Γενικό Λύκειο Τήνου
Α’ Τάξη

Σχ. Έτος 2013-2014
Β’ Τετράμηνο

Μέλι: Το νέκταρ των ανθρώπων

Υπεύθυνη καθηγήτρια

Μαρία Τοπαλίδου

Περιεχόμενα

Εισαγωγή …….. σελ. 5

1.1 Ιστορική αναδρομή…… σελ. 6

α. Το μέλι στην αρχαιότητα…… σελ. 6

β. Το μέλι στον μεσαίωνα…… σελ. 13

γ. Το μέλι στην νεότερη εποχή…… σελ. 15

1.2 Έθιμα και παραδόσεις…… σελ. 16

1.3 Είδη μελιού …… σελ. 17

1.4 Γιορτές με θέμα το μέλι…… σελ. 21

1.5 Τα παράξενα του μελιού …… σελ. 21

1.6 Μύθος ή πραγματικότητα…….. σελ. 24

1.7 Παροιμίες γύρω από το μέλι…… σελ. 26

1.8 Η μέλισσα στην ποίηση …… σελ. 30

2.1 Μελισσοκομία – ορισμός και ρίζες…… σελ. 33

2.2 Μέθοδοι μελισσοκομίας…….. σελ. 35

2.3 Η μελισσοκομία στην Ελλάδα…… σελ. 37

2.4 Προϊόντα μέλισσας…….. σελ. 41

3.1 Μέλι και αθλητισμός…… σελ. 46

3.2 Το μέλι στην ιατρική…… σελ. 50

3.3 Χρήσεις μελιού…… σελ. 57

3.4 Βασιλικός πολτός…… σελ. 62

3.5 Μέλι και ομορφιά…… σελ. 70

3.6 Τα προϊόντα της μέλισσας και η παιδική ηλικία…… σελ. 74

3.7 Αλλεργίες…… σελ. 75

4.1 Ιστορία του μελιού στην Τήνο…… σελ. 77

4.2 Παραγωγή και παρασκευή του μελιού στην Τήνο…… σελ. 77

4.3 Τοπικές συνταγές με μέλι…… σελ. 78

4.4 Γιορτή του μελιού στην Τήνο…… σελ. 83

4.5 Είδη μελιού στην Τήνο…… σελ. 84

Συνέντευξη από τον κ. Λουκά Απέργη, μελισσοκόμο στην Τήνο . . . . . σελ. 86

Πληροφορίες από τον κ. Ιωάννη Νάζο, ερασιτέχνη μελισσοκόμο στην Τήνο σελ. 89

Δημοσκόπηση …… σελ. 91

Αποτελέσματα Δημοσκόπησης …… σελ. 93

Βιβλιογραφία ……σελ. 99

Μέλι: Το νέκταρ των ανθρώπων

Ομάδες μαθητών που εκπόνησαν την εργασία:

Ομάδα 1

Καρμέλα Ανδριώτη

Χριστίνα Γαδ-Γκατ

Εστερίνα Ντερβίσι

Ομάδα 2

Γιώργος Οριάνος

Γιάννης Πετρόπουλος

Έλλη Πετροπούλου

Ομάδα 3

Πηνελόπη Οριάνου

Λώρα Ρουγγέρη

Ιωάννα Φανερού

Νικολέττα Φωσκόλου

Λορέττα Χαρικιοπούλου

Ομάδα 4

Άντα Βασιλείου

Βασιλική Βελουδίου

Μαρουλίνα Δεσίπρη

Μαριγιάννα Λεβαντή

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στην κ. Άννα Παναγιωτάκη καθώς το προϊόν της εργασίας μας αποτελεί δική της πηγή έμπνευσης. . .

Εισαγωγή

Μέλι: ο χρυσός του θησαυρού της διατροφής ανά τους αιώνες . . . Με την εξαιρετικά πλούσια διατροφική – και όχι μόνο – αξία του, το μέλι κατέχει δικαίως μια εξέχουσα θέση στην καθημερινότητα του ανθρώπου από τους αρχαίους χρόνους. «Η εκδίκηση στάζει στα στήθη των ανδρών πιο γλυκιά και απ' το μέλι» γράφει ο Όμηρος. Ποιοι είναι οι λόγοι, επομένως, που καθιστούν το μέλι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ανθρώπου; Πώς μπορεί η γλυκαντική αυτή ουσία να μας βοηθήσει διατροφικά και ιατρικά; Σε αυτά αλλά και σε πολλά άλλα ερωτήματα θα επιχειρήσουμε να απαντήσουμε στην εργασία που πραγματοποιήσαμε στα πλαίσια του μαθήματος Ερευνητική Εργασία κατά τη διάρκεια του Β' τετραμήνου του σχολικού έτους 2013-2014.Η εργασία μας έχει τίτλο «Μέλι: το νέκταρ των ανθρώπων» και ελπίζουμε να την απολαύσετε όσο και εμείς. Η εργασία αυτή αποτελείται από τέσσερις βασικές ενότητες:

Η πρώτη ενότητα έχει θέμα «Ιστορική αναδρομή στο μέλι». Σε αυτή την ενότητα ανατρέχουμε στην ιστορία του μελιού στην αρχαιότητα, στο μεσαίωνα και στη νεότερη εποχή. Επίσης αναφερόμαστε στα έθιμα και τις παραδόσεις που βάση τους έχουν το μέλι καθώς και σε άλλες πληροφορίες σχετικά με τα είδη του μελιού.

Η δεύτερη ενότητα έχει θέμα «Μελισσοκομία - παραγωγή μελιού». Εδώ γνωρίζουμε τον ορισμό και τις ρίζες της μελισσοκομίας, ενώ παράλληλα μαθαίνουμε για την μελισσοκομία στην Ελλάδα και τις μεθόδους παραγωγής κάθε είδους του μελιού.

Η τρίτη ενότητα έχει θέμα «Μέλι και Υγεία». Σε αυτή την ενότητα βλέπουμε τις ευεργετικές ιδιότητες του μελιού στην υγεία και στον αθλητισμό, όπως επίσης το ρόλο που έχει στην ομορφιά και την παιδική ηλικία.

Η τέταρτη ενότητα έχει θέμα «Το μέλι στην Τήνο». Σε αυτή την ενότητα αναφερόμαστε στην ιστορία του μελιού στην Τήνο, τις τοπικές συνταγές και τον τρόπο παραγωγής και παρασκευής του. Επίσης αξιοποιούνται στοιχεία από τις συνεντεύξεις που πήραμε από μελισσοκόμους.

Η εργασία μας ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των συμπερασμάτων του ερωτηματολόγιου που μοιράσαμε στους συμμαθητές μας με την μορφή γραφημάτων.

Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Κανακάρη Φραγκίσκο για την πολύτιμη βοήθεια του, την κ. Άννα Παναγιωτάκη για την έμπνευση του θέματος καθώς και την πρακτική συμβολή της με την παροχή πηγών και πληροφοριών, την κ.

Κρούσκα Ακριβή για την βοήθεια της στη χρήση των υπολογιστών και τους κυρίους Νάζο Ιωάννη και Απέργη Λουκά για τις συνεντεύξεις που μας παραχώρησαν.

1.1 Ιστορική Αναδρομή

α. Το μέλι στην αρχαιότητα

Οι μέλισσες αποτελούν μια από τις αρχαιότερες μορφές ζωής. Από τους προϊστορικούς χρόνους, συγκεκριμένα από το 7000 π.Χ. που ξεκινάει η λίθινη εποχή του homo sapiens, οι άνθρωποι ήξεραν να παίρνουν το μέλι και να το χρησιμοποιούν στη διατροφή τους αλλά και σαν φάρμακο στην Ιατρική . Επί πολλούς αιώνες το μέλι ήταν η μόνη γνωστή γλυκαντική ουσία.

Τα προϊόντα της μέλισσας και ιδιαίτερα το μέλι, είχαν μια συνεχή παρουσία σ' όλες της περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας. Αρχαίοι λαοί, όπως οι Αιγύπτιοι, οι Ασσύριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Σουμέριοι, και οι Χεπταίοι, είχαν εντάξει το προϊόν στην διατροφή τους ως θεραπευτικό και φαρμακευτικό μέσο.

Αρχαία Αίγυπτος

Η μελισσοκομία έχει αρκετά παλιά παράδοση. Σε διάφορες ζωγραφικές παραστάσεις, που βρέθηκαν στις Πυραμίδες της Αιγύπτου, εικονίζονται άνθρωποι που ασχολούνται με τη μελισσοκομία.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι προσέφεραν στους θεούς τους κηρήθρες με μέλι σαν πολύτιμο δώρο για να δείξουν την αφοσίωση τους και για να ικανοποιήσουν την λατρευτική τους ανάγκη. Δοχεία με μέλι θάφτηκαν μαζί με τους νεκρούς ως τροφή για τη μετά θάνατο ζωή. Οι αρχαιολόγοι έχουν βρει πήλινα δοχεία γεμάτα με μέλι σε τάφο ενός Φαραώ στην πόλη της Θήβας. Μεγάλες ποσότητες μελιού σε δοχεία βρέθηκαν και στον τάφο του Τουταγχαμών. Το να θάβονται οι νεκροί (ειδικά η αριστοκρατία) με μέλι ήταν κοινή πρακτική στην Αίγυπτο, τη Μεσοποταμία, και άλλες

περιοχές.

Οι Φαραώ χρησιμοποιούσαν επίσης το μέλι στις εορταστικές εκδηλώσεις του γάμου τους. Οι νεόνυμφοι έπιναν κρασί από μέλι (υδρόμελι) για ένα μήνα μετά τη γαμήλια τελετή για καλή τύχη και ευτυχία. Το τελετουργικό προκάλεσε την φράση "ταξίδι του μέλιτος ", ένα έθιμο που εξακολουθεί να εφαρμόζεται και σήμερα.

Αιγυπτιακά ιερογλυφικά που χρονολογούνται τουλάχιστον 3.000 χρόνια, δείχνουν ότι το μέλι έχει χρησιμοποιηθεί ως γλυκαντική ουσία αναμεμειγμένο με διάφορα φρούτα, καρύδια, βότανα και μπαχαρικά σε γλυκά ψωμιά και αρτοσκευάσματα.

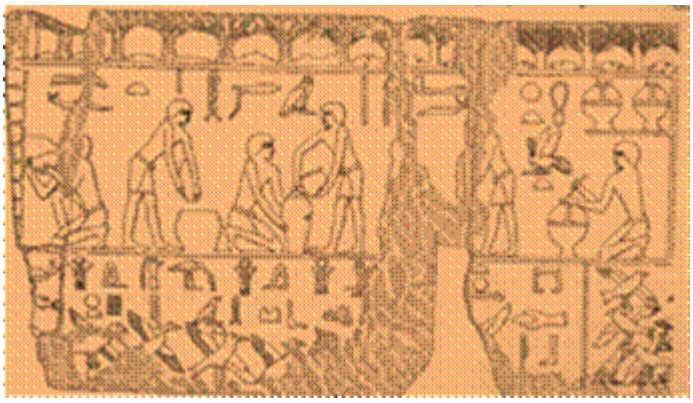
Οι Ναοί διατηρούσαν μέλισσες, ώστε να ικανοποιηθεί η ζήτηση για το μέλι ως προσφορά στους θεούς, καθώς και για άλλες οικιακές χρήσεις, καθώς και στη ναυπηγική, και ως συνδετικό μέσο για τα χρώματα και στη χύτευση μετάλλων .

Προβάλλεται ο ισχυρισμός ότι πολλά από τα καλλυντικά της Κλεοπάτρας είχαν για βασικό τους συστατικό το μέλι .

Μινωική Κρήτη

Στην Κρήτη κατά τις ανασκαφές στην Φαιστό βρέθηκαν πήλινες κυψέλες της Μινωικής εποχής (3.400 π.Χ.). Στην ίδια εποχή ανήκει επίσης το χρυσό κόσμημα που παριστάνει σύμπλεγμα δύο μελισσών, όπως και άλλο χρυσό κόσμημα σε σχήμα μέλισσας, που βρέθηκε στις ανασκαφές της Κνωσού.

Στην αρχαία πόλη της Κνωσού βρέθηκε επίσης πινακίδα με την επιγραφή: «Πάσα Θεοί Μέλι: ΑΜΦΟΡΕΥΣ 1» δηλαδή: «Προσφέρεται σε όλους τους θεούς μέλι: ένας αμφορέας». Η μέλισσα και το μέλι είχαν πολύ σημαντική θέση και στον Μινωικό πολιτισμό. Αυτό αποδεικνύεται από τα αρχαιολογικά ευρήματα που απεικονίζουν μέλισσες .



Στην αρχαία Κίνα το μέλι χρησιμοποιείται στην Ιατρική και επηρεάζει το στομάχι και την σπλήνα .

Στην Κεντρική και Νότια Αμερική οι μέλισσες θεωρούνται ως ένα θεϊκό δώρο και ήταν επίσης ένα σημάδι της γονιμότητας που χορηγείται από τους θεούς.

Η Αφρική έχει επίσης μακροχρόνια παράδοση στην χρήση του μελιού από τους αναπτυγμένους πολιτισμούς της Μεσογείου μέχρι και τους υπανάπτυκτους πολιτισμούς στο εσωτερικό και στο νότο.

Αρχαία Ελλάδα

Οι Θεοί του Ολύμπου τρέφονταν με νέκταρ και αμβροσία. Ο Ησίοδος και ο Πίνδαρος αναφέρουν ότι ο Αρίσταιος, γιος του Απόλλωνα, θεού της μουσικής και της αρμονίας, και της Κυρήνης, κόρης του βασιλιά των Λαπιθών Υψέα, ήταν ο εισηγητής της καλλιέργειας των μελισσών, του σταφυλιού και της ελιάς, ο προστάτης των βοσκών και των κυνηγών, θεράπων της ιατρικής και της μαντικής. Το αρχαιότερο λοιπόν πρόσωπο που εμφανίζεται στην μελισσοκομία είναι αυτό του Αριστάιου και πρόκειται για την πιο αινιγματική μορφή της αρχαίας ελληνικής λαϊκής θρησκείας, καθώς υπήρξε η κυριότερη μορφή του μυθολογικού κύκλου της Κέας.

Ο Αρισταίος γεννήθηκε στην Αφρική στα παλάτια της Λιβύης. Από εκεί, μόλις γεννήθηκε, τον πήρε ο Ερμής και τον πήγε στη Γαία και στις Ώρες για να τον αναθρέψουν, οι οποίες έσταζαν στα χείλη του βρέφους νέκταρ και αμβροσία για να γίνει αθάνατος. Όταν μεγάλωσε, διδάχθηκε από τις νύμφες μαζί με τις άλλες τέχνες και την μελισσοκομία. Υπήρξε για τους ανθρώπους ο πρώτος εφευρέτης μιας σειράς από χρήσιμες τέχνες, κυριότερη από τις οποίες ήταν η εκτροφή μελισσιών. Ο μύθος του

Αρισταίου μαρτυρεί την ύπαρξη εντατικής μελισσοκομίας κατά την αρχαιότητα.

Στους ιστορικούς χρόνους αναφέρονται οι ευεργετικές ιδιότητες του μελιού στην υγεία και τη μακροζωία, ενώ ο Πυθαγόρας και οι οπαδοί του είχαν το μέλι ως την κύρια τροφή τους. Το μέλι διαδραμάτισε πάντοτε σημαντικό ρόλο σε όλες τις θρησκευτικές γιορτές και ειδικά στις νεκρώσιμες τελετές. Σε μία συγκινητική σκηνή από την Ιλιάδα του Ομήρου, η Θέτιδα χρησιμοποιεί αμβροσία και νέκταρ για να διατηρηθεί το σώμα του Πάτροκλου .

Πίστευαν πως έχει και φαρμακευτικές ιδιότητες και το χρησιμοποιούσαν για να ταριχεύουν τους νεκρούς τους. Αναφέρεται δε πως η σωρός του Μεγάλου Αλεξάνδρου ταριχεύτηκε με αυτό τον τρόπο.

Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν αντιγηραντικό. Το μέλι θεωρείται από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα η φυσική εκείνη τροφή, που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό μεγάλη θρεπτική αξία. Από τον Όμηρο μέχρι τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον πατέρα της φαρμακευτικής, και από τον Πυθαγόρα μέχρι τον Αριστοτέλη το μέλι αναφέρεται ως υψηλής αξίας τροφή με ιδιότητες που βοηθούν στην καλή υγεία του οργανισμού. Η επιστήμη έχει επιβεβαιώσει αυτές τις διαπιστώσεις.

Από την αρχαία Ελλάδα υπάρχει πληθώρα μυθολογικών αναφορών και ευρημάτων σε αγγεία κυρίως του 6ου αιώνα π.Χ. που μαρτυρούν την μεγάλη σημασία του μελιού στην καθημερινή ζωή, ως τρόφιμο αλλά και ως θεραπευτικό μέσο. Στις Μυκηναϊκές πινακίδες της Γραμμικής Β ανάμεσα στα άλλα προϊόντα βασικής διατροφής αναφέρεται και το μέλι.

Στους θεούς οι αρχαίοι ΄Ελληνες πρόσφεραν μεταξύ άλλων και μέλι. Σύμφωνα με το μύθο η Μέλισσα ήταν μια γριά ιέρεια, την οποία η θεά Δήμητρα μύησε στα μυστήριά της.

Με μέλι ανατράφηκε ο Δίας από τη νύμφη Μέλισσα στο Δικταίο Άντρο. Η θεά Ήρα, που αντιπροσωπεύει τα αιώνια νιάτα, προσφέρει μέλι στους θεούς για να μη γεράσουν.

Οι θνητοί σε διάφορα μυστήρια προσφέρουν μελόπιτες στον Άδη, για να τους χαρίσει υγεία και ευεξία.

Ο Πυθαγόρας διαπιστώνει ότι το μέλι μπορεί να εξαφανίσει την κόπωση. Μετά από εντατική χειρωνακτική ή πνευματική εργασία λίγο μέλι μόνο του ή συνοδευμένο με γάλα ξεκουράζει τον ταλαιπωρημένο οργανισμό, δίνοντάς του νέες δυνάμεις. Κάθε

γεύμα των μαθητών του Πυθαγόρα συνοδεύονταν από μια φέτα αλειμμένη με μέλι ή με μια κούπα μέσα στην οποία είχαν διαλύσει μια κουταλιά μέλι.

Η ροδοδάκτυλος Ηώ, σύμφωνα με τον Όμηρο, έτρεφε τους ήρωες με αμβροσία (γάλα και μέλι), για να τους κρατά ακμαίους, ενώ τον Απόλλωνα, που δε γνώρισε το θηλασμό από τη μητέρα του Λητώ, τον έθρεψε η Θέτις με μέλι.

Ο Όμηρος στην Ιλιάδα και στην Οδύσσεια εκθειάζει το μέλι και τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Ο περίφημος μάντης Ίαμος, εγκαταλελειμμένος από την ίδια του τη μητέρα, ανατράφηκε από δύο μεγάλα φίδια, που του έφερναν καθημερινά φρέσκο μέλι σε μια σπηλιά κοντά στον ποταμό Αλφειό.

Σύμφωνα με το μύθο, ο Ηρακλής πρόσφερε μελόπιτα στον Κέρβερο, για να τον αφήσει να περάσει στον Άδη.

Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή. Είναι ο πρώτος στον κόσμο που έγραψε για την ζωή και την συμπεριφορά της μέλισσας. Από τα συγγράμματά του συμπεραίνουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες ήταν δεξιοτέχνες στην μελισσοκομία.

Ο Ιπποκράτης, που πέθανε σε ηλικία 104 ετών, συνιστούσε το μέλι για τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Σε συγγράμματά του αναφέρει ότι το μέλι κάνει πιο ζωηρό το χρώμα του ανθρώπου, ενώ εξαίρει την ευεργετική επίδρασή του σε υγιείς και ασθενείς.

Ο γνωστός γιατρός και φιλόσοφος Γαληνός χρησιμοποιούσε το μέλι σαν

θεραπευτικό μέσο με πολλαπλές ιδιότητες. Στην "Ανάβαση", τέταρτο βιβλίο του Ξενοφώντος, υπάρχουν περιγραφές για την κυψέλη, τη βασίλισσα και την μέλισσα.

Η μέλισσα ήταν σύμβολο της Εφέσου αποτυπωμένη στα νομίσματα της ακμής της. Οι παιδαγωγοί της Σπάρτης αποσύρονταν με τους εφήβους στρατιώτες για ένα μήνα στον Ταΰγετο,όπου ζούσαν τρεφόμενοι αποκλειστικά με μέλι (μήνας του μέλιτος).

Η μέλισσα χρησιμοποιήθηκε ως σύμβολο του αποικισμού, επειδή οι μέλισσες πετάνε από άνθος σε άνθος, σύμβολο της έμπνευσης για την γλυκιά του γεύση και την μεθυστική δύναμη.

Ο Ησίοδος αναφέρει τους «Σίμβλους», όνομα που έδιναν στις κυψέλες της εποχής εκείνης. Αν και δεν είναι απόλυτα γνωστό το είδος των κυψελών αυτών, είναι βέβαιο πως ήταν κατασκευασμένες από ανθρώπους για την εκτροφή των μελισσών.

Ο Δημόκριτος, ο οποίος έζησε περισσότερα από 110 χρόνια, απέδωσε την μακροβιότητά του στο μέλι, λέγοντας ότι το προϊόν αυτό βοηθά τον μεσήλικα να διατηρεί νεανικό σφρίγος.

Στο μουσουλμανικό ιερό βιβλίο, το κοράνι, αναφέρεται το μέλι ως υγιεινή τροφή αλλά και ως φάρμακο, ενώ ο προφήτης Μωάμεθ κηρύττει ότι "το μέλι είναι μια θεραπεία για όλα τα δεινά". Ορισμένοι οπαδοί του Ισλάμ έχουν το μέλι ως φυλαχτό.

Βίβλος

Στο Ισραήλ το μέλι παίζει σημαντικό ρόλο στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάσταση του Χριστού. Ο Μωυσής οδήγησε τους ανθρώπους του στη «γη του γάλακτος και του μελιού».

Στις αρχές του Χριστιανισμού, το μέλι είχε ένα βαθύ μυστηριακό νόημα . Όταν ο Άγιος Ιωάννης ο Βαπτιστής ήταν στην έρημο, έζησε μόνο με μέλι και ακρίδες. Οι μέλισσες ήταν σεβαστές κυρίως λόγω της ικανότητάς τους να παράγουν κερί και επομένως να παρέχουν φως, σε πολλές περιπτώσεις για τις θρησκευτικές πρακτικές. Πριν από την έλευση του ηλεκτρικού ρεύματος, τα κεριά ήταν σημαντικά για τον φωτισμό.

Σε πολλές θρησκείες τα κεριά χρησιμοποιούνται ακόμη για την τελετουργία . Η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία θεωρεί τη μέλισσα ως παράδειγμα ευσέβειας και πιστεύεται ότι το κερί είναι "καθαρό " γιατί παράγεται από παρθένες - δηλαδή εργάτριες μέλισσες που δεν ζευγαρώνουν. Πολλά μοναστήρια και μοναχοί

ασχολήθηκαν με τις μέλισσες για να εξασφαλίσουν το κερί που είχαν ανάγκη για τις εκκλησίες. Η Καθολική Εκκλησία εξακολουθεί να απαιτεί τα κεριά να περιέχουν ένα ορισμένο ποσοστό καθαρό κερί μέλισσας .

Αρχαία Ρώμη

Οι Ρωμαίοι ποιητές, όπως ο Βιργίλιος, αναφέρουν συχνά το μέλι στους στίχους τους. Κατά την περίοδο της βασιλείας του Ιούλιου Καίσαρα, το μέλι χρησιμοποιείται ως νόμιμο χρήμα στα ταμεία. Τον πρώτο αιώνα μ.Χ. η περίφημη γαστρονόμος Apikus έγραψε μια σειρά βιβλίων με συνταγές, από τις οποίες οι μισές περιλαμβάνουν το μέλι.

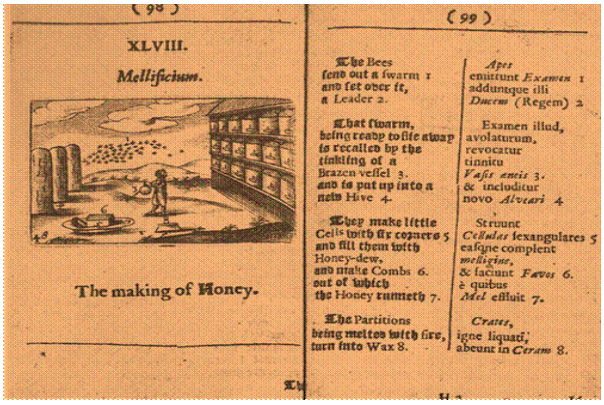
Ο Διοσκουρίδης περιέγραψε τα φάρμακα και τη διαιτητική αξία των παραγώγων των ζώων, όπως το γάλα και το μέλι. Αναφέρει ότι το μέλι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως θεραπεία για το έλκος του στομάχου, για τις αιμορροΐδες, και για να σταματήσει ο βήχας. Το μέλι ανοίγει τα αιμοφόρα αγγεία και προσελκύει την υγρασία. Χρησιμοποιείται για τα νωπά τραύματα και είναι πολύ καλό για τις βαθιές και βρώμικες πληγές. Το μέλι, όταν αναμειγνύεται με αλάτι, μπορεί να μειώσει τον πόνο και το πρήξιμο ενός πονεμένου αυτιού. Θα σκοτώσει τις ψείρες, εάν προσβληθεί το δέρμα των παιδιών. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την όραση. Γαργάρα με μέλι ενδείκνυται επίσης για τη μείωση του οιδήματος των αμυγδαλών . Για το βήχα πίνουμε ζεστό μέλι και ανακατεύουμε με ροδέλαιο.

β. Το μέλι στο Μεσαίωνα

Οι Χριστιανοί κατά τον Μεσαίωνα, σε πολλές πράξεις πίστης, επηρεάστηκαν από το μέλι όπως του Αγίου Αμβροσίου, που παρουσιάστηκε με 4 κυψέλες. Το Μεσαίωνα, στην Ευρώπη τα ζαχαροκάλαμα δεν ήταν ακόμα γνωστά ούτε τα

ζαχαρότευτλα είχαν ακόμη χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ζάχαρης . Έτσι, η χρήση του μελιού ήταν ο μόνος τρόπος για να γλυκάνουν τρόφιμα ή ποτά. Το μέλι, επίσης, ήταν (και εξακολουθεί να είναι) ένα από τα κύρια συστατικά του υδρομελιού, που τον 12ο αιώνα ήταν ίσως το πιο δημοφιλές ποτό στη Γερμανία και τα βόρεια εδάφη, όπου το κρασί ήταν ακόμα ακριβό . Έτσι, το μέλι ήταν στην υψηλή ζήτηση και οι μελισσοκόμοι ήταν σεβαστοί .

Στην εποχή του Μεσαίωνα η μελισσοκομία εξελίσσεται σε επαγγελματική βάση εκμεταλλευόμενη την αύξηση της ζήτησης μελιού και κεριού. Η πληθυσμιακή αύξηση και η σύνδεση του κεριού με τις θρησκευτικές και καθημερινές λειτουργίες αποτελούν την κινητήρια δύναμη. Η μελισσοκομία αναπτύσσεται σε όλη την Ευρώπη και εμφανίζονται νέοι τύποι κυψελών με τη χρήση υλικών κατασκευής που αφθονούν στις κατά τόπους περιοχές.



Οι αλχημιστές χρησιμοποιούν όλο και πιο πολύ μέλι στις συνταγές τους λόγω των ιδιοτήτων του σαν συστατικό ή ως συνδέσμου ανάμεσα σε αλχημιστικά υλικά.

Οι χριστιανοί εντάσσουν το κερί στη λατρευτική τους πρακτική, ενώ είναι πάρα πολλές οι γραπτές αναφορές του μελιού και της μέλισσας στα εκκλησιαστικά κείμενα με χαρακτηριστικό παραλληλισμό της γλυκύτητας του μελιού με το λόγο του Θεού.

