

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΛΙ



ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Ιστορική αναδρομή

Η ιστορία του μελιού ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, όπου κατείχε ξεχωριστή θέση. Αντιμετωπιζόταν σαν φυσικό και υγιεινό προϊόν, απαραίτητο στοιχείο της διατροφής και όχι συμπλήρωμα. Το αρχαιότερο πρόσωπο το οποίο εμφανίζεται στο χώρο της μελισσοκομίας είναι ο νύμφης Κυρήνης, που ανατράφηκε – σύμφωνα με τον μύθο- με νέκταρ και αμβροσία.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΙ... Είναι η φυσική γλυκιά ουσία που παράγουν οι Μέλισσες του είδους *Apis Mellifera* από το νέκταρ των φυτών ή εκκρίσεις από ζωντανά μέρη των φυτών ή εκκρίματα εντόμων που οι μέλισσες συλλέγουν. Μεταποιούν εμπλουτίζουν με δικές τους ουσίες που συντελούν στην μετατροπή του και αποθέτουν, αφυδατώνουν, αποθηκεύουν και το φυλάσσουν στις κηρήθρες της κυψέλης προκειμένου να ωριμάσει.



Υπάρχουν 2 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. 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.

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΕΛΙΟΥ:

Ανθόμελο: Μέλι από αγριολούλουδα.

Μέλι Θυμαριού: Έντονα αρωματικό μέλι υπερτερεί σε χρώμα ,γεύση άρωμα .

Κατατάσσεται στις καλύτερες ποικιλίες μελιού που υπάρχουν.

Μέλι Πορτοκαλιάς: Έχει υπέροχο άρωμα και ωραία γεύση. Είναι ανοιχτόχρωμο και κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα σε ένα μήνα από την παραγωγή του.

Μέλι Ηλίανθου: Είναι ανοιχτόχρωμο κιτρινωπό μέλι και κρυσταλλώνει γρήγορα σε 1 μήνα από την παραγωγή του.

Μέλι Ερείκης: Είναι μέλι με υψηλή θρεπτική αξία γι αυτό και διατίθεται κύρια από καταστήματα υγιεινής διατροφής. Κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα σε 1 μήνα.



Μέλι καστανιάς: Έχει έντονο άρωμα και γεύση υπόπικρη.

Πευκόμελο : αποτελεί το 65-70% της ελληνικής παραγωγής μελιού. Είναι μέλι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και ανόργανα άλατα.

Μέλι Ελάτης: Είναι μέλι που προέρχεται από μελιτώδης εκκρίσεις έχει ωραία γεύση και δεν κρυσταλλώνει.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ GDA'S ΜΕΛΙΩΝ

ΑΝΘΟΜΕΛΙΟ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA.
Ενέργεια	1465 kJ 350 kcal	293 kJ 70 kcal	4%
Πρωτεΐνες	0	0	0%
Υδατάνθρακες	80	16	16%
σάκχαρα	75	15	17%
Λιπαρά	0	0	0%

ΚΩΝΟΦΟΡΑ ΜΕ ΑΝΘΗ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA.
Ενέργεια	1340 kJ 320 kcal	268 kJ 64 kcal	3%
Πρωτεΐνες	0	0	0%
Υδατάνθρακες	80	16	6%
σάκχαρα	70	14	16%
Λιπαρά	0	0	0%

ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA
Ενέργεια	1465 kJ 350 kcal	293 kJ 70 kcal	4 %
Πρωτεΐνες	0	0	0 %
Υδατάνθρακες	80	16	16 %
σάκχαρα	75	15	17 %
Λιπαρά	0	0	0 %

ΔΑΣΟΜΕΛΟ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA
Ενέργεια	1340 kJ 320 kcal	268 kJ 64 kcal	3 %
Πρωτεΐνες	0	0	0 %
Υδατάνθρακες	80	16	6 %
σάκχαρα	70	14	16 %
Λιπαρά	0	0	0 %

***GDA=** Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη, με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων για ενήλικες. Οι ανάγκες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος και τις καθημερινές δραστηριότητες.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Μια μέλισσα πρέπει να εργαστεί 9-12 μέρες και να επισκεφτεί 30 000 - 40 000 λουλούδια ώστε να παράγει 1 γραμμάριο μέλι.

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ !!!

Τα ζάχαρα του μελιού απορροφούνται αμέσως γι' αυτό το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας, περιέχει ιχνοστοιχεία τα οποία συμβάλουν στον μεταβολισμό και τη θρέψη του οργανισμού.



Το μέλι έχει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει το ρυθμό της καρδιάς, μειώνει τα προβλήματα έλκους στο στομάχι, περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε χολίνη που βοηθάει τα άτομα που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, και συμβάλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

ΕΧΕΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ:

Στρες - άγχος - κατάθλιψη
Παθήσεις προστάτη
Αθλητές
Κρυολόγημα - γρίπη
Παθήσεις και ακτινοβολία
Σεξουαλική ικανότητα κλπ.

**ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
ΠΟΛΤΟΣ
ΠΗΓΗ**

ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ!

