Med uklidňuje a pomáhá proti nespavosti



Když chceme vyjádřit, že je něco báječného a sladkého, volíme často srovnání, že je to jako med. Však také **v angličtině se líbánkám** říká **medový měsíc** a **ve slovenštině medové týdny**. Včelky zkrátka odvádějí úžasnou a neúnavnou práci, za kterou by si zasloužily přímo Nobelovu cenu.

Proč je med zdravý?

Jako posvátný pokrm se **med stal součástí mnoha rituálů a náboženských obřadů**. Staré mýty dokonce tvrdily, že pochází přímo z nebe. Už naši prapraprapředci věděli, jak je zdravý. Vlastnosti a léčivé účinky včelího medu znali a využívali staří Číňané, Arabové, Egypťané, Řekové, Římané i jiné národy (na americkém kontinentě například Indiáni).

V domácím lékařství med používali naši předkové s velkou oblibou. Osvědčil se jim **proti kašli, chrapotu, rýmě nebo třeba na spáleniny**. Příznivě působí také **na hojení ran, zlepšuje činnost srdce, cév, ledvin, chrání játra, zlepšuje krvetvorbu, podporuje paměť, uklidňuje**.

Lžička medu před spaním **pomáhá proti nespavosti, u dětí i proti nočnímu pomočování**. Za studena lisovaný med **má ničivé účinky na řadu bakterií v žaludku i střevech, přirozeně léčí průjem, uklidňuje žaludeční vředy** apod.

Druhy medu podle původu:

1. Med květový pocházející zejména **z nektaru květů**. Teoreticky: Kolik je druhů rostlin, z nichž lze získat

nektar nebo medovice, tolik je možných druhů medu – lipový, javorový, akátový, slunečnicový, modřínový, řepkový atd. Květové medy **mívají světlou barvu, jemnou chuť, slabší aroma a relativně rychle krystalizují**. **Květové medy jsou snadno stravitelné díky vyššímu obsahu glukózy (hroznového cukru) a fruktózy (ovocného cukru)**, proto jsou vhodné jako **vysoce hodnotný doplněk výživy dětí, rekonvalescentů či sportovců.**

2. Med medovicový pocházející zejména **z výměšků hmyzu**, jsou to **medy lesní, déle vydrží tekuté a mají výraznou chuť a specifickou vůni**. **Lesní medy jsou tmavé**, což způsobují rostlinná barviva obsažená v míze dřevin. V porovnání s květovými medy **obsahují větší množství minerálních látek a stopových prvků**. Zůstávají v tekutém stavu delší dobu než květové medy.

3. Med smíšený pocházející ze snůšky nektarového a medovicového původu bez výrazné převahy jednoho druhu.

Druhy medu podle získávání:

Rozeznáváme med vytočený (získaný odstřeďováním odvíčkovaných plástů), **med plástečkový** (zavíčkovaný a uložený včelami do čerstvě postavených bezplodových plástů a prodávaný v uzavřených celých plástech nebo dílech plástů), **med lisovaný** (získaný lisováním plástů za použití mírného tepla) **a med vykapaný**(získaný vykapáním z odvíčkovaných plástů).

Jak med vlastně vzniká?

Ze zoologického názvu včely – včela medonosná – by si někdo mohl odvodit, že med nosí do úlů včely. Není to však tak jednoduché. **Včela do úlu přináší suroviny na výrobu medu – nektar a medovici.** Nektar je výměšek rostlinných žláz, které se nachází nejčastěji v květu. Nektar rostlina používá jako lákadlo na včely, které ji mají opylit. Medovice je stejně jako nektar cukernatá látka, která se však vyskytuje na listech a jehličí stromů. Tvoří ji hmyz (u nás jsou to zejména mšice), který parazituje na rostlinách a živí se jimi. **Včely poté, co výše uvedené suroviny do úlu přinesou, je musí zpracovat.** Především odpařit nadbytečnou vodu, které je v nektaru až 60 %, kdežto v medu pouze asi 18 %. Pak včela svými enzymy přemění převažující sacharózu na jednoduché cukry a navíc takto zpracovanou surovinu obohatí o další enzymy. **Poté med uloží v plástvích úlů, tyto plástve zakonzervuje víčky z vosku.** V plástu potom med dozrává do své lahodné podoby.

