

ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ ΜΑΝΑΒΗ - ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΙΩΤΑ ΜΗΤΣΙΟΥ-ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΔΟΥ

ΤΟ ΜΕΛΙ

ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Οι εφαρμογές στην καθημερινή ζωή και τον τουρισμό



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Θεσσαλονίκη 2019

© Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή

ISBN: 978-618-83720-9-2

Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή, Μαρίνου Αντύπα 54, ΤΘ 60097, ΤΚ 57001

Project Leader: Μάρθα Μαλούδη

Επιμέλεια σχεδιασμός: Μαρία Κεφαλά “Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας”

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του συνόλου ή μέρους του παρόντος με οποιοδήποτε μέσο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό ή άλλο, καθώς και κάθε εκμετάλλευσή του χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα και του εκδότη σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου 2121/1993 και των συμβάσεων του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

ΤΟ ΜΕΛΙ
ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Οι εφαρμογές στην καθημερινή ζωή και τον τουρισμό

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	1
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ.....	4
ΕΝΟΤΗΤΑ 1.	
Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ	
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ	7
1.1. Η Μέλισσα στη Θρησκεία και την Αρχαία Ελληνική Μυθολογία.....	8
1.2. Παραδόσεις για τη Μέλισσα (Θρύλοι, Παραμύθια)	11
1.2.1. Παραδόσεις για την Αγιά Σοφιά	12
1.2.2. Παραδόσεις για ζώα	16
1.3. Παραδοσιακά Παιχνίδια.....	20
1.4. Το μέλι στη διατροφή μας από την αρχαιότητα ως και σήμερα	22
1.4.1. Το μέλι ως μη καταναλώσιμη τροφή σε διαβατήρια έθιμα.....	29
1.4.2. Το μέλι ως φάρμακο	31
ΕΝΟΤΗΤΑ 2.	
ΠΩΣ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟΠΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ	
ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΜΕΛΙ	35
2.1. Η Μελισσοκομία ως Πολιτιστική Κληρονομιά	35
2.2. Τοπικά δίκτυα συνεργασίας για την προστασία	
της μέλισσας και την προώθηση των προϊόντων της	37
ΕΝΟΤΗΤΑ 3.	
ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ	55
3.1. Το Μέλι.....	55
3.1.1. Κατηγορίες μελιού	58
3.1.2. Η κρυστάλλωση	61

3.2. Πρόπολη.....	64
3.3. Βασιλικός πολτός.....	65
3.4. Το κερύ.....	66
3.5. Η γύρη.....	67

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ ΜΕΛΙ.....	69
4.1. Λουκουμάκια τυριού με μέλι και κρούστα αμυγδάλου.....	71
4.2. Μανούρι πανέ με σουσάμι και μέλι.....	72
4.3. Τάρτα κολοκύθας με ανθότυρο, δενδρολίβανο και μέλι.....	73
4.4. Σουβλάκια κοτόπουλο με μέλι και μουστάρδα.....	74
4.5. Λαχανικά φούρνου με μαρινάδα μελιού και βαλσάμικο.....	75
4.6. Χοιρινό φούρνου με κρούστα με- λιού.....	76
4.7. Μελιτζάνες με μέλι και θυμάρι ..	77
4.8. Καρπάτσιο παντζαριού με τυρί και καβουρντισμένα καρύδια	78
4.9. Φάβα με μέλι.....	79
4.10. Ρεβίθια με δενδρολίβανο και μέλι.....	80
4.11. α. Σαλάτα φακής με ντρέσινγκ μελιού.....	81
β. Μαρινάδα για ψητά.....	82
4.12. Μεσογειακή μακαρονοσαλάτα ..	83

4.13. Ψωμάκια λαχταριστά με μέλι.....	84
4.14. Ταλιατέλες σπανακιού με κατίκι και σπαράγγι.....	85
4.15. Μπρουσκέτα με ανθότυρο και μέλι.....	86
4.16. Μπουτάκια κοτόπουλου μαριναρισμένα.....	87
4.17. Χοιρινό με κυδώνια.....	88
4.18. Φασόλια γίγαντες με μέλι.....	89
4.19. Τηγανιά κοτόπουλου με μανιτάρια και μέλι.....	90
4.20. Φιλέτο μπακαλιάρου με σος με- λιού.....	91
4.21. Μελόπιτα με κανέλα.....	92
4.22. Παστέλι χειροποίητο με μέλι.....	93
4.23. Σουλτάνα με μέλι και σταφίδες..	94
4.24. Μαρμελάδα κρεμμυδιού με μέλι..	95
4.25. Ροδάκινα στη λαδόκολλα με βανίλια και μέλι.....	96
4.26. Μήλα ψητά με μέλι, κανέλα και καρύδια.....	97
4.27. Μπισκότα με ταχίνι και μέλι.....	98
4.28. Κουλουράκια με μέλι και σουσάμι.....	99
4.29. Κέικ μελιού.....	100
4.30. Λικέρ μελιού.....	101
4.31. Φλωρεντίνες με μέλι.....	102
4.32. Παγωτό με μέλι και καρύδια	103

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*«Μούσα το Ικάριον πέλαγος έχεις γνωστόν.
Να η Πάτμος, να αι Κορασσίαι, κ' η Κάλυμνα
που τρέφει τας μελίσσας με' αθέριστα άνθη.»*

Ανδρέα Κάλβου, 'ΩΔΗ Τετάρτη', 'Εις Σάμον'.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΦΕΤΗΡΙΑ

Η μέλισσα, σε όλα τα μέρη της γης, κατάκτησε την αγάπη και το θαυμασμό των ανθρώπων με το χαρακτήρα, την εργατικότητα και την αποτελεσματικότητα της εργασίας της. Στις μυθολογίες του κόσμου, στις κατά τόπους λαϊκές παραδόσεις, στη δημόδη ιατρική, στα θρησκευτικά ιερά κείμενα, στη λογοτεχνία, σε νομίσματα, στην τέχνη σε κάθε της μορφή, εντοπίζονται αναφορές στο μέλι και στις μέλισσες. Αναφορές, που μαρτυρούν τη θέση της μέλισσας στη ζωή των ανθρώπων άλλοτε ως ευλογία και δώρο του Θεού, άλλοτε ως άγγελο, άλλοτε ως μέτρο σύγκρισης και δείκτη αξιολόγησης της αξίας των ανθρώπων, ως ψυχή, ως σύμβολο, ως πηγή έμπνευσης και δημι-

ουργίας. Τα προϊόντα της μέλισσας έχουν αναθρέψει θεούς και αθανάτους, έχουν θεραπεύσει ασθενείς, προσφέρθηκαν ως δώρο σε θεούς και συνεχίζουν ακόμη και σήμερα να προσφέρονται ως ευχή, για να διασφαλίσουν την καλή έκβαση σε σημαντικά περάσματα στη ζωή των ανθρώπων (Ακτσελή, σσ. 32-39· Γιαννικαπάνη κ.α. σσ. 23-29· Λιβέρη, σ.41).

Ο αναγνώστης μαγεύεται από το θαυμασμό και την εμπιστοσύνη που έχει αποδώσει στη μέλισσα και τα προϊόντα της η ανθρωπότητα στο πέρασμα των αιώνων (Λιβέρη, σ.41). Πολιτείες προσπάθησαν να μιμηθούν την κοινωνική οργάνωσή της, την οικονομία της, ώστε να διασφαλίσουν ανώτερο επίπεδο ποιότητας ζωής. Στην ελληνική αρχαιότητα, άλλες πόλεις την υιοθέτησαν ως σύμβολο και άλλες ως

νομισματικό τύπο μιας ή περισσότερων κοπών (Γιαννικαπάνη, σ. 26). Στην κλασική και σύγχρονη ελληνική γραμματεία, πολλοί συγγραφείς παραπέμπουν τους αναγνώστες τους στην εικόνα της μέλισσας, την αγνότητα, την εργατικότητα της, την αντίληψη της τάξης. Σε επίπεδο διδασκαλίας, ενδεικτικά ο Επίκτητος δίδασκε: «τι σε ενδιαφέρουν οι ξένες υποθέσεις; Ποιος είσαι εσύ; Ο ταύρος είσαι ή η βασίλισσα των μελισσών; Δείξε μου τα σύμβολά της ηγεμονίας σου, σαν αυτά που έχει εκείνη από τη φύση της. Αν όμως είσαι κηφήνας, και διεκδικείς τη βασιλεία των μελισσών, δεν καταλαβαίνεις ότι και σένα θα σε εξοντώσουν οι συμπολίτες σου όπως οι μέλισσες τους κηφήνες;» (Αρριανός, Επίκτητου διατριβαί, 3.22,99 · Γκουσιάρης & Δεληγιάννη, σ. 110). Ο Σολομώντας νουθετεί το γιο του παροτρύνοντάς τον να παρατηρήσει τη μέλισσα και πώς κατάφερε να τιμάται από ολόκληρη την ανθρωπότητα με την εργασία της (Παναγής & Πολυβίου, σ. 149). Ο Πλάτωνας στο 8ο βιβλίο της Πολιτείας, αντλεί παραδείγματα από τη ζωή της μέλισσας. Στον Όμηρο, οι Αχαιοί παρομοιάζονται με σμήνος μελισσών (Ιλ. Β, 87). Ο Ξενοφώντας χαρακτηρίζει την καλή νοικοκυρά μέλισ-

σα (Οικονομικός, 7, 32 κ.ε.), ενώ κηφήνες ονομάζει τα παράσιτα φυτά των σπαρτών (οπ. Π. 14).

Σε βυζαντινά κείμενα, στη βυζαντινή υμνωδία, οι αναφορές είναι επίσης πολλές. Χαρακτηριστικά, στην Έις την Εξαήμερον Ομιλία του Μεγάλου Βασιλείου, επαινείται ο δυναμικός χαρακτήρας της μέλισσας, η συνένωση των μελισσών για το κοινό αποτέλεσμα και ακόμη η Θεϊκή σοφία χαρακτηρίζεται «μελίρρυτης». Χαρακτηριστικά διαβάζουμε: «Μιμήσου την ιδιοτροπία της μέλισσας, που φτιάχνει την κηρήθρα της χωρίς να ρυπαίνει και να καταστρέφει το περιβάλλον» (ΒΕΠΕΣ, σ. 261· Αλυγιζάκης, σ. 146· Αναγνωστάκης, σ. 170).

Σύγχρονοι λογοτέχνες, επίσης παρομοιάζουν τη δημιουργικότητά τους με αυτή τη μέλισσα: «*Δημιουργώ σαν τη μέλισσα εκεί που είχα ξεχάσει πώς γίνεται το μέλι.*» γράφει η Μαρία Πολυδούρη στο ποίημα «Μακριά σου». Ο Νικηφόρος Βρεττάκος στο έργο του Άγρος των Λέξεων περιγράφει: «*όπως η μέλισσα γύρω από ένα άγριο λουλούδι, όμοια κ' εγώ. Τριγυρίζω διαρκώς γύρω από τη λέξη*»· ενώ ο Ανδρέας Εμπειρικός στο ποίημα Υψίπεδον της Διελεύσεως, δηλώνει: «*Τα*

πάντα μοιάζουν στη βαθύτερη πηγή τους/ Τα κύτταρά μας τα επισκέπτονται οι μέλισσες/Τα ονείρατά μας κατοικούν μεσ' στις ψυχές μας». Ενδιαφέρουσα είναι και η σχετική Μελωνυμία ανθρώπων (τα επίθετα Βελισσάριος, Βελισαριώτης, Μελισουργός, Μελίτης κ.α.), ονόματα όπως Μελίνα, Μελιτηνή (Αγία μάρτυρας της Θράκης), πόλεων (Μελιτόπολις στη Θράκη), συγγραμμάτων (μέλισσα συλλογή αποφθεγμάτων των πατέρων και ασκητών στη μεσοβυζαντινή περίοδο) κ.ο.κ. (Αναγνωστάκης, σ. 164).

Στην ελληνική μυθολογία, στη λαϊκή και λόγια παράδοση, συναντάμε προτροπές να μοιάσουμε στη μέλισσα, να παραδειγματιστούμε από την κίνηση, τη δραστηριότητά της, την οργάνωσή της κ.α. Στην καθημερινότητά μας, με τα σχήματα λόγου συχνά είτε επεκτείνουμε αναλογικά τη σημασία της μέλισσας και του μελιού σε άλλες έννοιες (μεταφορά) είτε συσχετίζουμε τις ιδιότητές της με αυτές ενός προσώπου του περιβάλλοντός μας (παρομοίωση). Για παράδειγμα, σε γνωμικά που κληροδοτούνται πάππου προς πάππου, *‘μέλι στάζει το στόμα του’, ‘γλυκός σαν μέλι’* θα πούμε για να χαρακτηρίσουμε τον προσηνή και γλυκομίλη-

το άνθρωπο από την εποχή του Ομήρου ως και σήμερα. Νουθετούμε ενίοτε τους άλλους λέγοντας *‘τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι’*. Για να εμπνεύσουμε υπομονή και καρτερικότητα σε δικούς μας ανθρώπους θα πούμε *‘αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι’*. Επιπλήτουμε επιτόλαιες πράξεις λέγοντας *‘να σε κάψω Γιάννη, να σ’αλείψω μέλι να γειάννεις’*. *‘Όλα μέλι-γάλα’* λέμε για να δηλώσουμε την ευαρέσκειά μας. *‘Δουλεύει σαν μέλισσα’* θα πούμε για τον εργατικό και αφοσιωμένο υπάλληλο, ενώ για το αντίθετο *‘όλες οι μέλισσες δεν κάνουν μέλι!’* *‘Κηφήνα’* θα αποκαλέσουμε τον τεμπέλη που ζει εις βάρος άλλων. *‘Μελίσι’* θα χαρακτηρίσουμε τον κόσμο που προσήλθε μαζικά σε μία εκδήλωση. Για τη δυσκολία να αντισταθεί κανείς στην κατάχρηση της εξουσίας *«ποιος έχει το μέλι στα δάχτυλά του και δεν το γλείφει;»* θα αναρωτηθούμε όπως συνήθιζαν οι Πόντιοι από τα Κοτύωρα να λένε εκατοντάδες χρόνια πριν: *«Το μελ’ π’ ευκαιρών λείχ’ και τα δάχτυλα τ’»*. Για το οφθαλμοφανές, *«όποιος έφαγε το μέλι έχει τη μύγα στο κεφάλι’ θα δηλώσουμε»* όπως οι κάτοικοι του Γέρμα Καστοριάς, *«πιο πολλές μύγες πιάνεις με το μέλι παρά με το ξύδι»* θα πούμε για

να εμπνεύσουμε ευγενική συμπεριφορά, ενώ «μήνα του μέλιτος» θα ονομάσουμε το πέρασμα στη ζωή του έγγαμου βίου, τις πρώτες μέρες μετά το μυστήριο (Κατσουλέας, σσ. 362-369).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*«Εδώ είναι τα τρεχούμενα νερά
εδώ είναι ο κήπος,
εδώ βουίζουν οι μέλισσες μες στα κλωνάρια»
Γ. Σεφέρη, 'Πρωί'*

Το πρόγραμμα διδασκαλίας του εν λόγω μαθήματος υπηρετεί τη λεγόμενη πολυδιάστατη μάθηση στο βαθμό που διαμορφώθηκε από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες μέσα από διαδικασίες διερεύνησης των προσωπικών τους στόχων, ενδιαφερόντων, γνώσεων, δυνατοτήτων και εμπειριών. Κατά τη διάρκεια των κατά τόπους εκπαιδεύσεων, οι συμμετέχοντες/-ουσες κλήθηκαν να αξιολογήσουν κριτικά παγιωμένες στάσεις και αντιλήψεις που αφορούν στην προώθηση της κατανάλωσης των προϊόντων της μέλισσας και την προστασία της, να διερευνήσουν εναλλακτικές, να διαμορφώσουν πλάνο δράσης σε

ατομικό και συλλογικό επίπεδο, να αποκτήσουν γνώσεις αναφορικά με το πλάνο αυτό και να σχεδιάσουν αλλαγές (Ζαρίφης, 2009· Illeris, 2014· Λιντζέρης, 2007 & 2010· Mezirow, 1991, σ.12, 1998 & 2000, σ. 9). Επίσης, είχαν την ευκαιρία, στο πλαίσιο της ενεργούς μάθησης, να αξιοποιήσουν τις γνώσεις τους στην πράξη, να αλληλοεπιδράσουν μεταξύ τους, να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη και να αναλάβουν συναφή δράση σε τοπικό επίπεδο (κοινωνικοπολιτισμική προσέγγιση, Illeris, 2002· Frey, 1986, σ. 31· Μανάβη, 2000, σ. 36· Towencend & Edwin, 1977).

Μετά το πέρας των συναντήσεων, εκτιμάται ότι οι εκπαιδευόμενοι/-ες ήταν σε θέση να εντάσσουν λειτουργικά τη μελισσοκομία στη βιώσιμη (αιεφόρο) τοπική ανάπτυξη. Πιο συγκεκριμένα, τα μαθήματα επιδίωκαν οι εκπαιδευόμενοι/-ες:

A. Σε επίπεδο **στάσεων**:

- Να αποδεχθούν τη μελισσοκομία ως μία επικερδή οικονομική δραστηριότητα φιλική με τον πολιτισμό και το περιβάλλον.
- Να εξοικειωθούν με την αξιοποίηση της παράδοσης για την περαιτέρω προώθηση των προϊόντων της μέ-

λισσας και την προστασία της.

- Να κινητοποιηθούν για την ανάπτυξη δικτύων συνεργασίας και ομάδων κοινών συμφερόντων με επαγγελματίες και φορείς.
- Να ενθαρρυνθούν για την ανάληψη δράσεων για την προστασία της μέλισσας και την προώθηση του μελιού.

B. Σε επίπεδο *γνώσεων*:

- Να συσχετίζουν τη μελισσοκομία με την προστασία του περιβάλλοντος.
- Να περιγράφουν τις ευεργετικές ιδιότητες των προϊόντων της μέλισσας.
- Να αναγνωρίζουν τη θέση της μέλισσας στην παράδοση και τη σύγχρονη ζωή.
- Να απαριθμούν παραμύθια, έθιμα, τραγούδια, γιατροσόφια, συνταγές, προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη για την προστασία της μέλισσας και την προώθηση των προϊόντων της.

Γ. Σε επίπεδο *δεξιοτήτων*:

- Να σχεδιάζουν δράσεις για την προώθηση της κατανάλωσης του μελιού

και την προστασία της μέλισσας.

- Να εφαρμόζουν αποτελεσματικές και δημοκρατικές τεχνικές ομαδικής λύσης προβλημάτων και λήψης απόφασης.
- Να αφηγούνται με ενδιαφέροντα τρόπο και στις κατάλληλες περιστάσεις παραμύθια, έθιμα, τραγούδια, γιατροσόφια, συνταγές και άλλα χαρακτηριστικά στοιχεία της λαογραφίας του μελιού και της μέλισσας.
- Να εφαρμόζουν τις βέλτιστες τεχνικές παρασκευής εδεσμάτων και αφεψημάτων που περιέχουν μέλι, ώστε να διασφαλίζουν την πλήρη ωφέλεια για τον οργανισμό.

Σε βάθος χρόνου, το πρόγραμμα αυτό Δια βίου μάθησης θα έχει πετύχει τους στόχους του αν οι συμμετέχοντες αντιλαμβανόμενοι μία προβληματική κατάσταση σε σχέση με τη μελισσοκομία, αναπτύσσουν συνεργασίες μεταξύ τους, με ειδικούς ή και με τοπικούς φορείς για την αντιμετώπισή της (Μανάβη, 2000).

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Σε συμφωνία με τους παραπάνω διδασκτικούς στόχους, η ενότητα αυτή, ενδιαφέρεται για τη σχέση των τοπικών κοινωνιών με τη μέλισσα και τα προϊόντα της στο πέρασμα του χρόνου. Απανθίζει γνωστά παιδικά παιχνίδια, φανταστικές αλληγορικές διηγήσεις με ηθικοδιδασκτικό σκοπό, μυθικές διηγήσεις και παραμύθια και σκιαγραφεί τις ιδιαιτερότητες των διατροφικών και -όχι μόνο συνηθειών- που αφορούν στο μέλι και τα προϊόντα της μέλισσας, όπως ενσωματώνονται στον κατά τόπους πολιτισμό (καθημερινές-γιορταστικές-τελετουργικές τροφές, λαϊκή ιατρική). Επίσης, ενδιαφέρεται για τη μελισσοκομία στην ύπαιθρο (την κατοικία της μέλισσας, τον πολλαπλασιασμό, την εργασία των μελισσοκόμων, τα εργαλεία, τους μελισσοκομικούς όρους).

Συνοπτικά, επιχειρεί να στηρίξει την ανάπτυξη καλών πρακτικών για την προστασία της μέλισσας και την προώθηση της κατανάλωσης των προϊόντων της. Έτσι, συζητά και τη σχέση της μελισσοκομίας με τη βιώσιμη (αειφόρο) ανάπτυξη και στις τρεις διαστάσεις της (περιβαλλοντική, οικονομική, πολιτισμική), τη σχέση της μελισσοκομίας με τη διαχείριση της πολιτισμικής κληρονομιάς, τη θέση του μελιού στο σύστημα διατροφής στην ελληνική παραδοσιακή και τη σύγχρονη κοινωνία, την ένταξη των προϊόντων της μέλισσας στον κατά τόπους επιχειρηματικό ιστό, την οργάνωση δικτύων ή καλύτερα αλυσίδων αξίας ως τακτική για την προστασία των τοπικών και ποιοτικών πρώτων υλών και τον έλεγχο της τροφής σε τοπικό επίπεδο.

I.I. ΜΕΛΙΣΣΑ: ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

*«Και το τραπέζι με λινόν ευωδιασμένον
εστρώθη,
απάνω του οι χλωροί καρποί,
απάνω κι η κερήθρα,
κι η ελιά γλυκιά στα στόματα,
καθώς το φως στα μάτια»
Άγγελου Σικελιανού, 'Δείπνος'*

Στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη και την υμνολογία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, στο Ταλμούδ, το Κοράνι, τις Ουπανισάδες των Ινδουιστών, στα Ιερά κείμενα της Κίνας, της Περσίας, στα χειρόγραφα της Αιγύπτου κ.α. είναι διάχυτος ο σεβασμός για τη μέλισσα και η εμπιστοσύνη στο μέλι ως τροφή και φάρμακο (Πίττας, σ. 69· Το Κοράνιον, 1928). Στη γη της Επαγγελίας θεωρούνταν ότι *‘ρέει μέλι και γάλα’* (Παλαιά Διαθήκη). Στον Ακάθιστο Ύμνο - Λ’- ακούμε *«Χαίρε η γη της επαγγελίας’ χαίρε, εξ ης ρέει μέλι και γάλα»*. Με άγριο μέλι τρεφόταν ο Άγιος Ιωάννης ο πρόδρομος (Καινή Διαθήκη, Ματθ. 3,4, Μαρκ. 1,6). Στο Κατά Λουκά Ευαγγέλιο (24, 41-42) αναφέρεται ότι κηρήθρα κατανάλωσε και ο Χριστός (Παναγής & Πολυβίου, 150). Ο σεβασμός

στις μέλισσες γίνεται εμφανής σε κείμενα του Γρηγορίου του Θεολόγου, του Ιωάννη του Χρυσόστομου και του Γρηγορίου Νύσσης (Αλυγιζάκης, σ. 147). Σύμφωνα με ένα μύθο που μεταφέρει με το λογοτεχνικό του έργο ο Γεώργιος Δροσίνης, η μέλισσα ευλογήθηκε από τον ίδιο το Θεό για την αφοσίωση και την αγνότητά της, καθώς εγκατέλειψε τον παράδεισο όταν αντιλήφθηκε το προπατορικό αμάρτημα. Ο Ευστάθιος Θεσσαλονίκης περιγράφει τη συλλογή άγριου μελιού από σμήνος μελισσών που είχε φωλιάσει σε σπηλιά (Αναγνωστάκης, σ. 179·). Ο Άγιος Ιωάννης ο Ελεήμων διέθετε μελίσσια. Ο Άγιος Φιλάρετος ο Ελεήμων –τον οποίο τιμούν οι μελισσοκόμοι ως προστάτη τους- μαζί με τη μεγάλη περιουσία του δώρισε στους φτωχούς διακόσιες πενήντα (250) κυψέλες μελισσών. Χαρακτηριστική είναι η ευχή που διαβάζουν ακόμη και σήμερα οι θεοσεβούμενοι μελισσοκόμοι: *«Δέσποτα Κύριε ο Θεός ημών ο έχων εξουσίαν πάσης κτίσεως, σου δεόμεθα και σε παρακαλούμεν ως ευλόγησας και επλήθυνας τον μελισσώνα του δικαίου σου Φιλαρέτου ευλόγησον και τα μελίσσια ταύτα του δούλου σου (όνομα) και πλήθυνον και ενδυνάμωσον αυτά και ποιήσον αυτά εις χι-*

λιάδας και μυριάδας, και ρύσαι ταύτα εκ της δυναστείας του διαβόλου και πάσης επιβουλής εχθρών και αύρας θανατικής και λοιμικής νόσου. Περιφρούρησον αυτά δια Αγίων Αγγέλων σου πάσαν ασθένειαν πάντα φθόνον και πειρασμού φαρμακίας και γοητείας, εξ ενεργείας επερχομένης του διαβόλου, αποδιώκων εξ αυτών. Ότι σου εστίν η Βασιλεία και η δύναμη και η δόξα του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων Αμήν». Ο Φαίδων Κουκουλές μας δίνει πολλές πληροφορίες για συγγράμματα που αφορούν στη μελισσοκομία της βυζαντινής περιόδου και από τα οποία προκύπτει ότι κατείχε σημαντική θέση στη βυζαντινή μοναστηριακή ζωή ιδίως για την παρασκευή κεριών (Ανδρούδης, σ.211).

