Mesi

Meie igapäevane luksus

Mesi

Meie igapäevane luksus

Elame maal, kus ei edene oliivipuud ega talu kohvipuu me tusameelset talve. Aga meie loodus on mitmekesine ja üürikesse õitsemise aega koondavad me taimed kogu oma väe.

Mesi on väärtuslik toiduaine igas maailma otsas. Meie mee kohta ütlevad need, kes märkavad maitseid, et see on väga hea. Et see on super! Meie valdavalt polüfloorses mees segunevad kümnete taimeliikide antud maitsed koosluseks, mida pole kusagil mujal. Maailma mõõtkavas on meie loodus elurikas ja puhas, pealegi peavad mesilased põhjamaises kliimas valmistama väga kõrge kvaliteediga mett, sest muidu see meie niiske ja pika talve jooksul ei säiliks.

Mis on õieti luksus? Mis see muud on kui toredus, mis pakub kvaliteeti ning toitu nii hingele kui ka ihule. Mesi on emotsionaalne toiduaine, pakub lohutust, toob meelde suve ja päikese. Kui liidame sellele kõrge kvaliteedi, tervist toetavad omadused ja eeldused särada söögitegemisel, on meel potentsiaali tõusta kõigile kättesaadavaks luksuseks. Mis veel hea – seda võib endale lubada iga päev.

Keskkonnateadlikkuse tuules on mesi, nagu ka teised kohalikud, „elus“ toidud, mereannid ja söödavad õied, tõusnud maailmas toiduentusiastide seas trendiks. Otsitakse põnevaid maitsekooslusi suupistelaual, kokad avastavad mee eeliseid liha, kala ja mereandide küpsetamisel, kondiitrid võluvad mee abil dessertidele siidiseid tekstuure. Mesi on tõusuteel kui imeline koostisaine toiduvalmistamisel. Avastagem ja märgakem siis mee supermaitseid, tarvitagem mett loovalt köögis, koduspaas ja -apteegis ning osakem selle igapäevase luksuse saladusi teistelegi tutvustada!

See väike raamatuke jagab inspiratsiooni ja teadlikkust.

Krista Kivisalu

Kuldne küllus

Mesilane on meister. Ta on taimede parimate andide – nektari ja õietolmu – kogumise, töötlemise, säilitamise ja kasutamise meister. Võib öelda, et mesilane valmistab väga kvaliteetsest toorainest supertoitu, mida on kerge seedida, milles on rohkelt kasulikke aineid ja mis õigetel tingimustel säilib väga kaua.

Mesi on soe, elus, päris. Inimene avastas mee tuhandeid aastaid tagasi ja sellest ajast siiani pole üheski maailma nurgas mee tarvitamisest loobutud. Mett kasutatakse kui looduslikku magustajat ning maitsvat ja energiat andvat toiduainet. Mett võib niisama süüa ja ta on mitmekülgne tiimimängija toiduvalmistamisel. Mesi on ainus toit, mida valmistavad putukad, sellises koguses, et seda jääb oma pere tarvetelt üle, ning sellise maitsega, mis meeldib ka inimestele. Mesi on kuldne küllus, mis säilib aastakümneid, kui teda õigesti hoida, ilma et temaga olulisi muutusi toimuks.

Millest see kuldne küllus siis koosneb?

Mesilased valmistavad mee õitest korjatud nektarist, lisades sellele fermente ehk ensüüme ja õietolmu. Peale selle on mees 17–20% vett, valke, orgaanilisi happeid, aminohappeid, mineraalaineid ja mikroelemente.

Inimesele on kõige olulisemad ensüümid. Nende ülesanne on lõhustada keerulisi molekule lihtsamaks ja aidata organismil omastada toitaineid. Ensüümidest leidub mees invertaasi (see on tähtsaim ensüüm, mis lagundab sahharoosi fruktoosiks ja glükoosiks), diastaasi (see lõhustab tärklist), lipaasi, mis lagundab rasva, ning katalaasi, mis teeb vesinikülihapendi veeks ja hapnikuks. Tänu ensüümidele on mesi inimesele väga kergesti omastatav.

Mee mineraalainete (kaalium, kaltsium, raud, magneesium jt) sisaldus sarnaneb inimese vere mineraalainete koostisele. Mees leidub ka vitamiine, nende hulk oleneb õietolmust. Mee keskmine pH väärtus on 3–5. Heledam mesi on tavaliselt happelisem kui tume.

Peale nende on meel pre- ja probiootilised omadused; need on seotud inimese mikroflooraga, mõjutavad seedetegevust ja seega kogu organismi. Viimasel ajal on teadlaste tähelepanu all ka mee antioksüdantsed omadused.

Kuidas mesi inimesele kasulik on?

Mees olevad monosahhariidid imenduvad seedekulglasse, vajamata organismi energiat seedeensüümide tootmiseks. Imendudes kohe ja peaaegu ilma seedeenergia kuluta, on mett kerge seedida ja ta on tõhus energeetiline toiduaine, sobides hästi ka lastele ja enne sportimist energiakulu katteks.

Meel on tugev antibakteriaalne toime. Ükski bakteriliik (v.a bakter *Clostridium botulinum*) pole võimeline mee sees paljunema. Isegi kui mõni mikroorganism mette satub, steriliseerib mesi selle kiiresti. Tänu sellele on mesi hea bakterite vastu võitleja ka inimese organismis: suus desinfitseerib mesi limaskestad, maos parandab limaskestade verevarustust ja kiirendab rakkude taastumist. Mees sisalduvad mineraalid ja mikroelemendid lülituvad organismi ensüümide koosseisu.

Mesi on hea: imendub kiiresti, annab kaua püsivat energiat ja täidab magusaisu. Sobib hästi lastele, on hea enne sportima minekut ja siis, kui tahaks midagi magusat.

Ilma nendeta ei toimu organismis vajalikke protsesse: naatrium ja kaalium aitavad tagada lihaste tööd, raud ja vask kuuluvad vere hemoglobiini koosseisu.

Loomulikult ei ole mesi ravim raskete haiguste puhul, kuid toetab tervenemist: uuendab energiavarusid, koeensüüme ja mikroelemente, kiirendab vereloomet, parandab söögiisu, seedetegevust ja soolestiku mikrofloorat ning aitab paraneda haavadel.

Mesi *vs* suhkur

Ülekaaluka enamuse, üle 80% mee koostisest moodustavad suhkrud. Kui suhkruid on nii palju, kuidas saab siis mesi olla inimesele kasulik? Mille poolest on ta siis parem kui suhkur?

Valge lauasuhkur on peamiselt sahharoos. Sahharoos on disahhariid ehk liitsuhkur, mis koosneb kahest suhkrumolekulist, glükoosist ehk viinamarjasuhkrust ja fruktoosist ehk puuviljasuhkrust võrdsetes kogustes. Selleks, et inimese organism suhkrust saadavaid süsivesikuid omastada saaks, peavad meie seedeensüümid liitsuhkru lõhustama lihtsuhkruteks glükoosiks ja fruktoosiks. Glükoos imendub

KUI PALJU METT?