Při tomto procesu vynaloží včela obrovské úsilí. Jen pro představu, **pro získání 100 g medu musí včely sesbírat pyl z jednoho milionu květů**, což představuje asi 150 tisíc výletů z úlu pro pyl!

Jak skladovat med?

Med skladujeme nejlépe **ve skleněných, porcelánových či keramických uzavřených nádobách v suchých prostorách při teplotě nejvýše do 25 stupňů Celsia a relativní vlhkosti nejvýše 70 %** Medu **škodí přímé sluneční světlo**.

Med je hydroskopický, snadno přijímá cizí pachy, snadno krystalizuje a cukernatí. Květové medy zpravidla dříve než lesní. Je to způsobeno většinou vyšším obsahem glukózy, jež má specifickou vlastnost vytvářet krystaly. **Krystalizací med neztrácí na kvalitě**, je to jeho přirozená vlastnost. I zkrystalizovaný med si

uchová všechny cenné látky a vlastnosti. **Zkrystalizovaný med ve sklenici uvedeme opět do tekutého stavu pozvolným zahříváním sklenice ve vodní lázni maximálně do 45 °C.** Je vhodné medem při zahřívání míchat, aby se teplo dostávalo i do středu sklenice. **Pozor na přehřátí! Nad 50 °C už se negativně mění kvalita medu.** K rozpuštění zkrystalizovaného medu nikdy nepoužíváme mikrovlnné trouby!

Med v kuchyni

Pokud při pečení nahrazujeme medem cukr, budeme si pro správnou recepturu pamatovat, že **litr medu váží cca 1,25 kg**. Při pečení **dáváme medu asi o polovinu více než cukru, protože sladkost medu je 75 % sladkosti cukru.** Při pečení z medu **přidáváme do těsta půl lžičky jedlé sody, jež neutralizuje kvasy a zkypří těsto**. Při pečení medového těsta **zvýšíme teplotu pečení asi o 15 °C**. Med v pečivu jej činí chutnější, vláčnější, pečivo vydrží déle čerstvé.

Různá obliba medu ve světě i u nás

Zatímco v USA či Austrálii a v poslední době také v některých západoevropských zemích jako např. ve Francii je preferován zejména med světlý, naproti tomu třeba v Německu či jiných německy mluvících zemích dávají přednost medu tmavému. Zatímco v Bavorsku si rádi pochutnají na klobáse s medovou hořčicí, na Ukrajině zase raději popíjí medový kvas, ve Švédsku si pochutnají na rybě s medovou majonézou…

Široká škála druhových medů světlých, smíšených i tmavých lesních dává možnosti výběru podle chuti i obliby jednotlivých osob. **Včelí med je přibližně stejně hodnotný, ať je světlý, nebo tmavý**, hlavně aby byl dobře ošetřený (vyzrálý, správně uskladněný). Na americkém kontinentě – hlavně v USA a Kanadě jsou téměř výhradně žádány medy světlé, květové, a to hlavně ve formě pastovaných medů, tzn. s mechanicky usměrněnou jemnou krystalizací medu.

Česká kuchyně je v použití medu stále ještě trochu zdrženlivější a konzervativnější. U nás se med většinou používá **jako sladidlo do čajů, pečiva či k namazání na chleba**, nejlépe s máslem. Poslední dobou však získává na oblibě například maso pečené s medem, protože medem potíraná pečínka získá vynikající nasládle kořeněnou chuť a křupavou kůrčičku. Při pečení masa se med ředí vínem nebo pivem a touto směsí se potírá. Pečení je pozvolné, aby se vytvořila nespálená, ale jemně zkaramelizovaná kůrka.