Στον υπόλοιπο κόσμο η πορεία της μελισσοκομίας είναι ανάλογη με αυτή της Ευρώπης. Για το Ισλάμ το μέλι αποτελεί θεραπευτικό τρόφιμο και στην Αραβική λογοτεχνία συναντάμε πολλές αναφορές στις μέλισσες. Η σχέση του ανθρώπου με τις μέλισσες αποτυπώνεται πολύ καλά στο κοράνι "ο Κύριός σας εμπνεύστηκε τη μέλισσα". Την καθοδηγεί να πετά ανάμεσα στα βουνά και να παράγει από το στομάχι της το κερί και το μέλι, προσφέροντας με το ένα φως και με το άλλο θεραπεία... αναλογιστείτε την σχέση των μελισσών με τα φυτά, την αποστροφή τους προς τις ακαθαρσίες, την υποταγή τους προς τον αρχηγό και υπέροχα θα εκπλαγείτε."

γ. Το μέλι στην νεότερη εποχή

Στη νεότερη εποχή η πορεία της μελισσοκομίας σημαδεύτηκε από δύο "ανακαλύψεις" με αντικρουόμενη επιρροή στην ανάπτυξή της. Η πρώτη "ανακάλυψη" είναι η γενικευμένη διάδοση της ζάχαρης, που μείωσε δραματικά τη χρήση του μελιού. Η μεταφορά της ήταν πιο εύκολη από αυτή του μελιού. Οι δυνατότητες παραγωγής τεράστιες. Στα φαρμακευτικά σκευάσματα η επικράτηση της ζάχαρης ήταν ολοκληρωτική. Η άσκηση της μελισσοκομικής τέχνης περιορίστηκε κατά πολύ και το μόνο που κράτησε μονοπωλιακά μέχρι την ανακάλυψη της παραφίνης (από το πετρέλαιο) ήταν η παραγωγή κεριού. Η δεύτερη "ανακάλυψη" είναι η εφεύρεση της σύγχρονης κυψέλης με τα κινητά πλαίσια κηρηθρών.

Μέχρι τότε για να εξαχθεί το μέλι από την κυψέλη έπρεπε να καταστραφεί η κηρήθρα που το φιλοξενούσε, γιατί η διαδικασία απαιτούσε σύνθλιψη της κηρήθρας. Οι μέλισσες αναγκάζονταν να "χτίσουν" νέες κηρήθρες εξ' αρχής σπαταλώντας άφθονο νέκταρ κάθε φορά. Με την καινούργια κυψέλη, το μέλι των κηρηθρών βγαίνει με φυγόκεντρο δύναμη σε ειδικά δοχεία (μελιτοεξαγωγείς) και οι κηρήθρες επιστρέφουν στην κυψέλη για να ξαναγεμίσουν με μέλι από τις μέλισσες. Με πιο λίγα μελίσσια οι μελισσοκόμοι τρυγούνε πολλαπλάσιες ποσότητες από αυτές που παρήγαγαν προηγουμένως.

Τα τελευταία χρόνια, ο δυτικός κόσμος ανακαλύπτει ξανά το μέλι σαν τρόφιμο και σαν φαρμακευτικό βοήθημα. Η παγκόσμια παραγωγή ανέρχεται σε περίπου ένα εκατομμύριο τόνους. Η κατανάλωση μελιού αυξάνεται και η πρόκληση παραγωγής ποιοτικού μελιού είναι μεγάλη.

1.2 Έθιμα και Παραδόσεις

Όπως και στην αρχαιότητα, έτσι και σήμερα, το μέλι έχει και συμβολική σημασία. Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παράδοσης και συνδέεται άρρηκτα με τα ήθη και έθιμα του τόπου μας. Πιο συγκεκριμένα:

- Το μέλι το χρησιμοποιούσαν στις γιορτές ως σύμβολο γονιμότητας και ευζωίας.
- Μέλι με καρύδια και παστέλια προσφέρονται στους νεόνυμφους και στους καλεσμένους.
- Στην Κρήτη γλυκό του γάμου είναι ένα τηγανητό ζυμάρι με μέλι (ξεροτήγανο).
- Στη Ρόδο την παραμονή του γάμου φτιάχνουν μελεκούνια, ένα γλυκό με μέλι, σησάμι και ανθόνερο.
- Ψωμιά ζυμωμένα με μέλι δίνουν στις λεχώνες.
- Τηγανίτες και ομελέτες με μέλι προσφέρονται στα κοιμητήρια μετά το Πάσχα για την ανάπαυση των ψυχών.
- Για το καλό του χρόνου οι νοικοκυρές τοποθετούσαν στο τραπέζι ξηρούς καρπούς, ένα κλαδί ελιάς και μια κούπα μέλι.
- Τα γλυκά των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς είναι με μέλι: μελομακάρονα, δίπλες ακόμη και γλυκά ψωμιά.
- Σε όλη την Κρήτη, νύφη και γαμπρός επιβάλλεται να τρώνε μια κουταλιά από καρύδια και μέλι κατά την τέλεση του γάμου. Σε πολλά όμως χωριά υπάρχει το έθιμο να προσφέρουν καρύδια και μέλι στους καλεσμένους .
- Απαραίτητα για το τραπέζι των εορτών είναι τα μελίπηκτα γλυκίσματα, σύμβολα ευτυχίας και αφθονίας: οι δίπλες, οι λουκουμάδες, τα ξεροτήγανα, τα μελομακάρονα, τα λουκούμια, οι μπακλαβάδες, οι καρυδόπιτες και οι καρποί όπως τα ρόδια, τα κάστανα, τα αμύγδαλα και τα καρύδια.
- Τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων γίνεται το λεγόμενο «τάισμα της βρύσης», σε χωριά της Κεντρικής Ελλάδας. Οι κοπέλες τα χαράματα πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση για να κλέψουν το «άκραντο νερό», δηλαδή αμίλητο γιατί δεν βγάζουν λέξη σε όλη τη διαδρομή. Όταν πάρουν το νερό, αλείφουν τη βρύση με βούτυρο και μέλι με την ευχή, όπως τρέχει το νερό να τρέχει και

η προκοπή στο σπίτι, και όπως γλυκό είναι το μέλι, έτσι γλυκιά να είναι και η ζωή τους.

- Μέλι με καρύδια και παστέλια προσφέρονται στους νεόνυμφους και στους καλεσμένους. Επίσης η πεθερά περιμένει τη νύφη στο νέο σπίτι με καρύδια με μέλι. Το μέλι συμβολίζει τη γλυκιά ζωή και τα καρύδια συμβολίζουν την απόκτηση απογόνων.
- Το μέλι το χρησιμοποιούσαν στις γιορτές ως σύμβολο γονιμότητας και ευζωίας
- Στην Κύθνο και τη Νάξο την παραμονή του Αγίου Βασιλείου τρώνε σιτάρι βρασμένο με μέλι.

1.3. ΕΙΔΗ ΜΕΛΙΟΥ

Υπάρχουν δύο κατηγορίες μελιού: Το ανθόμελο , που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών, και το μέλι των μελιτωμάτων που παράγεται από το χυμό του πεύκου, της ελάτης και άλλων δασικών φυτών. Τα ανθόμελα προέρχονται από το νέκταρ των ανθέων των φυτών (φρύγανα, αγριολούλουδα, θάμνοι, δέντρα). Αν κυριαρχεί το νέκταρ από ένα συγκεκριμένο άνθος, τότε το όνομα του φυτού αυτού προσδίνεται στο μέλι, π.χ. θυμαρίσιο, ρεικιού, κ.α. (πορτοκαλιάς, καστανιάς, βαμβακιάς) Το μέλι μελιτωμάτων παράγεται από τους χυμούς δέντρων, συνήθως του δάσους (πεύκο, έλατο κ.α) με την παρεμβολή κι άλλου οργανισμού πλην της μέλισσας. Το χρώμα του μελιού ποικίλλει από σχεδόν άχρωμο έως καφέ σκούρο.

Ως προς τη σύσταση, μπορεί να είναι ρευστό, παχύρρευστο ή μη, μερικά ή ολικά κρυσταλλωμένο. Η γεύση και το άρωμα ποικίλουν, αλλά εξαρτώνται από τη φυτική προέλευση.

Κάθε κατηγορία έχει τις εξής ιδιομορφίες που την κάνει να ξεχωρίζει απ' όλες τις άλλες:

Θυμαρίσιο: Έντονα αρωματικό μέλι, εξαιρετικά ευχάριστο στη γεύση με ανοιχτόχρωμη λαμπερή εμφάνιση. Κατατάσσεται στις καλύτερες ποιότητες μελιού που υπάρχουν. Κρυσταλλώνει σε διάστημα 6 με 18 μηνών από την παραγωγή του.

Πορτοκαλιάς: Έχει υπέροχο άρωμα και εξαιρετική γεύση. Κρυσταλλώνει πολύ σύντομα, σ' έναν με δύο μήνες. Είναι έντονα ανοιχτόχρωμο, μετατρέπεται σε ασπριδερό μετά την κρυστάλλωσή του.

Ηλιάνθου: Είναι ανοιχτόχρωμο μέλι που κρυσταλλώνει σε έναν με δύο μήνες. Στην κρυσταλλική του μορφή είναι κιτρινωπό. Είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ποιότητα της διατροφής μας.

Ερείκης : Ονομάζεται και "Σουσουρίσιο". Θεωρείται ότι είναι προϊόν με υψηλή θρεπτική αξία, γι' αυτό και διατίθεται κύρια από καταστήματα Υγιεινής Διατροφής. Έχει οσμή και γεύση χαρακτηριστική που αρέσει ιδιαίτερα σε απαιτητικούς καταναλωτές. Κρυσταλλώνει γρήγορα, σε έναν με τρεις μήνες. Είναι σκοτεινόχρωμο ενώ μετά την κρυστάλλωσή του λαμβάνει μια κοκκινωπή εμφάνιση.

Καστανιάς: Είναι ανάμειξη μελιτώματος και νέκταρος. Έχει έντονο άρωμα που αρέσει και γεύση που ελάχιστα πικρίζει. Κρυσταλλώνει αργά σε ένα με δυο χρόνια.

Πευκόμελο: Το 65% περίπου της συνολικής παραγωγής μελιού στην Ελλάδα, είναι Πευκόμελο. Δεν είναι ιδιαίτερα γλυκό γι' αυτό και δεν αρέσει στη γεύση. Είναι από τις κατηγορίες μελιού που δεν κρυσταλλώνουν. Είναι πλουσιότερο από το ανθόμελο σε ιχνοστοιχεία, σε πρωτεΐνες και αμινοξέα. Επίσης έχει τις λιγότερες θερμίδες.

Βαμβακίου: Ανοιχτόχρωμο μέλι που μετατρέπεται σε ασπριδερό μετά την κρυστάλλωσή του. Η κρυστάλλωση γίνεται σ' ένα με δύο μήνες από τότε που παράγεται.

Πολύκομβου: Σκοτεινόχρωμο μέλι. Η γεύση του δεν αρέσει ιδιαίτερα και γι' αυτό δεν συναντάται ως αμιγές μέλι στην ελληνική αγορά. Είναι πλούσιο σε ένζυμα και προσφέρεται για ανάμιξη μ' άλλα είδη μελιού.

Ελάτης: Μια από τις καλύτερες κατηγορίες μελιού που παράγεται στη χώρα μας. Έχει γεύση που αρέσει και στον πιο απαιτητικό καταναλωτή. Παραμένει ρευστό σχεδόν για πάντα.

Μέλι από εσπεριδοειδή: Παράγεται σε ορισμένες περιοχές της χώρας μας και κυρίως στην Πελοπόννησο. Είναι ανοιχτόχρωμο, με πολύ χαρακτηριστικό άρωμα, ανάλογα του είδους από το οποίο προέρχεται, και γλυκιά γεύση. Έχει υψηλή ταχύτητα κρυστάλλωσης και μέση θρεπτική αξία.

Μέλι Ακακίας:Το πιο γνωστό είδος ακακίας που αυτοφύεται στην Ελλάδα είναι η ακακία η κοινή ή αλλιώς Robinia pseucacacia. Το μέλι που προέρχεται από τα άνθη της ακακίας έχει υπερβολικά ανοιχτό χρώμα, ιδιαίτερα λεπτή υφή, πλούσιο άρωμα και αρκετά γλυκιά αλλά ελαφριά γεύση. Έχει υψηλό ποσοστό φρουκτόζης και αυξημένη αναλογία φρουκτόζης/γλυκόζης. Γι' αυτό το λόγο διατηρείται ρευστό για μεγάλο χρονικό διάστημα και μπορεί να καταναλωθεί ακόμα και από άτομα που πάσχουν από διαβήτη.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΜΕΛΙΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΕΛΙΟΥ	ΧΡΩΜΑ	ΓΕΥΣΗ	ΑΡΩΜΑ	ΧΡΟΝΟΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΣΗΣ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ
Πεύκο	Σχετικά σκούρο (αυτό που παράγεται την άνοιξη είναι πιο ανοιχτόχρωμα από το φθινόπωρο)	Ιδιαίτερη, αλλά όχι πολύ γλυκιά, λόγω του χαμηλού ποσοστού σακχάρων	ιδιαίτερο	1-1,5 χρόνο	Χαλκιδική, Β.Εύβοια, Θάσος, Σποράδες	Υψηλή, λόγω των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που περιέχει
Ελάτης	Τυπικό χρώμα μελιού, ποικίλει ανάλογα με τη περιοχή	Ιδιαίτερα καλή	ουδέτερο	Δεν κρυσταλλώνει	Όλυμπος, Πίνδος, Μαίναλο, Χελμός, Πάρνηθα	Υψηλή λόγω μεγάλης ποσότητας ιχνοστοιχείων
Καστανιά	Σκούρο καφέ έως μαύρο	Δυνατή, ελαφρώς πικρή και μεταλλική	έντονο	1-2 χρόνια	Μακεδονία, Άγιο Όρος	Πλούσιο σε ιχνοστοιχεία
Εσπεριδοειδή	Πολύ ανοιχτό κίτρινο	Χαρακτηριστική και συνήθως γλυκιά	Ιδιαίτερο του φυτού από το οποίο προέρχεται	1-3 μήνες	Πελοπόννησος	Μέση θρεπτική αξία, πλούσιο σε σάκχαρα
Θυμάρι	Ιδιαίτερο κεχριμπαρένιο	Ευχάριστη, σε μερικές περιπτώσεις αίσθηση καψίματος λόγω υψηλού ποσοστού φρουκτόζης	Έντονο χαρακτηριστικό	6-18 μήνες	Κυρίως στα Ελληνικά νησιά	Ιδιαίτερες τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες
Ερείκη	Κοκκινωπό	Χαρακτηριστική και έντονη	Ιδιαίτερο	1-3 μήνες	Σε όλη την Ελλάδα	Υψηλή θρεπτική αξία, απαντάται σε καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής
Βαμβάκι	Ανοιχτό κίτρινο έως λευκό	γλυκιά	ουδέτερο	1-3 μήνες	Θεσσαλία	Μέση θρεπτική αξία, πλούσιο σε σάκχαρα
Ηλίανθος	Ανοιχτό κίτρινο	γλυκιά	Όχι έντονο	1-3 μήνες	Μακεδονία	Μέση θρεπτική αξία, πλούσιο σε σάκχαρα

1.4. ΓΙΟΡΤΕΣ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΟ ΜΕΛΙ

- Στην Θεσσαλονίκη στο πεδίο του Άρεως στις 13 Οκτωβρίου.
- Στο νησί της Τήνου στο χωριό Κάμπος στις αρχές Σεπτεμβρίου.
- Στο νησί της Κω στην Κέφαλο και Αντιμάχεια στης 15 Αυγούστου.
- Στην Κερατέα στις 7-8 Σεπτεμβρίου.
- Στα Τρίκαλα στην κεντρική πλατεία στις 30-31 Αυγούστου μέχρι 1 Σεπτεμβρίου.
- Στις Σέρρες στις 6 Οκτωβρίου.

1.5. ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ

Το μέλι συνδέεται χαρακτηριστικά με διάφορες πτυχές της καθημερινότητάς μας. Πολλές από αυτές τις χρήσεις φαντάζουν παράξενες, ωστόσο είναι εντελώς αληθινές. Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες από αυτές τις «παράξενες» χρήσεις.

- **Μάσκα με μέλι και λεμόνι για την ακμή**

Η απολέπιση, η ενυδάτωση και η αναζωογόνηση είναι σημαντική για τον λιπαρό τύπο δέρματος, καθώς και μια κατάλληλη λύση για την θεραπεία της ακμής. Κρατώντας το δέρμα μακριά από το μολυσμένο περιβάλλον, τα λιπαρά και χαμηλής ποιότητας make up, θα το βοηθήσετε να μείνει υγιές χωρίς σπυράκια και άλλες ασθένειες που σχετίζονται με το δέρμα ή λοιμώξεις. Το λεμόνι είναι η καλύτερη θεραπεία για το λιπαρό δέρμα. Ο χυμός λεμονιού περιέχει κιτρικό οξύ, το οποίο μπορεί να εξουδετερώσει και να ελέγξει την έκκριση του λαδιού στο λιπαρό δέρμα. Έχει την ικανότητα να μειώνει αποτελεσματικά τα σπυράκια. Το οξύ σκοτώνει τα

επιβλαβή βακτήρια που προκαλούν ακμή, ενώ μειώνει και τις ουλές. Το μέλι έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και μπορεί να αποκαταστήσει την ισορροπία της υγρασίας του δέρματος. Το μέλι δίνει ένα φυσικό λαμπερό δέρμα και βοηθά επίσης στη μείωση της ακμής.

- **Το μέλι είναι σίγουρα πολύτιμο στην καθημερινότητα μας, αφού χρησιμοποιείται όχι μόνο στη μαγειρική και τα γλυκά, αλλά αποτελεί τη βάση για ενδιαφέρουσες ιατρικές θεραπείες...**

Ανάλογα με το πού πηγαίνουν οι μέλισσες στους καθημερινούς τους γύρους, η γεύση και το χρώμα του μελιού μπορεί να διαφέρει ριζικά, από το φωτεινό ξανθό μέλι, μέχρι το πλούσιο, σκούρο μέλι Μάνουκα που παράγει η Νέα Ζηλανδία.
Το μέλι τυχαίνει να έχει και μερικές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, ειδικά αν είναι σκούρο και γι' αυτό χρησιμοποιείται για την επούλωση τραυμάτων εδώ και αιώνες.

- **Φροντίδα τραυμάτων**

Η πανάρχαια πρακτική του Αιγυπτιακού πολιτισμού, εξακολουθεί να λειτουργεί ακόμη και σήμερα. Οι φυσικές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του μελιού είναι ό,τι πρέπει για να φροντίσετε εγκαύματα, εκδορές και κοψίματα.

- **Καταπολεμά τα εντερικά παράσιτα**

Αναμείξτε μια αναλογία 1:1:1 νερό, ξύδι και μέλι και πιείτε το. . . Μπορεί να έχει απαίσια γεύση, αλλά θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε μια ήπια περίπτωση παρασιτικής μόλυνσης. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, ωστόσο, καλό θα ήταν να πάτε σε ένα γιατρό.

- **Συνεφέρει από την μέθη**

Η υψηλή περιεκτικότητα του μελιού σε φρουκτόζη, βοηθά τον οργανισμό να μεταβολίσει το αλκοόλ πιο γρήγορα. Έτσι μία κουταλιά μέλι σκέτη, ή ακόμα καλύτερα μέσα σε τσάι (γιατί χρειάζεστε και ενυδάτωση) είναι το καλύτερο φάρμακο μετά από μία έξαλλη νύχτα.

- **Καθαρισμός προσώπου**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το μέλι είναι ένα φυσικό ήπιο απολεπιστικό, το οποίο το καθιστά ιδανικό για το πρόσωπό σας. Καθαρίστε το πρόσωπο σας με μέλι και ζεστό νερό για να απολαύσετε πιο λείο δέρμα και λιγότερη ακμή, αφού αποτελεί σπιτική λύση κατά της ακμής. Εάν έχετε αναπτύξει ένα ιδιαίτερα μεγάλο σπυρί, ταμπονάρετε λίγο μέλι σε αυτό, αφήστε το για μισή ώρα και ξεπλύνετε απαλά.

Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβετε μερικές φορές για να δείτε το τελικό αποτέλεσμα.

- **Πηγή ενέργειας**

Καταρρέετε μετά από δουλειά κάτω από τον καυτό ήλιο, ή μήπως είστε έτοιμοι να αθληθείτε; Πάρτε μία μεγάλη κουταλιά μελιού και εξασφαλίζετε αρκετή ενέργεια για να τα βγάλετε πέρα.

- **Καλύτερος ύπνος**

Μία γεύση από αλατισμένο μέλι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων των ορμονών του στρες στο σώμα που δυσκολεύουν τον ύπνο. Εάν αισθάνεστε αϋπνίες , δοκιμάστε να βάλετε λίγο στη γλώσσα σας για να δείτε αν σας βοηθά να χαλαρώσετε και να πέσετε για ύπνο.

- **Μαλακτικό**

Βάλτε μέλι στις άκρες των μαλλιών σας για να καταπολεμήσετε το φριζάρισμα και την ψαλίδα, ή χρησιμοποιήσετε μέλι για να λούσετε τα μαλλιά σας, ώστε να είναι πιο γυαλιστερά.

- **Το πιο ακριβό μέλι στον κόσμο**

Στα 5.000 Ευρώ ανά κιλό φτάνει η τιμή του μελιού «Elvish». Αυτό το μέλι από την Τουρκία είναι το πιο ακριβό στον κόσμο και εξάγεται από μια σπηλιά σε βάθος 1.800 μέτρων. Η σπηλιά βρίσκεται στην κοιλάδα Αρτβίν στη βορειοανατολική Τουρκία, με την μελισσοκόμο της περιοχής να ισχυρίζεται πως αυτό το μέλι είναι τόσο ακριβό εξαιτίας των συνθηκών που επικρατούν στη σπηλιά. Αυτές οι συνθήκες κάνουν το τελικό προϊόν θρεπτικότερο και νοστιμότερο σε σχέση με άλλα. Είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία, ενώ η συλλογή του δεν είναι εύκολη και η παραγωγή του μικρή. Το μέλι πωλείται σε βαζάκια των 170 και 250 γραμμαρίων και αγοράζεται από συγκεκριμένους πελάτες, που το χρησιμοποιούν κυρίως ως φάρμακο.

1.6 Μύθος ή Πραγματικότητα

1. Το μέλι είναι πιο γλυκό από τη ζάχαρη. Πραγματικότητα.

Το μέλι είναι πιο γλυκό από τη ζάχαρη, έτσι χρησιμοποιείται λιγότερη ποσότητα.

2. Το μέλι είναι καλύτερα να αναμιγνύεται με ζεστό νερό. Μύθος.

Αποφύγετε να διαλύεται το μέλι σε ζεστό νερό, δεδομένου ότι αυτό όχι μόνο θα μειώσει το άρωμα και τη γεύση του μελιού, αλλά θα καταστρέψει και τα φυσικά ένζυμα που υπάρχουν σε αυτά.

3. Το μέλι δεν πρέπει να καταναλώνεται με μεταλλικό κουτάλι. Μύθος.

Το μέλι είναι όξινο, αλλά το να το βγάζετε από το βάζο με μεταλλικό κουτάλι είναι μια τόσο γρήγορη διαδικασία που η διάβρωση του μετάλλου είναι απίθανο να συμβεί.

4.Το μέλι δεν χαλάει ποτέ, ακόμα και όταν αποθηκεύεται ανοιχτό. Μύθος.

Το μέλι απορροφά υγρασία από τον αέρα, όταν το αφήνετε ανοιχτό και αυτό προκαλεί ζύμωση.

5.Η ποιότητα του μελιού δεν επηρεάζεται από την κρυστάλλωση. Πραγματικότητα.

Η κρυστάλλωση δεν έχει επιπτώσεις στην ποιότητα και τη θρεπτική αξία του μελιού.

6.Το μέλι είναι πιο υγιεινή επιλογή από τα τεχνητά γλυκαντικά. Πραγματικότητα.

Τα τεχνητά γλυκαντικά μπορούν να προκαλέσουν περισσότερη ζημιά από ό,τι νομίζετε.

7. Το μέλι δεν περιέχει χοληστερόλη. Πραγματικότητα.

Το μέλι δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη.

8. Το μέλι περιέχει μια πολύ μικρή ποσότητα λίπους. Μύθος.

Το μέλι δεν περιέχει καθόλου λίπη.

9.Παιδιά κάτω του ενός έτους δεν πρέπει να τρώνε μέλι. Πραγματικότητα.

Υπάρχει μια ελάχιστη πιθανότητα κάποια είδη μελιού να περιέχουν σπόρια, τα οποία

έχουν τη δυνατότητα να εισχωρήσουν στον εντερικό σωλήνα βρεφών ηλικίας μικρότερης του ενός έτους. Θα ήταν προτιμότερο να μη δίνουν οι γονείς μέλι σε βρέφη μικρότερα του ενός έτους.

10.Το μέλι βοηθά την καύση του λίπους κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πραγματικότητα.

Το μέλι είναι το καλύτερο «καύσιμο» για το κάψιμο του λίπους ενώ κοιμόμαστε.

11. Το μέλι παχαίνει. Μύθος.

Το μέλι έχει κατηγορηθεί άδικα για το γεγονός ότι παχαίνει. Αν ο τρόπος ζωής μας είναι φυσιολογικός και μέσα σε αυτόν περιλαμβάνεται και η άσκηση, τότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

12. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε το μέλι σκέτο. Πραγματικότητα.

Πολλοί πιστεύουν πως μια φέτα με βούτυρο και μέλι είναι το ιδανικότερο ξεκίνημα για πρωινό. Και ενώ μπορεί να είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, ωστόσο είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε το μέλι σκέτο (π.χ. μισή κουταλιά ανά 1-2 ημέρες), ώστε να γίνεται γρηγορότερα η απορρόφησή του από τον οργανισμό.

13. Καλύτερα να τρώμε το μέλι βράδυ. Μύθος.

Το μέλι αποτελεί πρώτης τάξεως τονωτική ουσία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Για αυτό και η ιδανική ώρα κατανάλωσής του είναι το πρωί ή νωρίς το απόγευμα (κατά τις 18:00), ώστε ο οργανισμός μας να λάβει την απαιτούμενη ενέργεια προκειμένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της υπόλοιπης ημέρας.

14. Το μέλι είναι τροφή υψηλής διατροφικής αξίας. Πραγματικότητα.

Πλούσιο σε ζάχαρα που τονώνουν τον οργανισμό, το μέλι συγκαταλέγεται στις ισχυρές διατροφικές αξίες. Πέρα από τα ζάχαρα που εμπεριέχει, βοηθά και στην

απορρόφηση ασβεστίου, ενώ γενικότερα διευκολύνει και στην απορρόφηση των ενεργών συστατικών από τον οργανισμό.

15. Τα οφέλη του μελιού είναι μόνο διατροφικά. Μύθος.

Το μέλι πέρα από τις υψηλής αξίας διατροφικές του ιδιότητες, φημίζεται και για την επουλωτική του δράση. Ως το καλύτερο φυσικό γιατρικό για γρήγορη επούλωση σε πληγές και εγκαύματα το μέλι συχνά χρησιμοποιείται και ως συστατικό επουλωτικών αλοιφών.

1.7 Παροιμίες γύρω από το μέλι

Οι παροιμίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της παράδοσης ενός λαού καθώς εκφράζουν συναισθήματα και σκέψεις. Όσον αφορά το μέλι υπάρχει μια πληθώρα από παροιμίες. Ενδεικτικά παραθέτουμε τις παρακάτω.

"Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι!"

"Να σε κάψω Γιάννη, να σ'αλείψω μέλι."

"Να 'καναν οι μύγες μέλι, τρεις οκάδες στον παρά."

"Ξύδι χάρισμα, γλυκό σαν μέλι."

"Τσάμπα ξύδι γλυκό σα μέλι."

"Αν έκαναν όλες οι μέλισσες μέλι θα το 'τρωγαν και οι γύφτοι."

"Η ζωή είναι ένα λουλούδι και ο έρωτας το μέλι του."

"Αν είσαι μέλισσας παιδί κέντρωσε και μην λαλείς."

"Αν έκαναν και οι μπάμπουροι μέλι θα έτρωγαν και οι κατσίβελοι."

"Αν γίνεις όλος μέλι θα σε φάνε οι μύγες."

"Αν δεν σε κεντρίσει η μέλισσα, μέλι δεν τρως."

"Είναι μεγάλος κηφήνας."

"Κάθε κηρήθρα έχει και τους κηφήνες της."

"Μη οι κηφήνες χαθήκανε τα μελίσσια."

"Μια η βασίλισσα πολλές οι μέλισσες."

"Μια μέλισσα δεν κάνει μέλι."

"Όποιος γίνεται μέλι τον τρώνε οι μύγες."

