

# Μικρόκοσμος μελισσών

- Κάθε αποικία μελισσών περιλαμβάνει τρεις τάξεις:
  - Τη μητέρα ή γόνιμη θηλυκή, που λέγεται βασίλισσα
  - Τις στείρες θηλυκές, που λέγονται εργάτριες και
  - Τις γόνιμες αρσενικές, τους κηφήνες

Συνήθως υπάρχει μια μόνο βασίλισσα σε κάθε αποικία και μέχρι 60.000 εργάτριες.

Κάτω από φυσικές συνθήκες η φωλιά μιας αποικίας μελισσών αποτελείται από μια σειρά κάθετων κέρινων κερήθρων. Σε κάθε πλευρά της κερήθρας υπάρχουν σειρές από κελιά μέσα στα οποία ανατρέφονται τα νεαρά έντομα και αποθηκεύεται το μέλι και η γύρη.

## Κατανομή εργασιών στην κυψέλη

### Εργάτριες

Το μεγαλύτερο μέρος των εργασιών γίνεται από τις εργάτριες. Αρχικά καθαρίζουν τα κελιά και μαζεύουν σκουπίδια αλλά, μετά από μερικές μέρες, αναπτύσσονται ειδικοί αδένες τροφής μέσα στα κεφάλια τους, που τους επιτρέπουν να τρέφουν με ένα πλούσιο σε πρωτεΐνες έκκριμα τις νύμφες. Αργότερα αφού έχουν αναπτυχθεί αρκετά οι εργάτριες μπορούν να εκκρίνουν κεριά και να χτίζουν την κερήθρα. Άλλες δουλειές που μπορούν να κάνουν οι εργάτριες είναι:

- Η αποθήκευση της γύρης μέσα στα κελιά
- Η συλλογή του νέκταρ
- Η μετατροπή του μελιού και
- Η φύλαξη της εισόδου της φωλιάς.
- Περιπολίες γύρω από τις κερήθρες για να είναι ενήμερες για τις τρέχουσες ανάγκες
- Αναζήτηση τροφής

### Βασίλισσα

Η βασίλισσα ειδικεύεται στη γένεση αυγών και είναι ανίκανη να κάνει την δουλειά των εργατριών. Στο τέλος της άνοιξης ή στην αρχή του καλοκαιριού η βασίλισσα γεννά έως και 1500 αυγά την ημέρα. Η βασίλισσα γεννά δύο ειδών αυγά: τα γόνιμα που παράγουν εργατρίες ή βασίλισσες και μη γονιμοποιημένα που παράγουν τους κηφήνες.

### **Κηφήνες**

Οι κηφήνες είναι μεγάλοι και γεροδεμένοι με πεπλατυσμένες κοιλίες. Η μόνη τους λειτουργία είναι η γονιμοποίηση κάθε νέας βασίλισσας. Τα ζεστά απογέυματα, οι κηφήνες μαζεύονται και περιπολούν σε ορισμένες περιοχές, προσελκύουν τις βασίλισσες.

### **Εχθροί μέλισσας**

- Μελισσοφάγος
- Χελιδόνι
- Δεντρογαλιά
- Πράσινες σαύρες
- Μελισσόψειρα
- Σφήκα
- Μελιφάγος
- Χρυσόμυγα

### **ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗΣ**

Τα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή μελιού είναι τα εξής

- Το καπνιστιρι



Το οποίο είναι από τα κύρια εργαλεία του μελισσοκόμου και χρησιμεύει σε όλες τις εργασίες πάνω στην κυψέλη .

- Ο μελιτοεξαγωγέας

Χρησιμεύει στην εξαγωγή του μελιού από την κερήθρα



- Η στολή προστασίας

Η στολή προστασίας προστατεύει τον μελισσοκόμο από τα τσιμπήματα των μελισσών



- Η σπάτουλα

Η σπάτουλα είναι ένα εργαλείο το οποίο βοηθά τον μελισσοκόμο στο κατέμψει στο εσωτερικό της κυψέλης



- Μαχαίρι απολέπισης

Το μαχαίρι αυτό είναι ιδικό στο να κόβει το σφράγισμα το οποίο βάζουν οι μέλισσες στην κερήθρα για να αποθηκεύσουν το μέλι τους



### Εξοπλισμός

#### A. Βασικός εξοπλισμός

Μελισσοσμήνη σε κυψέλες

Καπνιστιρι - αναπτήρας (ή σπέρτα)

Καύσιμη ύλη (πευκοβελόνες, κυπαρίσσι κλπ.)

