



Домашние
технологии

Точные
пропорции

Секреты
приготовления

**Александр Михайлович Михайлов
Ирина Анатольевна Михайлова
Чудо-мед. Исцеляющая кухня
Серия «Лакомка»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6352248
Чудо-мед. Исцеляющая кухня: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-67496-1*

Аннотация

Пусть эта книга поможет нам вернуться на правильный путь, предсказанный Парацельсом. Именно о меде средневековый целитель сказал: «Пусть пища наша будет нам лекарством, а лекарство пищей».

В течение долгого времени мед был единственным сладким продуктом, известным человеку. Одновременно с этим вкусовым качеством люди с давних времен использовали и другое, более важное: мед дает человеку энергию, которая помогает преодолевать недуги, сохранять здоровье и долголетие. Только стоит помнить, что мед может оказаться бесполезным при неправильном применении.

В этой книге много рецептов с медом, и не только сладких, не только десертов и напитков, но закусок, супов и вторых блюд.

Содержание

Вместо предисловия	6
Мед как он есть	8
Свойства меда	8
Химический состав меда	10
Сорта меда	14
Новые сорта меда	21
Признаки натуральности и качества меда	22
Терапевтические свойства меда	24
Закуски	26
Салаты овощные	27
Винегрет с медом	27
Овощной салат с медом	27
Салат из брюквы с медом	27
Салат из ревеня, моркови и брюквы	27
Салат из листьев ревеня с медом	28
Салат из репы и клюквы с медом	28
Салат из свежей тыквы с медом	28
Медовый салат с тыквой и клюквой	28
Салат с тыквой, брюквой и медом	28
Салат из картофеля с апельсинами	29
Помидоры с редькой	29
Помидоры с медом	29
Помидоры и огурцы с медом	29
Салат с медом и зеленью	29
Огурцы с медом	30
Огурцы соленные с медом	30
Морковь с медом и сметаной	30
Морковь с медом и творогом	30
Салат из моркови, творога и листьев черной смородины	30
Салат из моркови и яблок с медом	30
Салат из моркови с грецкими орехами и медом	31
Салат из моркови с миндалем	31
Салат морковный с медом	31
Морковь с медом и клюквенным соком	31
Салат из моркови и сладкого горошка	32
Салат из моркови, меда и арахиса	32
Морковь с медом и сметаной	32
Салат из моркови и капусты	32
Салат из моркови с медом и миндалем	32
Салат из красного перца, зеленого горошка и риса	33
Салат из сладкого перца	33
Салат из мороженого сладкого перца	33
Салат из свеклы и редьки	33
Салат из сельдерея с морковью	33
Салат из сельдерея	34
Салат из кукурузы с сельдереем и маслинами	34

Кольраби со сливками	34
Салат из краснокочанной капусты и яблок	34
Салат из цветной капусты и моркови	35
Салат из капусты	35
Салат из капусты с помидорами	35
Салат из капусты и моркови	35
Капуста квашеная с медом	36
Салат с хреном, морковью и яблоками	36
Салат из яблок со сладким перцем	36
Овощной салат с ананасом и медом	36
Салат из овощей с медом	36
Редька с медом	37
Салат из фруктов и овощей с медом	37
Салаты из фруктов и ягод	38
Салат из апельсинов и яблок	38
Салат из апельсинов с яблоками и изюмом	38
Салат из авокадо и бананов	38
Салат из бананов и дыни	38
Салат из груш и персиков	39
Салат из слив	39
Салат из слив и дыни	39
Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов	39
Салат из яблок, огурцов и дыни	40
Салат из яблок и помидоров	40
Салат из яблок с орехами и медом	40
Фруктовый салат с орехами	40
Осенний фруктовый салат	41
Салат из манго и апельсинов	41
Медовый салат из дыни и слив	41
Салат из дыни и арбуза	41
Арбуз с яблочным соком	41
Фруктовый салат из винограда, яблок и груш	41
Салат из персиков, груш и слив	42
Салат из ежевики	42
Салат из клубники со сливками и медом	42
Салат из малины и ежевики со сметаной	42
Ягодный салат	42
Салат из ежевики, малины и смородины	43
Фруктовый салат «Весенний» с медом	43
Салат из ягод с медом	43
Салат из кураги	43
Бутерброды и пасты	44
Бутерброды с апельсинами	44
Бутерброды с фруктовым ассорти	44
Бутерброды с творогом, апельсинами и медом	44
Бутерброды с тыквой и орехами	44
Бутерброды с картофелем и луком	45
Бутерброды с лимонным маслом	45
Бутерброды с брынзой, картофелем и медом	45

Бутерброды с персиками	45
Бутерброды с шоколадным маслом и орехами	46
Бутерброды с медом и орехами	46
Бутерброды с творогом и морковью	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Чудо-мед

Исцеляющая кухня

Авторы-составители И.А. Михайлова, А.М. Михайлов

Вместо предисловия

В соответствии с решением авторитетного международного органа (Европейского Союза), «мед является натуральной сладкой субстанцией, которая производится пчелами».
«Коммерсантъ», 2000, № 69

Пчела дает возможность излечивать все наши болезни. Это лучший маленький друг, какой только имеется у человека на свете.
Д. Мор

Мед укрепит слабое сердце, слабый мозг и слабый живот.
Индийская поговорка

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Так гласит Устав Всемирной организации здравоохранения.

Факторов, определяющих здоровье человека, множество, это:

- величина реальной заработной платы;
- продолжительность рабочего дня;
- степень интенсивности и условия труда;
- наличие профессиональных вредностей;
- уровень и характер питания;
- образ жизни;
- состояние здравоохранения;
- санитарное состояние страны.

Однозначного критерия, по которому можно было бы судить о состоянии здоровья человека той или иной страны, не существует. Даже средняя продолжительность жизни сама по себе еще не достаточна для оценки здоровья человека.

И все-таки можно сказать или дать независимое ни от чего определение.

Здоровье – это то состояние комфорта, когда человек не думает о нем. Сохранение такого комфортного состояния – главная задача не только системы здравоохранения любой страны, но и самого человека.

Восточная мудрость гласит, что, если человек свое тело будет:

- правильно кормить,
- регулярно тренировать,
- восстанавливать полноценным отдыхом, – он всегда будет здоров!

Оказывается, как мало нужно, чтобы быть здоровым – всего лишь выполнить эти три, казалось бы, простые истины. Ведь именно они несут в себе основные принципы здорового образа и стиля жизни. Именно выполняя их, человек получает необходимое и достаточное для жизни количество воды, кислорода, питательных веществ и энергии.

Из истории пчеловодства

Древние греки успешно использовали кочевое пчеловодство, отправляя на кораблях ульи с пчелами к цветущим медоносам. Около двух тысяч лет тому назад занималось пчеловодством племя урарту (предки кавказских армян). Они содержали пчел в ульях, изготовленных из прутьев и обмазанных глиной.

И чтобы пополнялась армия людей красивых и сильных, умных и щедрых, мужественных и нежных, нужно обратиться к многовековой истории, огромному опыту и традициям человечества. Нужно выполнить одну из восточных мудростей, то есть правильно кормить свое тело. А для этого следует обратиться за помощью к великой труженице Пчеле и тому, что она производит – меду и другим продуктам пчеловодства.

С древних времен, когда первобытный человек, преодолев страх перед пчелами, отдавал мед, целительные продукты их жизнедеятельности привлекали к себе по своим вкусовым и питательным качествам. Но лишь через многие столетия дикие пчелы были приручены.

В течение долгого времени мед был единственным сладким продуктом, известным человеку. Но не только вкусовые качества меда привлекли к нему внимание людей. Древние целители заметили: потребление меда дает человеку энергию, заряд которой помогает преодолевать многие недуги, сохранять завидное здоровье и долголетие. В народной фитотерапии испокон веков существует огромное количество проверенных временем рецептов с применением этого сладкого и высокоэффективного лекарства.

По мере того как человек изучал и одомашнивал пчел, он открывал для себя и другие продукты с ценнейшими свойствами, вырабатываемые этими медоносными труженицами. Прополис, или пчелиный клей, цветочная пыльца и перга, маточное молочко и даже пчелиный яд нашли применение в народной медицине.

Мед и другие продукты пчеловодства и поныне остаются ценными, дефицитными и дорогими лекарствами, в целительную силу которых уверовал человек.

Он в последние годы все чаще и чаще обращается к природе и ее полезным дарам – естественным продуктам, открывая их новые лекарственные свойства.

Продукты пчеловодства были и продолжают оставаться истинной панацеей для человека и в XXI веке!

Мед как он есть

Свойства меда

Мед в силу своих биологических свойств и богатого химического состава является хорошим общеукрепляющим средством, повышающим общую сопротивляемость организма к действию вредоносных факторов при самых различных заболеваниях.

Мед:

- обладает бактерицидным действием;
- ускоряет регенерацию тканей;
- усиливает обмен веществ;
- оказывает противосклеротическое действие; противовоспалительный, рассасывающий, антиаллергический тонизирующий эффекты;
- нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта;
- активизирует образование эритроцитов;
- улучшает питание кожи;
- нормализует сон;
- стимулирует функцию внутренних органов, защитные силы организма;
- содержит антибиотики.

Необходимо отметить, что антибактериальные свойства меда теряются при подогреве или выдержке его на солнце. Поэтому мед не рекомендуется подогревать до температуры выше 40°C. При нагревании же его до 60°C теряют свою активность ферменты, частично или полностью разрушаются витамины, белки, танины и ароматические вещества (высокая температура не влияет на сахара). Таким образом, мед, однажды подвергшийся тепловой обработке, теряет многие свои целебные свойства.

Из истории пчеловодства

Есть памятники, свидетельствующие о том, что уже в 3000 г. до н. э. в Египте было хорошо развито пчеловодство. Особенно медоносными были районы верхнего течения Нила. Египтяне так высоко ценили мед, что у фараонов от первой династии до римского времени на эмблемах, как и на гробницах, была изображена пчела. Написанные более 3 тысяч лет назад египетские папирусы свидетельствуют, что уже тогда он широко применялся для лечения и профилактики самых различных заболеваний.

Мед содержит, хотя и в небольших количествах, пыльцу и маточное молочко, которые также определяют эффективность его как медикамента.

Мед как источник микроэлементов представляет особую ценность. Содержание таких микроэлементов, как цинк, марганец и медь, стимулирует кроветворение, регулирует обмен веществ, способствует росту и развитию. Кроме того, цинк увеличивает продолжительность действия инсулина и повышает остроту зрения.

Известно, что железо входит в состав гемоглобина крови и ряда ферментов, а в присутствии меда кроветворная функция железа усиливается.

«Мед имеет удивительное свойство предохранять от испорченности соки растений, корни, цветы, плоды и даже самое мясо. Почему жители Цейлона изрезают в куски мясо животных, обвязывают их медом и кладут в древесные дупла на аршин от земли вышиною, затыкают дупло ветвями того же дерева, оставляют так иногда на целый год и по прошествии сего времени находят мясо сие совершенно невредительным и получившим еще

лучший вкус», – писал П. Сумароков 160 лет тому назад. Надо отметить, что мед имеет довольно резкий вкус (за исключением липового) и может раздражать слизистую оболочку горла и желудка. В связи с этим лучше принимать его в виде раствора. Некоторые сорта меда имеют более мягкий вкус, и их можно употреблять внутрь, не разводя водой. Смешивая мед с соками, настоями и отварами различных растений, можно повысить его биологическую ценность, получить продукт с направленным действием на организм.

Из истории пчеловодства

Первый русский историк – летописец Нестор (1056–1114) подробно описывает, как широко было развито на Руси пчеловодство, мед и воск служили не только для удовлетворения потребностей населения, но и являлись главными продуктами экспорта в Грецию через Переяславль.

Химический состав меда

Зрелый мед имеет вид густой, прозрачной, слегка окрашенной сладкой ароматной жидкости.

Химический состав у разных сортов меда различен и зависит от вида растения, с которого собран нектар, от почвенных и климатических условий.

