

Miód pitny - właściwości, rodzaje oraz przepis

Miód pitny to najstarszy napój alkoholowy w Europie środkowej oraz północnej. Znany był już za czasów Piastów i Jagiellonów. Spożywany głównie przez zamożną szlachtę. Miód pitny jest narodowym polskim trunkiem, zarejestrowanym jako Gwarantowana Tradycyjna Specjalność. Poznajmy rodzaje miodów pitnych, ich właściwości oraz sposób na samodzielne przygotowanie.

Miód pitny jest to napój powstały w wyniku fermentacji alkoholowej brzezki miodowej. Miody pitne są bogate w związki przeciwutleniające, mogą być wzbogacane sokami owocowymi lub przyprawami korzennymi. Zawierają średnio od 9% do 18% alkoholu, w zależności od stosunku objętości wody do miodu.

Miód pitny - właściwości

Jak większość miodów i miód pitny mimo, że jest napojem alkoholowym wykazuje właściwości zdrowotne. Wpływa pozytywnie na funkcjonowanie układu krwionośnego. Może być pomocny w napięciach nerwowych oraz przewlekłym stresie. **Główną zaletą miodu pitnego jest to, że działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.** Wzmacnia układ odpornościowy, pomaga zwalczyć infekcje np. sezonowe przeziębienia czy grypę.

Miód pitny - rodzaje

Miody pitne w zależności od stosunku miodu do wody można podzielić na:

- półtoraki - jedna część miodu na połowę części wody;
- dwójniaki - jedna część miodu na jedną część wody;
- trójniaki - jedna część miodu na dwie części wody;
- czwórniaki - jedna część miodu na trzy części wody;

Należy podkreślić, że im większa zawartość miodu tym trunek jest zdecydowanie lepszy.

Kolejnym podziałem, który można wyróżnić to sposób doprawienia. Zgodnie z tym można wymieniać: miody pitne naturalne, ziołowe, korzenne, ziołowo-korzenne, chmielowe i owocowe. Oprócz tego miody pitne można podzielić na sycone (warzone) i niesycone.

Miód pitny - przepis

Miód pitny można kupić gotowy lub samemu przygotować w domu. Oto przykład jak przygotować miód pitny, w tym przypadku trójniak. Do przygotowania 30 litrów tego trunku potrzebne jest:

- 10 litrów miodu,
- 20 litrów wody
- cukier,
- 1 opakowanie drożdży winiarskich,

- 120 gramów kwasu cytrynowego,
- szklaną naczynie, najlepiej butlę o pojemności ok. 40 litrów

Przygotowania należy rozpocząć od matki drożdżowej. Drożdże, szklanekę wody, łyżkę cukru należy zmieszać ze sobą i umieścić w butelce o poj. ok 1,5 l i pozostawić w ciepłym miejscu. Kolejnym krokiem jest przygotowanie brzezki. W tym celu 10 litrów miodu należy zmieszać z 20 litrami wody i gotować przez ok. pół godziny. Odpowiednio wcześniej zaznaczyć poziom uzyskanego płynu, tak aby dolać odpowiednią ilość wody, która została odparowana w czasie gotowania. Podczas gotowania mogą wytwarzać się tzw szumowiny, które należy zebrać. Po ostudzeniu ugotowanej mieszaniny należy przelać ją wraz z dodatkiem matki drożdżowej oraz kwasu cytrynowego do przygotowanej wcześniej szklanej butli (lub innego naczynia) i odstawić w miejsce, w którym panuje temp ok. 18 stopni. Przez pierwsze 2-3 tygodnie zachodzi intensywne fermentacja, w czasie następnych 5-6 tygodni proces ten jest już dużo spokojniejszy. Po pierwszych fermentacjach należy odlać osad, dokładnie wyczyścić butlę i na nowo przelać brzezki. Dojrzewanie miodu pitnego - trójniaka trwa ok. 1-1,5 roku.

Miód pitny to szlachetny napój alkoholowy wykazujący właściwości zdrowotne charakterystyczne dla miodów. Może być dobrym napojem w zimowe, jak i w letnie wieczory. Miód pitny można spożywać dodając do herbaty, pić na gorąco lub lekko schłodzony. Niestety nie jest to niskokaloryczny napój, zatem nie jest zalecane spożywanie go w dużych ilościach. Na 100 ml miodu pitnego przypada średnio 355 kalorii.

Literatura:

Wilczyńska A. Chomaniuk N. (2015) Ocena aktywności antyoksydacyjnej oraz barwy różnych rodzajów miodów pitnych. Probl Hig Epidemiol 2015, 96(3), s. 685-687

Author: Marta Gzyl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/miod-pitny-wlasciwosci-rodzaje-oraz-przepis>