Tervise arengu instituudi toitumissoovituste järgi tohib päevas süüa maksimaalselt 4 portsjonit suhkrut ja maiustusi. Mesi kuulub samasse toidugruppi ja üks portsjon on 12 g mett. Seega, kui muid magusaid ega soolaseid näkse mitte süüa, võib keskmise päevase energiavajaduse (2000 kcal) juures süüa kõige rohkem 48 g ehk 8 tl mett.

väga kiiresti verre ja vajab selleks palju insuliini, sellest tulebki suhkru omadus tõsta söömise järel hüppeliselt veresuhkru taset. Kui suhkrut saab palju, peavad näärmed pidevalt insuliini tootma ja võib juhtuda, et need väsivad, insuliini ei suudeta enam piisavalt toota ja ilmneb suhkurtõbi.

Ka mesi koosneb peamiselt glükoosist ja fruktoosist, kuid mesilased on osa tööst meie eest juba ära teinud ning mett valmistades liitsuhkrud lihtsuhkruteks lõhustanud. Seega on mesi inimese jaoks kohe seedimisvalmis ning organismil pole vaja suhkruainevahetuse jaoks energiat kulutada.

On teada, et magusavajadus saab tavaliselt täidetud varem, kui tekib küllastustunne. Me sööme rohkem magusat kui me tegelikult tahame. Selle põhjus on sellessamas süsivesikute seedimises: meie nö söögiisukeskus saab teate alles siis, kui sooles on valge suhkru disahhariidid glükoosiks ja fruktoosiks lõhustatud ning osaliselt imendunud. See võtab minuteid aega. Mett süües saame aga info juba allaneelamise hetkel, sest imendumine algab kohe, ja nii saab magusaisu täis rutem kui suhkrut süües.

Kui suhkrus on glükoosi ja fruktoosi suhe 1:1, siis mees on fruktoosi rohkem kui glükoosi. Võib üllatada, et kõige fruktoosirikkam toit

looduses ongi mesi, mitte puuviljad. Kui 100 g mees on keskmiselt 41 g fruktoosi, siis kõige fruktoosirikkamates kodumaistes puuviljades – pirnides, õuntes, mustades sõstardes – on 100 g kohta vaid umbes 7 g fruktoosi. Fruktoos on magusam kui glükoos, sellest tulebki, et mesi on magusam kui suhkur. Ka vajab fruktoos rakkudesse jõudmiseks vähem insuliini kui glükoos. Fruktoosi pluss on seegi, et see imendub aeglaselt ja nii mõjub meesöömisest saadav suhkrukogus kehale pehmemalt, veresuhkru tase ei hüppa nii kiirelt kõrgele ning energiat jagub pikemalt.

Veel ühe olulise eelise suhkru ees annab meele see, et kui valgest suhkrust on töötlemise käigus eemaldatud kõik vitamiinid, mineraalid jt organismile vajalikud ained, siis naturaalses mees on need olemas, lisaks veel ensüümid, valgud, aminohapped jm.

Aga allergia?

Osal inimestel tekitab mee söömine allergilisi nähte, mis tavaliselt on seotud mees oleva õietolmuga. Eriti ettevaatlik peab olema väikeste lastega. Alla üheaastastele ei ole soovitatav mett anda, see on seotud nii allergiaohu kui ka asjaoluga, et mees võib esineda bakteri *Clostridium botulinum* endospoore. Kuigi üldiselt ei saa mees mikroorganismid elada ega paljuneda tänu mee suurele suhkru- ja väiksele veesisaldusele ning antibakteriaalsetele ühenditele, siis botulismieosed on nende väheste mikroorganismide seas, mis säilivad ka magusas keskkonnas. Need on laialt levinud ka mujal. Suurematele lastele ja täiskasvanutele on need eosed kahjutud, kuid imiku seedesüsteem ei ole veel välja kujunenud ega seedemahlad piisavalt happelised. Beebi soolestik on sobiv keskkond bakteri arenguks ja nii võib kujuneda nn imiku botulism.

100 g mees on:

1,5 g sahharoosi, 41 g fruktoosi, 38 g glükoosi, 18 g vett, 0,3 g valke, 0,2 g mineraalaineid ja 1 g mikroelemente, ensüüme, vitamiine jm

MIDA KASULIKKU INIMENE MEEST SAAB?

Mesi ei koorma suhkruainevahetust. Paljud olulised organid meie kehas – aju, närvid – saavad oma energia just nimelt veresuhkrust ja selleks peab selle tase olema ühtlane ja piisav. Sahharoosi ehk valget suhkrut peab seedesüsteem esmalt lõhustama hakkama, enne kui saadud glükoos ja fruktoos saavad läbi sooleseina imenduda. Mees leiduvaid glükoosi ja fruktoosi saame kohe seedida. Glükoos annab kiiresti energiat, fruktoos liigub vereringesse aeglasemalt ega stimuleeri insuliinitootmist üle. Veresuhkru tase tõuseb ühtlaselt, jääb selliseks pikaks ajaks ja langeb aeglaselt – nii jätkub energiat kauaks ega teki näljatunnet.

Elutähtsad aminohapped. Mesi on üks väheseid toiduaineid, mis sisaldab kõiki aminohappeid, sh kõiki asendamatuid aminohappeid. Kõige rohkem on mees proliini ja fenüülalaniini. Et aminohapped on mees vabad, mitte ühenditena, saavad need kohe läbi sooleseina imenduda.

Mineraalainete galerii. Mineraalained on meie organismile vajalikud luustiku, kehavedelike ja ensüümide koostises ning aitavad edastada närviimpulsse. Inimesed ja loomad saavad neid toiduga, veega ja ümbritsevast õhust, ise me mineraalaineid sünteesida ei saa. Mees leidub kõige enam kaaliumi, naatriumi, kaltsiumi ja magneesiumi, ka mikroelemendid raud, mangaan ja vask on mees esindatud.

Külluslik kombinatsioon. Mees on väga palju koostisaineid, mille kogused pole küll suured, kuid mis üksteise toimet vastastikku täiendavad ja on tänu sellele inimesele hästi omastatavad: vitamiinid, flavonoidid, ensüümid, orgaanilised happed ja aroomiained. Flavonoidid on taimedest saadud bioaktiivsed ained, mida inimese organism ei tooda, kuid mis on tähtsad ainevahetuses ja pärsivad antioksüdantidena mikroobide kasvu. Ensüümid osalevad lihaste ehitamises, toksiinide kõrvaldamises, toitainete lõhustamises ja nende verre, rakkudesse ja kudedesse viimisel. Orgaanilised happed aktiveerivad ensüüme, aroomiained on aga samad, millega taimed mesilasi ligi meelitavad – inimesel toetavad need seedemahlade, ensüümide ja hormoonide tootmist.

Mee maitsed

Mesi võib olla valminud suures osas ühe või mitme taime nektarist. Põhjamaades on levinum segaõitemesi - nii on see ka meil. Meil on taimede liigirikkus suur ja mesilastel on võimalik valida endale meeldivaid (või ka lihtsalt tarule kõige lähemal asuvaid ja massina koos õitsevaid) taimi.

Väga harva ja mesiniku targa tegutsemise kaasabil saame Eestis puhast ühe taime ehk monofloorset mett. Meie taimede massiline õitseaeg langeb sageli vaid kolmele-neljale nädalale ja mesilased korjavad korraga kõike, mis õitseb. Vedel monofloorne mesi võib väga ahvatlev välja näha ja sel on sageli oma taimeliigile iseloomulik maitse ja värv, kuid segaõitemesi on mitmekesisema koostisega ja seega on ta ka toimelt tõhusam.