В нем содержатся более 300 веществ – углеводов, органических кислот и их солей, азотистых соединений (аминокислот, белков, амидов, аминов), минеральных веществ, витаминов, гормонов, ферментов, высших спиртов, эфирных масел, красящих веществ, фосфатидов и других липидов.

Вес 1 л меда составляет 1420 г.

Углеводы представлены простыми сахарами (моносахаридами) и их соединениями. Моносахариды меда – это фруктоза (38–40 %) и глюкоза (32–35 %).

Количество этих веществ зависит от сорта меда. Так, например:

- в акациевом меде содержится глюкозы – 35,98%, фруктозы – 40,35%;
- в гречишном: глюкозы – 36,75%, фруктозы – 40,29%;
- в липовом: глюкозы – 36,05%, фруктозы – 39,27%;
- в хлопковом: глюкозы – 36,1%, фруктозы – 39,40%.

Кроме фруктозы и глюкозы, в меде содержится некоторое количество более сложного сахара – сахарозы, в нектаре растений его гораздо больше. В процессе превращения нектара в мед под влиянием ферментов происходит расщепление сложного углевода сахарозы на более простые углеводы – глюкозу и фруктозу.

Из истории пчеловодства

Абсолютный лидер в списке «одомашненных» насекомых – медоносная пчела, которую Карл Линней в 1758 г. назвал пчелой *Apis mellifera*, а через три года он предложил переименовать ее в делающую мед – *Apis mellifica*. Но до наших дней сохранилось первое название.

Хотя углеводы относятся к наиболее легко усвояемым питательным веществам, но и среди них по степени всасывания на первом месте стоят простые углеводы – моносахариды, к которым относятся глюкоза и фруктоза. Сложные углеводы – дисахариды (свекловичный сахар, сахароза) и полисахариды (крахмал, клетчатка и др.), прежде чем всосаться в кровь, должны под влиянием пищеварительных ферментов разложиться до простых сахаров (глюкозы), но на это тратятся время и энергия. Таким образом, пчела, превращая сложные углеводы нектара в простые, облегчает усвоение углеводов организмом человека и животного.

Углеводы – основной энергетический материал для организма человека. При окислении 1 г углеводов освобождается 4,1 калории энергии. При этом для окисления углеводов требуется меньше кислорода, чем, например, для окисления жиров. Следовательно, на усвоение организмом углеводов требуется меньше энергии, чем на усвоение белков и жиров. За счет окисления углеводов человек получает 50% всей необходимой энергии.

Основными потребителями глюкозы как энергетического материала являются нервная система и скелетные мышцы. При снижении в крови количества сахара падает как умственная, так и физическая работоспособность, поэтому для быстрого восстановления работоспособности спортсмены, например, принимают глюкозу непосредственно на старте и во время длительной физической нагрузки.

Суточная потребность организма человека в углеводах зависит от рода работы. Для лиц, не занимающихся физическим трудом, углеводов в суточном рационе должно быть 450 г, а при физическом труде – 600 г и более, причем 36% углеводов должны быть быстро вса-

сывающимися. Для нормальной деятельности мышцы сердца, а также быстрого восстановления ее работоспособности необходимы и глюкоза, и фруктоза.

Последняя наиболее быстро включается в цепь биохимических реакций, в результате которых энергия пищевых веществ преобразуется в энергию, потребляемую клетками организма.

Таким образом, мед как пищевой продукт – источник ценнейших, легко усвояемых углеводов, являющихся основным энергетическим сырьем: 100 г меда дают организму 335 калорий энергии.

С точки зрения калорийности, мед может конкурировать с такими высококалорийными продуктами, как сахар, шоколад, какао, грецкие орехи и др. Однако мед выгодно отличается от перечисленных веществ тем, что в нем содержатся не только углеводы и белки, но и целый ряд других очень ценных для организма веществ, что ставит мед на особое место среди диетических продуктов.

Кроме углеводов в состав меда входят некоторые ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза, кислая фосфатаза и другие. Ферментами называются особые органические вещества, весьма малые количества которых значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в организме. При этом каждый фермент действует лишь на определенное вещество или группу сходных по химическому составу веществ.

Так, инвертаза меда способствует превращению свекловичного сахара (сложного углевода) в глюкозу и фруктозу, то есть в простые углеводы. Диастаза меда превращает крахмал (сложный углевод) в более простые сахара – дисахариды.

Ферменты попадают в мед как с пыльцой медоносных растений, так и из организма пчел (главным образом, слюнных желез). Наличие в меде диастазы и других ферментов указывает на то, что мед является натуральным, а не искусственным или фальсифицированным. Поэтому определение ферментов в меде лежит в основе установления его натуральности.

Диастазу в меде можно открыть следующим очень простым способом: в пробирку налейте 10 мл водного раствора меда (1:2), прибавьте немного 1%-ного раствора крахмала, взболтайте и поместите смесь на час в водяную баню с температурой 45°C, после чего в охлажденную пробирку добавьте 1–2 капли настойки йода. Если мед не натуральный, смесь окрасится в синий цвет.

Еще раз отметим, что при нагревании меда до 60°C ферменты разрушаются и мед становится простой смесью пищевых веществ, которую можно получить и искусственным путем. Такой мед лишается многих своих целебных качеств.

В меде, кроме углеводов, содержатся белковые вещества (от 0,3 до 3,3%), вода (15–20%) и минеральные вещества (0,05–0,5%).

Из минеральных веществ в состав меда входят соли кальция, натрия, магния, железа, серы, йода, хлора, фосфора, а в некоторых сортах встречается и радий.

Следует подчеркнуть, что количество многих минеральных веществ в меде почти такое же, как и в крови человека. Все они имеют большое значение для организма человека. Кальций, например, является составной частью костной ткани, железо входит в состав гемоглобина крови, необходимого для переноса кислорода кровью и т. д. Мед содержит и микроэлементы, такие, как марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, никель, свинец, олово, цинк, осмий и другие.

Микроэлементам, то есть элементам, содержащимся в организме человека в ничтожно малых количествах, принадлежит огромная роль в нормальной деятельности многих систем. Так, например, медь необходима для нормального кроветворения, и при ее недостатке в пище развивается малокровие. Йод требуется для нормальной работы щитовидной железы.

За счет минеральных веществ мед является питательным продуктом с потенциальной щелочностью, то есть при его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ.

Более темные сорта, более богатые минеральными веществами, обладают и большей потенциальной щелочностью.

Целительная сила меда

Количество некоторых минеральных солей в меде почти соответствует содержанию их в сыворотке крови. Известно, что железо входит в состав гемоглобина крови и ряда окислительно-восстановительных ферментов, принимающих активное участие в биологическом окислении веществ в клетках и тканях. Кроветворная функция железа усиливается в присутствии меда. В осеннем меде железа в 3–4 раза больше, чем весной.

Этим в значительной степени объясняется положительная роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока.

Мед включает ряд органических кислот (яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая) и витамины.

Азотистые соединения представлены преимущественно белками. В цветочных сортах их меньше, чем в падевых. Они играют важную роль, так как многие из них являются ферментами – биологическими катализаторами обменных процессов, но пищевая ценность их невелика.

Органические кислоты содержатся в меде в небольших количествах. Это яблочная, молочная, глюконовая, лимонная, янтарная, винная, щавелевая и другие.

Гречишный, донниковый, вересковый и некоторые другие виды меда имеют более высокую кислотность.

Минеральные вещества, обнаруженные в меде, – калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, фтор, цинк. Мед содержит и ряд таких элементов, как: алюминий, бор, литий, молибден, никель, свинец, серебро, стронций, сурьма, титан, хром и другие.

Все эти вещества – важные компоненты физиологических и биохимических процессов.

Например, цинк и марганец способствуют росту, развитию и размножению, играют важную роль в процессе кроветворения, регулируют обмен веществ. Цинк повышает остроту зрения, увеличивает продолжительность действия гормона поджелудочной железы – инсулина.

Роль витаминов в организме огромна. Витамины необходимы для нормального протекания обменных процессов. При недостатке или отсутствии в пище того или иного витамина, а также при повышенной потребности организма в витаминах развивается заболевание гипо- или авитаминоз.

Так, витамин В₂ (рибофлавин) необходим для нормального обмена белков, жиров и углеводов; кроме того, он улучшает зрение. Цвет меда в значительной степени также зависит от рибофлавина. При недостаточности витамина В₆ (пиридоксина) появляется мышечная слабость, повышается раздражительность и т. д. Поэтому витамин В₆ применяется при некоторых заболеваниях нервной системы. Витамин Н нормализует жировой обмен, предохраняет печень от избыточного отложения в ней жира.

Целительная сила меда

В меде имеются гормональные вещества растений (фитогормоны) и гормоны, поступающие с секретом нижнечелюстных желез пчелы при обработке нектара.

Фолиевая кислота необходима для нормального кроветворения, при ее недостатке в пище развивается малокровие. Витамин К уменьшает кровоточивость, повышая свертываемость крови. Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в самых разнообразных биохимических реакциях, протекающих в организме. Он необходим для нормализации окислительно-восстановительных процессов. При его недостатке развивается цинга (скорбут).

Витамины в меде улучшают его усвояемость как пищевого продукта.

Мед:

- не раздражает слизистую пищеварительного тракта (в виде раствора);
- легко и быстро усваивается организмом;
- быстро освобождает необходимую энергию;
- позволяет людям с активным образом жизни, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы;
- легче всех других сахаров пропускается почками;
- оказывает естественное слегка послабляющее действие;
- оказывает успокаивающее влияние на организм;
- является доступным и относительно недорогим продуктом.

Важными лечебными свойствами меда являются:

- иммунобиологическое (повышение устойчивости организма к заболеваниям);
- бактерицидное (противомикробное);
- противовоспалительное;
- отхаркивающее и противокашлевое;
- противоаллергическое;
- обезболивающее;
- восстанавливающее.

Мед, собранный с различных растений, отличается по запаху, виду, вкусу и составу. По мере увеличения количества пыльцы (она очень богата витаминами) содержание витаминов в меде увеличивается, причем они прекрасно сохраняются.

Целительная сила меда

Что касается микроэлементов, ими богат любой мед, но в темных сортах меда (например, в гречишном) такие жизненно важные микроэлементы, как железо, медь и марганец (необходимые для кроветворения), содержатся в больших количествах.

Известно, что употребление рафинированных продуктов, обедненных микроэлементами, витаминами и другими необходимыми биологически активными веществами, становится причиной целого ряда заболеваний.

Мед поможет удовлетворить потребности человека в необходимых веществах и тем самым улучшить рацион, сделать его более качественным и, следовательно, защитить организм от возможных заболеваний.

Сорта меда

*...как внесешь сот – дух пойдет по всей комнате, вообразить
нельзя какой: чист, как слеза и хрусталь дорогой, что бывает в серьгах.
Н. Гоголь*

Пчелы дарят много сортов меда. Мед различают по ботаническому, региональному и технологическому признаку.

По ботаническому происхождению мед делится на

- цветочный;
- падевый;
- смешанный.

Цветочный мед различают монофлерный и полифлерный. Монофлерный мед получается из нектара одного из главных медоносных растений – липы, гречихи, подсолнечника, акации белой и др. Он определяется по цвету, вкусу, внешнему виду, запаху, консистенции, содержанию доминирующей цветочной пыльцы и другим признакам. Полифлерный – мед, собранный с разнотравья. Он также подразделяется на лесной, луговой, степной, фруктовый, горнотаежный и др.

Падевый мед пчелы делают из экскрементов насекомых. Это темный мед со слабым ароматом. По сравнению с цветочным падевый мед имеет более слабые бактерицидные свойства.

Смешанный мед – смесь цветочного и падевого медов. В зависимости от преобладающего источника, с которого он получен, его относят к сборному цветочному меду или падевому меду.

Региональный признак указывает республику, край или область, где произрастают медоносные растения. Различают сорта меда, получаемые, например, с башкирской или дальневосточной липы, а полифлерный мед различают по месту его сбора (например, горный, степной или луговой).

