

Dobro je vedeti:

- vsaka vrsta medu daje jedi ali pijači svojo aromo;
- temni medovi (kostanjev, gozdni, smrekov, hojev) sodijo v medenjake in močnejše jedi, svetli medovi (cvetlični, akacijev) pa v nežnejše pecivo, k mandljem, lešnikom, marcipanu ter v zavitke in sadne solate;
- zaradi visoke vsebnosti fruktoze je med slajši od belega sladkorja;
- da si olajšate delo, z oljem namažite posodo, v kateri tehtate med;
- med veže in zadrži vlago, zato bo vaše medeno pecivo dolgo časa ostalo sveže;
- med zmanjšuje drobljenje peciva;
- če uporabimo med, bo kruh ali pecivo lepše rumeno zapečeno;
- pecite pri nekoliko nižji temperaturi, saj boste s tem preprečili čezmerno porjavitev peciva;
- če uporabljate recepte za beli sladkor: vzemite nekaj manjšo količino medu, kot je predpisana količina sladkorja ter uporabite za petino teže dodanega medu manj tekočine.



Izid zbirke je financiran s sredstvi Programa svetovalne službe v čebelarstvu. Izdala: Čebelarstva zveza Slovenije, Čebelarstva svetovalna služba. Sodelovali: recepti-Andrej Goljat, besedilo: mag. Malči Božnar, Franc Oder, Fotografije: Cveto Sonc, arhiv ČZS, Oblikovanje: Cufer - Rubins, postavitve: Image design, Tisk: Potens d.o.o.

Medene pijače, pijače za posebne priložnosti

Uživajte v okušanju

Kakovostne medene pijače so pijače, ki jih čebelarji naredimo iz medu. Namenjene so zlasti tistim, ki zahtevajo nekaj več, saj to več lahko odkrijejo prav v medenih pijačah.

MEDICA je proizvod alkoholnega vrenja v vodi raztopljenega medu. Vsebuje 9–15 vol % alkohola ter do 180 g nepovretega sladkorja (medu). Medico pijemo ohlajeno na 8–10° C kot aperitiv ali kot desertno pijačo ob slaščicah. Vemo, da je bila medica pijača naših prednikov, zato jo vsekakor velja pokusiti. V njej boste odkrili oplemeniteno bogastvo okusov slovenskih medov.

MEDENI LIKER je pijača, narejena iz medenega žganja ali sadnega žganja, ki mu dodamo med. Vsebuje najmanj 16 vol. % alkohola, najpogosteje pa približno 25 vol. %. Le z uporabo kakovostnega žganja in najboljših medov dobimo kakovosten medeni liker z najrazličnejšimi medenimi aromami, bolj ali manj sladkega okusa, zato je lahko čudovit aperitiv.



MEDENA PENINA je vrhunec med medenimi pijačami in velik izziv za vsakega čebelarja – izdelovalca medenih pijač. Izdelana je po klasični – šampanjski metodi. Medena penina ima enake značilnosti kot medica, vendar je oplemenitena s spremembami, ki so posledica sekundarnega alkoholnega vrenja v zaprti steklenici in dolgotrajnega zorenja. Medena aroma, osvežujoč okus ter igrivo iskrjenje drobnih mehurčkov uvrščajo medeno penino med vrhunske pijače. Vsebuje 10,5–15 vol. % alkohola. V Sloveniji smo jo prvič predstavili leta 2005.

Čebelarji občasno izdelujejo tudi druge medene pijače, kot so brezalkoholne sladke medice, aromatizirane medice, medena žganja, medeno pivo ter druge napitke z medom. Kakovostne medene pijače lahko dobite pri čebelarjih in v čebelarskih trgovinah, žal pa le v majhnem številu lokalov. Kakovost medenih pijač čebelarji zagotavljamo z blagovno znamko za slovenski med in s priznanji na že tradicionalnih, vsakoletnih ocenjevanjih medenih pijač v Mariboru.