Olenevalt nektarikorjeajast saab eristada kevadist, suvist ja suve lõpul võetud mett. Mõnikord määratletakse mett ka nektari kogumiskoha järgi – nii võib meil olla niidu-, raba- või metsamett.

Isegi sama korjekoha mee maitse võib eri aastatel erineda. Ühel aastal on mesi pehmelt ja soojalt magus, järgmisel mõrkjavõitu maitsega; ühest meest tajud pisut vürtsikust, teisest leiad kergeid pipar-mündi-noote – ikka sõltuvalt sellest, milliste taimede õitsemisaeg on heade korjeilmadega kõige paremini kokku sattunud.

Siiski võib Eestis leida mõne mee, milles on ühe taime nektarit rohkem kui 50% ja mida võib nimetada monofloorseks. Sellisel juhul on mesitarud kohas, kus üht taime palju korraga õitseb, näiteks rapsi- või tatrapõllu ääres või raba servas. Rabast saab kanarbikku ja kanarbikumesi koosneb tõesti peaaegu sajaprotsendiliselt ühe taime nektarist – kanarbik nimelt õitseb suve lõpul, mil muid õisi lähedusest võtta pole.

Värvid, värvid

Kõige rohkem mõjutavad mee värvi muidugi taimed, mis nektari on andnud. Asjatundja oskab mee värvi ka mullastikuga seostada – mida savisem maa, seda tumedam mesi, mida liivasem maa, seda heledam mesi. See seos tuleb taimedest, mis eelistavad kindlat tüüpi muldasid. Kuid on muudki, mis määrab. Kuumaga korjatud mesi on tumedam, jahedal suvel heledam. Kevadine mesi on heledam, suve lõpus vurritatud mesi sügav, küps ja tume. Mee värvi mõjutavad ka õietolmuterakesed – kuigi enamiku tolmuteri panevad mesilased suira tegemiseks eraldi laoruumi, läheb osa terakesi koos nektariga meekannu. Õietolmul on samamoodi oma värvus – aga nende määramine on üsna keerukas, kuna õietolmuterade toon ja kuju võib erineda isegi ühe taime sees.

MÕNED MAITSED

Kõige kergemini äratuntavad on need seitse mett – kuigi ka need on enamasti polüfloorsed, domineerib neis mõni intensiivse maitsega korjetaim.

Kanarbikumesi. Kõige kergemini äratuntav mesi – tumeda punaka tooniga või kollakaspruun, terava karamellise aroomi ja maitsega. Kanarbikumesi ei kristalliseeru, vaid jääb tarretisetaoliseks. Kanarbikumett võib pidada Eestis peaaegu et ainsaks looduslikult taimeliigilt kogutud ühe-taime-meeks, kuna kanarbikukorje käib ajal, mil teiste taimede õitseaeg on juba läbi.

Tatramesi. Tumepruun, terava, vürtsika maitse ja lõhnaga. Vähem magus kui teised lillemeed, tuntava järelmaitsega, mis meenutab röstitud linnast. Rikas mineraalainetest, rauast ja valkudest. Kristalliseerudes moodustuvad suured kristallid. Väga hea liha marineerimisel, kastmetes, piparkookides, sobib hästi tugeva maitsega juustudega.

Võilillemesi. Intensiivselt kollane, kergelt kirbe järelmaitsega. Aroom võib olla terav. Kristalliseerub kiiresti, muutub tumedamaks ja moodustab siis võisarnase tekstuuri. Puhast võilillemett saadakse harva, enamasti sisaldab esimene kevadine mesi ka paju, vahtra ja viljapuude nektarit.

Mee värvi mõjutavad kõige rohkem taimed: näiteks tatramesi ja kanarbikumesi on tumedad, suure pajunektari osakaaluga mesi helekollane, võililleemesi tumedam kuldkollane, rapsilt ja põdrakanepilt saadud nektariga mesi peaaegu valge.

Ristikumesi. Pärineb valge, harvem teiste ristikute õitelt ja sisaldab enamasti ka muude taimede nektarit. Hele ja aromaatne, kristalliseerunult peaaegu valge. Väga maheda ja meeldiva maitsega. Olenevalt ristiku kasvukohast võib järelmaitses tunda värske heina, kaneeli või vanilje hõngu.

Rapsimesi. Meeldivalt aromaatne, valkjas kuni helekollane. Kristalliseerub kiiresti ja muutub siis peaaegu valgeks ja margariinitaoliseks. Pehme, peene kristalliga struktuur. Rapsimesi on maheda maitsega ja sobib köögis kasutamiseks mitmel moel, teest küpsetisteni.

Pärnaõiemesi. Kuldne kuni merevaigukarva, läbipaistev, lõhnab äratuntavalt pärnaõite, ka piparmündi, kergelt isegi mentooli järele. Kristalliseerudes muutub peeneteraliseks ühtlaseks massiks.

Lehemesi on mesi, mille mesilased on valmistanud puulehtede (või okaste) suhkrurikkast kastest või lehetäide magusast eritisest. Lehemesi on tume ja tal on omapärane maitse, mis oleneb puust, millelt mesineste on korjatud. Võrreldes õiemeega on lehemeel rohkem valke ja mineraalaineid, seega ka rohkem antibakteriaalseid ja desinfitseerivaid ühendeid.

Kuidas küllust hoida?

Mesinikele meeldib rääkida lugu meest, mis leiti vaarao hauakambrist, oli seal seisnud üle 3000 aasta ja endiselt kasutamiseks sobilik. Mesi tõesti ei rikne, kui see on kärjest küpsena võetud, st õige niiskusesisaldusega, ning õigesti hoitud.

Mee säilitamiseks sobiv ruum on jahe (5–10 °C), pime ja kuiv; mesi peab olema hermeetiliselt suletud, puhtas ja kuivas taaras, mis on mõeldud toidu säilitamiseks. Nii hoituna säilitab mesi oma maitseomadused ja bioloogilise aktiivsuse väga pikalt.

Siiski toimuvad ka mees aja jooksul muutused. Valedes tingimustes ehk valguse, soojuse ja hapniku mõjul hävivad mee kasulikud koostisosad: vitamiinid kaotavad oma toime, ensüümid hakkavad kahjustuma, ka aroomiained kaovad kõrgetel temperatuuridel. Samuti võib aastatega suureneda mee happesus ja värv muutuda tumedamaks.

Mee säilivusaeg võib riigiti erineda. Eestis on ametlikuks mee säilivusajaks kaubanduslikus mõttes kaks aastat alates vurritamise kuupäevast, kuid see ei tähenda, nagu ei tohiks mett pärast kaht aastat enam kasutada. Kui mesinik laseb juurde teha ka invertaasiuuringud, siis võib meepurgile märkida parim enne tähtajaks kolm aastat.

Kristalliseerumine käib mee juurde

Naturaalne mesi kristalliseerub aja jooksul. See on meele omane – mesi on elus toit, milles toimuvad muutused sõltuvad konkreetse mee koostisest, säilitamisest ja käitlemisest. Kristalliseerumist peetakse üheks mee tunnuseks, mille järgi saab mett suhkrusiirupist eristada. Varem või hiljem kristalliseeruvad peaaegu kõik meed: vedel mesi muutub aja jooksul hägusaks, sest temas hakkab moodustuma kristallidest võrgustik, ja seejärel tahkeks.