Технологический признак означает способ добывания и обработки меда: *центробежный, сотовый, секционный, прессованный*. Так, центробежный мед получается при откачивании его из сотов на медогонке, сотовый – в естественной упаковке, идеально чистый и зрелый. Секционный сотовый – мед, заключенный в специальные секции, изготовленные из тонкой фанеры или пищевой пластмассы, секция вмещает около 500 г меда. Прессованный – получаемый отжатию; соты при этом портятся. При вытапливании меда из сот качество его ухудшается.

О качестве меда часто судят по его виду, запаху, вкусу. По цвету, аромату и вкусу можно определить сорта меда. Различают светлый, средний и темный мед. Многие сорта меда отличаются друг от друга не только основной окраской, но и множеством разнообразных оттенков. Сорт меда можно определить и по его ароматичности. Некоторые сорта имеют нежный, приятный аромат, но встречаются сорта меда с неприятным запахом (табачный, каштановый и др.).

Вот описание некоторых распространенных сортов меда.

Акациевый мед принадлежит к одному из лучших сортов меда. Из нектара, собранного с 1 га душистых цветков белой акации, пчелы вырабатывают 1700 кг меда. С одного дерева хорошая пчелиная семья способна собрать 8 кг меда.

Только что выкачанный мед:

- прозрачен;

- кристаллизуется медленно мелкозернистыми кристаллами, после чего становится белого цвета;
- содержит 40% фруктозы (самый сладкий сахар в природе) и 36% глюкозы;
- обладает умеренно выраженными противомикробными и протистостатическими свойствами.

Применяется как общеукрепляющее средство, при бессоннице, желудочно-кишечных, желчных и почечных заболеваниях.

Липовый мед – наиболее высококачественный, пользующийся большим спросом сорт. Этот мед:

- обладает приятным ароматом липы;
- сладким вкусом;
- бледно-желтого цвета;
- быстро кристаллизуется мелкими кристалликами;
- содержит 39% фруктозы и 36% глюкозы;
- отличается сильно выраженными питательными и лечебными свойствами;
- обладает антибактериальным действием;
- содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества;
- оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и легкое слабительное действие.

Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, как сердечноукрепляющее средство, при воспалении желудочно-кишечного тракта, почечных и желчных заболеваниях. Оказывает хорошее местное действие при гнойных ранах и ожогах.

Полевой мед считается также одним из лучших сортов. Трудно дать точное описание этому меду, так как полевая медоносная растительность очень разнообразна: горчица полевая, горошек, бодяк, просвирник, паслен, чертополох, сумочник, мордовник, румянка, традесканция, синеголовник, цикорий, валериана и др.

Цвет меда варьируется от бесцветного до оранжево-желтого. Если преобладают перговые зерна чертополоха, мед желтого цвета. У меда с преобладанием перговых зерен валерианы приятный сладкий вкус и аромат этого растения.

Такой мед:

- быстро кристаллизуется;
- обладает приятным ароматом и сладким вкусом;
- оказывает успокоительное действие на нервную систему;
- обладает выраженным противомикробным действием.

Используется при лечении заболеваний дыхательных путей. Рекомендуются при головной боли, бессоннице, сердцебиении и при боли в желудке.

Подсолнечный мед – золотистого цвета, при кристаллизации становится светло-янтарным, иногда с зеленоватым оттенком, сладок на вкус, с неопределенным ароматом. При энергичном посещении пчелами подсолнечника урожайность его семян повышается почти в два раза. Из нектара, собранного с 1 га цветущего подсолнечника, пчелы собирают 50 кг меда. Этот сорт меда все чаще и чаще встречается в продаже. Благодаря его хорошим питательным и лечебным качествам он пользуется большим спросом.

Фруктовый мед получается от нектара цветущих фруктовых деревьев. Свежий мед прозрачного цвета с желто-красным оттенком, после кристаллизации становится светло-желтым.

Этот мед:

- имеет приятный аромат и сладкий вкус;
- содержит 45% фруктозы и 31% глюкозы;
- кристаллизуется мелкозернисто.

Фруктовый мед причисляют к монофлерным сортам, если в нем преобладает перга яблонь, груш, черешен или других видов фруктовых деревьев.

Каштановый мед темного цвета со слабым ароматом каштановых цветов и неприятный на вкус. Такой мед:

- кристаллизуется медленно, приобретая вначале масляный вид, после чего образует кристаллы;

- обладает выраженными противомикробными свойствами.

Рекомендуется при желудочно-кишечных и почечных заболеваниях.

Горчишный мед, пока он жидкий, золотисто-желтого цвета, после кристаллизации мелкими кристаллами приобретает кремовый оттенок. Пчелы собирают его с крупных цветков белой горчицы. Имеет приятный аромат и сладкий вкус. Обладает хорошими питательными и лечебными свойствами и поэтому рекомендуется при заболеваниях дыхательной системы.

Очистка меда

Мед очищают фильтрованием (во время вытекания из медогонки мед пропускают через сито) и отстойкой при температуре 18–20°C в течение первых дней после откачивания. Тяжелые примеси при этом оседают на дне сосуда, а легкие (кусочки воска) – всплывают.

Рапсовый мед – кристаллизуется быстро крупными кристаллами, даже еще в ячейках сотов. Этот мед горьковатого вкуса и с горчишным ароматом. Рапс является хорошим медоносным растением. Этот сорт меда все чаще встречается на рынке. Обладает хорошими питательными и лечебными качествами.

Табачный мед получается из нектара табачных цветов, темно-коричневого цвета, с горьковатым вкусом, кристаллизуется медленно. Аромат его приближается к табачному аромату. Является хорошей пищей для пчел, рН – 3. Питательные и лечебные свойства недостаточно изучены. Проявляет слабое противомикробное и протистотическое действие.

Донниковый мед обладает высокими вкусовыми качествами. Он от светло-янтарного до белого цвета с зеленоватым оттенком. Имеет специфический вкус, иногда слегка горьковатый и специфический аромат. Содержит 39% фруктозы и 36% глюкозы. Благодаря его хорошим питательным и лечебным качествам на него большой спрос.

Мятный мед обладает ароматом мяты и сладким вкусом. Кристаллизуется мелкими зернами, светло-желтого цвета. Благодаря его хорошим питательным и лечебным качествам на него большой спрос. Он содержит большое количество витамина С. Мятный мед оказывает желчегонное, успокаивающее, болеутоляющее, газогонное и антисептическое действие.

Луговой мед добывается из нектара луговых цветов (одуванчик, сумочник, рабитник, тимьян, ятрышник, дикая герань, клевер, люцерна, чабер). Этот мед бывает от светло-желтого до темно-желтого цвета, имеет приятный аромат и сладкий вкус, рН – 3,5. Отличается высокими питательными и лечебными качествами. Его противомикробное действие проявляется в отношении многих видов микроорганизмов. Если в меде преобладает нектар одуванчика, тогда он более желтого цвета. Этот мед обладает смягчающим, противовоспалительным и болеутоляющим действием. В луговом меде горных лугов иногда преобладает нектар дикой герани. Такой мед приятен для употребления и обладает хорошими питательными и лечебными свойствами.

Барбарисовый мед золотисто-желтого цвета, ароматный и нежный на вкус. Пчелы энергично перерабатывают его из нектара цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного – кустарника высотой 3 м, произрастающего в западной, средней и южной частях России и широко культивируемого как ценное кровоостанавливающее средство. О лечебных свойствах барбариса очищать кровь знали уже древние вавилоняне и индийцы.

Будяковый мед относится к первосортным. Он бывает бесцветным, зеленоватым, золотистым (светло-янтарным), обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации становится мелкозернистым. Пчелы весьма энергично собирают его с красивых малиновых цветков сорняка с колючими стеблями и листьями сероватого цвета – будяка, чертополоха поникающего.

Бурачниковый мед пчелы вырабатывают из нектара крупных красивых голубых цветков бурачника – огуречной травы. Разводится как ценный медонос и лекарственное растение. Этот мед прозрачен, светел и обладает приятным вкусом. С 1 га цветущего бурачника пчелы собирают 200 кг хорошего меда.

Васильковый мед, зеленовато-желтого цвета, обладает приятным, напоминающим запах миндаля, ароматом и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Василек синий, или полевой, является прекрасным медоносным растением.

Вересковый мед пчелы делают из нектара мелких розовых цветков вечнозеленого ветвистого кустарника вереска обыкновенного. Вересковый мед темного, темно-желтого и красно-бурого цвета со слабым ароматом, приятным или терпким горьковатым вкусом. Этот мед очень тягуч, медленно кристаллизуется. С 1 га цветущего вереска пчелы собирают 200 кг меда.

Горошковый мед пчелы собирают с цветков горошка тонколистного, произрастающего в степных местностях Сибири. Этот мед прозрачен, обладает тонким ароматом и вкусом. В Сибири пчелиные семьи приносят в ульи с горошка по 5 кг меда в день.

Гречишный мед бывает темно-желтого с красноватым оттенком и темно-коричневого цвета. В отличие от других сортов обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. При кристаллизации превращается в кашецеобразную массу. Некоторые дегустаторы отмечают, что при употреблении в пищу гречишного меда он «щекочет горло». Гречишный мед содержит 36,75% глюкозы и 40,29% левулезы, а также значительно больше белков и железа, чем светлые сорта меда. В связи с этим такой мед рекомендуется принимать при лечении малокровия. В народе давно говорят: «Темный мед бледнолицым очень полезен». Этот мед пчелы делают из нектара цветущей гречихи. Из нектара, собранного с 1 га цветущей гречихи, пчелы делают 60 кг меда.

Ежевичный мед пчелы делают из нектара красивых цветов кустарников ежевики. Он прозрачен, как вода, обладает высокими вкусовыми качествами. С 1 га цветущей ежевики пчелы собирают 20 кг меда.

Ивовый мед золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высшими вкусовыми качествами. Пчелы энергично собирают его с цветков различных древесных и кустарниковых пород ивы, которых насчитывается около 170 видов. Из нектара цветущих ив пчелы получают много меда, иногда до 3–4 кг в день, с 1 га – 150 кг. **Каменный мед** редкостный и своеобразный. Собирают его дикие пчелы, откладывая в расселинах каменных утесов. Этот мед палевого цвета, с приятным ароматом, хороший на вкус. В отличие от обычного пчелиного меда каменный мед почти не липок и в связи с этим не требует специальной тары. Он хорошо сохраняется без изменения своих качеств в течение нескольких лет. По региональному признаку, т. е. по месту происхождения, называется также абхазским медом.

Целительная сила меда

В древности медом консервировали редкостную дичь, доставляемую из далеких мест. Залитая медом дичь сохраняла свою свежесть, вкус и цвет.

Следует указать на искусственный каменный мед, который изготавливали раньше в Башкирии из закристаллизовавшегося липового меда. В особых печах из этого меда выпаривали влагу, и он становился настолько твердым, что вполне соответствовал своему названию. Нет

нужды доказывать, что с точки зрения гигиены питания такой мед терял свои ценнейшие вещества (ферменты, витамины и пр.).

Кенафовый мед пчелы собирают с кенафа. Свежеоткачанный кенафовый мед желтоватого, мутного цвета, очень неприятный на вкус. С 1 га цветущего кенафа пчелы собирают 40 кг меда.

Кипрейный мед прозрачен, с зеленоватым оттенком, при кристаллизации становится белым в виде снежных крупинок, а иногда напоминает сливкообразную или салообразную массу. При нагревании становится желтым; обладает нежным ароматом, приятный на вкус. Пчелы делают его из нектара красивых лилово-красных цветков кипрея, или иван-чая. Из нектара, собранного с 1 га цветущего кипрея, пчелы делают 600 кг меда.

Клеверный мед бесцветен, прозрачен, имеет высокие вкусовые качества, считается одним из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую белую массу. В этом меде содержится 34,96% глюкозы и 40,24% левулезы. Пчелы перерабатывают из нектара, собранного с 1 га цветков белого или ползучего клевера, 100 кг меда.