Το θαύμα της φύσης που θέλει μεζούρα έχει ημερομηνία λήξεως,



παρεξηγημένο παρελθόν και λαμπρό μέλλον. Το είπαν σούπερ πολυβιταμίνη, φάρμακο για όλα τα κακά, ελιξίριο της ζωής και της νεότητας. Τελικά τι είναι; Ο βασιλικός πολτός είναι υγρό με κρεμώδη υφή το οποίο παράγεται από τους υποφαρυγγικούς αδένες των μελισσών. Επιδρά με ένα αξιοθαύμαστο τρόπο στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι τροφή πλούσιας σύνθεσης, έχει όλο το σύμπλεγμα των βιταμινών και άγνωστα στοιχεία που ξεφεύγουν της εργαστηριακής έρευνας. **Δρα ευεγερτικά:** Σε καρδιακές και κυκλοφοριακές παθήσεις, στην αναιμία, στην ανάπτυξη των παιδιών, σε δερματικές παθήσεις, στην όρεξη και μεταβολισμό, στο άσθμα, στην τόνωση και ευεξία του οργανισμού.

ΓΛΥΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ!

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

Συστατικά:

6 ζουμερά λεμόνια
100 γρ. βούτυρο
6 κουταλιές της
σούπας μέλι
4 κουταλιές
δεντρολίβανο
(φρέσκο ή ξερό)
2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο
1,5 κοτόπουλο κομμένο στα 10
2 κιλά πατάτες κομμένες σε μισοφέγγαρα



Οδηγίες: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Σ' ένα μικρό τηγάνι στύβουμε τα 5 λεμόνια και τα μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μαζί με το βούτυρο δεντρολίβανο, το σκόρδο, το μέλι, αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου σ' ένα ταψί μαζί με τις πατάτες. Κόβουμε το έκτο λεμόνι σε λωρίδες και το προσθέτουμε κι αυτό στο ταψί. Ραντίζουμε με το μείγμα του μελιού και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε 1 ½ ποτήρι χλιαρό νερό και ψήνουμε για 50 λεπτά έως μια ώρα μέχρι το κοτόπουλο να μαγειρευτεί και οι πατάτες γίνουν τραγανές.

ΜΟΥΣ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΞΗΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ

Συστατικά:

1 κιλό ανθότυρο
400 γρ. γιαούρτι
600 γρ. μέλι
500 γρ. ξηρά φρούτα (δαμάσκηνα,
βερίκοκα, σύκα)
200 γρ. καρύδια
4 μούσλι bars (προαιρετικά)

Οδηγίες: Χτυπάτε το ανθότυρο μέχρι να αφρατέψει. Προσθέτετε το γιαούρτι και ανακατεύετε απαλά.

Χοντροκόβετε τα ξηρά φρούτα τα καρύδια και τα μούσλι bars. Ρίχνετε



σε 10 μπολ μια στρώση από το μείγμα του ανθότυρου. Σκορπίζετε μερικά ξηρά φρούτα, καρύδια και μούσλι bars. Συνεχίζετε περιχύνοντας με μέλι και επαναλαμβάνετε κατά τον ίδιο τρόπο στις στρώσεις. Αφήνετε στο ψυγείο για 3-4 ώρες τουλάχιστον.



Παραγωγοί, έμποροι, συνεταιρισμοί

Ομοσπονδία Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος (Ο.Μ.Σ.Ε). Είναι το ανώτατο συνδικαλιστικό όργανο των μελισσοκόμων στη χώρα μας.

Μέλι Ταΰγετου- Χαράλαμπος Φωτόπουλος. Έχει πιστοποιηθεί με ISO.

Beeclubpellas.BlogSpot.com

Μελισσοκομικός σύλλογος του Νομού Πέλλας

Cretanhoney.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Χανίων συνεργασία. Κρητικό μέλι.

etas.gr/sites/melissikarias/index.php?lang=gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Ικαρίας.

Honeysithon.gr

Αγροτικός Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Νικήτης Χαλκιδικής - ΣΙΘΩΝ.

Kentromelissokomiasditikismakedonias.blogspot.com

Κέντρο μελισσοκομίας Δυτικής Μακεδονίας - Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Έδεσσας.

Koispe.gr

Κοινωνικός συνεταιρισμός Λέρου (ΚΟΙΣΠΕ).

Melichrysos.gr

Συνεταιρισμός Μελισσοκόμων που εδρεύει στο Μεγάλο Μοναστήρι Λάρισας.

Melisokomos.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Άνδρου.

Melissokomiki.gr

Μελισσοκομική Ελλάδα - Κοινοπραξία Μελισσοκομικών Συνεταιρισμών Ελλάδος.

Meli-tinos.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Τήνου.

Melivolos.tk

melstal@otenet.gr

Μελοσταλιές Στέλιος Σιρδάρης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΜΕΛΙΟΥ

Το μέλι αποτελείται από 70-80% από σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και έχει μεγάλη θρεπτική αξία, αφού απορροφάται άμεσα από τον ανθρώπινο οργανισμό (1 κουταλιά της σούπας μέλι αποδίδει στον οργανισμό 64Kcal). Έχουν αναγνωρισθεί πάνω από 180 διαφορετικές ουσίες στο μέλι που το καθιστούν πολύτιμη τροφή. Περιέχει νερό σε ποσοστό 16%, οργανικά οξέα (δεκαοκτώ τον αριθμό), πρωτεΐνες και αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία σε μικρές ποσότητες (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο κ.ά.), ένζυμα, συμπλέγματα πρωτεϊνών, βιταμίνες (B2, B6, C, D, E, παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ).





**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙ ΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**