

Το μέλι

Το μέλι ορίζεται «ως το γλυκό προϊόν που προέρχεται από τους χυμούς των ανθέων και άλλα ζωντανά μέρη των φυτών, που συλλέγει η μέλισσα, μεταφέρει στην κυψέλη, μετουσιώνει και ωριμάζει στις κηρήθρες». Αποτέλεσε μια από τις πρώτες ζαχαρώδεις τροφές του ανθρώπου, όπως δείχνουν οι τοιχογραφίες σε σπήλαια σε Ευρώπη και Αφρική.



Κατέχει ιδιαίτερη θέση στη Μεσογειακή διατροφή. Το «Ελληνικό πρωινό» περιλαμβάνει οπωσδήποτε ελληνικό μέλι και εφοδιάζει τον άνθρωπο με την απαραίτητη ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας.

Οι υδατάνθρακες, τα σάκχαρα του μελιού, είναι η ενεργειακή πηγή, με κυριότερα τη φρουκτόζη και τη γλυκόζη, σε ποσοστό 75-85% των συνολικών σακχάρων. Η σύνθεση των σακχάρων καθορίζει τη διαβάθμιση της γλυκύτητας των διάφορων μελιών. Η σύνθεση των σακχάρων και η θερμιδική αξία του μελιού εξαρτώνται από τη βοτανική του προέλευση.

Ο χρόνος κρυστάλλωσης του μελιού εξαρτάται από τη σύνθεση των σακχάρων και χαρακτηρίζει κάθε κατηγορία μελιού, ανάλογα με τη βοτανική τους προέλευση. Σε κάθε περίπτωση, η κρυστάλλωση δεν είναι δείκτης ούτε αγνότητας ούτε νοθείας του μελιού.

Σημαντική είναι η περιεκτικότητα του μελιού σε ένζυμα, που του παρέχουν τα φυσικά συντηρητικά και την αντιβακτηριδιακή του δράση και σε μεταλλικά στοιχεία, όπως το κάλιο, το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο χαλκός κ.α.. Τα σκουρόχρωμα μέλια παρουσιάζουν υψηλότερη

περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία. Στο μέλι ανιχνεύονται ακόμη μικρές ποσότητες πρωτεϊνών, αμινοξέων και βιταμινών, κυρίως του συμπλέγματος Β και οργανικά οξέα, που δρουν ως φυσικά συντηρητικά και προσδίδουν ιδιαιτερότητα στη γεύση του.

Γενικά, στο μέλι ανιχνεύονται περισσότερες από 180 ουσίες, και διαρκώς ο αριθμός αυτός μεγαλώνει.

Ανθόμελο και Μέλι από μελίτωμα

Μια βασική διάκριση των παραγομένων μελιών οφείλεται στην προέλευση του από το νέκταρ των ανθέων των φυτών ή από μελίτωμα. Τα ανθόμελα προκύπτουν από το νέκταρ, μια σακχαρούχο, αρωματική ουσία που εκκρίνεται από τους φυτικούς αδένες, που ονομάζονται νεκτάρια. Το μελίτωμα παράγεται από έντομα, τα οποία απομυζούν τους χυμούς των δέντρων (τα προϊόντα της φωτοσύνθεσης), τους εμπλουτίζουν και οι μέλισσες τους συλλέγουν και τους μετατρέπουν σε μέλι.

Πολλές φορές τα μέλια που παράγονται δεν προέρχονται αμιγώς από μια βοτανική προέλευση, αλλά παραπάνω από μια βοτανικές πηγές.

Τα βασικά μέλια που προέρχονται από μελιτώματα στην Ελλάδα είναι το πευκόμελο, το μέλι ελάτης και βελανιδιάς. Το μέλι από μελίτωμα αργεί να κρυσταλλώσει, περιέχει χαμηλά ποσοστά γλυκόζης, έχει ήπιο άρωμα και γλυκύτητα, είναι παχύρευστο (του πεύκου και του ελάτου). Είναι πλούσιο σε ένζυμα, οξέα και μεταλλικά στοιχεία.



Αμιγείς κατηγορίες μελιού

Στη χώρα μας, ανάλογα με τη φυτική προέλευση και συγκεκριμένες φυσικοχημικές παραμέτρους που ορίζονται από την ΚΥΑ αριθμ.127/2004 (ΦΕΚ 239/Β/23-2-2005), έχουν θεσπιστεί οι οχτώ τύποι των αμιγών ελληνικών μελιών:

- Πεύκου
- Ελάτης
- Καστανιάς
- Ερείκης
- Θυμαριού
- Πορτοκαλιάς
- Βαμβακιού
- Ηλίανθου

Βιολογική αξία του μελιού

Το μέλι είναι μια τροφή, η οποία με τους σύγχρονους όρους θεωρείται «superfood», ενώ ανέκαθεν ήταν συνώνυμο του αγνού και θρεπτικού προϊόντος. Στο μέλι εντοπίζονται σάκχαρα, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία, ένζυμα, οργανικά οξέα, βιταμίνες, αμινοξέα, αρωματικές και χρωστικές ουσίες. Η φαρμακευτική και θεραπευτική δράση οφείλεται στην ελάττωση του ολικού αριθμού μικροβίων του εντέρου, την ανακούφιση από αλλεργίες, την αντιοξειδωτική δράση του, την επιτάχυνση της απορρόφησης του οιοπνεύματος, την αντιμετώπιση εγκαυμάτων και χρόνιων ή μολυσματικών πληγών, την προστασία από αρτηριοσκλήρυνση και στομαχοεντερικές παθήσεις. Έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιά.

Από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι βακτηριοστατικές ιδιότητες του μελιού. Χρησιμοποιούταν στην επούλωση εξωτερικών και εσωτερικών πληγών, την επούλωση εγκαυμάτων, την αντιμετώπιση φλεγμονών και την προστασία από μολύνσεις.

Η θερμιδική αξία του διαφέρει ανάλογα με τη βοτανική προέλευση, ενώ κατά μέσο όρο περιέχει 3040 kcal/1000g. Τα ανθόμελα έχουν

μεγαλύτερη συγκέντρωση σακχάρων και ως εκ τούτου περισσότερες θερμίδες.