"Χωρίς κηφήνες μελίσσι δεν υπάρχει."

"Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι."

"Ποιός έχει το δάχτυλο στο μέλι και δεν το γλύφει;"

"Αν κάνανε ούλες οι μέλισσες μέλι δεν θα το χώραγε το κουβέλι."

"Έπεσε η ζάχαρη στο μέλι και κάτι έγινε?"

"Όλα έγιναν μέλι-γάλα."

"Και το πολύ το μέλι φέρνει κοψίματα."

"Τα κάστανα θέλουν κρασί και τα καρύδια μέλι."

"Το ψωμί το τρώνε με το μέλι."

"Αν έκαναν όλες οι μέλισσες μέλι θα έκαναν και τα σερσέγκια."

"Το κάστανο θέλει κρασί και το καρύδι μέλι και το κορίτσι φίλημα πρωί και μεσημέρι."

"Ο άνθρωπος είναι γλυκός σαν *μέλι* και βαρύς σαν αλάτι."

"Αν ο φίλος σου είναι (σαν) μέλι, μην το γλείψεις όλο. " Αιγυπτιακή παροιμία.

"Έδωκες πας την πίττα με το μέλι." Κυπριακή παροιμία
(Ατάκα αλάνθαστη που λένε κατά κύριο λόγο οι πεθερές για τις νύφες όταν κρίνουν ότι ο γιος τους δεν περνά (κατ'εκείνες) καλά. «Μάνα μου γιέ μου, έδωκες πας την πίττα με το μέλι» εννοώντας ότι θα μπορούσε κάλλιστα να βρει μια γυναίκα που να είναι φτυστή εκείνη και του επιπέδου τους, και να τον έχει βασιλιά.)

"Ηντζαν κρατεί το μελοκούτ, λειχ' το δάχτυλον ατ'."
Όποιος κρατάει το κουτί με το μέλι, γλείφει το δάχτυλό του*. Λέγεται: Γι αυτόν που επωφελείται από ξένα πράγματα ή χρήματα που ο ίδιος διαχειρίζεται. Ποντιακή παροιμία* "Να μέλ', να κερίν."Ούτε μέλι, ούτε κερί. *Λέγεται: Για πρόσωπο τελείως άχρηστο, κατά μεταφορά κηφήνας. Ποντιακή παροιμία.*

Τουζ τουζ και νε μέλ' νε κερίν." Τουζ τουζ και ούτε μέλι ούτε κερί.*Λέγεται: Για τον επιδεικτικά και με θόρυβο (όπως η μέλισσα) εργαζόμενο, χωρίς όμως αποτέλεσμα*. *Ποντιακή παροιμία.*

"Πριν να πεις σε κάποιον την πικρή αλήθεια, άλειψε την άκρη της γλώσσας σου με μέλι." Αραβική παροιμία.

" Ένα χελιδόνι δεν φέρνει την άνοιξη και μία μέλισσα δεν κάνει μέλι" Αρχαία παροιμία. "Στην ξένη γυναίκα ο διάβολος βάζει ένα κουταλάκι *μέλι*." *Κινέζικη παροιμία.*

"Η γλώσσα στάζει *μέλι*, η καρδιά δηλητήριο." Νεπαλική *παροιμία*

"Στόμα από μέλι, καρδιά από χολή." Αφρικανική παροιμία.

"Ο αφορισμός είναι σαν μέλισσα, περιέχει και χρυσαφένιο *μέλι* και δηλητηριώδες." *Ιταλική παροιμία*.

"Μια σταγόνα *μέλι*, μαζεύει πιο πολλές μύγες, παρά ένα βαρέλι ξύδι."

"Γλυκάθηκε η γριά στο μέλι, θα φάει και το κουβέλι."

"Όλοι κοιτάζουν τον καβγά και η γριά το μέλι."
" Όποιος κρατά το μέλι, μελώνεται."
" Όταν βρέχει τον Αύγουστο, βρέχει μέλι και μούστο."

"Μετάξι από σκώληκα, από τη μέλισσα μέλι, από το κουνούπι τσίμπημα, τίποτ' απ' τον τεμπέλη."

"Κι από το μέλι του 'χυνε φωνή πιο ζαχαρένια."

"Μέλι στάζει η γλώσσα του."
"Η γλώσσα στάζει μέλι, η καρδιά δηλητήριο."

"Αν δεν έχεις μέλι στο πιάτο, ας έχεις στο στόμα."

"Βρήκες το λουλούδι για να πάρεις μέλι ."

"Η μάνα, που σε γέννησε, μοίραζε και μέλι;"

"Η μητέρα είναι μέλι και η μητριά φαρμάκι ."

"Μήτε μέλι φάγαμε κι η κοιλιά μας κόφτει ."

"Λάδι από την κορυφή, κρασί απ` τη μέση και μέλι απ` τον πάτο αγόραζε ."

"Ο κερατάς, τα κέρατα, σαν μπούνε στα αυτιά του, μέλι και γάλα γίνεται με τη νοικοκυρά του"

1.8 Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ

Η μέλισσα το αγαπημένο έντομο-σύμβολο των ανθρώπων εμπνέει πολλούς αγαπημένους και σημαντικούς ποιητές της νεότερης Ελλάδας, οι οποίοι έχουν αφιερώσει εξαιρετικούς στίχους αναφερόμενοι στη μέλισσα, πολλοί δε από αυτούς είναι γνωστοί και χρησιμοποιούνται σαν αποφθέγματα και γνωμικά.

Επιχειρήσαμε να κάνουμε μια μικρή συλλογή κάποιων στίχων γνωστών Ελλήνων ποιητών. Παραθέτουμε αποσπασματικά μόνο τους στίχους που αναφέρονται στην μέλισσα, όχι ολόκληρο το ποίημα.

«Ούτε μέλισσα καν δε γελάστηκε το χρυσό ν΄αρχινίσει παιχνίδι ούτε ζέφυρος καν τις λευκές να φουσκώσει ποδιές.» (Οδυσσέας Ελύτης, ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ – Ανάγνωσμα δεύτερο, ψαλμός Ζ)

«Το ΄να μου χέρι κρατεί μέλισσα θεόρατη, τ΄άλλο στον αέρα πιάνει πεταλούδα που δαγκάνει » (Οδυσσέας Ελύτης, Ο ΗΛΙΟΣ Ο ΗΛΙΑΤΟΡΑΣ – Κορίτσι). Το τραγούδι του κοριτσιού μελοποιήθηκε το 1982 και ο τίτλος του τραγουδιού είναι «Γεια σου κύριε Μεναξέ».

«Στα ερείπια συχνάζουν οι μέλισσες και οι πρώην ιδέες». (Οδυσσέας Ελύτης, ΕΚ ΤΟΥ ΠΛΗΣΙΟΝ).

«Λένε γι΄αυτόν που κάηκε μες στη ζωή, όπως η μέλισσα μέσα στου θυμαριού τ΄ανάβρυσμα, για την αυγή που πνίγηκε στα χωματένια στήθη» (Οδυσσέας Ελύτης, ΑΣΜΑ ΗΡΩΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΝΘΙΜΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΝΘΥΠΟΛΟΧΑΓΟ ΤΗΣ ΑΛΒΑΝΙΑΣ).

«Κάτω στης Μαργαρίτας τ΄αλωνάκι, στήσαν τρελό χορό τα μελισσόπουλα» (Οδυσσέας Ελύτης, ΗΛΙΟΣ Ο ΠΡΩΤΟΣ , μέρος VII). Το ποίημα έχει μελοποιηθεί με τίτλο «Κάτω στης Μαργαρίτας τ΄αλωνάκι».

«Τι γυαλόπετρες φούχτες, τι καλάθια φρέσκες μέλισσες και σταμνιά φουσκωτά όπου άκουγες να σου βροντάει ο αιχμάλωτος αέρας.» (Οδυσσέας Ελύτης, ΤΟ ΦΩΤΟΔΕΝΔΡΟ ΚΑΙ Η ΔΕΚΑΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΟΜΟΡΦΙΑ).

«εδώ είναι τα τρεχούμενα νερά εδώ είναι ο κήπος, εδώ βουίζουν οι μέλισσες μες στα κλωνάρια» (Γιώργος Σεφέρης, ΠΡΩΪ).

«Τούτο το σώμα που έλπιζε σαν το κλωνί ν΄ανθίσει και να καρπίσει και στην παγωνιά να γίνει αυλός η φαντασία το βύθισε σε ένα βουερό μελίσσι για να περνά και να το βασανίζει ο μουσικός καιρός.» (Γιώργος Σεφέρης, ΤΟ ΣΩΜΑ).

«Γνώρισα τη φωνή των παιδιών την αυγή πάνω σε πράσινες πλαγιές ροβολώντας χαρούμενα σα μέλισσες και σαν τις πεταλούδες με τόσα χρώματα.» (Γιώργος Σεφέρης, ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ).

«Νύχτα γιομάτη θαύματα, νύχτα γιομάτη σπαρμένη μάγια! Χωρίς ποσώς γης, ουρανός και θάλασσα να πνένε, Ούδ΄όσο κάνει η μέλισσα κοντά στο λουλουδάκι, Γύρου σε κάτι ατάραχο π΄ασπρίζει μες στη λίμνη,» (Διονύσιος Σολωμός, ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΠΟΛΙΟΡΚΗΜΕΝΟΙ, VI Ο Πειρασμός).

«Για κοίτα κει χάσμα σεισμού βαθιά στον τοίχο πέρα, και βγαίνουν άνθια πλουμιστά και τρέμουν στον αέρα, λουλούδια μύρια, που καλούν χρυσό μελισσολόι, άσπρα, γαλάζια, κόκκινα και κρύβουνε τη χλόη.» (Διονύσιος Σολωμός, ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΠΟΛΙΟΡΚΗΜΕΝΟΙ, Σχεδίασμα Β).

«Γυναίκα μου, Μέλισσά μου με τη χρυσή καρδιά, Μέλισσά μου με τα μάτια πιο γλυκά απ΄το μέλι» (Γιάννης Ρίτσος, ΜΟΝΑΚΡΙΒΗ ΜΟΥ).

«Όπως η μέλισσα γύρω από ένα άγριο λουλούδι, όμοια κ΄εγώ. Τριγυρίζω διαρκώς γύρω από τη λέξη.» (Νικηφόρος Βρεττάκος, Ο ΑΓΡΟΣ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ).

«Δημιουργώ σαν τη μέλισσα εκεί που είχα ξεχάσει πώς γίνεται το μέλι.» (Μαρία Πολυδούρη, ΜΑΚΡΙΑ ΣΟΥ).

«Ενθουσιώδους παρακμής χειροκροτήματα, μπιζάρουν μέλισσες και άλλα βομβώδη μελιστάλακτα κεντριά, αιώρησης κάνιστρα με φρεσκοκομμένες πεταλούδες, ραίνουν την πρωταγωνίστρια ερμηνεία τους.» (Κική Δημουλά, ΓΑΣ ΟΜΦΑΛΟΣ).

«Μούσα το Ικάριον πέλαγος έχεις γνωστόν. Να η Πάτμος, να αι Κορασσίαι, κ΄η Κάλυμνα που τρέφει τας μελίσσας με΄αθέριστα άνθη.» (Ανδρέας Κάλβος, ΩΔΗ τετάρτη, Εις Σάμον).

«Τα κύτταρά μας τα επισκέπτονται οι μέλισσες» (Ανδρέας Εμπειρίκος, Υψίπεδον της Διελεύσεως).

«Και το τραπέζι με λινόν ευωδιασμένον εστρώθη, απάνω του οι χλωροί καρποί, απάνω κι η κερήθρα, κι η ελιά γλυκιά στα στόματα, καθώς το φως στα μάτια» (Άγγελος Σικελιανός, ΔΕΙΠΝΟΣ).

«Μπορείς ποτέ τα όσα τρως , βρε άνθρωπε τεμπέλη, να τα μασάς σαν μέλισσα και να τα βγάζεις μέλι; Ου, να χαθείς, κηφηναριό……στων μελισσών το σμήνος εσύ ζηλεύεις μοναχά την θέσιν του κηφήνος, και θέλεις πάντα χάρισμα να τρώγεις στην κυψέλην, οπόταν είσαι μάλιστα γιγαντομάχος Έλλην.» (Γεώργιος Σουρής, Ο Φασουλής Φιλόσοφος).

2.1 Μελισσοκομία - ορισμός και ρίζες

Μελισσοκομία ονομάζεται η τέχνη της εκτροφής των μελισσών. Οι μέλισσες έχουν την τάση να δημιουργούν φωλιές και να παραμένουν μέσα σε τρύπες, σε κουφάλες δέντρων κλπ. Αυτό οδήγησε τον άνθρωπο στη σκέψη ότι είναι δυνατό να τις συλλάβει και να τις βάλει να ζήσουν μέσα σε κάποιο κουτί, που να μοιάζει με κουφάλα δέντρου ή με τρύπα σε βράχο, προκειμένου να παράγουν μέλι γι' αυτόν. Έτσι άρχισε σιγά - σιγά ο άνθρωπος να ασχολείται με τη μελισσοκομία.

Μελισσοκομία επομένως είναι ο κτηνοτροφικός κλάδος που ασχολείται με τη φροντίδα και τη διαχείριση των αποικιών των μελισσών. Εκτρέφονται για το μέλι και τα άλλα προϊόντα που παράγουν, για την επικονιαστική τους δράση στα καλλιεργούμενα φυτά ή ως ευχάριστη ερασιτεχνική απασχόληση. Η αλήθεια είναι ότι η μελισσοκομία έχει αρκετά παλιά παράδοση. Τη μελισσοκομία την συναντάμε ακόμα και στην αρχαία Ελλάδα. Από την εποχή αυτή υπάρχουν τα γραπτά του Αριστοτέλη για τη μελισσοκομία. Ακόμα σε διάφορες ζωγραφικές παραστάσεις, που βρέθηκαν στις Πυραμίδες της Αιγύπτου, εικονίζονται άνθρωποι που ασχολούνται με τη μελισσοκομία. Αργότερα η μελισσοκομία αποτέλεσε είδος ασχολίας των μοναχών στα μοναστήρια, όπου και αναπτύχθηκε σημαντικά. Τη μεγαλύτερη ανάπτυξη τη γνώρισε η μελισσοκομία τα τελευταία εκατό χρόνια και ακόμη μεγαλύτερη τα τελευταία χρόνια μετά τον πόλεμο. Το αρχαιότερο πρόσωπο το οποίο εμφανίζεται στο χώρο της μελισσοκομίας είναι ο Αριστ αίος[1]. Πρώτος σταθμός του Αριστ αίου θεωρείται η Κέα, όπου δίδαξε τους κατοίκους του νησιού και τη μελισσοκομία. Έτσι ο Αριστ αίος υπήρξε για τους ανθρώπους και μάλιστα για τους νησιώτες κατοίκους της Κέας, ο πρώτος εφευρέτης μιας σειράς από χρήσιμες τέχνες κυριότερη από τις οποίες ήταν η εκτροφή των μελισσών. Ο Αριστ αίος και η μέλισσα θα γίνουν τα βασικά σύμβολα του νησιού και θα απεικονισθούν στα νομίσματα της Τουλίδας, της Καρθαίας και της Κορησίας. Ο μύθος του Αριστ αίου μαρτυρεί την ύπαρξη εντατικής μελισσοκομίας στην αρχαιότητα. Περισσότερες όμως αποδείξεις βρίσκουμε όσο προχωρούμε προς τους ιστορικούς χρόνους. Η εκμετάλλευση της μέλισσας από τον άνθρωπο χρονολογείται από την πιο πρώιμη αρχαιότητα. Στους Αιγυπτιακούς παπύρους πριν από 3500 χρόνια αναφέρεται το μέλι ως θεραπευτικό μέσο. Στο βιβλίο της ζωής των αρχαίων Ινδών αναφέρεται ότι η ζωή παρατείνεται, όταν στην

[1] *Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο κεφάλαιο 1.1 α (σελ.8)*

καθημερινή δίαιτα υπάρχει το γάλα και το μέλι. Το νέκταρ αποτελούσε την τροφή των αθάνατων Ολύμπιων θεών. Με μέλι ανατράφηκε ο Δίας από τη νύμφη Μέλισσα. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για τη θεραπεία πολλών ασθενειών, το ίδιο και ο Αριστοτέλης που πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή. Οι Αιγύπτιοι προσέφεραν στους θεούς τους κηρύθρες με μέλι ως πολύτιμο δώρο αφοσίωσης και εξευμενισμού. Στις Μυκηναϊκές πινακίδες της Γραμμικής Β ανάμεσα στα άλλα προϊόντα βασικής διατροφής αναφέρεται και το μέλι (me-ri) .Στα κλασικά χρόνια το μέλι ήταν ένα από τα συστατικά του μυτωτού (είδος χυλού). Τα όσπρια επίσης τα έτρωγαν κατά κανόνα με τη μορφή χυλού προσθέτοντας ανάμεσα στα άλλα και μέλι. Ευρύτατα διαδεδομένοι ήταν και οι πλακούντες (γλυκίσματα με πολλά αρτύματα: μέλι, ξηρούς καρπούς και μυρωδικά, δημιουργήματα των πλακουντοποιών). Η παράδοση αναφέρει ότι όταν πέθανε ο Μέγας Αλέξανδρος τον τοποθέτησαν σε μέλι για να διατηρηθεί πολύ καιρό. Η Κλεοπάτρα, βασίλισσα της Αιγύπτου, χρησιμοποιούσε το μέλι για την περιποίησή της. Αλλά και στην περίοδο της Βυζαντινής αυτοκρατορίας το μέλι ήταν μέρος της διατροφής, ιδιαίτερα στα μοναστήρια. Σε κείμενα της εποχής αναφέρονται τα παρακάτω: "Πίνομεν και ζωμόν μετά μέλιτος" και "Ορύζιν με το μέλιν", "όξος τε και μέλιν εκ του ακάπνιν" (αυτό που βγαίνει πριν καπνιστούν οι μέλισσες, το εκλεκτόν).

Προστάτης της μελισσοκομίας θεωρείται ο Άγιος Φιλάρετος. Μεγάλη είναι η χαρά της προσφοράς και της ελεημοσύνης στον άνθρωπο με διαστάσεις αιωνιότητας, ενώ η ευχαρίστηση και η ικανοποίηση της ιδιοκτησίας και γενικά των υλικών και φθαρτών αγαθών είναι ευτελής και πρόσκαιρη. Ο Άγιος Ιωάννης ο θεολόγος, ο αγαπημένος μαθητής του Κυρίου και Απόστολος της αγάπης πάντα έλεγε το «τεκνία αγαπάτε αλλήλους». Έλεγε να αγαπάτε τους άλλους με τα έργα και την αλήθεια και όχι με τα λόγια. Αυτή η έμπρακτη αγάπη και η ελεημοσύνη αλλά και η ταπείνωση και άλλες

χάριτες έβαλαν το φωτοστέφανο στο όμορφο και ιλαρό πρόσωπο του Άγιου Φιλάρετου. Ο ψαλμωδός της εκκλησίας μας αναφέρει: «Τοις Αγίοις τοις εν τη γή αυτού εθαυμάστωσεν ο Κύριος και δια του Αγίου Φιλάρετου». Το συναξάρι της 1ης του μηνός Δεκεμβρίου μεταξύ των άλλων Αγίων αναφέρει: «Τη αυτή ημέρα μνήμη του Αγίου Φιλάρετου του Ελεήμονος». Ο Άγιος Φιλάρετος γεννήθηκε το 702μ.Χ. στην Άμνια της Παφλαγονίας, η οποία δέχονταν όπως και οι άλλες επαρχίες της Μικράς Ασίας τακτικές Αραβικές επιδρομές. Ήταν από τους ευγενείς του Πόντου και της Γαλατίας, γιος του Γεωργίου του Φερωνύμου.

2.2 Μέθοδοι μελισσοκομίας

Επέκταση του Γόνου: Η πρώτη μέθοδος βοηθάει ένα μελίσσι, το οποίο οδηγείται από μία καλή βασίλισσα και το οποίο είναι "καθαρό" από ασθένειες, να αναπτυχθεί πολύ πιο γρήγορα. Αυτό κατορθώνεται απλώνοντας τον γόνο. Είναι μία μέθοδος αρκετά κοπιαστική, η οποία πρέπει να επαναλαμβάνεται αρκετές φορές και για αυτό δεν προτιμάται από επαγγελματίες μελισσοκόμους με πολλά μελίσσια, αλλά, εάν έχουμε λίγα μελίσσια μόνο (ερασιτεχνική-βιολογική μελισσοκομία με μικρό αριθμό μελισσιών), είναι μία μέθοδος που αξίζει να χρησιμοποιηθεί. Η διαδικασία έχει ως εξής:

• Μεταφέρετε όλο τον γόνο στην μία πλευρά της κυψέλης.

• Για να τον προστατεύσετε από το κρύο, ανάμεσα στον γόνο και στο τοίχωμα της κυψέλης βάλτε ένα πλαίσιο με μέλι και γύρη (δεν είναι απαραίτητο σε ζεστές περιοχές).

• Βρείτε ένα πλαίσιο με το περισσότερο καλυμμένο γόνο.

• Τοποθετήστε το δεξιά από το $7^{ο}$ πλαίσιο (τελευταίο πλαίσιο με γόνο). Αυτό προτρέπει την βασίλισσα να μετακινηθεί στο $6^{ο}$ πλαίσιο , στο οποίο και θα γεννήσει επειδή αυτό το πλαίσιο είναι μεταξύ δύο γόνων και είναι πιο ζεστά

• Μετά από 7-10 μέρες, επαναλάβετε τη διαδικασία.

• Συνεχίστε ώσπου να δείτε ένα μεγάλο συμπαγή γόνο.

Το κυριότερο πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι μετακινούμε πλαίσια της ίδιας κυψέλης και έτσι δεν συντρέχει κανένας κίνδυνος στο να μεταδοθεί κάποια ασθένεια. Ένα άλλο πλεονέκτημα είναι ότι η επέκταση γίνεται προς μία κατεύθυνση, διευκολύνοντας κατά πολύ την επιθεώρηση του μελισσιού. Ενώ αυτός είναι ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος ανάπτυξης του μελισσιού, δεν θα πρέπει ποτέ να μεταφερθεί γόνος μετά από ένα άδειο πλαίσιο.

Χρήση δύο βασιλισσών (Μέθοδος διπλής βασίλισσας): Η δεύτερη μέθοδος που θα βοηθήσει στο να αυξηθεί η παραγωγή μελιού, είναι η χρησιμοποίηση δύο βασιλισσών σε μία κυψέλη. Η εμπειρία ανάμεσα σε μελισσοκόμους με πολλά μελίσσια έχει δείξει ότι μελίσσια με δύο βασίλισσες αποδίδουν πάντα περισσότερο μέλι από ό,τι τα μελίσσια με μονή βασίλισσα. Αυτό δυστυχώς δεν προτιμάται στην βιολογική μελισσοκομία, διότι τις περισσότερες φόρες χρειάζεται βοηθητική

τροφοδότηση του μελισσιού με διπλή βασίλισσα, το οποίο και αποφεύγεται στην βιολογική μελισσοκομική πρακτική. Το μειονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι πρέπει να ληφθούν μέτρα, ώστε να μείνουν χώρια οι βασίλισσες.

1ος τρόπος:

• Χρησιμοποιούμε ένα διώροφο μελίσσι με νεαρό γόνο (λάβρες ως 3 ημερών) και στους δύο ορόφους.

• Βάζουμε χώρισμα μεταξύ των δύο ορόφων και εξασφαλίζουμε δεύτερη είσοδο στον επάνω όροφο.

• Σε τρεις μέρες κάνουμε επιθεώρηση για να βρούμε τη βασίλισσα. Διαπιστώνουμε σε ποιον όροφο βρίσκονται κελιά ορφάνιας. Καταστρέφουμε τα μικρά, κακοσχηματισμένα και αφήνουμε τα καλύτερα.

• Αντικαθιστούμε το χώρισμα με βασιλικό διάφραγμα, ώστε να συνενωθούν οι πληθυσμοί των δύο ορόφων.

• Μια μέρα πριν εκκολαφθεί η δεύτερη βασίλισσα στον όροφο με τα βασιλικά κελιά, δηλαδή 7-8 ημέρες μετά την πρώτη επέμβαση, τοποθετούμε πάλι το χώρισμα στη θέση του διαφράγματος. Αυτό είναι απαραίτητο, γιατί η παρθένα βασίλισσα είναι μικρή και μπορεί να περάσει από το διάφραγμα και να θανατωθεί από την πρώτη βασίλισσα της κυψέλης.

• Δέκα ημέρες μετά την πιθανή εκκόλαψη της δεύτερης βασίλισσας κάνουμε μια γρήγορη επιθεώρηση, για να διαπιστώσουμε αν γονιμοποιήθηκε.

• Αν ναι, θα αντικαταστήσουμε το χώρισμα με διπλό βασιλικό διάφραγμα. Μεταξύ των δύο διαφραγμάτων πρέπει να υπάρχει κενός χώρος ενός περίπου εκατοστού. Το μελίσσι θα παραμείνει με τις δύο βασίλισσες για να δυναμώσει. Αφαιρούμε την παλιά βασίλισσα τριάντα περίπου ημέρες πριν από την κύρια ανθοφορία.

2ος τρόπος:

• Το μελίσσι χωρίζεται στα δυο με σήτα αερισμού.

• Η βασίλισσα και ο γόνος μεταφέρονται στον επάνω όροφο, στον οποίο και δημιουργείται μια δεύτερη είσοδος.

• Στο κάτω πάτωμα, που το μελίσσι είναι ορφανό, αφήνεται ένα πλαίσιο γόνου με προνύμφες ηλικίας 1-2 ημερών και ένα πλαίσιο με μέλι και γύρη.

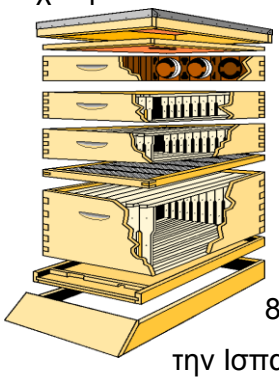
• Την τρίτη ημέρα η σήτα αερισμού αντικαθίσταται με διπλό βασιλικό διάφραγμα και παρεμβάλλεται ανάμεσα ένα πάτωμα.

• Κάτω ήδη έχουμε βασιλικά κελιά, δεν το πειράζουμε για 20-25 ημέρες έως ότου εκκολαφτεί η νέα του βασίλισσα και να αρχίσει να γεννά. Το μελίσσι θα παραμείνει με τις δύο βασίλισσες για να δυναμώσει. Αφαιρούμε την παλιά βασίλισσα τριάντα περίπου ημέρες πριν από την κύρια ανθοφορία.

Το μεγάλο πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι μειώνει ή εξαλείφει τον κίνδυνο σμηνουργίας, επειδή το μελίσσι χωρίζεται προσωρινά και υπάρχει αφθονία φερόμενης (από τις δύο βασίλισσες) συγκρότησης του μελισσιού!

2.3 Η μελισσοκομία στην Ελλάδα

Κατά μέσο όρο η παραγωγή μελιού ανά κυψέλη κυμαίνεται από 20 έως 50 κιλά ανά έτος, ενώ σε περιπτώσεις που οι καιρικές συνθήκες και η μελισσοκομική χλωρίδα είναι ευνοϊκά μπορεί να ξεπεράσει και τα 100 κιλά.



Σήμερα στη χώρα μας εκτρέφονται περίπου 1.400.000 μελισσοσμήνη εγκατεστημένα σχεδόν στο σύνολό τους σε ευρωπαϊκές κυψέλες τύπου Langstroth,(βλ. εικόνα) με την ετήσια παραγωγή μελιού να ανέρχεται στους 14.000 τόνους Ο συνολικός αριθμός των μελισσιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι 8.777.000 και η χώρα μας κατέχει την τρίτη θέση με 15,72% μετά την Ισπανία και Γαλλία.

Με τον κλάδο αυτό ασχολούνται περίπου 27.000 μελισσοκόμοι, από τους οποίους οι 5.000 περίπου είναι επαγγελματίες. Η μελισσοκομία αποτελεί το 1,8% της ζωικής παραγωγής της χώρας μας. Η συνολική ετήσια παραγωγή κυμαίνεται από 10.000 έως 14.000 τόνους. Όσον αφορά τη γεωγραφική κατανομή, οι περισσότερο μελισσοκομικά παραγωγικές περιοχές της χώρας μας είναι η Χαλκιδική, η Καβάλα, η Εύβοια και η Κρήτη.

