

Fajtái

A különböző növényekről gyűjtött mézfajták nemcsak ízükben, színükben és szagukban különböznek, hanem hatóanyagaikban is eltérnek egymástól. Az aromát gyakran a fő összetevő határozza meg, amit a többi csak kisebb mértékben módosít. A méhészek nem nagyon tudják befolyásolni, hogy mikor mit gyűjtenek a méheik.

Ha a mézet eredet szerinti jelöléssel látunk el, akkor annak legalább felének a megjelölt forrásból kell származnia. Ez ellenőrizhető a virágportartalom, az íz és a vezetőképesség alapján. A fajtamézek nyeréséhez gyakran vándorolni kell a méhekkel (vándorméhészkedés). Ha nincs fő összetevő, akkor a virágmézet vegyes virágmézként lehet eladni.

A méz virágportartalmának fő összetevője a méz névadója, azonban a virágpor aránya nem mindig egyezik meg a mézhez használt különféle nektárok fajtáival. Függ az adott virág által termelt virágpor mennyiségétől, a virág szerkezetétől és állásától. Az akác virágpora mindig alulreprezentált a kevés virágpor miatt, a szelídgesztenyéé mindig felülreprezentált a virágok állása miatt. A hársból is aránylag kevés virágpor kerül a mézbe, mivel a hársak virágai lecsüngenek. A méz virágportartalmához hozzájárul továbbá a gyűjtőméhek szőrére tapadt virágpor is. Végül a méz begyűjtésekor, pergetésekor vagy préselésekor is kerülhet szennyező pollen a mézbe.

Speciális szűrési eljárással a virágpor eltávolítható a mézből. Ez lehetővé teszi, hogy a pollenallergiások is élvezhessék a mézet, ámde a virágpor eltávolítása lehetetlenné teszi, hogy a virágportartalom alapján következtessenek a nektárt adó növényekre, és a származás helyére. Továbbá az ilyen méz bizonyos manipulációi kimutathatatlanok, például a cukrozás. Az Európai Unió megengedi ezt az eljárást, de az egyes országok akár be is tilthatják.

Különféle mézfajták és tartóedények egy texasi vásáron (2008)

A virágmézet a méhek a virágokban, esetleg a levélhónapokban termelt nektárból készítik, szemben a mézharthatmézszel. A legtöbb virágméz hat héten belül bekristályosodik, ami nem jelenti azt, hogy ehetetlenné vált, vagy megcukrozták. Egy ismert kivétel a magyar piac fő kedvence, az akácméz, ami tisztán akár évekig, évtizedekig is folyékony marad. A kristályos mézet nem szereti, de a krémmézet elfogadja. A kristályosodás a tárolás hőmérsékletével lassítható, vagy folytonos kevergetéssel apró kristályokkal kristályosodó krémméz készíthető.

A legfontosabb mézfajták Magyarországon:

Vegyes virágméz: Ha a mézben egyik növényfaj virágpora sincs túlsúlyban, akkor a méz vegyes virágméz. Színe, íze az összetevőktől függ. Például a gyümölcsfák és a szolidágó mézének keveréke világossárga, és gyengéd ízű.

Repceméz: A repceméz gyorsan kristályosodik, színe fehér vagy elefántcsontszín. Íze karakteres.

Akácméz: Világos-aranyárga, sokáig folyékony marad. Íze enyhe, kellemes.

Napraforgóméz: Világossárga-narancssárga, gyorsan kristályosodó. Íze erőteljes, jellegzetes.

Hársméz: Világoszöld, néha sárga. Nagyon édes, gyümölcsös, enyhén mentás. Lázcsillapításra, meghűlésre, nyugtatásra alkalmas.

Szelídgesztenyeméz: Vörösesbarna, hónapokig folyékony. Íze erőteljes. Jó hatása a szív- és érrendszerre. Mivel Magyarországon kevesen ültetnek gesztenyét, ezért ez a méz egyre ritkábbá válik.

Facéliaméz: Fehér-világos bézs színű. Gyengéd, jellegzetes aromájú.

Levendulaméz: Erősen levendula aromájú. A tihanyi apátság a fő termelő Magyarországon.

További fontos mézfajták:

Eukaliptuszméz: Erősen fűszeres, meghűlés kezelésére használt méz.

Kakukkfűméz: Erősen aromás.

Hangaméz: Erős aromájú, zselészerű, darás, nagy víztartalma ellenére nehezen folyó.

Mézharmatméz

A mézharmatméz alapanyaga a levél- és a pajzstetvek által kiválasztott cukros, ballasztanyagokban gazdag mézharmat. Rendszerint sötét színű, sokáig folyékony mézek. Virágport (pollent) tisztán nem tartalmaznak. Magyarországon kevéssé, Németországban és az Amerikai Egyesült Államokban nagyon népszerű mézfajták. Aránylag több enzimet tartalmaznak, mint a virágmézek. A méhészek igyekeznek elvenni, mivel támogatja a méhek nozémáját.

