

Μέλι, ένας χρυσός θησαυρός!

Το μέλι είναι μοναδική γλυκαντική ουσία μεγάλης βιολογικής αξίας, δώρο της φύσης στον άνθρωπο, με ξεχωριστή θρεπτική αξία. Είναι φυσική, υγιεινή τροφή και έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες, ότι διαθέτει πλήθος συστατικών απαραίτητα για τον οργανισμό του ανθρώπου. Ας δούμε μία σειρά από χρήσιμες πληροφορίες για το μέλι:

- ✓ Το μέλι περιέχει κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και δεκάδες φυσικά στοιχεία όπως βιταμίνες, ένζυμα, αμινοξέα, υπεροξειδίο του υδρογόνου, μεταλλικά στοιχεία κ.ά., των οποίων η αξία είναι αδιαμφισβήτητη στη σύγχρονη διατροφή. Το μέλι περιέχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες.
- ✓ Αρίστη πηγή Ενέργειας. Το μέλι είναι τροφή άμεσης ενέργειας, που αφομοιώνεται αμέσως από τον οργανισμό μας και για αυτό δεν κουράζει το συκώτι και τα άλλα όργανα. Μία κουταλιά μέλι δίνει ενέργεια. Απορροφάται και αφομοιώνεται άμεσα από τον οργανισμό, χωρίς να τον επιβαρύνει με τη διαδικασία της πέψης.
- ✓ Το Μέλι προστατεύει. Σήμερα επιβεβαιώνεται η θρεπτική του ιδιότητα, γνωστή από την αρχαιότητα. Είναι ωφέλιμο για όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα για τα παιδιά, εφήβους, εγκύους, αθλητές, ηλικιωμένους, αρρώστους και όσους έχουν ανάγκη τόνωσης λόγω σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Επίσης, από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι αντισηπτικές του ιδιότητες. Είναι βακτηριοκτόνο και ανέκαθεν το χρησιμοποιούσαν ως ενίσχυση του οργανισμού για την καλή υγεία και τον καλλωπισμό του ανθρώπου.
- ✓ Το μέλι είναι το καλύτερο γλυκό! Απλό, υγιεινό, ευχάριστο. Καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για γλυκές ουσίες με τον καλύτερο τρόπο και χωρίς παρενέργειες. Είναι το σημαντικότερο γλυκαντικό στοιχείο της Μεσογειακής Δίαιτας. Αναδεικνύει με τη γεύση και το άρωμά του αυθεντικά γευστικά πρότυπα για αυτό και επανέρχεται σε παραδοσιακές ή σύγχρονες συνταγές φαγητών και γλυκών.
- ✓ Το μέλι δεν χαλάει σχεδόν ποτέ! Είναι προϊόν που από τη φύση του συντηρείται για μακρύ χρονικό διάστημα. Για το λόγο αυτό δε χρειάζεται κανένα πρόσθετο μέσο συντήρησης. Με σωστή αποθήκευση (μακριά από ζέστη, ήλιο και φως)

και σε κλειστή συσκευασία, θεωρητικά το μέλι διατηρείται για χρόνια. Ιδανικός τρόπος αποθήκευσης είναι τα τενεκεδένια κουτάκια, όπου μένει αναλλοίωτη η σύσταση του. Σύμφωνα όμως με ευρωπαϊκές νομοθετικές ρυθμίσεις υπάρχει ημερομηνία λήξης του μελιού, η οποία αναγράφεται σε κάθε συσκευασία.