Medena presenečenja

Med je naravno sladilo, ki ne potrebuje postopkov predelave, da postane uporabno. Kakovost, pestrost izbire in bogastvo arom so prednosti slovenskega medu. Njegova edinstvena aroma je odvisna od botaničnega izvora, torej od tega, kje čebele nabirajo nektar ali mano. Kot ogljikov hidrat je med dober vir energije. Med je pravzaprav invertiran sladkor, sestavljen iz enostavnih, lahko prebavljivih vrst sladkorjev, predvsem iz glukoze in fruktoze. V sledovih vsebuje še druge vrste sladkorja, vitamine, minerale in encime. V primerjavi z belim sladkorjem ima med manjši vpliv na količino glukoze v krvi, in to predvsem zaradi visoke vsebnosti fruktoze.

V kuhinji uporabljamo med kot sladilo ali kot dodatek jedem.



Kuhajmo s kuharskim mojstrom Andrejem Goljatom

(usi recepti so pripravljene za 4 osebe)

60 g medu ✦ 200 g belgijskega radiča (vitlofa) ✦ 400 g koromača ✦ 1 pomaranča ✦ 1 avokado ✦ 1 dl jogurta ✦ gorčica ✦ oljčno olje ✦ sol ✦ mleti beli poper

Vitlof in koromač očistimo, operemo in narežemo na tenke rezance, avokado olupimo in narežemo na kocke, vse skupaj pokapamo s pomarančnim sokom, dekorativno zložimo na krožnike ter prelijemo z mešanico jogurta, medu, gorčice, oljčnega olja, soli in mletega popra. Solato potresemo z zelo na tenko narezanimi pomarančnimi olupki, poljubno okrasimo in ponudimo.

Koromač v solati z avokadom in medom

V medu mariniran piščančji file

100 g medu ✦ 600 g piščančjega fileja ✦ 0,5 dl oljčnega olja ✦ 2 stroka česna ✦ 2 čajni žlički sesekljanega svežega origana (lahko uporabimo tudi suhega) ✦ 1 čajna žlička naribane limonine lupinice, sol, mleti poper, maščoba za pečenje

Česen olupimo in ga stisnemo, dodamo oljčno olje, med, sesekljan origano, naribano limonino lupinico, začini s soljo in mletim poprom in dobro premešamo. V nastalo marinado vložimo piščančje fileje, pokrijemo s PVC-folijo in vse skupaj za 2 uri postavimo v hladilnik. Segrejemo ponev za pečenje na žaru, jo premažemo z maščobo in zlato rumeno spečemo sočne piščančje fileje. Pečene ponudimo s poljubno prilogo.

100 g medu ✦ 600 g svinjskega kareja brez kosti (kare naj bo očiščen maščobe in žilic ter narezan na medaljone; računamo 2 na osebo) ✦ 2 jedilni žlici jabolčnega kisa ✦ 0,3 dl oljčnega olja ✦ 1 jedilna žlica sveže sesekljanih provansalskih zelišč (lahko uporabimo tudi 1 čajno žličko suhih) ✦ sol ✦ olje za peko

Zmešamo med, provansalska zelišča, oljčno olje, jabolčni kis in sol. Z marinado premažemo svinjske medaljone in jih za ½ ure postavimo v hladilnik. Medaljone spečemo v vroči pomaščeni ponvi, med peko pa jih večkrat premažemo z ostankom marinade. Pečene ponudimo s poljubno prilogo.

100 g medu ✦ sok polovice limone ✦ 800 g račjih prsi brez kosti ✦ mleti klinčki, mleti ingver, mleti muškatni orešček ✦ sok polovice pomaranče jedilni škrob (gustin) ✦ sol, maščoba za pečenje, kokošja juha za zalivanje

Račje prsi solimo, začini s mletimi klinčki, mletim ingverjem in mletim muškatnim oreščkom ter pokapamo s pomarančnim sokom. Tako pripravljene postavimo za 20 minut v hladilnik. Prsi na vroči maščobi opečemo, odlijemo odvečno maščobo ter prilijemo malce kokošje juhe. Potem jih obrnemo s kožo navzgor in postavimo v pečico, ki smo jo prej segreti na 200 °C. Med peko jih večkrat premažemo z mešanico medu in limoninega soka. Nastali sok po potrebi zgostimo z malce jedilnega škroba, ki smo ga zmešali z žlico vode. Tako dobimo gostljato omako, s katero prelijemo prsi, potem pa jih na nekoliko višji temperaturi zlato rumeno zapečemo. Pečene prsi naj bodo v notranjosti še nekoliko roza barve. Narežemo jih na tenke rezine, jih poljubno obložimo in serviramo, nastalo omako pa razredčimo s pomarančnim sokom in ponudimo posebej.