Kuid ka siin on metel eripärasid – üks mesi kristalliseerub kiiremini, teine aeglasemalt. Enamik meeliike hakkab paari nädala kuni paari kuu jooksul pärast vurritamist kristalliseeruma. Kõige rohkem mõjutavad mee kristalliseerumise kiirust taimed, millelt nektar on kogutud – rutem kristalliseeruvad need meed, mille glükoosisisaldus on suurem. Heledamas mees on glükoosi rohkem kui tumedas – kiired kristalliseerujad on kevadel ja suve algul saadud meed, näiteks võililleme si ja rapsimesi. Seevastu aeglasemalt kristalliseerub suve lõpul kogutud nektarist valminud mesi, milles on palju fruktoosi.

Eesti taimedest annab imelist nektarit, mis kristalliseerub alles kevadeks, paakspuu – alusmetsa pisike puu või põõsas, mida paljud ei tunne. Ka kanarbikumesi ei kristalliseeru, vaid moodustab algusest peale paksu, tarretisetaolise massi. Selliseks see jääbki.

Temperatuur loeb

Talvemesi säilib kõige ideaalsemalt 5–10 plusskraadi juures pimedas ja kuivas ruumis. Meenõu peab olema kindlalt suletud, kuna mesi imab õhust niiskust. Niiskes ruumis lahtiselt hoitud mesi läheb käärima. Ka külmkapp ei sobi mee säilitamiseks just sel põhjusel – seal on liiga niiske. Sügavkülmas seisab mesi kaua vedel, kuid kui see siis sügavkülmast toatemperatuurile tuua, toimub kristalliseerumine väga kiiresti. Seda meetodit on mugav kasutada nii, et paned mee sügavkülma väikeste portsjonitena, siis jõuad neid talvel sobiva koguse kaupa välja võttes kohe vedelana ära tarvitada. Samas lagunevad miinustemperatuuril säilitamisel osaliselt mees sisalduvad vitamiinid ja aminohapped.

Kuidas mett hoida?

Mesi säilib kõige paremini
- jahedas (5-10 kraadi juures),
- pimedas (või vähemalt otsese päikesevalguse eest kaitstult),
- kuivas (õhuniiskus alla 60%) ruumis,
- õhukindlalt suletud anumas.

Ka temperatuuril üle 30 °C (nagu mesilaste pesaruumiski) aeglustub mee kristalliseerumine. Kuid pikemat aega mett nii soojas hoida ei soovitata, sest siis hakkavad lagunema ensüümid ja bioaktiivsed komponendid ning mesi kaotab oma kasulikud omadused.

Kõige kiiremini kristalliseerub mesi temperatuuril 12–15 °C ja siis, kui mett hoitakse ebaühtlase temperatuuriga ruumis. Igapäevaseks söömiseks mõeldud meepurk võib muidugi seista köögilaual. Kaas olgu sel ikka peal, sest mesi imab endasse kergesti ka lõhnu, ja purk võiks olla otsese päikesevalguse käest eemale tõstetud.

Kui soovid vedelat mett

Kristalliseerunud mee pehmendamiseks kodus tuleb purk meega panna kontrollitava temperatuuriga kohta sooja. Mugav on näiteks elektriahi, mis võimaldab seadistada madalaid kuumuseid. Ahju temperatuur võiks olla 40–45 °C, anuma sees jääb kuumus mõne kraadi võrra madalamaks, mee enese temperatuur ei tohiks ületada

40 kraadi. Väiksemas purgis oleva mee pehmenemine võtab aega mõni tund, suuremas anumas kauem. Mee kristallselgeks soojendamine pole vajalik, piisab sellest, kui mesi on taas lusikaga kättesaadav. Varem oli levinud soovitus sulatada mett veevannis, kuid vee temperatuuri kontrollimine on tülikam kui ahjus kuumakraadide sättimine.

Mee sulatamine mikrolaineahjus pole hea mõte, sest kuigi mesi muutub kiiresti vedelaks, hävivad mees leiduvad bioaktiivsed ained ja ensüümid ning kaob mee kasulik toime. Sama juhtub siis, kui kuumutad mett pika aja jooksul üle 40 kraadi. Seega ei tohi mett hoida lõputult soemüüril ega radiaatoril, vedeldamiseks tuleb mesi panna lühiajaliselt sooja kohta, kus saab temperatuuri kontrollida.

Kreemjas mesi

Mesinikud on õppinud mee kristalliseerumist nii suunama, et moodustuks kreemisarnane peeneteralise kristallstruktuuriga pehme mesi, mis ei kristalliseeru. Kreemja mee valmistamiseks segatakse vedelat mett, selle käigus saavad meekristallid nö lihvitud, et nad ei „kasvaks“ üksteisega kokku ega saaks moodustada ühtset kristallivõrgustikku. Sealjuures segatakse sageli mee hulka „juuretisena“ juba varem kristalliseerunud peene kristalliga mett.

TASSIKE TEED?

Kas tee või kohvi sisse mett segades kaotab mesi oma väärtuse, on ju tassis olev vedelik kuumem kui 40 kraadi?

Ei. Tassitäis teed või kohvi ei püsi kuigi kaua kuum. Selleks, et mee väärtuslikud omadused kaduma hakkaksid, peab mesi olema üle 40 kraadises vees kauem kui tunnike. Tass kohvi või teed on selle ajaga joodud.

MIS VÕIB MEEGA JUHTUDA

Härmatis purgil. Sageli on näha, et kristalliseerunud mee peale või sisse on tekkinud valkjas rabe kiht, mis näeb välja nagu härmatise-lillede muster. See pole märk mee riknemisest, pigem kvaliteetse mee tunnus – need on glükoosikristallid, mis viitavad suurele glükoosi-sisaldusele mees. Härmatis tekib sagedamini meele, mis on väga kuiv ning mida on säilitatud kuivas ja alla 5kraadises ruumis.

Õhuke vedel kiht mee pinnal. Vahel tekib kristalliseerunud mee pinnale õhuke vedel kiht. Enamasti on selle põhjuseks korralikult sulgemata purgikaas ja mesi on imanud ruumiõhust vett.

Mullid või õhuke vaht mee pinnal. Mullid tekivad mee sisse vurri-tamisel. Kui mett pole piisavalt selitatud ja seda pakendatakse jahe-das, võivad mullid kerge kihina mee pinnale jääda. Mee kvaliteeti see ei riku.

Käärinud mesi. Mida rohkem on mees vett, seda kiiremini läheb mesi käärima. Käärimist põhjustab see, et kõigis metes on olemas pärmseened, mõnes vähem, mõnes rohkem. Vesi on nende tegevuse käivitaja – kui veesisaldus on normist suurem, võib alata käärimis-protsess. Selle alguses muutub mee tekstuur õhuliseks ja purgikaas hakkab üles kummuma. Seejärel tekib mee pinnale vaht ning mesi saab hapuka maitse ja lõhna. Protsessi käigus eraldub vedel tume ülakiht alumisest heledast ja tihkest kihist. Kääri-nud mesi pole kahjulik, kuid mee kvaliteet, maitse ja lõhn on muutunud. Seda mett võib kasutada. Näiteks Taanis on nn fermenteeritud mesi tipprestoranides hinnatud toode – oma olemuselt on see seesama käärinud mesi.

