



Čebelarska zveza Slovenije  
Brdo pri Lukovici 8  
1225 Lukovica  
tel: (01) 729 6100  
faks: (01) 729 6132

Brdo pri Lukovici, 1.10.2020

## Ob mednarodnem dnevu kave - pijmo kavo z medom

Čebelarska zveza Slovenije je pobudnik projekta »Pijmo kavo in čaj z medom« in spodbuja Slovence k uživanju kave in čaja z odličnim medom slovenskih čebelarjev. Čebelji pridelki in izdelki slovenskih čebelarjev so izredno cenjeni. Zaradi vse hitrejšega in stresnega načina sodobnega življenja so tako primerna hrana za ljudi.

Ali tudi vi uživate kavo in čaj z medom? Več o tem zakaj je priporočljivo kavo in čaj sladkati z medom je predstavila Marija Merljak, univ. dipl. inž. živ. teh., ki je zapisala:

»Najprej se vprašajmo, kaj se zgodi, če čaj in kavo sladkamo z navadnim belim sladkorjem. V tem primeru bosta prebava in presnova sladkorja iz obeh napitkov potekali tako, da bo telo jemalo obstoječe zaloge mineralov za razgraditev tega sladkorja.

Če pa sladkamo čaj ali kavo z medom, ne bomo osiromašili telesa z odvzemanjem mineralov, kajti med ima sam dovolj mineralov, ki so potrebni za njegovo razgradnjo. Pravzaprav ima dovolj velike količine najrazličnejših mineralov, ki so vrh vsega v pravilnem medsebojnem razmerju, da presežek tega mineralnega prepleta lahko telo uporabi za druge presnovne namene.

Vendar pa sladkanje z medom zahteva več pozornosti kot preprosto umešanje belega sladkorja v vroč čaj ali kavo. Vedeti namreč moramo, da izgubimo večino prednosti medu, če ga vmešamo v vroč čaj in kavo. To pomeni, da moramo oba napitka ohladiti na največ 40 stopinj C. V tem primeru bosta čaj in kava, sladkana z medom, ohranila vse, kar je v medu, in neprimerno bolj bosta koristna za telo, saj bomo na tak način poleg mineralov v telo vnesli tudi vitamine in encime kot biokatalizatorje prebavnih in presnovnih procesov.«

**Naj vam kava z odličnim medom slovenskih čebelarjev polepša (vsak) dan.**

Nataša Klemenčič Štrukelj  
Svetovalka za ekonomiko



Boštjan Noč  
Predsednik ČZS