Кленовый мед относится к светлым сортам, имеет прекрасные вкусовые качества. Пчелы энергично собирают его с красивых желтовато-зеленых цветков декоративного кустарника или дерева клена остролистного. С 1 га цветущего клена пчелы собирают 200 кг меда, а с клена полевого – значительно больше.

Кориандровый мед пчелы охотно собирают с белых или розоватых цветков ценного эфиромасличного растения кориандра, произрастающего в диком виде в Средней Азии и Закавказье. С 1 га цветущих кориандров пчелы собирают 500 кг меда, обладающего резким ароматом и специфическим привкусом.

Лавандовый мед относится к разряду первосортных. Этот золотистого цвета мед, обладающий нежным ароматом, пчелы делают из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды. Возделывается лаванда на южном берегу Крыма, на Кубани и на Кавказе.

Ласточниковый мед – светлый с желтым оттенком, обладает нежным ароматом, отличный на вкус. В жаркую сухую погоду в сотах он настолько сгущается, что с трудом откачивается даже при его нагревании. Ласточниковый мед пчелы делают из душистого нектара весьма ценного медоносного растения ласточника (ваточника). Подсчитано, что из нектара, собранного с цветущего ваточника, пчелы вырабатывают в среднем 600 кг меда.

Лопуховый мед обладает резким пряным запахом, он темно-оливкового цвета, очень тягуч. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого и репейника. Пчелы делают с 1 га цветущего лопуха в среднем 600 кг светло-желтого, душистого, вкусного меда.

Люцерновый мед пчелы собирают с лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. Свежеоткачанный мед имеет различные оттенки – от бесцветного до янтарного; быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет и напоминая своей консистенцией густые сливки. Этот мед имеет приятный аромат и специфический привкус; он содержит 36,85% глюкозы и 40,24% левулезы. С 1 га цветущей поливной люцерны пчелы собирают нектар, из которого вырабатывают 380 кг меда.

Малиновый мед светлого, белого цвета, имеет очень приятный аромат, чудесный на вкус. Сотовый мед с малины обладает нежными вкусовыми качествами и словно тает во рту. Этот мед пчелы делают из нектара цветков лесной и садовой малины, повсеместно растущей в лесах и садах. Когда цветет малина, то пчелы пролетают мимо других цветков медоносных растений, не обращая на них внимания.

Мелиссовый мед прекрасный на вкус. Пчелы делают его из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков с сильным запахом мелиссы, или лимонной мяты. Пчелы очень любят запах мелиссы, с 1 га цветущих растений собирают 150 кг меда.

Морковный мед темно-желтого цвета, ароматный. Пчелы делают его из нектара душистых белых цветков в зонтикообразных соцветиях двухлетнего культурного растения – моркови.

Одуванчиковый мед золотисто-желтого цвета, очень густой, вязкий, быстро кристаллизующийся, с сильным запахом и резкий на вкус. Этот мед пчелы получают из нектара широко известного и распространенного сорняка – одуванчика. Одуванчиковый мед содержит 35,64% глюкозы и 41,50% фруктозы.

Осотовый мед белого цвета, ароматный, вкусный. Этот первосортный мед пчелы делают из нектара, собираемого с многочисленных золотисто-желтых цветков сорного растения осота.

Померанцевый мед – один из самых лучших сортов меда. Ароматный, напоминающий запах цитрусовых цветов, приятный на вкус. Пчелы делают его из цветков цитрусовых растений – мандаринов, лимонов, апельсинов, произрастающих в Абхазии, Аджарии, Грузии.

Пустырниковый мед светло-золотистый (напоминающий цвет соломы), с легким ароматом и специфическим, хорошим вкусом. Пчелы собирают его с бледно-фиолетовых цветков пустырника, или сердечной травы, произрастающей повсюду по пустырям, на свалках, у мусорных куч и т. д. На каждом растении насчитывается более 2500 цветков, собранных в густые гроздья и выделяющих много высокосахаристого нектара. Пустырник – ценное медоносное растение, которое охотно посещают пчелы в любую погоду.

Резедовый мед пчелы собирают с цветков резеды пахучей. Мед этот относится к категории высокосортных, обладает исключительно приятным ароматом, а по вкусу может соперничать с липовым. Пчелы с цветков резеды пахучей получают много прекрасного прозрачного, как алмаз, нектара и красновато-оранжевую цветочную пыльцу. С 1 га цветущей резеды пчелы собирают более 200 кг отличного меда.

Рододендроновый мед имеет неприятный вкус и при приеме в пищу вызывает общую слабость, головную боль, рвоту, обморок и т. д. По литературным сведениям отравление медом с рододендрона бывает из-за присутствия в нем алкалоида андромедотоксина. Пчелы собирают этот мед с цветов кустарника рододендрона понтийского, произрастающего в диком состоянии в Закавказье.

Рябиновый мед красноватого цвета, с сильным ароматом и хорошими вкусовыми качествами. Пчелы делают этот мед из нектара цветущей рябины. С 1 га цветущей рябины пчелы заготавливают 40 кг меда.

Синяковый мед относится к первосортным медам, имеет светло-янтарный цвет, приятный аромат, очень высокие вкусовые качества. Этот мед густой консистенции и медленно кристаллизуется. Пчелы собирают его с розовых и ярко-синих цветов синяка, или румянки. Цветущий синяк очень ценное медоносное растение, обеспечивающее получение 300–400 кг меда с 1 га.

Сладконожниковый мед напоминает липовый и отличается от него только более темным цветом. Обладает сильным ароматом и хорошими вкусовыми качествами. Пчелы собирают его с цветков дерева сладконожника, гонения, произрастающего в субтропиках и имеющего пищевое и декоративное значение.

Сурепковый мед зеленовато-желтого цвета, обладает слабым ароматом и приятным вкусом. Для длительного хранения непригоден. Пчелы делают его из нектара пахучих золотисто-желтых цветков сорняка сурепки, встречающегося часто вблизи озер, болот, на сырых лугах и т. д. С 1 га цветущей сурепки пчелы собирают около 40 кг меда.

Тыквенный мед золотисто-желтого цвета, приятный на вкус, довольно быстро кристаллизуется. Пчелы вырабатывают его из нектара больших золотистых цветков тыквы. С 1 га цветущей тыквы пчелы собирают 30 кг хорошего меда.

Тюльпановый мед красноватого цвета, обладает приятным ароматом и хорошим вкусом. Пчелы собирают этот мед с зеленовато-красноватых цветков красивого декоративного тюльпанового дерева. Это дерево – хороший медонос, так как содержит наибольшее количество нектара по сравнению с другими субтропическими медоносными растениями. С одного тюльпанового дерева пчелы собирают 1 кг меда.

Хлопковый мед светлый и только после кристаллизации становится белым, имеет своеобразный аромат и нежный вкус. Обычно быстро кристаллизуется и тогда становится почти белым и мелкозернистым. Хлопковый мед содержит 36,19% глюкозы и 39,42% левулезы. Мед, собранный пчелами с листьев (внецветковых нектарников) хлопчатника, по вкусовым свойствам ничем не отличается от меда, собранного с крупных цветков хлопчатника. С 1 га цветущего хлопчатника пчелы собирают 100–300 кг меда. В результате перекрестного опыления пчелы повышают урожайность хлопка на 40–56%.

Очистка меда

Мед едят в натуральном виде, он не подвергается термической или иной обработке, поэтому важно, чтобы в него не попадали примеси (обломки сотов, мертвые пчелы, песок, зола и т. п.). Очистка в таком случае необходима.

Черничный мед красноватого цвета, обладает исключительным ароматом, приятный на вкус. Пчелы вырабатывают мед из нектара общеизвестного низкого полукустарника. Цветущая черника является хорошим медоносом, с которого пчелиные семьи собирают по 2,5 кг меда в день.

Чингильный мед светлый с желтоватым оттенком, довольно быстро кристаллизуется. Пчелы делают его из нектара крупных розовых цветков колючего кустарника чингиля. С 1 га цветущего чингиля пчелы собирают более 190 кг меда.

Шалфейный мед светло-янтарного или темно-золотистого цвета, обладает нежным приятным ароматом, хороший на вкус. Пчелы энергично собирают его с синевато-фиолетовых цветков многолетнего полукустарника шалфея аптечного. С 1 га цветущего шалфея пчелы собирают 650 кг меда.

Шандровый мед относится к светлым медам и обладает исключительно приятным ароматом и высокими вкусовыми качествами. Пчелы добывают этот мед из нектара серо-белых цветков ветвистого многолетнего растения шандры белой и конской мяты. Пчелы охотно посещают шандру, цветки которой привлекают их своим концентрированным сладким и очень пахучим нектаром. С 1 га цветущей шандры пчелы собирают 50 кг очень хорошего меда.

Эвкалиптовый мед неприятный на вкус, но высоко ценится, так как применяется в народной медицине для лечения туберкулеза легких. Пчелы вырабатывают этот мед из нектара крупных одиночных цветков с многочисленными тычинками вечнозеленого дерева – эвкалипта круглого, культивируемого главным образом в субтропиках.

Учитывая, что эвкалиптовое масло и другие лекарственные вещества содержатся не в цветках эвкалиптовых деревьев, а только в листьях, можно считать установленным, что мнение о важном медицинском значении эвкалиптового пчелиного меда не обосновано.

Эспарцетовый мед золотисто-желтого цвета, очень ароматный, приятный на вкус. Пчелы делают его из нектара розовых или красных цветков многолетнего кормового растения эспарцета посевного или виколистного. Из нектара, собранного с 1 га цветущего эспарцета, пчелы вырабатывают от 100 до 600 кг высокосортного меда.

Яблоневый мед светло-желтого цвета, с исключительно приятным ароматом. Содержит 31,67% глюкозы и 42% левулезы. Пчелы делают его из нектара цветков яблони. С 1 га цветущей яблони пчелы собирают нектар и вырабатывают из него 20 кг меда.

Новые сорта меда

В настоящее время разработаны методы получения новых сортов меда, содержащих повышенное количество определенных витаминов, необходимые лекарственные, питательные и другие вещества.

С этой целью пчел вскармливают сладким раствором с теми или иными веществами. Такой метод получения меда называют экспрессным, то есть ускоренным. Экспрессным методом было получено 85 новых сортов меда. Наибольшей известностью пользуются следующие сорта:

- **поливитаминный** – богатый витаминами, в особенности витамином С;
- **гематогенный** – содержащий кровь и поэтому наиболее полезный при малокровии;
- **молочный** – обладающий повышенными питательными качествами, так как в него входят компоненты молока;
- **женьшеневый** – в нем имеется сок корня женьшеня. Женьшеневый мед уже в сотах кристаллизуется, и его можно хранить в бумажной таре.

Женьшень произрастает на Дальнем Востоке, в Китае, Корее. Как лекарственное средство корень женьшеня (корень жизни) особенно популярен в китайской медицине.

Препараты корня женьшеня применяются как общее укрепляющее средство при пониженном кровяном давлении, неврастении, усталости, переутомлении, пониженном аппетите, общей слабости и т. д.

Обычно мед собирают только летом, при экспрессном же методе мед можно собирать весной, осенью и даже зимой (в тепличных условиях).

В настоящее время разработаны методы получения искусственного меда. Существует несколько его сортов: арбузный, дынный, кукурузный, тыквенный, финиковый.

Искусственный мед получают путем длительного выпаривания отжатого сока перечисленных плодов. Он является ценным питательным продуктом, но многими свойствами натурального меда не обладает и, следовательно, не может целиком его заменить.

К сожалению, иногда на рынках продают недоброкачественный мед. Чтобы быстрее получить мед, и в большем количестве, некоторые недобросовестные пчеловоды ставят вблизи ульев сахарный сироп, и пчелы тогда уже не отправляются на поиски нектара, а перерабатывают сахар.

Такой мед является фальсифицированным и не обладает лечебными свойствами.

