

# Prawdziwy czy sztuczny - jak rozpoznać miód i nie dać się oszukać

Miód jest surowcem naturalnym wytwarzanym przez pszczoły *Apis mellifica* z zebranego przez nie nektaru kwiatowego lub ze spadzi. Posiada nie tylko walory smakowe, ale działa wzmacniająco i odżywczo na organizm ludzki. [1]  
Konwencjonalna produkcja miodu jest długotrwałym, czasochłonnym procesem, stąd wysoka cena miodu nie powinna nas dziwić.

Przyglądając się bliżej składowi chemicznemu prawdziwego miodu, możemy wysnuć prosty wniosek: miód jest korzystny dla zdrowia! Dlaczego? Bazą miodu są cukry proste w postaci glukozy oraz fruktozy, a także wielocukier – sacharoza, które są łatwo przyswajalne przez organizm. Nie jest to najbardziej może korzystna jego cecha dla osób dbających o linię, ale dzięki obecności innych substancji przewyższa cukier gronowy, czyli ten którym słodzimy na co dzień. Kaloryczność miodu wynosi ok. 320 kcal na 100 g, zatem dostarcza mniej energii niż cukier zwykły. Nie zapominajmy jednak, że miód jest cięższy niż sacharoza z cukiernicy, ponieważ jest w płynnej formie. Łyżka miodu waży ok. 25 g, natomiast cukru ok. 10-15 g.

Jakie wartościowe składniki znajdziemy w surowcu produkowanym przez pszczoły? Oprócz cukrów, miody zawierają także substancje białkowe tzw. inhibiny oraz enzymy, śladowe ilości witamin oraz makro i mikroelementów [1]. Świeżo zebrany, prawdziwy miód z pasieki posiada lepka, gęstą ale w dalszym ciągu płynną konsystencję. **Każdy miód po właściwym dla siebie czasie musi się skryształizować, co jest dowodem jego autentyczności.** Czas może być dłuższy np. kilka miesięcy lub krótszy np. miesiąc, a zależny jest od zawartości monocukrów: glukozy i fruktozy. Miody z większą zawartością glukozy krystalizują się szybciej, natomiast te z przewagą fruktozy wolniej.

## Jak rozpoznać prawdziwy miód?

Decydując się na zakup miodu polecam wybrać naturalny, gdyż tylko taki zawiera cenne dla zdrowia bioaktywne składniki w postaci enzymów, przeciwutleniaczy, kwasów organicznych czy witamin i składników mineralnych. Miód sztuczny pod tym względem jest jałowy i bezwartościowy, gdyż zawiera tylko sacharozę. Na półkach sklepowych znajdziemy mnóstwo różnych miodów, aby znaleźć ten najlepszy trzeba... przestudiować ich etykiety oraz obejrzeć miód w słoiku. Na co warto zwrócić uwagę?

**1. Nazwa** - definicja miodu zawarta jest w Rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. brzmi następująco:

**Oznakowany jako *miód*** może być wyłącznie środek spożywczy, który **jest naturalnie słodką substancją produkowaną przez pszczoły *Apis mellifera* z nektaru roślin** lub wydzielin żywych części roślin, lub wydalin owadów wysysających żywe części roślin, zbieranych przez pszczoły, przerabianych przez łączenie specyficznych substancji z pszczół, składanych, odwodnionych, **gromadzonych i pozostawionych w plastrach miodu do dojrzewania.**

Nazwa „miód” nie powinna być zdrabniana np. „*miodek*”, niedopuszczalne są również określenia ze słowem „*jakby, niby, jak*” np. „*miód jak naturalny*”. Produkty określane

nazwą „miód sztuczny”, jednoznacznie wskazują na nienaturalne powstanie produktu. Dopuszczalne są nazwy „miód pszczeli”, „miód naturalny” itp. oraz miody gatunkowe np. „miód rzepakowy”, „miód wrzosowy” itp.

**2. Pochodzenie** - na etykiecie prawdziwego, dobrego miodu powinna znaleźć się informacja o tym, skąd dany miód pochodzi. Będzie to jeden kraj, bądź gdy miód jest mieszanką kilku miodów pochodzących z kilku krajów informacja: „mieszanka miodów pochodząca z krajów należących/nienależących do Unii Europejskiej”. Dobrze jest, gdy wybrany przez nas miód powstał w krajach należących do Unii, gdyż wymagania prawne narzucone przez UE są jednakowe w państwach członkowskich. Oczywiście najlepiej, aby miód pochodził z naszego rodzimego kraju. W Polsce znajduje się wiele pasiek, a nasze rodzime miody, które nie muszą pokonywać długiej drogi będą wartościowsze.

**3. Wygląd** - **każdy miód naturalny musi skryształizować.** Pierwszymi objawami krystalizacji jest lekkie zmętnienie miodu. Nie są to oznaki miodu nieświeżego lub gorszej jakości, ale potwierdzeniem jego naturalności! Miód skryształizowany lub w połowie skryształizowany jest pełnowartościowym produktem, który śmiało możemy zabrać z półki, kupić i wykorzystać w domowych potrawach.