Η Ελλάδα κατέχει μια εξέχουσα θέση στο χώρο της μελισσοκομίας συγκριτικά με τις άλλες χώρες τις Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς μαζί με την Ισπανία και τη Γαλλία είναι οι μόνες χώρες που είναι αυτάρκεις σε παραγωγή μελιού.

Παρόλα αυτά το ύψος των εξαγωγών μελιού είναι χαμηλό. Υπάρχουν όμως μεγάλες προοπτικές δεδομένου ότι το ελληνικό μέλι με την εξαιρετική του ποιότητα μπορεί να κερδίσει νέες και δυναμικές αγορές.

Ο κύριος όγκος των εξαγωγών μας κατευθύνεται κυρίως σε τρεις χώρες και συγκεκριμένα τη Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ.

Πιο συγκεκριμένα η προσφορά της μελισσοκομίας ως κλάδου της γεωργικής παραγωγής είναι μικρή, όταν υπολογίζεται με βάση την αξία των προϊόντων που παράγει άμεσα η ίδια, εφόσον καλύπτει μόλις το 1,80% της ζωικής παραγωγής και το 0,55% της συνολικής ακαθάριστης αξίας της αγροτικής παραγωγής της χώρας μας. Είναι όμως ιδιαίτερα σημαντική , όταν σ' αυτήν συνυπολογίζεται η συμμετοχή της μέλισσας στην επικονίαση. Από τη δραστηριότητα αυτή της μέλισσας προκύπτουν γενικότερα οφέλη, όπως η βελτίωση ποιότητας και παραγωγής φρούτων, καρπών και σπόρων, η ποικιλότητα της αυτοφυούς βλάστησης, η διατήρηση της βιολογικής ισορροπίας και άλλα. Η μελισσοκομία είναι από τις ελάχιστες οικονομικές δραστηριότητες του ανθρώπου που όχι μόνο είναι φιλική προς το περιβάλλον, αλλά και συντελεί στην ορθολογική διαχείριση των φυσικών πόρων. Με τη σταδιακή μείωση του αριθμού των άλλων εντόμων επικονιαστών με τις εκχερσώσεις και τη χρήση των ζιζανιοκτόνων, ο ρόλος της μέλισσας στην επικονίαση των καλλιεργούμενων φυτών, αλλά και της αυτοφυούς βλάστησης καθίσταται πλέον πρωταρχικός. Η μέλισσα θεωρείται και είναι το πολυτιμότερο έντομο στον πλανήτη γη. Έχει υπολογισθεί ότι η οικονομική συμβολή της, μέσω της επικονίασης στην Ευρωπαϊκή Ένωση, φθάνει τα 4250 εκατομμύρια. Η συμβολή αυτή είναι σημαντική για την Ε. Ένωση, της οποίας οι νέοι προσανατολισμοί είναι η ποιότητα και το περιβάλλον. Η ελληνική μελισσοκομία σήμερα αριθμεί γύρω στα 1.300.000 μελίσσια, από τα οποία το 96% περίπου είναι εγκατεστημένα σε ευρωπαϊκές πλαισιοκυψέλες και το υπόλοιπο σε εγχώριες διαφόρων τύπων. Με τη μελισσοκομία απασχολούνται 23.500 περίπου άτομα, από τα οποία το 80% είναι γεωργοί και το υπόλοιπο έτερο-επαγγελματίες, οι οποίοι ασκούν τη μελισσοκομία ως δευτερεύουσα απασχόληση. Από τους γεωργούς μόνο 1500 περίπου άτομα ή το 6% του συνόλου έχουν ως αποκλειστική απασχόληση τη μελισσοκομία, ενώ οι υπόλοιποι εξασφαλίζουν απ' αυτήν συμπληρωματικό εισόδημα. Από πλευράς γεωγραφικής κατανομής, η μελισσοκομία είναι διαδεδομένη σε όλη τη χώρα. Υπάρχουν όμως περιοχές που

έχουν περισσότερο μελισσοκομικό ενδιαφέρον. Τέτοιες είναι οι περιοχές των νομών Χαλκιδικής, Καβάλας, Φθιώτιδας ,Εύβοιας ,Αττικής ,Αρκαδίας ,Ηρακλείου, Χανίων, και άλλες. Η Μακεδονία έχει τις περισσότερες μελισσοκομικές μονάδες, το μεγαλύτερο αριθμό μελισσιών, τη μεγαλύτερη παραγωγή μελιού και τους περισσότερους επαγγελματίες μελισσοκόμους, όπως αυτό φαίνεται από το μέσο όρο των μελισσιών για κάθε μελισσοκομική μονάδα. Η Πελοπόννησος, η Κρήτη, η Στερεά και η Εύβοια είναι επίσης περιοχές με μεγάλο αριθμό μελισσιών και μελισσοκόμων.

Γεωγραφικό διαμέρισμα	Μελισσοκομικές μονάδες (Αριθμός)	%	Μελίσσια (Αριθμός)	%	Παραγωγή μελιού (Κιλά)	%
Μακεδονία	4010	20	463.905	34,4	4.820.647	36,3
Πελοπόννησος	3521	18	158.833	12,5	1521.042	11,7
Κρήτη	2880	14	109070	8,6	868.694	6,5
Στερεά και Εύβοια	2742	14	201.110	15,8	2.086.603	15,7
Ν. Αιγαίο	2407	12	112.006	8,8	1.388.687	10,4
Θράκη	1154	6	44.681	3,5	531.289	4,0
Ήπειρος	1119	6	38.928	3	499.120	3,7
Θεσσαλία	1102	5	82.247	6,4	699.507	5,2
Αττική	631	3	49.860	3,9	762.840	5,7
Ν. Ιονίου	2	2	13.496	1,0	107.000	10,8

Εικόνα 1 Πίνακας 1

Η Ελλάδα διεκδικεί μια από τις πρώτες θέσεις στο διεθνή χώρο σε μελίσσια και σε παραγωγή μελιού, αναλογικά με τον πληθυσμό και την έκταση της. Ενώ σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες η ποιότητα μελισσιών μειώθηκε ή παρέμεινε στάσιμη τα τελευταία είκοσι χρόνια, στην Ελλάδα αυξήθηκε περίπου κατά 2,2 μελίσσια/Km. Σήμερα η Ελλάδα έχει τη μεγαλύτερη πυκνότητα μελισσιών από όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες, έχει τριπλάσιο αριθμό μελισσιών σε κάθε τετραγωνικό χιλιόμετρο από το μέσο όρο μελισσιών της Ευρώπης, 128 φορές μεγαλύτερη πυκνότητα από ό,τι η Αυστραλία και 33 φορές μεγαλύτερη από τις Η.Π Α Ο μέσος όρος του αριθμού των μελισσιών ανά εκμετάλλευση είναι μικρός, γεγονός που υποδηλώνει ότι υπάρχουν πολλές μικρές μελισσοκομικές εκμεταλλεύσεις. Πράγματι, το 63% των μελισσοκομικών εκμεταλλεύσεων έχει λιγότερα από 50 μελίσσια και μόνο το 6% έχει πάνω από 200 μελίσσια. Τεχνικοοικονομική ανάλυση έδειξε ότι ικανοποιητικό κέρδος και εισόδημα εξασφαλίζεται από μελισσοκομικές εκμεταλλεύσεις που έχουν πάνω από 200 μελίσσια.

Η ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ : Η κατά κεφαλή κατανάλωση μελιού στην Ελλάδα υπολογίζεται στα 1,7 κιλά, γεγονός που μας κατατάσσει στις πρώτες θέσεις μεταξύ των κρατών της Ε.Ε με βάση τα στοιχεία της Eurostat. Η ετήσια παραγωγή μελιού στην Ελλάδα ανήλθε σε 16.000 τόνους (τέταρτη θέση στην Ε.Ε.) με βάση τα στοιχεία της Eurostat για την περίοδο 2004/2005. Προηγούνται η Ισπανία με 32.000 τόνους, η Γερμανία με 26.000 τόνους (κυρίως

όμως λόγω τον εισαγωγών και όχι από εγχώρια παραγωγή) και η Ουγγαρία με 19.500 τόνους. Όσον αφορά τον αριθμό των κυψελών καταλαμβάνουμε την δεύτερη θέση με (1.497.690) αριθμός ο οποίος αντιπροσωπεύει το 10,8% του συνόλου των κυψελών της Ε.Ε των 27) με πρώτη την Ισπανία με (2.320.949)και ακολουθούν η Γαλλία (1.360.976) η Ιταλία (1.157.133) η Πολωνία (1.091.930) κτλ. Στην Ελλάδα το 2005 απασχολούνταν 19.814 μελισσοκόμο, εκ των οποίων οι 7.170 είναι επαγγελματίες ή ποσοστό 36% επί του συνόλου και οι οποίοι κατείχαν το 73% του συνολικού αριθμού των κυψελών. Επαγγελματίας χαρακτηρίζεται ο μελισσοκόμος με περισσότερες από 150 κυψέλες. Επίσης οι Έλληνες επαγγελματίες μελισσοκόμοι αποτελούν σχεδόν το 40% των επαγγελματιών την Ε.Ε (7.170 από τους 17.986, Πηγή: COPA & Eurostat). Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης έχουν αναγνωριστεί 16 κατηγορίες μελιού ως ΠΟΠ (Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης) και 3 κατηγορίες ως ΠΓΕ (Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης). Από την Ελλάδα έχει καταχωρηθεί στο συγκεκριμένο Μητρώο μια κατηγορία μελιού ως ΠΟΠ και συγκεκριμένα το εξαιρετικό Μέλι «Ελάτης Μαινάλου-Βανίλια», το οποίο παράγεται αποκλειστικά στον Νομό Αρκαδίας.

2.4 Προϊόντα μέλισσας

1. **<u>Κερί</u>:**

Για την παραγωγή ενός κιλού κεριού οι μέλισσες καταναλώνουν 8 κιλά μέλι. Το κερί είναι ένα μίγμα από 300 περίπου ουσίες (υδρογονάνθρακες, μονοϋδρικές αλκοόλες, λιπαρά οξέα, υδροξυοξέα, διόλες) που είναι απίθανο να συνθέσει ο άνθρωπος. Το κερί

χρησιμοποιήθηκε ως φαρμακευτική ουσία για αλοιφές και διάφορα άλλα φαρμακευτικά σκευάσματα. Κάποιες από τις φαρμακευτικές του χρήσεις είναι ενάντια της χρόνιας μαστίτιδας, του εκζέματος, των εγκαυμάτων, της δερματίτιδας. Περιέχει αντιβιοτικές ουσίες και παρουσιάζει θεραπευτική δράση για παρειακές στοματικές αρρώστιες και προβλήματα του άνω αναπνευστικού αγωγού. Χρησιμοποιείται στην βιομηχανία καλλυντικών. Άλλες χρήσεις του είναι στη βιομηχανία των κεριών, βερνικιών κα ως μονωτικό υλικό. Σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος η παραγωγή κεριού για τα έτη 2003, 2004 και 2005 ήταν 402, 407 και 432 τόνοι αντίστοιχα. Η ποσότητα αυτή είναι ικανή να καλύψει περίπου το 45% των αναγκών της χώρας μας (βιομηχανίες κηρηθρών, κεριών εκκλησιών, φαρμάκων, καλλυντικών, υφαντουργίας, δέρματος, ξύλων κ.ά.).

2. **Βασιλικός πολτός:** Παράγεται στους υποφαρυγγικούς αδένες των νεαρών εργατριών, είναι άσπρος σαν το γάλα, κρεμώδης, ισχυρά όξινος, με ιδιάζουσα οσμή και υπόξινη γεύση. Είναι πλούσια πηγή βιταμινών, ανόργανων στοιχείων και αμινοξέων. Περιέχει ακόμη διάφορα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υπεύθυνα για τις περισσότερες βιολογικές ιδιότητες που έχει ο βασιλικός πολτός. Ορισμένες ευεργετικές επιδράσεις του αφορούν στην αντιμετώπιση των ρευματικών αρθρίτιδων, τη μείωση της πίεσης του αίματος, τη θεραπεία της χρόνιας δυσκοιλιότητας, τις αντισηπτικές και μικροβιοκτόνους ιδιότητες, την ενίσχυση της δυναμικότητας του οργανισμού και την αντοχή στις αρρώστιες. Ακόμη, χρησιμοποιείται στη θεραπεία της νεφρικής ανεπάρκειας, περιέχει γενετήσιες ορμόνες που βοηθούν τους άντρες να βελτιώσουν τη σεξουαλική τους ζωή και να αυξήσουν τη μυϊκή τους δύναμη, συμβάλλει στην γαλακτοπαραγωγή μετά τη γέννα των γυναικών και στην αποφυγή της αγγείωσης του δέρματος. Γενικά ο βασιλικός πολτός βελτιώνει τη διάθεση, αυξάνει την ικανότητα για εργασία και την όρεξη και βοηθά στην απόκτηση μεγαλύτερης διανοητικής και σωματικής δύναμης. Αν και δεν υπάρχουν επίσημα στοιχεία για την ετήσια συνολική παραγωγή, υπολογίζεται ότι είναι περίπου 400 – 600 kg. Χώρες όπως η Κίνα παράγουν τεράστιες ποσότητες. Σε διεθνή διάσκεψη, εκπρόσωπος του Υπουργείου Γεωργίας της Κίνας ανέφερε ότι η παραγωγή βασιλικού πολτού για το 2007 ήταν 2.000 τόνοι. Η τιμή του στην Ελλάδα είναι αρκετά υψηλή.[2]

3. **Γύρη:** Είναι το προϊόν που συγκεντρώνουν οι μέλισσες από διάφορα λουλούδια. Είναι η πλουσιότερη φυσική τροφή σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, απαραίτητα αμινοξέα, ορμόνες, ένζυμα και άλλα χρήσιμα συστατικά για τη διατροφή μας. Χρησιμοποιείται

[2] Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον βασιλικό πολτό ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3.4 (σελ. 62)

στη φαρμακοβιομηχανία, στη βιομηχανία καλλυντικών, στη διατροφή ανθρώπου και οικιακών ζώων, στην κατασκευή υποκατάστατων γύρης για τη διατροφή των μελισσών, σε διάφορες έρευνες για τις αλλεργίες, σε προγράμματα βελτίωσης φυτών και στην επικονίαση φρούτων και λαχανικών. Δεν υπάρχουν στοιχεία για την παραγωγή γύρης στην Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια η παραγωγή είναι ανοδική με αρκετούς τόνους ανά έτος για παρασκευή τροφής μελισσών και για πώληση ως βιταμινούχο συμπλήρωμα για τον άνθρωπο.

4. **Πρόπολη:** Είναι ρητινώδης κολλητική ουσία που συλλέγουν οι μέλισσες από διάφορα φυτά, την εμπλουτίζουν με κερί, γύρη, ένζυμα και άλλες ουσίες και τη χρησιμοποιούν για να στεγανοποιήσουν και να απολυμάνουν το εσωτερικό της φωλιάς τους. Το χρώμα της πρόπολης εξαρτάται από τη φυτική της προέλευση. Έχει διάφορες φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στη βιομηχανία καλλυντικών και ως αντιμικροβιακό. Ενισχύει τα τριχοειδή αγγεία, καταπολεμά την αναπνευστική ανεπάρκεια, αναστέλλει την ανάπτυξη του μελανώματος και τα κακοήθη νεοπλασματικά κύτταρα (καρκίνος) και είναι αντιδιαβητικό.

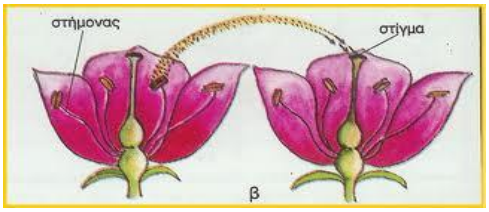
Στην Ελλάδα συλλέγονται μικρές ποσότητες. Σε χώρες, όπως Νορβηγία, Δανία, Ρουμανία, και χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης παράγονται μεγαλύτερες ποσότητες. Χρησιμοποιείται στη βιομηχανία φαρμάκων και καλλυντικών.

5. **Δηλητήριο**: Είναι ένα πολύπλοκο μίγμα χημικών ουσιών που έχει φαρμακευτική δράση και επηρεάζει τη φυσιολογία ενός οργανισμού. Περιέχει αρκετές ουσίες που είναι ενδιαφέρουσες από βιοχημική και φαρμακολογική πλευρά. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ρευματοειδούς αρθρίτιδας και για το γαστρικό έλκος. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται στη θεραπεία για τη σκλήρυνση κατά πλάκας. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα αποδείχτηκε ότι σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα, ενώ δεν

επηρεάζει τα υγιή. Χρησιμοποιείται στη φαρμακοβιομηχανία. Στην Ελλάδα δε γίνεται εκμετάλλευσή του.

6**. Επικονίαση:** Συχνά κατά την αναφορά των παροχών της μελισσοκομίας δεν δίδεται η πρέπουσα προσοχή στη συμβολή της μέλισσας στην επικονίαση των ανθέων. Στη μέλισσα υπολογίζεται ότι χρωστάμε το 80 –90% της παραγωγής πολλών δένδρων ή φυτών μεγάλης καλλιέργειας. Υπολογίζεται ότι υπάρχει οικονομικό όφελος 150 φορές μεγαλύτερο από την επικονίαση των φυτών από τη συνολική αξία των άλλων μελισσοκομικών προϊόντων που παράγονται. Η μελισσοκομία είναι από τις ελάχιστες ανθρώπινες οικονομικές δραστηριότητες που είναι φιλική προς το περιβάλλον και συνεισφέρει στην ορθολογική διαχείριση των φυσικών πόρων. Πρέπει να αναφερθεί ότι ως αίτιο της μη κανονικής παραγωγής ορισμένων φυτών και δένδρων είναι η σταδιακή μείωση του αριθμού των εντόμων επικονιαστών (εκχερσώσεις, πυρκαγιές, χρήση ζιζανιοκτόνων κ.ά.) Για να αντιμετωπισθεί το πρόβλημα πρέπει να εξασφαλισθεί ισορροπία εντομόφιλων φυτών και επικονιαστών εντόμων, γεγονός που μπορεί να επιτευχθεί με αύξηση των μελισσοσμηνών.

Από αυτή τη δραστηριότητα των μελισσών προκύπτουν γενικότερα οφέλη, όπως βελτίωση της παραγόμενης ποσότητας και ποιότητας καρπών και σπόρων, ποικιλότητας της αυτοφυούς βλάστησης, διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας. Σύμφωνα με τις τελευταίες μετρήσεις η ελληνική μελισσοκομία αριθμεί περίπου 1,5 εκατομμύριο μελίσσια, από τα οποία το 96% είναι εγκατεστημένα σε σύγχρονες κυψέλες ενώ το υπόλοιπο 4% είναι σε εγχώριες διαφόρων τύπων. Η μελισσοκομία είναι διαδεδομένη σε όλη τη χώρα, σαφώς όμως υπάρχουν και περιοχές με αυξημένο μελισσοκομικό ενδιαφέρον (Πίν. 1). Το 45% του συνόλου των μελισσοκόμων είναι μέλη συνεταιριστικών οργανώσεων. Ένα μεγάλο μέρος των συνεταιρισμών είναι μέλη της Κοινοπραξίας Μελισσοκομικών Συνεταιρισμών Ελλάδας. Στην Ομοσπονδία Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος υπάγονται περίπου 30 μελισσοκομικοί σύλλογοι. Ακόμη σε διάφορα μέρη της Ελλάδος αρχίζουν να δημιουργούνται ομάδες παραγωγών που έχουν κοινούς οικονομικούς σκοπούς. Στη χώρα μας η συνολική ετήσια παραγωγή μελιού κυμαίνεται από 12.000 – 17.000 τόνους. Το 60% προέρχεται από πεύκο και έλατο, 15% από θυμάρι και 25% περίπου από άλλα άνθη (βαμβάκι, πορτοκαλιά, ρείκι κλπ.)



Η Ελλάδα είναι γνωστή εδώ και αιώνες για τη μελισσοκομική της παράδοση. Θεωρείται πρόδρομος της συστηματικής μελισσοκομίας. Φυσικά στις μέρες μας η άσκηση της μελισσοκομίας διαφέρει κατά πολύ από των προγόνων μας. Δεν παύει, όμως, να είναι η δυναμική συνέχισή της, αφού για τους περισσότερους μελισσοκόμους αποτελεί τρόπο ζωής. Βασικές αρχές της μελισσοκομίας είναι η αγάπη και ο σεβασμός προς τη φύση και τη μέλισσα. Παλαιότερα η ελληνική ύπαιθρος ήταν παρθένα, άφθονη σε αρωματικά φυτά, ιδανική πηγή γύρης και νέκταρος. Οι περισσότερες αγροτικές οικογένειες είχαν τα μελίσσια τους. Το μέλι ήταν η πρώτη γλυκαντική ουσία στον κόσμο. Η ζάχαρη δεν αναφέρεται μέχρι την εποχή των Σταυροφόρων. Μέλι χρησιμοποιούσαν στα γλυκίσματα και τα ροφήματα. Το κερί, επίσης, είχε μεγάλη αξία. Απ' τις λιωμένες κηρήθρες έφτιαχναν κεριά για να φωτίζουν τα σπίτια τους. Το μέλι και το κερί τα χρησιμοποιούσαν, επίσης, για θεραπευτικούς σκοπούς, αφού ήταν γνωστές από πολύ παλιά οι ιδιότητές τους. Η πρώτη γνωριμία του ανθρώπου με τη μέλισσα έγινε στο φυσικό της περιβάλλον - στους χώρους που η ίδια από τη φύση της είχε εγκαταστήσει το νοικοκυριό της: στο βουνό, στο δάσος, σ' ένα κούφιο κορμό δέντρου ή κάποια ευρύχωρη σχισμή βράχου. Ο άνθρωπος την πήρε από εκεί και τη μετάγγισε σε δικούς του χώρους. Έτσι έγινε το πρώτο ξεκίνημα της μελισσοκομίας. Η ύπαρξη της μέλισσας είναι γνωστή από πολύ παλιά. Όπως εκτιμάται από σχετικές έρευνες, εμφανίστηκε στον πλανήτη μας πριν από 80 εκατομμύρια χρόνια. Από ελάχιστα παλαιοντολογικά ευρήματα υποθέτουμε ότι οι πρώτες μέλισσες εξελίχθηκαν από έντομα που είχαν κάποιες ομοιότητες με τις σφήκες. Είναι γνωστά περίπου 20.000 είδη μελισσών, από τα οποία τα 2.000 ζουν στην Ευρώπη. Στα είδη της Ευρώπης περιλαμβάνεται και η κοινή μέλισσα ARIS MELIFICA ή MELIFERA. Το είδος αυτό μετά από μακροχρόνια εκτροφή, φυσικές διασταυρώσεις και την επίδραση διαφορετικών οικολογικών συνθηκών έχει δημιουργήσει πολυάριθμες φυλές με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ιδιότητες η κάθε μία. Η ελληνική μέλισσα ανήκει στην Κεκροπία φυλή (APIS MELIFICA CECROPIA). Το ήπιο κλίμα, η ποικίλη και σε μεγάλη έκταση μελισσοκομική χλωρίδα και οι συνεχόμενες, πλούσιες νεκταροεκκρίσεις, εξασφαλίζουν ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη της μελισσοκομίας στη χώρα μας.

Κάποια βασικά στοιχεία σχετικά με τη μελισσοκομία στην Ελλάδα :

- Ασχολούνται : Αγρότες, για τη συμπλήρωση του εισοδήματός τους. Μη αγρότες, εργαζόμενοι σε άλλα επαγγέλματα, ή συνταξιούχοι που έχουν τη μελισσοκομία σαν δευτερεύουσα ενασχόληση (ερασιτέχνες) και για τη συμπλήρωση του εισοδήματός τους. Επαγγελματίες μελισσοκόμοι ή μη που έχουν τη μελισσοκομία ως κύριο ή βασικό βιοποριστικό επάγγελμα.

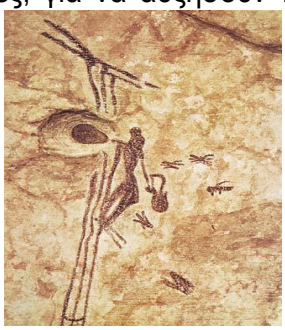
- Μελισσοσμήνη: Διατηρούνται σε κυψέλες είτε Ευρωπαϊκού τύπου, είτε παραδοσιακού εγχώριου τύπου.

- Μετακινήσεις μελισσοσμηνών: Οι μελισσοκόμοι για την εντατικότερη εκμετάλλευση των μελισσοσμηνών και την αξιοποίηση της εποχιακής χλωρίδας, μετακινούν τα μελισσοσμήνη τους κατά εποχές σε βοσκές πλούσιες σε μελισσοκομική χλωρίδα. Οι μετακινήσεις αυτές κατά μέσο όρο το χρόνο ανέρχονται σε τρείς. Η μελισσοκομία μπορεί να αποβεί παραγωγική δραστηριότητα σημαντικής οικονομικής σημασίας.

- Αποδόσεις μελισσοσμηνών: Η μέση απόδοση των μελισσοσμηνών σε μέλι ανέρχεται στα 10,4 κιλά και θεωρείται πολύ μικρή. Αυτό οφείλεται στη μη εντατική εκμετάλλευση και τη μη πλήρη αξιοποίηση της μελισσοκομικής χλωρίδας με τη μετακίνηση των μελισσοσμηνών στον ερασιτεχνικό τρόπο εκμετάλλευσης, στη μη πρόληψη ασθενειών, στη μη σωστή διατροφή των μελισσοσμηνών κ.λπ. Γεωγραφικά, τις καλύτερες μέσες αποδόσεις έχουν τα μελισσοσμήνη της Αττικής με 15,3 κιλά κατά κυψέλη και ακολουθούν η Ήπειρος με 12,8 κιλά, τα νησιά του Αιγαίου με 12,4 κιλά, η Θράκη με 11,9 κιλά, η Μακεδονία και η Στερεά με 10,4 κιλά κ.λπ.

3.1 Μέλι και αθλητισμός

Οι αρχαίοι ολυμπιακοί αθλητές, για να αυξήσουν τις αθλητικές τους αποδόσεις, έτρωγαν μέλι και αποξηραμένα σύκα. Ύστερα από πολλές έρευνες αποδεικνύεται ότι το μέλι παρέχει σημαντική αύξηση της απόδοσης των αθλητών σε καταστάσεις έντονης άσκησης. Ακόμα επιταχύνει την αποκατάσταση του σώματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αναφορικά με την αθλητική απόδοση, οι επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η πρόσληψη μελιού παρέχει άμεσα υδατάνθρακες, οι οποίοι βελτιώνουν την αντοχή. Επιπλέον, η κατανάλωση μελιού σε συνδυασμό με ένα συμπλήρωμα πρωτεΐνης, μετά από ασκήσεις με βάρη, βοηθά στη



γρηγορότερη μεταφορά της πρωτεΐνης στις μυϊκές ομάδες με αποτέλεσμα την καλύτερη μετασκησιακή αποκατάσταση. Από δοκιμές που έγιναν σε 71 άτομα, στα οποία δόθηκε ένα από επτά διαφορετικά gel υδατανθράκων, συμπεριλαμβανομένου και ενός με μέλι παρατηρήθηκαν τα εξής: Το μέλι προκάλεσε μόνο ήπια αύξηση στα ζάχαρα και στην ινσουλίνη του αίματος, που υπερισχύουν της δεξτρόζης, και τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με τα δημοφιλή εμπορικά τζελ υδατανθράκων. Αυτό δείχνει ότι το μέλι θα μπορούσε να είναι μια αποτελεσματική πηγή ενέργειας πριν από την άσκηση που δεν προκαλεί υπογλυκαιμία. Μία δεύτερη δοκιμή έγινε σε 39 γυναίκες και άνδρες που εξασκούνταν στην άρση βαρών. Μετά από εντατική προπόνηση, τα άτομα αυτά κατανάλωσαν ένα πρωτεϊνικό ρόφημα που συνδυάστηκε με σακχαρόζη, μαλτοδεξτρίνη ή μέλι. Το ρόφημα που περιείχε μέλι ήταν το μόνο που διατήρησε τα ζάχαρα του αίματος σε σταθερό επίπεδο μέχρι και για δύο ώρες μετά την προπόνηση.