Kihistunud mesi. Mõnikord võib mesi seistes kihistuda: kergem tume fruktoosikiht tõuseb pinnale ja heledam glükoosikiht vajub põhja. Kihistumine on tõenäolisem siis, kui mees on palju fruktoosi, kui mett on pikka aega soojas ruumis hoitud või valesti sulatatud.

Mesi kaotab kihistudes oma kaubandusliku välimuse, kuid selle mee võib rahulikult läbi segada ja tarvitada tavapäraselt.

Mesi köögis: meisterlik tiimimängija

Värske mesi otse purgist lusikaga supsti suhu – kes ei armastaks seda mõnusat suvemaitset! Aga peale selle tasub meepurk käeulatuses hoida ka toiduvalmistamisel, sest mesi on meisterlik tiimimängija, kes aitab teistel maitsetel esile tulla. Mitmetes toitudes on mesi just see salajane koostisosa, mis väärindab maitseid ja loob kokkajale mitmekesiseid võimalusi.

SOOJAD JOOGID ARMASTAVAD METT

Tee ja mesi on traditsiooniline kombinatsioon, kuid mesi sobib suhkru asemel ka kohvi sisse. Eelista selleks väikest kogust heledamat mett, see aitab rõhutada kohvi enda maitset. Mesi on mõnus koostisosa ka India-pärases *chai*-tüüpi vürtsikas kuumas joogis, kus tugevamaitseline mesi toimib aroomi andjana ning piim lisab pehmust.

Mee parimad kooslused

Kes ei teaks, kui hea koosluse moodustavad Kreeka jogurt mee ja hapukate marjadega. Tugevad juustud saavad meega täiesti uue maitse, soolakas kitsejuust meega on lihtsalt imeline! Mesi on asendamatu salatikastmetes, kus ta rõhutab taimsete koostisainete loomulikku magusust. Köögiviljaroogades aitab ka väike meekogus parandada ja värskendada viljade maitset ja aroomi. Soome ja slaavi köögis armastatakse kokku panna ka hapukurki mee ja hapukoorega.

Kodumaised marjad saavad täiesti uued maitsed ja nende aroomid hakkavad elama koos mõõduka meelisandiga. Nirista pisut mett näiteks maasikatele või punastele sõstardele ja ära sega – lase hapukal ja magusal seguneda alles suus. Marjad annavad meekihile ka ahvatlevaid värve.

Ka musta leivaga võib mesi olla paras paar. Meile võib nende koosmaitse tuttav olla röstitud riivleivaga valmistatud kihilistest tassimagustoitudest, kuid meie põhjanaabrid määrivad mett ka musta leiva katteks. Mesi on mõnus röstsaial.

Liharoogadele võlub mesi ainulaadse maitse ja rõhutab samas liha enda aroome. Ahjupraed ja -ribid on maitsvamad ja jäävad mahlasemaks, kui niristada enne küpsetamist nende pinnale veidi mett või mee- ja sinepisegu. Broileri küpsetamisel on just mesi see salajane koostisosa, mis teeb liha pinna ahvatlevalt kuldküpseks. Köögiviljad armastavad mee magusust – glasuuri porgandeid, peete ja sibulaid ahjus meekastmega!

Lisaks võib mett proovida soolalõhega, isegi salaami ja tilgakese mee kooskõla suupistevõileibades võib põnevate maitsete otsijale pakkuda meeldiva üllatuse.

Heledad meed
on mõnusad marjade ja puuviljade kaaslased, salatikastmetes ja jogurtiga.

Tumedad meed
on head liha küpsetamisel ja jäätise, müsli ja pannkookidega, andes neile juurde külluslikkust, isegi vürtsikust või kaneelisust.

Suupiste-vaagen kärjemeega

neljale kuni kuuele

Kärjemesi on suurepärane lisand suupistevaagnale. Säti kärjemee tükke erinevate juustude, puuviljade, marjade ja sinkide-lihade juurde. Kärjemesi annab silmailu ja pakub maitsenaudingut, kui koos suupistevaagna koostisosadega ka tükike kärjemett suhu pista.

tükeldatud kärjemett

valik meelepäraseid pehmeid ja kõvu juuste

Prosciuttot või Serrano sinki või muud vinnutatud liha

salaamiviile

viinamarju või muid puuvilju

värskeid marju (nt mustikaid, sõstraid, maasikaid, vaarikad vm)

Säti kõik vaagnale ja tõsta kõige keskele kärjemee tükid. Naudi koos sõprade ja hea veiniga.

Meega küpsenud köögiviljad

neljale kuni kuuele

Mesi koos oliiviõli ja õunaäädikaga on suurepärane kaste kõigile ahjus küpsetatud köögiviljadele. Naudi soojalt suupistena või lisandina.

umbes 1,5 kg köögivilju (porgandit, bataati, nuikapsast, peeti, punaseid sibulaid jm)

2 sl oliiviõli

3 sl mett

1 tl soola

1 sl õunaäädikat

Puhasta köögiviljad ning lõika umbes 0,5 cm paksusteks ja 6–7 cm pikkusteks kangideks. Tõsta suurde kaussi. Nirista peale õli ja sega köögiviljad läbi. Pane ahi 200 kraadi peale soojenema. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga.

Lisa meele sool ja äädikas. Sega hoolikalt, nii et soolaterad täielikult lahustuvad. Vala kaste köögiviljadele ja sega läbi. Laota ühtlase kihina ahjuplaadile ja küpseta eelsoojendatud ahju keskel 15 minutit. Tõsta siis ahjust välja, sega köögiviljad plaadil meekastmega uuesti läbi ja jätka küpsetamist 225 kraadi juures veel kümme minutit. Jälgi, et õhemad kangid kõrbema ei läheks.

Sinepi-meeheeringas

neljale

Võrratult hea põhjamaine maitsekombinatsioon soolasest heeringast magusapoolses kastmes. Sinepi-meeheeringas sobib ühtviisi hästi nii argiroaks suvise värske kartuliga kui ehtima pidulauda.

400 g soolaheeringat
4 sl sinepit (sinepi särtsakus vali oma maitse järgi)
2 sl mett
1 sl hapukoort
1 tl valge veini äädikat
1 sl hakitud värsket tilli

Lõika heeringas ampsuusuurusteks paladeks. Sega kastmeks kokku sinep, mesi, hapukoor, valge veini äädikas ja till. Vala kaste heeringale, sega läbi.

Küüslaugu-meekrevetid

neljale

Magus, hapukas ja soolane üheskoos – suurepärane kombinatsioon! Seest õrnad, pealt karamellised, imemaitsvas mee-küüslaugu-sidruni-glasuuris krevetid sobivad nii külalistele pakkumiseks kui enda hellitamiseks nädalavahetusel. Boonusena ei kulu selle toidu valmistamiseks kuigi palju aega, sest krevettidele piisab teadupärast küpsemiseks vähesest. Roog maitseb hea krõbeda saia ja värske salatiga.