Η μέλισσα στην ελληνική μυθολογία αποτελεί σημαντικό κεφάλαιο. Στον ομηρικό ύμνο στον Απόλλωνα αναφέρεται ότι η προφητεία τού δόθηκε ως δώρο από τρεις θεές μέλισσες (Παπαδίτσα - Λαδιά, 1984). ‘Μέλισσα των Δελφών’ αποκαλούσαν την Πυθία στο ιερό του αλλά και τις ιέρειες της Αρτεμης και της Δήμητρας. Πιθανόν η μέλισσα ως λέξη στην αρχαία ελληνική γραμματεία, συνδέεται με ιδιο-

τητες που πρέπει να χαρακτηρίζουν έναν άνθρωπο που υπηρετεί το θείο, όπως η αγνότητα, η καθαρότητα, η αφοσίωση στο κοινό καλό. Από τις πιο χαρακτηριστικές αναφορές στην αρχαία ελληνική γραμματεία, αυτή κατά την οποία η Μέλισσα, κόρη του Μελισσέα –βασιλιά της Κρήτης– με τη βοήθεια της αδελφής της Αμάθειας, ανάθρεψε με μέλι και γάλα το νεογέννητο Δία – ο οποίος αποκαλούνταν άλλωστε και Μελιττεύς, προς τιμήν της. Ο Κρόνος, σύμφωνα με τον ίδιο μύθο, τιμώρησε τη Μέλισσα για την πράξη της αυτή –να σώσει το Δία ενάντια στη βούλησή του– μεταμορφώνοντάς την σε γαιοσκώληκα. Χάρη στην επέμβαση του Δία, πήρε τη μορφή της μέλισσας για την οποία μιλάμε σήμερα («περικαλλής γυνή, ἦν ὁ Ζεὺς μετεμόρφωσεν εἰς τὸ δμώνυμον ἔντομον» Ν. Πολίτης, 1894). Σύμφωνα με έναν ακόμη μύθο, τόση ήταν η επιθυμία των ανθρώπων να πάρουν την τεχνογνωσία της Χθόνιας Δήμητρας και τη δύναμή της, που κάποιες γυναίκες σκότωσαν τη γηραιότερη –και μισημένη από την ίδια τη θεά– μέλισσα επειδή δεν τους φάνέρωνε το περιεχόμενο της μύησής της. Λέγεται μάλιστα ότι η θεά Δήμητρα τιμώρησε τις φόνισσες και από τις σάρκες της γηραιάς

Ιέρειας Μέλισσας εξαπέλυσε σμήνη μελισσών (Ακτσελή, σσ. 33· Γιαννικαπάνη κ.α. σσ. 25· Λιβέρη, σ. 41· Χουλιάρá-Ράιου, σ. 72).

Ενδιαφέρουσα είναι και η αναφορά στο μυθικό πρόσωπο που θεωρείται πατέρα της μελισσοκομίας, τον Αρισταίο, γιο του Απόλλωνα από τη νύμφη Κυρήνη. Ο Αρισταίος, παραδόθηκε από τον Ερμή στη Γαία και τις Ώρες που τον ανάθρεψαν ταΐζοντάς τον νέκταρ (ποτό με βάση μέλι) και αμβροσία, ώστε να τον κάνουν αθάνατο. Ο Αρισταίος διδάχθηκε από τις νύμφες τη μελισσοκομία, την οποία δίδαξε αρχικά στην Κέα, γι' αυτό ο ίδιος και η μέλισσα γίνανε σύμβολα του νησιού και απεικονίζονται στα νομίσματα της περιοχής (Πίττας, σ. 68· Γκουσιάρης & Δελγιάννη, σ. 113· Πολίτης, Ν., 1894).

Το μέλι προσφερόταν ως δώρο στους θεούς. Χαρακτηριστικά, σε επιγραφή αμφορέα που βρέθηκε στην Κνωσό του 14^ο αι. π.χ. διαβάζουμε σε γραμμική Β: «*Πάσι Θεοίς μέλι ΑΜΦΟΡΕΥΣ*» (προσφέρεται σε όλους τους θεούς ένας αμφορέας μέλι). Υπήρχε η αντίληψη ότι ο Πάνας ο θεός των βοσκών και των κοπαδιών ευχαριστιόταν όταν του προσέφεραν μέλι (Πίττας, σ. 68). Στα Ελευσίνια μυστήρια οι μύστες έπιναν

τον Κυκεώνα. Μελόπιτα πιθανόν έδωσε ο Ηρακλής στον Κέρβερο για να περάσει στον Άδη. Ενώ επίσης, σε θρησκευτικό πάντα πλαίσιο, το μέλι χρησιμοποιόταν σε καθαρμούς προκειμένου να καθαρίσουν συμβολικά τα χέρια ή και τη γλώσσα αντίστοιχα. Στην Οδύσσεια, αναφέρεται ως εκλεκτό ποτό το Μελίκρατον από μέλι και γάλα (Κ-519)· η Θεά Αφροδίτη τάιζε τις κόρες του Πίνδαρου με τυρί, μέλι και οίνο (Υ-168), τροφές με τις οποίες η Κίρκη μάγεψε τους συντρόφους του Οδυσσέα (Κ-213). Στην «Ιφιγένεια η εν Ταύροις», ο Ευριπίδης αναφέρει: «*ξουθῆς μελίσσης ἔς πυρὰν βαλῶ σέθεν*» (στ. 635), όπως επίσης αναφορές βρίσκουμε και στον Ιππόλυτο. Κατά την παράδοση, στον τάφο του Ιπποκράτη για πολλά χρόνια φώλιαζε σμήνος μελισσών, των οποίων το μέλι είχε ιαματικές ιδιότητες. Με αμβροσία η Ηώ τάιζε τους ήρωες, η Θέτις τον Απόλλωνα και υπήρχε η αντίληψη ότι το έδεσμα αυτό εμπόδιζε τους θεούς να γεράσουν. Με μέλι δύο φίδια τάιζαν το μάνθη Ίαμο, με μέλι η Μάκρις η κόρη του Αρισταίου τάιζε το Διόνυσο. Μέλι περιείχε το γεύμα της Αφροδίτης με τον Άδωνη. Με μέλι και κρασί η Αφροδίτη έθρεψε την Πηνελόπη. Στον Οιδίπουσ επί Κολωνώ του Σοφοκλή

πληροφορούμαστε ότι τρεις κρατήρες υδρόμελο έπρεπε να γεμίσουν κατά την είσοδο στον κάτω κόσμο (Πίττας, σ. 68).

Κατά τους ιστορικούς χρόνους υπήρχε ήδη συστηματική μελισσοκομία στην Ελλάδα. Πρώτος μελέτησε επιστημονικά τη μέλισσα ο Αριστοτέλης. Κατάφερε να κατατάξει τις μέλισσες σε είδη, να περιγράψει τη γέννηση, την τροφή, τη βιολογία του μελισσιού, τους εχθρούς, τις ασθένειες και τις μελισσοκομικές τεχνικές (10 βιβλίο 623b-627b «Αι Περί τα ζώα Ιστορίαι»· Λιάκος, σ. 134). Χαρακτηριστική είναι η μαρτυρία ότι ο Σόλων (640-558 π.Χ.) θέσπισε στην Αθήνα ειδικά νομοθετικά μέτρα για τη μελισσοκομία της εποχής «Μελισσών σμήνη καθιστάμενα απέχειν των υφ' ετέρου πρότερον ιδρυμένων πόδας τριακοσίους» (Πλουτάρχου: Βίος Σόλωνος). Επίσης, στα έργα του Ησίοδου αναφέρεται η εκτροφή μελισσών σε κατασκευασμένες κυψέλες, τις «Σίμβλους». Περιγραφές για τη μέλισσα, τη βασίλισσα και την κυψέλη βρίσκουμε και στην Ανάβαση, το τέταρτο βιβλίο του Ξενοφώντα. Στη Φαιστό βρέθηκαν πήλινες κυψέλες Μινωικής εποχής (3400 π.Χ.), στην Κνωσό και σε αρκετές πόλεις βρέθηκαν νομίσματα που παριστάνουν μέλισσες (Γιαννικα-

πάνη κ.α., σσ. 24-29· Αναγνωστάκης, σ. 179). Στη Σπάρτη, παιδαγωγοί και έφηβοι στρατιώτες κατασκήνωναν για ένα μήνα στον Ταϋγετο και τρέφονταν αποκλειστικά με μέλι (Λιάκος, σ. 134· Γκουσιάρης - Δεληγιάννη, σ. 104)).

1.2. ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ (ΘΥΓΑΛΟΙ, ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ)

*«Ενθουσιώδους παρακμής χειροκροτήματα,
μπιζάρουν μέλισσες και άλλα
βομβώδη μελιστάλακτα κεντριά, αιώρησης
κάνιστρα με φρεσκοκομμένες πεταλούδες,
ραίνουν την πρωταγωνίστρια ερμηνεία τους.»*

Κική Δημουλά, ΓΑΣ ΟΜΦΑΛΟΣ.

Από τις διηγήσεις που επιλέγονται για το κεφάλαιο αυτό, άλλες είναι σκωπτικές, άλλες με έντονο το στοιχείο της μαγείας, κάποιες επιβιώματα αρχαίων ελληνικών ή βυζαντινών μυθολογημάτων, άλλες απευθύνονται σε ενήλικες και άλλες σε παιδιά, όλες όμως, αποτελούν ενδείκτες του σεβασμού των τοπικών κοινωνιών στη μέλισσα (Ανδρουτσοπούλου· Βασιλειάδης, 1923· Γεροκώστα και Φραγκεστάκη, 2008, Γκρειβς, 1998· Δήμος Καλλιθέας: γ. σ. 10). Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση του Ν.

Πολίτη, οι διηγήσεις για τη μέλισσα και το μέλι που εντοπίστηκαν κατά τη συγγραφή του εν λόγω εγχειριδίου, εντάσσονται στις παραδόσεις α. για αρχαίους θεούς και ήρωες, β. παραδόσεις για το Χριστό –οι πιο χαρακτηριστικές παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη ενότητα– γ. παραδόσεις για την Αγία Σοφία και δ. για ζώα, θεματικές που θα δούμε στη συνέχεια (Δαμαλά και Δήμος, 2004· Κακριδής, 1998· Ιωάννου, 1973· Λουκάτος, 1972· Μέγα, 1956· Πέτροβιτς – Παπαρουσοπούλου, 1982· Πολίτης, Ν. 1904· Πολίτης, Α. 1986).

1.2.1. Παραδόσεις για την Αγία Σοφία

1. Η Αγία Σοφία

Ένας θρύλος από τη Βιζύη της Θράκης αναφέρεται στη σχέση της μέλισσας με την *Αγία Σοφία* της Κωνσταντινούπολης. Κατά την παράδοση λοιπόν, ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός αποφάσισε να χτίσει

ένα μεγαλοπρεπή ναό και το ανακοίνωσε στον πρωτομάστορά του. Ο καιρός περνούσε και κανένα σχέδιο του πρωτομάστορα δεν ικανοποιούσε τον αυτοκράτορα. Μία Κυριακή κατά την απόλυση της Θείας Λειτουργίας, έπεσε το αντίδωρο από τα χέρια του Ιουστινιανού. Ευθύς μία μέλισσα το πήρε και πέταξε έξω από το ναό. Ο αυτοκράτορας διέταξε, όσοι εκτρέφανε μέλισσα να ψάξουν τις κυψέλες τους. Τελικά, το αντίδωρο βρέθηκε σε κυψέλη του πρωτομάστορα. Το αξιοθαύμαστο είναι, ότι κατά την παράδοση, οι μέλισσες μέσα στην κυψέλη είχαν χτίσει με κερύ μία μεγαλόπρεπη εκκλησία σε μικρογραφία. Κατάφεραν να σκαλίσουν κάθε λεπτομέρεια και στην Αγία Τράπεζα, είχαν αποθέσει το αντίδωρο (Ρωμαίος, σ.653). Εμπνευσμένος από το θρύλο αυτό, ο Γεώργιος Βιζυηνός δημιούργησε το ποίημα ‘*Η Αγία Σοφία*’ το οποίο συγκαταλέγεται στη συλλογή «*Άτθίδες αύραι*» 1884.

Μέρα καί νύχτα μελετᾶ
ὁ βασιλεύς στήν Πόλη
νά κτίση τήν Ἁγιά-Σοφιά.
Σ' ὄλο τόν κόσμον ἐρωτᾶ,
καί σχέδια φέρνουν ὄλοι,
κτιστά, ἢ μόνο ζωγραφιά.

Ὁ Ἀρχικτίστης ὁδηγᾶ,
κι' ὁ ὑπουργός προτείνει
ἐμπρός σέ θρόνον ἀψηλό.
Ὁ βασιλεύς, αὐτός σιγαῶ,
αὐτός μόνο δέν κρίνει
κανένα ἄξιο καί καλό.

– Εἶναι ἡ Δύναμ' ὁ Θεός
κ' ἡ Εὐμορφιά μονάχη,
π' ἀντανακλᾶται σ' ὄλουρους.
Πι' αὐτό τοῦ πρέπει κι' ὁ ναός
δύναμι, κάλλος νᾶχη,
νᾶν' ὅμοιος μέ τούς οὐρανοῦς.

Ὅλ' οἱ μαστόροι σκυθρωποί,
καί ὄλ' οἱ μεγιστάνοι
τόν προσκυνοῦν γονατιστά.
Κανείς δέν ξεύρει τί νά 'πῆ,
κανένας πῶς νά κάνη
τήν ἐκκλησιά ποῦ τούς ζητᾶ.

Κι' ὄλονυχτῆς 'σκυμμέν' ἐκεῖ
τό σχέδιο, ποῦ προστάζει,
καθεῖς νά κάμη προσπαθεῖ.
'Ξημέρωσεν ἡ Κυριακή,
κανένας δέν ἀδειάζει
νά 'πάγη νά λειτουργηθῆ.

Ἐκεῖ στήν πρωϊνή δροσιά
θωροῦν ἕνα τρικέρι,
κι' ἀκοῦν γεροντική λαλιά:
Ἀπέλυσεν ἡ ἐκκλησιά,
κι' ὁ Πατριάρχης φέρει
τ' ἀντίδωρο στόν βασιλιά.

Σκύβ' ἀπ' τόν θρόνο καί φιλά
 τό χέρι, ποῦ τοῦ δίδει
 τό ὕψωμα καί τήν εὐχή.
 Μά 'κεῖ, δέν ἔπιασε καλά,
 τοῦ πέφτ' ἓνα ψυχίδι
 'σά λεοντόδερμα παχύ.

Τό σκῆπτρ' ἀφῆκε στήν στιγμῆ,
 τόν θρόνον ἔχ' ἀφήσει,
 καί νά τό εὕρη προσπαθεῖ,
 μή μείνη κατά γῆς καί μή
 κανένας τό πατήση
 κι' ἀπό τό κρῖμα κολασθῆ.

Μά 'κεῖ, ποῦ μ' ὄψη θλιβερή,
 γιά νά τό εὕρη ἀκόμα
 ἐμπρός στόν θρόνο του ζητᾶ,
 νά καί μιά μέλισσα θωρεῖ,
 τ' ἀντίδωρο στό στόμα,
 κι' ἀπ' τό παράθυρο πετᾶ.

Ἐβάλλει παντοῦ διαλαλητή
 στήν ἑξακουστή τήν Πόλη,
 καί τάζ' ἓνα πουγγί βαθύ.
 Ὅποιος μελίσσια κι' ἄν κρατῆ,
 νά τά τρυγήσεται ὄλοι,
 τ' ἀντίδωρό μου νά βρεθῆ!

Τρυγοῦν οἱ ἄνθρωποι γοργά,
 κανένας δέν κερδαίνει
 ἄλλο ἀπό μέλι καί κερι.
 Κι' ὁ Πρωτομάστορης τρυγᾶ,
 κ' ἐξαφνισμένος μένει
 ἐμπρός στό θαῦμα ποῦ θωρεῖ!

Σ' ἓνα κοφίνι διαλεχτό,
 στό πιό καλό κυψέλι,
 λάμπει κι' ἀστράφτει κάτι τι.
 Ξανθό κερι δέν εἶν' αὐτό,
 γλυκό δέν εἶναι μέλι,
 εἶν' ἐκκλησιᾶ πελεκητή!

Οί τροῦλοι λές κ' εἶν' οὐρανοί,
πυκνά οἱ στύλοι δάση,
καί Οἰκουμέν' ἡ πατωσιά.
Ποτέ χριστιανική φωνή
Θεό δέν θά δοξάση
σέ πιό καλήτερ' ἐκκλησιά!

Μέ τήν ματιά του προχωρεῖ
μέσ' στ' Ἅγιο-βῆμα μνίσκει,
ποῦ τό φωτίζει μ' ἀντηλιά·
στήν Ἅγια-τράπεζα θωρεῖ,
στόν Ἀστερίσκο βρίσκει
τ' ἀντίδωρο τοῦ βασιλιᾶ!

Στόν θρόνο 'μπρός μέ συστολή
βαθειά μετάνοια κάνει.
Δείχνει τό σχέδιο τοῦ ναοῦ.
– Εἴμεθα ὄλ' ἁμαρτωλοί,
κανέννας μας δέν φθάνει
τό μεγαλεῖο τοῦ Θεοῦ.

Γιά τ' ἁγιασμένο Του ψωμί
τό καθαρό μελίσσι
διές, τί κερήθρα συγκροτεῖ!
Γιά τοῦ Ἵψίστου τήν τιμή
ὁ βασιλές ἄς κτίση
μιάν ἐκκλησία σάν αὐτή.

Στόν Πλάστη στρέφ' ὁ βασιλές,
– Εὐχαριστῶ σε, κράζει,
μεγαλοδύναμ' Εὐμορφιά! –
Φιλᾶ τό σχέδιο τρεῖς βολαῖς,
καί σάν αὐτό προστάζει
νά κτίσουν τήν Ἁγιά-Σοφιά.

1.2.2. Παραδόσεις για ζώα

1. Η Ευλογία της Μάνας

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια μάνα με τέσσερα παιδιά. Ένα γιο που τον λέγανε Σκαντζόχοιρο και τρεις κόρες, τη Χελώνα, την Αράχνη και τη Μέλισσα. Μεγάλωσαν αγαπημένα, παντρεύτηκαν, και το κάθε ένα έκανε το σπίτι του, αλλά έτυχε να πάνε μακριά από το πατρικό τους. Πέρασαν τα χρόνια και η μάνα τους αρρώστησε. Ζήτησε, λοιπόν, από τη γειτόνισσα να φωνάξει τα παιδιά της να τα δει πριν ξεψυχήσει.

Η γειτόνισσα πρώτα πήγε στο γιο της το Σκαντζόχοιρο –όπως ήταν το σωστό– και τον ειδοποίησε. Όμως, τον βρήκε την ώρα που περνούσε φράχτη στα χωράφια του και δεν μπορούσε. Όταν διηγήθηκε στη μάνα το περιστατικό, εκείνη πικραμένη όπως ήταν, ευχήθηκε να μπουνε τα ξύλα του φράχτη στην πλάτη του. *Την επόμενη μέρα η γειτόνισσα πήγε στη μεγάλη κόρη, τη Χελώνα. Τη βρήκε να πλένει τα ρούχα των παιδιών της και δεν μπορούσε κ' αυτή να αφήσει τη μπουγάδα και να πάει στη μάνα της.* Η μάνα πάλι διπλά πικραμένη, της ευχήθηκε η σκάφη να πάει στην πλάτη της. Στη συνέχεια,

η γειτόνισσα ειδοποίησε την Αράχνη. Η Αράχνη όμως ύφαινε στον αργαλειό και δεν μπορούσε να διακόψει. Απογοητευμένη για τρίτη φορά η μάνα τής ευχήθηκε να υφαίνει συνέχεια και να μην τελειώνει. Την τέταρτη μέρα η γειτόνισσα πήγε στη Μέλισσα. Είχε πολλά παιδάκια η Μέλισσα και την ώρα εκείνη ζύμωνε ψωμί. Μόλις άκουσε ότι η μάνα της ήταν άρρωστη, παράτησε όπως ήταν τη σκάφη και με το ζυμάρι στα χέρια, γεμάτη αγωνία έτρεξε να τη δει. Χάρηκε τόσο η μάνα της που της ευχήθηκε να είναι ευλογημένη και ό,τι πιάνει να γίνεται μέλι!

Το παραμύθι αυτό, όπως και το προηγούμενο, συγκίνησε το Γεώργιο Βιζυινό, ο οποίος το αποτύπωσε σε ποιητικό λόγο στο ποίημά του 'Μεταμορφώσεις' από τη συλλογή Άσθίδες αὔραι (1884).

Μία μάνα είχε τέσσαρα παιδάκια καμωμένα,
τέσσαρα παιδιά.
Τ' ανάγνυσε, τ' ανάθρεψε, τὰ προίκισ' ἕνα
ἕνα
μ' εὐθυμη καρδιά.

Κ' εὐρήκε καὶ τὰ πάνδρεψε σ' ἀνθρώπους μὲ
κεφάλι
μὲ νοικοκυριό.
Κ' ἐκεῖνα σπιτωθήκανε κ' ἐγείνανε μεγάλοι
μέσα στὸ χωριό.

Μὰ τῆς γρηᾶς τῆς μάνας των τῆς ἔδωκεν ἡ
Μοίρα
ἄσχημην εὐχή.
Κι ἀπέθανε ὁ γέρος της! Κι ἀπέμειν' αὐτὴ
χήρα,
χήρα καὶ φτωχή.

Κι αὐτὸ σὰν νὰ μὴν ἔφθανε, ἀρρώστησε μιά
μέρα,
μία κακὴ βραδιά!
Φωνάζει ξένον ἄνθρωπο, μηνᾶ μ' αὐτόνε
πέρα
νᾶρθουν τὰ παιδιά.

– Πᾶνε καὶ πὲς τοῦ γιούκα μου νάρθῃ νὰ μὲ
κυττάξῃ
καὶ δὲν εἴμπορῶ!–
Πῆγε καὶ ἦλθε καὶ λαλεῖ. – Τ' ἀμπέλι του θὰ
φράξῃ!
Δὲν ἔχει καιρό!

– Οἱ βᾶτοι νὰ φυτρώσουνε στὸ σῶμα τ', εἶπ'
ἐκεῖνη
γιὰ παντοτεινά!–
Καὶ ἀπὸ τότε ὁ κακογυῖος σκαντσόχοιρος
ἐγείνη,
φεύγει στὰ βουνά!

Πᾶνε καὶ πὲς τῆς κόρης μου νάρθῃ νὰ μὲ
κυττάξῃ,
καὶ δὲν εἴμπορῶ! –
Πῆγε καὶ ἦλθε καὶ λαλεῖ. – Ὑφαίνει τὸ μετάξι!
Δὲν ἔχει καιρό!

– Νὰ φαίνῃ καὶ νὰ διάζεται, καὶ νᾶναι, εἶπ'
ἐκεῖνη,
μὲ χωρὶς πανί!–
Καὶ ἀπὸ τότε ἡ ἄπονη ἀράχνη ἔχει γίνει,
ματαιοπονεῖ!

– Πᾶνε στὴν ἄλλη κόρη μου, νάρθῃ νὰ μὲ
κυττάξῃ,
καὶ δὲν εἴμπορῶ!–
Πῆγε καὶ ἦλθε καὶ λαλεῖ. – Θὰ πλύνη καὶ θ'
ἀλλάξῃ!
Δὲν ἔχει καιρό!

– Ἡ σκάφη πὰ στὴν ράχι της νὰ γύρη, εἶπ'
ἐκεῖνη,
ἄπλυτ ἀλλαγὴ.
Καὶ ἀπὸ τότε ἡ ἄπονη χελώνα ἔχει γίνει,
σέρνεται στὴ γῆ!
– Πᾶνε στὴν τρίτη κόρη μου νάρθῃ νὰ μὲ

κυττάξῃ,
καὶ δὲν εἰμπορῶ! –
Πρὶν ἐπιστρέψῃ καὶ τῆς πῆ, ἡ κόρ' εἶχε προ-
φθάξει.
Εἶχ' αὐτὴ καιρό;

– Γιατί στὰ χέρια, κόρη μου, στὰ δάχτυλα
ζυμᾶρι
κι ἄλευρα ἐδῶ;
Ἐζύμωνα, μανούλα μου, μὰ εἶδησ' ἔχω πάρει
κ' ἦρθα νὰ σὲ ἰδῶ.

Ἀνθόσκομη τ' ἄλεῦρι σου, κ' ἡ σκάφη σου
κυψέλη!
Ἡῦρες τὸν καιρὸ!
Στὸν βίό σου, νὰ γίνεται ὅ,τι κι ἂν πιάνῃς
μέλι,
μέλι γλυκερό!

Λαλεῖ, καὶ μὲ χαμόγελο ἀποκοιμιέτ' ἐκείνη
γιὰ παντοτινά.
Καὶ ἀπὸ τότε, μέλισσα ἡ κόρη της ἐγίνη
καὶ καλοπερνᾷ.

Γυρνᾷ σ' ὅλα τὰ λούλουδα, εἰς ὅλα τ' ἄνθη
εμβαίνει,
μ' εὐθυμῆ ψυχῇ.
Κι ἀπ' ὅλα 'ναι τὰ πλάσματα ἢ πιὸ εὐλογη-
μένη,
διὰ τὴν εὐχῇ.

(Το ἐν λόγῳ παραμῦθι το συναντάμε σε συλλογές παραμυθίων ἀλλὰ καὶ σε αρκε-
τές σύγχρονες ιστοσελίδες που ἀφοροῦν
στὴ μελισσοκομία ἢ τὴ λαογραφία γενι-
κότερα μιᾶς περιοχῆς. Ενδεικτικά, [http://
www.panorama-grevena.gr/ιστορία-το-
υ-χωριου/παραμυθια-του-τόπου/](http://www.panorama-grevena.gr/ιστορία-το-υ-χωριου/παραμυθια-του-τόπου/)).

2. Η Μέλισσα καὶ ἡ Σφήκα

Ἡ σφήκα καὶ ἡ μέλισσα ἦταν ἀδελφές.
Ὅταν ἀρρώστησε ἡ μάνα τους, ἔστειλε νὰ
τις καλέσουν. Ἡ σφήκα δὲν βρῆκε τὸν και-
ρὸ, εἶχε πολλές δουλειές. Ἡ μέλισσα πήγε
καὶ τὴ φρόντισε ὅπως ἔπρεπε. Ευχαριστή-
θηκε ἡ μάνα τῆς καὶ τῆς ἔδωσε τὴν ευχὴ
τῆς: νὰ εἶναι γλυκιά ὅλη ἡ ζωὴ τῆς. Τῆς
σφήκας, τῆς ευχήθηκε νὰ μὴν προκόψει
(Πολίτης, Ν. Γορτυνία, Παραδόσεις).

3. Η Μέλισσα, ὁ Τζίτζικας καὶ ὁ Μέρμηγκας

Ἡ Μέλισσα, ὁ Τζίτζικας καὶ ὁ Μέρμηγκας
ἦταν ἀδέλφια. Πήγε ἡ Μέλισσα στὸ πα-
τρικὸ τῆς καὶ βρῆκε τὴ μάνα τῆς ἀρρωστη.
Τὴν ἔστειλε ἡ μάνα τῆς νὰ φωνάξει πρῶ-
τα τὸ Τζίτζικα νὰ τοῦ ευχηθεῖ. Τὸν βρῆκε
νὰ τραγουδάει καὶ ἐκεῖνος δὲν ἠθέλε νὰ
διακόψει. Ὅταν τὸ ἔμαθε ἡ μάνα τοῦ, τὸν
καταράστηκε «οὔτε νὰ τρώει, οὔτε νὰ

πίνει, μόνο να τραγουδάει και στο τέλος να σκάει». Έπειτα έστειλε τη Μέλισσα να φωνάξει το Μέρμηγκα. Αλώνιζαν οι άνθρωποι και εκείνος περίμενε να γεμίσει τις αποθήκες του. Η μάνα του θύμωσε σαν τ' άκουσε και τον καταράστηκε να μη το χαρεί το φαγητό, μόνο να το μαζεύει και μετά να το βγάζει όλο έξω και να το πετάει. Ήταν όμως ευχαριστημένη από τη Μέλισσα και της ευχήθηκε να παίρνει τη γλύκα από τα άνθη των δέντρων και να φτιάχνει μέλι και κερί για τους αγίους (Τσαμπίκος Σηφόπουλος, Αφάντου, Ρόδος).

