

Ali ste vedeli:

- da morate svež cvetni prah hraniti v hladilniku, saj se sicer začne kvariti?
- da ima cvetni prah različnih rastlin zelo različne lastnosti? Poleg barve se razlikuje tudi v drugih senzoričnih in kemijskih lastnostih.
- da smo prispevali k oblikovanju boljšega zunanega osmukalnika cvetnega prahu in s tem k lažji pridelavi kakovostnejšega »osmukanca«?



Tudi čebele iz HOFERjevega čebelnjaka že 10 let nabirajo cvetni prah

V letu 2024 praznuje 10 let čebelnjak, ki stoji ob upravno-logističnem centru podjetja HOFER. Zgrajen je bil v raziskovalne in izobraževalne namene, zanj pa skrbijo sodelavci Čebelarke zveze Slovenije.

Več o projektu **Skrbimo za medeno prihodnost**:



Potreben za čebele, koristen za ljudi



CVETNI PRAH

ali PELOD je značilen za vsako posamezno cvetočo rastlinsko vrsto.



Več kot fer. HOFER.



Med rastlinami ga prenašajo čebele, ki s tem opravljajo pomembno vlogo opraševanja rastlin.

Čebele ga nabirajo za lastno prehrano, uporabljamo pa ga tudi v prehrani ljudi.

Čebela zbrani pelod oblikuje v grudici, ki ju na zadnjih nogicah odnese v panj.





Cvetni prah osmukanec

čebelarji pridobijo na **osmukalniku ob vhodu v panj**. Zaradi lažjega načina pridelave se pogosteje uporablja v prehrani ljudi kot izkopanec.



Ali ste vedeli?

- Čebelja družina v sezoni pridelava **od 50 do 250 g cvetnega prahu dnevno**, ob odličnih razmerah pa tudi veliko več.
- Čebelja družina potrebuje **od 20 do 50 kg cvetnega prahu letno**.

TUDI TI LAHKO POMAGAŠ

čebelam in drugim oprasovalcem s **poznejšo košnjo ter sajenjem medovitih rastlin**.

Teh je veliko tudi med različni začimbami in dišavnicami, ki jih uporabljamo v kulinariki.

Več o medovitih rastlinah:



Cvetni prah izkopanec

čebelarji **izkopljejo iz celic satja**, kjer ga čebele skladiščijo za svojo prehrano.

Z odvzemom cvetnega prahu čebelam ne škodimo. Čebelarji se pri tem ravnavajo po načelih dobre čebelarske prakse.



Cvetni prah je odlično dopolnilo naši prehrani:

- Uživa se lahko **celo leto, običajno pa od 1 do 3 mesecev** na prehodu iz poletja v jesen in iz zime v pomlad.
- Zadostuje **1 jedilna žlica dnevno**.
- **Dobro ga zmeljemo med zobmi ali pa ga namočimo v tekočino**, saj na tak način pripomoremo, da naše telo njegove hranilne snovi lažje izkoristi.
- **Lahko ga kombiniramo z različnimi živili**, kot so med, jogurt, sadje, sadni in zelenjavni sokovi.
- Ima **nizko energijsko vrednost**, primeren je tudi za vegetarijance.
- Uporablja se tudi v apiterapiji.



Cvetni prah začnemo uživati v majhnih količinah, ki jih vsakodnevno povečujemo. Tako se prepričamo, da nismo alergični nanj. **V primeru alergijske reakcije ga prenehamo uživati in po potrebi obiščemo zdravnika.**

Hranilne snovi v cvetnem prahu osmukancu:

- ogljikovi hidrati (36–63 %),
- prehranska vlaknina (7–20 %),
- beljakovine (12–23 %),
- aminokisliline,
- maščobe (5–19 %),
- voda (posušen cvetni prah vsebuje < 10 % vode),
- minerali (vsebuje največ kalija, fosforja, kalcija, železa, mangana in cinka),
- vitamini (v manjših količinah vitamini A, D, E, C in B-kompleks),
- fenolne spojine.

