

Bogastvo čebelarске terminologije – izid slovarja odmeva še šest let po izidu

Listam po Čebelarском terminološkem slovarju in občudujem širino slovenskega čebelarskega besednega zaklada. Odpira se neverjetno bogata besedna zakladnica, ki priča o duhovnem delu čebelarjev. Dostikrat iščemo pravo besedo – slovar jo vsebuje. Poleg tega pa steza roko tudi v besedišče angleškega in nemškega jezika. Izkazana je velika odprtost, ki kliče o volji za spoznavanje drugih jezikov. Slovar nam daje priložnost za lažji pogovor z drugimi kulturami. Številne šole kot izbirni predmet razpisujejo Čebelarstvo, delujejo pa tudi čebelarски

krožki. Kot čebelarске celice naj ta slovar uporablja – jo predvsem ti ter se v projektih o čebelah podajo na raven, ki sega tudi v jezikovni pouk vsake šole. V teh projektih bi lahko bil slovar osrednja pomoč pri učenju jezika, tako slovenskega kot tudi angleškega in nemškega.

Čestitam uredniškemu odboru, saj je pripravil bogato besedno zakladnico tako za čebelarje kot tudi za šole. Upam, da bomo tudi na Koroškem našli prijatelje in šole, ki bodo črpali iz tega slovarja!

Karl Gril, ČD Šmihel pri Pliberku / Koroška

Med v kulinariki – nekaj splošnih resnic o medu

Čebelarji smo kot pridelovalci medu in drugih čebeljih pridelkov tisti, ki razlagamo njihove lastnosti in možnosti njihove uporabe. Da bodo naše trditve resnične in prodaja lažja, je dobro(došlo) vedeti nekaj osnovnih podatkov.

Pri uporabi medu računajmo s tem, da v primerjavi z enako količino kristalnega sladkorja povzroči tudi za 30 odstotkov bolj slahek okus. Če torej želimo sladko jed, lahko ob zamenjavi kristalnega sladkorja z medom vnesemo v telo toliko manj energije.

Kadar v receptu sladkor zamenjujemo z medom – to je smiselno le, če tega ne pregrejemo – se zavedajmo, da je v medu po navadi 15 odstotkov vode. Zaradi tega je treba v receptih z medom zmanjšati količino preostalih tekočin.

Če recept to dovoljuje, med, ki ima sobno temperaturo, v čim zgodnejši fazi priprave jedi dodajamo v tople sestavine. S tem si bomo olajšali delo, saj ga bomo tako lažje razmešali.

Glede vsebnosti sladkorjev je pomembno ločiti pojma sladki okus in količina sladkorja v medu. Zmotno je razmišljanje, da kostanjev med vsebuje manj sladkorjev. Ker je malce grenkega okusa, s to svojo lastnostjo »ubija« sladkost, zato je zelo zaželen pri pripravi divjačine, govedine in tudi sladice. Svoj pravi okus izrazi, če ga mešamo s pirino ali z rženo moko, saj že manjša količina te vrste medu zelo dobro ublaži izrazit okus ržene moke. Tudi oveni kosmiči postanejo okusnejši za otroška usta.

Med in medene jedi lahko uživajo tudi diabetiki, vendar v manjših količinah. Energijsko so sicer enako problematični kot jedi, slajene s sladkorjem, vendar je njihov glikemični indeks, tj. počasnejše naraščanje krvne glukoze, nižji, zato so za diabetike

lažje obvladljivi. To velja predvsem za akacijev, kostanjev in lipov med (od 45 do 55) – v tem vrstnem redu, manj priporočljivi zanje pa so manovi medovi.

V kulinariki lahko s pridom uporabimo lastnosti naših vrst medu. Prva, morda še najmanj pomembna, je sladkost. Že prej sem zapisal, da je za doseg enake sladkosti dovolj, če dodamo tretjino manj medu kot sladkorja.

Naslednja lastnost slovenskih vrst medu je raznovrstnost njihovih okusov. Med nežno akacijo in aromatično lipo in še bolj aromatičnim kostanjem obstaja paleta različnih vrst medu manovega izvora. Kaj več o skladnosti pa morda kdaj drugič. Okusi medu v jedeh so po večini zelo skladni – tradicionalni. Ob tem se spomnimo le tega, kdaj so naši predniki začeli uporabljati kristalni sladkor in s čim so jedi sladili pred tem.

Naslednja, večkrat zanemarjena lastnost medu je njegova velika higroskopičnost – torej stalna vezava (nase in s tem na jedi) vode. Ob pravilnem skladiščenju lahko medeni kruhek ostane tudi do pol leta neo-



Foto: Sandi Marolt

Sočnost govejih kroglic lahko zaradi pomanjkanja maščobe nadomestimo z dodatkom medu. Ta ohrani kroglice sočne, pa še začini jih z zanimivo aromo.

porečen in še mehak prav zato, ker med v njem črpa vlago iz okolja. Z njim dobi velikonočna šunka boljši okus, predvsem pa ostaja dlje časa sočna.