**4. Konsystencja** - prawdziwy miód powinien być gęsty. Jego konsystencję łatwo sprawdzić, obracając słoikiem. Jeśli miód swobodnie przemieszcza się w szklanym naczyniu, możemy być prawie pewni, że jest to produkt podrobiony. Jakość miodu możemy zbadać również w domu. Prawdziwy miód wyprodukowany przez pszczoły nie rozpuści się szybko w zimnej wodzie, natomiast sztuczemu nie zabierze to wiele czasu.

**5. Cena** - niestety prawdziwy, dobry miód jest kosztownym produktem spożywczym. Za duży słoik miodu w zależności od jego pochodzenia roślinnego, zapłacimy minimum 30 zł. Jeśli cena jest wyjątkowo niska, nie wybierajmy tego miodu - jest on najprawdopodobniej zafalszowany.

## Miód - sztuczki producentów

W Encyklopedii Pszczelarskiej pod redakcją prof. Jerzego Wielede znajdziemy następującą definicję miodu sztucznego. Miód sztuczny to:

produkt spożywczy, syntetyczny o konsystencji miodu naturalnego. Uzyskuje się go na drodze hydrolizy kwasowej cukrów złożonych na cukry proste przy użyciu słabych kwasów oraz dodatku barwników, aromatów i esencji smakowych.

Definicja brzmi skomplikowanie. Łatwo natomiast zauważyć, że miód sztuczny nie posiada żadnych wartości odżywczych (oprócz energii z węglowodanów), dlatego **producenci dwoją się i troją, aby sprzedać nam swój wątpliwej jakości produkt. Jakich sztuczek używają, chcąc „wcisnąć” nam swój podrobiony, sztuczny „miód”?**

- 1. Etykieta** - etykieta sztucznego miodu **będzie zachęcała wzorzystą i barwną szatą graficzną.** Celem jest przyciągnięcie naszej uwagi. Na etykiecie nie znajdziemy z kolei cennych dla nas informacji, dotyczących pochodzenia miodu, jego producenta czy też oznaczenia pasieki, w której miód został wyprodukowany przez pszczoły. Ciekawe dlaczego?
- 2. Udawana nazwa** - nazwę sztucznego „miodu”, odczytamy w postaci zdrobnienia

np. „*miodek*”, lub jako nazwę „*miód sztuczny*”. Warto przyrzeć się dokładnie, gdyż człon „*sztuczny*” może być zamieszczony znacznie mniejszymi literami niż pierwszy element nazwy.

3. **Wygląd** - miód sztuczny jest bardzo klarowny, przejrzysty i jednorodny, **wręcz idealny**. Te cechy mogą zachęcić do kupna, gdyż brak skaz wskazuje na produkt wysokiej jakości. Nic bardziej mylnego!
4. **Cena** - za miód sztuczny, możemy zapłacić nawet połowę mniej, niż za prawdziwy miód, a niska cena niestety potrafi zachęcić do kupna. Miód sztuczny wytwarzany jest w laboratoriach ze skrobi ziemniaczanej lub sacharozy (cukier z cukiernic), z dodatkiem kwasów organicznych, a jego smak i zapach oraz aromat gwarantują sztuczne dodatki! Można stwierdzić, że miodowi sztucznemu, bliżej do pola ziemniaków i laboratorium chemicznego, niż do natury. W przeciwieństwie do miodu naturalnego, syntetyczna atrapa nie dojrzewa, a wszystkie jego komponenty są tanie.

Miód pszczeli jest produktem bardzo korzystnym dla naszego zdrowia. Zawiera wzmacniające cukry, bioaktywne składniki w postaci enzymów, kwasów organicznych, przeciwutleniaczy oraz witaminy i pierwiastki śladowe. Natomiast miód sztuczny jest bezwartościowy. Smak również jest definitywnie różny! Sztuczna atrapa ma chemiczny posmak, a miód prawdziwy charakteryzuje się korzennym i ciepłym posmakiem. Jeśli chcesz kupić dobry miód zwróć uwagę na informacje zawarte na etykiecie, jego wygląd i konsystencję oraz cenę.

[Kup miód z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

[1] „Właściwości biologiczne i prozdrowotne miodu oraz jego zastosowanie jako zdrowa żywność”; mgr farm. Katarzyna Basista, doktorantka, Katedra Farmakodynamiki, Wydz. Farmaceutyczny UJ, Collegium Medicum

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/prawdziwy-czy-sztuczny-jak-rozpoznać-miód-i-nie-dać-się-oszukac>

The logo for BonaVita.pl features the brand name in a stylized font. 'Bona' is in green, 'Vita' is in orange, and '.pl' is in a dark grey. A small green leaf icon is positioned above the 'i' in 'Vita'.