Часть меда, оставляемого пчелам на зиму, стала заменяться сахарным сиропом. Пчелы удаляют лишнюю влагу из занесенного в соты 60–70%-го сахарного сиропа, добавляют необходимые ферменты, благодаря которым сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу, добавляют вещества, улучшающие сохранность и качество меда, и в заключение запечатывают ячейки сотов восковой крышечкой. Отличить его от далеко не равноценного по своим качествам природного продукта весьма трудно. Для этого необходимы лабораторные анализы.

Признаки натуральности и качества меда

Для определения натуральности меда следует проанализировать три признака: питательность, неизменность природного состава и возможность хранения.

Питательность меда зависит в основном от содержания углеводов и его зрелости, причем зрелость определяет не только пищевые и вкусовые, но и лечебные качества.

Созревание меда – это ряд биохимических превращений, основу которых составляет ферментативный гидролиз сахарозы и удаление воды. Однако содержание сахарозы и воды не дает еще полного представления о зрелости.

Согласно действующему стандарту **качество меда**, предназначенного для пищевого использования, неизменность его природного состава должны отвечать следующим требованиям:

- содержание воды не более 21%;
- содержание восстанавливающих сахароз не менее 79% в пересчете на безводное вещество, содержание сахарозы не более 7% в расчете на безводное вещество;
- диастазное число не менее 5 единиц Готе на 1 г безводного вещества меда;
- содержание олова в 1 кг меда – не более 0,1 г;
- аромат естественный, приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха;
- вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса;
- признаки брожения (активное вспенивание на поверхности или в объеме меда, газо-выделение, наличие специфического запаха и привкуса) не допускаются;
- реакция на оксиметил фурфурол должна быть отрицательной;
- механических примесей быть не должно.

Говоря о качестве меда, необходимо отметить, что **кристаллизация** – его естественный процесс. Кристаллизуясь, мед меняет свой цвет. Не кристаллизуются или медленно кристаллизуются падевые меда, подвергшиеся нагреванию, а также некоторые фальсифицированные.

Натуральный цветочный мед обладает приятным запахом. Фальсифицированный же мед запаха не имеет. Исключение составляют некоторые цветочные меда (например, с иван-чая), которые обладают еле уловимым запахом.

Натуральный мед, растворенный в воде (1:2), будет слегка мутноват или с радужной игрой цветов. При наличии примесей в меде они выпадут в осадок. Можно добавить к осадку несколько капель уксусной эссенции. Если при этом наблюдается вспенивание (выделяется углекислый газ), то, следовательно, в меде есть примесь мела.

Попробуйте добавить к раствору меда несколько капель настойки йода. Возникновение при соединении синего цвета указывает на присутствие в продукте крахмала или муки.

Если при добавлении к 5–10%-му раствору меда небольшого количества ляписа выпадет осадок, то в меде присутствует тростниковый сахар (сахароза).

Более достоверно определить натуральность меда можно с помощью реакции на наличие фермента диастазы. Диастазное число меда определяется единицами Готе.

Диастазная активность очень низкая у кипрейного, подсолнечникового, белоакациевого, клеверного и липового медов.

Диастаза частично или полностью разрушается при нагревании меда выше 50°C и при хранении его сроком более одного года.

Для определения диастазы налейте в пробирку 10 мл водного раствора меда, приготовленного в соотношении 1:2, прибавьте немного 1%-го раствора крахмала и полученную смесь поставьте на 1 час в водяную баню температурой 45°C, затем охладите и добавьте 1–2 капли настойки йода.

Окрашивание раствора в синий цвет укажет на отсутствие в нем фермента диастазы и, следовательно, на то, что мед не натуральный.

В пчелином меде всегда есть некоторое количество пыльцы. Если лабораторные анализы подтверждают ее наличие, то это свидетельствует в пользу натуральности меда.

В 1 г натурального меда обнаруживается около 3000 зерен пыльцы. По их составу можно точно определить ботаническое и географическое происхождение меда.

Порою пчеловоды отбирают у пчел незрелый, водянистый мед из незапечатанных сотов, ошибочно считая, что, налитый в плоскую посуду, он под действием воздуха дозреет. Мед при этом действительно сгущается, теряя избыточную воду, но ферментативные процессы в нем не завершаются. Он остается незрелым, бедным теми компонентами, которые входят в выдержанный натуральный мед, и не имеет свойственных ему вкуса и аромата, а кроме того, может подвергаться брожению.

Целительная сила меда

Животные продукты (кусочки почек, печени, рыбы и др.), залитые натуральным медом, сохраняли свежесть в течение 4 лет, тогда как залитые искусственным медом начинали загнивать на 5–8-й день.

Мед следует отбирать у пчел в конце каждого продуктивного взятка (например, по окончании медосбора с липы), дождавшись, когда он окончательно созреет и будет запечатан.

Вязкость (консистенция) меда – важный признак его зрелости. Она существенно снижается при увеличении в меде воды. Так, если содержание ее составляет 25%, то вязкость такого меда будет в 6 раз меньше, чем при 18%-ном содержании, что является оптимальным показателем. При содержании в нем более 21% воды мед считается незрелым.

Для определения вязкости меда (определяется при температуре не ниже 20°C) нужно взять столовую ложку откачанного на медогонке меда и быстрыми круговыми движениями перевернуть ее несколько раз. Зрелый мед не стекает с ложки, а наворачивается на нее.

Консистенцию меда можно определить, погружая в него, например, чайную ложку, затем извлекая ее и оценивая характер стекания меда. Вязкий мед стекает крупными редкими каплями, а на ложке остается значительная часть меда. Если мед очень вязкий, то при стекании он образует блинные тяжи. Жидкая консистенция характерна для незрелого меда.

Однако этот прием не всегда достаточно информативен. Надо учитывать, с каких растений собран мед. Так, например, акациевый и клеверный меды по своей вязкости относятся к очень жидким; кипрейный, липовый и гречишный – к жидким; подсолнечниковый, одуванчиковый и падевый – к густым; а вересковый мед – к студнеобразным.

Расслоение меда не допускается.

В соответствии с требованиями ГОСТа содержание воды в меде не должно превышать 21%, сахарозы – не более 7%, восстанавливающих сахаров – не менее 79%, удельный вес – не менее 1,409 г/с

(при 15°C он составляет в среднем 1,416 г/см³).

Терапевтические свойства меда

Медовые соты, построенные из воска, содержат все полезные вещества, имеющиеся в других пчелопродуктах. Жевание медовых сотов оказывает благоприятное влияние на слизистую дыхательного тракта.

Так как заболевания органов дыхания часто связаны с определенным нарушением обменных процессов в организме, недостаточностью некоторых питательных веществ, трудно переоценить значение целебных свойств меда именно в этом случае.

Больше всего для лечения органов дыхания подходит так называемый забрус – восковые крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда. Если крышечки для жевания окажутся слишком твердыми, в них можно добавить немного меда.

По народным наблюдениям, люди, постоянно употреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа. Жевание медовых сотов повышает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта. Даже если вы не пробовали жевать сотовый мед до шестнадцати лет, начать можно в любой момент и в любом возрасте.

Целительная сила меда

В 1960 году во Франции вышла книга Пьера Лави «Антибактериальные субстанции в пчелиной семье». В ней автор приводит обширный материал по исследованию антибактериального действия меда, воска, прополиса. Все эти вещества губительно действуют на многие бактерии за счет наличия в них антибиотических веществ неизвестной химической природы.

Мед является совершенно стерильным продуктом, обладающим антибактериальными свойствами. Их пытались объяснить наличием в меде сахаров, органических кислот и ферментов. В дальнейшем было установлено, что это связано с особым антибиотическим веществом, названным «ингибином», содержащемся в натуральном меде (предполагается, что оно растительного происхождения, видимо, представляет собой эфирное масло; есть предположение, что ингибин – это фермент, вырабатываемый пчелами и добавляемый ими в нектар при изготовлении меда). Ингибин весьма чувствителен к повышенной температуре и солнечному свету.

Не только ингибин обеспечивает стерильность меда. Немаловажную роль играют фитонциды растений, содержащиеся в нектаре и пыльце, ароматические и другие вещества. Секрет консервации пчелами меда еще не совсем раскрыт.

Обеззараживающие свойства меда известны давно. Его использовали для сохранения соков растений, плодов, корней, цветков и даже мяса.

В меде погибают не только различные бактерии, но и грибки. При правильном хранении он не теряет антисептические свойства и никогда не плесневеет. Однажды в одной из пирамид был обнаружен глиняный сосуд с медом, хранившийся более 3 тысяч лет, когда его открыли, то убедились, что мед все еще сохранял свойственный ему аромат. Как видите, благодаря антимикробным и антимикологическим (противогрибковым) свойствам мед в благоприятных условиях может храниться не только годами, десятилетиями и столетиями, но даже тысячелетиями. Особенно хорошо он сохраняется в сотах.

При повышенной влажности воздуха мед поглощает из него воду, причем столь значительно, что может увеличиться в весе почти на 30%. Такой мед уже не может противостоять натиску грибков и закисает. Оптимальная температура для брожения меда, как известно, – 11–19°C. Температура же в улье достигает 30°C и более, а это неблагоприятно для размножения дрожжевых грибков.

Монофлерный светлый (липовый) мед обладает меньшей противомикробной активностью, чем темные сорта меда (например, гречишный), хотя последние по своим вкусовым качествам значительно уступают светлым.

Противомикробные и противобродильные свойства меда можно использовать для консервирования пищевых продуктов. Например, консервированное медом сливочное масло можно хранить при температуре 18–20°C до 6 месяцев.

Для этого стеклянную банку, предварительно тщательно вымытую, смазывают изнутри медом, плотно, без слоев воздуха укладывают масло и сверху заливают медом слоем в 2–3 см. Таким образом можно консервировать и другие пищевые продукты.

Закуски

*Хороша закуска – квашена капуста, и подать не стыдно, и
съедят – не жалко.*

Народная мудрость

Закуска – блюдо, которое предлагается перед основным кушаньем. Таких блюд может быть даже несколько, но они не должны быть сытными. Главное назначение закусок – разбудить аппетит и интерес к еде.

Потребность закусить перед трапезой возникла у наших предков от того, что в старину пища простонародья была, как правило, однообразной и пресной. Закуски компенсировали этот недостаток рациона.

Для того чтобы стимулировать вкусовые сосочки языка, закуски должны иметь острый вкус, дразнящий запах и привлекательный вид, чтобы настраивать весь организм на трапезу. То есть вызывать ощущение, которое большинство людей характеризует словами: «Аж слюнки потекли». И тогда вся еда, будьте уверены, будет съедена с удовольствием и, конечно же, на здоровье.

Содержание меда в закусках оправдано не только с гастрономической, но с медицинской точки зрения. За счет своих ароматических веществ и горечи мед стимулирует выделение пищеварительных соков. Это улучшает переваривание пищи и нормализует аппетит. Ведь еще доктор Г. Шелтон говорил: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте – напрасная трата пищи».

Одновременно мед сдерживает чрезмерное выделение кислоты желудочного сока или, наоборот, «подстегивает» при ее недостатке, в результате чего пища в достаточной мере подготавливается к перевариванию в кишечнике. Энзимы меда тоже вносят свой вклад в улучшение пищеварения.

Одними из самых полезных и легких закусок являются салаты с различными медовыми заправками, которые готовят на основе меда, например, каштанового, смешивая его с бальзамическим уксусом, оливковым маслом и горчицей. Такие заправки идеально подходят для листовых салатов с козьим сыром. Вообще, в средиземноморских странах мед очень часто выполняет функцию соуса: его подают с сыровяленным мясом (хамон, прошутто), колбасами, сырами. В Италии мед – частый «спутник» рикотты и мацареллы.

Кулинарные рецепты закусок с медом пользуются большой популярностью, так как даже одна его маленькая ложечка способна обогатить любое закубочное блюдо большим количеством витаминов и минералов, придать ему аромат и необычный сладковатый привкус.

Существует великое множество закусок – от элементарных до сложных. Закуски бывают повседневными и для праздничного застолья. Также холодные или горячие закуски могут исполнять роль самостоятельной трапезы.