4. Η Αλεπού, ο Λύκος και το μέλι

Η Αλεπού και ο Λύκος παντρεύτηκαν. Μια μέρα πήγαν στο βουνό να πιάσουν λαγούς. Ανέλπιστα βρίσκουν ένα κιούπι μέλι. Είπε ο κυρ Νικόλας να το φάνε. Όμως η πονηρή η κυρά Μάρω πρότεινε να το κρύψουν για δύσκολους καιρούς που θα ήταν πεινασμένοι. Ένα πρωί που η κυρά Μάρω ορέχτηκε μέλι σκέφτηκε να κοροϊδέψει τον κυρ Νικόλα και να πάει μόνη της και έτσι έκανε. Ενώ ήταν μέσα στο σπίτι και χωρίς να ακούγεται κάποιος να μιλάει απ' έξω αυτή άρχισε να φωνάζει: ορίστε! Ορίστε!

Απόρησε ο κυρ Νικόλας και αυτή του απάντησε ότι η γειτόνισσα φωνάζει και ζητάει από την κυρά-Μάρω να πάει να βαφτίσει το παιδί της. Έτσι, η αλεπού πήγε βρήκε το κιούπι και έφαγε όσο μέλι ήθελε. Στην επιστροφή ρώτησε ο κυρ Νικόλας την κυρά-Μάρω πώς βάφτισε το παιδί. Και η πονηρή του είπε το όνομα «Αρχιστίνη»! Το ίδιο ακριβώς επανέλαβε λίγες μέρες μετά, αυτή τη φορά υποτίθεται ότι βάφτισε το δεύτερο παιδί της γειτόνισσας και όταν ρώτησε και πάλι ο λύκος για το όνομα αυτή του απάντησε: «Μεσηστίνη» το βάφτισα! Μετά από λίγες μέρες πάλι τα ίδια και αφού πια είχε φάει όλο το μέλι, το όνομα που παρουσίασε στο λύκο ήταν «Φαγοστίνη». Μετά από καιρό που έτυχε ο λύκος να πάει στο κιούπι κατάλαβε τι είχε γίνει. Ζήτησε το λόγο από την Αλεπού αλλά αυτή αρνούνταν ότι είναι ένοχη. Τον έπεισε μάλιστα να περάσουν και οι δύο από ένα τεστ ώστε να διαπιστωθεί ποιος πραγματικά είχε φάει το μέλι και αφού γέλασε για ακόμη μία φορά τον λύκο ούτε λίγο ούτε πολύ επέμενε ότι αυτός έφαγε το μέλι! Θύμωσε ο λύκος πολύ και κυνήγησε την κυρά Μάρω η οποία στο τέλος τέλος κατάφερε να ρίξει τον λύκο στο ποτάμι να πνιγεί (Χαρακτηριστική για

το πώς αλλάζει από αφηγητή σε αφηγήτη και από τόπο σε τόπο η αφήγηση των παραμυθιών είναι η καταγραφή που μας δίνει ο κ. Αλεξίου Γιώργος από το Γέρμα Καστοριάς (Δεκέμβριος, 2013): <http://foskastoria.blogspot.gr>).

1.3. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

*«Γνώρισα τη φωνή των παιδιών την αυγή
πάνω σε πράσινες πλαγιές
ροβολώντας χαρούμενα
σα μέλισσες
και σαν τις πεταλούδες με τόσα χρώματα.»*

Γ. Σεφέρης, Υστερόγραφο.

Τα παραδοσιακά παιχνίδια κοινωνικοποιούσαν τα παιδιά και με τους κανόνες τους τα προετοίμαζαν για την ένταξή τους στον κόσμο των ενηλίκων. Κατά το Δ. Λουκάτο –καθηγητή και ερευνητή της Λαογραφίας– στα παραδοσιακά παιχνίδια βρίσκονται επιβιώματα θεσμών και εθίμων που έχουν χαθεί (Λουκόπουλος, 1926· Μακρή, 2007· Μπαρτ, 1979· Σακελλαρίου, 1987). Τα παραδοσιακά παιδικά παιχνίδια παρουσίαζαν μεγάλη ποικιλομορφία, όπως ακριβώς και σήμερα: ατομικά, ζευγαρωτά, μικτά για κορίτσια και αγόρια, αγορίστικα,

κοριτσίστικα, ομαδικά, με μπίλιες, πέτρες, κότσια, ζάρια, ειδικά διαμορφωμένα ξύλα κ.ο.κ. Κάποια παιχνίδια στόχευαν στο συντονισμό κίνησης και σκέψης, άλλα ήταν κινητικά, άλλα στηρίζονταν στην ικανότητα μίμησης κ.ο.κ. (Στεφανόπουλου, 1972· Ταρσούλη, 1979· Χουσικόπουλος, 2005· Χριστοδούλου, 1985· Δήμος Καλλιθέας: γ. σ. 10). Συναφή με τη μέλισσα, παρουσιάζουμε ένα κοριτσίστικο ομαδικό παιχνίδι γνωστό σε όλη την Ελλάδα, το *Περνάει Περνάει η μέλισσα*, ένα αγορίστικο παιχνίδι το *΄Τζιζ* ή *΄Μπιζ* και ένα παιχνίδι που παίζεται από αγόρια και κορίτσια το *΄μέλισσα-μέλισσα*.

Περνάει Περνάει η μέλισσα

*«Κάτω στις Μαργαρίτας τ΄αλωνάκι,
στήσαν τρελό χορό τα μελισσόπουλα»*

Ο. Ελύτης, ΄Ηλιος ο πρώτος΄ μέρος VII.

Δυο παιδιά, οι λεγόμενες «μάνες», στέκονταν το ένα απέναντι από το άλλο πολύ κοντά και με τα χέρια τους σχημάτιζαν καμάρα. Χτυπούσαν παλαμάκια, ένωναν αντικρουστά τις παλάμες τους και τραγουδούσαν: *«περνά περνά η μέλισσα με τα μελισσόπουλα και με τα παιδόπουλα»* (ή *κλωσόπουλα*. Τα υπόλοιπα παιδιά, περ-

νούσαν ένα ένα ακολουθώντας το ρυθμό του τραγουδιού κάτω από την καμάρα. Κάθε μάνα, πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, διάλεγε ένα σύμβολο, το οποίο κρατούσε κρυφό από τα υπόλοιπα παιδιά π.χ. της μίας σύμβολο μπορεί να ήταν το μήλο και της άλλης το κεράσι. Ξεκινούσαν λοιπόν το παιχνίδι, τραγουδούσαν και καθώς περνούσαν κάτω από την καμάρα τα παιδιά, οι μάνες άρπαζαν το τελευταίο συνήθως παιδί, απομακρυνόντουσαν από τα υπόλοιπα και κρυφά το ρωτούσαν: τι προτιμάς μήλο ή κεράσι; Μπορούσαν να βάλουν ό,τι ήθελαν για σύμβολο οι μάνες λουλούδια, πόλεις κ.α. Αν για παράδειγμα το παιδί διάλεγε μήλο πήγαινε και στεκόταν πίσω από τη μάνα που είχε σύμβολο το Μήλο. Αν διάλεγε κεράσι, στεκόταν πίσω από τη μάνα Κεράσι. Έτσι συνέχιζε το παιχνίδι μέχρι να τελειώσουνε όλα τα παιδάκια. Στο τέλος, οι δύο ομάδες σχημάτιζαν αλυσίδα και η μία τραβούσε την άλλη. Όποια ήταν πιο δυνατή, κέρδιζε το παιχνίδι

Το Τζιζ ή Μπιζ

*«Όλοι είμαστε άνθρωποι.
Άνθρωποι που ήρθαμε για να φάμε
όχι μόνο το μέλι αλλά και το κεντρί.»*

Μ. Λουντέμης 'Αγέλαστη Ανοιξη'.

Στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας το παιχνίδι αυτό ήταν 'αγορίστικο'. Ενα παιδί όπως λέμε «τα φυλάει». Αυτός που τα φυλάει με το αριστερό χέρι κρύβει τα μάτια του για να μη βλέπει. Το δεξί χέρι, το βάζει κάτω από τη μασχάλη με την παλάμη προς τα έξω. Τα υπόλοιπα παιδιά τρέχουν πίσω του και κάποιο τον χτυπά στην παλάμη. Παράλληλα όλα μαζί φωνάζουν Τζιζιζιζι και κουνάνε το δεξιό δείχτη σαν έντομο που βουίζει. Το παιδί που τα φυλάει πρέπει να βρει ποιος/ποια τον/την χτύπησε. Αν τον/την βρει παίζει στην ομάδα. Αν δεν μαντέψει σωστά συνεχίζει να τα φυλάει.

Μέλισσα-Μέλισσα

*«Ούτε μέλισσα καν δε γελάστηκε
το χρυσό ν' αρχινίσει παιχνίδι
ούτε ζέφυρος καν τις λευκές
να φουσκώσει ποδιές.»*

*Ο. Ελύτης, ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ – Ανάγνωσμα δεύτερο,
ψαλμός Ζ.*

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Τα μέλη κάθε ομάδας πιάνονται σφιχτά από τα χέρια. Οι δυο ομάδες στέκονται αντικρουστά με μεγάλη απόσταση μεταξύ τους -τουλάχιστον είκοσι μέτρα μακριά. Ξεκινάει η πρώτη ομάδα και φωνάζει: μέλισσα μέλισσα! Οι απέναντι απαντούν: μέλι γλυκύτατο. Η πρώτη ομάδα ρωτάει: σε ποιον παραγγείλατε; Οι απέναντι επιλέγουν έναν παίχτη της πρώτης ομάδας και απαντούν: Στο Θανάση, ή στη Μαρία. Τότε το παιδί που επιλέχθηκε παίρνει φόρα και τρέχει με δύναμη στην αλυσίδα της πρώτης ομάδας, ώστε να τη σπάσει. Αν καταφέρει να σπάσει την αλυσίδα, κερδίζει ένα παίχτη ή μία παίχτρια στην ομάδα του. Αν δεν τα καταφέρει, μένει στην απέναντι ομάδα.

1.4. ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

*«Στα ερείπια συχνάζουν οι μέλισσες
και οι πρώην ιδέες.»*

Ο. Ελύτης, Έκ του Πλησίον'.

Αρχαιολογικά ευρήματα καθώς και η αρχαία γραμματεία, μαρτυρούν ότι οι λαοί της Μεσογείου ήδη από την αρχαιότητα γνώριζαν την οργανοληπτική, βιολογική και φαρμακευτική σημασία του μελιού, όπως τεκμηριώνει σήμερα και η επιστήμη. Συνέδεσαν το μέλι με την ευζωία και τη μακροζωία και το ενέταξαν στη διατροφή, την ιατροφαρμακολογία και την κοινωνική και θρησκευτική τους ζωή (Πίττας, σ. 67). Η σχετική έρευνα σε βάθος χρόνου μας δίνει ενδιαφέρουσες μαρτυρίες σχετικά με το ποιοι κατανάλωναν μέλι –τη θέση δηλαδή του μελιού στη δίαιτα των παιδιών, της γυναίκας, του επισκέπτη και του ασθενή, τη θέση του στη διατροφή των φτωχών και των πλουσίων– σε ποιες περιστάσεις κατανάλωναν το μέλι (καθημερινή, γιορταστική, τελετουργική τροφή), σε ποια μορφή (αυτούσιο, σε γλυκά, σε φαγητά κ.ο.κ.), τη λειτουργία του ως

σύμβολο (γονιμότητας, ευζωίας, ευετηρίας κ.α.), τις τεχνικές και τα σκεύη επεξεργασίας, συντήρησης και κατανάλωσης (Σκουτέρη, 1992-93· Goody, 1982· Harris, 1989· Mauss, 1979· Ημελλος, 1990· Ματάλα, 2015· Τζαβάρα, 1985· Μανάβη, 1999).

Οι αρχαίοι Έλληνες, οι Ρωμαίοι αλλά και οι Βυζαντινοί αργότερα θα λέγαμε ότι ακολουθούσαν τη γνωστή σήμερα «Μεσογειακή Διατροφή» στο βαθμό που κατά κύριο λόγο κατανάλωναν δημητριακά, λαχανικά, ελιές, λάδι, μέλι, γάλα, τυρί, όσπρια και φρούτα και σπανιότερα ψάρια και κρέατα (Λαζαρίδης 2009· Ματάλα, 2015). Στην αρχαιότητα, στο καθημερινό φαγητό με μέλι γλύκαιναν τα αφεψήματα, το κρασί, το νερό, το γάλα στο πρωινό γεύμα αλλά και το ξύδι. Πρόσθεταν μέλι σε διάφορα γλυκά αλλά και για τα όσπρια, τα κρέατα και τα χορταρικά φτιάχνανε σάλτσες αναμιγνύοντας λάδι, ξύδι και καρυκεύματα. Ο Απίκιος, δάσκαλος της ρωμαϊκής μαγειρικής, συνιστά χρήση μελιού σε πολλές συνταγές του (Ράιος, σ. 118). Το ημερήσιο γεύμα των αρχαίων Ελλήνων ήταν για το πρωινό, συνήθως μία κούπα κυκεώνας (αφέψημα θυμαριού αρωματισμένο με μέντα, γάλα, χλιαρό νερό με μέλι) ή Ακράτησμα, (ψωμί

βουτηγμένο σε οίνο άκρατο, με ελιές και σύκα). Το μεσημέρι (άριστον) και το απόγευμα (εσπέρισμα), γευμάτιζαν πρόχειρα. Το δείπνο αποτελούσε το κύριο γεύμα της ημέρας. Ενδεικτικά, στους «Ιππείς» του Αριστοφάνη αναφέρεται το έδεσμα «κάνδυλος» –με κρέας λαγού, γάλα, τυρί και μέλι– και το «μυτλωτό» – πίτα με τυρί, μέλι και σκόρδα (Χουλιαρά-Ράιου, σ.72). Στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου και στο έργο του Αρχέστρατου του Συρακούσιου, πληροφορούμαστε ότι οι αρχαίοι τρώγανε παστέλι από μέλι και σουσάμι· κυδώνι βρασμένο σε μέλι· φύλλα ζύμης (πλακούντες) γεμιστά με αμύγδαλα, καρύδια και μέλι· φύλλα ζύμης γεμιστά με τυρί, μέλι, σουσάμι και καρυκεύματα· τηγανίτες· μελόπιτες κ.ο.κ. Έχουμε περιγραφές φαγητών όπως ο «Κρεωκάκκαβος» –πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι και ξύδι με συνοδεία ρεβυθοπολτού (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Η παρουσία του μελιού παρατηρείται και στα γιορταστικά φαγητά, καθώς από ένα συμπόσιο και ένα πλούσιο δείπνο δεν έλειπε το μέλι είτε ως γαρνιτούρα είτε ως βασικό συστατικό των συνταγών. Παράλληλα, το μέλι συγκαταλέγεται και στις τροφές των φτωχών (Ησίοδος «έργα και

ημέραι»).

Σε κείμενα που γράφτηκαν κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, συναντάμε περιγραφές όπως: «*Πίνομεν και ζωμόν μετά μέλιτος*», «*Ορύζιν με το μέλιν*», «*όξος τε και μέλιν εκ του ακάπνιν*». Στους πρωτοβυζαντινούς και μεσοβυζαντινούς χρόνους παρασκευάζονται και ειδικά ποτά συμπληρωματικά ή και ανταγωνιστικά των προϊόντων της αμπέλου (Αναγνωστάκης, σ.161). Στο βιβλίο του Φαίδωνα Κουκουλέ 'Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός', εντοπίζουμε τη συνταγή «*Δέλφαξ οπτός*» δηλαδή, ψητές λωρίδες γουρουνόπουλου γάλακτος με σάλτσα από κρασί, ξύδι, μέλι, κόλιαντρο τριμμένο και σε κόκκους, λάδι, αλάτι και πιπέρι (Πίττας, σ. 70). Από το κτητορικό τυπικό της Μονής Παντοκράτορος της Κωνσταντινούπολης, που συντάχτηκε τον 12^ο αιώνα, πληροφορούμαστε ότι κάθε Τρίτη και Πέμπτη στην Τράπεζα της μονής υπήρχαν όσπρια και λάχανο, στα οποία πρόσθεταν μέλι μετά το ψήσιμο και ότι στους πατέρες προσφερόταν και λαχανικά ξερά παρασκευασμένα με το μέλι (Ανδρούδης, σ. 214). Την προσφορά μελιού στην Τράπεζα συναντούμε και στο τυπικό άλλων μονών όπως για παράδειγμα της Μονής Τιμίου

Προδρόμου στις Σέρρες. Από τον Πτωχοπρόδρομο πληροφορούμαστε ότι στη μοναστηριακή Τράπεζα υπήρχε «*οξυνόγλυκος κροκατομαγειρία, έχουσα στάχος, σύσγουδα, καρυόφυλλα, τριψίδια, αμανιτάρια, όξος τε και μέλι εκ το άκαπνιν*» (Ανδρούδης, σσ.215-219). Άκαπνο λεγόταν το μέλι που απέσυραν από την κυψέλη προτού καπνίσουν τις μέλισσες. Θεωρούνταν το πολυτιμότερο μέλι και ήταν το πιο ακριβό. Ειδικό δοχείο (πήλινο) για άκαπνο μέλι εκτίθεται στο αμπάρι του αρχοντικού που λειτουργεί ως λαογραφικό Μουσείο Καστοριάς.

Στη νεότερη λαογραφία, ενδεικτικοί για τη θέση του μελιού στη διατροφή είναι στίχοι από κάλαντα Χριστουγέννων που συνηθίζονται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας: «*Χριστούγεννα, Πρωτούγεννα, πρώτη γιορτή του χρόνου. Για ιδέστε, βγείτε, μάθετε ότι Χριστός γεννιέται. Γεννιέται κι ανατρέφεται με μέλι και με γάλα. Το μέλι τρων οι άρχοντες, το γάλα οι αφεντάδες και το μελισσοβότανο να λούζονται οι κυράδες*». Πράγματι, στις περιοχές που δεν είναι κατεχοχίμη μελισσοκομικές, η κατανάλωση μελιού στην Ελλάδα δεν είναι δεδομένη. Ως τρόφιμο ήταν ακριβό και λίγοι είχαν τη δυνατότητα να το αγοράζουν.

Ως πολύτιμο έδεσμα σε περιοχές της Μακεδονίας όπου δεν είναι αναπτυγμένη η μελισσοκομία, προοριζόταν κυρίως για τα παιδιά και τους ενήλικες σε περιπτώσεις ασθενείας (βήχας, μολύνσεις του στόματος, πυρετός, αναιμία) (Γκουσιάρης, σ. 320). Γλυκό με μέλι που συνήθιζαν να παρασκευάζουν οι μελισσοκομικές οικογένειες τις καθημερινές και τις περιόδους νηστείας ήταν το Ριτζέλι, με κίτρινη κολοκύθα (μελιτζάνες ή σύκα) και νερόμελο. Κόβανε ένα ξερό κολοκύθι σε ψιλές φέτες και το τοποθετούσαν –όπως συνήθιζαν για αρκετά γλυκά του κουταλιού– για ένα βράδυ σε σβησμένο ασβέστη. Το επόμενο πρωί το πλένανε πολύ καλά και το βράζανε μαζί με νερόμελο (νερό από το πλύσιμο του κεριού μετά τη σύνθλιψη) μέχρι να δέσει (Γκουσιάρης, σ.320).

Πληροφορίες σχετικά με τη διαφοροποίηση της κατανάλωσης μελιού κατά εποχή δεν εντοπίσαμε. Σίγουρα όμως το μέλι χρησιμοποιείται σε εξαιρετικά γεγονότα του κύκλου της ζωής (γάμος, γέννηση, βάφτιση) με ευετηριακή, τιμητική, εορταστική και ενίοτε αποτρεπτική λειτουργία και έντονο συμβολισμό (γονιμότητα, γλυκιά ζωή κ.ο.κ.). Σε πολλές περιοχές, ψωμί ζυμωμένο με μέλι πήγαιναν

ως δώρο στις λεχώνες. Στην Κρήτη, συνοδεύουν ακόμη και σήμερα κάθε γιορτή με μελωμένα γλυκά (λουκουμάδες, σκαλτσούνια, ξεροτήγανα) και ιδιαίτερα στους γάμους κερνάνε το νιόπαντρο ζευγάρι και όλους τους καλεσμένους με μέλι και καρύδια μέσα στο Ναό, μετά την τελετή (Ψιλάκης, σ. 3). Στη Ρόδο, επίσης, στους γάμους και στα βαφτίσια φτιάχνουν και προσφέρουν γλύκισμα φτιαγμένο από σουσάμι και μέλι, το «μελεκούνι». *Τις παραμονές των γάμων μαζεύονται οι γυναίκες του χωριού και παρασκευάζουν «μελεκούνια» τραγουδώντας.* Σύμφωνα με το έθιμο, μόλις τελειώσει η παρασκευή των γλυκών, γίνεται ένα δρώμενο με πειράγματα ανάμεσα στους συγγενείς του ζευγαριού, που καταλήγει στο πασάλειμμα όλων ακόμη και των καλεσμένων με μέλι. Τοποθετούν τα «μελεκούνια» σε φύλλα λεμονιάς και τα μοιράζουν από πόρτα σε πόρτα στους κατοίκους του χωριού για τα καλέσματα. Όσα «μελεκούνια» περισσέψουν από τα καλέσματα, τα κερνούν στους παραβρισκόμενους στο Ναό μετά την ολοκλήρωση του μυστηρίου.

Κατά την περίοδο του Δωδεκάμερου σχεδόν σε όλη την Ελλάδα, τα γλυκά των Χριστουγέννων είναι μελωμένα: μελο-

μακάρονα, σαραγλί, μπακλαβάς, δίπλες, λουκουμάδες, καρυδόπιτα κ.ο.κ. Παραμονή Χριστουγέννων το μέλι είθισται να είναι ένα από τα «εννιά φαγιά», ένα για κάθε μήνα κυοφορίας της Παναγίας που τοποθετούν οι Θράκες στο τραπέζι ως υποδοχή για τη γέννηση του Χριστού. Ανήμερα των Χριστουγέννων σε πολλές περιοχές της Ελλάδας το τραπέζι στολίζεται με το Χριστόψωμο. Το βρίσκουμε σε πολλές παραλλαγές. Κατά κύριο λόγο μαζί με το αλεύρι, προσθέτουν οι νοικοκυρές ροδόνερο, μέλι, σουσάμι, κανέλα και γαρίφαλα και ενώ το ζυμώνουν λένε την ευχή:

«Ο Χριστός γεννιέται, το φως ανεβαίνει, το προζύμι να γένει». Φτιάχνουν το ψωμί και πάνω του σχηματίζουν με το ζυμάρι σταυρό και ένα καρύδι ή ένα αυγό. Στην Αρναία, η πίττα της παραμονής των Χριστουγέννων συνοδεύεται απαραίτητα με μία 'μπουτέλα' κρασί και μία κούπα μέλι –μόλις βραδιάσει κόβουν τη Χριστόπιτα για να βρουν το νόμισμα και μαζί με την πίτα τρώνε μέλι *«για να μιλώσ'ν του Χριστό»* ή γλύκισμα (Κύρου, σ. 382).

Την πρωτοχρονιά –κυρίως στην Πελοπόννησο– οι νοικοκυρές φτιάχνουν τις δίπλες. Με τη ζύμη σχηματίζουν σπιράλ,

φιόγκους ή τριαντάφυλλα, τα τηγανίζουν σε καυτό λάδι, τα εμποτίζουν στη συνέχεια σε σιρόπι με μέλι, τα αρωματίζουν με κανέλα και τα στολίζουν με ψιλοκομμένο καρύδι.

Στα χωριά της Κω, κάθε χρόνο την παραμονή των Φώτων φτιάχνανε τις *«Μαρμαρίτες»*· στρογγυλές πιτούλες από αλεύρι και νερό, ψημένες πάνω σε μάρμαρο. Τις τρώγανε περιχυμένες με μέλι και πασαλισμένες με κανέλα.

Το Πάσχα, οι νοικοκυρές στη Σίφνο συνήθιζαν να παρασκευάζουν *«μελόπιτες»*. Φτιάχνανε τη ζύμη με αλεύρι, αλάτι, βούτυρο φρέσκο, νερό και ένα κρόκο αυγού και στη γέμιση βάζανε μέλι, μυζήθρα, ζάχαρη, αβγά και κανέλα (Πίττας, σ. 70).

Αγαπημένες Παραδοσιακές Συνταγές σήμερα:

Δίπλες

Χτυπάμε 3 αυγά, ρίχνουμε ξύσμα πορτοκαλιού και αλεύρι όσο πάρει. Θέλουμε ένα σφιχτό ζυμάρι που να ανοίγει φύλλο. Χωρίζουμε τη ζύμη σε τέσσερα μπαλάκια. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί μία ώρα σε κλειστό τάπερ ή σκεπασμένη με μεμβράνη. Στη συνέχεια ανοίγουμε πολύ

λεπτό φύλλο. Κόβουμε με ροδέλα ζικ ζακ λωρίδες. Κάθε λωρίδα την τυλίγουμε σαν τριαντάφυλλο με το χέρι ή ακόμη καλύτερα με τη βοήθεια ενός πιρουνιού. Θέλει προσοχή η μεταφορά του στην κατσαρόλα με το λάδι. Με το ένα χέρι κρατάμε το πιρούνι και με το άλλο την εξωτερική άκρη. Στόχος είναι να το τοποθετήσουμε στο καυτό λάδι και να κρατήσει αυτή τη μορφή να μην ανοίξει. Τις βγάζουμε από το λάδι μόλις ροδίσουν. Τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Βράζουμε 3 φλιτζάνες μέλι με μιάμιση φλιτζάνα νερό. Ρίχνουμε μέσα τις δίπλες ενώ συνεχίζει ακόμη ο βρασμός για λίγα λεπτά. Τις βγάζουμε σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με καρυδόψιχα και κανέλα.