Επομένως, στα πλαίσια ενός υγιεινού τρόπου ζωής και μιας διατροφής όσο το δυνατό απαλλαγμένη από τεχνητά συντηρητικά και χημικές ουσίες, για κάποιον που ασχολείται με τον αθλητισμό η χρήση ισοτονικών ποτών, όσο απαραίτητη κι αν είναι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι απαγορευτική, καθώς η πληθώρα των ισοτονικών ποτών που κυκλοφορούν στο εμπόριο περιέχει συντηρητικά και τεχνητά χρώματα. Εναλλακτικά μπορεί κάποιος να φτιάξει μόνος του ένα φυσικό ισοτονικό ρόφημα με αγνά υλικά και με πολύ χαμηλό κόστος. Παρακάτω σας δίνουμε τρεις εναλλακτικές συνταγές για ήπια ισοτονικά ροφήματα που θα σας δώσουν ενέργεια και θα σας τονώσουν κατά η διάρκεια της άσκηση:

Ισοτονικά Ροφήματα με μέλι

Μέλι με χυμό πορτοκάλι

-4 κουταλιές της σούπας μέλι

-1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

-60ml χυμό πορτοκάλι

-500ml νερό

Ανακατεύετε καλά το μέλι με μία μικρή ποσότητα νερού και το αλάτι και στη συνέχεια συμπληρώνετε τα υπόλοιπα συστατικά. Πίνετε τακτικά κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μέλι με πράσινο τσάι

-500ml νερό

-2 φακελάκια πράσινο τσάι (προαιρετικά)

-χυμό από ½ λεμόνι

-2 κουταλιές της σούπας μέλι

-1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Διαλύετε το τσάι (προαιρετικά, αλλιώς μπορείτε να κάνετε το ίδιο ρόφημα μόνο με νερό) στο νερό και στη συνέχεια διαλύετε το μέλι, το αλάτι και προσθέτετε το χυμό από το λεμόνι. Πίνετε τακτικά κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μέλι με μέντα

-1/2 φλιτζάνι μέλι

-1 1/2 φλιτζάνι χλιαρό νερό

-4 φύλλα μέντας, πολτοποιημένα

Διαλύετε το μέλι μέσα στο νερό και προσθέτετε τη μέντα. Διατηρείται στο ψυγείο. Πίνετε σταδιακά κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής και άσκησης με βασικό συστατικό πάντα το μέλι αξίζει να σημειώσουμε τα παρακάτω:

Αδυνάτισμα

Καθημερινά το πρωί, μισή ώρα πριν από το πρωινό με άδειο στομάχι και το βράδυ, πριν τον ύπνο, πιείτε μέλι και κανέλα σε σκόνη βρασμένα σε ένα φλιτζάνι νερό. Εάν λαμβάνεται τακτικά, μειώνει το βάρος ακόμη και στο πιο παχύσαρκο άτομο. Επίσης, πίνοντας αυτό το μείγμα τακτικά, δεν επιτρέπει στο λίπος να συσσωρευτεί στο σώμα, ακόμη και αν κάποιος ακολουθεί διατροφή πλούσια σε θερμίδες.

Νέα δίαιτα με μέλι

Το μέλι ανήκει στα «καλά» σάκχαρα. Αυτό σημαίνει ότι τροφοδοτεί διαρκώς και σταθερά τα κύτταρα του εγκεφάλου με την απαραίτητη ενέργεια που έχει ανάγκη, χωρίς να προκαλεί ανεξέλεγκτη λαχτάρα για γλυκά. Παίρνοντας μια μεγάλη κουταλιά μέλι διαλυμένη σε ένα ποτήρι ζεστό νερό το βράδυ πριν κοιμηθούμε οι μηχανισμοί του εγκεφάλου που μας δημιουργούν την ανεξέλεγκτη λαχτάρα για φαγητό απενεργοποιούνται. Σε συνδυασμό με μερικούς ακόμη χρυσούς κανόνες διατροφής μπορούμε να ελέγξουμε το βάρος μας.

– Χρησιμοποιούμε μέλι παντού αντί για ζάχαρη π.χ. στον καφέ, τα ροφήματα, την μαγειρική. Επίσης δεν καταναλώνουμε τρόφιμα με ζάχαρη.

– Βάζουμε φρένο στο πρόχειρο φαγητό

– Επιλέγουμε δημητριακά ολικής άλεσης

– Μια μέρα την εβδομάδα δεν τρώμε υδατάνθρακες

– Λέμε «όχι» στις πατάτες

– Τρώμε πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα

– Τρώμε άφθονα λαχανικά και δυο φρούτα την ημέρα

– Επιλέγουμε πλήρη γαλακτοκομικά

Συμπερασματικά το μέλι σαν γλυκαντική ουσία φέρει σημαντικά πλεονεκτήματα σε σχέση με τη ζάχαρη και οφείλουμε να το εισάγουμε στη διατροφή μας σαν υποκατάστατο αυτής.

3.2. Το μέλι στην ιατρική

Το μέλι ως φάρμακο

***Ανακούφιση από το βήχα:**

Αν αισθάνεστε το λαιμό σας ξηρό και ερεθισμένο, μία ιδανική λύση είναι ένα ζεστό και νόστιμο ρόφημα με μέλι - ένα αποδεδειγμένο καταπραϋντικό για το βήχα. Συνιστάται σαν φυσική εναλλακτική λύση για όσους δεν θέλουν να χρησιμοποιούν φαρμακευτικά σκευάσματα για να αντιμετωπίσουν τα ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος.

Καταπραϋντικό μέλι με καρυκεύματα και Echinacea: Βάλτε 1 σακουλάκι τσάι Echinacea, 1 ξυλάκι κανέλα και 4 γαρύφαλλα σε μία κούπα. Γεμίστε τη μέχρι τα 3/4 με ζεστό νερό και αφήστε το για 5 λεπτά. Αφαιρέστε την κανέλα και τα γαρίφαλα και προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο χυμό λεμόνι και 2 κουταλιές της σούπας μέλι και ανακατέψτε καλά. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το τσάι Echinacea με χαμομήλι.

Εναλλακτικά: Βράστε ένα ολόκληρο λεμόνι σε νερό για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Κόψτε το λεμόνι και πάρτε το χυμό. Βάλτε το χυμό σε ένα βάζο των 100 ml, προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας γλυκερίνης (προαιρετικά) και γεμίστε το υπόλοιπο δοχείο με μέλι.

Δόση: 1 κουταλάκι του γλυκού κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ανακατέψτε καλά πριν το πάρετε. Εάν έχετε νυχτερινό βήχα, φάτε ένα κουταλάκι του γλυκού πριν τον ύπνο. Εάν ο βήχας σας είναι επίμονος, πάρτε 1 κουταλάκι του γλυκού κάθε 4 ώρες αρχίζοντας από όταν ξυπνάτε. Όσο ο βήχας καλυτερεύει, παίρνετε όλο και λιγότερο.

*** Απογευματινή κούραση:**

Το απόγευμα ή όταν αισθάνεται κουρασμένο το σώμα σας, διαλύστε 1/2 κουταλιά της σούπας μέλι σε ένα ποτήρι νερό και προσθέστε λίγη κανέλα σε σκόνη. Αν το λαμβάνετε καθημερινά για μία εβδομάδα θα δείτε την ενέργειά σας να αυξάνεται.

***Άγχος και ένταση:**

Το μέλι λέγεται ότι βοηθάει άτομα που έχουν υπερένταση να ηρεμήσουν. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε τη νύχτα. Για την αϋπνία, φάτε 1 κουταλιά σούπας μέλι μετά το βραδινό σας. Εάν αυτό δεν σας βοηθήσει, δοκιμάστε να

ανακατέψετε 3 κουταλιές της σούπας μηλόξυδο σε ένα φλιτζάνι μέλι. Βάλτε το σε ένα βάζο και τρώτε 2 κουταλάκια του γλυκού πριν τον ύπνο. Εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε μέσα σε μία ώρα φάτε ακόμα 2 κουταλάκια.

***Εγκαύματα:**

Απλώστε μέλι στο σημείο που έχετε καεί και καλύψτε το με έναν μαλακό επίδεσμο.

***Άσθμα:**

Λίγο πριν ξαπλώσετε για ύπνο, αναμίξτε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι με 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα και φάτε το.

***Κυστίτιδα:**

Πάρτε δύο κουταλιές της σούπας σκόνη κανέλας και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το. Καταστρέφει τα μικρόβια στην ουροδόχο κύστη.

***Πονόδοντος:**

Κάντε μια πάστα από 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη και 5 κουταλάκια του γλυκού μέλι και απλώστε την στο δόντι που σας πονάει. Μπορείτε να το χρησιμοποιείτε μέχρι και τρεις φορές την ημέρα, μέχρι ο πόνος να υποχωρήσει.

*** Χοληστερίνη:**

Η χορήγηση 1/2 λίτρου νερό με 2 κουταλιές της σούπας μέλι και 3 κουταλάκια του γλυκού κανέλα σε σκόνη σε ασθενείς με υψηλή χοληστερίνη, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες.

***Δυσπεψία:**

Κανέλα σε σκόνη αναμιγμένη με δύο κουταλιές της σούπας μέλι, όταν ληφθεί πριν το φαγητό, ανακουφίζει τις στομαχικές διαταραχές και βοηθά στο να χωνέψετε ένα βαρύ γεύμα.

***Πονοκέφαλος μετά από κατανάλωση αλκοόλ (Hang-over):**

Φάτε μέλι με ψωμί ή φρυγανιές. Η φρουκτόζη που περιέχεται στο μέλι βοηθά το οινόπνευμα να αποβληθεί από τον οργανισμό σας.

***Ενδυνάμωση ανοσοποιητικού συστήματος:**

Καθημερινή χρήση του μελιού και σκόνης κανέλας δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το μέλι έχει πολλές βιταμίνες και σίδηρο. Η συνεχής χρήση του μελιού δυναμώνει τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος που συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ιών.

***Τσάι μακροζωίας:**

Βράστε 3 φλιτζάνια νερό και προσθέστε 4 κουταλάκια του γλυκού του μελιού και 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνης κανέλας. Πιείτε 1/4 του φλιτζανιού 3 ή 4 φορές την ημέρα. Λέγεται ότι διατηρεί την ενέργεια σας και κάνει το δέρμα σας μαλακό.

Έχει διαπιστωθεί ότι ένα μείγμα του μελιού θεραπεύει τις περισσότερες ασθένειες. Οι επιστήμονες σήμερα δέχονται επίσης, το μέλι ως “RamBan” (πολύ αποτελεσματικό) φάρμακο για όλα τα είδη ασθενειών. Το μέλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς παρενέργειες σε κάθε είδους ασθένειες.
Αν και το μέλι είναι γλυκό, εάν ληφθεί στη σωστή δοσολογία ως φάρμακο, αυτό δεν βλάπτει ακόμα και τους διαβητικούς ασθενείς.

Καρδιοπάθεια

Κάντε μια πάστα από μέλι και κανέλλα σε σκόνη, απλώστε την πάνω στο ψωμί, αντί για μαρμελάδα και να την τρώτε τακτικά για το πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει από καρδιακή προσβολή. Επίσης όσοι είχαν ήδη μια καρδιακή προσβολή, αν κάνουν αυτή τη διαδικασία καθημερινά, θα τους βοηθήσει να μην ξαναπάθουν. Η τακτική χρήση της πιο πάνω διαδικασίας βοηθά στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και δυναμώνει τους παλμούς της καρδιάς. Όσο μεγαλώνουμε, οι αρτηρίες και οι φλέβες χάνουν την ευελιξία τους και φράζουν. Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

Αρθρίτιδα

Ασθενείς με αρθρίτιδα, μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, ένα φλιτζάνι ζεστό νερό με δύο κουταλιές μέλι. Εάν λαμβάνεται τακτικά, ακόμη και οι χρόνιες αρθρίτιδες μπορεί να θεραπευτούν. Σε μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στο πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, διαπιστώθηκε ότι όταν οι γιατροί φρόντιζαν τους ασθενείς τους με ένα μείγμα από μια κουταλιά της σούπας μέλι και μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν από το πρωινό, μέσα σε μια εβδομάδα, από τα 200 άτομα που είχαν υποστεί τη φροντίδα, σχεδόν 73 ασθενείς είχαν εντελώς απαλλαγεί από τον πόνο και μέσα σε ένα μήνα, κυρίως όλοι οι ασθενείς που δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να μετακινηθούν, εξαιτίας της αρθρίτιδας, άρχισαν να περπατάνε χωρίς πόνο.

Χοληστερόλη

Δύο κουταλιές της σούπας μέλι, σε 456 γραμμάρια τσαγιού, που χορηγείται σε έναν ασθενή με χοληστερόλη, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες. Όπως αναφέρεται και στους ασθενείς αρθρίτιδας, εάν λαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα, κάθε χρόνια χοληστερόλη θεραπεύεται. Σύμφωνα με πληροφορίες από πρόσφατες έρευνες, το αγνό μέλι, όταν λαμβάνεται με φαγητό, ανακουφίζει από τη χοληστερόλη.

Κρυολόγημα

Αυτοί που πάσχουν από κοινά ή σοβαρά κρυολογήματα πρέπει να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι, για τρεις ημέρες. Η διαδικασία αυτή θα θεραπεύσει περισσότερο τον χρόνιο βήχα, το κρυολόγημα και θα καθαρίσει τα ιγμόρεια.

Κούραση

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η περιεκτικότητα σε σάκχαρα του μελιού είναι πιο χρήσιμη παρά επιβλαβής στην αντοχή του σώματος. Ηλικιωμένοι που παίρνουν μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη, έχουν μεγαλύτερη εγρήγορση και ευελιξία. Η μισή κουταλιά της σούπας μέλι που λαμβάνεται σε ένα ποτήρι νερό, που λαμβάνεται καθημερινά μετά το βούρτσισμα των δοντιών και το απόγευμα, περίπου στις 15:00 μμ. όταν η ζωτικότητα του σώματος αρχίζει να μειώνεται, αυξάνει τη ζωτικότητα του σώματος μέσα σε μια εβδομάδα.

Διαταραχές στομάχου

Όταν το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας θεραπεύει τον πόνο στο στομάχι και επίσης καθαρίζει τα έλκη του στομάχου από τη ρίζα.

Αέρια στομάχου (φουσκώματα)

Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν στην Ινδία και την Ιαπωνία, αν το μέλι λαμβάνεται με κανέλα σε σκόνη, το στομάχι απαλλάσσεται από τα αέρια.

Γρίπη

Ένας επιστήμονας στην Ισπανία απόδειξε ότι το μέλι περιέχει ένα φυσικό συστατικό, το οποίο σκοτώνει τα μικρόβια γρίπης και σώζει τον ασθενή από γρίπη.

Μακροβιότητα

Τσάι από μέλι, όταν λαμβάνεται τακτικά, προλαμβάνει τη φθορά του γήρατος. Πάρτε τέσσερις κουταλιές μέλι, ένα κουτάλι σκόνη κανέλας και τρία φλιτζάνια νερό και βράστε τα. Πίνετε 1/4 φλιτζανιού, τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα.

Ακμή

Δημιουργείστε πάστα με τρεις κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη. Εφαρμόστε τη για τα σπυράκια πριν από τον ύπνο και πλυθείτε το επόμενο πρωί με χλιαρό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια από τη ρίζα.

Παθήσεις του δέρματος

Εφαρμόστε μέλι σε ίσα μέρη στις περιοχές που χρήζουν θεραπείας. Έκζεμα, λειχήνες και σε όλους τους τύπους των λοιμώξεων του δέρματος.

Γενικότερα, το μέλι αποτελεί εδώ και χιλιετίες ένα σπουδαίο φάρμακο της φύσης και οι κυψέλες είναι ένα από τα πλέον θαυματουργά φαρμακευτικά εργαστήρια.

Αν και σε καμία περίπτωση τα προϊόντα της μέλισσας δεν είναι φάρμακα, ούτε μπορούν να τα υποκαταστήσουν, έχουν τη δυνατότητα να δράσουν συμπληρωματικά βοηθώντας τον οργανισμό να καταπολεμήσει την ασθένεια που τον ταλαιπωρεί.

ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΟ

Αρχικά, το μέλι έχει σημαντική αντιμικροβιακή δράση. Η ιδιότητά του αυτή έχει καταγραφεί σε αρκετές επιστημονικές μελέτες και αποδίδεται στην υψηλή ωσμωτικότητα, το χαμηλό pH και την περιεκτικότητά του σε υπεροξείδιο του υδρογόνου και άλλες ενώσεις. Το μέλι δεν είναι βιομηχανικό προϊόν και ως εκ τούτου

η χημική σύστασή του διαφέρει ανάλογα με την πηγή, από την οποία προέρχεται. Επιπλέον, επηρεάζεται από τις συνθήκες συλλογής του, την κατάσταση του μελισσιού και άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Τα παραπάνω σημαίνουν ότι δεν είναι όλα τα είδη μελιού ίδια σε ό,τι αφορά την

αντιμικροβιακή τους δράση. Αυτά που έχουν χαμηλές συγκεντρώσεις σε φαινολικά συστατικά καθυστερούν περισσότερο την ανάπτυξη των μικροβίων, ενώ όσο αυξάνεται η συγκέντρωση των συστατικών αυτών, τα μικρόβια θανατώνονται. Πρέπει να επισημανθεί επίσης ότι, λόγω της χαμηλής του περιεκτικότητας σε νερό, το μέλι αναστέλλει την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων. Όταν τοποθετείται σε πληγές βοηθά τον μολυσμένο ιστό να αφυδατωθεί, αποτρέποντας την ανάπτυξη μολυσματικών παραγόντων.

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΗ - ΑΝΑΠΛΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ - ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Όπως προαναφέρθηκε, η αναλγητική, επουλωτική και αντιφλεγμονώδης δράση του μελιού ήταν γνωστή στους αρχαίους, οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν κάθε είδους τραύμα είτε από ασθένεια είτε από τραυματισμό. Από τη δεκαετία του 1930 έχουν παρουσιαστεί έρευνες, οι οποίες δείχνουν ότι η επάλειψη μελιού ήταν επιτυχής σε ασθενείς που έπασχαν, μεταξύ άλλων, από αποστήματα, πληγές κατάκλισης, έλκη, φλύκταινες, λέπρα κ.λπ. Τα τελευταία χρόνια, το μέλι «manuka» («ιατρικό» μέλι), το οποίο προέρχεται από το φυτό Scoparium leptospermum, χρησιμοποιείται σε χειρουργικές γάζες για την επούλωση πληγών από πλαστικές επεμβάσεις.

ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΣ

Η φλεγμονή αποτελεί φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε κάθε πληγή. Αν, ωστόσο, είναι εκτεταμένη ή παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές στην υγεία. Το μέλι καταπολεμά τις φλεγμονές χωρίς να προκαλεί παρενέργειες στον οργανισμό. Η αντιφλεγμονώδης δράση του έχει αποδειχθεί με βιοχημικές αναλύσεις, έρευνες σε πειραματόζωα και κλινικές έρευνες.

Με την επάλειψη των πληγών με μέλι παρατηρείται υποχώρηση της φλεγμονής, υποχώρηση του οιδήματος γύρω από την πληγή και μεγάλη ελάττωση του πόνου.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ

Το επιστημονικό ενδιαφέρον επικεντρώνεται, τα τελευταία χρόνια, στην επίδραση που έχουν στον οργανισμό οι ελεύθερες ρίζες. Από την έρευνα έχει προκύψει ότι αυτές παίζουν ρόλο στην εκδήλωση σοβαρών ασθενειών όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, η αρθρίτιδα και άλλες. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει σύστημα άμυνας, το οποίο αποτελείται από αντιοξειδωτικές ουσίες, ένζυμα και άλλες, που περιορίζουν ή εκμηδενίζουν τη δράση των ελεύθερων ριζών. Το μέλι περιέχει μεγάλο αριθμό συστατικών με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Η ποσότητα και το είδος τους εξαρτάται από τη φυτική και γεωγραφική προέλευση του μελιού. Σε γενικές γραμμές, πάντως, το μέλι με πιο σκούρο χρώμα περιέχει μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών.

3.3 Χρήσεις μελιού

Συνοπτικά, μπορούμε να αναφέρουμε ότι το μέλι έχει τις παρακάτω χρήσεις:

- Το μέλι είναι γλυκαντική ουσία που παράγεται από τις μέλισσες, με το οποίο τρέφονται. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες μελιού όπως το θυμαρίσιο, από το τριφύλλι και από τη λεβάντα. Παράγεται σε πολλές αποχρώσεις από τις οποίες καταλαβαίνουμε την ποιότητα του.

- Φυσικό μέλι έχει χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο τα τελευταία 2.500 χρόνια, σε όλο τον κόσμο, τόσο ως τρόφιμο όσο και ως φάρμακο. Μέλι χρησιμοποιήθηκε επίσης για μια ποικιλία φαρμακευτικών και καλλυντικών σκοπών. Για μεγάλο χρονικό διάστημα στην ιστορία, η χρήση του στη μαγειρική ήταν μόνο για τους πλούσιους, δεδομένου ότι ήταν τόσο ακριβό που μόνο αυτοί θα μπορούσαν να το αντέξουν οικονομικά.

- Το μέλι χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές ιδιότητές του και η χρήση του επικεντρώνεται στην φαρμακευτική και στην ζαχαροπλαστική. Είναι γνωστό π.χ ότι το μέλι επουλώνει τα τραύματα.

- Η ζάχαρη λόγω της ανθυγιεινής της φύσης μπορεί να αντικατασταθεί με το μέλι. Επειδή ο οργανισμός χρειάζεται γλυκόζη και φρουκτόζη, το μέλι το οποίο περιέχει αυτές τις ουσίες, είναι κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό .

- Πειράματα έχουν δείξει ότι το μέλι βελτιώνει τον έλεγχο του σακχάρου και είναι περισσότερο ανεκτό για άτομα με ήπιας μορφή διαβήτη. Επίσης μελέτες έδειξαν ότι το μέλι καθυστερεί την οξείδωση της κακής χοληστερόλης. Άλλη μια ιδιότητα του μελιού είναι ότι μειώνει σημαντικά την παραγωγή οξέων, με αποτέλεσμα να διατηρεί και να προστατεύει τα δόντια.

- Για την πρόσληψη ενέργειας που είναι απαραίτητη για τον ανθρώπινο οργανισμό, το μέλι παρέχει περίπου 64 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας. Διευκολύνει στην διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και είναι μια αποτελεσματική τροφή επειδή το μέλι είναι εύπεπτο και ελευθερώνεται με σταθερό ρυθμό για χρήση από το σώμα.

- Το μέλι είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών. Περιέχει: Βιταμίνη C, Βιταμίνη B, D, E. Τα ανόργανα συστατικά του μελιού παίζουν σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και στην διατροφή. Επίσης, περιέχει περισσότερα από 18 οργανικά οξέα με αντιοξειδωτική ικανότητα.

- Επίσης χρησιμοποιείται ως φυσικό αντισηπτικό. Η όξινη αντίδραση του μελιού εμποδίζει τα βακτήρια να αναπτυχθούν. Οι μικροοργανισμοί που επηρεάζουν το ανθρώπινο σώμα καταστρέφονται στο μέλι.

- Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες είναι πολλές. Καταπραΰνει τοπικά τον πόνο, μειώνει την φλεγμονή και προκαλεί ανάπτυξη νέων κυττάρων του αίματος. Ακόμα, συμβάλλει στην πρόληψη των λοιμώξεων και αποτρέπει την μετάδοση σε άλλες πληγές.

- Τα φυσικά αντιοξειδωτικά είναι χαρακτηριστικό του μελιού. Βοηθάει στην προστασία του δέρματος και συγχρόνως το βοηθάει να αναζωογονηθεί και να παραμείνει νεανικό. Αυτά τα αντιοξειδωτικά καθυστερούν την γήρανση και επουλώνουν πληγές.

- Το μέλι είναι πολύ αποτελεσματικό στην διατήρηση του δέρματος, γιατί είναι αντιβακτηριδιακός παράγοντας, είναι πλούσιο σε βιταμίνες, περιέχει αντιοξειδωτικά, είναι πολύ ενυδατικό και γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιείται σε κρέμες, σαμπουάν και μαλακτικά.

- Το μέλι αντιμετωπίζει και τον πονόλαιμο. Ειδικά τα παιδιά, τα οποία ταλαιπωρούνται από το νυχτερινό βήχα, μπορούν να θεραπευτούν καταναλώνοντας μέλι αντί φάρμακα. Αυτό συμβαίνει γιατί το μέλι έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες.

- Το μέλι είναι εξαιρετικό στην πέψη, γιατί περιέχει ένα μεγάλο μέρος ενζύμων. Αυτό σημαίνει ότι βοηθάει στην πέψη και στην αύξηση της ενέργειας.

➢ Όπως προαναφέρθηκε ότι το μέλι βοηθάει το δέρμα να μείνει νέο, έτσι μπορεί να θεραπεύσει την ακμή λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του. Τρέφει την επιδερμίδα και παρέχει λάμψη στο δέρμα.

➢ Είναι γνωστό ότι το μέλι ηρεμεί τον οργανισμό. Γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιείται στην θεραπεία της κατάθλιψης και της αϋπνίας. Έτσι αποκαθίσταται ο ύπνος και συγχρόνως δεν αυξάνεται το σωματικό βάρος.

➢ Υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη μελιού και γι' αυτό το λόγο πρέπει να είμαστε προσεκτικοί για τυχόν αλλεργίες. Έτσι πρέπει να παίρνουμε προφυλάξεις όταν καταναλώνουμε μέλι, γιατί υπάρχει μεγάλος κίνδυνος εμφάνισης κάποιας αλλεργίας.

➢ Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι το μέλι ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Μαζί με τις αντιβακτηριδιακές ιδιότητες βοηθάει στην βελτίωση του πεπτικού συστήματος και διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα σε δράση.

➢ Το μέλι θεραπεύει το έλκος του στομαχιού, τις λοιμώξεις των χειρουργικών τομών και βοηθάει στην μεταφορά και αποθήκευση μοσχευμάτων. Είναι γνωστό ότι οι ωφέλιμες ιδιότητές του είναι πολλές και οι επιστήμονες έχουν σαν σκοπό τη διάδοσή τους σε περισσότερους ανθρώπους.

3.4 Βασιλικός πολτός

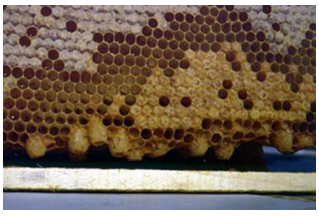
Χαρακτηριστικό προϊόν της μέλισσας είναι αναμφισβήτητα ο βασιλικός πολτός, ο οποίος με τη σειρά του έχει μια πληθώρα ευεργετικών δράσεων. Ο βασιλικός πολτός, όπως έχει ήδη αναφερθεί, είναι μία άσπρη κρεμώδης ουσία, ισχυρά όξινη, με ιδιάζουσα οσμή και υπόπικρη γεύση, εξαιρετικά θρεπτική, η οποία εκκρίνεται από τους υποφαρυγγικούς αδένες των νεαρών εργατριών μελισσών. Προορίζεται για τη διατροφή όλων των προνυμφών μέχρι της ηλικίας των 3 ημερών και των ενήλικων βασιλισσών. Δεν υπάρχει γενετική διαφορά μεταξύ εργατριών και βασιλισσών που αναπτύσσονται στην ίδια κυψέλη. Η μοναδική διαφοροποίηση προέρχεται από το γεγονός ότι οι προνύμφες που προορίζονται για βασίλισσες τρέφονται αποκλειστικά με βασιλικό πολτό όλες τις μέρες, ενώ αυτές που προορίζονται για εργάτριες μετά την τρίτη ημέρα τρέφονται με μείγμα νέκταρος και γύρης. Υπό την επίδραση του βασιλικού πολτού η βασίλισσα είναι σε θέση καθημερινά να γεννάει μέχρι και 1200 αυγά την ημέρα. Ο βασιλικός πολτός δεν αποθηκεύεται στην κυψέλη και συνεπώς δεν αποτελεί ένα παραδοσιακό μελισσοκομικό προϊόν. Η μόνη θέση, στην οποία η συγκομιδή του είναι εφικτή, είναι κατά τη διάρκεια διατροφής της βασίλισσας, στις προνύμφες που προορίζονται να γίνουν βασίλισσες, οι οποίες ταΐζονται με αφθονία βασιλικού πολτού.