Μάσκα ή Μουριόνι

Ξέστρο

Μελισσοκομική βούρτσα

Γάντια

Αντισταμινικά φάρμακα, αδρεναλίνη, κουτί πρώτων βοηθειών

Γυρεοπαγίδες

Διαφράγματα πρόπολης

Διαφράγματα βασιλισσών

Κλουβάκια βασιλισσών

Ψεκαστηράκι με εσσάνς (για συνενώσεις)

Εφημερίδες (για συνενώσεις)

Σφυρί, καρφιά, κατσαβίδια, συνδετήρες

Περίσσειες άδειες κυψέλες

Αντοχή στα τσιμπήματα

Β. Εξοπλισμός τρύγου (εκτός του βασικού)

- \* Μελισσοκομικό καρότσι μεταφοράς ορόφων
- \* Περίσσιοι όροφοι και καπάκια
- \* Μια αλλαξιά ρούχα (γιατί ο ιδρώτας είναι πολύς)

Γ. Εξοπλισμός Μεταφορών (εκτός του βασικού)

- \* Φορητό, (ιδιόκτητο ή ενοικιαζόμενο)
- \* Φακοί, μπαταρίες
- \* Σκοινιά, μάντες κλπ.
- \* Λάσπη ή σιλικόνη (για κλείσιμο οπών)
- \* Ταινία δεμάτων ( για κλείσιμο οπών )
- \* Ζώνη για την μέση ή γερανός ή βοηθοί
- \* Κολατσιό και καφέ (γιατί οι ώρες είναι πολλές)

Δ. Εξοπλισμός βασιλοτροφίας - πολτού-παραφυάδων

- \* Βέργες, κελιά βασιλοτροφίας
- \* Βελονάκια εμβολιασμού
- \* Κυψελίδια
- \* Λίγος βασιλικός πολτός (για τον εμβολιασμό)
- \* Καλή όραση ή γυαλιά

## Συνέντευξη

**Με τη βοήθεια ενός μελισσοκόμου που βρίσκεται στην περιοχή μας, μέσω συνέντευξης μάθαμε για την εκπαίδευση ,την τεχνική κατάρτιση και για τις περιοχές ευδοκίμησης του μελισσιού.**

### ❖ Εκπαίδευση και τεχνική κατάρτιση

Για να γίνει κάποιος μελισσοκόμος δεν χρειάζεται κάποια συγκεκριμένη εκπαίδευση. Το πιο σημαντικό είναι η πρακτική εξάσκηση, το διάβασμα βιβλίων σχετικά με την μελισσοκομία και η παρακολούθηση διαφόρων σεμιναρίων.

Στα σεμινάρια οι μελισσοκόμοι συμβουλεύονται για τα φροντίδα των κυψελών και του μελισσιού. Για παράδειγμα οι κυψέλες πρέπει πάντα να κοιτούν προς την ανατολή του ηλίου γιατί έτσι ξεκινάει γρηγορότερα η δουλειά μέσα στην κυψέλη.

Ακόμα οι κυψέλες δεν πρέπει να βρίσκονται σε ίσκιο γιατί υπάρχει υγρασία η οποία είναι εχθρός της μέλισσας. Για παράδειγμα στις μέλισσες αρέσει να βρίσκονται κοντά σε τριφύλλι και επίσης τους αρέσουν τα αρώματα γι' αυτό μια καλή συμβουλή είναι να μην βάζετε αρώματα αν δεν θέλετε να γυρίσετε στο σπίτι με τσιμπήματα. Τέλος μια πολύ σημαντική συμβουλή είναι να μην πλησιάζεται τις μέλισσες φορώντας μαύρα ρούχα γιατί οι μέλισσες νομίζουν ότι τους επιτίθεται αρκούδα και φοβούνται.

### ❖ Περιοχές ευδοκίμησης

Το μελίτσι και οι κυψέλες από εποχή σε εποχή μετακινούνται. Για παράδειγμα, το χειμώνα και το φθινόπωρο το μελίτσι πρέπει να βρίσκετε κοντά στη θάλασσα, την άνοιξη το μεταφέρουν σε πλαγιές όπου υπάρχει ανθοφορία και το καλοκαίρι από τον Ιούνιο και μετά τα μεταφέρουν σε βουνά συνήθως για να φτιάξουν ελατίσιο μέλι.