4 küüslauguküünt
4 sl võid
1 sl oliiviõli
3 sl mett
1–2 sl sidrunimahla
400 g krevette (toored, puhastatud, sabaotsake võib küljes olla)
soola, musta pipart
sidrunisektoreid
Serveerimiseks: 1 sl hakitud peterselli

Kui kasutad külmutatud krevette, lase neil esmalt külmkapis sulada ja vala tekkinud vedelik ära. Suru puhastatud küüslauguküüned noa laia küljega lamedaks. Seejärel haki. Kuumuta pannil või ja oliiviõli. Lisa mesi, sidrunimahl (esialgu 1 sl, saad hapukust hiljem vajadusel lisada) ja hakitud küüslauk. Kuumuta segades umbes viis minutit, kuni küüslauk on läbi küpsenud ja kaste hakkab paksemaks muutuma. Vala suurem osa küüslauguvõist pannilt ära nii, et pannile jääb umbes kaks supilusikatäit. Prae krevetid portsukaupa pannil läbi, kuni hall värv on asendunud roosaga, umbes kaks minutit ühelt ja kaks teiselt poolt. Tõsta pannilt ära. Korda tegevust, kuni kõik on praetud. Vajadusel lisa vahepeal küüslauguvõid.

Tõsta lõpuks kõik krevetid pannile tagasi, vala neile ülejäänud kaste ja sega, et krevetid oleksid kastmega ühtlaselt glasuuritud. Maitsesta soola ja pipraga. Raputa peale värske hakitud petersell.

Salatikastmed meega

Vinegrett-kaste *neljale*

Klassikaline salatikaste on ideaalne suviste värskete ja krõmpsuvate salatilehtedega. Proovi ka külma salatit värsketest keedetud kartulitest. Lisa vinegrett kartulitele, kui nad on veel soojad – nii imendub kartulitesse rohkem maitset – ja lase kartulitel täielikult jahtuda. Sega hulka ka hakitud murulauku ja tilli ning suurepärane kerge kartulisalat ongi valmis. Vinegrett sobib ka liha marineerimiseks enne grillimist ning aedviljade (näiteks paprika- või suvikõrvitsaviilud) marineerimiseks pärast nende grillimist.

4 sl oliiviõli
2 sl valget veiniäädikat või sidrunimahla
2 tl teralist sinepit
1 tl vedelat mett
näpuotsaga soola
purustatud musta pipart

Jogurti-meekaste
umbes 3 dl

Kreemja tekstuuriga kaste tuletab meelde majoneesi, kuid on sellest tervislikum ja lahjem. Eriti hästi sobib see kaste maitsestama nn *coleslaw*-tüüpi riivitud kapsast ja porgandist koosnevaid salateid, aga on hea ka burgeri vahel.

2,5 dl Kreeka jogurtit
50 ml oliiviõli
2 sl sinepit
6 sl mett
6 sl sidrunimahla
2 läbi pressi vajutatud küüslauguküünt
1 tl soola
värskelt jahvatatud musta pipart

Tõsta kõik ained kaussi. Sega ühtlaseks kas mikseri või käsivispliga. Maitse ja lisa vajadusel soola-pipart. Kui kaste tundub liiga hapukas, lisa veidi mett, kui liiga magus, timmi maitset sidrunimahlaga.

Kastet tuleb parajalt suur ports ja seda on ilmselt keeruline ühekorraga ära kasutada, kuid õnneks säilib see külmkapis kinnises purgis umbes kümme päeva. Nii on seda hea vajadusel külmast võtta ja toitudele lisada.

Mee-seesamikana

neljale

Aasiapäraste nüanssidega kanaroa valmistamine käib lihtsalt. Veidi tükeldamist, segamist, praadimist ja poole tunniga on terve pere lemmiktoit laual.

450 g kanafileed
2 sl nisujahu
2 sl maisitärklist
1 tl soola
veidi valget pipart
2 sl rapsiõli

Kaste:
2 sl seesamiõli
3 sl sojakastet
1 dl vedelat mett
2 küüslauguküünt
1 sl riivitud ingverijuurt
0,5 tl tšillihelbeid

Serveerimiseks: **1 tl seesamiseemneid ja hakitud rohelist sibulat**

Kastmeks sega seesamiõli, sojakaste, mesi, purustatud küüslauguküüned, riivitud ingver ja tšillihelbed. Jäta ootele.

Lõika kanafileed ampsuuurusteks paladeks. Sega omavahel nisujahu, maisitärklis, sool ja pipar. Lisa kanatükid, sega läbi. Kuumuta pannil õli. Prae paneeritud kanatükid õlis läbi, viis minutit ühelt ja viis teiselt poolt. Seejärel vala kanatükkidele eelnevalt valmistatud kaste. Küpseta kana kastmes madalal kuumusel veel kümme minutit, sega vahepeal. Enne söömist raputa peale seesamiseemneid ja rohelist sibulat. Paku keedetud riisiga.

Rabarberi-*posset* mee-mandlikrõpsuga

8 portsjonit

Posset on inglise köögist pärit õrn kreem, mida traditsiooniliselt tehakse sidruniga, aga võib teha ka muu hapuga, näiteks rabarberi, tikri või astelpajuga. Kreemi ei tarreta želatiin ega paksenda munad ega tärklis, vaid koor kalgendub happe mõjul ja dessert muutub külmkapis vedelast olekust paksuks pehmeks kreemiks justkui iseenesest. *Posset* on siidine ja seda on väga lihtne teha.

Rabarberi-*posset*

400 ml vahukoort
150 ml rabarberipüreed
75 g suhkrut
20 g mett

Rabarberipüree tegemiseks kuumuta rabarberitükke tilga veega pehmenemiseni ja suru läbi sõela. Jahuta. Kuumuta koor koos suhkru ja meega keemiseni, tõsta tulelt ja sega juurde rabarberipüree. Vala segu espressotassidesse või väiksematesse kaussidesse ja aseta tardumiseni (vähemalt 3–4 tunniks või üleöö) külmikusse. Serveeri magustoitu koos meekrõpsuga.

Mee-mandlikrõps

25 g vahukoort
35 g suhkrut
25 g mett
30 g võid
30 g mandlilaaste

Soojenda ahi 175 kraadini. Kuumuta vahukoor potis koos suhkru, mee ja võiga keemiseni ja keeda, kuni segu on kuldne, lisa mandlilaastud, vala segu küpsetuspaberi või silikoonmatiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta, kuni krõps küps ja kuldpruun. Jahuta ja murra tükkideks.

Mesine juustukook marjadega

12 lõiku

Kuhja meest magusust saanud juustukoogile meelepäraseid ja just parasjagu saadaolevaid suvemarju. Maasikad, vaarikad, mistahes sõstrad, mustikad – kõik need sobivad suurepäraselt!
Võta kook vähemalt tund enne serveerimist külmkapist välja, sest juustukoogid on kõige kreemjamad ja maitsvamad toasoojana.

Põhi:
150 g Digestive küpsiseid
75 g võid

Täidis:
1 laim
400 g toasooja toorjuustu
100 g toasooja hapukoort
100 g vedelat mett
2 muna
0,5 dl tärklist

Kate:
2 dl 35% koort
1 tl suhkrut
kaunistuseks suvemarju ja mett

Purusta küpsised hästi peeneks puruks. Sulata või, sega küpsisepuruga. Kata 20 cm läbimõõduga lahtikäiva koogivormi põhi küpsetuspaberiga. Lõika lisaks küpsetuspaberist u 4 cm laiune pikem lint ja vooderda sellega vormi sisekülg (võid enne vormi servad võiga määrida, nii jääb paber paremini paigale).