Erdei méz: A mézharmatméz általános megnevezése, ha nincs fő összetevője. Kis mennyiségben keveredhet hozzá virágméz. Színe, íze a növényektől és a mézharmatot előállító tetvektől függ. A főként különféle fenyőfajokon termelt mézharmatból készült méz barna színű, erőteljes, enyhén kesernyés ízű.

Lombos fákról gyűjtött mézharmatméz: hasonló az erdei mézhez, íze erőteljes, gyakran karamellára emlékeztető.

Fenyőméz: Sötétzöld-fekete, néha vöröses, erősen fűszeres.

Lépes méz

A lépes mézre a különböző országokban más szabályok vonatkoznak. Német nyelvterületen lépes mézet múlépre is építtetnek. A görögök használnak sötét lépet is lépes mézhez. Magyarországon sokáig csak a teljes egészében méhek által épített múlép lehetett első osztályú. Itt a lépes méz különlegességnek számít, kevesen foglalkoznak vele.

A lépes méztől Magyarországon a következőket várják el:

Teljesen új építésű

A sejtek szabályosak, méretük egyenletes

Ne legyen benne virágporos vagy fiasításos sejt

Ne legyen propoliszos

A keret mérete könnyen kezelhető, nem kell szabdalni

A méz világos legyen

A jogi szabályozás azonban nem ennyire szigorú.

Felhasználása

Kitűnő ízesítő és édesítőszer, teákba, gyógyteákba, sütemények, cukorkák készítéséhez, kenyérre feltétnek is használják. Tápértéke 1350-1450 kJ/100g. Glikémiás indexe fajtától függően 31 és 78 közötti.

Jó házi szere a meghűléses betegségeknek, a felső légutak hurutos elváltozásainak. A természetes antioxidánsok az anyagcsere és a baktériumok elleni védekezés során keletkező szabad gyököktől védik a szervezetet. Antimikrobiális hatású a magas cukor- és alacsony pH-tartalomnak (4-6 között, leggyakrabban 5,5 pH), valamint a szerves savaknak köszönhetően segíti a vágások, horzsolások és égési sebek begyógyulását. Kedvezően hat az izomzat, a szív és az emésztő szervrendszer működésére. Segít beállítani a vérnyomást: az alacsony emeli, a magast csökkenti. Gyógyító hatású légúti- és májbetegségekben is.

Az orvostudomány a többi méhészeti termékkel együtt az apiterápia részeként használja. A magyar törvények szerint egy élelmiszeren nem jelölhető olyan gyógyhatás, amivel az nem rendelkezik.

Enyhén gyulladásgátló, gyorsítja a helyi duzzanatot, a fájdalom és bőrpír eltűnését. Támogatja a fibroblasztok növekedését, így a sebek egyenletesebben gyógyulhatnak, és kevésbé hegesednek. Baktériumölő hatása miatt sebekre is kenik; a sebről eltünteti az elhalt szöveteket. A baktériumölő hatás jelentős részben a hidrogén-peroxidnak köszönhető, ami azonban csak alárendelt szerephez jut a keverékben. Egyes kísérleti eredmények szerint a gyulladásgátló hatás a mézben jelen levő polifenoloknak és a flavonoknak köszönhető. Emellett további hatóanyagokat is kutatnak, amelyek például a meticillinrezisztens sztafilokokkuszok és a vancomycinrezisztens enterokokkuszok ellen is hatékonyak.

A sebek kezelésében egyre fontosabbak bizonyos speciális mézfajták. 2005 augusztusában Európa-szerte terjesztettek egy Medihoney nevű sebkezelő készítményt. Ez különféle *Leptospermum*-fajok

mézének keveréke volt, emellett glükóz-oxidázt tartalmazott. A keveréket sugárzással csíramentesítették.

Több ezer éve ismert, és újabb felmérések szerint is a méz fogyasztása segíti a lábadozók gyógyulását, segíti az emésztést (szabályozza a bél baktériumflóráját) és a gyermekek növekedését. Elősegíti az ásványi sók, főleg a kalcium és magnézium beépülését a szervezetbe. Nem borítja fel a sejtek metabolizmusát. A szív- és érrendszeri betegségek esetén is jót tesz.

A méz a maga természetes állapotában vagy üvegezve is tartalmazhat különféle szennyeződések, ezért a klinikai gyógyászatban használt mézet gamma-sugárzással sterilizálják. Ez meghagyja a méz enzimeinek működőképességét, amit a forralás tönkretenne.

Jellegzetes íze és magas cukortartalma miatt a mézet az italgyártásban is sok helyen felhasználják. A méz egyrészt ízesítő és édesítőszer, másrészt cukortartalma az alkoholos erjesztés alapanyaga.