



Méz

TÁPANYAGTARTALOM

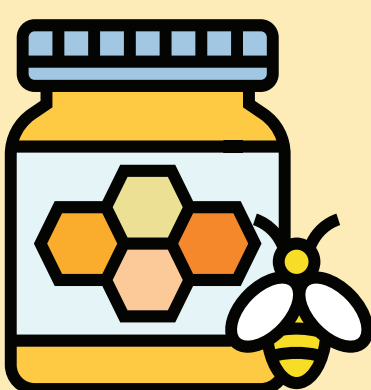
100 gramm

Vitamin (mg)

Fillokinon (K1-vitamin) - 0,025
Tiamin (B1-vitamin) - 0,01
Riboflavin (B2-vitamin) - 0,01-0,02
Piridoxin (B6-vitamin) - 0,01- 0,32
Niacin (B3-vitamin) - 0,10-0,20
Pantoténsav (B5-vitamin) - 0,02-0,11
Aszkorbinsav (C-vitamin) - 2,2-2,5

Energia

Szénhidrátok - 300 kcal
Fehérjék - 0,5 g
Zsírok - 0 g



Ásványi anyagok (mg)

Nátrium - 1,6-17
Kalcium - 3-31
Kálium - 40-3500
Magnézium - 0,7-13
Foszfor - 2-15
Cink - 0,05-2
Réz - 0,02-0,06
Vas - 0,03-4
Mangán - 0,02-2
Króm - 0,01-0,3
Szelén - 0,002-0,01

38%

fruktóz

31%

glükóz

17%

víz

8%

diszacharidok

2%

egyéb cukrok

4%

egyéb anyagok

VILÁGSZERTE TÖBB MINT 300 FÉLE MONOFLORÁLIS MÉZTÍPUS VAN



A méz színe a vízfehértől a sötétbarna/fekete színig terjed.



A trópusi méznek speciális botanikai eredete miatt általában magasabb a pollen- és nedvességtartalma.



Olaszország az egyetlen olyan ország a világon, amely több mint 30 féle mézfajtát állít elő, de egyben ez az az ország is, amely a legkevesebb mézet fogyasztja.

A legnagyobb mézfogyasztók

(1 főre jutó napi mennyiség grammban)

1	Közép-afrikai Köztársaság	9,62	6	Ausztria	3,62
2	Új-Zéland	5,55	7	Törökország	3,33
3	Szlovénia	4,4	8	Ukrajna	3,15
4	Görögország	4,24	9	Szlovákia	3,02
5	Svájc	3,87	10	Montenegró	3,01

TÉNYEK A MÉHEKRŐL



MI SZÜKSÉGES 1 KG MÉZ ELŐÁLLÍTÁSÁHOZ?

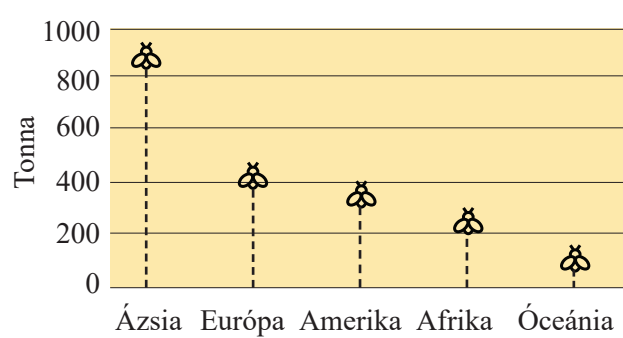
1 millió virág és 50 000 méhrepülés
40 mg nektár minden egyes méhrepülésre
(2 g nektár = 1 g méz)



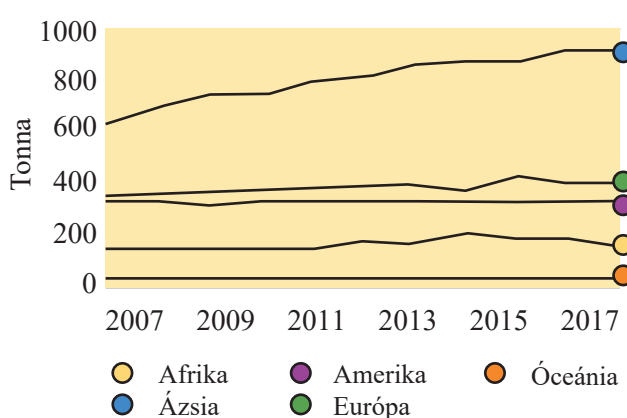
MINDEN MÉHKAPTÁR

évente kb. 20 kg mézet tud előállítani

A 9 LEGNAGYOBB MÉZTERMELŐ FÖLDRAJZI TERÜLETEK SZERINT



MÉZTERMELÉS AZ ELMÚLT ÉVTIZEDBEN



Forrás: FAOSTAT, 2017