Svinjski medaljon z medom in zelišči

Z medom glazirane račje prsi



Zapečen medeni krompir v oblicah

Rezine z ovsenimi kosmiči, medom in suhimi slivami



100 g medu ✦ 800 g manjšega krompirja ✦ 150 g čebule ✦ 2 jedilni žlici paradižnikove mezge ✦ 2 jedilni žlici rožmarina ✦ 2 jedilni žlici sesekljanega timijana ✦ 4 stroki česna ✦ mleti muškatni orešček, sol, mleti poper, oljčno olje

Krompir dobro operemo s krtačko, ga osušimo, prerežemo po dolžini, premažemo z oljčnim oljem in postavimo v pekač, tako da je prerezana stran obrnjena navzgor. Pri temperaturi 185 °C ga pečemo 10 minut. Čebulo olupimo, jo zelo na drobno sesekljamo in zdušimo na oljčnem olju. Dodamo stisnjen česen, med, paradižnikovo mezgo, rožmarin, sesekljan timijan, mleti muškatni orešček, sol in mleti poper. Z nastalo mešanico premažemo na pol pečen krompir in ga pri nekoliko nižji temperaturi (160 °C) pečemo še toliko časa, da se zmešča. Pečen krompir ponudimo s poljubno solato.

160 g medu ✦ 250 g ovsenih kosmičev ✦ 200 g masla ✦ 2 jedilni žlici kakava v prahu ✦ 200 g mletih mandljev ✦ 200 g izkoščičenih suhih sliv ✦ 200 g rozin, namočenih v rumu ✦ 6 jajc

Suhe slive narežemo na majhne koščke. V ponvi stopimo maslo, na njem nekoliko prepražimo ovsene kosmiče ter jih ohladimo. V posodi zmešamo med, jajca, mlete mandlje, kakav, rozine in narezane suhe slive, primešamo še prepražene ovsene kosmiče, dobro premešamo in vse skupaj pustimo ½ ure, da se kosmiči navlažijo. Pekač, velikosti 25 x 30 cm, obložimo s papirjem za peko (pekipapir), vanj stresemo pripravljeno maso, jo po površini zgledimo in pri temperaturi 180 °C pečemo 20 minut. Še toplo narežemo in ohladimo.

150 g medu ✦ 200 g bele moke ✦ 120 g masla ✦ 100 g mletih mandljev ✦ 1 čajna žlička vaniljevega sladkorja ✦ 1 čajna žlička ruma ✦ 1 čajna žlička naribane limonine lupinice ✦ 1 jajce ✦ mleti sladkor za posip

Iz medu, masla (ogretega na sobno temperaturo), rumenjaka, limonine lupinice, ruma, moke in mletih mandljev zgnemo testo, ga pokrijemo s PVC-folijo in pustimo počivati v hladilniku. Testo razvaljamo na debelino 3 mm, izrežemo kroge s premerom 6 cm in jih zvijemo v rogljičke. Premažemo jih z razžvrkljanim beljakom in pečemo pri temperaturi 185 °C približno 15 minut. Ohlajene rogljičke na rahlo potresemo z mletim sladkorjem in ponudimo.

180 g medu ✦ 120 g pšeničnega zdroba ✦ 500 g pasirane skute ✦ 80 g masla ✦ 0,5 dl mleka ✦ 600 g izkoščičenih češenj iz kompota ✦ 8 jajc ✦ 40 g sladkorja ✦ 1 čajna žlička limonine lupinice ✦ maslo in ostra moka za mazanje pekača

Rumenjake skupaj z medom in zmešanim maslom penasto umešamo ter primešamo skuto, mleko, limonino lupinico in pšenični zdrob. Masi dodamo še trd sneg, ki smo ga naredili iz beljakov in sladkorja, narahlo premešamo in vse skupaj stresemo v pekač, velikosti 25 x 30 cm, ki smo ga prej narahlo premazali z maslom in posuli z ostro moko. Po površini zložimo še odcejene izkoščičene češnje, nato pa narastek približno 40 minut pečemo pri temperaturi 180 °C. Pečenega ohladimo, razrežemo, lahko ga potresemo s sladkorjem v prahu in ponudimo.

Vaniljevi rogljički z medom in rumom

Medeno skutni narastek s češnjami

