

a flora

9 ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ  
РЕЦЕПТОВ С МЕДОМ

# Мёд это...

**Мед** — это сладкая и текучая или тягучая (в зависимости от сорта) жидкость, подарок нам от пчел и самой природы.

Благодаря богатому составу мед оказывает целый ряд положительных воздействий на организм:

- противогрибковое;
- противовирусное;
- антибактериальное;
- регенерирующее;
- снимает воспаления;
- обладает обезболивающим эффектом;
- является хорошим косметологическим средством.



# Идеальные условия хранения

**Темно.** Мед «не любит» прямых лучей солнца, под влиянием которых этот продукт теряет свои целебные качества.

**Сухо.** Чрезмерная влажность может привести к закисанию меда и снижению его ценности из-за повышения уровня жидкости в продукте.

**Нет резких запахов.** Мед быстро вбирает в себя окружающие ароматы как продуктов, так и строительных и лакокрасочных материалов.

**Прохладно.** Температурный режим также очень важен при выборе места где будет храниться мед. Оптимальный диапазон: от +5 до +45.

**В условиях городской квартиры это могут быть:**

- кухонные шкафчики, отдаленные от источников тепла (плиты и батареи);
- тумба на балконе или лоджии;
- холодильник.



# Посуда для хранения

- Глиняная посуда
- Стеклянные банки
- Пластиковая тара
- Деревянная посуда
- Металлическая посуда ( НЕ Аллюминий!).

Самый длительный срок хранения меда обеспечивает стекло, поскольку оно наиболее нейтрально и наименее вступает в реакцию с медом.

Именно поэтому мы расфасовываем наш мед по стеклянным баночкам.



# Откуда наш мед

Наш мед мы привозим с собственной пасеки из деревни в Волгоградской области Михайловского района.

Мед без добавок, сахара и нагрева.

- Весенний Акация + Паклинка
- Мед Донник, липа, осот, сафлор
- Мед Подсолнечник, разнотравье
- Мед в сотах
- Мед летний Гречишный
- Пыльца медовая разнотравье просто так и с медом

Весь мед у нас на сайте: [A-flora.ru](http://A-flora.ru)



# 1. Салат с курицей и медовой заправкой

1. Филе курицы замариновать: мёд, соевый соус, кунжутное масло, чеснок.
2. Обжарить, добавляя маринад.
3. Нарезать длинными тонкими кусочками.

Смешать с основной салата:

- листьями салата (айсберг, руккола и т.п. порвать руками в миску),
  - консервированной кукурузой,
  - нарезанное соломкой яблоко,
  - маленькими кубиками нарезанный сыр типа голландского,
  - авокадо.
4. Заправить майонезом, смешанным с ложкой мёда.



## 2. Творожно-медовый завтрак

- Творог
- Одно яблоко порезать или натереть
- Полить медом.

Просто и вкусно!



### 3. Куриные крылышки в медовом соусе

- Для маринада: смешать мед, соевый соус и лимон.
- Этим маринадом залить куриные крылышки и оставить мариноваться на ночь.
- Запекать в духовке до готовности. На 200 градусах примерно 30 минут.

Мед и соевый соус карамелизуют крылышки. Получается очень необычный вкус.





## 4. Мед как добавка к урбечу

Для всех, у кого не пошел наш урбеч - поверьте, он откроется в совершенно новом свете.

В пропорции 1 к 1 смешиваете мед с урбечем и употребляете в любом виде. Ложкой, на хлеб, в каши и т.д.

Наши Урбечи можно найти тут: [A-flora.ru](http://A-flora.ru)



## 5. Салат с йогуртно-медовой заправкой

- Салат-листья порвать
- Огурец свежий соломкой или на крупной терке порезать,
- Выложить тунец в собственном соку из банки,
- Нарезать соломкой крабовое мясо,
- Вареные яйца на четвертинки и разложить по краям для украшения.

**Соус:** Натуральный йогурт смешиваем со столовой ложкой горчицы и столовой ложкой меда. Мед смягчает ядреность горчицы и придает салату необычный)



## 6. Кокосовое бурфи с медом

Смешиваем:

- Полстакана меда,
- полстакана миндального,
- арахисового или хорошего сливочного масла,
- полстакана мелко нарубленных фиников(можно в блендере, но вкус немного отличаться будет.
- 2/3 стакана хорошего!!! сухого молока
- полтора стакана стружки кокосовой

Из получившейся массы формируем кубики или шарики, на секунду обмакиваем в воду и затем обваливаем в кокосовой стружке.

20-30 минут замораживать в морозилке



## 7. Иммунная смесь

Очень полезно и вкусно есть просто ложку меда каждое утро натощак. Способствует укреплению иммунитета. А в составе иммунной смеси просто фантастика.

- Курага - 500 г
- Чернослив (б/к) - 500 г
- Изюм ( б/к) - 500 г
- Грецкие орехи - 200 г
- Мёд - 500 г
- Лимон - 1 шт

Все ингредиенты обрабатываются, измельчаются и смешиваются.

У нас в ассортименте есть уже готовые смеси [Витаминная](#), [Иммунная](#), [Имбирная](#).



## 8. 2 рецепта с Медом для женской красоты

Мед - это не только еда, но и женская красота. Два рецепта красоты с медом.

**Для волос:** 2 столовые ложки репейного масла, 2 желтка и 2 столовые ложки меда. Размешать. На волосы. Под пленку на час. Смыть.

**Для тела:** кофе спитый молотый, столовую ложку меда, столовую ложку масла виноградных косточек. Получается отличный скраб.



## 9. Клюквенный чатни

Состав:

- 400 грамм лесной клюквы (у меня была замороженная, но своя)
- Сок от одного апельсина
- 1 средняя луковица, мелко порезать
- 1/2 ч.л. молотого имбиря, 1/2 ч.л. молотого кардамона, 1/2 ч.л. соли
- 1/3 ч.л. молотого мускатного ореха, 2 ч.л. молотой корицы
- 150 г. Меда

1. Поместите в сотейник апельсиновый сок, лук и клюкву и готовьте на среднем огне, периодически помешивая, 20-25 минут. Добавьте соль и пряности.
2. Пюрируйте смесь блендером до однородного состояния и обязательно протрите смесь через сито. Пока соус горячий, добавьте мед и хорошенько размешайте. Если мед довольно твердый, он как раз сможет разойтись при такой температуре, отдельно нагревать его не нужно.
3. Переложите в баночки и храните в холодильнике.





Весь ассортимент нашего меда у нас [на сайте a-flora.ru](http://a-flora.ru)

Вашим любимым рецептам мы рады у нас в группе [Афлора на Facebook](#)



ПЫЛЬЦА | МЕД ГРЕЧИЧНЫЙ И АКАЦИЯ С ЧЕРНОКЛЕНОМ | МЕД В СОТАХ



ВЫБРАТЬ