

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В САДОВУЮ КУЛЬТУРУ ГОРОДА!

## КАК ХРАНИТЬ МЁД ТАК, ЧТОБЫ ОН ОСТАВАЛСЯ ЖИВЫМ?

- Лучше в стеклянной или керамической посуде
- Хорошо закрытым
- При комнатной температуре
- Не на прямых солнечных лучах
- Вдали от источника тепла
- Чтобы мёд оставался живым, его нельзя подвергать воздействию отрицательных температур.

## ПОЧЕМУ В СТЕКЛЕ?

Хранить мёд следует в стеклянной, эмалированной или керамической посуде. Эти материалы не вступают в реакцию с мёдом. Пищевой сертифицированный пластик может быть транспортировочной тарой. Для длительного хранения после покупки, мёд из пластмассовой посуды желательно перелить в удобные стеклянные емкости.

## ЗАЧЕМ ПЛОТНО ЗАКРЫВАТЬ?

Мёд гигроскопичен и легко впитывает влагу из окружающей среды, теряя при этом свою нормальную консистенцию. Избыток влаги со временем может привести к порче продукта. Также не плотно закрытый мёд может вбирать посторонние запахи. Чтобы сохранить натуральный аромат и все полезные свойства, емкость для хранения меда должна быть всегда закрытой.

## ГДЕ ХРАНИТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ МЁД?

На кухне, в шкафчике. Комнатная температура вполне подходит для хранения мёда. Не рекомендуется хранить мёд в холодильнике. В любом случае, температуру хранения мёда лучше не менять. Иначе мёд может неравномерно кристаллизоваться.

## ПРИ ЧЁМ ЗДЕСЬ СВЕТ?

При воздействии на мёд солнечного света в нем разрушаются витамины и другие природные активные вещества. Если мёд в прозрачной посуде, то хранить его лучше в защищенном от прямых солнечных лучей месте, например в шкафчике. На столе мёд может стоять в керамической бочонке - всегда под рукой и всегда полезный.

## ЧЕМ ЧРЕВАТО НАГРЕВАНИЕ?

При воздействии высокой температуры (выше 45°C) разрушаются ферменты, ряд витаминов и мёд теряет свои природные качества. Чтобы этого не произошло, мёд нельзя ставить рядом с батареей, плитой и прочими источниками тепла. Если необходим мёд в жидком виде, то допустимо нагреть нужное количество мёда до 40°C на водяной бане при постоянном помешивании – он «растает», а его качество практически не изменится.

Ориентируйтесь на природу. При каких условиях мёд находится у пчёл в ульях?

Там темно, постоянно поддерживается плюсовая температура (13 - 28°C), мёд герметично запечатан в ячейках сот. Так пчёлы сохраняют мёд для себя и нам дают подсказку.

## И ВООБЩЕ, МЁД НЕ НАДО ХРАНИТЬ, МЁД НАДО КУШАТЬ!

*Ежедневное употребление меда по 50-100 граммов в течение года заметно улучшает состав крови, регулирует обмен веществ, укрепляет нервную систему и благотворно влияет на работу сердца.*

Приобрести натуральный живой мёд с личной пасеки:

- моя почта o\_dumkina@list.ru
  - страничка на FB: <https://www.facebook.com/o.dumkina>
  - телефон: +7 (903) 700 63 04
- Ольга Думкина

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕКЦИИ, МАСТЕР-КЛАССЫ И ПРАЗДНИКИ.  
ИНФОРМАЦИЯ О ЗЕЛЕНых СОБЫТИЯХ И МЕСТАХ НА САЙТЕ «КАРТА ЗЕЛЁНЫХ  
ТОЧЕК» [WWW.GREENSPOTMAP.RU](http://WWW.GREENSPOTMAP.RU)

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В САДОВУЮ КУЛЬТУРУ ГОРОДА!

## РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД С МЁДОМ

### Лимонно-медовое масло для завтрака

Придает бодрости, заряжает энергией на целый день и стимулирует защитные силы организма. Для приготовления понадобится:

- 2 лимона
- 200 г. сливочного масла
- 4–5 ст. ложки мёда

Лимоны тщательно помыть и положить на одну минуту в горячую воду.

Затем пропустить лимоны вместе с цедрой через мясорубку или, порезав на мелкие кусочки, измельчить в блендере.

Маслу заранее дать подтаять.

Смешать лимонную массу со сливочным маслом. Хорошо перемешать.

Добавить к массе 4-5 столовых ложек мёда.

Ещё раз перемешать и лимонно-медовое масло готово!

Хранить в холодильнике.

### Поливитаминовый имбирный мёд с лимоном

Замечательно помогает справиться с физической усталостью, осенней хандрой и сезонными простудами. Ингредиенты:

- 1 корень имбиря,
- 1 лимон,
- 3 ст. ложки меда

Имбирь и лимон с цедрой измельчить в блендере.

В смесь добавить 3 столовые ложки мёда и тщательно перемешать.

Выложить в баночку и закрыть крышкой.

Хранить имбирный мёд с лимоном в холодильнике.

Добавлять в теплый чай по половине чайной ложки.

### Салат «Здоровье и долголетие» из моркови, яблок и орехов с мёдом

Поднимает жизненный тонус, эффективно очищает организм от шлаков, повышает иммунитет и предохраняет организм от преждевременного старения. Для салата потребуется:

- морковь – 40–50 г.
- яблоки – 30–40 г.
- грецкие орехи – 10–20 г.
- мёд – 10 г.
- зелень петрушки – 10 г.
- лимон – 10–15 г.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки мелко нарезать.

Растолочь очищенные орехи. Соединить все ингредиенты, добавить мёд и перемешать.

Посыпать зеленью и сбрызнуть соком лимона.

Витаминовый салат готов.

*Будьте здоровы!*

### Приобрести натуральный живой мёд с личной пасеки:

→ моя почта [o\\_dumkina@list.ru](mailto:o_dumkina@list.ru)

→ страничка на FB: <https://www.facebook.com/o.dumkina>

→ телефон: +7 (903) 700 63 04

Ольга Думкина

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕКЦИИ, МАСТЕР-КЛАССЫ И ПРАЗДНИКИ.  
ИНФОРМАЦИЯ О ЗЕЛЕННЫХ СОБЫТИЯХ И МЕСТАХ НА САЙТЕ «КАРТА ЗЕЛЁНЫХ  
ТОЧЕК» [WWW.GREENSPOTMAP.RU](http://WWW.GREENSPOTMAP.RU)