Ο φρέσκος βασιλικός πολτός έχει λαμπερό λευκό χρώμα. Όταν έρθει σε επαφή με τον αέρα ή εκτεθεί στο φως, το χρώμα του μεταβάλλεται σε ανοικτό κίτρινο και σκούρο γκρι. Η μεταβολή αυτή οφείλεται σε ένζυμα, τα οποία οξειδώνουν κάποιες ουσίες του βασιλικού πολτού και τον καταστρέφουν. Η υφή του είναι ζελατινώδης, παχύρευστη, αλλά με την πάροδο του χρόνου μεταβάλλεται σε συμπαγή. Αυτές οι αλλαγές προφανώς οφείλονται σε συνεχείς ενζυματικές δραστηριότητες και στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των λιπιδίων και των πρωτεϊνών.

Παραγωγή βασιλικού πολτού

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος παραγωγής του βασιλικού πολτού στην Ελλάδα είναι από τα βασιλικά κελιά σμηνουργίας που σχηματίζονται περιμετρικά της κηρήθρας κατά την περίοδο της άνοιξης και νωρίς το καλοκαίρι. Τα σχηματισθέντα βασιλικά κελιά κόβονται από τις κηρήθρες και γίνεται η συλλογή του βασιλικού πολτού, αφού πρώτα αφαιρεθεί από μέσα η προνύμφη της βασίλισσας. Ο πιο συστηματικός όμως τρόπος παραγωγής βασιλικού πολτού είναι με τη μέθοδο του εμβολιασμού. Κατά τη μέθοδο αυτή σε βασιλικά κελιά εμβολιάζουμε προνύμφες εργατριών ηλικίας 1-3 ημερών και τα εμβολιασθέντα αυτά βασιλικά κελιά τοποθετούνται σε μελίσσια δυνατά, που δεν έχουν βασίλισσα. Την 3^{η} ημέρα από τον εμβολιασμό τα εμβολιασμένα βασιλικά κελιά έχουν τη μεγαλύτερη ποσότητα βασιλικού πολτού. Ο αριθμός των επαναλαμβανόμενων εμβολιασμών θα εξαρτηθεί από τη δύναμη του μελισσιού. Κάθε κυψέλη με 50 κελιά δίνει σε κάθε εμβολιασμό 10gr περίπου βασιλικό πολτό. Ο βασιλικός πολτός διατηρείται εύκολα. Αμέσως μετά τη συλλογή του πρέπει να φιλτράρεται με λεπτό πανί ή με λεπτή νάιλον σήτα και να τοποθετείται αμέσως στο ψυγείο σε θερμοκρασία περίπου 2-4ºC. Τα φιαλίδια πρέπει να είναι καλά γεμισμένα και κλεισμένα για να μην έρχεται ο βασιλικός πολτός σε επαφή με το οξυγόνο. Επίσης θα πρέπει να τυλίγονται και με φύλλο αλουμινίου για να προστατεύονται από το φως. Αν χρειαστεί να συντηρήσουμε το βασιλικό πολτό για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε χρειάζεται να τοποθετηθεί στην κατάψυξη.

Αξία βασιλικού πολτού στην ιατρική



Το προϊόν έγινε αντικείμενο πολλών μελετών κάτω από αυστηρό ιατρικό έλεγχο. Οι έρευνες έγιναν κυρίως για τις επιδράσεις του βασιλικού πολτού στις νευρασθένειες, στην ανάρρωση από διάφορες καταστάσεις, στην υπερκόπωση, στην πορεία της εγκυμοσύνης και σε αρκετές περιπτώσεις διαταραχών του οργανισμού.

Ο βασιλικός πολτός προκαλεί μία μείωση των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος και των επιπέδων των λιπιδίων του αίματος με πιο γρήγορο ρυθμό από τις συνηθισμένες θεραπευτικές αγωγές. Ωστόσο πρέπει να αναφερθεί ότι έχει αποδειχθεί σε εργαστηριακές μελέτες ότι σε αρκετές περιπτώσεις ο βασιλικός πολτός μπορεί να προκαλεί υπεργλυκαιμία. Ιάπωνες ερευνητές προσδιόρισαν στο βασιλικό πολτό οργανικά οξέα που έχουν παρεμφερή δράση με την ινσουλίνη. Από τα

αποτελέσματα εργαστηριακών πειραμάτων συμπεραίνεται ότι παθολογικές καταστάσεις του ανθρώπινου οργανισμού είναι πιθανόν να βελτιώνονται με τις συγκεκριμένες ουσίες.

Νευρο-ενδοκρινο-μεταβολικές διαταραχές

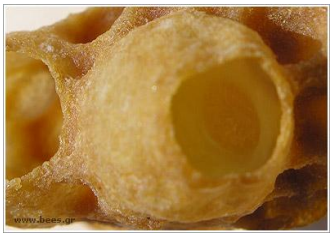
Ο βασιλικός πολτός επιδρά στο νευρικό σύστημα εξαιτίας των βιταμινών του συμπλέγματος Β που περιέχει και της ακετυλοχολίνης, η οποία δρα ως νευρομεταβιβαστής. Η σπασμοφιλία είναι μία νευροενδοκρινομεταβολική ασθένεια με ευρεία διάδοση. Χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση μυϊκών σπασμών, οι οποίοι μπορεί να είναι ίδιοι ή να διαφέρουν σε ένταση, σε διάρκεια και στο σημείο εντοπισμού τους. Τα αποτελέσματα μελέτης, η οποία διεξήχθη στη Ρουμανία σε 100 γυναίκες που υπέφεραν από σπασμοφιλία και στις οποίες έγινε θεραπεία με μελισσοκομικά προϊόντα, μεταξύ των άλλων και με βασιλικό πολτό, οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι η μελισσοθεραπεία μπορεί να συνεισφέρει σε μία καλύτερη ρύθμιση των μυϊκών τόνων. Μετά από 30 ημέρες θεραπείας τα θετικά αποτελέσματα που παρατηρήθηκαν (ανάρρωση ή βελτίωση της κατάστασης) ήταν της τάξεως του 15%. Εάν η μελισσοθεραπεία συνδυαστεί με κλασσική φαρμακευτική αγωγή (κυρίως με χορήγηση Ca και Mg), αυξάνει τα θετικά αποτελέσματα στο 60%.

Συνδετικός, μυϊκός και σκελετικός ιστός

Έχει διαπιστωθεί ότι ο βασιλικός πολτός έχει θετική δράση στο κολλαγόνο. Η δράση του αυτή ίσως να οφείλεται στην παρουσία της προλίνης, ενός αμινοξέος που συνδέεται με τη σύνθεση του κολλαγόνου και της ελαστίνης, τα οποία αποτελούν σημαντικά συστατικά του συνδετικού ιστού. Επίσης ευεργετικά αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην οστεοπόρωση, μία ασθένεια που κυρίως παρουσιάζεται στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, περίοδος που χαρακτηρίζεται από διάφορες ορμονικές διαταραχές. Η σκληροδερμία είναι ασθένεια του συνδετικού ιστού, η οποία προσβάλλει το δέρμα, τους μύες και τις αρθρώσεις. Προς το παρόν δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για αυτό τον τύπο ασθένειας. Η εφαρμογή μίας σύνθετης θεραπείας βασισμένης στο δηλητήριο της μέλισσας και στο βασιλικό πολτό έδωσε ενθαρρυντικά αποτελέσματα βελτιώνοντας την κατάσταση των ασθενών, κυρίως μειώνοντας τους πόνους των αρθρώσεων και βελτιώνοντας την ελαστικότητα του δέρματος. Η δυσκαμψία των αρθρώσεων δεν εξαφανίστηκε τελείως, αλλά υπήρξε βελτίωση της λειτουργίας τους. Άτομα που υποφέρουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν επίπεδα παντοθενικού οξέος στο αίμα μικρότερα από ένα όριο. Ο βασιλικός πολτός προσφέρει ποσότητα παντοθενικού οξέος σε συνδυασμό με το 10-

υδροξυ-δεκενοϊκό οξύ, το οποίο βοηθά στην απορρόφησή του. Η θεραπεία είναι αποτελεσματικότερη, όταν ο βασιλικός πολτός χορηγείται με παντοθενικό ασβέστιο.

Δράση κατά βακτηρίων και ιών



Οι πρώτοι ερευνητές που απέδειξαν την βακτηριοστατική (εμποδίζει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών χωρίς να τους θανατώνει) και βακτηριοκτόνο (καταστρέφει τα βακτήρια) δράση του βασιλικού πολτού ήταν οι McClekey και Melampy. Εμποδίζει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών. Αυτό το γεγονός έχει σημασία στη θεραπεία μερικών δερματικών παθήσεων από σταφυλόκοκκους. Σε υψηλές συγκεντρώσεις είναι αποτελεσματικός εναντίον του ιού της γρίπης.

Βασιλικός πολτός και καρκίνος

Ο βασιλικός πολτός έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Σε πειράματα που έγιναν στην Ιαπωνία σε ποντίκια και ανακοινώθηκαν στο Διεθνές Συνέδριο Μελισσοκομίας της Nagoya (1985), παρουσιάστηκαν ενδείξεις ότι ο βασιλικός πολτός είναι αποτελεσματικός εναντίον των όγκων που αναπτύσσονται με αργό ρυθμό, αλλά όχι εναντίον όγκων καλπάζουσας μορφής (πχ. λευχαιμία). Επίσης διεγείρει την παραγωγή της ανοσογλοβουλίνης από τα λεμφοκύτταρα και αυξάνει τα IgM και IgG σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού. Τα βιβλιογραφικά δεδομένα αναφέρουν ότι η χορήγηση βασιλικού πολτού σε παιδιά τα οποία έπασχαν από διάφορες μορφές καρκίνου (λέμφωμα, λευχαιμία και ηπατοβλάστωμα) είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της όρεξης σε όλους τους ασθενείς και γενικά τη βελτίωση της κατάστασής τους, όπως επίσης και την αύξηση της αντοχής τους σε ιογενής και βακτηριακές ασθένειες. Επιπλέον παρατηρήθηκε αύξηση στα επίπεδα των λευκών αιμοσφαιρίων, των φαγοκυττάρων και των λεμφοκυττάρων.

Νευρολογικές ασθένειες

Βοηθά άτομα που πάσχουν από γενική εξάντληση, κόπωση, κεφαλαλγία, άνοια. Από τις πιο συνηθισμένες διαταραχές είναι η απώλεια μνήμης στα ηλικιωμένα άτομα, η οποία μπορεί να είναι είτε προσωρινή είτε μόνιμη. Πολλές επιστημονικές εργασίες

έδειξαν ότι ο βασιλικός πολτός δρα προληπτικά, εμποδίζοντας τέτοιου είδους διαταραχές. Η δράση του αυτή οφείλεται στην παρουσία των βιταμινών του συμπλέγματος Β και της βιταμίνης Ε, η οποία δρα σε εγκεφαλικές τροφικές διαταραχές και στη λειτουργία των νευρικών διασυνδέσεων. Η χορήγηση βασιλικού πολτού πρέπει να αρχίσει πολύ νωρίς, από τη στιγμή που θα εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα απωλειών μνήμης, τα οποία συνήθως είναι περιστασιακά. Είναι πολύ σημαντικό η θεραπεία να είναι συνεχής για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ψυχιατρικές ασθένειες

Συνιστάται σε περιπτώσεις κατάθλιψης, όταν τα άτομα παρουσιάζουν έλλειψη ενδιαφέροντος για οτιδήποτε συμβαίνει γύρω τους, σε περιπτώσεις ανησυχίας κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα, όπως επίσης βελτιώνει καταστάσεις φοβίας, διάφορες μορφές αϋπνίας και διαταραχές στη διάθεση των ατόμων. Ανάλογα με την αιτιολογία και τη σοβαρότητα της ασθένειας, ο βασιλικός πολτός μπορεί να χορηγείται, μόνος ή σε συνδυασμό με άλλες φαρμακευτικές θεραπείες. Η χρήση του διεγείρει τις αμυντικές αντιδράσεις του οργανισμού και βελτιώνει τις κυκλοφορικές και αναπνευστικές συνθήκες. Έχει αποδειχθεί ότι σε προ-εγχειρητικό στάδιο χορήγηση βασιλικού πολτού αύξησε την όρεξη των ατόμων και συνεπώς το σωματικό τους βάρος. Το γεγονός αυτό είναι πολύ σημαντικό κυρίως στα ηλικιωμένα άτομα τα οποία παρουσιάζουν συχνά συμπτώματα υποσιτισμού, κατά την εισαγωγή τους σε νοσοκομείο ή χρειάζονται δύναμη για γρήγορη ανάρρωση. Συνεπώς χρήση του βασιλικού πολτού σε άτομα, τα οποία πρόκειται να υποβληθούν σε εγχείρηση, έχει ως αποτέλεσμα γρηγορότερη ανάρρωση. Επιπλέον σε ασθενείς που υποφέρουν από νευροφυτική δυστονία (νευρολογική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ισχυρούς ακούσιους μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι προκαλούν την επώδυνη καθήλωση του σώματος σε ορισμένη στάση), αϋπνία, νευρικότητα, η χορήγηση βασιλικού πολτού βελτιώνει την νευροψυχική τους ισορροπία. Ο βασιλικός πολτός εξαιτίας της ρυθμιστικής του δράσης στην όρεξη, έχει αξιόλογα και γρήγορα αποτελέσματα σε άτομα που υποφέρουν από ανορεξία.

Καρδιαγγειακές ασθένειες

Ο βασιλικός πολτός έχει μία εξαιρετική και διεγερτική δράση στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Είναι πιθανό η μεγάλη διάρκεια ζωής της βασίλισσας να οφείλεται στις ευεργετικές δράσεις του βασιλικού πολτού στην καρδιά. Τα φλαβονοειδή που περιέχει έχουν υποτασικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες. Εξαιτίας

της σύνθεσής του, ο βασιλικός πολτός έχει ρυθμιστικό ρόλο στην καρδιακή λειτουργία. Μία από τις σημαντικότερες καρδιακές ασθένειες είναι η αρτηριοσκλήρωση, η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση του όγκου και σκλήρυνση των αρτηριακών τοιχωμάτων και ευνοείται από την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την πλούσια σε ζωικά λίπη διατροφή. Επιστημονικές μελέτες σε ζώα και κλινικά πειράματα σε ανθρώπους επιβεβαίωσαν τα θετικά αποτελέσματα του βασιλικού πολτού στην αρτηριοσκλήρωση, ο οποίος προκαλεί σταδιακή μείωση στα αποθέματα λίπους που βρίσκονται στο εσωτερικό στρώμα των αρτηριακών τοιχωμάτων. Συνιστάται ο συνδυασμός βασιλικού πολτού με μία κατάλληλη δίαιτα (φτωχή σε λίπη).

Γεννητικές-ουροποιητικές διαταραχές

Χάρη στην ευεργετική του δράση στο μεταβολισμό του οργανισμού, ο βασιλικός πολτός ρυθμίζει τις λειτουργίες των επινεφριδίων, αδένες που παράγουν τις ανδρογενείς ορμόνες. Στις γυναίκες η παραγωγή των οιστρογόνων από τις ωοθήκες εν μέρει εξαρτάται από την ίδια διαδικασία. Αρκετές μελέτες επισημαίνουν τη θετική επίδραση της ακετυλοχολίνης του βασιλικού πολτού στην ανδρική ανικανότητα.

Μαιευτική και Γυναικολογία

Ορισμένες κλινικές δοκιμές που έγιναν σε γυναίκες που βρίσκονταν σε προχωρημένο στάδιο εγκυμοσύνης, απέδειξαν ότι η ενδομυϊκή έγχυση του βασιλικού πολτού είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της τοξαιμίας. Επίσης το οίδημα και η υψηλή πίεση αίματος αλλά και η εκλαμψία (παθολογική διατάραξη της εγκυμοσύνης των γυναικών που εκδηλώνεται με σπασμούς και κώμα) αντιμετωπίστηκαν στις περισσότερες περιπτώσεις. Η χορήγηση βασιλικού πολτού ευνοεί το θηλασμό, όπως επίσης περιορίζει και τους πόνους της γέννας.

Ο βασιλικός πολτός δρα ρυθμιστικά και σε περιπτώσεις λειτουργικών εμμηνορροϊκών διαταραχών. Ευνοϊκή επίδραση έχει στην αμηνόρροια (έλλειψη ή διακοπή της εμμήνου ρήσεως). Στις έφηβους η εμφάνιση δυσμηνόρροιας οφείλεται σε λειτουργικά ανώριμη μήτρα, αλλά και στην υπερευαίσθητη αντίδρασή της σε ορμονικές επιδράσεις. Ο συνδυασμός βασιλικού πολτού και γύρης έχουν ευνοϊκή δράση στην ωρίμανση της μήτρας.

Παιδιατρική

Χορήγηση βασιλικού πολτού προκαλεί διέγερση της ανάπτυξης των πρόωρων βρεφών, βελτιώνοντας την αφομοίωση της τροφής και τροφοδοτώντας με διάφορους παράγοντες ανάπτυξης. Μελισσοθεραπεία με μέλι, βασιλικό πολτό και γύρη αποτελεί ένα πολύτιμο μέσο για τη θεραπεία της καθυστερημένης ψυχοκινητικής ανάπτυξης στα παιδιά. Προκαλεί μία γρήγορη βελτίωση της μνήμης και της αντίληψης των παιδιών αυτών, μαζί με μία επιβράδυνση της ψυχοκινητικής αστάθειας. Με μία παρατεταμένη θεραπεία η ικανότητα μάθησης των παιδιών αυξάνεται. Επίσης παρατηρείται μία εξάλειψη της ακράτειας των ούρων και περιορισμό στα κινητικά προβλήματα. Γενικά ο βασιλικός πολτός, αλλά και τα υπόλοιπα μελισσοκομικά προϊόντα, συνεισφέρουν στη βελτίωση της μετάδοσης των νευρο-μυϊκών μηνυμάτων. Τέλος χορήγηση βασιλικού πολτού σε παιδιά με σύνδρομο Down, είχε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της διανοητικής τους ανάπτυξης.

Γηριατρική

Αξιόλογη θεραπευτική δράση έχει ο βασιλικός πολτός στη θεραπεία της αναιμίας, μία από τις πιο εκτεταμένες διαταραχές της τρίτης ηλικίας, η οποία χαρακτηρίζεται από μη φυσιολογική παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, κυρίως όταν χρησιμοποιείται στα πολύ νεαρά στάδια της ασθένειας, δηλαδή με την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων (υπερβολική κόπωση, αφύσικη χλωμάδα). Επίσης είναι πιθανό μερικά από τα συστατικά του βασιλικού πολτού (βιταμίνη Β1, φώσφορος και τρυπτοφάνη) να επιφέρουν καλή ποιότητα ύπνου, δεδομένου ότι τα ηλικιωμένα άτομα υποφέρουν από αϋπνία και

βελτίωση στις νοητικές ικανότητες τέτοιων ατόμων.Ιδιαίτερα αποτελεσματικός είναι και σε νευροψυχικές ασθένειες, όπως η γεροντική άνοια και η νόσος του Αλζχάιμερ. Εξαιτίας της ευφορίας που προκαλεί, ο βασιλικός πολτός βελτιώνει την γενική κατάσταση των οργανισμών των ηλικιωμένων ατόμων, αυξάνει την όρεξή τους και συνεπώς το σωματικό τους βάρος, επιδρά θετικά στη διάθεσή τους και προκαλεί μία καλύτερη διανοητική και ψυχική κατάσταση. Για τα αναζωογονητικά αποτελέσματα του βασιλικού πολτού στον ανθρώπινο οργανισμό έχουν γίνει μελέτες, οι οποίες σχετίζονται με την περιεκτικότητά του σε γ-γλοβουλίνη, δηλαδή πρωτεΐνη, η οποία εμπλέκεται με την αντοχή του οργανισμού εναντίον επιθέσεων από βακτήρια και ιούς.

Οφθαλμολογία

Αρκετά μελισσοκομικά προϊόντα δρουν συνεργατικά στη θεραπεία οφθαλμολογικών ασθενειών. Μείγμα αποτελούμενο από πρόπολη, βασιλικό πολτό και μέλι χρησιμοποιείται στη θεραπεία του καταρράκτη. Η χρήση των μελισσοκομικών αυτών προϊόντων ως λοσιόν ματιού έχει ένα θρεπτικό αποτέλεσμα στο επίπεδο του ματιού, παρεμποδίζοντας την απώλεια της ελαστικότητας του κρυσταλλοειδή χιτώνα του ματιού. Επιπλέον το μείγμα βασιλικού πολτού, πρόπολης και μελιού έχει δοκιμαστεί και σε περιπτώσεις γλαυκώματος σε συνδυασμό με καταρράκτη και τα πρώτα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά.

Στοματολογία

Ο βασιλικός πολτός χρησιμοποιείται επιτυχώς στη θεραπεία ασθενειών που προσβάλουν τη στοματική κοιλότητα, όπως στην ουλίτιδα.

Δερματολογία

Ο βασιλικός πολτός βοηθά στην επούλωση διαφόρων ασθενειών του δέρματος, κυρίως της δερματίτιδας. Επίσης δυναμώνει τα εύθραυστα νύχια και επιβραδύνει την τριχόπτωση, ενώ χρησιμοποιείται και στη θεραπεία κατά της πιτυρίδας. Με τοπική εφαρμογή είναι αποτελεσματικός στην ξηροδερμία, στη θεραπεία δύσκολων τραυμάτων, στην ακμή του προσώπου και στον ερυθηματώδη λύκο. Ευνοϊκή επίδραση έχει και στην ψωρίαση, ασθένεια του δέρματος με χρόνια εξέλιξη που χαρακτηρίζεται από το σχηματισμό πάνω

στο δέρμα μικρών κομματιών από λέπια. Εμφανίζεται περιοδικά, κυρίως κατά την περίοδο του χειμώνα. Στην περίπτωση του εκζέματος, τοπική εφαρμογή αλοιφής που έχει ως βάση το δηλητήριο της μέλισσας, την πρόπολη και το βασιλικό πολτό επιφέρει μείωση της ξηροδερμίας και ενυδατώνει το δέρμα. Μόλις μία εβδομάδα θεραπείας έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κοκκινίσματος και του ερεθισμού στο δέρμα. Σε ό,τι αφορά τα μετεγχειρητικά προβλήματα, επιστημονικές μελέτες απέδειξαν ότι η εφαρμογή μείγματος που περιέχει μέλι και βασιλικό πολτό σε πληγή, μόλις πριν και αμέσως μετά το κλείσιμο, μειώνει τον κίνδυνο μολύνσεων, κάτι που πολλές φορές δεν καταφέρνει η κλασσική θεραπεία.

Αιματολογία

Ο βασιλικός πολτός αυξάνει την αιμοσφαιρίνη και τα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος.

3.5. Μέλι και ομορφιά

Το μέλι δεν είναι μόνο ένα γλυκό γλύκισμα αλλά είναι ένα ιδανικό προϊόν για την περιποίηση του σώματός μας. Για αιώνες χρησιμοποιούνταν παρασκευάσματα με συστατικό το μέλι σχετικά με την ομορφιά. Με βάση κάποιες επιγραφές λέγεται ότι η Κλεοπάτρα έκανε μπάνιο με γάλα και μέλι. Αυτό μας αποδεικνύει ότι και στην αρχαιότητα γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού. Επίσης, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια αυτής της εργασίας, περιέχει αντισηπτικές, επουλωτικές καθώς και ενυδατικές ιδιότητες και μάλιστα έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καλλυντικό αναμειγμένο με αιθέρια έλαια ή μόνο του. Καμία απ' αυτές τις αλοιφές δεν είναι ευχάριστες στην χρήση τους, γιατί είναι αρκετά κολλώδεις, αλλά μπορούν να αφαιρεθούν εύκολα με λίγο ζεστό νερό. Η υγρασία που περιέχει το μέλι, δρα πάνω στα ξερά, σκασμένα δέρματα και οι βιταμίνες και τα μέταλλα θρέφουν κάθε τύπο δέρματος πιο αποτελεσματικά από τα συνθετικά καλλυντικά, γιατί το μέλι είναι μια φυσική ουσία χωρίς χημικά πρόσθετα. Σήμερα οι συνταγές και τα φάρμακα που μεταδοθήκαν από γενιά σε γενιά μπορεί να φαίνονται σαν γραφικές σ' αυτή την εποχή της συσσωρευμένης γνώσης, αλλά οι γυναίκες που ενδιαφέρονται για την ομορφιά τους και που δεν είναι σε θέση να έχουν τη μεγάλη ποικιλία από κρέμες και λοσιόν που κυκλοφορούν σήμερα, ανακάλυψαν ότι το μέλι τις βοήθησε.

Όλοι μας έχουμε συνδυάσει στο μυαλό μας το μέλι με τα γλυκά, ωστόσο οι χρήσεις του δεν περιορίζονται μόνο στις τροφές, αλλά έχει και μοναδικές χρήσεις στο σώμα μας και είναι οι εξής:

- **Scrub (απολέπιση) προσώπου** → Η μάσκα αυτή είναι απλή και αποτελεσματική. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα χωρίς να ερεθίσει την επιδερμίδα. Σε ένα μπολ αναμείξτε λίγη μαύρη ζάχαρη, με μια κουταλιά μέλι καθώς και λίγο χυμό λεμόνι και ελαιόλαδο. Αυτό το μείγμα το απλώνετε στο πρόσωπο σας για 15 λεπτά και ύστερα το αφαιρείτε με χλιαρό νερό.

- **Ενυδατική μαλλιών** → εάν τα μαλλιά σας είναι θαμπά και ξηρά, τότε σε ένα λίτρο ζεστό νερό προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και ανακατέψτε καλά μέχρι να διαλυθεί. Στην συνέχεια, αφού λουστείτε κανονικά με το σαμπουάν σας, βρέξτε τα μαλλιά σας με το μείγμα αυτό. Μην τα ξεπλύνετε, στεγνώστε τα κανονικά.

- **Ενυδατική μάσκα σώματος** → κανένα body lotion δεν θα σας προσφέρει την ενυδάτωση που υπόσχεται η μάσκα από μέλι. Ανακατέψτε μια κουταλιά της σούπας μέλι με μια κουταλιά του γλυκού χυμό λεμονιού και δύο ελαιόλαδου. Εφαρμόστε το μείγμα σε όλο το σώμα και ειδικά στα πιο ξηρά σημεία όπως αγκώνες, γόνατα, γάμπες και φτέρνες. Αφήστε για 20 λεπτά και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

- **Ενυδατική μάσκα προσώπου** → αναμείξτε 2 κουταλιές μέλι με 2 κουταλάκια φρέσκο γάλα πλήρες. Απλώστε το μείγμα αυτό στο πρόσωπο και το λαιμό, κάνοντας απαλό κυκλικό μασάζ. Αφήστε το 10 λεπτά και μετά ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

- **Καταπολέμηση της ακμής** → δημιουργήστε μόνοι σας στο σπίτι σας μια μάσκα για τα σημάδια της ακμής. Σε ένα μπολ ανακατέψτε 3 κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη. Εφαρμόστε λίγο και τοπικά όπου έχετε ουλές από ακμή. Αφήστε το για 15 λεπτά και μετά πλυθείτε με χλιαρό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια από την ρίζα.

Ενυδατική για τα χείλη → αν τα χείλη σας ξεραίνονται εύκολα, τότε εφαρμόστε λίγο μέλι για 5 λεπτά και μετά ξεπλύνετε με ζεστό νερό. Τα χείλη σας θα ενυδατωθούν και θα είναι ξανά απαλά.

Το μέλι σαν καλλυντικό

Το μέλι και η συμβολή του στην φυσική ομορφιά

Το μέλι αποτελεί ένα πολύτιμο συστατικό για την περιποίηση και φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών Από το 1800 άρχισε να αναφέρεται στα κύρια συστατικά πολλών γνωστών καλλυντικών. Σήμερα το μέλι χρησιμοποιείται από πολλές εταιρείες καλλυντικών για ενυδατικές κρέμες, μάσκες προσώπου, λοσιόν για τα μαλλιά και το σώμα. Το μέλι επίσης θεωρείται αποτελεσματικό συστατικό στην επούλωση μικροτραυματισμών του δέρματος. Ιατρικές έρευνες απέδειξαν ότι είναι και αντιμικροβιακό.

Τι είναι όμως αυτό που κάνει το μέλι τόσο χρήσιμο ως καλλυντικό; Όσο μεγαλώνουμε και το δέρμα μας γερνά ή όσο είναι εκτεθειμένο καθημερινά στην μόλυνση, στον ήλιο και την σκόνη, χάνει την ελαστικότητά του, στεγνώνει και ρυτιδώνει. Το μέλι, επειδή απορροφά και διατηρεί στα μόριά του νερό, αποτελεί ενυδατικό παράγοντα, όταν προστεθεί σε σωστή αναλογία στα καλλυντικά διατηρώντας το δέρμα δροσερό, λείο απαλό και ελαστικό.

