

Miód

marzec 2023

Miód jako produkt spożywczy jest znany człowiekowi od wieków. Z początku był trudny do zdobycia, z czasem jednak pszczelarze zaczęli hodować pszczoły w pasiekach i nauczyli się pozyskiwać miód w większych ilościach. W zależności od gatunku roślin, z których pszczoły zbierają nektar i inne składniki wykorzystywane do wytwarzania miodu, rozróżniamy miody: ze spadzi iglastej, gryczany, rzepakowy, lipowy, akacjowy, wrzosowy, mniszkowy i wielokwiatowy.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/miod-zamiast-cukru/>