### **Φροντίδα**

Σωστοί μελισσοκομικοί χειρισμοί στη διάρκεια του έτους. Οι σωστοί χειρισμοί στον κατάλληλο χρόνο είναι ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες επιτυχίας στη μελισσοκομία. Βασική προϋπόθεση στην σωστή εφαρμογή των μελισσοκομικών χειρισμών είναι ο μελισσοκόμος να γνωρίζει καλά τη μέλισσα και το μελίτσι σαν οργανισμό, τα μελισσοκομικά φυτά της περιοχής του, τα μέτρα προστασίας του μελισσιού από εχθρούς από τις ασθένειες και τα φυτοφάρμακα και τέλος να είναι σε

θέση με τις επεμβάσεις του να κατευθύνει την ανάπτυξη του μελισσιού, ώστε να εκμεταλλευτεί πλήρως την ανθοφορία μιας συγκεκριμένης περιοχής. Στους βασικούς μελισσοκομικούς χειρισμούς συγκαταλέγονται η εκμετάλλευση των όψιμων ανθοφοριών και μελιττοεκκρίσεων, η καταπολέμηση της βαρρόα, η ανανέωση του πληθυσμού και τα σωστά μέτρα ξεχειμωνιάσματος το Φθινόπωρο, η φροντίδα του μελισσοκομικού υλικού και η διάσωση των μελισσιών από τα κρύα το Χειμώνα, η ανάπτυξη του μελισσιού, η πρόληψη και η καταστολή σμηνοουργίας, η συλλογή γύρης, η εκτροφή βασιλισσών, το κτίσιμο κηρηθρών και η προετοιμασία μελισσιού για τις ανθοφορίες την άνοιξη και τέλος ο τρύγος και η διεγερτική τροφοδοσία το Καλοκαίρι.

---

**Η ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΩΣ ΕΠΙΚΕΡΔΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ**

---



## Στοιχεία Ελληνικής παραγωγής μελιού

Η Ελλάδα είναι μία κατεξοχήν μελισσοκομική χώρα με παράδοση χιλιάδων ετών στη μελισσοκομία, που οφείλεται αφενός μεν στις άριστες περιβαλλοντικές και κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν, αφετέρου δε στην εξαιρετική και πολυποίκιλη μελισσοκομική χλωρίδα της χώρας.

Ως συγκριτικά πλεονεκτήματα του ελληνικού μελιού, σε σχέση με τον διεθνή ανταγωνισμό, μεταξύ άλλων, αναφέρονται : 1) ο μεγάλος αριθμός και η πλούσια ποικιλία γυρεόκοκκων που περιέχει, 2) οι άριστες οργανοληπτικές του ιδιότητες που οφείλονται κυρίως στην πλούσια άγρια βλάστηση, 3) οι έλληνες μελισσοκόμοι δεν χρησιμοποιούν τις μέλισσές τους με σκοπό την επίπονη γονιμοποίηση τεράστιων μονοκαλλιεργειών για βιομηχανική εκτροφή, αλλά μεταφέρουν τις κυψέλες τους από τόπο σε τόπο, ανάλογα με το τι ανθίζει εκεί και πότε.

Η μελισσοκομία είναι διαδεδομένη σε όλη την Ελλάδα και κυρίως στις περιοχές της Χαλκιδικής (υπολογίζεται ότι καλύπτει το 1/5 περίπου της ελληνικής παραγωγής), Καβάλας, Θάσου, Φθιώτιδας, Εύβοιας, νησιών του Αιγαίου, Αττικής, Αρκαδίας, Ηρακλείου και Χανίων.

## ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ-ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΕΛΙΟΥ



## ΕΞΑΓΩΓΕΣ

Κατά το 2010-2011 οι εξαγόμενες ποσότητες ελληνικού μελιού έφθασαν στους 780 και 836 τόνους αντίστοιχα. Σημαντική όμως άνοδο παρουσίασαν κατά το 2012 καθώς ήδη κατά την περίοδο Ιανουαρίου-Νοεμβρίου οι εξαγόμενες ποσότητες έχουν υπερβεί τους 1.135 τόνους (αύξηση έναντι του 2011 κατά 45%).

Όσον αφορά στις χώρες προορισμού, η κύρια διαχρονικά ομάδα έξι χωρών προς την οποία κατευθύνεται άνω του 80% του συνόλου των ελληνικών εξαγωγών, αποτελείται από τις : Γερμανία, Κύπρο, Καναδά, Γαλλία, Ην. Βασίλειο και ΗΠΑ.