Vala küpsisesegu vormi ja suru ühtlaselt ning tihedalt vastu põhja. Tõsta vorm täidise valmistamise ajaks külmkappi.

Täidise tegemiseks riivi laimilt koor, pressi välja mahl. Sega kõik täidiseained mikseri madalal kiirusel omavahel kokku. Ära üle töötle, siis läheb segu liiga vedelaks.

Vala täidis põhjale. Küpseta 160 kraadi juures 45 minutit. Lase koogil ahju jääkkuumuses jahtuda, seejärel hoia täielikuks tahenemiseks üleöö külmkapis. Enne serveerimist vahusta koor suhkruga pehmeks vahuks, määri koogile. Kaunista kook meelepäraste värskete suvemarjadega, nirista peale veidi mett.

Meega mandli-küpsised

8 tükki

Pehmed pätsikesed sobivad imehästi õhtuse tee kõrvale. Maiused valmivad ilma nisujahuta, sobides neilegi, kes teravilju väldivad.

1 munavalge
sutsuke soola
2 sl mett
2 dl mandlijahu
1,5 dl mandlilaaste
1 tl riivitud sidrunikoort
tuhksuhkrut

Vahusta munavalge näpuotsatäie soolaga. Mikserda munavalgevahu sisse mesi. Sega lusikaga hulka mandlijahu ja -laastud ning sidrunikoor. Vormi tainast pallid, aseta need küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 175 kraadi juures umbes 12 minutit, kuni küpsised muutuvad kuldseks. Lase jahtuda.

MESI KONDIITRIKUNSTIS

Kondiitrid kasutavad palju invertsuhkrut. Invertsuhkur on keemiliselt töödeldud suhkur, milles disahhariidid on lõhustatud fruktoosiks ja glükoosiks. Invertsuhkur aitab hoida tootes niiskust ja pehmust ning muudab tekstuuri siledaks, ka pikeneb tänu invertsuhkrule toote säilivusaeg. Invertsuhkrut kasutatakse palju näiteks kreeme, eriti *ganache*'i tehes.

Mesi on oma olemuselt looduslik invertsuhkur, mesilased on sahharoosi lõhustamise ise ära teinud. Invertsuhkru magusus on sama nagu meel: kui suhkrul on see 100, siis meel ja invertsuhkrul 130. Seega – kui asendad retseptis meega tavalist suhkrut, siis pead meekogust vastavalt vähendama, invertsuhkrut asendades on suhe sama. Kondiitrid kasutavad sageli invertsuhkru asemel mett.

Ja muidugi saab mett kondiitritoodetes kasutada siis, kui tahad meemaitset. Mulle see meeldib – mett saaks kookide küpsetamisel laialdasemalt kasutada. Lihtsalt arvesta magususega ja sellega, et mesi oma viskoossusega annab teise tekstuuri. Näiteks biskviit- või küpsisetaigna sisse sobib mesi väga hästi, samas muretaignas ei saa meega suhkrut täielikult asendada, sest seal on suhkrut vaja just kuivainena. Ka purukooke ei saa meest teha.

Ka teistel mesindussaadustel on kondiitrikunstis oma koht: näiteks saab õietolmu muretaigna sisse segades toredaid täpikesi ja põneva maitse. Ka kaunistuseks on õietolm väga kena. Kaunistusena on tore kasutada ka kärjemett.

Merle Jakobson, kondiiter

Meelimps

2,2 liitrit

Mõdust inspiratsiooni saanud, kuid lihtsama valmistusviisiga kääritatud meelimonaad maitseb eriti hästi kuumal suvepäeval koos jääga. Tänu käärimisele on joogis mõnusad kihisevad mullikesed ja kalja meenutav mekk.

2 liitrit vett
225 g mett
1 sidrun
hernetera suurune pärmitükk

Pese sidruni koor hästi hoolsalt puhtaks, viiluta sidrun. Aja pool veest keema. Pane mesi ja sidruniviilud suuremasse kaussi (kasuta keraamilist või klaas-, mitte metallkaussi) ja vala kuum vesi peale. Ülejäänud vesi lisa külmana. Nõnda saad sobiva temperatuuri pärmiseente aktiveerumiseks.

Lahusta pärmitükike väheses vedelikus ja vala kaussi. Kata kauss õhukese köögirätiku või marliga ja lase toasoojas 24 tundi seista. Selle ajaga hakkab vedelik käärima, näed seda mullikestest ja pinnale tõusnud vähesest vahust. Vala jook läbi sõela pudelitesse. Igasse pudelisse lisa enne seda 1 tl suhkrut. Limonaad käärib nüüd edasi ja on toasoojas valmis paari-kolme päevaga, külmkapis läheb nädalajagu.

Kasuta jook ära nädala jooksul. Pea meeles, et pudelikorke ei tohi liiga kinni keerata, kuna käärimisprotsess võib need pealt lüüa. Kui limps otsas, pane aga uus käima!

Mesi koduapteegis

Mett on ikka tervise turgutamiseks kasutatud. Kuigi tänapäeval on haiguste raviks meest palju tõhusamaid vahendeid, nõustuvad ka arstid, et mesi toetab organismi haiguste leviku ajal ning kiirendab tõbedest tervenemist. Mesi uuendab kulunud energiavarusid, parandab söögiisu ja seedetegevust. Mees sisalduvad bioaktiivsed ained desinfitseerivad haavu ja parandavad kurgu ja neelu verevarustust, tõstes sellega meie loomulikku vastupanuvõimet viiruste ja bakterite vastu. Mesi ei ravi haigusi, kuid on hea profülaktika haiguste hooaja eel ning toetaja siis, kui oled haigeks jäänud.

Kodus on lihtne kokku segada köhasiirup või valmistada salv, kus peategelaseks mesilasvaha.

Kriimu-salv

Kriimusalv on hea abiline, kui nahk on kare või huuled pakitsevad. Siinses retseptis muudab salvi eriti hästi nahka pehmendavaks ja niisutavaks oliiviõli.

80 g oliiviõli
10 g mesilasvaha
15 tilka taruvaigu tinktuuri

Mõõda kõik ained kuumakindlasse anumasse. Sulata pliidil keskmisel kuumusel veevannis, sega hoolega, kuni saad ühtlase vedela massi. Vala saadud segu väikestesse purkidesse ja lase hanguda. Salv säilib kuni kuus kuud.

Köha-siirup

umbes 4 dl

Kui kurk on kare, siis on mesi ja sidrun legendaarne liit, mis alati enesetunde paremaks teeb. Omatehtud looduslik köhasiirup leevendab ärritunud kurku ja vähendab põletikunähte, ürdid lisavad oma väge ja aroome.

1,5 dl kvaliteetset oliiviõli
2 suurt sidrunit (kokku u 500 g)
3 rosmariinioksa
mõned tüümianioksad
2 cm ingveritükk, soovi korral
1,5 dl mett

Vala õli potti. Pese sidrun hoolikalt, lõika õhukesteks viiludeks ja pane koos ürtidega (ja ingveriviiludega, kui kasutad) potti õli sisse. Kuumuta tasasel tulel keemiseni, keera kuumus maha ja hoia viis minutit kaanega kaetult. Tõsta 10 minutiks jahtuma. Vala sõelale ja nõruta vedelik välja. Suru lusikaseljaga sidruniviiludele, et võimalikult palju head kraami kätte saada. Lõpuks sega hulka mesi.