Μελομακάρονα

Χτυπάμε με το σύρμα ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο με ένα τέταρτο του φλυτζανιού ζάχαρη, ρίχνουμε λίγο κονιάκ, ένα κουταλάκι μέλι, το χυμό από ένα πορτοκάλι στο οποίο έχουμε λιώσει ένα κουταλάκι του γλυκού σόδα, ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα και μισό κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο. Προσθέτουμε σταδιακά 2 φλυτζάνια σιμιγδάλι και ένα φλυτζάνι και λίγο παραπάνω αλεύρι όσο να πλάθεται

το μείγμα. Από το μείγμα αυτό πλάθουμε τα μελομακάρονα τα οποία ψήνουμε για μισή περίπου ώρα ίσως και λιγότερο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Αφού κρυώσουν τα τοποθετούμε για λίγα δευτερόλεπτα σε σιρόπι το οποίο έχουμε φτιάξει βράζοντας ένα φλιτζάνι νερό, ένα φλιτζάνι ζάχαρη, ένα φλιτζάνι μέλι, ένα ξύλο κανέλας και λίγο λεμόνι. Τα αραδιάζουμε σε μία πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι.

Μπακλαβάς

Βράζουμε 4 ποτήρια νερό με 2 κιλά περίπου ζάχαρη και το χυμό ενός λεμονιού (περίπου 3 κουταλιές της σούπας). Όταν δέσει το σιρόπι, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και το αφήνουμε μισή ώρα να πέσει η θερμοκρασία του. Εν τω μεταξύ, σπάμε ενάμιση περίπου κιλό καρύδια, τους ρίχνουμε δυο κουταλιές κανέλα, ένα κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο και λίγη ζάχαρη (5 κουταλιές). Χρειαζόμαστε δέκα ή και δεκαπέντε φύλλα κρούστας λεπτά. Απλώνουμε λίγα φύλλα στο ταψί βουτυρωμένα καλά χωρίς γέμιση. Από το δεύτερο ή το τρίτο φύλλο ρίχνουμε υλικό. Κόβουμε το γλυκό μπακλαβωτά και μπήγουμε σε κάθε κομμάτι ένα καρφάκι γα-

ρίφαλο. Καίμε μιάμιση φλιτζάνα βούτυρο και κουταλιά κουταλιά ζεματάμε το γλυκό. Το ψήνουμε στους 180 βαθμούς. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο, ρίχνουμε χλιαρό το σιρόπι στο οποίο έχουμε προσθέσει και μία φλιτζάνα μέλι. Σκεπάζουμε το μπακλαβά με πετσέτα κουζίνας ώσπου να τραβήξει όλο το σιρόπι.

Πετούλες Πελοποννήσου

Σε ένα ποτήρι γάλα διαλύουμε ένα κουταλάκι σόδα, ένα κουταλάκι μπέικιν πάουντερ και ένα κουταλάκι αλάτι, προσθέτουμε τρία χτυπημένα αυγά, δύο μεγάλες κουταλιές λιωμένο βούτυρο και το χυμό ενός πορτοκαλιού. Προσθέτουμε σταδιακά αλεύρι αν θέλουμε να κάνουμε ένα είδος κρέπας αφήνουμε το χυλό αραιό αν θέλουμε να κάνουμε λουκουμάδες προσθέτουμε και άλλο αλεύρι. Τις πετούλες στη συνέχεια μπορούμε να τις τηγανίσουμε σε καυτό λάδι.

Πουσίντα (ποντιακό)

Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε κριθαρένιο αλεύρι ανάλογο της ποσότητας που θέλουμε να παρασκευάσουμε. Σε μια χύτρα βράζουμε νερό με αλάτι κατά προτίμηση. Το καβουρδισμένο αλεύρι το ρίχνουμε σιγά σιγά μέσα στη χύτρα ανακατεύοντας συνέχεια να μην σβολιάσει. Δημιουργού-

με ένα παχύρρευστο χυλό. Η πουσίντα σερβίρεται με μια λακκούβα στο κέντρο όπου τοποθετούμε λειωμένο αγελαδινό βούτυρο ή μέλι ή ανάμικτο μέλι με βούτυρο ή πετιμέζι. Σε περιόδους νηστείας το συνοδευτικό ήταν μέλι ή πετιμέζι (πεκμέζ').

Σαραγλί μακεδονικό

Πλένουμε και στραγγίζουμε 4 φλιτζάνες σουσάμι. Το στεγνώνουμε στο τηγάνι σε χαμηλή θερμοκρασία και το καβουρντίζουμε όπως είναι σκέτο. Μόλις κρυώσει το σπάμε σε γουδί. Προσθέτουμε μία φλιτζάνα ή και περισσότερο καρυδόψιχα, μία φλιτζάνα ζάχαρη, λίγο σιμιγδάλι ή φρυγανιά τριμμένη και μία κουταλιά του γλυκού κανέλα ή και περισσότερο. Απλώνουμε δύο φύλλα σε καλά λαδωμένο ταψί και κάθε δύο φύλλα ρίχνουμε γέμιση. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει το υλικό. Από πάνω τοποθετούμε δύο τρία φύλλα σκέτα χωρίς να τα λαδώσουμε. Κόβουμε το γλυκό μπακλαβωτά και αρχίζουμε με το κουτάλι να παίρνουμε καυτό λάδι και να καίμε το γλυκό κομμάτι ώστε να μην σηκωθούν τα φύλλα προς τα πάνω. Για 15 φύλλα κρούστας χρειαζόμαστε ένα κιλό λάδι. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μία περίπου ώρα. Για το σιρόπι βά-

ζουμε σε τρεις φλιτζάνες νερό τρεις φλιτζάνες ζάχαρη, λίγες σταγόνες λεμόνι και ένα ξύλο κανέλας. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά μόλις δέσει και, όταν χλιαρίνει, προσθέτουμε μία φλιτζάνα μέλι. Περιχύνουμε το σιρόπι κρύο στη σουσαμόπιτα μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο. Όταν βγάζουμε το γλυκό από το ταψί, τοποθετούμε ανάποδα τα κομμάτια πάνω σε λαδόκολλα ώστε το σιρόπι να ποτίσει και τα πάνω στρώματα του φύλλου κρούστας.

1.4.1. Το μέλι ως μη καταναλώσιμη τροφή σε διαβατήρια έθιμα

*Κέντρωσε μια μέλισσα τον έρωτα τον κλέφτη
όταν της έκλεβε κερύ από την κυψέλη,
κι όλα του τ' ακροδάχτυλα τα βρήκε το κεντρί της.
Κι αυτός πονούσε ο δύστυχος κι εφύσαγε τα χέρια
κι εχτύπαγε τα πόδια του πηδώντας απ' τον πόνο·
κι έτρεξε στη μητέρα του την όμορφη Αφροδίτη
κι έδειξε τα χεράκια του και της παραπονέθη
πως είν' η μέλισσα μικρή κι όμως σκληρά πληγώνει.
Κι εγέλασ' η μητέρα του και στράφηκε και του 'πε:
Γιατί απορείς; μήπως και συ της μέλισσας δε
μοιάζεις;
Έτσι μικρός είσαι και συ κι έτσι σκληρά πληγώνεις.
Θεοκρίτου, Ειδύλλια 'Κηριοκλέπτης'*

Διαβατήρια (*rites de passage*), χαρακτηρί-

ζονται τα έθιμα που κατά τις λαϊκές δοξασιές προστατεύουν το πέρασμα των ανθρώπων από μια κατάσταση στη ζωή μας σε μία άλλη (γέννηση, περπάτημα κ.α.), στην εργασία μας (τέλος θερισμού ή τρύγου), το φυσικό χρόνο (διαδοχή μηνών, εποχών), στις κοινωνικές συνθήκες (ελεύθερος-παντρεμένος), την κίνηση μας στο χώρο (μέσα ή έξω από το σπίτι, από το χωριό κ.α.). Ως όρο «διαβατήρια έθιμα» τον εισηγήθηκε ο Γάλλος ανθρωπολόγος Arnold van Gennep το 1908 (Μανάβη, 2018). Με τα τελετουργικά αυτά έθιμα, οι άνθρωποι προσπαθούν να πετύχουν την καλή έκβαση σε μια προσπάθεια, την εξασφάλιση της υγείας, της γονιμότητας, της καρποφορίας της γης, της ευζωίας γενικότερα γι' αυτό και στη λαογραφία αποκαλούνται έθιμα ευετηρίας.

Το μέλι το συναντάμε σε αρκετά διαβατήρια έθιμα σε όλη την Ελλάδα. Στους γάμους, με μέλι και καρύδια φτιάχνανε οι νοικοκυρές τα κουφέτα –και είναι γνωστά άλλωστε τα μελωμένα γαμήλια κεράσματα σε πολλές περιοχές (μελεκούνι Ρόδου, Μπακλαβού Μυτιλήνης, ξεροτήγανα Κρήτης κ.α.). Σε ορισμένες όμως παραδόσεις δεν υφίσταται το στοιχείο της κατανάλωσης του μελιού αλλά της χρήσης του ως

σύμβολο ή και ως τελετουργικό αντικείμενο. Για παράδειγμα, στα Τζουμέρκα και Κατσανοχώρια της Ηπείρου, μετά το μυστήριο του γάμου στο Ναό και το γλέντι στην πλατεία του χωριού, το νιόπαντρο ζευγάρι, συγγενείς και καλεσμένοι πηγαίνουν στο σπίτι του γαμπρού, όπου τους υποδέχεται η πεθερά *‘με το μέλι με το γάλα’*. Οι καλεσμένοι μαζί με τον γαμπρό απευθύνονται αρχικά στην πεθερά και τραγουδούν έξω από το κατώφλι:

– Έβγα μάννα μου να ιδείς, πέρδικα που σου ‘φερα!

Πέρδικα και περιστέρα, του παπά τη θυγατέρα.

– Έβγα πεθερά στη σκάλα, με το μέλι με το γάλα!

Στη συνέχεια, απευθύνονται στη νύφη και τραγουδούν την παρακάτω στιχομυθία:

– Πέζεψε νύφη,

– Δεν πεζεύω! Θέλω τάμα να πεζέψω, τάμα από την πεθερά μου, τάμα από τον πεθερό μου.

Όταν έρχεται η στιγμή να μπει η νύφη στο σπίτι, σκύβει και φιλάει το χέρι της πεθεράς της. Η πεθερά τότε παίρνει το

χέρι της νύφης, βουτάει τα δύο δάχτυλα στο πιάτο με το μέλι, τα σηκώνει ψηλά και σχηματίζουν από κοινού τρεις φορές μελένιο σταυρό στην πόρτα *«για να περάσουν μια ζωή γλυκιά σαν μέλι»* (Φράγκου-Κικίλια, 2010 και Σουκούρας, 2003).

Το εν λόγω έθιμο, με μικρές παραλλαγές το συναντούμε και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Για παράδειγμα, και στα έθιμα της Αρναίας Χαλκιδικής πληροφορούμαστε ότι η πεθερά μετά το μυστήριο του γάμου περιμένει τη νύφη στην είσοδο του σπιτιού κρατώντας εικόνα αγίου, ένα φλουρί και ένα ποτήρι μέλι. Με το μέλι η πεθερά μελώνει την πόρτα σε τρία σημεία σταυροειδώς για να είναι γλυκιά η ζωή του ζευγαριού (Κύρου, σ. 383).

Στην αρχή του «δωδεκάμερου», 25 Δεκεμβρίου, ανήμερα των Χριστουγέννων, πολύ πρωί *‘τα χαράματα’* σε περιοχές της Θεσσαλίας με μέλι γίνεται το τάισμα της βρύσης. Κοπέλες, αμίλητες, πηγαίνουν στην πιο κοντινή βρύση, την αλείφουν με βούτυρο και μέλι, αποθέτουν διάφορες λιχουδιές ή και κλαδιά ελιάς. Ρίχνουν στη στάμνα τους ως σύμβολα ένα φύλλο από βάτο και τρία χαλίκια. *‘Κλέβουν’* νερό από τη βρύση –όπως χαρακτηριστικά λένε– το οποίο το αποκαλούν *‘άκραντο’* και γυρί-

ζουν αμίλητες στο σπίτι μέχρι να πιούνε όλοι. Εκεί, ραντίζουν το σπίτι στις τέσσερις γωνίες του και σκορπούν τα χαλίκια.

Από τις λεγόμενες απαρχικές τελετουργίες, που γίνονται στην έναρξη μιας συνθήκης, στη Λέσβο, την Πρωτομαγιά οι νεόνυμφες αλείφουν τις πόρτες τους με μέλι «για να είναι γλυκές» (Μολίνος, σ. 45). Ενώ σε άλλες περιοχές, οι ελεύθερες κοπέλες την Πρωτομαγιά συνηθίζουν να αλείφουν τις πόρτες του πατρικού τους με μέλι «για να κολλάνε οι γαμπροί» (απαρχικές προσφορές απαρχή είναι η πρώτη αρχή η έναρξη).

Στο Δροσερό Δράμας, από τον ατομικό κύκλο της ζωής, κατά το «σαράντισμα» του νεογέννητου, οι οικογένειες των Ρομά συνηθίζουν στο στόμα του να βάζουν μέλι «για να έχει γλυκό στόμα και να μιλάει ωραία». http://www.drosero.com/?page_id=1741

1.4.2 Το μέλι ως φάρμακο

Μέλι και λαϊκά γιατροσόφια

*«Το 'να μου χέρι κρατεί μέλισσα θεόρατη,
τ'άλλο στον αέρα πιάνει πεταλούδα που
δαγκάνει»*

Ο. Ελύτης, Ο ήλιος ο ηλιάτορας, Κορίτσι.

Το μέλι και διάφορα έκδοχά του κατέχουν σημαντικό ρόλο στη φαρμακολογική πράξη σε πολλούς πολιτισμούς από την αρχαιότητα έως και σήμερα. Ο Πυθαγόρας το συνιστούσε ως δυναμωτικό και ο Ιπποκράτης το συνιστούσε κυρίως για φλεγματικές ή μελαγχολικές κράσεις (Βαρέλλα, σ. 221). Ως δυναμωτικό προτείνεται και στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου. Ο Δημόκριτος στην κατανάλωση μελιού απέδιδε τη μακροβιότητά του «*Εχαιρε δε ο Δημόκριτος αεί τω μέλιτι' και προς πυθόμενον πως αν υγιώς τις διάγιν, έφη, ει τα μεν εντός μέλιτι βρέχοι, τα δ'εκτός ελαίω*» (Πυρσός, σ. 216· Πίττας, σ. 68), ενώ ο Θεόφραστος θεωρούσε ότι αναστέλλει τα γηρατειά. Ο Αριστοτέλης και ο Διοσκουρίδης, συνιστούσαν το μέλι σε αλοιφή ανακατεμένο με ζωικό λίπος ως φάρμακο για πληγές του δέρματος. Περιγραφές της χρήσης του μελιού ως φάρμα-

κο και συνταγές βρίσκουμε, επίσης, στον Αριστόξενο, το Γαληνό, τον Κέλσο, τον Πλίνιο, τον Λουκρήτιο και τον Πορφύριο και σε πολλούς αιγυπτιακούς παπύρους κυρίως στον πάπυρο Ebers. Γενικότερα, στην αρχαιότητα το μέλι το χρησιμοποιούνταν σε παθήσεις του πεπτικού, σε αναπνευστικά προβλήματα, στο κρύωμα ως αντιβηχικό και αποχρεμπτικό, ως ηρεμιστικό σε αϋπνίες, σε παθήσεις του ουροποιητικού, ως διουρητικό, ενώ το αττικό μέλι είχε φήμη ως θεραπευτικό μέσο για τις φλεγμονές των ματιών. Ως αντιπυρετικά χρησιμοποιούσαν το οξύμελο –βρασμένο ξύδι, μέλι και νερό και τον Ομφακομελίτη– τρία μέρη χυμού μισοάγουρου κόκκινου σταφυλιού και ένα μέρος μέλι (Ανδρούδης σ. 211 Βαρέλλα, σ. 221).

Οι βυζαντινοί ασκληπιάδες συνεχίζουν την κληρονομιά του Ιπποκράτη, του Διοσκουρίδη και του Γαληνού. Στην υστεροβυζαντινή περίοδο και την περίοδο της τουρκοκρατίας, τα σκευάσματα του μελιού αντιμετωπίζονται ως έκδοχα και υποβοηθητικά. Στα νοσοκομεία μονών βρίσκουμε πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα με μέλι, αρκετά δροσιστικά ποτά όπως το «μελίγαλα», που παρασκεύαζαν αναμιγνύοντας γάλα με μέλι (Κουκουλές,

1941, σ.107), το «ροδόμελι» που φτιάχνανε με εγχύλισμα ρόδων και μέλι (Ορειβάσιος, 5.25.27, σ. 142), τα «υδροστάτα» ροδόνερο με μέλι για τη θεραπεία των στοματικών φλεγμονών, το «υδρόμελο» ή «μελίκρατον» για το οποίο βράζανε δύο μέρη νερού και ένα μέλι (Ορειβάσιος, 5.14.1. 128,27). Για την Παρασκευή του οξύμελου ως θεραπευτικού σκευάσματος οδηγίες βρίσκουμε και σε κείμενα του Διονύσιου του Πύρρου, αρχιμανδρίτη του Οικουμενικού θρόνου: *«οξύμελι απλούν: έπαρε όξος κοινόν δρ. 100, μέλι καθαρόν δρ. 200, ένωση εις αγγείον υάλινον, θράσε εις λουτρόν της άμμου και φύλαξον. Η δόσις είναι από δρ. 8 ως 24»* (Βαρέλλα, σ. 230).

Στη λαϊκή ιατρική, κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας και έπειτα το μέλι χρησιμοποιούσαν εξωτερικά σε δερματικές παθήσεις όπως τραύματα, εγκαύματα και έλκη, στην ευλογιά και την τριχόπτωση. Πλήθος είναι τα παραδοσιακά γιατροσόφια και οι λαϊκές δοξασίες που έχουν καταγραφεί κατά τόπους. Το οικιακό φαρμακείο στην Κρήτη για παράδειγμα, ήταν εξοπλισμένο με αλοιφές (μαύρη, κόκκινη, άσπρη) με βάση το κερί ή τ' απόκερα (*«απόκερα κρατούν όσοι έχουν μέλισσες*

και τα δίδουν και σ' άλλους. Τα φυλάσσουν σε ένα τενεκεδένιο κουτάκι. Όταν χρειαστεί, αναλυγώνουν με την άχνα τους τ' απόκερα και τα επιθέτουν» Φραγκάκι, 1978, σ. 112). Για τους Μαλαθράκους (δοθιήνες) ο Ι. Καλογιαννάκης στην Κρήτη σύστηνε: «βάνεις κρομμύδι στην αθράκη και μαραίνεται. Το σκίζεις και βγάνεις το καρδουλάκι του και στην κοιλότητα ρίχνεις λάδι από το λύχνο, μαύρο κερί, άθο και σαπούνη και το δένεις απάνω στο μαλάθρακα. Κερόλαδι λέγεται αυτό το βοτάνι» (Φραγκάκη, σ. 111). Χαρακτηριστικό επίσης είναι το κρητικό «μαντζούνι» για τα αδύναμα παιδιά (Φραγκάκι, σ. 112): όταν ένα παιδί είναι άνηθο(αδύναμο), του δίνουν να τρώει μαντζούνι. Τούτο έχει σαν βάση το μέλι απούναι το καλύτερο γιατρικό επειδή η μέλισσα πάει σε χίλιω λογιώ λουλούδια. Παίρνουν το μέλι, κοπανίζουν καρύδια, σακίζει ασερνικό (σκληρή μαστίχα), μοσχοκάρυδο, κανέλα. Τα ανακατεύουν όλα μαζί και τα τοποθετούν μέσα σε ένα δοχείο και δίνουν στο παιδί να τρώει πολλές φορές την ημέρα.

Οι Πόντιοι με το μέλι αντιμετώπιζαν τις φλεγμονές του στόματος των βρεφών και των παιδιών (Νικολαΐδης, 1979). Με ένα γλύκισμα από καβουρντισμένο αλεύ-

ρι, μέλι και νερό ή ανθόγαλα καταπράναν το στομάχι τους (ΕΤΠΕ, 2007/6, σ. 68). Στους φυματικούς, δίνανε κάθε πρωί δύο αυγά χτυπημένα με μέλι μέχρι να αναρρώσουν (Νικολαΐδης, 1979). Πρόσθεταν μέλι στο σαλέπι για να καταπολεμήσουν το βήχα (Χατζόπουλος, 1978). Περιποιούνταν τις εξωτερικές πληγές με «θερακιάς, μείγμα από άσπρο κερί και άσπρο μέλι (ΕΤΠΕ, 2007/4, σ. 12). Στο τσίμπημα μέλισσας άλειφαν μέλι (Μελανοφρύδης, 1955). Για τις πληγές στην περιοχή του Καρς παρασκεύαζαν αλοιφή με κερί, πίσσα (πεύκα ή έλατα) και ανάλατο βούτυρο (Γρηγοριάδης, 1978) ή και αλοιφή από καθαρό κερί, θυμίαμα, μαστίχα και λάδι, τα οποία έλιωναν σε φωτιά (Χατζόπουλος, 1978). Στα εγκαύματα τοποθετούσαν κερί σε σχήμα πίπτας (Χατζόπουλος, 1978).

Μέλι και μαγικο-θρησκευτικές ενέργειες

*«Τι γυαλόπετρες φούχτες,
τι καλάθια φρέσκες μέλισσες και σταμνιά φουσκωτά
όπου άκουγες ββββ να σου βροντάει
ο αιχμάλωτος αέρας.»*

Ο. Ελύτης, Το φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη ομορφιά.

Μελόπιτα πρόσφεραν σε ορισμένες περιοχές στην Αγία Βαρβάρα, η οποία πί-

στευαν ότι θεραπεύει την ευλογιά και την οστρακιά (Χατζόπουλος, 1978). Επίσης, σε κάποιες περιοχές της Μ. Ασίας, όταν επικρατούσε επιδημία ευλογιάς, οι νοικοκυρές φτιάχνανε πίτα, την περίχυναν με μέλι, την τοποθετούσαν σε τρίστρατο, όπου διάβαζε παράκληση ο Ιερέας και μοίραζαν τα κομμάτια στους παρευρισκόμενους. Με το μέλι της πίτας κάνανε σταυρό στην πόρτα τους (Μέγα, 2001). Σε αντίστοιχη καταγραφή του Δ. Λουκάτου, μετά την παράκληση του Ιερέα, τρεις μά-

νες μετέφεραν σε τρίστρατο, τραπέζι με μελόγαλα, ψωμί και κανέλα. Η μία έκοβε το ψωμί, η δεύτερη βουτούσε τις φέτες στο μελόγαλα και η Τρίτη πασπάλιζε τη φέτα με κανέλα, το έδινε στα μικρά παιδιά και τους ζητούσε να επαναλάβουν μετά από αυτή: «*Μέλι και γάλα στη στράτα τση (της Ευλογιάς)*» (Λουκάτος, 1985). Την πεποίθηση ότι με μέλι και γάλα θεραπεύεται η ευλογιά τη συναντάμε και στην Κρήτη (Φραγκάκι, σ. 112).

ΕΝΟΤΗΤΑ 2.

ΠΩΣ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΔΙΚΤΥΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΩΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΜΕΛΙ

2.1. Η ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΩΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

Η απασχόληση με τη μέλισσα στην ελληνική παραδοσιακή κοινωνία, όπως και ο αλιευτικός βίος, δεν δέχθηκε ξένες επιδράσεις. Σε ορισμένες περιοχές όπως π.χ. στην ορεινή Χαλκιδική, η μελισσοκομία υφίσταται ήδη ως κύριο επάγγελμα στις αρχές του εικοστού αιώνα. Κατά κύριο λόγο, όμως, μέχρι και την έλευση των προσφύγων από την Ανατολική Θράκη, τον Πόντο και τη Μικρά Ασία, αποτελούσε μια συμπληρωματική «πρόσφορη ασχολία» για να καλυφθούν οι οικογενειακές ανάγκες σε μέλι και κεριά – όπως μας πληροφορεί ο ερευνητής της λαογραφίας Δημήτρης Πετρόπουλος, ο οποίος μελέτησε τα μελισσοκομικά της Χαλκιδικής και της Δυτικής Μακεδονίας (Πετρόπουλος, σ.

187· Κύρου, σ. 386). Θεωρείται ότι γνώσεις και εμπειρία προσφύγων και ντόπιων αντίστοιχα, εξέλιξαν τη μελισσοκομία ως οικονομική δραστηριότητα.

Η πιο συνηθισμένη κυψέλη στα χωριά της Μακεδονίας ήταν φτιαγμένη από βέργες σκρέπας, λυγαριάς, καστανιάς ή φουντουκιάς. Στο εξωτερικό τη θωράκιζαν με βουνιά και στάχτη και την περιτύλιγαν με στεφάνια από καλάμι ή λυγαριά για να τη στερεώσουν. Η βάση της στηριζόταν στο έδαφος με ποδαράκια που λέγονταν σε κάποιες περιοχές ‘κλούτσες’ ενώ το καπάκι της κυψέλης ήταν φτιαγμένο από φτέρες και χώμα. Ενδιαφέρουσα είναι η εξέλιξη των κινητών και σταθερών κυψελών που χρησιμοποιήθηκαν στην Ελλάδα, με κύρια χαρακτηριστικά την ποικιλία στο μέγεθος των κυψελών, την ευρηματικό-

τητα στην κατασκευή και την αξιοποίηση εγχώριων υλικών. Μελισσοκομείο με γούρνες από πωρόλιθο στην αρχαία Σκάνδεια, εντειχισμένες κυψέλες (ντουλάπια) στο Μεσόκαμπο Φλώρινας, πουλίτσες ή κασόνες ή σκαφτές φωλιές σε κορμούς Ελάτου στην Καρδίτσα, κοφίνια κάθετης και οριζόντιας ανάπτυξης, πήλινες κυψέλες στις Κυκλάδες, σανιδένιες κυψέλες οριζόντιας ανάπτυξης στις Πρέσπες, τζιβέρτια στην Κύπρο, ερμάρια ή θυρίδες στα Κύθηρα, υφέλια ή δυφέλια στους Φούρνους της Ικαρίας, βαράδια στη Λήμνο, βρασκιά στην Κρήτη, μοναδικές χτιστές κυψέλες στους Παξούς, Κυβέρτια στους Δελφούς, Κουβέλια στην Πάτρα μαρτυρίες της πλούσιας μελισσοκομικής κληρονομιά της χώρας μας. (Αναγνωστόπουλος, σσ. 295-309· Γκουσιάρης, σ. 322· Κωνσταντινίδης, σ. 326· Μπίκος, 284· Πρωτοψάλτης).

Τα φυτά που ευδοκούν στη Μακεδονία και ενδιαφέρουν τους μελισσοκόμους για την παραγωγή ποιοτικού μελιού είναι η αγριοκουμαριά, η κουμαριά, η αγριοκασταλιά, το ρέικι, η σουσούρα, το παλιούρι, το 'τσάμι' (η πεύκη), το έλατο. Οι μελισσοκόμοι στην ελληνική παράδοση αναπτύσσουν σχέση θα λέγαμε οικο-

γενειακή με το μελίσι τους. Μιλούν για αυτό με αγάπη και θαυμασμό. Για να μη ματιαστεί το καινούριο μελίσι, το προφυλάσσουν σε κάποιες περιοχές ραντίζοντάς το με νερό περασμένο από σβησμένα κάρβουνα λέγοντας «έλα π'λι, έλα π'λι σκουρδουπούλ'».