O zdravstveni primernosti uživanja medu ne bom pisal, čeprav so naši predniki precej vedeli o tem – primerna hrana za bolnika je bil med. Upam samo, da »skrbniki našega zdravja« ne bodo prepovali knjig, ki so izšle v obdobju, ko je bilo o tem še dovoljeno pisati.

Večkrat prebiram nesmisle o pripravi različnih tinktur, zeliščnih sirupov in podobnih »čarovniških zvarok«, ki priporočajo dodajanje medu in potem postavitev posode nekam na sonce. Zaradi odsončnosti razmišljanja oz. prepisovanja receptur nihče ne pomisli, da med pri povišanih temperaturah izgubi encime in več vitaminov, svoje pa opraviyo tudi UV-žarki. Kadar se lotimo takih opravil, obvezno uporabimo stekleno posodo, sestavine nabiramo praviloma po tem, ko se rosa osuši, če je treba, jih operemo (ne namakamo) in osušimo (ne posušimo). Zamenjava sladkorja z medom je smiselna, če želimo, da med iz rastline izvele njene sokove in z njimi seveda koristne sestavine ter jih takoj delno konzervira. Da med opravi svojo vlogo, raje podaljšajmo čas učinkovanja, koristno pa je, kot navaja dr. Janko Božič, če rastline najprej za kratek čas zamrznemo. Seveda posode ne smemo izpostavljati svetlobi in toploti. Dobro zatesnjeno posodo

redno preverjamo, jo občasno obrnemo, pozorni pa moramo biti na fermentacijo, ki se pojavi ob povečanju vsebnosti vode (majceni mehurčki). Nadaljevanje procesa najpozneje takrat preprečimo z limonovim sokom, zamrzovanjem, mešanjem z alkoholom ...

S tem je uporaba medu za marsikoga končana, kajti ob pripravljanju jedi z medom pri povišani temperaturi se izgubi večina dobrih lastnosti medu, vendar ne vse. Ostajajo minerali, arome in sladkost, pojavijo se tudi novi zeleni okusi. To naj bo tema drugega prispevka.

Verjetno med nikoli ne bo uvrščen v skupino najbolj priporočljivih živil. Ne glede na vse njegove preizkušene pozitivne lastnosti je energetsko premočan, saj je koncentracija energije, v primerjavi s kristalnim sladkorjem, manjša samo zaradi odstotka vode v njem.

Glede na to pri fizično neaktivnih ljudeh povzroča debelost in sčasoma kot sladkor preveč obremenuje slinavko ... Da bi ohranili svoje stranke čim dlje zdrave in vitalne, jim to tudi povejmo, sicer pa poskrbimo predvsem za neoporečnost našega medu (higiena pridobivanja medu, skladiščenje, zdravstveno varstvo čebel, pašno okolje ...). Samo na ta način bo naše življenje sladko ne samo v mladosti, ampak tudi na stara leta!

Sandi Marolt

Razpis za 14. vseslovensko ocenjevanje medenih pijač

Leto je naokrog in spet je napočil čas, da se s svojimi medenimi pijačami predstavite na tokrat že 14. vseslovenskem ocenjevanju medenih pijač. Vsak udeleženec bo za vsak vzorec prejel uradno analizo, ki je potrebna v javnem prometu. V ocenjevanje lahko prijavite: medena žganja, medene likerje, medene likerje z dodatki, medice in peneče se medice.

Zadnji dan za prijavo in dostavo vzorcev je 31. oktober 2014. Za medena žganja in medene likerje je treba oddati v analizo in ocenjevanje po dve enoti s prostornino 500 ml, za medice štiri enote s prostornino najmanj 375 ml, za peneče medice pa dve enoti po 750 ml. Pristojbina, ki jo morate plačati ob prijavi, je za vsak vzorec medenega žganja ali medenega likerja 45 EUR, za vsak vzorec medice 50 EUR, za vzorec peneče medice pa 65 EUR.

Petčlanska strokovna komisija bo medene pijače ocenjevala na podlagi veljavnega pravilnika, ki je objavljen na spletni strani ČZS. Ocenjevanje bo potekalo novembra 2014, in sicer v degustacijski sobi Kmetijsko-gozdarskega zavoda Maribor. Raz-

glasitev rezultatov s podelitvijo odličij bo januarja 2015 v Hiši stare trte v Mariboru, udeleženci pa bodo na slovesnost povabljeni s posebnim vabilom. Analize in rezultate ocenjevanja bodo udeleženci dobili takoj po končanem ocenjevanju, torej novembra 2014.

Prijavnice lahko dobite v Čebelarški zvezi društev Maribor, ČZS ali na spletni strani www.czs.si. Pristojbino za ocenjevanje plačajte na TRR društva, št. SI56 1934 0501 1194 728 (DBS d. d.). Vzorce medenih pijač in potrdilo o plačani pristojbini pošljite po pošti na naslov Društvo izdelovalcev medenih pijač Maribor, Pot na Rute 8, 2000 Maribor, lahko pa oboje prinesete tudi osebno.



Marko Cesar, predsednik društva