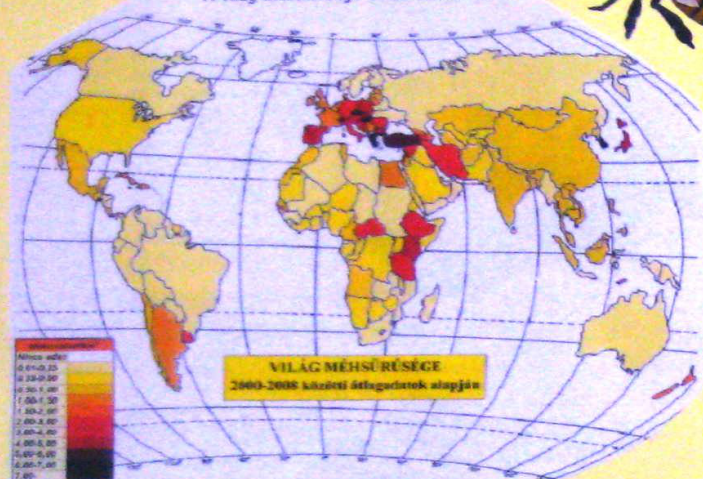


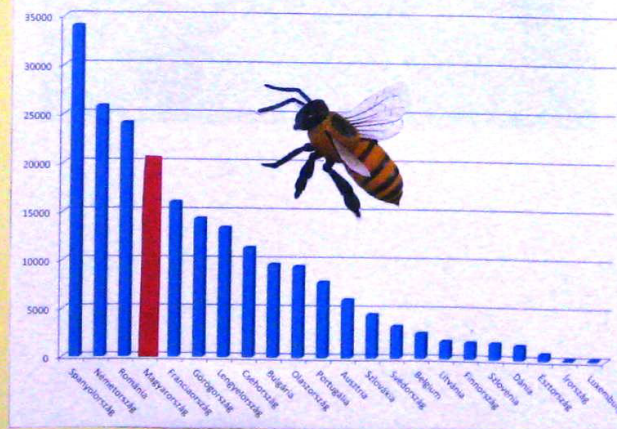
HAZÁNK MÉHÉSZETE KICSI, DE JELENTŐS!



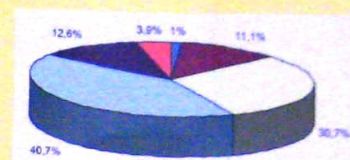
A világ méhsűrűsége 2000–2008. között



2011-es méztermelés EU-ban



Válaszadó méhészek életkor szerinti megoszlása



■ 25 év alattiak ■ 25 és 34 év közöttiek □ 35 és 44 év közöttiek
□ 45 és 54 év közöttiek ■ 55 és 64 év közöttiek ■ 65 év felettiek



Méztermelés Magyarországon
2000-2009



Méz
Tápanyagtartalom 100 g-ban
Energia 300 kcal 1270 kJ

Szénhidrátok	82,4 g
Cukrok	82,12 g
Rost	0,2 g
Zsír	0 g
Fehérje	0,3 g
Víz	17,10 g
Riboflavin (B2-vitamin)	0,38 mg
Niacin (B3-vitamin)	1,21 mg
Pantoténsav (B5-vitamin)	0,68 mg
B6-vitamin	0,24 mg
Folsav (B9-vitamin)	2,36 µg
C-vitamin	0,5 mg
Kalcium	6 mg
Vas	42 mg
Magnézium	2 mg
Foszfor	4 mg
Kálium	52 mg
Nátrium	4 mg
Cink	22 mg



Akácmez

A Magyarországon termelt akácmez különleges minősége miatt Hungaricumnak számít, keresett export termék.

Fogyasztása minden formában lehetséges önmagában, kenyérrrel-vajjal, teában, sütés-főzéshez, müzli alkotórészként stb.

Hársmez



Kedvező hatása jól ismert megfázás, torokgyulladás és köhögés esetén, ez az orvosok által legrégebben ajánlott "orvosság". Lázzal járó légúti betegségek esetén hársfateával együtt fogyasztva intenzívebben hat. Fogyasztása idegesség, nyugtalanság, almatlanság leküzdésére is javasolt.