Οι μελισσοκόμοι, αναπτύσσουν σε κάθε περιοχή λόγο για την ασχολία τους αυτή. Στην ελληνική γλώσσα εντοπίζονται 316 συνώνυμες λέξεις μόνο για την έννοια της Κυψέλης (Κατσουλέας, σ. 358). Χαρακτηριστικά, στο πόνημα του Δ. Πετρόπουλου για τα μελισσοκομικά της Χαλκιδικής και της Δυτικής Μακεδονίας, πληροφορούμαστε ότι *Αρουμυγήσαν* τα μ'λίσα λέγανε οι μελισσοκόμοι για να πληροφορήσουν ότι λιγόστεψαν οι μέλισσες του σμήνους. *Αλλάζω* του μ'λίσσ' λέγανε όταν πήγαιναν το μελίσι σε άλλη περιοχή. *Αγκαρίζ' του μ'λίσσ'* λέγανε όταν το σμήνος έβγαινε για αναζήτηση τροφής. *Ροϊζ* του μ'λίσσ' λέγανε όταν μέρος του σμήνους αποχωριζόταν για να πάει σε άλλη κυψέλη. *Γουνεύ* του μ'λίσσ', όταν το μελίσι ήταν σε περίοδο αναπαραγωγής και *ξιγουνεύ*, αντίστοιχα, όταν τελείωνε η αναπαραγωγική περίοδος και έχουμε αστόχια θα λέγανε όταν η χρο-

νιά δεν ήταν καλή για τη μελισσοκομία. Το σμήνος μελισσών ήταν το *Μ'λισσ', το κουπάδ', ή το σμάρ*. Η μέλισσα ήταν η *Μιλίσσα*. Ο μελισσοουργός ήταν ο *μ'λισσάς*, η βασίλισσα ήταν η *Μάννα*, τα εκκολαπτόμενα μελίσινα ήταν *ου γόνους*, η *κόν'δα*, του *μ'δουλ', η νυφ', του σκ'γκ'*, ο κηφήνας ήταν ο *Μπάμπουρας*, ο *νιρουλάς*, ο *αργιός*, το νέο σμήνος μετά από ρόισμα ήταν το *π'λι ή προτουπούλ', δευτεροπούλ', κηράφ* λεγόταν η τροφή που συλλέγουν οι μέλισσες για να ταΐσουν τους γόνους, το παλιό μελίσινα ήταν του *μαννάδ'*, το άγριο σμήνος ήταν του *φιθγάτου μ'λισσ'*, η κυψέλη ήταν του *κουφίν' ή κ'νακ'*, η εποχή και εργασία τρυγητού ήταν ο *Τρύγους (τρυγάου)*, το μαχαίρι με το οποίο χώριζαν το μέλι από το κερί λεγόταν *Μ'λισσομάχαιρου*, ο τόπος όπου τοποθετούνται οι κυψέλες λεγόταν *μ'λισσάδκου* και τα ποδαράκια της κυψέλης λεγόταν *κλουτίσις*. *Σουσμές* λεγόταν το πρώτο μέλι, ενώ *νερόμιλου* το μέλι που έβγαινε από το βράσιμο του κεριού μετά από το πρώτο στράγγισμα (Πετρόπουλος, σσ.186-196).

2.2 ΤΟΠΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΤΗΣ

*«Νύχτα γιομάτη θαύματα,
νύχτα γιομάτη σπαρμένη μάγια!
Χωρίς ποσώς γης, ουρανός
και θάλασσα να πνένε,
Ούδ' όσο κάνει η μέλισσα
κοντά στο λουλουδάκι,
Γύρου σε κάτι ατάραχο π' ασπρίζει
μες στη λίμνη»*

*Διονύσιος Σολωμός,
'Οι Ελεύθεροι Πολιορκημένοι', 'VI Ο Πειρασμός'.*

Ο όρος πολιτιστική κληρονομιά αφορά στον υλικό πολιτισμό (κτίρια, μνημεία, τοπία, βιβλία, έργα τέχνης, σκεύη, εργαλεία και γενικότερα τεκμήρια), τον άυλο πολιτισμό (μη υλικά στοιχεία, η κατά τόπους λαογραφία, οι παραδόσεις, η γλώσσα, η γνώση, οι αξίες ζωής κ.ο.κ.) και το φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται υλικός και άυλος πολιτισμός. Τα μνημεία της πολιτιστικής κληρονομιάς αποτελούν αξία και είναι σημαντικό να προστατεύονται και να μεταβιβάζονται στις επόμενες γενιές (Buttler 2006). Η παράδοση, ως

διαδικασία είναι δυναμική, γιατί καθοριστικό ρόλο παίζουν και οι προηγούμενες γενιές που προτείνουν έναν τρόπο ζωής, και οι νέοι που καλούνται να επιλέξουν το δικό τους τρόπο ζωής για το μέλλον, και το ίδιο το αντικείμενο της παράδοσης, η πολιτισμική κληρονομιά. Αποτελείται, δηλαδή, από στοιχεία που αλλάζουν ή δημιουργούνται καθημερινά μέσα από τις επιλογές μας και, ουσιαστικά, αφορά σε μία ζωντανή διαδικασία (Κυριακίδου Νέστορος, 1989· Manavi & Lazaridou, 2014).

Τα χαρακτηριστικά της πρωτογενούς παραγωγής στην Ελλάδα ευνοούν τον προσανατολισμό προς την κατεύθυνση της αειφόρου ανάπτυξης, της βιώσιμης γεωργίας και την έμφαση στην ποιότητα των προϊόντων. Η προστασία του περιβάλλοντος, η διατήρηση της βιοποικιλότητας, η αξιοποίηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών κάθε περιοχής, η μείωση της ρύπανσης, η πρόληψη, η βελτίωση της ποιότητας ζωής και εργασίας στην ύπαιθρο, η προστασία της οικογένειας, η κοινωνική συνοχή, ο σεβασμός των δικαιωμάτων του ανθρώπου και της ετερότητας, αποτελούν επιμέρους παραμέτρους της βιώσιμης ανάπτυξης (United Nations, 2015· Κουτσούρης, σ.58).

Η μελισσοκομία παραδοσιακά εξελίσσεται μέσα από την αλληλεπίδραση των ανθρώπων με υλικά και άυλα πολιτισμικά στοιχεία και συνδέεται με την αειφορία και τη βιώσιμη ανάπτυξη, στο βαθμό που ως κύρια επαγγελματική δραστηριότητα ή μέσω της πολυδραστηριότητας, μας βοηθά να καλύψουμε τις οικονομικές μας ανάγκες με τρόπους φιλικούς προς το περιβάλλον (Πούλιος 2014, 2015· United Nations, 1987· Μανάβη, 2018).

Προκλήσεις-στόχοι των μελισσοκόμων για το μέλλον σε σχέση με την αειφορία είναι μεταξύ άλλων:

- η ευαισθητοποίηση του αγροτικού πληθυσμού για την άσκηση γεωργίας φιλικής στο περιβάλλον και τις μέλισσες,
- η στροφή των καταναλωτών στο ποιοτικό τοπικό μέλι,
- η προώθηση εκ νέου της πολυδραστηριότητας στην ελληνική οικογένεια,
- η ένταξη του μελιού στην παροχή ποιοτικών υπηρεσιών φιλοξενίας,
- η αξιοποίηση της δια βίου μάθησης ώστε σε προβληματικές καταστάσεις οι μελισσοκόμοι να αναπτύσ-

σουν πρωτοβουλίες συνεργασίας μεταξύ τους ή με ειδικούς για την αντιμετώπισή τους (Σαριδάκη-Βασιλείου, σ. 47· Ανεξάρτητη Επιστημονική Επιτροπή, Υπουργείο Εργασίας σσ. 5-6. Μανάβη, 2000). Για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προκλήσεων αυτών συστήνεται από τους ειδικούς η δημιουργία *Αλυσίδων Αξίας*.

Αλυσίδα αξίας αποκαλείται η δικτύωση παραγωγών και πωλητών και αφορά κυρίως στους τρόπους διάθεσης των προϊόντων. Ευρύτερος στόχος των αλυσίδων αξίας είναι η προώθηση της αειφορίας στον τρόπο ζωής και στην εργασία, και για το λόγο αυτό μέσα από τις αλυσίδες αξίας στηρίζονται όσοι παραγωγοί τηρούν συγκεκριμένες ηθικές προδιαγραφές στις μεθόδους παραγωγής. Πολύ χρήσιμο εργαλείο για την οργάνωση και διαχείριση αλυσίδων αξίας είναι το χαρτοφυλάκιο προϊόντων και υπηρεσιών, όπου καταγράφονται οι γαστρονομικοί πόροι μιας περιοχής (τοπικές συνταγές, τρόποι διατροφής των κατοίκων) με όλα τους τα χαρακτηριστικά (ποιότητα, πιστοποιήσεις, διαθεσιμότητα ανά εποχή και παραγωγό,

μέθοδοι και προδιαγραφές που ακολουθεί ο κάθε παραγωγός, ποσότητα που μπορεί να προμηθεύσει κ.ο.κ.).

Η ανάπτυξη αλυσίδων αξίας βοηθάει την τοπική οικονομία. Αρχικά, διασφαλίζει την ποιότητα του προϊόντος, γιατί δίνει τη δυνατότητα να αγοραστεί ή να καταναλωθεί σε άριστες συνθήκες. Η πληροφορία που συνοδεύει το προϊόν, όταν γίνεται γνωστή στον πελάτη, του τεκμηριώνει την ποιότητα και, ιδίως στα τρόφιμα, αναβαθμίζει την κατανάλωση (Eastham, 2003· Βασιλείου, Μανίτσας, Τσακοπούλου, 2014). Αυτό σημαίνει ότι η εξυπηρέτηση του πελάτη, με τις κατάλληλες αφηγήσεις μετασχηματίζεται σε πολιτισμική επικοινωνία και βιωματική εμπειρία στον τρόπο ζωής των ντόπιων (Murphy & Smith, 2008). Με την ανάπτυξη αλυσίδων αξίας δίνεται έμφαση στην ντόπια τεχνογνωσία παραγωγής και ενισχύεται το εισόδημα των μικρών παραγωγών και επαγγελματιών (Eastham, 2003· Βασιλείου, Μανίτσας, Τσακοπούλου, 2014). Επίσης, οι αλυσίδες αξίας αυξάνουν τη συνεργασία των κατοίκων και ευαισθητοποιούν τουρίστες και τοπικό πληθυσμό στο σεβασμό του περιβάλλοντος και στη συνειδητοποιημένη κατανάλωση προϊόντων που δεν παρά-

χθηκαν με επιβλαβείς για το περιβάλλον μεθόδους. Παράλληλα, καθόλου αμελητέο δεν είναι ότι η επιλογή των τοπικών προϊόντων ελαχιστοποιεί τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των μεταφορών.

Ενδεικτικά, γαστρονομικές εμπειρίες που εντάσσουν τη δημιουργία των αλυσίδων αξίας στις δράσεις τους είναι η «Aegean cuisine», για την προώθηση της ζώσας γαστρονομικής παράδοσης και την ανάδειξη των τοπικών προϊόντων· το «Ελληνικό πρωινό», με στόχο την ένταξη της μεσογειακής διατροφής στο πρωινό των ξενοδοχείων· οι «δρόμοι του κρασιού Βορείου Ελλάδας», δίκτυο αλληλοσυνδεδεμένων επιχειρήσεων και δραστηριοτήτων που διασφαλίζουν στους επισκέπτες τη συμμετοχή σε οινικές διαδρομές (Βασιλείου, Μανίτσας, Τσακοπούλου, 2014). Από το εξωτερικό, αξίζει να σημειωθεί το παράδειγμα της Ιταλικής Ένωσης Καταναλωτών: G.A.S., “Gruppi di Acquisti solidare” ομάδων καταναλωτών που συνεργάζονται μεταξύ τους για να αγοράσουν ποιοτικά προϊόντα απευθείας από μικρούς παραγωγούς που σέβονται το περιβάλλον είτε για να αγοράσουν προϊόντα από μεγάλους εμπόρους λιανικής πώλησης σε τιμή λογική καί για τα δύο μέρη. Σήμερα

το δίκτυο αυτό μετρά περίπου 350 ομάδες <http://www.madeinsouthitalytoday.com/ethical-purchasing-groups.php>

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η οργάνωση της κυψέλης, η παραγωγικότητα της μέλισσας και η ωφέλεια των προϊόντων της στη διατροφή, την ιατροφαρμακολογία και την κοσμετολογία, είχαν ως αποτέλεσμα να θεωρηθεί η μέλισσα ιερή και να συνδεθεί η ίδια και τα προϊόντα της με σημαντικές εκδηλώσεις της κοινωνικής και θρησκευτικής ζωής των ανθρώπων. Πολλοί οι ελκυστικοί μύθοι από την αρχαιότητα και την παραδοσιακή κοινωνία, ακόμη περισσότερες οι απεικονίσεις της μέλισσας σε διάφορα είδη τέχνης, άπειρες οι μελέτες σύγχρονων σημαντικών επιστημόνων διεθνώς. Η μελισσοκομική κληρονομιά της Ελλάδας είναι σημαντική, με συνεχή εκμετάλλευση της μέλισσας από τους προγόνους μας ως σήμερα. Η επιστήμη έρχεται και επιβεβαιώνει τη διατροφική αξία του μελιού και των προϊόντων της μέλισσας. Στο βαθμό που η μελισσοκομία όπως εφαρμόζεται ως και σήμερα στην Ελλάδα υπηρετεί στον υπέρτατο βαθμό την αιφορική ανά-

πτυξη, οι ειδικοί εκτιμούν ότι αξίζει είτε στο πλαίσιο της πολυδραστηριότητας είτε ως αποκλειστικό επάγγελμα να προωθηθεί περαιτέρω. Απαραίτητο σε αυτή την προοπτική είναι να αναπτυχθούν αλυσίδες αξίας ώστε να προωθηθεί σε όλες τις περιφέρειες η κατανάλωση τοπικού ποιοτικού μελιού και γενικότερα των προϊόντων της μέλισσας. Από τις σημαντικότερες κινήσεις που προτείνονται προς την κατεύθυνση αυτή, είναι, αρχικά, να καταγραφούν τα προϊόντα και οι παραγωγοί σε τοπικό επίπεδο, να προστατευτούν οι μικροί παραγωγοί με συντονισμό παραγωγής και ζήτησης -ώστε η περιορισμένη ποσότητα που μπορούν να παράξουν να μην αποτρέπει εστιατορές, ξενοδόχους και λοιπούς επαγγελματίες να συνεργαστούν μαζί τους-, να ευαισθητοποιηθούν πελάτες και επαγγελματίες σε σχέση με την προώθηση των τοπικών προϊόντων, να αναπτυχθεί λογική τεκμηρίωση για τις συνθήκες που αυξάνουν το κόστος των προϊόντων αυτών, να πεισθούν παραγωγοί, επαγγελματίες και καταναλωτές να επωμισθούν το κόστος αυτό από κοινού και να συνεργαστούν φορείς και επιχειρήσεις για την προώθηση κοινών στόχων με αφετηρία την τοπική ανάπτυξη (Βασιλεί-

ου, Μανίτσας, Τσακοπούλου, 2014).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Ξενόγλωσση

- Eastham J. (2003). Valorising through tourism in rural areas: moving towards regional partnership. In Hall C.M., Sharples L., Mitchell R, Macionis N. and Cambourne B. (eds.), *Food Tourism around the World*, Butterworth/Heinemann, 228-248.
- Goody, J. (1982). *Cooking, Cuisine and Class, A study in comparative Sociology*. Cambridge: Univ. press.
- Harris, M. (1986). *Good to Eat: Riddles of food and Culture*, N.Y.
- Illeris, K. (2002). *The Three Dimensions of Learning: Contemporary Learning Theory in the Tension Field Between the Cognitive, the Emotional and the Social*. Leicester, UK, NIACE.
- Illeris, K. (2014). *Transformative Learning and Identity*. Routledge.
- Malinowski, B. (1948). *Magic, Science and Religion and Other Essays*.
- Manavi C. & Lazaridou (2015). A. Nutrition throughout time: Traditional products and innovation in a multicultural soci-

- ety in the midst of an economic crisis. *Fork to Farm: International Journal of Innovative Research and Practice*. Vol 2, No.1.
- Mauss, M. (1954). *The Gift*, London, Cohen and West.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Mezirow, J. (1998). On Critical Reflection, *Adult Education Quarterly*, 48 (3), 183-198
- Mezirow, J. (2000). Learning to Think Like an Adult: Core concepts of transformative learning. In J. Mezirow (Ed), *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress* (pp. 3-34). San Francisco: JosseyBass.
- Murhpy J. and Smith S. (2009). Chefs and suppliers: an exploratory look at supply chain issues in an upscale restaurant alliance. *International Journal of Hospitality Management*, 28, 212-220.
- Levi - Strauss, C. (1966). *The Culinary Triangle*, translated from the French by Peter Brooks, *Partisan Review*, No 4, Vol 33.
- Towencend, C. / K. Edwin (1977). *Adult education in developing countries*, 2nd ed. Oxford: Pergamon Press.
- Trichopoulou, A., Katsouyianni, K. & Gnardellis, Ch. (1993). *The traditional Greek diet*.
- Trichopoulou, A. Lagiou, P. (1997). Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and life-style. *Nutr Rev* 11, 383–389.
- United Nations. (1987). World Commission on Environment and Development, Our Common Future (the Brundtland Report). Oxford: Oxford University Press.
- United Nations. (2015). Environment Programme. Ανακτήθηκε Μάιο του 2018, από <http://www.unep.org/unea/sdg.asp>
- Urry, J. (1990). *The Tourist Gaze, Leisure and Travel in Contemporary Societies*. London: Sage Publications

Ελληνική

- Αγία Γραφή, (1994). Αθήνα: Αδελφότης Θεολόγων.
- Αθανασιάδης, Ε. (1964). Λαϊκή ιατρική Σαντάς του Πόντου. *Αρχαίον Πόντου*, Τ. 26, σ. 74-87.
- Ακτσελή, Δ. (2000). Η μέλισσα και τα προϊόντα της στην αρχαιότητα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο

- Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 32-40.
- Αλιβιζάτου, Μ., Πούλιος Ι., Παπαδάκη, Μ. (2015). Διαχείριση άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς, τοπική κοινωνία και βιώσιμη ανάπτυξη. Στο Πούλιος, Ι. (ed.) Πολιτισμική διαχείριση, τοπική κοινωνία και βιώσιμη ανάπτυξη, Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα, σσ.55-68.
- Αλυγιζάκης, Αντ. (2000). Χαρακτηριστικές αναφορές της Εκκλησιαστικής γραμματείας για τη μέλισσα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.145-160.
- Αναγνωστάκης, Η. (2000). Βυζαντινή μελωνυμία και μελίκρατος πότος. Αντιλήψεις για τη χρήση των μελισσοκομικών προϊόντων στο Βυζάντιο ως τον 11^ο αιώνα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.161-189.
- Αναγνωστάκης, Η. (χ.χ.). Αγριο και οικόσι-
το μέλι στους μεσοβυζαντινούς Βίους Αγίων: θέματα παρασκευής, συλλογής και κατανάλωσης.
- Αναγνωστόπουλος, Ι. (2000). Δύο τύποι εγχώριων κυψελών της φλωρινιώτικης μελισσοκομίας. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 /9/1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 390-408.
- Ανατολίτης, Α. (1994). *Από τα παραδοσιακά μας παιχνίδια*. Αθήνα: Ατλαντίς.
- Ανδρούδης, Π. (2000). Το μέλι και το κερύ στη μοναστηριακή ζωή των βυζαντινών χρόνων. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 /9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 211-220.
- Αποστολόπουλος Β.(1981). Η οργάνωση του χρόνου στο λαϊκό πολιτισμό, στο *Ελλάδα - Ιστορία και Πολιτισμός*, τόμος 5΄ Τουρκοκρατία, Θεσσαλονίκη, Μαλλιάρης - Παιδεία.
- Αποστολόπουλος, Β.(1989). *Από το Λαϊκό Εορτολόγιο - Η περίοδος του Δωδεκάμερου*. Α.Π.Θ., Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Ιστορίας και Αρχαιολογίας, Τομέας Νεότερης και Σύγχρονης Ιστορίας

- και Λαογραφίας. Θεσσαλονίκη, Χειμερινό Εξάμηνο 1989-90.
- Αριστοτέλης (1994). *Άπαντα. Των περί των ζώα ιστοριών*, τ. Κ'. Αθήνα: Κάκτος.
- Αρχείο Κέντρου έρευνας της Ελληνικής Λαογραφίας Ακαδημίας Αθηνών.
- Βαρέλλα, Ευ. (2000). Οξυμέλιτα και μελίκρατα στη μεταβυζαντινή ιατρική. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ' Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.221-231.
- Βασιλειάδης, Ν. (1923). *Οι θρύλοι της Πόλης*. Άθήναι: Λαδίκια και Βαλιούλη
- Βασιλείου Μ., Μανίτσας, Κ., Τσακοπούλου, Κ. (2014). *Γαστρονομικός τουρισμός: ελληνικές γεύσεις και τοπική ανάπτυξη*. Πρακτικά του Διεθνούς Συνεδρίου της Ελληνικής Γεωγραφικής Εταιρίας (10^ο, 22-24 Οκτωβρίου, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα) Ψηφιακή βιβλιοθήκη Θεόφραστος-Τμήμα Γεωλογίας. Α.Π.Θ. <http://geolib.geo.auth.gr/index.php/rgc/issue/view/467/showToc>
- Βασιλείου του Μεγάλου, Εξαήμερον Ομιλία Γ': περί του στερεώματος PG 29, 51-76 / Ομιλία Η' PG 29, 187-206.
- Βιβλιοθήκη Ελλήνων Πατέρων και Εκκλησιαστικών Συγγραφέων (ΒΕΠΕΣ), τ.9.
- Βιζυηνός, Γ. (1884). *Άτθίδες αύραι*. 3^η έκδοση. Λονδίνο: TRUBNER CO, APB 2582.
- Βλάχου, Χ., & Ιακωβίδου, Ο. *Γυναικεία Επιχειρηματικότητα στην Ελληνική Ύπαιθρο: Η Περίπτωση της Μαυροθάλασσας του Νομού Σερρών*, σσ.76-91.
- Βρόντης Αν. (1939). Μελισσοκομία και μαντρατόρεμα στη Ρόδο, *Λαογραφία*, τ. 12 σσ. 195 κε.
- Γαληνός (2009). Άπαντα Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων. Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Αθήνα: Κάκτος.
- Γεροκώστα Ε. και Φραγκεστάκη Χ. (2008). *Όλοι οι μήνες είν' καλοί όλοι να χουν την ευχή – Λαϊκά Παραμύθια για τους Δώδεκα Μήνες/ Ημερολόγιο*. Αθήνα: Αρμός.
- Γιαννικαπάνη Ευ., Ιακωβίδου Αθ., Μ. Μήκα (2000). Η μέλισσα στα αρχαία ελληνικά νομίσματα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ' Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15/9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 23-31.
- Γιδαράκου, Ι. (1999). Ενδογενής ανάπτυξη της υπαίθρου και γυναικεία απασχόληση, Στο: Χ. Κασίμης και Λ. Λουλούδης (επιμ) ΥΠΑΙΘΡΟΣ ΧΩΡΑ - Η ελλη-

- νική Αγροτική Κοινωνία στο τέλος του Εικοστού Αιώνα. Εκδόσεις ΠΛΕΘΡΟΝ, σελ. 189-216.3.
- Γκίλης, Ο. (2007). *Το μέλι στα αρχαία ελληνικά και βυζαντινά κείμενα*. Θεσσαλονίκη.
- Γκουσιάρης, Αλ. (2000). Παραδοσιακή μελισσοκομία στην Καρδίτσα πριν το 1960. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 311-320.
- Γκουσιάρης, Αλ., Δεληγιάννη, Μ. (2000). Το ισομετρικό πρόβλημα και η μέλισσα. Πάππος ο Αλεξανδρεύς. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας. Νικήτη, 12-15 /9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.104-111.
- Γκρέιβς, Ρ. (1998). Οι Ελληνικοί Μύθοι (Λ. Ζενάκος μτφρ). Αθήνα: Κάκτος.
- Γουήλ - Μπαδιεριτάκη Α. (1984). Συμβολικά γαμήλια ποντιακά φαγητά, ΑΠ 38, Πρακτικά Α΄ Συμποσίου Ποντιακής Λαογραφίας.
- Grimal, P. (1991). *Λεξικό της Ελληνικής και Ρωμαϊκής Μυθολογίας* (Β. Άτσαλος μτφ). Θεσσαλονίκη: University Press.
- Γρηγοριάδης, Γ. (1978). Η λαϊκή ιατρική στο Καρς. Αρχαίον Πόντου, Τ. 34, σ. 191-203.-ΕτΠΕ, 2007 = Εγκυκλοπαίδεια του Ποντιακού Ελληνισμού. Ιστορία - Λαογραφία - Πολιτισμός. 12 Τόμοι. Θεσσαλονίκη (Μαλλiάρης-Παιδεία, 2η έκδ.).
- Γρηγορίου του Ναζιανζηνού, Εις την Καινήν Κυριακήν, Λόγος ΜΔ΄ ΡG 36, 607-662.
- Γρηγορίου Νύσσης, Περί Ψυχής, Λόγος Α΄, ΡG 45, 187-222.
- Δαμαλά, Δ. και Δήμος, Χ. (2004). *Τα παραμύθια της Μακεδονίτισσας γιαγιάς*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δεμερτζής, Κ. (1919-). *Παραμύθια της Σμύρνης*. Αθήνα: Πατάκης 1987.
- Δεμαθάς, Ζ. (1999). Οι περιφέρειες της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Υπηρεσία Επίσημων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, Λουξεμβούργο.
- Δήμος Καλλιθέας (2008). Εθιμα & Παραδόσεις από τους βασικούς τομείς ζωής των λαών: α. Παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια β. Παραδοσιακή φορεσιά - υφαντά - χαλιά - σκεύη και εργαλεία γ. Παραδοσιακά παιχνίδια και παιδικά παραμύθια. INTERREG III A/PHARE ΕΛΛΑΔΑ-ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 2000-2006.
- Ελληνική Μυθολογία (1987). τ. Ι-Υ, Αθήνα.