Салаты овощные

Меня никто не убедит, что в гениальной симфонии больше содержания, чем в гениальном салате. Если мы ставим памятник Моцарту, мы обязаны поставить памятник и господину Оливье.
Анатолий Мариенгоф

Оскар Уайльд утверждал: «Приготовить хороший салат и быть искусным дипломатом – дело одинаково тонкое: и в том, и в другом случае важно в точности знать, сколько употребить масла, а сколько уксуса».

Винегрет с медом

▣ **ингредиенты**

100 г моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 150 г зеленого лука, 50 г репчатого лука, 100 г меда.

▣ **способ приготовления**

1. Морковь, свеклу, картофель отварить, почистить и нарезать кубиками.
2. Огурцы и репчатый лук мелко нарезать. Зеленый лук промыть, обсушить и нашинковать. Овощи полить медом и перемешать.

Овощной салат с медом

▣ **ингредиенты**

Огурцы, помидоры, морковь, редиска, сладкий перец, капуста разная, зеленый горошек, лук, зелень (салат, шпинат), 1–2 ст. ложки индийского соуса (см. с. 79).

▣ **способ приготовления**

Овощи и зелень тонко нарезать и перемешать. При подаче на стол полить салат индийским соусом и размешать.

Салат из брюквы с медом

▣ **ингредиенты**

1 брюква, мед, сахар, 6–7 ст. ложек кислого ягодного сока.

▣ **способ приготовления**

1. Брюкву вымыть, почистить, натереть на крупной терке, заправить соком и медом.
2. По вкусу салат посыпать сахаром и подать к столу.

Салат из ревеня, моркови и брюквы

▣ **ингредиенты**

3 моркови, мед, 200 г ревеня, 100 г брюквы, 2–3 ст. ложки майонеза, укроп, петрушка, зеленый лук.

▣ **способ приготовления**

1. Ревень очистить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, залить разведенным в небольшом количестве воды медом, перемешать и 30 минут выдержать в прохладном месте.
2. Затем добавить тертую морковь и брюкву. Полить майонезом и перемешать.
3. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из листьев ревеня с медом

▣ ингредиенты

2–3 ст. ложки меда, 2 свеклы, 300 г ревеня (молодые листья с коротким черешком), 2–3 ст. ложки сливок или сметаны, специи, лимонный сок по вкусу.

▣ способ приготовления

Вымытые листья ревеня мелко нашинковать, добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать. Добавить специи по вкусу.

Салат из репы и клюквы с медом

▣ ингредиенты

200 г репы, 1/2 стакана размятой клюквы, мед, сметана, укроп.

▣ способ приготовления

Репу натереть на крупной терке, смешать с клюквой. Затем добавить мед по вкусу, заправить сметаной, посыпать укропом и подать к столу.

Салат из свежей тыквы с медом

▣ ингредиенты

300 г тыквы, 200 г репы, 250 г яблок, 120 г меда.

▣ способ приготовления

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 40 минут. Очищенные от семян яблоки и репу нарезать мелкими кубиками и хорошо перемешать с тыквой.

Медовый салат с тыквой и клюквой

▣ ингредиенты

200 г тыквы, 100 г клюквы, мед, листья мяты или мелиссы.

▣ способ приготовления

1. Очищенную тыкву натереть на крупной терке. Клюкву вымыть и подавить, смешать с натертой тыквой и добавить мед.

2. Разложить в вазочки, украсить листиками мяты или мелиссы.

Полезная информация

Чтобы определить, есть ли в меде примеси, прибавьте к растворенному в пробирке меду нескольких капель какой-либо кислоты или уксуса. Происходит вскипание вследствие выделения углекислого газа.

Салат с тыквой, брюквой и медом

▣ ингредиенты

90 г тыквы, 30 г меда, 70 г брюквы, 50 г яблок.

▣ способ приготовления

1. Нарезать мелкими кубиками тыкву, смешать ее с медом и дать немного постоять. Очистить и нарезать мелкими кусочками брюкву и яблоки, перемешать с тыквой.

2. Выложить горкой в салатницу, украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Салат из картофеля с апельсинами

□ ингредиенты

5 картофелин, мед, 2 апельсина, 50 г грецких или лесных орехов, 2–3 листа зеленого салата, 200 г майонеза, соль по вкусу.

□ способ приготовления

1. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кубиками. Самые красивые ядра орехов оставить для украшения, а остальные измельчить.

2. Апельсины очистить, разделить на дольки, разрезать их пополам, удалить косточки. Все ингредиенты соединить, перемешать, заправить майонезом.

3. В салатницу положить листья салата, на них выложить заправленный салат, украсить ядрами орехов.

Помидоры с редькой

□ ингредиенты

150 г помидоров, 50 г редьки, 1 кочан зеленого листового салата (латука), 30 г очищенных грецких орехов, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок и мед.

□ способ приготовления

1. Нарезанные помидоры, крупно натертую редьку и мелко нарубленный зеленый лук перемешать и заправить медом и соком.

2. Посыпать крупно истолченными орехами и полить маслом. Выложить салат на тарелку, рядом разложить нарезанный полосками зеленый салат.

3. Заправить лимонным соком и остальным растительным маслом.

Помидоры с медом

□ ингредиенты

200 г помидоров, 2 ст. ложки меда.

□ способ приготовления

Помидоры разрезать на половинки, выложить на тарелку, залить медом и подать к столу.

Помидоры и огурцы с медом

□ ингредиенты

2 ст. ложки меда, 300 г помидоров, 200 г свежих или соленых огурцов.

□ способ приготовления

Помидоры, огурцы нарезать тонкими продольными ломтиками, полить медом и подать к столу.

Салат с медом и зеленью

□ ингредиенты

200 г шпината, 200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, рубленая зелень кинзы и укропа, соль.

□ способ приготовления

1. Листья шпината и щавеля мелко нарезать, добавить сваренные вкрутую мелко нарезанные яйца, рубленый чеснок, посолить, перемешать.

2. К растительному маслу добавить мед и хорошо взбить. Салат залить медовым соусом, еще раз перемешать. Посыпать рубленой кинзой и укропом.

Огурцы с медом

▣ **ингредиенты**

125 г огурцов, 25 г меда.

▣ **способ приготовления**

Свежие огурцы средней величины тщательно промыть, очистить, нарезать продольными ломтиками и полить жидким медом.

Огурцы соленные с медом

▣ **ингредиенты**

200 г огурцов, 2 ст. ложки меда.

▣ **способ приготовления**

Огурцы разрезать продольными ломтиками на четыре части, выложить на тарелку, залить медом и подать к столу.

Морковь с медом и сметаной

▣ **ингредиенты**

100 г меда, 300 г моркови, 100 г сметаны.

▣ **способ приготовления**

Сырую морковь помыть, почистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Заправить медом и сметаной.

Морковь с медом и творогом

▣ **ингредиенты**

1 ст. ложка меда, 2 моркови, 100 г творога.

▣ **способ приготовления**

1. Творог протереть через сито, добавить мед и натертую на крупной терке морковь.

2. Все перемешать, подавать к столу на салатных тарелках.

Салат из моркови, творога и листьев черной смородины

▣ **ингредиенты**

1 ст. ложка меда, 3 моркови, 100 г жирного творога, 1 ст. ложка листьев черной смородины.

▣ **способ приготовления**

1. На крупной терке натереть морковь. Сквозь сито протереть творог. Промыть и мелко нарезать листья черной смородины.

2. Все ингредиенты хорошо перемешать и добавить мед. На стол подавать в салатнице.

Салат из моркови и яблок с медом

▣ **ингредиенты**

2 моркови, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки измельченных орехов, 2 яблока, лимонный сок.

□ **способ приготовления**

1. Натереть на мелкой терке сырую морковь, смешать ее с медом и посыпать молотыми орехами.

2. Добавить измельченные яблоки и лимонный сок по желанию.

Салат из моркови с грецкими орехами и медом

□ **ингредиенты**

2 моркови, 2 ст. ложки молотых орехов, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника, 1 ч. ложка лимонного сока.

□ **способ приготовления**

1. Натереть морковь на мелкой терке.

2. Смешать с молотыми грецкими орехами, медом, сиропом шиповника и лимонным соком.

Салат из моркови с миндалем

□ **ингредиенты**

150 г миндаля, 3 моркови, 1 средняя луковица, 25 г изюма, 1 ч. ложка меда, 1–2 ст. ложки оливкового масла, 1/4 пучка свежей зелени (базилик, тимьян, укроп, розмарин), 1 ч. ложка соли.

□ **способ приготовления**

1. Почистить лук и морковь. Овощи нарезать и переложить в кухонный комбайн, добавить остальные ингредиенты и смешать.

2. Из полученной массы сформовать шарики и слегка посыпать паприкой.

Салат морковный с медом

□ **ингредиенты**

2 моркови, 2 свеклы, 1 яблоко, 2 ст. ложки изюма, сок лимона, 2 ст. ложки меда, 100 мл воды.

□ **способ приготовления**

1. Очищенные морковь и свеклу нарезать соломкой. Яблоко натереть, выложить в сито и ошпарить кипятком, чтобы не потемнело. Изюм промыть, залить водой, довести до кипения, добавить сок лимона, мед, охладить.

2. Подготовленные морковь, свеклу и яблоко перемешать, выложить на тарелку, полить медовым соусом с изюмом.

Морковь с медом и клюквенным соком

□ **ингредиенты**

3 средние моркови, 100 г клюквы, 1 ст. ложка жидкого меда.

□ **способ приготовления**

Натереть на терке морковь, выложить на блюдо и полить клюквенным соком, добавить мед.

Салат из моркови и сладкого горошка

□ ингредиенты

1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 луковицы, соль по вкусу.

□ способ приготовления

Натертую морковь смешать с консервированным зеленым горошком. Добавить мед, растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук. Посолить и перемешать.

Салат из моркови, меда и арахиса

□ ингредиенты

350 г моркови, 100 г арахиса, 20 г меда, лимонный сок, соль, консервированные вишни.

□ способ приготовления

1. Вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком.

2. Добавить толченый арахис, мед и перемешать. Украсить салат вишнями.

Морковь с медом и сметаной

□ ингредиенты

60 г моркови, 20 г меда, 20 г сметаны.

□ способ приготовления

Нашинковать соломкой морковь, заправить ее медом и сметаной. Подать на стол.

Салат из моркови и капусты

□ ингредиенты

300 г моркови, 300 г капусты, 1 луковица, 50 мл растительного масла, соль и мед по вкусу.

□ способ приготовления

1. Очищенную морковь натереть стружкой. Капусту нарезать соломкой, потолочь, добавив немного соли.

2. Лук мелко нарезать. Все продукты перемешать, добавить растительное масло, мед.

Салат из моркови с медом и миндалем

□ ингредиенты

1 кг моркови, 100 г меда, 50 г миндаля.

□ способ приготовления

Морковь мелко натереть, полить растопленным и остывшим медом, посыпать поджаренным, мелко нарубленным миндалем.

Полезная информация

Определить примесь крахмальной патоки (из прохладной воды и крахмалистого сахара) можно как по внешнему виду, так и по клейкости и отсутствию кристаллизации.

Салат из красного перца, зеленого горошка и риса

□ ингредиенты

200 г сладкого перца, 120 г риса, 200 г зеленого горошка, 20 мл уксуса, 30 мл растительного масла, мед, молотый черный перец, соль по вкусу.

□ способ приготовления

Сладкий перец запечь, очистить и нарезать. Добавить отварной рис, зеленый горошек, соль, черный перец, уксус, растительное масло и мед. Все перемешать и выложить в салатник.

Салат из сладкого перца

□ ингредиенты

300 г сладкого красного перца, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка майонеза, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, мед, соль, зелень по вкусу.

□ способ приготовления

1. Удалить из перца сердцевину, тщательно промыть их, нарезать тонкими кружками. Помидоры мелко нарезать, смешать с перцем и соусом.

2. Для приготовления соуса смешать растительное масло, томат-пюре, майонез и добавить тертые лук и чеснок, соль, мед и измельченную зелень.