Από τις υπόλοιπες σημαντική αύξηση παρουσιάζεται σε Ισπανία, Ιταλία, Αυστρία, Ρωσία και Σλοβενία, σε Βέλγιο, Λίβανο, Σ. Αραβία, Αυστραλία, Ιαπωνία, Σουηδία και Νορβηγία δεν παρουσιάζονται σημαντικές αυξομειώσεις, ενώ σε Ολλανδία, Ελβετία, Πολωνία, Τσεχία και Σλοβακία παρουσιάζεται σημαντική μείωση.



## ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

Κατά το 2010-2011 οι εισαγόμενες ποσότητες ελληνικού μελιού έφθασαν στους 2.000 και 2.166 τόνους αντίστοιχα. Κατά το 2012, καθώς ήδη κατά την περίοδο Ιανουαρίου-Νοεμβρίου οι εισαγόμενες ποσότητες έχουν υπερβεί τους 2.110 τόνους, εκτιμάται ότι οι συνολικές μας εισαγωγές θα υπερβούν τους 2.200 τόνους.

Όσον αφορά στις χώρες προέλευσης, η κύρια διαχρονικά ομάδα τριών χωρών που καλύπτει ποσοστό άνω του 83% του συνόλου των ελληνικών εισαγωγών, αποτελείται από τις: Βουλγαρία, Ισπανία και Γερμανία.

Από τις υπόλοιπες αναφερόμενες χώρες, σε: Βέλγιο, Γαλλία, Ουγγαρία, ΗΠΑ, Πορτογαλία παρουσιάζεται αύξηση εισαγωγών, σε: Ολλανδία, Ελβετία, Πολωνία δεν παρουσιάζονται σημαντικές αυξομειώσεις στην προαναφερόμενη τριετία, ενώ σε : Ιταλία, Καναδά και Ην. Βασίλειο παρουσιάζεται μείωση των εισαγωγών.



## **ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Στην Ελλάδα το 2005 απασχολούνταν 19.814 μελισσοκόμοι εκ των οποίων οι 7.170 είναι επαγγελματίες. 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)

Με βάση τον Κοινοτικό κατάλογο με τον υφιστάμενο αριθμό μελισσοσμηνών-κυψελών, σε σύνολο 13.985.091 κυψελών που διαθέτουν και τα 27 κράτη-μέλη, η Ελλάδα καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση με 1.502.239 κυψέλες (ποσοστό 10,7% του συνόλου) και παράγει κατά μέσο όρο περίπου 12-14.000 τόνους μέλι ετησίως.

Πρόκειται κυρίως για μέλι πεύκου (65-75% της ετήσιας παραγωγής), ενώ σημαντική είναι και η παραγωγή μελιού ελάτης (5-10%) και θυμαριού (15-20%).

## **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ**

Η μελισσοκομία αποτελεί σημαντικό κλάδο για την ελληνική οικονομία, δίνοντας διέξοδο απασχόλησης, ιδιαίτερα στις ορεινές και μειονεκτικές περιοχές της χώρας και συμβάλλοντας στο αγροτικό οικογενειακό εισόδημα, είτε ως κύρια είτε ως δευτερεύουσα απασχόληση. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια η ελληνική μελισσοκομία ακολουθεί μια σταθερά αναπτυξιακή πορεία.

## ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Το μέλι στο εξωτερικό αρχίζει να αποκτά σημαντική θέση στη ζωή των ανθρώπων ως γλυκαντική ουσία φτάνοντας σε σημείο να αντικαταστήσει σε πολλές περιπτώσεις την απλή ζάχαρη όντας μια εναλλακτική, πιο υγιεινή επιλογή η οποία έχει γίνει βάση της διατροφής σε πολλά νοικοκυριά.



## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΥΠΟΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



**ΜΕΛΙ:** Μέλι είναι η φυσική γλυκιά ουσία που παράγουν οι μέλισσες από το νέκταρ των φυτών. Πρόκειται για ένα προϊόν της φύσης που δεν επιδέχεται καμία επεξεργασία και αποτελείται από τα παρακάτω συστατικά: νερό, φυσικά σάκχαρα,



οργανικά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, ένζυμα, βιταμίνες, αρωματικές και χρωστικές ουσίες και άλλες θρεπτικές ουσίες.

## ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΜΕΛΙΟΥ

1. **ΓΥΡΗ:** Είναι το προϊόν που παράγουν 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 στη φαρμακοβιομηχανία, στη βιομηχανία καλλυντικών, στη διατροφή ανθρώπου και οικιακών ζώων, στη κατασκευή υποκατάστατων γύρης για τη διατροφή των μελισσών, σε διάφορες έρευνες για τις αλλεργίες σε προγράμματα βελτίωσης φυτών και στην επικονίαση φρούτων και λαχανικών.



