

Řádky o medu (1) Úvodní slovo

Včelí med je vzácným produktem přírody, ale přesto produktem nedoceneným. Spotřeba medu v Česku je dramaticky nízká. Hovoří se 0,7 kg na hlavu za rok. Zejména je ale spotřeba velmi nevyrovnaná. Jsou rodiny, které pohodlně zkonsumují 10 i 20 kg medu za rok. Znamená to, že jiní lidé se medu téměř nedotknou. V jiných zemích jsou na tom alespoň trochu lépe, např. v Německu se uvádí spotřeba 1,3 kg na osobu a rok.

Proč tomu tak je? Bojíme se tolik o svoji linii, či máme tak hluboko do kapsy? Obojí by byla spíše průhledná výmluva, ale určitě se i k takovým aspektům ještě vrátíme. Redakce tohoto média totiž rozhodla, že se medem chce pravidelně zabývat a bylo dohodnuto, že v několika příštích vydáních dostanu prostor na „řádky o medu“. Pokusím se v nich čtenářům tento voňavý produkt přiblížit tak, aby se snáze orientovali v jeho kvalitě. Měli by se pak lépe rozhodnout nejenom v tom, že med zařadí do jídelníčku pravidelněji a tedy ve větším množství, ale že si budou cílevědoměji a sebevědoměji vybírat med na trhu.

Co to vlastně je včelí med? Jeho význam podtrhuje, že se jeho definici a požadavkům na kvalitu věnuje evropský předpis. Je to potravina složená převážně z jednoduchých cukrů a trochy vody. Zmíněnými jednoduchými cukry jsou glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr). Složitější cukry – sacharózu, či některé trisacharidy obsahuje med jen v malých množstvích. To je důvod, proč je med vysoce a efektivně energeticky využitelný. To znamená, že organismus dokáže rychle cukry medu strávit a využít, neboť nemusí rozkládat složitější látky na jednoduché. I když je med v zásadě cukerným roztokem, vody obsahuje nejvýše 20%, a obvykle podstatně méně. Takto nízký obsah vody neumožňuje rozvinout procesy mikrobiálních změn a med se proto „nekaží“.

I když med obsahuje jiné látky jen v malém či i nepatrném množství, je toto spektrum pro med jako potravinu nesporně významné. Počet těchto jednotlivých látek se počítá na tisíce a ani dnes nejsou ještě všechny identifikovány. Jsou to zejména organické kyseliny, enzymy, ale také pevné částice zachycených při sběru sladkých šťáv, ze kterých včelka Mája (pravým jménem *Apis mellifera*) vyrábí vytoužený med. Včela tyto šťávy přetváří, kombinuje se svými specifickými látkami, uskladňuje a nechává dehydratovat a zrát v plástech.

Při medobraní včelař včelám plástve s medem odebere, tekutý med z pláství odstředí v medometu a med může být plněn do sklenic. Může tak činit přímo včelař, anebo med odprodá velkoobchodníkovi, který se balením a distribucí medu zabývá profesionálně „ve velkém“.

Platí jedna stěžejní zásada: Do medu nesmí být přidány, s výjimkou jiného druhu medu, žádné jiné látky včetně přídatných látek. Žádná voda, žádné kyseliny, nealkoholické konzervanty, aroma, prostě nic. Je to přírodní produkt se vším všudy.

Ing. Libor Dupal, předseda Sdružení českých spotřebitelů, dupal@regio.cz