Салат из мороженого сладкого перца

□ ингредиенты

200 г мороженого сладкого перца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, мед по вкусу, зелень петрушки, маслины.

□ способ приготовления

1. Перец нарезать полосками, не размораживая. Заправить медом и растительным маслом. Залить салат сметаной, взбитой в однородную массу и заправленной растертым чесноком.

2. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать, украсив маслинами.

Салат из свеклы и редьки

□ ингредиенты

100 г свеклы, 100 г редьки, мед по вкусу, по 1 ст. ложке растительного масла и молотых грецких орехов, лимонный сок, репчатый лук.

□ способ приготовления

1. Свеклу и редьку очистить, тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Заправить медом и лимонным соком, размешать.

2. Полить маслом, посыпать орехами и мелко нарубленным луком. Подавать салат, украсив кружками редьки или свеклы.

Салат из сельдерея с морковью

□ ингредиенты

200 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, мед, перец по вкусу.

□ **способ приготовления**

1. Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, добавить натертые стружкой морковь и сельдерей, крупно нарезанную капусту.

2. Овощи обжарить, долить немного воды, добавить специи, тушить под крышкой до размягчения. Затем добавить томат-пюре, соль, перец и мед, проварить и остудить.

Салат из сельдерея

□ **ингредиенты**

150 г корня сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 5 г меда, 50 г сметаны, лимонный сок, петрушка.

□ **способ приготовления**

1. Сельдерей очистить и натереть на терке. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Заправить медом и лимонным соком, полить маслом и сметаной.

2. Хорошо размешать, разложить на тарелке и украсить листиками петрушки.

Салат из кукурузы с сельдереем и маслинами

□ **ингредиенты**

2 банки (по 300 г) консервированной кукурузы, 200 г черешков сельдерея, 1 небольшой кочан салата, 1 пучок мелко нарубленной петрушки, 50 г маслин без косточек, заправка.

Для заправки: по 1 ч. ложке горчицы и меда, 3 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки говяжьего бульона, 1 измельченный зубок чеснока, соль, 5 ст. ложек оливкового масла.

□ **способ приготовления**

1. Сельдерей нарезать очень тонкими кружочками, салат – сначала пополам, а затем тонкой соломкой, маслины – пополам.

2. Перемешать с кукурузой, петрушкой, заправить и дать немного постоять.

Кольраби со сливками

□ **ингредиенты**

250 г капусты кольраби, 20 г меда, 60 мл сливок, 1/2 лимона, зеленый лук.

□ **способ приготовления**

1. Капусту очистить и нашинковать полосками или натереть на крупной терке. Добавить мед и лимонный сок.

2. Хорошо размешать и поставить в прохладное место на 30 минут. Затем смешать со взбитыми сливками.

3. Сверху посыпать мелко нарубленным луком.

Салат из краснокочанной капусты и яблок

□ **ингредиенты**

200 г краснокочанной капусты, 100 г яблок, сок 1/2 лимона, по 20 г лимонной цедры и репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, тмин, мед.

□ **способ приготовления**

1. Яблоки и капусту, помыть, нашинковать тонкими полосками. Добавить натертый лук, мед, лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру и растертый тмин.

2. Размешать салат и поместить в закрытый сосуд. Через 30 минут подавать на стол, полив маслом.

Салат из цветной капусты и моркови

□ ингредиенты

100 г цветной капусты, 100 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, ок 1/2 лимона, 1 ст. ложка меда, петрушка.

□ способ приготовления

1. Цветную капусту очистить и разделить на соцветия. Соединить с очищенной и натертой морковью.

2. Смесь размешать и заправить соусом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока и меда.

3. Украсить салат частью моркови или цветной капусты.

Салат из капусты

□ ингредиенты

200 г капусты, зелень петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 10 г меда, лимонный сок, помидоры.

□ способ приготовления

1. Капусту очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Заправить медом и лимонным соком, полить маслом. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Украсить дольками или кружками помидоров.

Салат из капусты с помидорами

□ ингредиенты

200 г капусты, зелень петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 10 г меда, лимонный сок, помидоры.

□ способ приготовления

1. Капусту очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Заправить медом и лимонным соком, полить маслом. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Украсить дольками или кружками помидоров.

Салат из капусты и моркови

□ ингредиенты

120 г капусты, 80 г моркови, зелень петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, мед, лимонный сок по вкусу, маслины.

□ способ приготовления

1. Капусту очистить и нарезать соломкой. Добавить мелко натертую морковь и измельченную зелень.

2. Заправить салат медом, хорошо размешать, полить лимонным соком и растительным маслом.

3. Перед подачей на стол украсить дольками помидоров, кружками моркови и маслинами.

Капуста квашеная с медом

▣ ингредиенты

200 г квашеной капусты, 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка жидкого меда, клюква.

Квашеную капусту промыть в холодной кипяченой воде, откинуть на дуршлаг, добавить измельченный лук, смешанный с медом и растительным маслом. Выложить в салатник, сверху украсить ягодами клюквы.

Салат с хреном, морковью и яблоками

▣ ингредиенты

120 г корня хрена, 3 моркови, 4 яблока, 1 лимон, 4 ч. ложки меда, соль по вкусу.

▣ способ приготовления

Морковь и хрен натереть на мелкой терке. У яблок удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Мед смешать с лимонным соком и измельченной на терке цедрой. Подготовленные ингредиенты посолить и перемешать.

Салат из яблок со сладким перцем

▣ ингредиенты

2 крупных яблока, 300 г сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, томата-пюре, зелень петрушки и укропа, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки уксуса.

▣ способ приготовления

1. Из перца вынуть сердцевину, затем залить кипятком, остудить и нарезать брусочками.

2. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавить томат-пюре и мелко нарезанные репчатый лук и чеснок, мед.

3. Выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Овощной салат с ананасом и медом

▣ ингредиенты

450 г капусты, 150 г консервированных ананасов, 1 веточка сельдерея, 1 сладкий перец, 1 вареная свекла, листья салата, 1 ст. ложка меда, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка майонеза.

▣ способ приготовления

1. Капусту мелко нашинковать. Тонко нарезать сельдерей и перец. Мелко нарезать ананас, оставив 1 ломтик для украшения. К сиропу добавить мед, сок лимона, майонез и взбить.

2. Положить капусту, сельдерей и перец в ледяную воду на 30 минут. Перед подачей к столу смешать капусту с кусочками ананаса, добавить сельдерей, перец, соль по вкусу.

3. Все перемешать. Залить медовым сиропом. Свеклу нарезать ломтиками, посыпать солью и перцем. Уложить смесь на листья салата, украсить ломтиками свеклы, а в центре положить ломтик ананаса. Подавать салат охлажденным.

Салат из овощей с медом

▣ ингредиенты

200 г салата или шпината, 200 г огурцов, 200 г редиса, 200 г сладкого перца, 200 г капусты, 200 г моркови, 200 г помидоров, 200 г зеленого горошка, 200 г мелко нарубленного лука.

Для приправы: 1 лимон, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка меда, 1/2 ст. ложки сахара, 1/3 ч. ложки красного перца.

□ **способ приготовления**

1. Все овощи почистить, тонко нарезать и перемешать.
2. Для приготовления приправы сок лимона, соль, мед, сахар, перец хорошо размешать.
3. При подаче на стол салат полить соусом и подать к столу.

Редька с медом

□ **ингредиенты**

150 г редьки, 1 ст. ложка меда, 4 ст. ложки воды.

□ **способ приготовления**

1. Натереть на крупной терке редьку, положить в кастрюлю, добавить воду и варить до мягкости.
2. Охладить, заправить медом и подать к столу.

Салат из фруктов и овощей с медом

□ **ингредиенты**

1 ст. ложка меда, 1 морковь, 2 яблока, 1 апельсин, 1/3 стакана изюма, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 5–6 грецких орехов.

□ **способ приготовления**

1. Морковь натереть на крупной терке, нарезать на мелкие кусочки яблоко и апельсин, орехи измельчить.
2. Перемешать все компоненты, добавить изюм, жидкий мед, растительное масло.
3. Сбрызнуть салат лимонным соком, все тщательно перемешать и подать к столу.

Салаты из фруктов и ягод

Пуд соли съевший, выше ценит мед...
Омар Хайям

Считается, что первый салат приготовили древние греки из зерен граната, чеснока, укропа, кинзы и зеленого лука. Называлось оно «авартана». Гранат в этом кушанье составлял половину всех ингредиентов. Его заправляли медовым соусом.

Салат из апельсинов и яблок

▣ **ингредиенты**

100 г апельсинов, 100 г яблок, 50 г лимона, 30 г меда, 30 г взбитой сметаны.

▣ **способ приготовления**

1. Апельсины и лимоны очистить от кожицы, разделить на дольки и нарезать мелкими кусочками.
2. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Разложить все на тарелке, полить медом.
3. Подавать на стол со взбитой сметаной.

Салат из апельсинов с яблоками и изюмом

▣ **ингредиенты**

1 апельсин, 1 яблоко, 50 г изюма, очищенные грецкие орехи, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка жидкого меда, немного молотого имбиря.

▣ **способ приготовления**

1. Апельсин очистить от цедры, разделить на дольки и удалить белые пленки. Яблоко почистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками.
2. Соединить фрукты, добавить изюм, измельченные грецкие орехи, молотый имбирь, лимонный сок и мед.
3. Все осторожно перемешать, разложить по тарелкам и подать.

Салат из авокадо и бананов

▣ **ингредиенты**

1–2 авокадо, 2 банана, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки меда.

▣ **способ приготовления**

1. Фрукты нарезать, полить соком лимона и перемешать. Дать смеси 15 минут постоять, чтобы фрукты выделили сок.
2. Полить медом и подать на стол.

Салат из бананов и дыни

▣ **ингредиенты**

4 банана, 1 дыня (небольшая), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

▣ **способ приготовления**

1. Бананы очистить и нарезать ломтиками или кусочками.

2. Дыню очистить, нарезать ломтиками и вперемешку с кусочками бананов выложить на блюдо.

3. Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами.

Полезная информация

Чтобы определить, есть ли в меде примеси крахмальной патоки:

К 2 мл раствора из одной части меда и двух частей воды прибавьте две капли концентрированной соляной кислоты (удельный вес 1,19) и 20 мл 95 %-го винного спирта. Появившаяся муть указывает на примесь крахмальной патоки в меде.

Салат из груш и персиков

□ ингредиенты

100 г груш, 100 г персиков, 30 г меда, 1/2 лимона, 30 г грецких орехов, изюм.

□ способ приготовления

1. Груши вымыть и нарезать ломтиками. Персики вымыть и нарезать ломтиками, удалив косточки.

2. Разложить фрукты на тарелке, сбрызнуть лимонным соком и медом, сверху положить изюм и посыпать молотыми орехами.

Салат из слив

□ ингредиенты

150 г слив, 50 г яблок, 30 г меда, 1 ст. ложка грецких орехов.

□ способ приготовления

1. Сливы вымыть и удалить косточки. Нарезать на четвертинки, смешать с натертыми на крупной терке яблоками.

2. Размешать фрукты и разложить на тарелке. Полить медом и посыпать молотыми орехами.

Салат из слив и дыни

□ ингредиенты

100 г слив, 1 маленькая дыня, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 3/4 стакана сладкого сметанного соуса.

□ способ приготовления

1. Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам. Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни. Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

2. При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов

□ ингредиенты

70 г яблок, 70 г груш, 70 г абрикосов, 30 г меда, лимонный сок.

□ способ приготовления

Хорошо вымыть фрукты и нарезать тонкими ломтиками. Разложить на тарелке и подавать, полив медом и лимонным соком.

Салат из яблок и дыни

□ ингредиенты

100 г яблок, 100 г дыни, 50 г помидоров, 1/2 лимона, 20 г молотых грецких орехов, мед.

□ способ приготовления

1. Яблоки нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и полить по вкусу медом.

2. Добавить дыню, нарезанную небольшими кубиками. Посыпать салат орехами и украсить дольками помидоров.