- Επιστημονική Εταιρεία των Ελληνικών Γραμμάτων (1951). *Αθήναιος. «Δειπνοσοφισταί»*. Αθήνα: Πάπυρος.
- Ευσταθίου επισκόπου Θεσσαλονίκης, Εγκώμιον εις τον Οψικιανόν Άγιον Φιλόθεον, PG 136, 141-162.
- Ζαρίφης Κ. Γ. (2009). *Ο Κριτικός Στοχασμός στη Μάθηση και Εκπαίδευση Ενηλίκων: θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές προεκτάσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Θεόκριτος (2015). Ειδύλλια. Μτφ. Ι. Πολέμης. Θεσσαλονίκη: ΚΕΓ.
- Ιπποκράτης (1992). Άπαντα 6 Διαιτητική-Θεραπευτική 2. Περί διαίτης υγιεινής - Περί τροφής Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος.
- Frey, K. (1986). Η Μέθοδος project, Μια μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη. *Παιδαγωγική και εκπαίδευση*, τ.14. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη.
- Ιπποκράτης, Περί Διαίτης Α΄ και Περί Διαίτης Γ΄ (Ιπποκράτης: (1992). Άπαντα 5 Διαιτητική-Θεραπευτική 1. Περί διαίτης Α-Δ. Μετάφραση σχόλια φιλολογική ομάδα Κάκτος. Αθήνα: Κάκτος.
- Ιπποκράτης, Άπαντα 6 Διαιτητική - Θεραπευτική 2. Περί διαίτης υγιεινής - Περί τροφής (1992). Μτφ-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Αθήνα: Κάκτος.
- Ιωάννου Αρχιεπισκόπου Κωνσταντινουπόλεως, του Χρυσσοστόμου, Ομιλία ΙΕ΄, PG 48, 533-596 και ομιλία PG 63, 671-678.
- Ιωάννου, Γ. (1973). *Παραμύθια του Λαού μας*.
- Κακριδής, Ι., (1998). Αρχαία Ελληνικά Παραμύθια. *Επιθεώρηση Παιδικής Λογοτεχνίας*, 3, 11.
- Κατσουλέας Στ. (2000). Ο σχετικός με τη μέλισσα γλωσσικός και παροιμιακός πλούτος. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 /9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 339-370.
- Κοντόλαιμος Ν.,(χ.χ.). Η Μελισσοκομία στην Ελλάδα, Γεωπόνος, ειδικός μελισσοκομίας στο τμήμα μελισσοκομίας του Υπουργείου Γεωργίας. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <http://www.mani.org.gr/proionta/meliso/melissoKOMIA.htm>
- Το Κοράνιον (1928) (Γ. Ι. Πιντάκη μτφ.). Αθήνα: Ελευθερουδάκη.
- Κουκουλές, Φ. Βυζαντινών Βίος και πολιτισμός, τόμος 5^{ος} σσ. 296-309.
- Κοτσόκολος Γ.& Σωτηρόπουλος Δ. (2000).

- Μελισσοκομικές καταγραφές από την υμνολογία της Εκκλησίας μας. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.155-160.
- Κουτσούρης, Α. (1999). Σύγχρονες Κοινωνικο-οικονομικές Συνθήκες και η Αγροτική Εκπαίδευση. Πρακτικά Ημερίδας Αγροτική Εκπαίδευση στο Κατώφλι του 2000. Υπουργείο Γεωργίας. σσ.58-72.
- Κυριακίδης Σ. (1922). Ελληνική Λαογραφία, μέρος Α΄. Αθήναι, , σσ.152 κ εξής.
- Κυριακίδου Νέστορος, Α. (1989). Η ελληνική Λαογραφία στη σύγχρονή της προοπτική, στο *Λαογραφικά Μελετήματα*, Αθήνα: Ε.Λ.Ι.Α.
- Κύρου, Δ. (2000). Η μελισσοκομία στην οικονομία και τον καθημερινό βίο της Αρναίας σε παλαιότερες εποχές. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 370-388.
- Κωνσταντινίδης, Κ. (2000). Εξέλιξη της παραδοσιακής κυπριακής κυψέλης, ιστορική αναδρομή. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. Τ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 /9/1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 324-329.
- Λαζαρίδης, Γ. (2009). Μ.Δ.Ε.: Σύγχρονες τάσεις στη διδακτική των βιολογικών μαθημάτων και νέες τεχνολογίες: Μεσογειακή διατροφή. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αναρτήθηκε στις 23/3/2018 από http://mde-didaktiki.biol.uoa.gr/mde6/Lazaridis_Giorgos/files/mediterranean%20diet.pdf
- Liddell, H. G. & Scott, R. (1929). *Μέγα Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας* (Ξ. Μόσχος μτφ) Τόμοι 2. Αθήνα: Σιδέρη.
- Λιάκος, Β. (2000). Αριστοτέλης, ο πρώτος μελισσολόγος ερευνητής. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 134-144.
- Λιβέρη, Αγγ. (2000). Εικαστική απεικόνιση αρχαίων ελληνικών και λατινικών μύθων σχετικά με τη μέλισσα και τα προϊόντα της. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 41-65.
- Λιντζέρης, Π. (2007). Η Διεργασία της Με-

- τασηματίζουσας Μάθησης. *Εκπαίδευση Ενηλίκων*, 12, 6-12 .
- Λιντζέρης, Π. (2010). Θεωρία της Μετασηματίζουσας Μάθησης: δυνατότητα για μια κριτική και χειραφετική στροφή στην πρακτική της εκπαίδευσης ενηλίκων. Στο Δ. Βεργίδης, Α. Κόκκος (Επιμ.), *Εκπαίδευση Ενηλίκων: διεθνείς προσεγγίσεις και ελληνικές διαδρομές*, (σσ. 94-123). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Λουκάτος Δ.Σ. (1985). *Συμπληρωματικά του χειμώνα και της άνοιξης. Φιλιππότη*.
- Λουκάτος Δ.Σ. (1955). Θέματα και Σύμβολα στα Νεοελληνικά αινίγματα. Ανάτυπο από τον τόμο: Αφιέρωμα εις την Ήπειρον εις μνήμην Χρ. Σούλη. Αθήναι.
- Λουκάτος, Δ. Σ. Ζητήματα κατατάξεως παρομιών, *Επετηρίς Λαογραφικού Αρχείου*, τ. Γ', 1950-51, σσ. 245-296.
- Λουκάτος, Δ. Σ. (1972). *Νεοελληνικοί Παροιμιόμυθοι*, Αθήνα.
- Λουκόπουλος, Δ. (1926). *Ποια παιχνίδια παίζουν τα ελληνόπουλα*. Αθήνα: Σαλιβέρος.
- Λυδάκη, Α. (2003). Ίσκιος κι αλαφροΐσκιοι: Λαϊκός λόγος και πολιτισμικές σημασίες. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μακρή, Ε. (2007). *Παραδοσιακά Παιχνίδια*. Θεσσαλονίκη: Μέλισσα.
- Μανάβη, Χ. (1999). *Η Διατροφή στον Κύκλο του Χρόνου – Καθημερινές Γιορταστικές και Τελετουργικές Τροφές στο Χωριό Καβαλάρι Θεσσαλονίκης*. Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Ομάδα.
- Μανάβη, Χ. (2000). Η Εκπαίδευση Ενηλίκων ως Παράγοντας Ανάπτυξης της Τοπικής Αυτοδιοίκησης–Εμπειρική Διερεύνηση σε Δήμους του Νομού Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Ομάδα.
- Μανάβη, Χ. (2016). Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και η μέθοδος project ως Πλαίσιο Εφαρμογής Μετασηματιστικής Μάθησης: Εμπειρίες από το χώρο της Επιμόρφωσης των Εκπαιδευτικών. Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 144-173, 2016. ISSN 2241-200X. Διαθέσιμο από: <<https://ejournals.e-publishing.ekt.gr/index.php/jret/article/view/8686/10868>>. Ημερομηνία πρόσβασης: 28 απρ. 2018 doi:<http://dx.doi.org/10.12681/jret.8686>.
- Μανάβη, Χ. (2018). Γαστρονομικός Τουρισμός. Εγχειρίδιο διδασκαλίας του προγράμματος Εναλλακτικός Τουρισμός.

- Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή. Θεσσαλονίκη.
- Μαρίνη Π. (1996). *Η Ελληνική θρησκεία, Κοσμογονία, Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελεύθερη Σκέψις.
- Ματάλα Α-Λ. (2015). Διατροφή και πολιτισμός e-book/e-rub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Μέγας, Γ. (1956). *Ελληνικά παραμύθια*.
- Μέγας, Γ. (2001). *Ελληνικές γιορτές και έθιμα της λαϊκής λατρείας*. Βιβλιοπωλείον της Εστίας
- Μερεντίτη Κ.Ι. (1981). *Ο Απόλλων εν τη θρησκεία των αρχαίων Ελλήνων*. Αθήναι.
- Mezirow, J. (2007). *Μετασχηματίζουσα Μάθηση*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Μελανοφρύδης, Π. (1955). Ιατροσόφιον του Πόντου Ε΄. Ποντιακή Εστία, 6(65): 3164-3165. Μπίμπη.
- Μερακλής, Μ.Γ. (2011). *Ελληνική Λαογραφία. Κοινωνική Συγκρότηση, Ήθη και Έθιμα, Λαϊκή Τέχνη*. 3η Έκδοση. Αθήνα: Ινστιτούτο του Βιβλίου.
- Μίχου, Αθ. Ι. (2002). *Η γυναίκα της Υπαίθρου στην Ελλάδα*. Αθήνα: Σταμούλη Α.Ε.
- Μπακαλάκη, Αλ. (1997). Ανθρωπολογικές εκδοχές της έννοιας του πολιτισμού. *Σύγχρονα Θέματα* 62 (1997), 55-68.
- Μπαρτ, Ρ. (1979). *Μυθολογίες-μάθημα* (Κ. Χατζηδήμου, Ι. Ράλλη, μτφ). Αθήνα: Ράππα.
- Μπίκος, Θ. (2000). Η κινητή κηρήθρα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 284-285.
- Μπουλιώτης, Χρ. (2000). Το μέλι στις πινακίδες της γραμμικής Β. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 390-408.
- Νικολαΐδης, Α. (1979). Λαϊκή ιατρική των Ελλήνων του Πόντου. *Αρχεῖον Πόντου*, Τ. 36, σ. 8-82.
- Nilsson, M.P. (2008). *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Θρησκείας*, μτφρ. Α. Παπαθωμοπούλου. Αθήνα: Παπαδήμα.
- Νουάρος Μιχαηλίδης Μ. (1934). Λαογραφικά Σύμμεικτα Καρπάθου, τ.2, Αθήνα, σσ. 78-85.
- Παπαδόπουλου, Σάββα Π. (1928-). Ποντιακές Λαϊκές διηγήσεις. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.
- Πέτροβιτς - Ανδρουτσοπούλου, Λότη

- (1937-). 17 ελληνικά λαϊκά παραμύθια διασκευασμένα για παιδιά. Αθήνα: [χ.έ.]
- Παπάγγελος, Ι. (2000). Η μελισσοκομία στη Χαλκιδική κατά τους μέσους και νεότερους χρόνους. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 190-210.
- Παπαρουσοπούλου Π. (1982). *Λαογραφικά παραμύθια της Μακεδονίας*, Δ΄ έκδοση. Θεσσαλονίκη.
- Παπαδίτσα Δ.Π. Λαδιά Ε. (1984). Ορφικοί Ύμνοι, Δ΄, 2. Αθήνα: Imago.
- Παπασπυροπούλου, Α. (1983). Λαϊκή ιατρική των Ελλήνων του Πόντου. Γενική Θεώρηση. Α΄ Συμπόσιον Ποντιακής Λαογραφίας, Αθήναι, 12-15 Ιουνίου 1981. *Αρχείον Πόντου*, Τ. 38, σ. 427-435.
- Παπαχατζή Ν.Δ. (1987). *Η θρησκεία στην αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα. Παραδοσιακά Λαϊκά παιχνίδια,(ημερολόγιο) (1995). Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας.
- Παπαχριστοδούλου, Π. (1939). Χαμένοι κόσμοι: Χριστούγεννα, πρωτοχρονιά και πασχαλιά στη Θράκη. Αθήνα: χ.έ.
- Παπαχριστοδούλου, Π., Τροφές και δάιατα των Θρακών, *Αρχείον του Θρακικού Λαογραφικού και Γλωσσικού Θησαυρού*, τ. Θ΄, σ. 157 -177.
- Πετρόπουλος Δ. 1957-58. Μελισσοκομικά Χαλκιδικής και Δυτικής Μακεδονίας. Ανάτυπον εκ της *Λαογραφίας*, τομ ΙΖ΄. Αθήνα
- Πιερράκου Γ. (1954). *Θεοί, ήρωες και άνθρωποι*. Θεσσαλονίκη.
- Πίττας, Γ. (2000). Η χρήση του μελιού στη διατροφή. Ελληνικά μυθολογικά και ιστορικά στοιχεία. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15/9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 66-71.
- Plenzat, K., (1947). *Λαϊκά παραμύθια απ΄ όλες τις χώρες*. Αθήνα: [χ.έ.].
- Πολυβίου Αν. Παναγής Ν. (2000). Ιστορική αναδρομή στη μέλισσα μέσα από τη γραφή. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ.
- Πολίτης, Ν. (1874). Αινίγματα και Λογοπαίγνια, στο περ. *Ο εν Κωνσταντινουπόλει Ελληνικός Φιλολογικός Σύλλογος*, τ. Η΄, σσ.513 - 526.
- Πολίτης, Α. (1979). Η ενσωμάτωση των

- δημοτικών τραγουδιών στη γραπτή νεοελληνική παράδοση. Σύγχρονα θέματα, 5. σσ. 101-108.
- Πολίτης, Α. (1986). Ηλικίες, χρόνος, ώρα στον κώδικα του προφορικού πολιτισμού, Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου Ιστορικότητα της παιδικής ηλικίας και της νεότητας, Αθήνα, Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας, Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, τ. Α. σσ. 193-199.
- Πολίτης, Ν. (1904). Παραδόσεις, μέρος Α΄. Αθήναι.
- Πολίτης, Ν. Παροιμίες του Ελληνικού Λαού, τομ. 1-4, Αθήναι 1899-1902.
- Πολίτης, Ν. Παραδόσεις. Αι ασθένειαι κατά τους μύθους του Λαού, (Λαογραφικά σύμμεικτα Γ΄ στο κεφ. Νομοκάνονος), στο *Λαογραφία*, τ. 3.
- Πολίτης, Ν. (1894). Δημώδεις κοσμογονικοί μύθοι, 1852-1921. εν Αθήνησιν: Περρής.
- Πρωτοψάλτης, Γ. (2000). Πωροκοπέιο κυψελών στα Κύθηρα. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 289-310.
- Ράμμου, Α., Μπίκος, Θ. (2000). Η Ελλάδα της μελισσοκομίας. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ΄ Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15 Σεπτεμβρίου 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 413-435.
- Ρωμαίος, Κ. ΕΛΛΑΣ, λαογραφία-γεωγραφία-ιστορία, τομ. 2ος, σελ. 653 κ.ε.
- Σακελλαρίου, Χ. (1987). *Εύθυμα Ελληνικά λαϊκά παραμύθια*. Αθήνα: Κέδρος.
- Σκανδαλίδη Κ. Ε. (2013). *Κωνσταντίνος Π. Καβάφης και Δωδεκανήσιοι στην Αίγυπτο των Ελλήνων*. Ρόδος: Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών Δωδεκανήσου, σσ. 278-293.
- Σκουτέρη Διδασκάλου, Ν. (1982). Η παράδοση της παράδοσης από τον καθημερινό στον επιστημονικό λόγο, στο *Αρχιτεκτονική και Παράδοση*. Αθήνα: Ατλαντίδα, σσ. 16 - 44.
- Σκουτέρη Διδασκάλου, Ν. (1992 -' 93). Οδηγίες για την αποδελτίωση φαγητών. Πολιτισμικά συστήματα ταξινόμησης: Τρόποι διατροφής, ΑΠΘ, Μεταπτυχιακός κύκλος σπουδών
- Σκουτέρη Διδασκάλου, Ν. (1989 -1990). Οδηγίες για τη συλλογή υλικού. Ιστορική Ανθρωπολογία: Τομές στην Παραδοσιακή Κοινωνία του Βορειοελλαδικού Χώρου, Α.Π.Θ. εαρινό εξάμηνο
- Σουκούρας, Γ. (2003). *Καλογοραντζή και η*

- ιστορία της Βορείου Ηπείρου γενικότερα.
- Στεφανόπουλου, Α. (1972). *Παιδικά παραδοσιακά παιχνίδια από τη Χρυσή Καστοριάς*. Θεσσαλονίκη: Εταιρεία Μακεδονικών Σπουδών.
- Στρατής Αλ. Μολίνος, Ντόρης Διαλεκτός *Αιολίδα* http://lesviaki-parikia.gr/wp-content/uploads/2016/08/aiolida_59.pdf σελ. 45.
- Συναξαριστής Δεκεμβρίου Ορθοδόξου Εκκλησίας της Ελλάδος. Αποστολική διακονία.
- Ταρσούλη, Γ. (1979). *Τα παιχνίδια μας: Συλλογή Παραδοσιακών παιχνιδιών απ' όλη την Ελλάδα*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Τζαβάρια, Ε., (1988). Γυναικεία μαγειρική - ανδρικό ψήσιμο σε ένα ορεινό ελληνικό χωριό. Πρακτικά συμποσίου Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, οι ορίζοντες της ανθρωπολογικής έρευνας στην Ελλάδα και η σύσταση τμήματος Κοινωνικής Ανθρωπολογίας στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Μυτιλήνη, 1-5 /9/ 1986, τ. Β'.
- Τόυνμπε, Α. (1962). Σπουδή της Ιστορίας-Επιτομή υπό Δ.Κ. ΣΟΜΕΡΒΕΛΛ μεταφραση Παπαρρόδου Ν. Αθήνα: Συρόπουλοι Κουμουνδουρέας.
- Φωρ Π. (1977). Η καθημερινή ζωή στη Μυκηναϊκή εποχή (Ε. Αγγέλου μτφ) Αθήνα: Ωκεανός.
- Χατζητάκη-Καψωμένου Χρ. (1990). Αιγυπτιακός και Παροιμιακός Λόγος. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις διδασκαλίας, Α.Π.Θ., Τμήμα Ιστορίας και Αρχαιολογίας, Τομέας Νεότερης και Σύγχρονης Ιστορίας και Λαογραφίας, Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 1990.
- Χατζόπουλος, Γ. (1978). Η λαϊκή ιατρική στο χωριό Αντρεάντων Αμισού Πόντου. *Αρχαίον Πόντου*, Τ. 34, σ. 204-247.
- Χουλιάρη-Ράιου Ελ. (2000). Μελισσοκομικές πληροφορίες από τους ελληνικούς παπύρους. Στο Η μέλισσα και τα προϊόντα της. ΣΤ' Τριήμερο Εργασίας Νικήτη, 12-15/9/ 1996. Αθήνα: Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, σσ. 72-103.
- Χουσικόπουλος, Μ. (2005). *Ελληνικά παραδοσιακά παιχνίδια: τα παιχνίδια που παίζαμε μικροί*. Θεσσαλονίκη: salto.
- Χριστοδούλου, Χ. (1985). *Κυπριακά Παραδοσιακά Παιχνίδια*. Ιωάννινα, χ.ό.
- Ψιλάκης, Ν. (2005). *Λαϊκές Τελετουργίες στην Κρήτη. Εθιμα στον κύκλο του χρόνου*. Καρμανωρ.

Ιστοσελίδες:

Aegean Cuisine,

http://www.ekyklades.gr/images/1AEGEANCUISINE_SPECIFICATION_F4427.pdf

Ξ.Ε.Ε., Ελληνικό πρωινό

<http://www.greekbreakfast.gr/docs/egxeiridio-ksenodoxon.pdf>

Οίνοι Βορείου Ελλάδας,

http://www.wineroads.gr/fileviewer.php?file_id=1045

Τοπικό Σύμφωνο Ποιότητας Βόρειας Πελοποννήσου «Τα Ορεινά»:

<http://peloponet.gr/>

<http://www.madeinsouthitalytoday.com/ethical-purhasing-groups.php>

Αλεξίου, Γ. (2013). Επιτόπια έρευνα στο χωριό Γέρμα Καστοριάς.

<http://fos-kastoria.blogspot.gr>

Μυγδανάλευρος Κ. <http://melissomania.gr>

Μελιάμα, τεύχος 9:

<https://www.ekem.org.gr/uploads/news/id35/mel09.pdf>

Πανόραμα Γρεβενών:

<http://www.panorama-grevena.gr/ιστορία-του-χωριού/παραμύθια-του-τόπου/>

<https://9odimkilis.webnode.gr/προγράμματα/παραδοσιακά-παιχνίδια/>

<https://lh4.googleusercontent.com/--KSApwrDihk/TYUnGzJvGII/AAAAAAAAAO4/06882Jw8bBE/s1600/19-03-2011+11-49-06+%25CE%25BC%25CE%25BC+-+%25CE%2591%25CE%25BD%25CF%2584%25CE%25AF%25CE%25B3%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2586%25CE%25BF.jpg>

language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/part

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΚΥΨΕΛΗΣ

Ο άνθρωπος από την αρχαιότητα υποψιαζόταν ότι τα προϊόντα της μέλισσας, είχαν θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα προϊόντα αυτά, όχι μόνο στη διατροφή τους, αλλά και για την καταπολέμηση ασθενειών. Επίσης πέρα από το νέκταρ, η αμβροσία που προσέδιδε αθανασία στους θεούς του Ολύμπου, περιείχε βα-

σιλικό πολτό, και ήταν μία πραγματική υπερ-τροφή.

3.1 ΤΟ ΜΕΛΙ

Σύμφωνα με τον ορισμό του Διεθνούς Οργανισμού Γεωργίας και Τροφίμων (F.A.O.) «μέλι είναι το γλυκό προϊόν το οποίο παράγουν οι μέλισσες, καθώς αυτές συλλέ-



Εικόνα 24.

Το μέλι (Πηγή: cco pixabay)

γουν, μετατρέπουν και αποθηκεύουν στις κηρήθρες τους το νέκταρ και άλλους φυτικούς χυμούς από διάφορα ζωντανά μέρη του φυτού».

Το παραγόμενο μέλι διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- το μέλι ανθέων, που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών, κυρίως δε θυμαριού, πορτοκαλιάς, βαμβάκιου, ηλιάνθου, ερείκης, καστανιάς και
- το μέλι από μελιτώματα, που παράγεται από εκκρίματα των φυτών ή εντόμων που απομυζούν τα φυτά. Στην κατηγορία αυτή ανήκει το μέλι του πεύκου, της ελάτης, βελανιδιάς και άλλων δασικών φυτών. (Θρασυβούλου Α.,1996)

Το μέλι αποτελείται από σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και έχει μεγάλη θρεπτική αξία, αφού απορροφάται άμεσα από τον ανθρώπινο οργανισμό (1 κουταλιά της σούπας μέλι αποδίδει στον οργανισμό 64Kcal). Περιέχει νερό, οργανικά οξέα, πρωτεΐνες και αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ένζυμα, βιταμίνες Β2, Β6, C, D, E, παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ και φυσικές

αρωματικές ουσίες. Αυτό που προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον, δεν είναι τα επιμέρους θρεπτικά συστατικά του μελιού, όσο η συνύπαρξη όλων αυτών και ο τρόπος με τον οποίο δρουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η κατανάλωση μελιού βελτιώνει την κατάσταση σε άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις, μιας και τα σάκχαρα που περιέχονται σε αυτό και κυρίως η γλυκόζη, βοηθούν στην συστολή του καρδιακού μυ και αποτελούν πηγή ενέργειας για την καρδιά. Επίσης τα σάκχαρα αυτά διαστέλλουν τα αγγεία, με αποτέλεσμα την μείωση της υπέρτασης. Η μεγάλη περιεκτικότητα σιδήρου και χαλκού στο μέλι μειώνει την αναιμία αφού αυξάνει το ποσοστό της αιμοσφαιρίνης, κυρίως στα παιδιά. Τα μεταλλικά άλατα του μελιού μειώνουν την οξύτητα του στομάχου και προστατεύουν τον οργανισμό από το έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου. Οι βιταμίνες που περιέχει έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αυξάνουν την άμυνα του οργανισμού. Επίσης τα αντιοξειδωτικά συστατικά του (καφεϊκό οξύ, μέθυλο-καφεϊκό οξύ, φαινυλέθυλο-καφεϊκό οξύ και το φαινυλδιμέθυλο-καφεϊκό οξύ) έχουν σημαντική αντικαρκινική δράση. Αν συνδυαστεί με χυμό λεμόνι, το



Εικόνα 25.

Πλαίσιο κηρήθρας έτοιμο για τρύγο
(Φωτογραφικό Αρχείο: Παπαδόπουλος Αθανάσιος)

μέλι βοηθάει σημαντικά στον ταχύτερο μεταβολισμό του οινοπνεύματος, με αποτέλεσμα να απαλλάσσεται κανείς γρηγορότερα από την κατάσταση μέθης. Θεωρείται καταπραϊντικό και χαλαρωτικό, καθώς μία κουταλιά μελιού σε χλιαρό γάλα διευκολύνει τον ύπνο.

Πίνακας 5. Διαφορές συστατικών μέλι ανθέων με μέλι από μελιτώματα (Θρασυβούλου Α, 1996)

Συστατικό	Μέλι ανθέων		Μέλι από μελιτώματα	
	Μέση τιμή	Διακύμανση	Μέση τιμή	Διακύμανση
Υγρασία (%)	17,28	14,9-23,0	15,9	13,0-18,9
Φρουκτόζη (%)	38,52	28,0-46,1	28,35	22,2-33,9
Γλυκόζη (%)	31,98	23,4-39,2	22,5	13,4-31,9
Σουκρόζη (%)	3,29	0,0-7,0	3,68	0,01-12,0
Μαλτόζη (%)	-	-	6,24	0,5-11,2
pH	4,0	3,3-5,4	4,9	4,5-5,9
Αγωγιμότητα (mS/cm)	0,64	0,15-2,06	1,33	1,01-1,69
Τέφρα (%)	0,32	0,1-1,2	0,75	0,4-1,1
HMF (mg/Kg)	5,1	0,0-11,9	2,4	0,0-8,2
Διασάση (DU)	22,92	8,6-51,0	23,45	10,4-37,2
Προλίνη(mg/Kg)	550	264-1205	452	290-673

3.1.1. Κατηγορίες μελιού

Μέλι πεύκου

Αποτελεί περίπου το 65% της συνολικής παραγωγής μελιού στην Ελλάδα και προέρχεται από τις μελιτώδεις εκκρίσεις του εντόμου *Marghalina hellenica* (γνωστό ως «Βαμβακάδα», «Εργάτης»), όταν παρασιτεί στη Χαλέπιο και Τραχεία πεύκη. Οι κυριότερες περιοχές παραγωγής πευκό-

μελου είναι η Βόρεια Εύβοια, η Χαλκιδική, η Θάσος, η Κρήτη, η Σκόπελος, η Ζάκυνθος και η Ρόδος.