- ✓ Θυμάμαι από παιδί τα κλασσικά ασημί κουτάκια με μέλι που έφερνε η μαμά μου από το σουπερμάρκετ και τα παράχωνε στο πιο ψηλό ντουλάπι της κουζίνας για να μην μπορώ να τα φτάσω! Μου φαίνονταν θησαυρός έτσι όπως γυάλιζαν εκεί ψηλά.
- ✓ Μην ανησυχείτε αν το μέλι σας κρυσταλλώσει. Όπως αναγράφουν συνήθως οι συσκευασίες μελιού, η κρυσταλλοποίηση είναι φυσικό φαινόμενο. Πράγματι! Το μέλι έχει φυτική προέλευση γι' αυτό συμπεριφέρεται με φυσικό τρόπο. Άλλα μέλια έχουν περισσότερη υγρασία και κρυσταλλώνουν γρήγορα και άλλα καθόλου!
- ✓ Είναι αποδεδειγμένο ότι οι μελισσοκόμοι είναι από τους μακροβιότερους ανθρώπους στον κόσμο, καθώς το μέλι που τρώνε συντελεί στην παράταση ζωής και είναι ένεση αδρεναλίνης για τον οργανισμό.
- ✓ Το μέλι σας δίνει γρήγορη ενέργεια, καθώς τα σάκχαρα που περιέχει είναι απλά και απορροφούνται εύκολα από τον οργανισμό. Έτσι σας βοηθάει να μην κουράζεστε εύκολα. Έχει αντιβακτηριδιακή δράση και αντισηπτικές ιδιότητες και έτσι στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν ως αλοιφή για πληγές και εγκαύματα.
- ✓ Επίσης έχει καταπραϊντικές και χαλαρωτικές δράσεις, γι' αυτό η κατανάλωση μιας κουταλιάς μέλι κάθε βράδυ θα σας κάνει να κοιμάστε καλύτερα. Αν κάνετε καθιστική εργασία και υποφέρεται από δυσκοιλιότητα, προτιμήστε μέλι αντί για ζάχαρη στον καφέ σας. Το μέλι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε χολίνη και είναι φυσικό καθαρτικό.
- ✓ Μπορώ να σας γράφω κατεβατά για τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού! Έχει καταγραφεί ότι περιέχει 181 θρεπτικές ουσίες! Αρκεί να σας πω ότι πρόσφατα έχει δημιουργηθεί ένας εναλλακτικός κλάδος ιατρικής, που ονομάζεται μελισσοθεραπεία.
- ✓ Μια μέλισσα συλλέγει σε όλη της την ζωή μόνο ½ γραμμάριο μέλι. Χρειάζονται εκατοντάδες μέλισσες για να απολαύσουμε εμείς μια γλυκιά κουταλιά. Τι είναι όμως ακριβώς το μέλι; Είναι στην ουσία συμπυκνωμένο το νέκταρ των φυτών, ή οι εγκρίσεις των δέντρων (μελίτωμα) που μαζεύουν οι μέλισσες για να

τραφούν. Αυτή η τροφή μέσα στην κυψέλη χάνει σιγά σιγά την υγρασία της και μετατρέπεται σε μέλι.

- ✓ Το παχύρευστο αυτό υγρό αποτελούσε το μοναδικό φυσικό γλυκαντικό για τον άνθρωπο, από την μεσολιθική εποχή, 10.000 χρόνια πριν! Σπηλαιογραφίες της εποχής εκείνης, που ανακαλύφθηκαν στην Βαλένθια της Ισπανίας απεικονίζουν τον άνθρωπο να έχει βγει στο κυνήγι για το μέλι.
- ✓ Στην αρχαία Αίγυπτο το προσέφεραν ως δείγμα αφοσίωσης στους Φαραώ ενώ στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία έκαναν συναλλαγές με μέλι αντί για χρυσό! Άλλωστε δεν είναι τυχαίο που έχει το ίδιο χρώμα με τον χρυσό! Οι Μάγια θεωρούσαν τη μέλισσα ιερό έντομο.
- ✓ Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν το μέλι ως βασικό στοιχείο της διατροφής τους. Το θυμαρίσιο μέλι, γνωστό τότε ως μέλι Υμηττού, ήταν η πιο περιζήτητη λιχουδιά! Μέχρι το 1800 λοιπόν, αυτός ήταν ο πιο δημοφιλής τρόπος να γλυκαθούμε! Μετά οι βιομηχανίες ανακάλυψαν την κρυσταλλική ζάχαρη?
- ✓ Οι Έλληνες καταναλωτές συνεχίζουν να θεωρούν το μέλι βασικό στοιχείο της διατροφής τους αφού καταναλώνουν περίπου 1,5 κιλό τον χρόνο. Να και μια καλή πρωτιά που έχουμε στην Ευρώπη!
- ✓ Όλα τα μέλια δεν είναι ίδια. Είναι σημαντικό να επιλέγουμε πιστοποιημένο προϊόν που έχει περάσει τους απαραίτητους ποιοτικούς ελέγχους. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέγεις ελληνικό μέλι, λόγω ανώτερης ποιότητας αλλά και για λόγους εθνικής οικονομίας.