2. Ο **βασιλικός πολτός** είναι κρεμώδης ουσία που παράγεται από τις μέλισσες ως τροφή για την μελλοντική βασίλισσα. Εκκρίνεται από ειδικούς αδένες του φάρυγγα των εργατριών μελισσών και από αυτή την άποψη διαφέρει από το μέλι, αφού αυτό δεν εκκρίνεται από το σώμα των μελισσών. Με τον βασιλικό πολτό τρέφονται οι προνύμφες μελισσών, οι οποίες ως τέλεια έντομα θα γίνουν βασίλισσες. Οι προνύμφες αυτές αρχικά δεν διαφέρουν από αυτές που γίνονται και οι εργάτριες, αλλά υπό την επίδραση του βασιλικού πολτού μεγαλώνουν σε βασίλισσες. Ο βασιλικός πολτός είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, αμινοξέων, λιπιδίων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Είναι διαδεδομένη η αντίληψη ότι έχει κάποια ευεργετική επίδραση στον άνθρωπο.



3. Η **πρόπολη** είναι μια ρητίνη που παράγουν οι μέλισσες αφού συλλέξουν από τα φυτά και επεξεργαστούν ρητινώδεις ουσίες, τις οποίες τα φυτά εκκρίνουν προκειμένου να προστατεύσουν τους οφθαλμούς των φύλλων τους.



Επιπλέον το μέλι δίνει το παρόν του και σε πολλά από τα προϊόντα που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι στη καθημερινή τους ζωή. Τέτοια προϊόντα είναι κάποια από τα παρακάτω :

#### 1. Σαμπουάν



## 2. Σαπούνια



## 3. Κρέμες για την περιποίηση του σώματος



6.

## 4. Καλλυντικά



# ΜΕΛΙ VS ΖΑΧΑΡΗ

Η μείωση της πρόσληψης σακχάρων έχει πολλά οφέλη όπως είναι η διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα μας και η συντήρηση του βάρους του σώματος μας.

Το μέλι είναι σίγουρα καλύτερο από την επεξεργασμένη ζάχαρη. Παρόλο που 1 κουταλιά του γλυκού ζάχαρη έχει 16 θερμίδες ενώ μια κουταλιά του γλυκού μέλι έχει 22, όταν χρησιμοποιούμε μέλι χρειαζόμαστε πολύ μικρότερη ποσότητα για να έχουμε το ίδιο γλυκαντικό αποτέλεσμα, συνεπώς λαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες. Επιπλέον το μέλι έχει χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τη ζάχαρη. Αυτό σημαίνει ότι προκαλεί μικρή αύξηση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα. Το μέλι έχει πολλές ευεργετικές θρεπτικές ουσίες, ένζυμα και αντιοξειδωτικά. Είναι πολύ σημαντικό το μέλι να μην έχει υποστεί ιδιαίτερη επεξεργασία, καθώς αυτό μπορεί να καταστρέψει πολλά από τα ένζυμα που περιέχει. Επιπρόσθετα, αποτελεί άμεση πηγή ενέργειας καθώς αφομοιώνεται πιο εύκολα και πιο γρήγορα από τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι πλέον κατάλληλο για άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα.

Αντίθετα η ζάχαρη είναι μια "αρνητική" θρεπτική ουσία. Κυριολεκτικά δεν έχει καμία διατροφική αξία και χρησιμοποιώντας την αναγκάζουμε ουσιαστικά το σώμα μας να χρησιμοποιήσει ήδη αποθηκευμένα θρεπτικά συστατικά για να την επεξεργαστεί.



## ΤΟ ΜΕΛΙ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΙΔΗ:

### ΠΕΥΚΟΜΕΛΟ

Αποτελεί περίπου το 65% της συνολικής παραγωγής μελιού στην Ελλάδα . Οι κυριότερες περιοχές παραγωγής πευκόμελου είναι η βόρεια Εύβοια, η Χαλκιδική, η Θάσος, η Σκόπελος, η Ζάκυνθος και η Ρόδος. Από τα μέσα Αυγούστου ξεκινούν σε μεγάλες ποσότητες οι μελιτοεκκρίσεις και διαρκούν έως την επόμενη άνοιξη. Ωστόσο οι περίοδοι των εκκρίσεων που αξιοποιούνται για την παραγωγή του πευκόμελου είναι από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο.