- ▶ Γεύση: Λόγω της χαμηλής συγκέντρωσης σακχάρων, δεν είναι πάρα πολύ γλυκό.
- ▶ Άρωμα: Ουδέτερο.
- ▶ Χρώμα: Το χρώμα του πευκόμελου είναι χαρακτηριστικό και πιο σκού-

ρο από τα ανθόμελα.

- ▶ Κρυστάλλωση: Η κρυστάλλωση του πευκόμελου γίνεται με αρκετά βραδύ ρυθμό, αφού η φυσική περιεκτικότητά του σε γλυκόζη είναι χαμηλή. Το πευκόμελο παραμένει ρευστό για περισσότερο από ενάμιση χρόνο.
- ▶ Θρεπτική αξία: Το πευκόμελο θεωρείται μέλι υψηλής θρεπτικής αξίας λόγω των ουσιών που επικρατούν όπως μέταλλα και ιχνοστοιχεία (το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, ο χαλκός κλπ.), τα οποία βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στα ελληνικά πευκόμελα.

Μέλι ελάτης

Υπολογίζεται ότι το 5% περίπου του μελιού που παράγεται στην Ελλάδα είναι μέλι ελάτης.

Προέρχεται κυρίως από τις ορεινές περιοχές της Ευρυτανίας, της Πίνδου, του Ολύμπου, της Βοιωτίας από τα βουνά Μαίναλο, Πάρνωνα, Ελικώνα και Χελμό στην Πελοπόννησο και από την Πάρνηθα στην Αττική.

Υπάρχουν έντομα που παρασιτούν στα έλατα και παράγουν μελιτώδεις εκκρίσεις όπως τα *Cinara confinis* και *Physokermes*

hemicryfus.

- ▶ Γεύση: Το συγκεκριμένο είδος μελιού διακρίνεται για την ιδιαίτερα καλή του γεύση.
- ▶ Άρωμα: Δεν παρουσιάζει έντονο άρωμα.
- ▶ Χρώμα: Ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή προέλευσής του. Έτσι, το μέλι ελάτης από τη Βυτίνα Αρκαδίας ξεχωρίζει λόγω των ανταυγείων που δημιουργούνται στο εσωτερικό του και λέγεται «Βανίλια ελάτης». Γενικά, το μέλι ελάτης έχει έντονα μελί χρώμα, σε άλλες περιοχές πιο σκούρο και σε άλλες πιο ανοιχτό.
- ▶ Θρεπτική αξία: Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία (κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο κλπ.). Περιέχει βιταμίνες σε πολύ μικρές ποσότητες, αλλά ακόμα και αυτή η μικρή ποσότητα βοηθάει στην καλύτερη αφομοίωση των σακχάρων από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μέλι καστανιάς

Η καστανιά είναι δέντρο διαδεδομένο σε ολόκληρη την ορεινή ζώνη της χώρας μας. Θεωρείται σπουδαίο μελισσοκομικό φυτό και αυτό αποδεικνύεται από την εξαιρε-

τικής ποιότητας γύρη καθώς και από το υψηλής διατροφικής αξίας νέκταρ που παράγει.

- ▶ Γεύση: Δυνατή, ελαφρώς πικρή. Η γεύση του καστανόμελου είναι τόσο έντονη, που μια μικρή αναλογία μπορεί να υπερκαλύψει τη γεύση άλλων μελιών.
- ▶ Άρωμα: Έντονα αρωματικό μέλι.
- ▶ Χρώμα: Ποικίλλει ανάλογα με την προέλευσή του από ανοιχτό καφέ μέχρι σκούρο καφέ και συχνά κοκκινωπό, αν πρόκειται για μελίτωμα.
- ▶ Κρυστάλλωση: Κρυσταλλώνει σε λεπτούς κόκκους και αργά μετά από 1-2 χρόνια.
- ▶ Θρεπτική αξία: Πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και αμινοξέα. Έχει εφιδρωτικές ιδιότητες και ενθαρρύνει την κυκλοφορία του αίματος. Διαθέτει απολυμαντικές ιδιότητες.

Μέλι εσπεριδοειδών

Το μέλι των εσπεριδοειδών αποτελεί το 10% της ελληνικής παραγωγής. Τα εσπεριδοειδή καλλιεργούνται κυρίως στην Ηπειρο, Πελοπόννησο, Κρήτη και νησιά.

- ▶ Γεύση: Εξαιρετικά ιδιαίτερη γεύση.

- ▶ Άρωμα: Έντονο, υπέροχο άρωμα.
- ▶ Χρώμα: Ανοιχτό κίτρινο.
- ▶ Κρυστάλλωση: Κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα, γι' αυτό καλό είναι να καταναλώνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- ▶ Θρεπτική αξία: Το μέλι των εσπεριδοειδών έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα ψευδαργύρου συγκριτικά με τα υπόλοιπα μέλια.

Μέλι θυμαριού

Η παραγωγή του ανέρχεται περίπου στο 10% της συνολικής παραγωγής μελιού της Ελλάδος. Η άνθηση του θυμαριού διαρκεί 30 με 40 μέρες ανάλογα με τη διαμόρφωση του εδάφους και τις καιρικές συνθήκες. Οι καλύτερες περιοχές παραγωγής θυμαρίσιου μελιού θεωρούνται τα ελληνικά νησιά, η Κρήτη, τα Κύθηρα και τα Δωδεκάνησα.

- ▶ Γεύση: Το θυμαρίσιο μέλι έχει ευχάριστη γεύση, αλλά ορισμένες φορές, λόγω υψηλής συγκέντρωσης σε φρουκτόζη, αφήνει μια αίσθηση καψίματος στο στόμα.
- ▶ Άρωμα: Έντονα αρωματικό μέλι.
- ▶ Χρώμα: Συνήθως ανοιχτό κεχριμπα-

ρένιο.

- ▶ Κρυστάλλωση: Το συγκεκριμένο είδος μελιού κρυσταλλώνει σε διάστημα 6-18 μηνών.
- ▶ Θρεπτική αξία: Το θυμαρίσιο μέλι θεωρείται ότι έχει τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες καθώς επίσης συνίσταται για την πρόληψη-αντιμετώπιση λοιμωδών, πεπτικών και αναπνευστικών παθήσεων. Είναι πλούσιο σε μέταλλα όπως ο χαλκός και ο σίδηρος, ενώ περιέχει και βόριο.

Μέλι ερείκης

Διακρίνεται στην ανοιξιιάτικη και την φθινοπωρινή ερείκη (ή σουσούρα), είναι από τα πιο σημαντικά μελισσοκομικά φυτά της Ελλάδας. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο είδη μελιού ερείκης έγκειται στη γεύση και το χρώμα.

- ▶ Γεύση: Το ανοιξιιάτικο μέλι ερείκης είναι πιο εύγευστο από αυτό της φθινοπωρινής αλλά συνολικά διακρίνεται για τη χαρακτηριστική δυνατή γεύση του.
- ▶ Άρωμα: Χαρακτηριστικό, λεπτό άρωμα.
- ▶ Χρώμα: Κοκκινωπό-σκουρόχρωμο της φθινοπωρινής και πιο ανοιχτόχρωμο

της ανοιξιιάτικης.

- ▶ Κρυστάλλωση: Λόγω της υψηλής φυσικής περιεκτικότητάς του σε γλυκόζη, κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα (περίπου μέσα σε 1-3 μήνες).
- ▶ Θρεπτική αξία: Το μέλι ερείκης (κυρίως το φθινοπωρινό) θεωρείται ένα πολύ θρεπτικό είδος μελιού και ιδιαίτερα τονωτικό για τον ανθρώπινο οργανισμό, γιατί περιέχει δεκάδες φυσικά θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, ένζυμα και αμινοξέα, γι' αυτό και πωλείται κυρίως σε καταστήματα υγιεινής διατροφής.

3.1.2. Η Κρυστάλλωση

Η κρυστάλλωση είναι μια απόλυτα φυσική κατάσταση του μελιού, η οποία επηρεάζεται από διάφορους φυσικούς παράγοντες, είναι δε αναστρέψιμη. Η κρυστάλλωση οφείλεται στην συμπύκνωση των μορίων της γλυκόζης, οπότε και δημιουργούνται οι κρύσταλλοι. Η έκταση της κρυστάλλωσης σχετίζεται με τη σύσταση του μελιού, τις συνθήκες αποθήκευσης, τη θέρμανση και το φιλτράρισμα που αυτό έχει υποστεί. Ακόμα, πρέπει να αναφέρουμε ότι η κρυστάλλωση δεν έχει καμία σχέση με

την νοθεία του μελιού, αν και ορισμένοι καταναλωτές θεωρούν το μέλι που κρυσταλλώνει, νοθευμένο. Για το λόγο αυτό, με την κατάλληλη επεξεργασία μπορούμε να επαναφέρουμε το μέλι στην αρχική του κατάσταση, χωρίς να χάσει τις φυσικές του ιδιότητες και την θρεπτική του αξία, καθιστώντας το έτσι και πάλι εμπορεύσιμο.

Το μέλι δεν κρυσταλλώνει με τον ίδιο τρόπο

Ανάλογα με το μέγεθος, την συμπεριφορά των κρυστάλλων και τις επιπτώσεις της κρυστάλλωσης στην ποιότητα και την εμφάνισή του, διακρίνονται τρεις τύποι κρυστάλλωσης

✓ Η ομοιομορφή κρυστάλλωση κατά την οποία σχηματίζονται μικροί κρύσταλλοι, οι οποίοι κατανέμονται σε όλη την μάζα του μελιού. Στην περίπτωση αυτή το μέλι δίνει την εμφάνιση του «πηγμένου», αλλά δεν κινδυνεύει να ξινίσει.

✓ Η ανομοιομορφή κρυστάλλωση Μεγαλύτερο κίνδυνο έχουν τα μέλια που δεν κρυσταλλώνουν ομοιόμορφα. Η ανομοιομορφή κρυστάλλωση,

κατά την οποία σχηματίζονται στο μέλι χοντροί κρύσταλλοι, οι οποίοι καθιζάνουν, δημιουργώντας στο σώμα του μελιού δύο στρώματα, το κρυσταλλωμένο μέλι στον πυθμένα και την υδαρή φάση του μελιού στην επιφάνεια. Αυτή η υδαρής φάση στην επιφάνεια είναι δυνατόν να ζυμωθεί και να ξινίσει, καθώς η περιεκτικότητα των ζαχάρων έχει κατά πολύ μειωθεί.

✓ Η λεπτοκρυστάλλωση

Η λεπτοκρυστάλλωση, η οποία γίνεται τεχνητά, με ανάμειξη μικρής ποσότητας κρυσταλλωμένου μελιού (10-20g/Kg) με ρευστό. Σ' αυτή την περίπτωση το μέλι αποκτά εμφάνιση «κρέμας», ενώ διατηρείται σε θερμοκρασία συντήρησης - ψυγείου. Η μέθοδος είναι γνωστή και ως μέθοδος Dyce.

Παράγοντες που επηρεάζουν την κρυστάλλωση

Το μέλι, ανάλογα με την φυσική του προέλευση και την χημική του σύνθεση, κρυσταλλώνει γρήγορα, αργά ή και καθόλου. Από τους παράγοντες που επηρεάζουν την κρυστάλλωσή του, οι κυριότεροι είναι:

1. Η συγκέντρωση γλυκόζης: Η μεγάλη συγκέντρωση γλυκόζης στο μέλι, ευνο-

- εί τη γρήγορη κρυστάλλωση, ιδιαίτερα όταν αυτή ξεπεράσει το 30%.
2. Η υγρασία: Όσο λιγότερη υγρασία περιέχει το μέλι, τόσο πιο γρήγορα κρυσταλλώνει ιδιαίτερα δε όταν η υγρασία πέφτει κάτω από το 14%.
 3. Οι πυρήνες συμπύκνωσης: Διάφορες ξένες ύλες, όπως γύρη, κερί, κρύσταλλοι γλυκόζης, λειτουργούν ως πυρήνες, πάνω στους οποίους κολλούν και άλλοι κρύσταλλοι γλυκόζης, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η κρυστάλλωση.
 4. Η θερμοκρασία διατήρησης: Η θερμο-

κρασία που ευνοεί την κρυστάλλωση του μελιού είναι οι 14°C. Σε χαμηλότερες θερμοκρασίες το ιξώδες του μελιού αυξάνει, με αποτέλεσμα την μείωση του συντελεστή διάχυσης και την καθυστέρηση της δημιουργίας κρυστάλλων. Στους -45°C το μέλι μπορεί να διατηρηθεί σε ρευστή φάση για απεριόριστο χρόνο. Αντίστοιχα και σε υψηλότερες θερμοκρασίες καθυστερεί η κρυστάλλωση, καθώς αυξάνεται η κινητικότητα των διαφόρων μορίων.

Πίνακας 6. Χρόνος κρυστάλλωσης 8 ποικιλιών μελιού

Κατηγορία Μελιού	Χρόνος κρυστάλλωσης σε μήνες*
Πευκόμελο	Μετά από 24 μήνες
Ελάτης	Δεν κρυσταλλώνει
Καστανιάς	12 - 18
Θυμαριού	8 - 18
Πορτοκαλιάς	1 - 3
Βαμβακιού	1 - 2
Ερείκης	2 - 3
Ηλιάνθου	1 - 2

*Ο χρόνος κρυστάλλωσης ισχύει για αμιγή μέλια που δεν υπέστησαν κάποια θερμική ή άλλη επεξεργασία και διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Θρασυβούλου Α. 1996

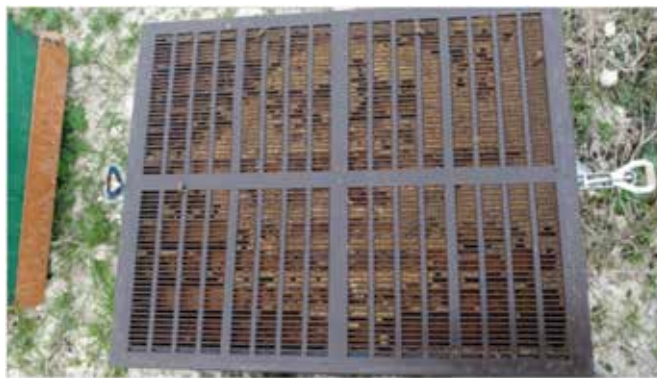
3.2. ΠΡΟΠΟΛΗ

Η πρόπολη είναι μια ρητινώδης ουσία, που προστατεύει τους βλαστούς των δέντρων. Οι μέλισσες τη συλλέγουν, την αναμειγνύουν με γύρη, ένζυμα και κερύ και τη χρησιμοποιούν για να σφραγίσουν τις χαραμάδες στην κυψέλη τους, να απολυμάνουν τα τοιχώματά της και να αποστειρώσουν τα κελιά, πριν η βασίλισσα εναποθέσει εκεί τα αυγά της. Η πρόπολη περιέχει κερύ, βάλσαμα, ρητίνες και αιθέρια έλαια σε πολύ μεγάλη ποσότητα.

- ✓ Έχει επουλωτική δράση,
- ✓ Έχει αντιμικροβιακές και αντιικές ιδιότητες.
- ✓ Φαίνεται ότι διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενεργοποιώντας τις

φυσικές άμυνες του οργανισμού.

- ✓ Έχει επίσης, ευεργετική δράση στο πεπτικό σύστημα.
- ✓ Είναι αποτελεσματική για παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος, για τον προστάτη, για ανωμαλίες του ενδοκρινικού συστήματος και για τοπικούς πόνους, όπως ο πονόδοντος.
- ✓ Καταστρέφει ή και σταμάτα τον πολλαπλασιασμό μεγάλου αριθμού βακτηρίων, όπως ο σταφυλόκοκκος, ο στρεπτόκοκκος και η σαλμονέλα.
- ✓ Είναι επίσης πολύ αποτελεσματική στην αντιμετώπιση και στη θεραπεία φλεγμονών.
- ✓ Διεγείρει το σχηματισμό των κύτταρων και των ιστών. (Χαρτερού Ε. 2010)



Εικόνα 26.

Σήτα πρόπολης για τη συλλογή της (Φωτογραφικό Αρχείο: Παπαδόπουλος Αθανάσιος)

3.3. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ

Είναι μια κρεμώδης φυσική ουσία, η οποία εκκρίνεται από τους υποφαρυγγικούς αδένες των μελισσών. Εργάτριες μέλισσες παράγουν το βασιλικό πολτό, αποκλειστικά και μόνο για να θρέψουν τις βασίλισσες και τις νεαρές προνύμφες. Έχει αποδειχτεί, ότι είναι η πλουσιότερη υγιεινή τροφή της φύσης, μιας και είναι πλούσια σε μεταλλικά άλατα και κυρίως ασβέστιο, κάλιο και μαγνήσιο. Είναι πηγή βιταμινών, ενζύμων και μιας ομάδας συστατικών, που μέχρι σήμερα έχουν μείνει απροσδιόριστα. Η περιεκτικότητα του βασιλικού πολτού σε όλα αυτά τα θρεπτικά στοιχεία, τον καθιστά μια τροφή με πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων για την υγεία και τη σωστή διατροφή:

- ✓ Τονώνει τους κουρασμένους και ταιπωρημένους οργανισμούς και επισπεύδει την ανάρρωσή τους.
- ✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- ✓ Συντελεί στην καλή υγεία του δέρματος και των ιστών.
- ✓ Έχει αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.
- ✓ Βοηθά στο καρδιαγγειακό, κυκλοφορικό, γενετικό - ουρητικό, νευρικό και δερματολογικό σύστημα.

- ✓ Βοηθά στην αύξηση της φυσικής, σεξουαλικής και πνευματικής κατάστασης του ανθρώπου.
- ✓ Επίσης έχει αντιγριπικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.
- ✓ Επιδρά θετικά στον μεταβολισμό, στην ανάπτυξη και τη μακροζωία.
- ✓ Βασιλικό πολτό συναντάμε ως συστατικό και στη βιομηχανία καλλυντικών, σε προϊόντα που προορίζονται για το αδυνάτισμα και τη μείωση της κυτταρίτιδας.
- ✓ Ρυθμίζει το βάρος και βοηθά στη χώνεψη. (Χαρτερού Ε. 2010)



Εικόνα 27. Παραγωγή βασιλικού πολτού
(Φωτογραφικό Αρχείο: Παπαδόπουλος
Αθανάσιος)

3.4. ΤΟ ΚΕΡΙ

Το κερι είναι άλλο ένα προϊόν της μέλισσας, με πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Παράγεται από τους κηρογόνους αδένες στην κοιλιά των θηλυκών των μελισσών και τους χρησιμεύει για να κατασκευάζουν τις κυψέλες τους.

Το μάσημα άσπρου και άγευστου φυσικού κεριού, θεωρείται ωφέλιμο για όσους έχουν ορθοδοντικές προσθήκες.

- ✓ Έχει επουλωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, γι' αυτό είναι ιδανικό

στο να καταπραΐνει τραυματισμούς ή ερεθισμούς του στόματος.

- ✓ Το κερι περιέχεται σε φαρμακευτικά προϊόντα, όπως υπόθετα, αλοιφές για δερματοπάθειες και εγκαύματα, και σε πολλά καλλυντικά.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του κεριού είναι σχεδόν ίδιες με αυτές της πρόπολης, αφού οι μέλισσες προσθέτουν μικροσκοπικές ποσότητες πρόπολης σε κάθε κελί της κηρήθρας. (Χαρτερού Ε. 2010)



3.5. Η ΓΥΡΗ

Η γεύση της γύρης δεν είναι σταθερή, αλλάζει χρονιά με την χρονιά ανάλογα με τα λουλούδια από τα οποία την συλλέγουν τα μελίσσια. Η συνιστώμενη ημερήσια δόση για τους ενήλικες, είναι μια κουταλιά της σούπας, ενώ για τα παιδιά ένα κουταλάκι του γλυκού. Μάλιστα, σε αντίθεση με τον βασιλικό πολτό μπορεί να καταναλωθεί με γιαούρτι ή να μπει σε κάποιο χυμό. Η γύρη πρέπει να διατηρείται σε ψυγείο και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στην κατάψυξη.



Εικόνα 28. Αριστερά
κηρήθρα με μέλι
(Πηγή: cco rixabay)

Εικόνα 29. Δεξιά
Γύρη (Πηγή: cco rixabay)

ΕΝΟΤΗΤΑ 4. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ ΜΕΛΙ

της ΓΙΩΤΑ ΜΗΤΣΙΟΥ-ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΔΟΥ

Εισαγωγή

Όταν μου έγινε η πρόταση να ετοιμάσω συνταγές με μέλι, χάρηκα ιδιαίτερα επειδή το μέλι το αγαπώ, το εκτιμώ και ανήκει στα αγαπημένα μου φυσικά βιολογικά προϊόντα.

Ξεκινώντας το ταξίδι δημιουργίας των συνταγών με βάση το μέλι, ενθουσιάστηκα τόσο πολύ που ξέχασα τον χρόνο και άφησα τη φαντασία μου ελεύθερη, ανακαλύπτοντας μια διαφορετική διάσταση στη γεύση.

Ήταν για μένα ένα συναρπαστικό ταξίδι, ειδικά επειδή μέσα από αυτό ανακάλυψα ότι το μέλι δεν δίνει μόνο την φυσική γλυκά του στα φαγητά, αλλά επιπλέον ιδιαίτερο άρωμα και χαρακτήρα. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος για τον οποίο ξεχώρισα τις ποικιλίες μελιού στις συνταγές μου.

Εύχομαι πραγματικά να τις απολαύσετε όσο εγώ, δίνοντας έτσι στο μέλι την θέση που του αξίζει.

Φωτογράφιση: Ιωσηφίνα Σβανιά



4.1. Λουκουμάκια τυριού με μέλι και κρούστα αμυγδάλου

Υλικά:

250 γρ. κατίκι Δομοκού, κρύο

100 γρ. τυρί κατσικίσιο

1 κ.σ. δενδρολίβανο, ψιλοκομμένο

100 γρ. αμύγδαλα καβουρδισμένα και ψιλοκομμένα

Μέλι, πεύκου ή δάσους

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε το κατίκι με το τυρί. Με ένα κουτάλι της σούπας παίρνετε το μείγμα και το βάζετε στην παλάμη σας. Κάνετε ένα βαθούλωμα με το δάχτυλο και τοποθετείτε λίγο μέλι με λίγο δενδρολίβανο. Κλείνετε προσεκτικά για να καλυφθεί το μέλι και το διαμορφώνετε σαν μπαλίτσα. Το περνάτε από το αμύγδαλο. Πλάθετε περίπου 20 κομμάτια και τα βάζετε στο ψυγείο να κρυσώσουν πριν τα σερβίρετε.





4.2. Μανούρι πανέ με σουσάμι και μέλι

Υλικά:

4 φέτες μανούρι

2 αυγά

Λίγο αλεύρι για το πανάρισμα

100 γρ. σουσάμι

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Μέλι, ανθέων και κωνοφόρων, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Κόβετε τις φέτες μανουριού στη μέση και τις ταμπονάρτε μέσα στο αλεύρι. Χτυπάτε τα αυγά σε ένα βαθύ μπολ και τοποθετείτε το σουσάμι σε ένα άλλο. Αφού περάσετε τις φέτες μία από το αυγό τις ρίχνετε ξεχωριστά μέσα στο σουσάμι και τις πανάρετε και από τις δύο πλευρές. Ζεσταίνετε αρκετό λάδι σε ένα τηγάνι, τηγανίζετε το μανούρι από τις δυο πλευρές μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα και το αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί. Το περικύνετε με το μέλι όσο είναι ζεστό και σερβίρετε αμέσως.

4.3. Τάρτα κολοκύθας με ανθότυρο, δενδρολίβανο και μέλι

Υλικά:

1 πακέτο φύλλο κουρού
½ κιλό κολοκύθα, κομμένη σε λεπτές φέτες
200 γρ. ανθότυρο
200 γρ. φέτα
Ελαιόλαδο
Δενδρολίβανο, ψιλοκομμένο (ένα κλωνάρι)
2 κ.σ. μέλι, πολύκομπου και κωνοφόρων
Χοντρό αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°C. Λαδώνετε ένα ταψί και στρώνετε το φύλλο κουρού. Ανακατεύετε το ανθότυρο με 4 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και πιπέρι και αλείφετε το φύλλο. Τοποθετείτε τις φέτες κολοκύθας πάνω στην στρώση τυριού, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τις περικύνετε με λίγο ελαιόλαδο. Τρίβετε την φέτα και το δενδρολίβανο με τα δάχτυλα και τα βάζετε στην πίτα. Περιχύνετε με το μέλι. Διπλώνετε τις άκρες και ψήνετε στους 190°C, τοποθετώντας το ταψί για τα πρώτα 15 λεπτά στον πάτο του φούρνου και τα υπόλοιπα 25 λεπτά στην μέση του φούρνου.





4.4. Σουβλάκια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα

Υλικά:

600 γρ. κοτόπουλο φιλέτο, σε 16 κομμάτια
4 ξυλάκια

για την μαρινάδα:

40 ml ελαιόλαδο
1 κ.γλ. πάπρικα
1 κ.σ. μουστάρδα μεσογειακή
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
1 κ.σ. μέλι, πεύκου
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ρίγανη και θυμάρι

Εκτέλεση:

Περνάτε τα κομμάτια κοτόπουλο στα 4 ξυλάκια, τα τοποθετείτε σε ένα βαθύ και στενό ταψάκι, τα περιχύνετε με τη μαρινάδα και τα αφήνετε 1-2 ώρες στο ψυγείο. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C και τα ψήνετε για 10 με 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Τα βγάζετε από το φούρνο και αν χρειαστεί τα πασπαλίζετε με τα μυρωδικά.

4.5. Λαχανικά φούρνου με μαρινάδα μελιού και βαλσάμικο

Υλικά:

- 4 κολοκύθια
- 4 καρότα
- 2 πιπεριές Φλωρίνης
- 200 γρ. μανιτάρια
- 1 μελιτζάνα
- 1 γλυκοπατάτα
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι, πεύκου
- Χοντρό αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- 1 κλωνάρι δενδρολίβανο

Εκτέλεση:

Κόβετε τα λαχανικά σε φέτες κατά μήκος, τα μανιτάρια στην μέση. Ανακατεύετε σε ένα μπολάκι το λάδι, το μέλι και το ξύδι και περιχύνετε τα λαχανικά. Ρίχνετε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το δενδρολίβανο, ανακατεύετε και τα ψήνετε στο φούρνο στους 220°C





4.6. Χοιρινό φούρνου με κρούστα μελιού

Υλικά:

1 χοιρινό μπούτι, περίπου 2 κιλά
2-3 κ.σ. μέλι ,δάσους
2 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
2-3 κ.σ. μουστάρδα
Χυμό 1 λεμονιού
2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κ.σ. δενδρολίβανο ψιλοκομμένο
2-3 σκελίδες σκόρδο
2 κλωνάρια δενδρολίβανο

Εκτέλεση:

Τοποθετείτε το μπούτι στην γάστρα, το χαράζετε στην επιφάνεια σε 2-3 σημεία με κοφτερό μαχαίρι και βάζετε μέσα τις σκελίδες σκόρδου. Περιχύνετε το κρέας με λεμόνι και ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και το ψιλοκομμένο δενδρολίβανο. Ανακατεύετε το μέλι με το βαλσάμικο και την μουστάρδα και αλείφετε καλά το μπούτι. Το περιχύνετε με ένα κουτάλι σούπας ελαιόλαδο, κλείνετε το καπάκι και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για μισή ώρα. Κατεβάζετε τον φούρνο στους 170°C και ψήνετε για άλλη 1,5 ώρα, περιχύνοντας 1-2 φορές το κρέας με τα υγρά του, μέχρι να ροδίσει.