Μέλι: Το υγρό χρυσάφι

Το μέλι, με το πολύπλοκο σύμπλεγμα δραστικών στοιχείων που περιέχει, μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην περιποίηση, την ανανέωση και την ανάπλαση της επιδερμίδας. Το μέλι είναι από τα προϊόντα με τις περισσότερες αναφορές στη μυθολογία, την ιστορία και την παράδοση των περισσότερων λαών. Στην Ελλάδα, μάλιστα, η αξία του ήταν ιδιαίτερα αναγνωρισμένη. Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν πολύ συχνά ως προσφορά για τους θεούς, ενώ η αμβροσία, που χάριζε στο Δωδεκάθεο την αθανασία, λέγεται ότι περιείχε βασιλικό πολτό. Εξάλλου, ο Ιπποκράτης και ο Διοσκουρίδης στα συγγράμματα τους υπογράμμιζαν την διατροφική, αλλά και την φαρμακολογική του σημασία. Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ένζυμα και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Χάρη στα θρεπτικά δραστικά συστατικά του, αποτελεί πηγή ενέργειας, αναζωογόνησης και τόνωσης του οργανισμού.

3.6 Τα προϊόντα της μέλισσας και η παιδική ηλικία

Από παλαιοτάτων χρόνων χρησιμοποιούσαν το φυσικό μέλι στην διατροφή των βρεφών. Οι πρώτες μαρτυρίες γι' αυτό χρονολογούνται από το 900 π.Χ., όπου συνήθιζαν αμέσως με τη γέννηση του νεογέννητου να στάζουν στο στόμα του μερικές σταγόνες μελιού. Υπάρχει μια λαϊκή σοφία, κατά την οποία μια κουταλιά μέλι, που δίνεται στο παιδί, ωφελεί την υγεία του πολύ περισσότερο από μια κουταλιά ζάχαρη. Η σύγχρονη επιστήμη αποδεικνύει σήμερα ότι η ζάχαρη είναι μόνο ένα υψηλό θερμιδιακό υδατανθρακικό προϊόν, ενώ το μέλι περιέχει εκτός από υδατάνθρακες και βιολογικά ενεργές ουσίες μεγαλύτερης αξίας για την υγεία. Ακόμα, μερικά από τα βρέφη δύσκολα αφομοιώνουν τους υδατάνθρακες της βιομηχανικής ζάχαρης, αλλά

δέχονται άριστα τους υδατάνθρακες που περιέχονται στο μέλι. Αυτά τα παιδιά ξεχωρίζουν για την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού τους συστήματος και την καλύτερη όρεξή τους. Το μέλι στην καθημερινή διατροφή των παιδιών βοηθά σε μεγάλο βαθμό στην φυσική και πνευματική τους ανάπτυξη. Όταν προσθέτουμε την βιομηχανική ζάχαρη στο γάλα του παιδιού, πρέπει να γνωρίζουμε ότι για να περάσει αυτή από το γαστρεντερικό σύστημα στο αίμα του απαιτούνται περίπλοκες εργασίες.

3.7 Αλλεργίες

Οι μέλισσες γενικά δεν είναι επιθετικές, αλλά μπορεί να γίνουν, αν νιώσουν να απειλούνται οι ίδιες ή η φωλιά τους. Οι σφήκες είναι από τη φύση τους επιθετικές .Οι μέλισσες αφήνουν κεντρί μετά το τσίμπημα, ενώ οι σφήκες όχι. Τα δηλητήρια της σφήκας και της μέλισσας έχουν κάποια συστατικά κοινά, ενώ τα περισσότερα είναι διαφορετικά και συνεπώς κάποιος που είναι αλλεργικός στη σφήκα δε σημαίνει οπωσδήποτε ότι είναι αλλεργικός στη μέλισσα και το αντίστροφο. Ωστόσο υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που είναι αλλεργικοί και στη σφήκα και στη μέλισσα. Μετά το τσίμπημα μπορεί να ακολουθήσει τοπικό πρήξιμο και κοκκίνισμα στο σημείο του τσιμπήματος. Η αναφερόμενη μικρή τοπική αντίδραση δεν εγκυμονεί τον κίνδυνο συστηματικής αναφυλαξίας. Ωστόσο η κατάσταση μπορεί να είναι πιο σοβαρή μετά το τσίμπημα - συνήθως στα 5-30 λεπτά έως και μία ώρα ή σπανίως και λίγο αργότερα- αν παρουσιάσει κανείς συμπτώματα όπως:

-εξανθήματα και κνησμό σε όλο το σώμα ή σε κάποιο σημείο του σώματος απομακρυσμένο όμως από τη θέση του τσιμπήματος.

-καταρροή (συνάχι), φταρνίσματα ,κνησμό(φαγούρα) μύτης.

-κνησμό(φαγούρα) οφθαλμών , κοκκίνισμα οφθαλμών, δακρύρροια.

-βήχα, συριγμό στην αναπνοή, βράσιμο στο στήθος, δύσπνοια.

-πόνο στην κοιλιά, διάρροια, έμετο.

-ταχυκαρδία, απώλεια ούρων, απώλεια κοπράνων, απώλεια αισθήσεων.

Τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να εκδηλωθούν είτε μεμονωμένα είτε πολλά μαζί είτε και όλα ταυτόχρονα, οπότε μιλάμε για συστηματική αναφυλαξία, που μπορεί να οδηγήσει και σε υπόταση δηλαδή αλλεργική καταπληξία (σοκ). Ο ασθενής ΠΡΕΠΕΙ να αναζητήσει άμεση ιατρική βοήθεια ακόμη και με την ήπια έναρξη συμπτωμάτων, γιατί η κατάσταση μπορεί να γίνει σοβαρή πολύ σύντομα. Η διάγνωση της αλλεργίας στο δηλητήριο της σφήκας και μέλισσας γίνεται μέσω

αναλυτικών πληροφοριών που θα μας δώσει ο ασθενής και στη συνέχεια με τις επιδερμικές δοκιμασίες (τα γνωστά αλλεργικά τεστ) καθώς και ειδικές εξετάσεις αίματος στο εργαστήριο. Η αντιμετώπιση στην οξεία κατάσταση γίνεται με ειδική φαρμακευτική αγωγή. Ο αλλεργικός στο δηλητήριο της σφήκας και μέλισσας ασθενής πρέπει να φέρει πάντοτε μαζί του φάρμακα άμεσης αντιμετώπισης, που θα τα έχει καθορίσει ο γιατρός του και μπορεί να διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή λόγω της διαφορετικότητας του καθενός. Επίσης και η σειρά λήψης των φαρμάκων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον τύπο της αντίδρασης ή άλλων ιατρικών προβλημάτων που τυχόν εμφανίζει ο αλλεργικός ασθενής, για αυτό τα φάρμακα δεν τα προμηθευόμαστε από κανέναν άλλον πλην του γιατρού μας. Στην μακροχρόνια και ριζική αντιμετώπιση του προβλήματος εντάσσεται απαραίτητα η ειδική απευαισθητοποίηση ή ανοσοθεραπεία (εμβόλια). Κατά την θεραπεία αυτή, που γίνεται μόνο από ειδικό αλλεργιολόγο, ο ασθενής λαμβάνει μικρές προοδευτικά αυξανόμενες δόσεις του υπεύθυνου δηλητηρίου μέχρι πλήρους απευαισθητοποίησης (ως δόση συντήρησης λαμβάνει το ισοδύναμο δηλητήριο τριών περίπου τσιμπημάτων). Η ανοσοθεραπεία, που απαιτεί την συνεργασία και υπομονή του ασθενούς, είναι πολύ αποτελεσματική και του προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

4.1 Ιστορία του μελιού στην Τήνο

Όσον αφορά στην ιστορία του μελιού στην Τήνο δεν γνωρίζουμε πάρα πολλά. Είναι όμως γνωστό ότι υπήρχε από την αρχαιότητα, αρκετές χιλιάδες χρόνια πριν (προϊστορικά). Αυτό φαίνεται άλλωστε και από το γεγονός ότι τα κάλαντα της πρωτοχρονιάς της Τήνου αναφέρουν το μέλι: «Γεννιέται και ανατρέφεται με μέλι και με γάλα, το μέλι τρων οι άρχοντες…». Ακόμα από τα παλιά χρόνια συνήθιζαν το τυχερό νόμισμα της πρωτοχρονιάς οι νοικοκυρές να το τοποθετούν μέσα σε ένα λουκουμά. Επίσης βλέπουμε και κάποιες διαφορές από τα παλιά χρόνια έως και σήμερα όσον αφορά τον τρόπο παραγωγής του μελιού. Αυτές οι διαφορές είναι ότι στην αρχή τα μελίσσια τα κατασκεύαζαν από πέτρα και ονομάζονταν μισέλια. Έβαζαν γύρω- γύρω πέτρα και στην μπροστινή όψη τοποθετούσαν μια άλλη πέτρα με μικρές τρύπες, όπου έκαναν το μέλι οι μέλισσες. Αργότερα τα μισέλια αντικαταστάθηκαν από πήλινα κουτιά, ενώ στις μέρες μας οι μελισσοκόμοι χρησιμοποιούν ξύλινα κουτιά.

4.2 Παραγωγή και παρασκευή του μελιού στην Τήνο

Η παραγωγή και η παρασκευή του μελιού στην Τήνο γίνονται με τον παραδοσιακό τρόπο. Αφού παραχθεί το μέλι από τις μέλισσες και σκεπαστεί με κερί, οι μελισσοκόμοι της Τήνου συλλέγουν τις κερήθρες από κάθε μελίσσι. Στη συνέχεια αφαιρούν το κερί της μέλισσας με ένα ειδικό εργαλείο που μοιάζει σαν πιρούνα και τοποθετούν τις κερήθρες στον μελιτοεξαγωγέα. Στο μηχάνημα αυτό που γυρίζει με φυγόκεντρο, αφαιρείται το μέλι από

τις κερήθρες και συσσωρεύεται σε ένα δοχείο στο πάτο του μηχανήματος. Έπειτα το μέλι φιλτράρεται σε ένα δοχείο και είναι έτοιμο να μπει στα βαζάκια για πώληση.

4.3 Τοπικές συνταγές με μέλι

Ξεροτήγανα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40-50 ΚΟΜΜΑΤΙΑ
500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/2 φλιτζάνι χυμό λεμονιού
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 1 σφηνάκι ρακί, νερό
3 φλιτζάνια ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
καρύδια ψιλοκομμένα, σουσάμι, κανέλα

Για το σιρόπι:

3 ποτήρια ζάχαρη, 1/2 ποτήρι νερό, 3 κουταλιές μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βάζουμε σ' ένα μπολ το αλεύρι, κάνουμε μια λακκουβίτσα στο κέντρο και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το λεμόνι, και νερό τόσο, όσο να πετύχουμε μια ζύμη σφιχτή. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλάκια, σε μέγεθος πορτοκαλιού. Ανοίγουμε πολύ λεπτό φύλλο, στο χέρι ή στη μηχανή, και το κόβουμε με ροδέλα σε λωρίδες μεγέθους 10 χ 20 εκ. Αν το φύλλο κολλάει, το πασπαλίζουμε με κορν φλάουρ. Βάζουμε το λάδι να κάψει. Ρίχνουμε στο τηγάνι μία-μία λωρίδα και με γρήγορες κινήσεις την τυλίγουμε σε ρολό με τη βοήθεια δύο πιρουνιών. Ροδοκοκκινίζουμε κάθε ξεροτήγανο απ' όλες τις πλευρές. Τοποθετούμε τα ξεροτήγανα σε απορροφητικό χαρτί, για να στραγγίσουν από το λάδι. Ετοιμάζουμε το σιρόπι, βάζοντας όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και αφήνοντάς τα να πάρουν δυο τρεις βράσεις, ώστε να δέσει λίγο. Στη συνέχεια, στρώνουμε τα ξεροτήγανα σε πιατέλα σε σειρά και τα περιχύνουμε με το σιρόπι. Πασπαλίζουμε με καρύδια, κανέλα και σουσάμι. Μπορούμε να διατηρήσουμε τα ξεροτήγανα, αφού τα τηγανίσουμε, για δυο τρεις εβδομάδες και όταν θέλουμε να τα σερβίρουμε, τότε να τα σιροπιάσουμε και να τα γαρνίρουμε.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Μπορούμε να ζυμώσουμε το ζυμάρι με χυμό πορτοκαλιού χωρίς νερό.

Αυγοκαλάμαρα

Είναι σχεδόν ίδια με τα ξεροτήγανα, αλλά θεωρούνται καλύτερης ποιότητας, αφού η ζύμη τους έχει μέσα αυγά, ενώ αντί για νερό ζυμώνονται με γάλα.

Το παστέλι των Τριών Ιεραρχών

ΥΛΙΚΑ: 1 κιλό σουσάμι

1 κιλό μέλι

600 γραμ. ζάχαρη

Λίγο ξύσμα πορτοκαλιού

200 γραμ. αμύγδαλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μία κατσαρόλα μικρή βάζετε το μέλι, τη ζάχαρη και τα αμύγδαλα να βράσουν σε δυνατή φωτιά. Ανακατέψτε τα υλικά δυνατά μέχρι να καραμελώσουν. Μετά αφαιρέστε το σκεύος από τη φωτιά, προσθέστε το σουσάμι και το ξύσμα πορτοκαλιού ανακατεύοντας συνέχεια δυνατά. Όταν δέσει το μίγμα και όσο ακόμα είναι ζεστό, ρίξτε το στο ειδικό ξύλινο πλατό (πλαστήρα) και απλώστε το σε όλη του την επιφάνεια. Μπορείτε, επίσης να το απλώσετε σε μαρμάρινη επιφάνεια, λαδωμένη με καλαμποκέλαιο. Όταν κρυώσει λίγο, κόψτε τα παστέλια σε ρομβοειδή κομμάτια και τυλίξτε τα σε σελοφάν.

Μελομακάρονα Τήνου

ΥΛΙΚΑ: 640γρ. ελαιόλαδο
1 ποτήρι του κρασιού αλισίβα
1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ
2 πορτοκάλια (ξύσμα και χυμός)
1 λεμόνι (ξύσμα και χυμός)
1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 κουταλιά της σούπας κανελογαρίφαλα

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

1 φλιτζάνι του τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό

1 κιλό αλεύρι

λίγα καρύδια ψιλοκομμένα

Για το σιρόπι: 400γρ. μέλι

4 ποτήρια ζάχαρη

4 ποτήρια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη, προσθέτουμε το χυμό και το ξύσμα του λεμονιού και των πορτοκαλιών, την αλισίβα, το κονιάκ, τα κανελογαρίφαλα, το σιμιγδάλι και σιγά σιγά το αλεύρι. Δεν ζυμώνουμε πολύ το μείγμα για να μείνει αφράτο. Πλάθουμε τα μελομακάρονα, τα πιέζουμε λίγο στον τρίφτη για να γίνει το σχέδιο με τις τρύπες και τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 15 έως 20 λεπτά.

Από την προηγούμενη το βράδυ έχουμε ετοιμάσει το σιρόπι, το οποίο ρίχνουμε στα ζεστά μελομακάρονα. Τα βάζουμε σε πιατέλα και τα γαρνίρουμε με καρύδια.

Παστέλι Τήνου

ΥΛΙΚΑ

* ½ κιλό σουσάμι
* ½ κιλό μπακαλίσιο μέλι
* ½ κιλό ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: :

Σε μια κατσαρόλα μικρή βάζουμε το μέλι να πάρει μια βράση , ρίχνουμε την ζάχαρη και ανακατεύουμε ωσότου καραμελώσει το μείγμα (να βγάζει χοντρές φουσκάλες). Προσθέτουμε το σουσάμι και αφήνουμε να βράσει λίγο μαζί με το μείγμα (προσοχή μην βράσει πολύ) Στη συνέχεια ρίχνουμε το μείγμα σε μια μακρόστενη φόρμα από κέικ, αφού προηγουμένως έχουμε τοποθετήσει μέσα μια λαδόκολλα, αφήνουμε το μίγμα για 10 λεπτά και χαράζουμε ελαφρά το σχήμα που θέλουμε να κόψουμε το παστέλι. Αφού κρυώσει καλά, κόβουμε έως κάτω εκεί που

έχουμε χαράξει και τοποθετούμε το παστέλι σε μπολ που κλείνει αεροστεγώς, για να το διατηρήσουμε πιο πολύ καιρό.

<u>Λουκουμάδες της Τήνου</u>

Την Πρωτοχρονιά οι νοικοκυρές της Τήνου συνήθιζαν να βάζουν το τυχερό νόμισμα μέσα σ' ένα λουκουμά.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 100 ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ:
40 γρ. νωπή μαγιά

1 κιλό αλεύρι

1 κουταλάκι ζάχαρη

2-3 κουταλιές ρακί

Νερό

ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

1 κουταλάκι αλάτι

<u>Για το σιρόπι</u>:

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 φλιτζάνι μέλι

1 φλιτζάνι νερό

1 ξυλάκι κανέλα

σουσάμι καβουρντισμένο
καρύδια ψιλοκομμένα

κανέλα σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Διαλύουμε τη μαγιά σε 1/2 φλιτζάνι χλιαρό νερό. Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάνουμε μια λακκουβίτσα στο κέντρο. Ρίχνουμε τα υλικά και χλιαρό νερό, όσο χρειάζεται για να γίνει ο χυλός μας αραιός. Αφήνουμε τη λεκάνη σε ζεστό μέρος για 1

ώρα περίπου, αφού προηγουμένως την καλύψουμε με πλαστική μεμβράνη και με ένα ζεστό κάλυμμα, για να φουσκώσει ο χυλός. Κατόπιν, με βρεγμένο κουτάλι παίρνουμε κουταλιές χυλό, τις οποίες ρίχνουμε σε καυτό λάδι.

Προσοχή: Το κουτάλι το βουτάμε στο νερό κάθε φορά που παίρνουμε το χυλό, για να μην κολλάει. Γυρίζουμε τους λουκουμάδες απ' όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Τους βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσει το λάδι τους. Στο μεταξύ, έχουμε βράσει το σιρόπι για 5 λεπτά. Βάζουμε τους λουκουμάδες σε βαθιά πιατέλα και τους περιχύνουμε με το σιρόπι, τους πασπαλίζουμε με κανέλα, καρύδια και σουσάμι. Τους σερβίρουμε ζεστούς. Αντί για σιρόπι, μπορούμε να βάλουμε μόνο μέλι.

Μελοκάρυδο

Φτιαγμένο με πάστα αμυγδάλου, γέμιση καρυδόψυχας, μέλι και κανέλα

Ψαράκια

Πρόκειται για φύλλο κομμένο σε στρογγυλά κομμάτια με γέμιση από καρύδι, παξιμάδι, μέλι και κανέλα, ψημένα στο φούρνο. Αφού ψηθούν ραντίζονται με ανθόνερο και πασπαλίζονται με άχνη.

4.4 Γιορτή του μελιού στην Τήνο

Στην Τήνο υπάρχει μία ιδιαίτερη γιορτή σχετικά με το μέλι. Έχει πραγματοποιηθεί τα τελευταία 7 χρόνια στον Κάμπο της Τήνου. Γίνεται το πρώτο Σάββατο του Σεπτέμβρη, μετά τον τρύγο. Οργανώνεται από το Δήμο Τήνου με τη συνεργασία του Συλλόγου Κάμπου και του Μελισσοκομικού Συνεταιρισμού. Ο Συνεταιρισμός χορηγεί το μέλι και οι γυναίκες του συλλόγου, αλλά και οι νοικοκυρές του χωριού φτιάχνουν τοπικά γλυκά με βασικό συστατικό το μέλι. Συγκεκριμένα, παρασκευάζονται 14 είδη παραδοσιακών γλυκών όπως: φοινίκια, ξεροτήγανα, παστέλια, λουκουμάδες, ψαράκια, μελοκάρυδα, χαλβάς σιμιγδαλένιος και άλλα. Επίσης προσφέρεται γιαούρτι με μέλι. Συνολικά τα γλυκίσματα φτάνουν τα 12.000 κομμάτια.

Σε αυτή την ξεχωριστή γιορτή μαζεύεται πλήθος κόσμου, Τηνιακοί, αλλά και επισκέπτες του νησιού. Όλοι μαζί διασκεδάζουν στη πλατεία του χωριού με τη ζωντανή μουσική και αρκετοί από αυτούς χορεύουν. Οι γυναίκες είναι ντυμένες με ομοιόμορφη ενδυμασία και περιφέρονται μοιράζοντας τα γλυκά. Εκτός από τα γλυκά κερνάνε, συνήθως οι άντρες του χωριού, τηνιακό ρακί. Ο κόσμος γεμίζει κάθε σημείο του χωριού, απολαμβάνει τις νόστιμες λιχουδιές και χαίρεται με τη καρδιά του. Το γλέντι συνεχίζεται μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες

Είναι μία γιορτή η οποία υπενθυμίζει τη ζεστασιά και την αγάπη για προσφορά του νησιού, πάνω από όλα όμως δείχνει τη σύνδεση και την ξεχωριστή σχέση της Τήνου με το μέλι.

4.5 Είδη μελιού στην Τήνο

Το μέλι της Τήνου είναι ανθόμελο και συγκεκριμένα οι ντόπιοι του νησιού το ονομάζουν ‘’Φρυγανόμελο’’. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άνθη που κυριαρχούν στη Τήνο είναι αυτά των φρύγανων καθ’ όλες τις εποχές του έτους. Παρ’ όλα αυτά υπάρχουν πολλά αγριολούλουδα την άνοιξη, αυτοφυή δένδρα καθώς και εσπεριδοειδή οπωροφόρα και καλλωπιστικά. Είναι γεγονός όμως ότι η έκταση της κάθε ανθοφορίας, σε συνδυασμό με την εποχή που γίνεται η συλλογή νέκταρος συντελούν στο να κυριαρχεί το μέλι των φρύγανων.

Το θυμάρι είναι ένα φρύγανο που καταλαμβάνει μεγάλες εκτάσεις στην Τήνο. Έτσι από αυτό προκύπτει το γνωστότερο και μεγαλύτερο σε παραγωγή είδος μελιού με την ονομασία-τύπο: Θυμαρίσιο Μέλι Τήνου. Το είδος αυτό συλλέγεται από τους παραγωγούς τέλος Ιουλίου με αρχές Αυγούστου.

Επίσης το άλλο είδος του μελιού είναι το Ρείκι το οποίο δεν είναι ευρέως διαδεδομένο και υπάρχει σε μικρότερη ποσότητα. Αυτό προέρχεται από το φρύγανο ρείκι και συλλέγεται από τον μελισσοκόμο τον Οκτώβριο.

Τα πιο κοινά φρύγανα που υπάρχουν στην Τήνο και ενδιαφέρουν από μελισσοκομική άποψη είναι:

<u>Την άνοιξη</u>:

- αγριολεβάντα ή «θρουνόχορτο» - Lavantula stoechas
- το φασκόμηλο – Salvia spp
- το θρούμπι – Satureja thymbra
- ο κακοπλίτης – Anthylis hermaniae
- η λαδάνα ή «αγροτριανταφυλλιά» - Cistus spp
- η αστιβή – Poterium spinosum

Το καλοκαίρι:

- το θυμάρι – Thymus spp
- ο αλίφονας - Centaurea spinosum
- φουφλιά, λιχναράκι – Balota acetabulosa
- ρίγανη – Origanum spp

Το φθινόπωρο:

- το ρείκι – Erica spp
- (η ακονυζιά – Inula spp)

Συνέντευξη από τον κύριο Λουκά Απέργη, μελισσοκόμο στην Τήνο

1) Τι γνωρίζετε για την ιστορία του μελιού στην Τήνο;

α) Πώς και πότε ήρθε το μέλι στην Τήνο;

Η μελισσοκομία ξεκίνησε στην Τήνο αρκετές χιλιάδες χρόνια πριν (προϊστορικά). Στην αρχή τα μελίσσια τα κατασκεύαζαν από πέτρα και ονομάζονταν μισέλια. Έβαζαν γύρω-γύρω πέτρα και στην μπροστινή όψη τοποθετούσαν μια άλλη πέτρα με μικρές τρύπες όπου έκαναν το μέλι οι μέλισσες. Αργότερα τα μισέλια αντικαταστάθηκαν από πήλινα κουτιά, ενώ στις μέρες μας οι μελισσοκόμοι χρησιμοποιούν ξύλινα κουτιά.

β) Στην αρχή υπήρχαν πολλοί μελισσοκόμοι ή τώρα υπάρχουν περισσότεροι;

Υπήρχαν αρκετοί μελισσοκόμοι και παλαιότερα, απλώς είχαν λιγότερο αριθμό κουτιών μελισσών. Σήμερα υπάρχουν γύρω στις 3000 κυψέλες στην Τήνο, ενώ οι μελισσοκόμοι φτάνουν τους 70-80.

2) Μπορείτε να μας μιλήσετε για την παραγωγή και την παρασκευή του μελιού στην Τήνο;

Η παραγωγή και η παρασκευή του μελιού στην Τήνο γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο. Πρώτα από όλα ο μελισσοκόμος συγκεντρώνει τις κερήθρες και αφαιρεί το κερί, με το οποίο οι μέλισσες τις έχουν κλείσει για να αποθηκεύσουν το μέλι. Στη συνέχεια τοποθετεί τις κηρήθρες στο μελιτοεξαγωγέα, ο οποίος γυρίζει γύρω-γύρω και το μέλι που βγαίνει από τις κηρήθρες συγκεντρώνεται σε ένα δοχείο. Τέλος σουρώνει το μέλι σε ένα βαρέλι και το μέλι είναι έτοιμο να μπει στα βαζάκια.

3) Το μέλι παράγεται και συσκευάζεται όλο το χρόνο ή κάποιους συγκεκριμένους μήνες;

Οι μέλισσες συλλέγουν τη γύρη την άνοιξη, συνεπώς οι μελισσοκόμοι μπορούν να συλλέξουν το μέλι τέλος Ιουλίου με αρχές Αυγούστου οπότε και έχουμε μεγάλη ποσότητα μελιού. Το μέλι που παίρνουμε αυτή τη περίοδο ονομάζεται ανθέων/θυμαριού.

Τον Οκτώβριο έχουμε τη συλλογή μελιού ρεικιού, το οποίο παίρνουμε σε μικρότερη ποσότητα.

4) Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε στην παραγωγή και στην παρασκευή του μελιού;

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μελισσοκόμοι είναι κυρίως λόγω του κλίματος, όπως η έλλειψη βροχών και οι δυνατοί αέρηδες. Οι συνθήκες που ευνοούν την μελισσοκομία είναι η έλλειψη των αέρηδων και οι βροχές την άνοιξη, γιατί τα άνθη παραμένουν περισσότερο.

5) Χρησιμοποιείτε εκσυγχρονισμένα μηχανήματα για τη παραγωγή και την παρασκευή του μελιού;

Όχι, συνήθως με τον παραδοσιακό τρόπο. Δεν υπάρχουν διαφορές με την υπόλοιπη Ελλάδα.

6) Οι μέλισσες χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα από τον μελισσοκόμο ή παράγουν το μέλι χωρίς πολλή δουλειά από αυτόν;

Οι μέλισσες χρειάζονται αρκετή φροντίδα και ιδιαίτερα την άνοιξη.

7) Ποια είναι τα είδη που παράγονται στην Τήνο; Μπορείτε να μας πείτε λίγα λόγια για το καθένα; Υπάρχει κάτι που διαφοροποιεί το μέλι της Τήνου;

Τα είδη που παράγονται στην Τήνο είναι το μέλι ανθέων/θυμαριού και το ρείκι. Το μέλι της Τήνου ξεχωρίζει για την γεύση του και ιδιαίτερα για το άρωμά του.

8) Οι πωλήσεις του μελιού γίνονται σε τοπικό επίπεδο ή υπάρχει και εξαγωγή;

Οι πωλήσεις της Τήνου πέρα από τοπικό επίπεδο γίνονται και στην υπόλοιπη Ελλάδα κυρίως στην Αθήνα. Τώρα τελευταία οι πωλήσεις αρχίζουν να γίνονται και λίγο στο εξωτερικό.