Салат из яблок, огурцов и дыни

□ ингредиенты

100 г яблок, 100 г огурцов, 50 г дыни, 20 г молотых грецких орехов, 1/2 лимона, мед.

□ способ приготовления

Яблоки нарезать, сбрызнуть лимонным соком и полить медом. Огурцы вымыть и нарезать кусочками толщиной 5–6 мм. Дыню нарезать маленькими кубиками. Смешать все и посыпать орехами.

Салат из яблок и помидоров

□ ингредиенты

100 г яблок, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 1/2 лимона, 20 г очищенных грецких орехов, мед.

□ способ приготовления

1. Яблоки вместе с кожцей натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и полить медом.

2. Добавить помидоры, нарезанные небольшими кусочками. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из яблок с орехами и медом

□ ингредиенты

30 г орехов, 500 г яблок, 2 ст. ложки лимонного сока, 30 г изюма, 2 ст. ложки сливок, мед по вкусу.

□ способ приготовления

Орехи смолоть. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками и полить лимонным соком. Перемешать все ингредиенты и подать к столу.

Фруктовый салат с орехами

□ ингредиенты

80 г арбуза, 80 г дыни, 80 г смородины, по 50 г груш и грецких орехов, 30 г меда, лимонный сок.

□ способ приготовления

1. Арбуз и дыню очистить от корки и нарезать небольшими кубиками. Груши нарезать тонкими ломтиками вместе с кожцей.

2. Смородину очистить от веточек. Перемешать плоды и разложить на тарелке.

3. Сбрызнуть лимонным соком и медом, посыпать молотыми орехами. Выложить салат на тарелки и подать к столу.

Осенний фруктовый салат

▣ ингредиенты

60 г яблок, по 40 г груш, слив и винограда, 30 г грецких орехов, 30 г меда.

▣ способ приготовления

Вымытые и нарезанные фрукты смешать с виноградом и подавать на стол, полив медом и посыпав молотыми орехами.

Салат из манго и апельсинов

▣ ингредиенты

25 г манго, 25 г апельсинов, 10 мл медового сиропа, 20 мл апельсинового сока.

▣ способ приготовления

Мякоть манго и апельсинов нарезать кубиками и положить в бокал. Влить медовый сироп и апельсиновый сок.

Медовый салат из дыни и слив

▣ ингредиенты

1 дыня, 2 ст. ложки меда, 150 г слив, 2 ст. ложки молотых орехов, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливок, сахар.

▣ способ приготовления

1. Тонкими ломтиками нарезать очищенную дыню и выложить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать на половинки и вместе с толчеными орехами положить на кусочки дыни. Сверху полить соком, в котором предварительно размешать мед.

2. При желании салат залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара.

3. Соус и сливки подать отдельно.

Салат из дыни и арбуза

▣ ингредиенты

80 г дыни, 80 г арбуза, по 50 г слив и винограда, 30 г меда.

▣ способ приготовления

1. Дыню и арбуз очистить от корки и нарезать на мелкие кубики. Добавить нарезанные сливы и виноград.

2. Разложить все на тарелке и полить медом.

Арбуз с яблочным соком

▣ ингредиенты

200 г арбуза, 100 мл яблочного сока, 30 г меда, лимонный сок.

▣ способ приготовления

1. Арбуз очистить, нарезать небольшими кубиками, разложить на тарелке.

2. Залить яблочным соком, заправленным медом и лимонным соком. Подать к столу.

Фруктовый салат из винограда, яблок и груш

▣ ингредиенты

80 г винограда, по 50 г яблок и груш, 30 г меда, лимонный сок.

□ **способ приготовления**

Фрукты хорошо вымыть. Виноград отделить от кисти, яблоки и груши нарезать тонкими ломтиками. Разложить на тарелке и подавать, полив медом и лимонным соком.

Салат из персиков, груш и слив

□ **ингредиенты**

120 г персиков, по 60 г груш и слив, 1/2 лимона, 20 г арахиса, мед.

□ **способ приготовления**

1. Персики вымыть и нарезать ломтиками. Груши и сливы вымыть и нарезать.
2. Перемешать фрукты, полить медом и лимонным соком. Сверху посыпать молотым арахисом.

Салат из ежевики

□ **ингредиенты**

400 г ягод ежевики, 100 г грецких орехов.

Для соуса: 2 яичных желтка, 100 г меда, лимонная цедра.

□ **способ приготовления**

1. Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.
2. Взбить яичные желтки с медом, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

Салат из клубники со сливками и медом

□ **ингредиенты**

200 г клубники, 60 мл сливок, 30 г меда.

□ **способ приготовления**

1. Ягоды очистить, хорошо промыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Сливки взбить вместе с медом в густую пену, выложить на клубнику и подать к столу.

Салат из малины и ежевики со сметаной

□ **ингредиенты**

150 г малины, 100 г ежевики, 50 г черники, 50 г сметаны, 30 г меда.

□ **способ приготовления**

Ягоды вымыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде, очистить, разложить на тарелке. Залить сметаной, взбитой вместе с медом в густую пену.

Ягодный салат

□ **ингредиенты**

100 г черники, 100 г ежевики, 100 г малины, 100 г смородины, мед.

□ **способ приготовления**

Все ягоды вымыть, обсушить и смешать. Часть из них слегка помять вилкой, добавить мед и поставить в холодильник на 1 час.

Салат из ежевики, малины и смородины

▣ ингредиенты

100 г ежевики, по 50 г малины и красной смородины, 30 г меда, 50 г сметаны.

▣ способ приготовления

Ягоды залить медом и поставить на 1 час в холодильник. Затем полить взбитой сметаной.

Полезная информация

При покупке меда в осенне-зимний или весенний период старайтесь не брать жидкий мед. Это может быть просто перегретый мед. А вот летом, наоборот, следите за тем, чтобы он был жидким, так как не успевает за это время закристаллизоваться.

Фруктовый салат «Весенний» с медом

▣ ингредиенты

200 г меда, 150 г клубники, 3 апельсина, 2 грейпфрута, листья мяты, взбитые сливки.

▣ способ приготовления

Апельсины и грейпфруты очистить, нарезать на кусочки, смешать с клубникой, разложить на тарелки и залить медом, смешанным с лимонным соком. В каждую тарелку добавить 1 ст. ложку взбитых сливок и украсить листьями мяты.

Салат из ягод с медом

▣ ингредиенты

3 стакана красной смородины, 1 стакан крыжовника, 1 стакан чернослива, 1 кислое яблоко, 2–3 ломтика дыни, 3 ст. ложки меда, 100 г сметаны.

▣ способ приготовления

1. Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. Плоды разрезать пополам, из винограда удалить косточки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину очистить от черенков. Фрукты и ягоды слоями положить в стеклянный салатник.

2. Мед соединить с предварительно охлажденной сметаной и хорошо взбить миксером. Полученным соусом залить фрукты.

Салат из кураги

▣ ингредиенты

100 г кураги, 1 яблоко, 1 морковь, 2 ст. ложки меда.

▣ способ приготовления

Курагу промыть, обсушить и мелко нарезать. Морковь и яблоко натереть, добавить курагу, перемешать и полить медом.

Бутерброды и пасты

*Чистая влага и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет душистой травой тимьяном,
Не запрещается вам. Расточительно щедро все блага
Вам предлагает земля.*

Пифагор

Самое главное – разумно подходить к выбору продуктов, размеру бутерброда и частоте его употребления. Бутерброд из тонкого ломтика черного цельнозернового хлеба, например, с помидором и листиком салата не только вкусен, но и полезен.

Бутерброды с апельсинами

□ ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г творога, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка меда, ванилин, 1 апельсин.

□ способ приготовления

1. Изюм перебрать, промыть, залить кипящей водой. Через 5 минут воду слить, изюм обсушить, смешать с творогом, медом, ванилином. Апельсиновые дольки очистить от пленок, разделить на мелкие кусочки.

2. Ломтики хлеба слегка подрумянить на сухой сковороде. Уложить подготовленную массу на хлеб, украсить апельсином.

Бутерброды с фруктовым ассорти

□ ингредиенты

200 г белого хлеба, мед, фрукты или ягоды.

□ способ приготовления

Ломтики белого хлеба намазать медом, сверху положить различные нарезанные (если надо) фрукты и ягоды – по вкусу.

Бутерброды с творогом, апельсинами и медом

□ ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 ст. ложка изюма, 100 г жирного творога, 1 ст. ложка меда, 1 апельсин, ванилин по вкусу.

□ способ приготовления

1. Ломтики хлеба подрумянить на сухой сковороде. Изюм залить кипящей водой.

2. Через 5 минут воду слить, изюм обсушить и смешать с творогом, медом, ванилином и апельсином, разделенным на мелкие дольки. Уложить массу на хлеб и украсить апельсином.

Бутерброды с тыквой и орехами

□ ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 50 г тыквы, 1 ст. ложка орехов, 1 ст. ложка меда.

□ способ приготовления

1. Тыкву очистить, отварить в собственном соку до готовности, растереть. Размягченное масло смешать с тертым сыром, добавить пюре из тыквы, все перемешать.

2. Ломтики хлеба слегка подрумянить на сухой сковороде и намазать на них подготовленную массу. Мед слегка подогреть на водяной бане. Грецкие орехи нарезать. Бутерброды полить медом и посыпать рублеными орехами.

Бутерброды с картофелем и луком

□ ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 80 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда, перец.

□ способ приготовления

1. Лук мелко нарезать, залить медом, оставить на 30 минут. Брынзу и отваренный картофель хорошо растереть, смешать со сливочным маслом. Лук выложить в сито, дать меду стечь, затем добавить в сырно-картофельную массу.

2. Немного поперчить свежеразмолотым черным перцем, добавить сырое яйцо, перемешать. Выложить полученную массу на ломтики хлеба и поставить в горячую духовку до появления поджаристой корочки.

Бутерброды с лимонным маслом

□ ингредиенты

Ломтики сладкой булки, 100 г сливочного масла, 1/2 лимона, половинки орехов, ягоды из варенья, чернослив, мед.

□ способ приготовления

Размягченное масло растереть с медом, соком и цедрой лимона. Тонко нарезанные ломтики булки намазать приготовленным маслом, положить ягоды, чернослив, орешки.

Бутерброды с брынзой, картофелем и медом

□ ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки меда, 100 г брынзы, 1 картофелина, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, перец по вкусу.

□ способ приготовления

1. Луковицу почистить, измельчить, залить медом на 30 минут. Растереть брынзу с отваренной картошкой и смешать со сливочным маслом.

2. Выложить в сито лук, дать меду стечь и добавить лук в сырнокартофельную массу.

3. Поперчить, добавить сырое яйцо, перемешать. Выложить массу на ломтики хлеба и поместить в горячую духовку до появления румяной корочки.

Бутерброды с персиками

□ ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 2 больших персика.

□ способ приготовления

Намазать ломтики белого хлеба сливочным маслом, а затем медом; сверху положить ломтики персиков.

Бутерброды с шоколадным маслом и орехами

□ ингредиенты

4 ломтика белого хлеба, 50 г шоколадного масла, 50 г меда, изюм, 50 г толченых орехов.

□ способ приготовления

Намазать хлеб шоколадным маслом и медом, посыпать изюмом и орешками.

Бутерброды с медом и орехами

□ ингредиенты

100 г белого хлеба или печенья, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки густого меда, 1 ст. ложка орехов, ягод или фруктов по вкусу.

□ способ приготовления

Масло растереть, добавить мед, часть орехов, изрубленных и растертых. Нанести смесь толстым слоем на основу, посыпать орехами. Вместо орехов можно взять ягоды или фрукты.

Бутерброды с творогом и морковью

□ ингредиенты

4 ломтика белого хлеба, 100 г жирного творога, 1 морковь, 1 ст. ложка меда, ванильный сахар, 1 ст. ложка изюма.

□ способ приготовления

1. Изюм залить кипятком, оставить на 5 минут для набухания. Творог протереть, добавить тертую на мелкой терке сырую морковь, ванильный сахар, мед, изюм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.