

Czy tylko mleko z miodem?

Paulina Bielska

Katedra Mleczarstwa i Inżynierii Procesowej, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu,
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

paulina.bielska@up.poznan.pl

Połączenie mleka i miodu to doskonały napój, po który sięgamy w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, czy w trudnościach z zasypianiem. Jednak, czy tylko mleko z miodem?

Miód jest naturalnym produktem zawierającym głównie fruktozę i glukozę. W skład miodu wchodzi także takie związki bioaktywne jak: flawonoidy, związki fenolowe, pochodne karotenoidowe, kwasy organiczne, produkty reakcji Maillarda, kwas askorbinowy oraz inne komponenty o działaniu przeciwutleniającym [3, 6]. Właściwości miodu uwarunkowane są jego rodzajem i wynikają z odmiennego składu chemicznego. Wyróżnić możemy miody kwiatowe i spadziowe. I tak na przykład miód lipowy działa przeciwgorączkowo, przeciwkaszlowo, zmniejsza stany zapalne, miód akacjowy stosuje się w odżywianiu i regeneracji organizmu po intensywnym wysiłku, zalecany jest przy problemach związanych z trawieniem, zapaleniach żołądka, a miód gryczany stosowany jest w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego. Miód spadziowy charakteryzuje się mocniejszym smakiem, większą aktywnością antyoksydacyjną oraz wyższym stężeniem oligosacharydów w porównaniu do miodu kwiatowego. Natomiast kulinarne wykorzystanie miodu to zastosowanie go jako zastępnika sacharozy lub w celu poprawy jakości sensorycznej dań [1, 4].

Jogurty i kefir to rodzaje mleka fermentowanego, po które chętnie sięgają konsumenci. Produkty te znane są z korzyści prozdrowotnych wynikających z ich spożywania. Ze względu na delikatnie kwaśny smak, jednym z naturalnych sposobów uatrakcyjnienia walorów smakowo-zapachowych tych produktów jest wprowadzenie do składu miodu. Oprócz zastosowania jako środek słodzący, miód może być również stosowany jako środek konserwujący w produktach mleczarskich. Za wadę atrakcyjności sensorycznej mleka fermentowanego uważa się synerezę, która jest następstwem kurczenia się żelu białek mleka,



wielkość agregatów kazeiny wówczas maleje, co następnie prowadzi do separacji serwatki. I mimo że jest to naturalne zjawisko, to można je ograniczyć, np. poprzez wprowadzenie do składu miodu. Wprowadzenie miodu do mleka fermentowanego powoduje jego większą zdolność do zatrzymywania wody oraz obniża aktywność wody w gotowym produkcie. Ponadto dodatek miodu korzystnie wpływa na konsystencję czy barwę mleka fermentowanego [2].

Wartość odżywcza i lecznicza miodu, w połączeniu z obecnością oligosacharydów, sprawia że miód jest funkcjonalnym dodatkiem do mleka fermentowanego. Na rynku produktów mleczarskich najczęściej spotkać można jogurty z dodatkiem miodu [2, 6]. Warto zaznaczyć, że miód można również z powodzeniem wprowadzać do innych rodzajów mleka fermentowanego, w tym do kefirów. Wykazano, że regularne spożywanie kefiru poprawia trawienie i tolerancję laktozy [5]. Połączenie tych dwóch produktów ze sobą: kefiru i miodu, to prosty sposób na wprowadzenie do diety produktów o właściwościach prozdrowotnych, a także uatrakcyjnienie i urozmaicenie codziennego jadłospisu.

Literatura

1. Bąkowska M., Janda K. (2018). Właściwości prozdrowotne wybranych miodów. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 64, 147-151.
2. Bielska P., Cais-Sokolińska D., Teichert J., Biegalski J., Kaczyński Ł. K., Chudy S. (2021). Effect of honeydew honey addition on the water activity and water holding capacity of kefir in the context of its sensory acceptability. *Scientific Reports*, 11, 22956.
3. Bogdanov S., Jurendic T., Sieber R., Gallmann P. (2008). Honey for nutrition and health: a review. *Journal of the American College of Nutrition*, 27, 677-689.
4. Chitarrini G., Debiassi L., Stuffer M., Ueberegger E., Zehetner E., Jaeger H., Robatscher P., Conterno L. (2020). Volatile profile of mead fermenting blossom honey and honeydew honey with or without *Ribes nigrum*. *Molecules*, 25, 1818.
5. Rosa D. D., Dias M. M. S., Grześkowiak Ł. M., Reis S. A., Conceição L. L., and Peluzio M. do C. G. (2017). Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits. *Nutrition Research Reviews*, 30, 82- 96.
6. Varga L. (2006). Effect of acacia (*Robinia pseudo-acacia* L.) honey on the characteristic microflora of yogurt during refrigerated storage. *International Journal of Food Microbiology*, 108(2), 272-275.