Siirup säilib külmkapis kolm kuud, toasoojas hoides kasuta see ära 1,5 kuu jooksul.

Mesi ja mesilasvaha kosmeetikakotis

Kodus tehtud kosmeetika on vaba säilitusainetest, üdini looduslik ja boonusena on salve-kreeme väga lihtne valmistada. Mesilasvaha on siinsete retseptide tõeline tegija – lõhnab imeliselt, jätab nahale parandava kaitsekihi ja laseb samas nahal hingata.

Mesilasvaha kaks peamist ülesannet kosmeetikas on toote konsistentsi tugevdamine ning kaitsekihi loomine. Mesilasvaha ei imendu nahka, vaid jääb selle pinnale. Nii on vaha väga hea koostisosa näiteks huulepalsamis, kus see tekitab kaitsekihi külma ja tuule eest. Ka saavad eriti kuivad kohad, nagu nahk kandadel, mesilasvaha sisaldavate toodete abil tõhusa kaitse niiskuskao vastu.

Näo-mask

Mesi on nii suurepärane naha niisutaja kui ka õrnatoimeline koorija. Maskile lisatud savi eemaldab nahast toksiine, mustust ja rasu, toites samal ajal nahka mineraalidega. Kasutada võib kõiki savipulbreid. Roheline on savidest tugevaim ning seda soovitatakse kasutada siis, kui näonahk ei ole tundlik ja õrn. Viimase puhul on parem valida õrnatoimeline valge, roosa või *rhassoul*-savi. Valmista segu vahetult enne kasutamist.

2 tl mett
1 tl savipulbrit

Sega omavahel mesi ja savi. Kanna saadud segu puhtale näonahale, hoia umbes 15 minutit ning loputa leige veega. Protseduuri võiks korrata iga paari nädala tagant.

Huule-palsam

Palsamile lisatud taruvaigutinktuur on põletikuvastane vahend, mis soodustab lõhenenud huulte paranemist. Sheavõi teeb palsami pehmeks ja viinamarjaseemne õli niisutab ka naha sügavamaid kihte.

8 g mesilasvaha
10 g sheavõid
2 tl viinamarjaseemne õli
5 tilka taruvaigutinktuuri
soovi korral 5 tilka eeterlikku õli

Võta paraja suurusega kuumakindel kauss ja mõõda sinna sisse mesilasvaha, sheavõi, taruvaigutinktuur ja viinamarjaseemne õli. Aseta kauss vähese veega potti, pane pliidile keskmisele kuumusele ning lase rasvadel ja vahal veevannis ühtlaseks vedelaks massiks sulada. Sega korralikult. Võta kauss vesivannist, jahuta pisut ning sega sisse meelepärane eeterlik õli. Vala segu sobivatesse toorikutesse ja lase külmkapis umbes üks tund jahtuda. Siinsest kogusest piisab viie palsami tegemiseks. Huulepalsam säilib kuni kuus kuud.

Keha-koorija

Seda imeliselt lõhnavat kodust kehakoorijat on eriti hea kasutada talvel, kui nahk soovib rohkem niiskust. Kanna duši all või saunas koorija kehale ning masseeri nahka õrnade ringjate liigutustega. Seejärel loputa korralikult. Nahale võib algul jääda pisut „õline“ tunne, kuid viinamarjaseemneõli imendub kiiresti ja jätab naha pärast pesu mõnusalt pehmeks.
Kui koorijat ei ole aega kokku segada, võta sauna kaasa meepurk ja masseeri nahale mett!

2 sl mett
4–5 sl viinamarjaseemneõli
2 sl kohvipuru
2 sl suhkrut
2 sl keskmise jämedusega meresoola

Sega kausis mesi, kohvipuru, suhkur ja meresool. Lisa viinamarjaseemneõli ja jätka segamist, kuni saad ühtlase kreemja massi. Kasuta kehakoorija ära kohe või paari päeva jooksul, viimasel juhul hoia suletud purgis.

LÕHNAVAD TOIDUMÄHIKUD

Mesilasvahaga immutatud säilituslapid on toiduhoiuks imeline valik: ilusad, keskkonnasõbralikud, korduvkasutatavad. Tänu mesilasvaha antibakteriaalsetele omadustele püsib toit neis pikalt värskena.

Mesilasvahalapid on kätesoojuse toimel hästi vormitavad ja hoiavad hästi oma kuju. Tänu sellele saab neid peale toidu ümber mähkimise kasutada ka kaanteks pottidele ja kaussidele, mässida sinna sisse ürdid, pooliku leiva või juustutüki. Ära kasuta mesilasvahast lappe kergesti riknevate toiduainete, näiteks toore liha säilitamiseks.

Vali puhas, eelnevalt pestud ja korduvalt kasutatud linane või puuvillane riie. Et tulemus eriti elastne saaks, võid lisaks mesilasvahale kanga peale ka pisut kookosõli niristada.

puuvillast või linast riiet
2 sl purustatud või riivitud mesilasvaha
triikrauda
2 küpsetuspaberit
soovi korral 1 tl kookosõli

Lõika kangas soovitud suurusega lappideks. Kena viimistletud ääre saad, kui kasutad siksak-kääre. Pane triikimisalusele küpsetuspaber ja sinna peale paraja suurusega kangatükk. Riputa kangale võimalikult ühtlaselt riivitud või purustatud mesilasvaha, kata teise küpsetuspaberiga ja libista kuuma triikrauaga kangas õrnalt üle. Vaha sulab triikraua kuumuses kiiresti. Tõsta ettevaatlikult ülemine küpsetuspaber ära ja kontrolli, kas pind on ühtlaselt vahane. Kui näed kuivi kohti, raputa sinna veel vaha ja triigi uuesti. Eemalda ettevaatlikult ülemine küpsetuspaber, tõsta üles lapp ja lase õhus veidi kuivada, selleks kulub vaid hetk.

Teine viis mähikuid teha on sulatada kangatükile puistatud vaha ahjus temperatuuril 80 °C. Sulamiseks kulub minut-paar.

Mesilasvahaga kaetud kangast saab puhastada niiske lapiga, mitte liiga tugevalt nühkides. Peale puhastamist lase kangal kuivada. Vahalappe saab kümneid kordi kasutada – kui juhtub, et vaha pealt kulub, võid seda taas lisada.

Kaasrahastanud Euroopa Liit
Euroopa Põllumajanduse Tagatisfond

Mesi. Meie igapäevane luksus (2024)

Koostaja ja toimetaja Krista Kivisalu

Retseptid Mari-Liis Ilover, Tuuli Mathiesen (lk 27), Tiina Lebane (lk 28), Merle Jakobson (lk 37), Anni Raie (lk 44, 46-48)

Kujundaja Aila Utsu-Püttsepp

Fotod Mari-Liis Ilover (lk 24, 28-35, 38-40, 42-48), Tuuli Mathiesen (lk 27), Merle Jakobson (lk 37), Andres Tamla (lk 14, 41), Shutterstock (lk 6, 19, 21), Freepik (lk 1, 4, 9-13, 15, 16, 22)

Trükk AS Pajo

Eesti Mesinduskogu
sekkumine.mesinduskogu.ee