4.7. Μελιτζάνες με μέλι και θυμάρι

Υλικά:

4 μελιτζάνες
100 γρ. αλεύρι
100 γρ. τυρί φέτα
3-4 κ.σ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων
Ανθός αλατιού
1 κ.σ. ψιλοκομμένο θυμάρι

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε το αλεύρι με 250 ml νερό και λίγο αλάτι. Κόβετε τις μελιτζάνες σε χοντρά κομμάτια και τις περνάτε από το χυλό. Τις τηγανίζετε σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν και τις στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Τις τοποθετείτε σε μια πιατέλα, πασπαλίζετε με φέτα, θυμάρι και μέλι.





4.8. Καρπάτσιο παντζαριού με τυρί και καβουρντισμένα καρύδια

Υλικά:

250 γρ. παντζάρια βρασμένα

1 φέτα τυρί, μαλακό

50 γρ. καρύδια, καβουρντισμένα και κοπανισμένα

Για τη βινεγκρέτ:

2 κ.σ. ελαιόλαδο

3 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο

1 κ.σ. μέλι, πεύκου

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

δενδρολίβανο

Εκτέλεση:

Κόβετε σχεδόν διάφανες φέτες παντζαριού και τις τοποθετείτε με τη σειρά σε μία πιατέλα. Στη μέση της πιατέλας τρίβετε το τυρί και μετά πασπαλίζετε όλη την πιατέλα με τα καρύδια. Χτυπάτε όλα τα υπόλοιπα υλικά για το ντρέσινγκ και περιχύνετε τη σαλάτα.

4.9. Φάβα με μέλι

Υλικά:

- ½ κιλό φάβα
- 2 καρότα, κομμένα σε φέτες
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες
- ½ φλυτζάνι ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Χυμός ενός λεμονιού
- 1 κ.σ. μέλι, πεύκου

Εκτέλεση:

Ζεσταίνεται το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε την φάβα μαζί με τα κρεμμύδια και τα καρότα, μέχρι να μαραθούν ελαφριά τα κρεμμύδια. Σκεπάζετε την φάβα με νερό συν 2 δάχτυλα επιπλέον, ρίχνετε αλάτι και την σιγοβράζετε για περίπου 50' μέχρι να διαλυθεί. Αποσύρετε και τη λιώνετε με το ραβδομπλέντερ μέσα στην κατσαρόλα προσθέτοντας το υπόλοιπο λάδι το λεμόνι και το μέλι. Τη σερβίρετε ζεστή και κρύα. Ανακατεύετε το κρεμμύδι με την ντομάτα, την κάπαρη, το λάδι και το ξύδι και σερβίρετε. Πασπαλίζετε με φρέσκο θυμάρι.





4.10. Ρεβίθια με δενδρολίβανο και μέλι

Υλικά:

500 γρ. ρεβίθια
4-6 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδο
1 λεμόνι χυμό και ξύσμα
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ρίγανη,
1 κ.σ. μέλι, πολύκομπου και κωνοφόρων
1 λίτρο νερό

Εκτέλεση:

Βάζετε τα ρεβίθια σε ένα μπολ με 1 κουτάλι του γλυκού αλάτι και το σκεπάζετε με νερό. Αφήνετε να μουλιάσουν για 8 ώρες, τα ξεπλένετε και τα σουρώνετε. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C στον αέρα. Σοτάρετε σε μια κατσαρόλα με ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, μόλις μαραθούν προσθέτετε το σκόρδο και τα ρεβίθια. Ανακατεύετε και ρίχνετε λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και μέλι και τα μεταφέρετε σε πυρίμαχο σκεύος. Ρίχνετε το νερό και τα ψήνετε για περίπου 1,5 ώρα. Μόλις γίνει δοκιμάζετε, μπορεί να χρειαστεί αλάτι και λεμόνι.

4.11.α. Σαλάτα φακής με ντρέσινγκ μελιού

Υλικά:

300 γρ. φακή ψιλή και βρασμένη al dente π.χ.(Beluga)

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 ντομάτα κομμένη σε ψιλούς κύβους

1 καρότο ψιλοκομμένο

1 κ.σ. δυόσμο και μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 κ.σ. λεμόνι

1 κ.σ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά σε ένα βαθύ μπολ και βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο.





4.11.β. Μαρινάδα για ψητά

Υλικά:

- 1 κ.γλ. κάρυ
- 2 έως 3 κ.σ. μέλι, δάσους
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. δενδρολίβανο
- 2 κ.σ. λεμόνι
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κ.γλ. μουστάρδα

Εκτέλεση:

Μαρινάρετε κρέατα ή ψάρια για τουλάχιστον 6 ώρες.

4.12. Μεσογειακή μακαρονοσαλάτα

Υλικά:

500 γρ. πένες

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 ντομάτες, ψιλοκομμένες

1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

4 κ.σ. ελαιόλαδο

3 κ.σ. ξύδι, λευκό

1 κ.σ. μέλι, πεύκου

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο

Θυμάρι, αλάτι

Εκτέλεση:

Βράζετε τις πένες ανάλογα με τις οδηγίες. Τις σουρώνετε και τις αδειάζετε σε ένα βαθύ μπολ. Χτυπάτε το λάδι, το ξύδι, το μέλι, το σκόρδο και το αλάτι και περιχύνετε τις πένες. Ανακατεύετε προσεκτικά για να μην κολλήσουν. Ετοιμάζετε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε τη σαλάτα. Στο τέλος πασπαλίζετε με το θυμάρι.





4.13. Ψωμάκια λαχταριστά με μέλι

Υλικά:

50 γρ. μαγιά

1 κ.σ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων

600 ml νερό

1 κ.σ. αλάτι

1 κιλό αλεύρι

1 μπέικιν

(προαιρετικά) σουσάμι

Εκτέλεση:

Βάζετε το νερό, τη μαγιά και το μέλι σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε μέχρι να διαλυθούν. Προσθέτετε το αλεύρι, το αλάτι και το μπέικιν και ζυμώνετε καλά. Στρώνετε λαδόκολλα στο ταψί και πλάθετε ψωμάκια στο μέγεθος που θέλετε. Χαράζετε τα ψωμάκια με ένα μαχαίρι, τα πασπαλίζετε με σουσάμι και τα ψήνετε στο φούρνο στους 200°C για μισή ώρα.

* Δεν προθερμαίνουμε τον φούρνο!

4.14. Ταλιατέλες σπανακιού με κατίκι και σπαράγγι

Υλικά (για τα ζυμαρικά):

400 γρ. αλεύρι
4 αβγά
400 γρ. σπανάκι, ζεματισμένο και στραγγισμένο

Εκτέλεση (για τα ζυμαρικά):

Λιώνετε το σπανάκι στο μπλέντερ και το ανακατεύετε με το αλεύρι και τα αβγά. Τα ζυμώνετε καλά μέχρι να γίνουν μια ελαστική ζύμη, που δεν κολλάει και την αφήνετε για μία ώρα τυλιγμένη σε μεμβράνη στο ψυγείο.

Υλικά (για τη μακαρονάδα):

1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
5 σπαράγγια, βρασμένα
200 γρ. κατίκι
100 γρ. κρέμα γάλακτος
1 κ.σ. μέλι, πολύκομπου και κωνοφόρων
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
500 γρ. ταλιατέλες

Εκτέλεση (για τη μακαρονάδα):

Σοτάρετε τα κρεμμύδια και τα σπαράγγια ελαφριά στο ελαιόλαδο μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε το κατίκι, την κρέμα γάλακτος και το μέλι και ανακατεύετε καλά μέχρι να ενωθούν με τα υπόλοιπα υλικά, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Κόβετε τις ταλιατέλες, τις βράζετε 3 έως 4 λεπτά al dente και τις ανακατεύετε με τη σάλτσα.





4.15. Μπρουσκέτα με ανθότυρο και μέλι

Υλικά:

½ μπαγκέτα

4 κ.σ. ελαιόλαδο

300 γρ. ανθότυρο

1 κ.σ. μέλι, δάσους

Φρέσκια ρίγανη

50 γρ. ντοματίνια για γαρνίρισμα

Εκτέλεση:

Για την μπρουσκέτα κόβετε τις μπαγκέτες διαγώνια σε λεπτές φέτες. Τις αλείφετε με ελαιόλαδο και τις αλατίζετε ελαφρά. Τις τοποθετείτε σε ένα ταψάκι και τις ψήνετε για περίπου 10 λεπτά. Σε ένα μπολ βάζετε το ανθότυρο, το μέλι, το αλάτι και την ρίγανη ανακατεύετε και βάζετε από μια κουταλιά σε κάθε μπρουσκέτα. Ψιλοκόβετε τα ντοματίνια και γαρνίρετε.

4.16. Μπουτάκια κοτόπουλου μαριναρισμένα

Υλικά:

1,5 κιλό μπουτάκια κοτόπουλου
 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
 5 κ.σ. μέλι, πεύκου
 Ζωμό ½ λεμονιού
 5 κ.σ. κέτσαπ
 2 κ.σ. ελαιόλαδο
 1 κ.σ. θυμάρι ψιλοκομμένο
 Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 * Μαρινάρετε μια μέρα πριν!

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε το σκόρδο με το μέλι, το λεμόνι, το κέτσαπ, το ελαιόλαδο και το θυμάρι. Ρίχνετε αλάτι και λίγο πιπέρι. Πλένετε τα μπουτάκια, τα σκουπίζετε και τα τοποθετείτε σε ένα βαθύ πυρέξ ή ταψί. Τα περιχύνετε με τη μαρινάδα, τα σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και τα βάζετε για μια νύχτα στο ψυγείο. Όταν θέλετε να τα ψήσετε, στρώνετε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί και προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετείτε τα μπουτάκια στο ταψί και τα ψήνετε για 35'-45'. Σκεπάστε το κρέας που ψήνετε στο φούρνο με αλουμινόχαρτο, για να μην στεγνώσει. Κατά τα τελευταία 15' αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο, για να ροδίσει το κρέας.





4.17. Χοιρινό με κυδώνια

Υλικά:

1500 γρ. χοιρινό (κατά προτίμηση από μπούτι ή σπάλα)

Χυμό ενός λεμονιού

100 ml ελαιόλαδο

100 γρ. αλεύρι

200 ml λευκό κρασί

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1-2 κ.σ. μουστάρδα

1 κ.σ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων

2 δαφνόφυλλα

1 πρέζα κανέλλα

2 κυδώνια, σε χοντρές φέτες με τη φλούδα

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Κόβετε το κρέας σε μερίδες, το αλευρώνετε και το σοτάρετε στο ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε το κρεμμύδι, σοτάρετε μέχρι να μαραθεί και σβήνετε με το κρασί. Ρίχνετε περίπου 200 ml νερό, το μέλι, αλάτι, πιπέρι, τη μουστάρδα και τη κανέλα και το αφήνετε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 ώρα. Βάζετε τα κυδώνια πάνω από το κρέας και τα περιχύνετε με το λεμόνι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και συνεχίζεται το μαγείρεμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα κυδώνια, χωρίς να ανακατέψετε για άλλη μισή ώρα.

4.18. Φασόλια γίγαντες με μέλι

Υλικά:

- 500 γρ. γίγαντες φασόλια
- 2 κρεμμύδια σε λεπτές φέτες
- 3 σκελίδες σκόρδο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 καρότα
- 3 κλωνάρια σέλινο
- 1-2 κ.σ. μέλι, πολύκομπου και κωνοφόρων
- 4 ντομάτες, χτυπημένες στο μπλέντερ
- 2 φύλλα δάφνης
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Εκτέλεση:

Βάζετε τα φασόλια σε ένα μπολ με νερό και αλάτι και τα μουλιάζετε για 12-24 ώρες. Τα ξεπλένετε και βάζετε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα να βράσουν για περίπου μια ώρα μέχρι να μαλακώσουν και τα σουρώνετε. Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνετε ελαιόλαδο και σοτάρете τα κρεμμύδια τα καρότα, το σέλινο και το σκόρδο. Προσθέτετε τις ντομάτες, το μέλι, αλάτι, πιπέρι και τη ρίγανη. Μεταφέρετε τα στραγγισμένα φασόλια σε ένα ταψί, τα περιχύνετε με τη σάλτσα και τα ψήνετε στους 180°C για περίπου 1 ώρα, κατά προτίμηση σκεπασμένα.





4.19. Τηγανιά κοτόπουλου με μανιτάρια και μέλι

Υλικά:

50 ml ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 κιλό στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε φέτες
400 γρ. μανιτάρια, κομμένα στα 4
100 ml κρασί λευκό
100 γρ. μουστάρδα
2 κ.σ. μέλι, πεύκου
2 σκελίδες σκόρδο
Χυμό 1 λεμονιού
Θυμάρι

Εκτέλεση:

Ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι, σοτάρετε το κοτόπουλο και το αφήνετε στην άκρη. Βάζετε στο ίδιο τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο, σοτάρετε τα μανιτάρια μέχρι να σωθούν τα υγρά τους και ρίχνετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και συνεχίζετε μέχρι να πάρουν χρώμα. Ρίχνετε το κοτόπουλο, σβήνετε με το κρασί και στη συνέχεια ρίχνετε τη μουστάρδα, το μέλι, το λεμόνι και το θυμάρι και αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να πήξει

4.20. Φιλέτο μπακαλιάρου με σος μελιού

Υλικά:

4 φιλέτα μπακαλιάρου
100 ml λευκό κρασί
χυμό μισού λεμονιού
1 κ.γλ. μέλι, ανθέων
1 κλωνάρι θυμάρι
1 κλωνάρι δενδρολίβανο
3 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Τοποθέτησε τα φιλέτα σε ένα ταψάκι. Σε ένα μπολ ανακατεύετε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το κρασί και τα περιχύνετε. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τα βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον μια ώρα. Ζεσταίνετε το λάδι με το δενδρολίβανο σε ένα αντικολητικό τηγάνι. Σκουπίζετε τα φιλέτα και τα τηγανίζετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Στη συνέχεια ρίχνετε το μέλι με λίγη μαρινάδα και αφήνετε να εξατμιστούν τα υγρά. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά και σερβίρετε.





4.21. Μελόπιτα με κανέλα

Υλικά:

1 κιλό ανθότυρο ή γιαούρτι στραγγιστό 10%
400 γρ. μέλι, δάσους ή πολύκομπου και κωνοφόρων
8 αβγά
2 κ.σ. κανέλα
1 πρέζα αλάτι
50 γρ. βούτυρο, μαλακό
Ξύσμα και χυμό ενός λεμονιού
100 γρ. αλεύρι
1 κ.γλ. μπέικιν
1 κλωνάρι βανίλιας (εσωτερικό)

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Βουτυρώστε ένα στρογγυλό ταψάκι 20 εκ. έως 24 εκ. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνετε το μέλι και το ανακατεύετε με το ανθότυρο. Προσθέτετε τον χυμό, το βούτυρο, το ξύσμα, την βανίλια και την κανέλα και τα ανακατεύετε. Χτυπάτε τα αβγά ξεχωριστά και τα προσθέτετε στο μείγμα. Στη συνέχεια ρίχνετε το αλεύρι με το μπέικιν το ανακατεύετε ελαφρά με το μείγμα, το βάζετε στο στρογγυλό ταψάκι και το ψήνετε στους 180°C για 50'. Αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε με μέλι και κανέλα.

4.22. Παστέλι χειροποίητο με μέλι

Υλικά:

300 γρ. μέλι, πεύκου ή δάσους

300 γρ. σουσάμι

300 γρ. αμύγδαλα σε φέτες

2 κ.σ. σησαμέλαιο

Εκτέλεση:

Σε ένα φαρδύ τηγάνι καβουρντίζετε το σουσάμι και τα αμύγδαλα. Σε ένα άλλο φαρδύ τηγάνι ζεσταίνετε το μέλι. Ρίχνετε μέσα το σουσάμι και τα αμύγδαλα και ανακατεύετε σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να δέσουν. Λαδώνετε τη λαδόκολλα και απλώνετε το μίγμα στο πάχος που θέλετε. Πριν κρυώσει, κόβετε τα παστέλια σας σε τετράγωνα κομμάτια



4.23. Σουλτάνα με μέλι και σταφίδες

Σιρόπι:

200 γρ. μέλι
100 γρ. ζάχαρη
3 φλυτζάνια νερό
1 ξύλο κανέλας
Φλούδα μισού λεμονιού, βιολογικού



Υλικά:

200 γρ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων
1 πακέτο φύλλο κρούστας (500 γρ.)
6 αβγά
Ξύσμα από 1 κλωνάρι βανίλιας
500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
130 γρ. σπορέλαιο
Ξύσμα & χυμό ενός λεμονιού ή πορτοκαλιού
1 μπέικιν
1 κ.γλ. κανέλα
100 γρ. σταφίδες
1 μήλο τριμμένο
50 γρ. αμύγδαλα, τριμμένα καβουρδισμένα
1 κ.σ. καστανή ζάχαρη

Εκτέλεση: Βράζετε το σιρόπι και το αφήνετε να κρυώσει. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε με το μίξερ χεριού τα αβγά, το μέλι, την κανέλα και στην συνέχεια ρίχνετε το γιαούρτι, το λάδι, το μπέικινγκ, την βανίλια, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού με τις σταφίδες. Βουτυρώνετε ένα ταψί 30 εκ. Βουτάτε τα φύλλα κρούστας ένα ένα στο κυλό και το απλώνετε σουρωμένα στο ταψί μέχρι να τελειώσουν. Μαζί με τον κυλό που μπορεί να περισσέψει ανακατεύετε το τριμμένο μήλο και περιχύνετε την επιφάνεια. Πασπαλίζετε με το αμύγδαλο και τη ζάχαρη και το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45'. Μόλις το βγάλετε από τον φούρνο θα το περιλούσετε με το κρύο σιρόπι.

4.24. Μαρμελάδα κρεμμυδιού με μέλι

Υλικά:

600 γρ. κρεμμύδια
50 γρ. βούτυρο ή λάδι
3 κ.σ. θυμάρι
3 κ.σ. μέλι, δάσους
1 σφηνάκι κόκκινο κρασί
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Κόβετε τα κρεμμύδια σε ροδέλες και τα σοτάρετε στο βούτυρο.
Προσθέτετε το θυμάρι και το κρασί και αφήνετε να σιγοβράσουν, μέχρι να εξατμιστεί το κρασί και ρίχνετε το μέλι. Αφήνετε να σιγοβράζουν σε σιγανή φωτιά για περίπου 45 λεπτά με ανοικτό το καπάκι.





4.25. Ροδάκινα στη λαδόκολλα με βανίλια και μέλι

Υλικά:

4 ροδάκινα, κομμένα στην μέση

1 κ.γλ. μέλι, σε κάθε κομμάτι, πολύκομπου και κωνοφόρων

1 πρέζα κανέλα

1 κλωνάρι βανίλιας

Λαδόκολλα

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Στρώνετε ένα μεγάλο κομμάτι λαδόκολλα σε ένα ταψάκι και τοποθετείτε ένα ένα τα μικρά ροδάκινα με το κοίλο μέρος προς τα επάνω. Ρίχνετε από ένα κουταλάκι μέλι σε κάθε ροδάκινο με λίγη κανέλα. Κόβετε το κλωνάρι στη μέση το τοποθετείτε πάνω και κλείνετε την λαδόκολλα καλά σαν καραμέλα. Τα ψήνετε στους 180°C για 20' και τα σερβίρετε με γιαούρτι ή παγωτό και γαρνίρετε με λουίζα.

4.26. Μήλα ψητά με μέλι και κανέλα

Υλικά:

- 4 μήλα βιολογικά
- 50 γρ. καρύδια σπασμένα
- 50 γρ. καστανή ζάχαρη
- 1 κ.σ. κανέλα
- 2 κ.σ. μέλι δάσους
- 1 κ.σ. κράνμπερι
- 1 κ.σ. βούτυρο

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Με ένα μυτερό μαχαίρι καθαρίζετε τα μήλα από το εσωτερικό τους και τα κόβετε χοντρές ροδέλες. Βουτυρώνετε ένα ταψί και τοποθετείτε τα μήλα. Ανακατεύετε την κανέλα, τη ζάχαρη, τα καρύδια και τα κράνμπερι και πασπαλίζετε τα μήλα. Τα περιχύνετε και με το μέλι και τα ψήνετε για 15-20 λεπτά.





4.27. Μπισκότα με ταχίνι και μέλι

Υλικά:

- 180 γρ. αλεύρι
- ½ κ.γλ. σόδα φαγητού
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 βανίλια
- 80 γρ. μέλι, πεύκου
- 80 γρ. ταχίνι
- 50 ml ελαιόλαδο
- 50 γρ. σουσάμι

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C και στρώνετε λαδόκολλα σε ένα ταψί. Ανακατεύετε όλα τα υλικά εκτός του σουσαμιού σε ένα μπολ μέχρι να ενωθούν και να γίνει μια ζύμη (προσοχή: να μην κολλάει). Βάζετε το σουσάμι σε ένα ρηχό πιάτο, παίρνετε μια ποσότητα ζύμης σε μέγεθος μικρού καρυδιού και σχηματίζετε μια μπαλίτσα. Την γυρίζετε στο σουσάμι, την πιέζετε ελαφρά και τοποθετείτε τα μπισκότα στο ταψί. Ψήνετε στους 180°C για 10 με 12 λεπτά.

4.28. Κουλουράκια με μέλι και σουσάμι

Υλικά:

250 γρ. βούτυρο μαλακό

100 γρ. καστανή ζάχαρη

4 κ.σ. μέλι, πεύκου ή πολύκομπου και κωνοφόρων

450 γρ. αλεύρι

½ κούπα σουσάμι

Εκτέλεση:

Χτυπάτε το βούτυρο με την ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει, προσθέτετε το μέλι και το αλεύρι και ζυμώνετε λίγο με το χέρι έως ότου να μην κολλάει η ζύμη. Αν κολλάει προσθέστε λίγο αλεύρι ακόμα. Τυλίγετε την ζύμη με μεμβράνη και την βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Στην συνέχεια πλάθετε κουλουράκια και τα τοποθετείτε σε ένα ταψί στρωμένα με λαδόκολλα. Τα πασπαλίζετε με σουσάμι και τα ψήνετε στους 180°C για 20 λεπτά.





4.29. Κέικ μελιού

Υλικά:

- 6 αβγά
- 100 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 πρέζα αλάτι
- 250 ml ελαιόλαδο
- 350 ml μέλι, πεύκου ή δάσους
- 50 ml λικέρ πορτοκαλιού
- 300 γρ. αλεύρι
- 1 μπέικιν
- ½ κ.γλ. κανέλα
- 40 γρ. αμύδαλα καβουρδισμένα

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη και το αλάτι, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Στην συνέχεια προσθέτετε το ελαιόλαδο, το μέλι και το λικέρ μέχρι να ενωθούν όλα. Τέλος, ρίχνετε λίγο λίγο το αλεύρι, με το μπέικιν, την κανέλα και τα αμύδαλα, ανακατεύετε προσεκτικά και ρίχνετε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη φόρμα. Ψήνετε στους 180°C για 55 έως 60 λεπτά.

4.30. Λικέρ μελιού

Υλικά:

- 1 μπουκάλι βότκα 0,75 ml
- 400 γρ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων
- 1 λεμόνι βιολογικό
- 1-2 ξύλα κανέλας
- 1 μικρό κομμάτι πιπερόριζα (ginger)
- 2 γαρίφαλα
- 2 γλυκάνισους
- 1 κλωνάρι βανίλιας

Εκτέλεση:

Παίρνετε ένα μεγάλο μπουκάλι περίπου 1,5 λίτρου, πλένετε, καθαρίζετε και ψιλοκόβετε την πιπερόριζα και το λεμόνι και τα βάζετε μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά στο μπουκάλι. Το κλείνετε καλά, ανακινήστε για να ανακατευτούν τα υλικά και αφήνετε το μπουκάλι για δυο εβδομάδες. Ανοίγετε, φιλτράρετε το περιεχόμενο και το αφήνετε να ωριμάσει όσο θέλετε (από 1 έως 10 μήνες).





4.31. Φλωρεντίνες

Υλικά:

- 100 γρ. καστανή ζάχαρη
- 150 γρ. μέλι, ανθέων και κωνοφόρων
- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος
- 300 γρ. αμύγδαλο, φιλέ
- 1 κ.σ. αλεύρι
- 1 κουβερτούρα

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε τη ζάχαρη με το μέλι, το βούτυρο και τη κρέμα γάλακτος για 5 λεπτά. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και το αλεύρι, ανακατεύετε και αφήνετε λίγο να κρυώσει το μείγμα. Στρώνετε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί και με ένα κουταλάκι του γλυκού τοποθετείτε το μείγμα σαν λοφάκια με μια απόσταση μεταξύ τους. Μόλις τελειώσει το μείγμα, το απλώνετε ομοιόμορφα σχηματίζοντας φλωρεντίνες και τις ψήνετε για 8-10 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα χρυσοκίτρινο χρώμα. Τις αφήνετε να κρυώσουν. Λιώνετε τη κουβερτούρα σε μπέν μαρί και τις βουτάτε από την μια πλευρά. Τις αφήνετε να στεγνώσουν στη λαδόκολλα.

4.32. Παγωτό με μέλι και καρύδια

Υλικά:

100 γρ. μέλι, δάσους, πεύκου
25 γρ. καρύδια τριμμένα
300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
1 κλωνάρι βανίλιας
1 σφηνάκι κρέμα γάλακτος

Εκτέλεση:

Χαράζετε το κλωνάρι βανίλιας με τη μύτη του μαχαιριού και βγάζετε τη βανίλια. Ζεσταίνετε την κρέμα γάλακτος μαζί με την βανίλια. Ρίχνετε μέσα το μέλι και ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί. Στη συνέχεια ρίχνετε μέσα το γιαούρτι και τα καρύδια και τα ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ενωθούν. Ρίχνετε το μείγμα σε ένα πλαστικό σκεύος με καπάκι, το αφήνετε να κρυώσει και μετά το βάζετε στην κατάψυξη. Ανακατεύετε μετά από 30, 60, 120 λεπτά για να μην δημιουργηθούν κρύσταλλοι.



