu odczuwamy najbardziej podczas dużego i długotrwałego wysiłku umysłowego (sesje egzaminacyjne, praca koncepcyjna, depresja). Doświadczenia górników, którzy pili codziennie wodę z miodem wskazuje, że znacznie rzadziej zapadali na pylicę. Miód z mlekiem lub herbatą wypróbowałem na sobie prawie każdy z nas. Przynosi to ulgę w dolegliwościach, co potwierdza, że oddziałuje on korzystnie na układ odpornościowy człowieka. Najlepiej o tym wiedzą mieszkańcy wsi, którzy pielęgnowali tradycje pszczelarskie i są propagatorami tego zawodu.

Miód pszczeli nie ratuje życia, ale...

–Istotny wpływ na jakość miodu mają dziko rosnące zioła. W okresie kwitnienia rośliny wydzielają najwięcej substancji leczniczych, które dostają się do nektaru kwiatowego. Miody zawierają w składzie liczne leki roślinne. Pamiętaj, że miód nie jest jednak typowym lekiem ratującym życie czy powodującym nagłe ozdrowienia. Wspomaga on jedynie zdrowie, wzmacniając organizm – podsumowuje Jędrzej Wigura, specjalista WODR i praktykujący pszczelarz.

Jak spożywać miód, aby nie tracił swoich właściwości?

Do szklanki napełnionej w 1/4 przegotowaną wodę (ostudzoną do około 40 st. C.) dodajemy łyżkę stoową miodu. Odstawiamy na noc (lub na kilka godzin) i wypijamy najlepiej rano, na czczo pół godziny przed śniadaniem. Można dodać plasterki cytryny, kilka kropli propolisu lub trochę soku owocowego dla polepszenia smaku i wzbogacenia o dodatkowe witaminy. Bardzo korzystnie działa miód w połączeniu z ziołami stymulującymi ich działanie leczniczo-terapeutyczne.