



MED – ZDRAVA HRANA

Med je najdostupniji pčelinji proizvod koji se koristi od davnina. Naziva se još "zlatom prirode".

Med je slatka, gusta, viskozna tekuća tvar koju ljudi još ni dan danas nisu uspjeli proizvesti umjetnim (industrijskim) putem. No, jeste li se ikad zapitali kako je to moguće da nešto slatko poput meda može biti toliko dobro za vas? Donosimo vam nekoliko informacija nakon kojih ćete od sada puno lakše posegnuti za svojom jutarnjom žličicom zdravlja!

Izvor vitamina i minerala

Med sadrži nevjerojatno važne vitamine i minerale. Izvor je vitamina C koji jača imunološki sustav, a također, sadrži i kalcij koji čini kosti jačima. Sadrži i željezo, korisno za krvožilni sustav.

Može povećati broj eritrocita

Pitka voda pomiješana s medom može povećati broj crvenih krvnih stanica, a samim time i sposobnost tijela da odbije bakterije i bolesti.

Izvrсна alternativa šećeru

Vrsta šećera koju sadrži med uvelike razlikuje od običnog šećera, a osim toga, nedvojbeno je mnogo zdraviji.

Ima mnogo koristi za zdravlje

Sadrži antibakterijska svojstva, a može se koristiti čak i za dezinfekciju. Također je koristan je za tretman nekih drugih bolesti, poput primjerice - astme.

Čini dobro za kožu

Ublažava kožne bolesti poput dermatitisa. Primjena meda na oštećenu kožu pokazala se dobrom - med kao lijek dokazano smiruje svrbež.

Alternativni je lijek protiv kašlja

Ublažava kašalj, naročito kod djece. Smiruje nadražena područja i štiti ih od daljnjih infekcija. Korištenje meda smiruje grlobolju, a posebno ga je dobro konzumirati prije spavanja.

Kod konzumacije meda važno je da ga se što dulje zadrži u ustima kako bi se putem sluznice što više tvari apsorbiralo u krv u suprotnom kad med odmah progutamo u želucu želučane kiseline dio tvari razgrade. Med se treba uzimati sa drvenim, plastičnim, keramičkim ili staklenim predmetima. Treba izbjegavati uzimanje metalnim predmetima jer dolazi do reakcije organskih kiselina iz meda i metala što je nepovoljna reakcija za ljudski organizam.

U Dječjem vrtiću Viškovo kontinuirano njegujemo razvoj svijesti kod djece o važnosti zdrave prehrane, kroz različite projekte i aktivnosti s djecom, ali i kroz samu primjenu u praksi (proslava zdravih rođendana, jelovnik kojeg sastavlja nutricionist i sl.)

Jedan od projekata kojim se bavimo ove godine je upravo med. U skupinama smo s djecom čitali knjige i slikovnice, proučavali kako on nastaje, izrađivali i crtali košnice i pčele, surađivali s pčelarom te pripremali ukusne kolače s medom... Na ovaj način u djece nastojimo razvijati svijest o ovoj, nutritivno vrlo vrijednoj, i zdravoj namirnici.



I za Vas smo pripremili nekoliko recepata s medom:



Medena pita

Sastojci za biskvit: 6 dkg masti, 2 jaja, 2 žlice meda, 20 dkg šećera, 2 žličice sode bikarbone, 45 dkg brašna

Navedene sastojke potrebno je izmiješati dok se ne dobije jednolično tijesto. Tijesto podijeliti na 4 dijela. Svaki dio posebno peći na preokrenutom plehu. Koristiti papir za pečenje.

Sastojci za fil: 2,5dcl mlijeka, 2 žlice brašna, 13 dkg šećera, 13 dkg maslaca, 2 rebra čokolade, malo ruma

Mlijeko, brašno i šećer potrebno je kuhati dok smjesa ne postane gusta. U ohlađeni fil dodati 13 dkg maslaca, 2 rebra čokolade i malo ruma. Kremom namazati kore. Gornju koru preliti glazurom od čokolade.

Medeni kolač

Sastojci: 1 čaša meda, 2 jaja, 1 žlica masti, 1 čaša vrhnja, 12 žlica brašna, malo sode bikarbone

Sve sastojke izmiješati i staviti u pećnicu da se peče na temperaturi od 180 stupnjeva do ne porumeni. Kad je kolač pečen, posuti ga sa šećerom u prahu.



Medeni medenjaci

Sastojci za biskvit: 30 dkg brašna, 2 jaja, malo cimeta, malo sobe bikarbone, 15 dkg šećera, 2 velike žlice masti, 1 velika žlica meda

Od navedenih sastojaka umijesiti srednje tvrdo tijesto. Nakon toga ostaviti ga pola sata da stoji. Praviti kuglice veličine lješnjaka. Svaku kuglicu pritisnuti lagano prstom kako bi se dobilo udubljenje. Peći na 180 stupnjeva. Paziti da kuglice ne potamne.

Sastojci za glazuru: 10 dkg šećera u prahu, 2 žlice soka od limuna

Sastojke pomiješati u žitku masu koja se ne razlijeva. U svako udubljenje staviti glazuru. Kolačiće sušiti na zraku. Što duže stoje, ukusniji su.

Rolada od meda

Sastojci: 12,5 dkg meda, 12,5 dkg šećera, 5 jaja, žličica sode bikarbone 1 žlica crne kave, 7 žlica brašna

Med, šećer i žutanjke miješati dok ne bude pjenasto, zatim dodati žličicu sode bikarbone, 1 žlicu kave, brašno i čvrsto tučeni snijeg od bjelajaka. Staviti peći u prethodno zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva oko 20 min. Peći u pravokutnom plehu na papiru za pečenje.

Sastojci za fil: 10 dkg mljevenih oraha, 7 dkg margarina, 7 dkg šećera

Orahe „pofuriti“ sa vrelim mlijekom. Nafilati koru i zaviti u roladu. S vanjske strane ukasiti po želji.