**Γεύση:** Λόγω της χαμηλής συγκέντρωσης σακχάρων, δεν είναι πάρα πολύ γλυκό.

**Άρωμα:** Ιδιαίτερο. Κάποιοι το παρομοιάζουν με το άρωμα ιωδίου.

**Χρώμα:** Το χρώμα του πευκόμελου είναι χαρακτηριστικό και πιο σκούρο από το θυμαρίσιο. Εκείνο μάλιστα που παράγεται την άνοιξη είναι πιο ανοιχτόχρωμο και πιο διαυγές από εκείνο που παράγεται το φθινόπωρο.

**Θρεπτική αξία:** Το πευκόμελο θεωρείται μέλι υψηλής θρεπτικής αξίας κάτι που είναι ενδεικτικό από το υψηλό ποσοστό τέφρας που διαθέτει. Αυτό οφείλεται κυρίως στο μεγάλο αριθμό διαφορετικών ουσιών που υπάρχουν στη σύστασή του. Από τις ουσίες αυτές επικρατούν τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία (το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, ο χαλκός κλπ.), τα οποία βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στα ελληνικά πευκόμελα.



## ΜΕΛΙ ΕΛΑΤΗΣ

Υπολογίζεται ότι το 5% περίπου του μελιού που παράγεται στην Ελλάδα είναι ελατήσιο.

Προέρχεται κυρίως από τις ορεινές περιοχές της Ευρυτανίας, της Πίνδου, του Ολύμπου, της Βιωτίας, της Πελοποννήσου και από την Πάρνηθα στην Αττική.

**Γεύση:** Το συγκεκριμένο είδος μελιού διακρίνεται για την ιδιαίτερα καλή του γεύση.

**Άρωμα:** Δεν παρουσιάζει έντονο άρωμα.

**Χρώμα:** Ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή προέλευσής του. Έτσι, το μέλι ελάτης από τη Βυτίνα Αρκαδίας ξεχωρίζει λόγω των κρεμ ανταυγείων που δημιουργούνται στο εσωτερικό

του και λέγεται « Βανίλια ελάτης ».Γενικά, το μέλι ελάτης έχει έντονα μελί χρώμα, σε άλλες περιοχές πιο σκούρο και σε άλλες πιο ανοιχτό.

**Κρυστάλλωση:** Λόγω του χαμηλού ποσοστού γλυκόζης, δεν κρυσταλλώνει.

**Θρεπτική αξία:** Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία (κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο κλπ.). Περιέχει βιταμίνες σε πολύ μικρές ποσότητες, αλλά ακόμα και αυτή η μικρή ποσότητα βοηθάει στην καλύτερη αφομοίωση των σακχάρων από τον ανθρώπινο οργανισμό.



## ΜΕΛΙ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ

Η καστανιά είναι δέντρο διαδεδομένο σε ολόκληρη την ορεινή ζώνη της χώρας μας. Θεωρείται σπουδαίο μελισσοκομικό φυτό και αυτό αποδεικνύεται από την εξαιρετικής ποιότητας γύρη καθώς και από το υψηλής διατροφικής αξίας νέκταρ που παράγει. Παράλληλα η καστανιά δίνει και μελιτώδεις εκκρίσεις, οι οποίες αρχίζουν το Μάιο και συνεχίζονται μέχρι τον Ιούλιο.

**Γεύση:** Δυνατή, ελαφρώς πικρή. Η γεύση του καστανόμελου είναι τόσο έντονη, που μια μικρή αναλογία μπορεί να υπερκαλύψει τη γεύση άλλων μελιών.

**Άρωμα:** Έντονα αρωματικό μέλι.

**Χρώμα:** Ποικίλλει ανάλογα με την προέλευσή του από ανοιχτό καφέ μέχρι σκούρο καφέ και συχνά κοκκινωπό, αν πρόκειται για μελίτωμα.

**Κρυστάλλωση:** Κρυσταλλώνει σε λεπτούς κόκκους και αργά μετά από 1-2 χρόνια.

**Θρεπτική αξία:** Πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και αμινοξέα. Έχει εφιδρωτικές ιδιότητες και ενθαρρύνει την κυκλοφορία του αίματος.



## ΜΕΛΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

Το μέλι των εσπεριδοειδών σε συνδυασμό με το μέλι των άλλων οπωροφόρων αποτελεί το 25% της ελληνικής περιοχής. Τα εσπεριδοειδή καλλιεργούνται κυρίως στην Ήπειρο, Πελοπόννησο, Κρήτη και νησιά.