9) Όλοι οι παραγωγοί είναι μέλη στον συνεταιρισμό; Μέσω του συνεταιρισμού πωλείται πιο εύκολα το μέλι;

Στην Τήνο υπάρχει ένας Συνεταιρισμός με 60-65 μελισσοκόμους. Υπάρχουν και κάποιοι που δεν είναι μέλη (ερασιτέχνες) και αυτοί είναι περίπου 20 σε αριθμό. Όσον αφορά στην Τήνο, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ελλάδα, περισσότερο μέλι οι μελισσοκόμοι πουλάνε μόνοι τους.

10) Σε ποια περιοχή υπάρχουν περισσότερα μελίσσια;

Σε όλο το νησί υπάρχουν μελίσσια, αλλά κυρίως οι μελισσοκόμοι προτιμούν τις περιοχές, όπου υπάρχουν περισσότερα μελισσοκομικά φυτά και ιδιαίτερα το θυμάρι.

11) Σε ποιο μέρος έχετε εσείς τα μελίσσια σας;

Σε πολλές περιοχές. Κάποιες από αυτές είναι: Αγία Βαρβάρα, Κολυμπήθρα, Λειβάδα και Λυχναφτιά.

12) Το να ασχοληθείτε με το μέλι ήταν δική σας επιλογή και αν ναι, τι ήταν αυτό που σας ώθησε;

Ήταν δική μου επιλογή και αυτό που με ώθησε ήταν το εμπόριο και η αγάπη μου για τις μέλισσες και τον μυστήριο κόσμο τους.

13) Γνωρίζετε κατά πόσο οι νέοι της Τήνου ασχολούνται με το μέλι;

Οι νέοι της Τήνου θέλουν όλο και περισσότερο να ασχοληθούν με την μελισσοκομία, διότι λόγω της ανεργίας στρέφονται προς τη φύση. Ακόμα σε αυτό συμβάλλει και η παράδοση που υπάρχει στην Τήνο να ακολουθούν οι νέοι το οικογενειακό επάγγελμα.

14) Τι γνωρίζετε για τη γιορτή του μελιού;

Η γιορτή του μελιού γίνεται στον Κάμπο αρχές Σεπτέμβρη μετά τον τρύγο. Η γιορτή αυτή πραγματοποιείται με την συνεργασία του Δήμου Τήνου, του Συνεταιρισμού που προσφέρει το μέλι και του Συλλόγου Κάμπου που φτιάχνει τα γλυκά.

15) Το μέλι είναι προϊόν που προτιμούν οι Τηνιακοί στη καθημερινή διατροφή τους;

Αν και το Τηνιακό μέλι είναι πιο ακριβό, οι Τηνιακοί το προτιμούν και το ξεχωρίζουν στην διατροφή τους.

Με βάση τις πληροφορίες που μας έδωσε ο κ. Γιάννης Νάζος, ερασιτέχνης μελισσοκόμος στην Τήνο:

Το υγρό που παίρνει από το νέκταρ η μέλισσα το μαζεύει στον πρόλοβο της και στη συνέχεια αυτό μεταφέρεται από μέλισσα σε μέλισσα. Μέσω αυτής της διαδικασίας προσθέτονται στο μέλι και ουσίες από το σώμα της μέλισσας. Οι μέλισσες χρειάζονται μία σωστή θερμοκρασία για την παραγωγή του μελιού. Όταν τελειώσουν την παραγωγή του μελιού, οι μέλισσες σκεπάζουν τις κερήθρες με κερί, το οποίο μπορεί να διατηρήσει το μέλι αναλλοίωτο για χρόνια.

Ένα μελίσσι έχει 80.000 μέλισσες. Από το Δεκέμβριο έως τον Ιανουάριο στο μελίσσι μένουν μόνο οι θηλυκές μέλισσες που φτάνουν σε αριθμό 10.000. Τα αρσενικά (κηφήνες) διώχνονται από τις θηλυκές και συνεπώς πεθαίνουν, καθώς δεν μπορούν να επιβιώσουν.

Η βασίλισσα γεννάει 3.000 αυγά σε μία μέρα μέσα στα κελιά, τα οποία οι υπόλοιπες μέλισσες έχουν καθαρίσει από πριν. Τα αυγά μένουν εκεί για τρεις ημέρες. Την τέταρτη ημέρα σκάνε τα αυγά και βγαίνουν οι προνύμφες.

Όσες η κοινωνία των μελισσών έχει επιλέξει να γίνουν εργάτριες ποτίζονται με βασιλικό πολτό, ενώ στη συνέχεια τις ποτίζουν άλλες τροφές, οι οποίες τους στειρώνουν. Η προνύμφη που έχει επιλεγεί να γίνει βασίλισσα, ποτίζεται βασιλικό πολτό για παραπάνω ημέρες. Μετά η προνύμφη αρχίζει να σχηματίζει ένα κουκούλι μέσα στο οποίο στη συνέχεια θα μετασχηματιστεί σε μέλισσα και θα ζήσει 3-4 χρόνια.

Η βασίλισσα, αφού γονιμοποιηθεί, κρατάει μέσα στο σώμα της σπέρμα, το οποίο είναι ικανό να την γονιμοποιεί για 3-4 χρόνια. Οι μελισσοκόμοι όμως συνηθίζουν να σκοτώνουν την βασίλισσα κατά τον δεύτερο χρόνο, γιατί έχει αρχίσει και αποδυναμώνεται και έτσι μειώνεται η παραγωγή του μελιού.

Οι εργάτριες ζουν πολύ λιγότερο από τη βασίλισσα και συγκεκριμένα, αν γεννηθούν χειμώνα, ζουν περίπου τρεις μήνες, ενώ αν γεννηθούν άνοιξη, ζουν περίπου ένα μήνα λόγω της κούρασης.

Το μέλι έχει την ιδιότητα να κρυσταλλώνει και ιδίως το χειμώνα σε χαμηλές θερμοκρασίες. Για αυτό το λόγο οι νοικοκυρές συνηθίζουν να βάζουν λεμόνι στα γλυκά με μέλι ώστε να μην κρυσταλλώνει.

Όσο αφορά στην Τήνο, υπάρχουν σε αυτή περίπου 80 άτομα που ασχολούνται με την μελισσοκομία. Ακόμα οι μελισσοκόμοι της Τήνου δεν κάνουν βιομηχανική επεξεργασία στο μέλι σε αντίθεση με άλλες περιοχές.

Όταν τελειώσει ο Μάιος, το μέλι που έχουν κάνει οι μέλισσες λέγεται ανθόμελο και δεν είναι καλό όσον αφορά τη εμφάνισή του και όχι όσον αφορά στην ποιότητά του. Αρχές με μέσα Αυγούστου συλλέγεται το μέλι, γιατί έχουν τελειώσει τα μελισσοκομικά φυτά. Τότε η κηρήθρα μπορεί να ζυγίζει έως και τρία κιλά. Μέσα Νοεμβρίου συλλέγεται το ρείκι. Οι περιοχές όπου υπάρχουν περισσότερα ρείκια στην Τήνο είναι ο Τσικνιάς και η Λειβάδα.

Το μέλι της Τήνου μπορεί να είναι πιο ακριβό αλλά είναι καλύτερο από άποψη διατροφής καθώς οι καιρικές συνθήκες της Τήνου κάνουν το νέκταρ ιδιαίτερα πυκνό και καλύτερης ποιότητας.

Το μέλι της Τήνου καταναλώνεται σε τοπικό επίπεδο αλλά υπάρχει και εξαγωγή σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Δημοσκόπηση

Μέλι: το νέκταρ των ανθρώπων

1. Σας αρέσει το μέλι;
   Ναι ☐
   Όχι ☐

2. Πόσο συχνά καταναλώνετε μέλι;
   Καθημερινά☐
   1-2 φορές την εβδομάδα☐
   Σπάνια ☐
   Ποτέ ☐

3. Γνωρίζετε τηνιακά προϊόντα ή γλυκά με βασικό συστατικό το μέλι; Αν ναι ποια;
   Ναι ☐ …….
   Όχι☐ …….

4. Πρέπει τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη να τρώνε μέλι;
   Ναι☐
   Όχι ☐

5. Το μέλι είναι ασφαλές για τα βρέφη;
   Ναι☐
   Όχι ☐

6. Το μέλι έχει ημερομηνία λήξης;
   Ναι☐
   Όχι ☐

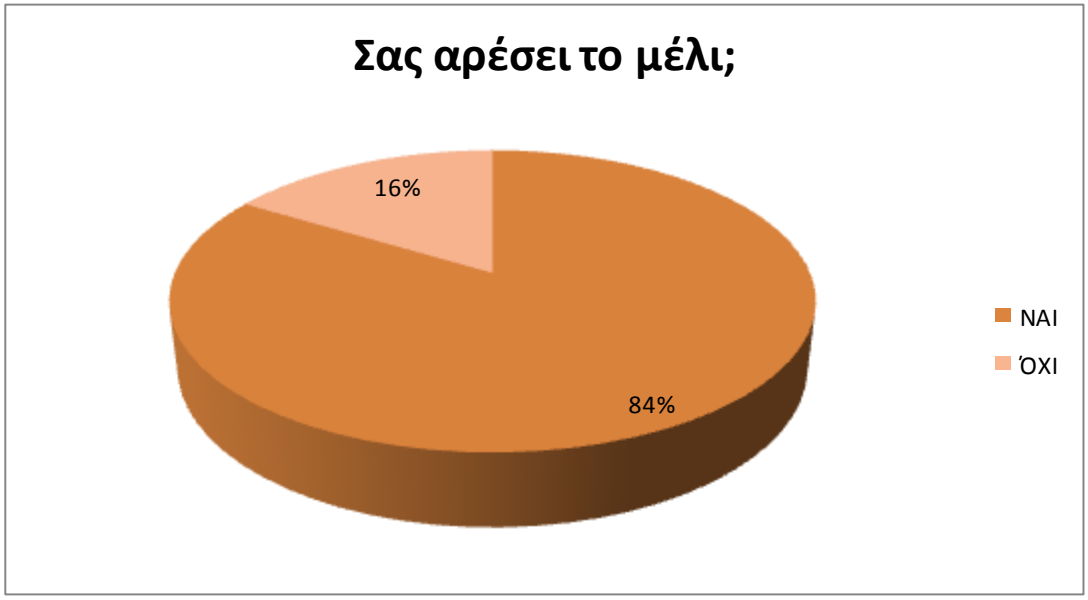
7. Το μέλι παχαίνει;
   Ναι☐
   Όχι ☐

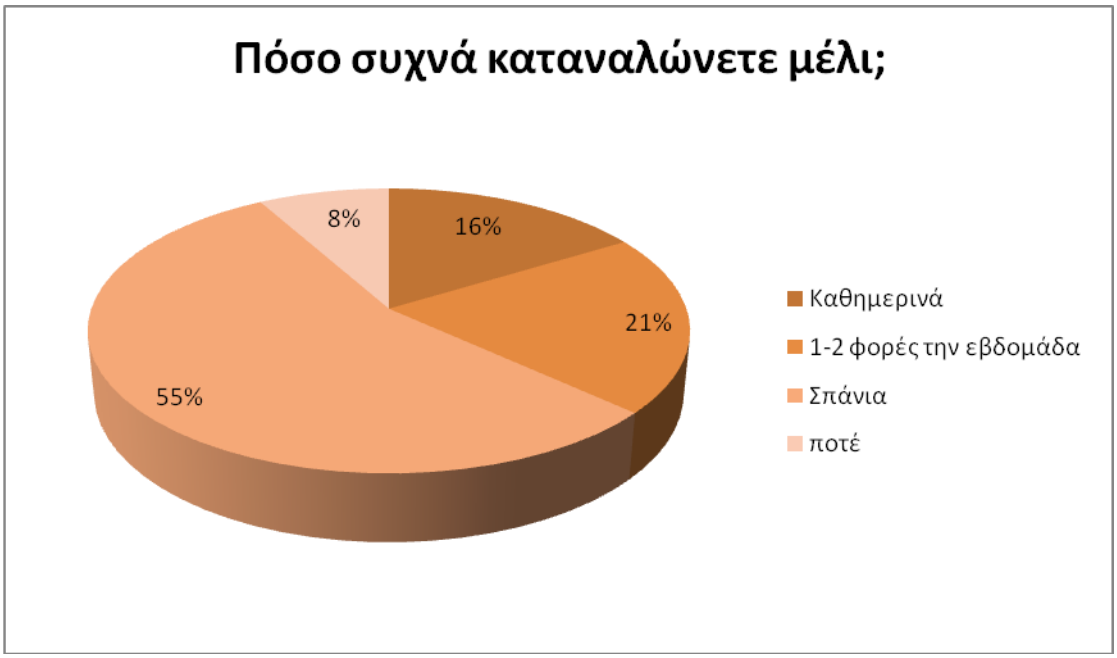
8. Μέλι ή ζάχαρη;
   Μέλι ☐
   Ζάχαρη☐

9. Τι προσέχετε όταν αγοράζετε μέλι;
   Όνομα παραγωγού ☐
   Μάρκα ☐
   Χώρα προέλευσης ☐
   Ημερομηνία ανάλωσης ☐
   Όλα τα παραπάνω ☐
   Τίποτα από τα παραπάνω ☐

Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο σας!

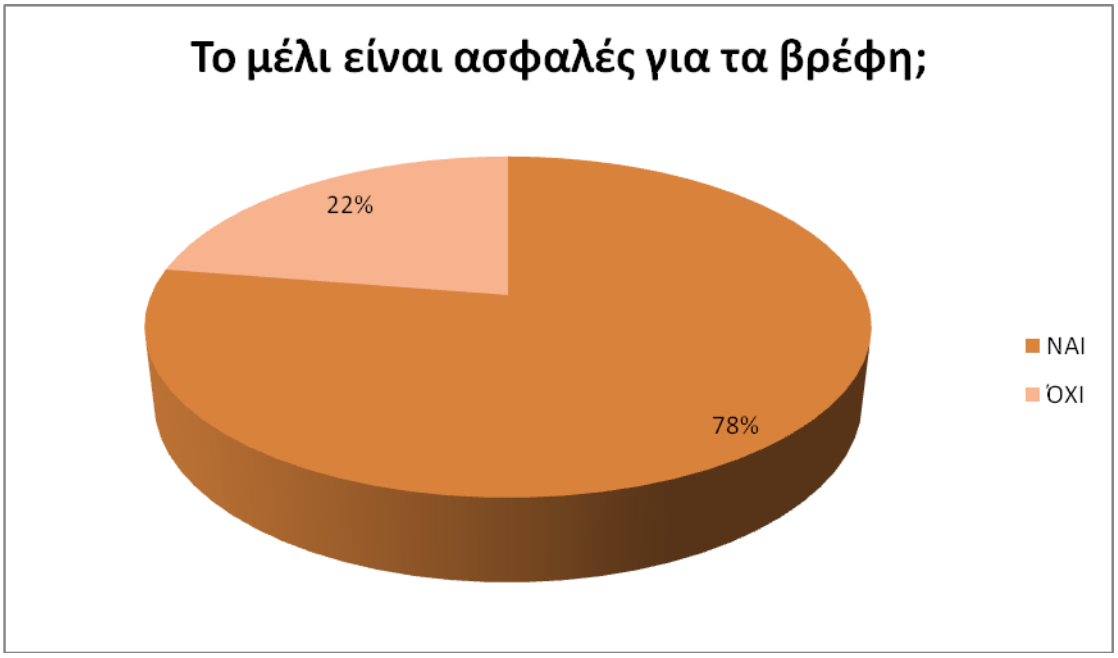
Αποτελέσματα Δημοσκόπησης

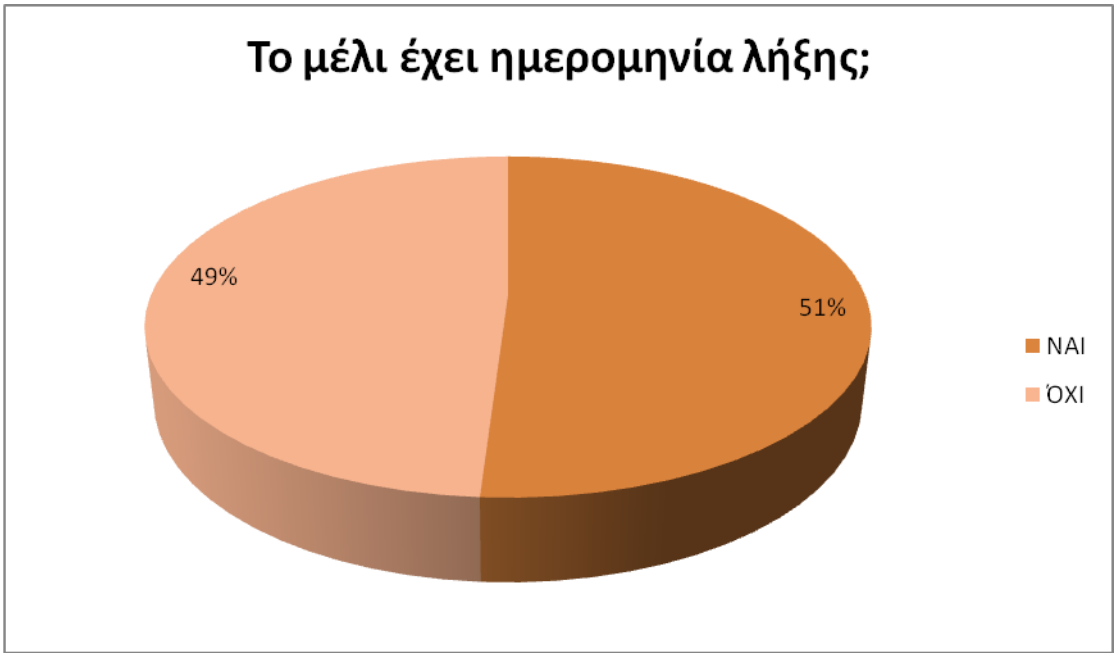




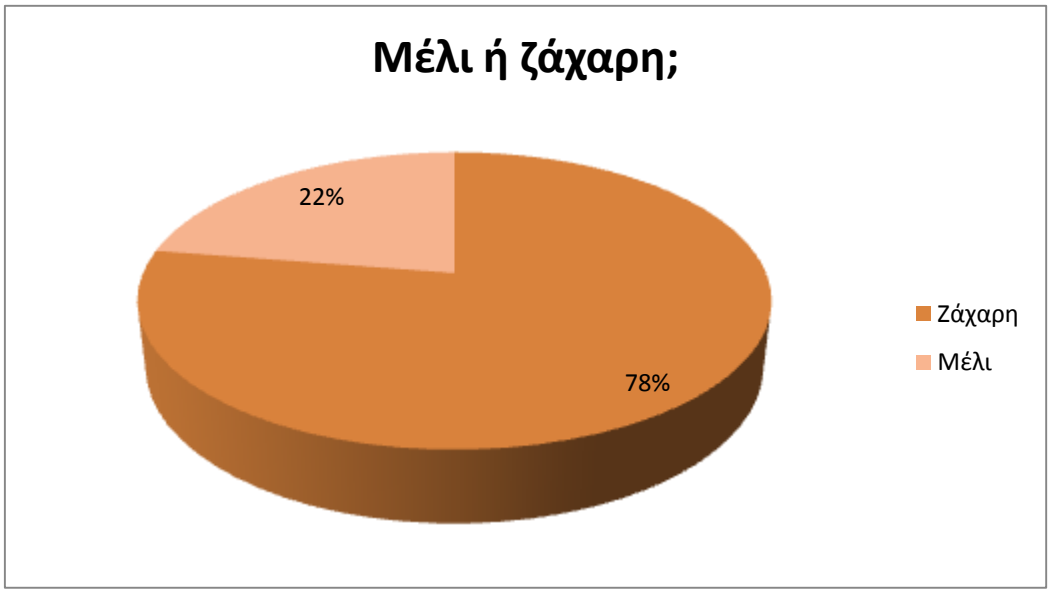
Γνωρίζετε τηνιακά προϊόντα με μέλι ;
47%
53%
ΝΑΙ
ΌΧΙ

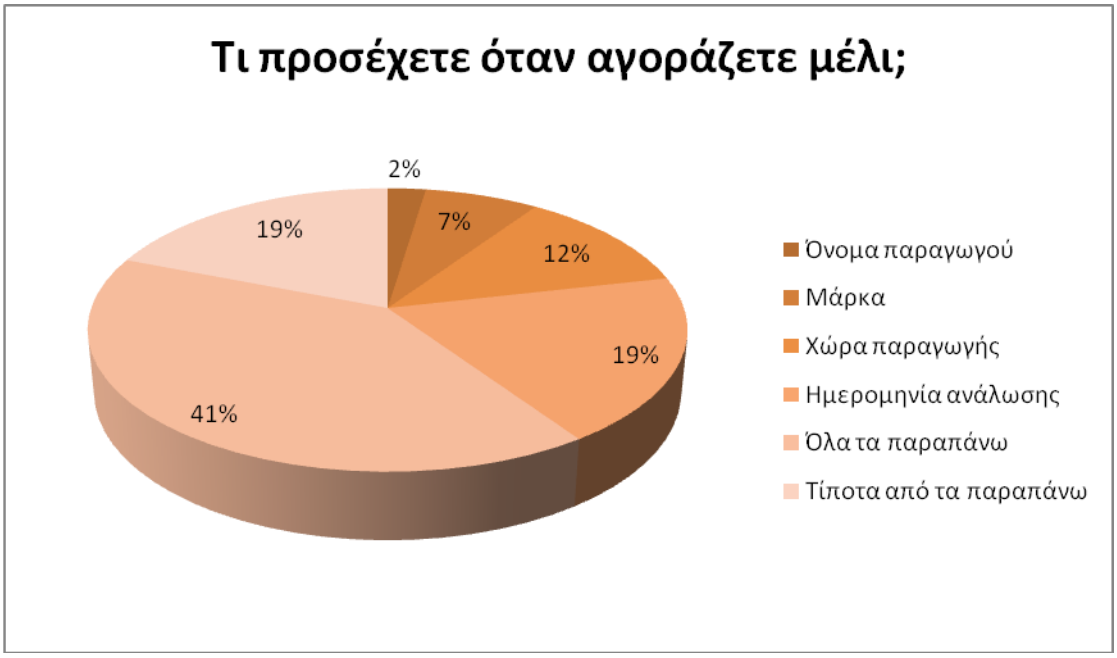
Πρέπει τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη να τρώνε μέλι;
45%
55%
ΝΑΙ
ΌΧΙ


Το μέλι είναι ασφαλές για τα βρέφη;
22%
78%
ΝΑΙ
ΌΧΙ


Το μέλι έχει ημερομηνία λήξης;
49%
51%
ΝΑΙ
ΌΧΙ

Το μέλι παχαίνει;
47%
53%
ΝΑΙ
ΟΧΙ


Μέλι ή ζάχαρη;
22%
78%
Ζάχαρη
Μέλι



Τα αποτελέσματα της δημοσκόπησης αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι που ρωτήθηκαν στην δημοσκόπηση που πραγματοποιήσαμε επιλέγουν το μέλι στην διατροφή τους αν και όχι τόσο συχνά όσο θα έπρεπε. Οι περισσότεροι γνωρίζουν συνταγές που εμπεριέχουν το μέλι όπως παστέλι και ξεροτήγανα αλλά η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρεί ότι δεν πρέπει το μέλι να καταναλώνεται από ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη ενώ η πραγματικότητα είναι ότι το μέλι είναι ασφαλές για τους διαβητικούς καθώς δεν προκαλεί άμεση ή υπερβολική απελευθέρωση ινσουλίνης όπως η κατανάλωση των περισσότερων τεχνητών γλυκαντικών ουσιών και έτσι δεν προωθεί την παραγωγή, την αποθήκευση, και την αύξηση του λίπους που συνδέεται συνήθως με την κατανάλωση αυτών των προϊόντων. Ωστόσο οι διαβητικοί πρέπει να το καταναλώνουν με μέτρο και πάντα κατόπιν ιατρικής συμβουλής. Επίσης, όπως και με οποιοδήποτε ωμό, μη επεξεργασμένο τρόφιμο, το μέλι δεν συνιστάται για τα βρέφη των οποίων το ανοσοποιητικό σύστημα δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένο, μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα συνήθως μεταξύ 9 και 18 μηνών. Επομένως, στην ερώτηση αν είναι ασφαλές το μέλι για τα βρέφη, οι περισσότερο απάντησαν λανθασμένα πως είναι. Ακόμα, η ερώτηση αν το μέλι έχει ημερομηνία λήξης αποτέλεσε αμφιλεγόμενο θέμα, καθώς οι απαντήσεις μοιράστηκαν. Η αλήθεια είναι ότι το μέλι αποθηκεύεται σε κλειστά δοχεία, τα οποία μπορεί να παραμείνουν ανεπηρέαστα για δεκαετίες, ακόμα και αιώνες! Ωστόσο, το μέλι

είναι ευπαθές σε φυσικές και χημικές αλλαγές κατά την αποθήκευση. Τείνει να σκουραίνει και να χάνει το άρωμα και τη γεύση του. Θα πρέπει να διατηρείται σε ξηρό και σκοτεινό μέρος. Για πρακτικούς λόγους, η νομοθεσία ορίζει ως διάρκεια ζωής τα τρία έτη. Στο ερώτημα αν το μέλι παχαίνει, οι περισσότεροι απάντησαν αρνητικά. Η αλήθεια είναι ότι το μέλι δεν παχαίνει – αν φυσικά καταναλώνεται σωστά. Μία κουταλιά μέλι περιέχει μόνο 60 θερμίδες και επειδή έχει διπλάσια γλυκαντική ικανότητα από την ζάχαρη μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε δίαιτα εξοικονομώντας το 50% των θερμίδων. Επιπρόσθετα, οι περισσότεροι φαίνεται να επιλέγουν το μέλι έναντι της ζάχαρης και δικαίως. Το μέλι είναι ένα φυσικό προϊόν που διατίθεται χωρίς καμία επεξεργασία, ενώ η ζάχαρη είναι ένα βιομηχανικό προϊόν επεξεργασμένο με χημικές ουσίες. Το μέλι περιέχει μεγάλη ποικιλία από υδατάνθρακες και άλλες θρεπτικές ουσίες. Επιπλέον έχει φυσικές αντιμικροβιακές ιδιότητες και βοηθά στην καλή λειτουργία των ενδοκρινών αδένων του οργανισμού, στον μεταβολισμό και στην καλή λειτουργία του εντέρου. Τέλος, η πλειοψηφία αγοράζει μέλι χωρίς κάποια ιδιαίτερα κριτήρια ενώ η πραγματικότητα είναι ότι θα έπρεπε να λαμβάνονται υπόψη διάφορα κριτήρια όπως το όνομα του παραγωγού, η χώρα προέλευσης και η ημερομηνία ανάλωσης.

Βιβλιογραφία Ιστοσελίδες

http://galifabee.blogspot.gr/

http://www.gousiaris.gr/main_gr.html

http://www.attiki-pittas.gr/meli istoria.html

http://melissoktima.blogspot.gr/2008/09/blog-post_982.html

http://www.bee2bee.gr

http://toparakseno.blogspot.gr/2014/02/blog-post_1850.html

http://toparakseno.blogspot.gr/2014/02/7 16.html

http://www.strange-news.gr/

www.ethnos.gr

www.honey-center.gr

www.melikaiygeia.blogspot.gr

www.mama365.gr

www.myworld.gr

www.newsbeast.gr

www.el.wikipedia.org

www.iama.gr

www.orfanoudaki.gr

www.diaitisia.gr

www.eirinika.gr

www.ygeiaonline.gr

www.anew.gr

www.kampi.artanet.gr

www.diata-express.com
www.melissoxorio.com

www.vita.gr

www.news.gr

www.queen.gr

www.karfitsa.gr

www.mel.gr

www.koronioliveoil.gr

www.melisokomia.gr

www.protagon.gr

www.tinos360.gr

www.infokids.gr/2013/01

www.isternia.net

www.i-diadromi.gr

http://skopelos-news.blogspot.gr

www.mesklies.gr

www.sillogoi.gr/sillogos131.aspx

http://cyclades24.gr/index.php/

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1

http://bio-meli.blogspot.gr/2013/03/blog-post_11.html

http://gym-metax.evr.sch.gr/ergasiesmathiton/melissa.pdf

http://www.organic-honey.gr/why-greek/statistics/

Βιβλία

1. Βιβλίο μελισσοκομικού συνεταιρισμού Τήνου

2. Πληροφορίες από την συζήτηση που πραγματοποιήθηκε μέσα στην τάξη από τον κ. Γιάννη Νάζο

3. Πληροφορίες από την συνέντευξη που μας παραχώρησε ο κ. Λουκάς Απέργης