**Γεύση:** Εξαιρετικά ιδιαίτερη γεύση.

**Άρωμα:** Έντονο, υπέροχο άρωμα.

**Χρώμα:** Ανοιχτό κίτρινο.

**Κρυστάλλωση:** Κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα, γι' αυτό καλό είναι να καταναλώνεται σε

σύντομο χρονικό διάστημα.

**Θρεπτική αξία:** Το μέλι των εσπεριδοειδών έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα ψευδαργύρου συγκριτικά με τα υπόλοιπα μέλια. Για να διατηρηθεί η θρεπτική αξία αυτού του τύπου μελιού, θα πρέπει να καταναλώνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα και να προφυλάσσεται από υψηλές θερμοκρασίες.



## ΜΕΛΙ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ

Η παραγωγή του ανέρχεται περίπου στο 10% της συνολικής παραγωγής μελιού της Ελλάδος. Η άνθηση του θυμαριού διαρκεί 30 με 40 μέρες ανάλογα με τη διαμόρφωση του εδάφους και τις καιρικές συνθήκες. Οι καλύτερες περιοχές παραγωγής θυμαρίσιου μελιού θεωρούνται τα ελληνικά νησιά και ιδιαίτερα η Κρήτη τα Κύθηρα καθώς και τα Δωδεκάνησα.

**Γεύση:** Το θυμαρίσιο μέλι έχει ευχάριστη γεύση, αλλά ορισμένες φορές, λόγω υψηλής συγκέντρωσης σε φρουκτόζη, αφήνει μια αίσθηση καψίματος στο στόμα.

**Άρωμα:** Έντονα αρωματικό μέλι.

**Χρώμα:** Συνήθως ανοιχτό κεχριμπαρένιο. (Το θυμαρίσιο μέλι της Αττικής και των Κυκλάδων είναι πιο ανοιχτό από το θυμαρίσιο μέλι της Κρήτης και των Δωδεκανήσων που είναι σκούρο πορτοκαλί.)

**Κρυστάλλωση:** Το συγκεκριμένο είδος μελιού ζαχαρώνει σε διάστημα 6-18 μηνών.

**Θρεπτική αξία:** Το θυμαρίσιο μέλι θεωρείται ότι έχει τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες καθώς επίσης συνίσταται για την πρόληψη - αντιμετώπιση λοιμωδών, πεπτικών και αναπνευστικών παθήσεων. Είναι πλούσιο σε μέταλλα όπως ο χαλκός και ο σίδηρος, ενώ περιέχει και βόριο.



## ΜΕΛΙ ΕΡΕΙΚΗΣ

Διακρίνεται στην ανοιξιιάτικη και την φθινοπωρινή ερείκη(ή σούσουρα) ,είναι από τα πιο σημαντικά μελισσοκομικά φυτά της Ελλάδας. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο είδη μελιού ερείκης έγκειται στη γεύση και το χρώμα .

**Γεύση:** Το ανοιξιιάτικο μέλι ερείκης είναι πιο εύγευστο από αυτό της φθινοπωρινής αλλά συνολικά διακρίνεται για τη χαρακτηριστική δυνατή γεύση του.

**Άρωμα:** Χαρακτηριστικό, λεπτό άρωμα.

**Χρώμα:** Κοκκινωπό-σκουρόχρωμο της φθινοπωρινής και πιο ανοιχτόχρωμο της ανοιξιάτικης.

**Κρυστάλλωση:** Λόγω της υψηλής φυσικής περιεκτικότητάς του σε γλυκόζη, κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα (περίπου μέσα σε 1-3 μήνες) και γι' αυτό δεν προσφέρεται για ανάμειξη με άλλα μέλια και για δημιουργία εμπορικών τύπων (χαρμάνια). Το μέλι αυτό ξινίζει επίσης πιο εύκολα από τα άλλα είδη μελιού, γιατί έχει υψηλή υγρασία και μεγάλη περιεκτικότητα σε σακχαρομύκητες.

**Θρεπτική αξία:** Το ερεικόμελο (κυρίως το φθινοπωρινό) θεωρείται ένα πολύ θρεπτικό είδος μελιού και ιδιαίτερα τονωτικό για τον ανθρώπινο οργανισμό ,γιατί περιέχει δεκάδες φυσικά θρεπτικά στοιχεία ,βιταμίνες ,ένζυμα και αμινοξέα , γι' αυτό και πωλείται κυρίως σε καταστήματα υγιεινής διατροφής.



## **ΟΦΕΛΗ ΜΕΛΙΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

Λίγα προϊόντα υπάρχουν στη φύση με τόσα πολλά οφέλη στην υγεία, όπως το μέλι. Η χρήση φυσικού μελιού που προάγει την καλή υγεία δεν είναι μια νέα πρακτική. Η πρακτική χρησιμοποιείται περισσότερο από 3.000 χρόνια. Το μέλι χρησιμοποιείται σε ολόκληρο τον κόσμο από εκατομμύρια ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, παραδοσιακά φάρμακα

και ιατρική επιστήμη, έχουν εκτιμήσει τα οφέλη του μελιού ως τονωτικό υγείας.

Τα ζάχαρα του μελιού είναι απλά. Απορροφούνται αμέσως για αυτό το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Το μέλι περιέχει ιχνοστοιχεία τα οποία συμβάλουν στον μεταβολισμό και τη θρέψη του οργανισμού. Είναι συστατικά του σκελετού και των κυττάρων, συμμετέχουν σε διάφορα ενζυμικά συστήματα και ρυθμίζουν την οξύτητα του στομάχου.

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. Την αντιμικροβιακή και αντιβακτηριδιακή του υπόσταση το μέλι την οφείλει στο Υπεροξειδίο του Υδρογόνου και η δράση του εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών.

### ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΕΝΑ ΒΑΖΑΚΙ ΜΕΛΙ:

Το μέλι παρέχει στον οργανισμό μας ένα πλήθος θρεπτικών ουσιών. Είναι ένα μείγμα σακχάρων και άλλων συστατικών. Όσον αφορά τους υδατάνθρακες, το μέλι αποτελείται κυρίως από φρουκτόζη (περίπου 38,5%) και γλυκόζη (περίπου 31%) και περιέχει σε μικρότερα ποσοστά μαλτόζη, σουκρόζη και γαλακτόζη. Η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες είναι μικρή και σε λίπος μηδαμινή.

Περιέχει:

- Πληθώρα αμινοξέων, όπως προλίνη, φαινυλαλανίνη, τυροσίνη, βαλίνη κλπ.
- Πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών (βιταμίνη C, χρυσίνη, καταλάση κλπ.).
- Μικρές, αλλά ποικίλες ποσότητες ιχνοστοιχείων και βιταμινών, όπως βιταμίνη C, βιταμίνη Β6, ριβοφλαβίνη, παντοθενικό οξύ, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, σίδηρο, ψευδάργυρο κλπ.

### Στην ουσία το μέλι :

- Μας εφοδιάζει με ενέργεια, καθώς αποτελεί πηγή απλών και σύνθετων υδατανθράκων.
- Το αντιοξειδωτικό του περιεχόμενο έχει ιδιαίτερα ευεργετική δράση στον οργανισμό μας. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ορισμένα από τα αντιοξειδωτικά συστατικά του έχουν σημαντική αντικαρκινική δράση.
- Με τη μορφή καταπλάσματος, έχει θετική επίδραση σε ασθενείς με χρόνιες πληγές και έλκη. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι περιέχει απλά σάκχαρα, τα οποία απορροφούν υγρά από την πληγή, αναστέλλοντας έτσι την ανάπτυξη μικροβίων, τα οποία χρειάζονται υγρασία για να επιβιώσουν και να πολλαπλασιαστούν.
- Συντελεί στην καλή λειτουργία του εντέρου. Το μέλι θεωρείται ένα από τα καλύτερα φυσικά, ελαφρά καθαρτικά. Η φρουκτόζη που περιέχει απορροφάται δυσκολότερα και σε συνδυασμό με τη χολίνη διεγείρει τα έντερα και προλαμβάνει τη δυσκοιλιότητα.
- Θεωρείται καταπραϊντικό και χαλαρωτικό. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μία κουταλιά μέλι σε χλιαρό γάλα διευκολύνει τον ύπνο.
- Το υψηλό ποσοστό φρουκτόζης, μαζί με τα ένζυμα που περιέχει το μέλι, βοηθά όσους βρίσκονται σε κατάσταση μέθης να συνέλθουν πιο γρήγορα. Γι' αυτό, διαλύστε 2 κουταλιές μέλι σε λίγο χυμό λεμονιού.
- Το μέλι περιέχει 17% νερό, γι' αυτό έχει και ενυδατική δράση.