

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>Med .....</b>	<b>10</b>
<b>Trošku historie. Med jako potravina i lék.....</b>	<b>12</b>
Livance bez droždi.....	14
<b>Jak si vyrobit domácí medovinu .....</b>	<b>15</b>
Domácí výroba medoviny .....	19
<b>Jak si vyrobit ochucené medy.....</b>	<b>24</b>
Med s oříšky a čokoládou .....	24
Med s vlaškými a kešu ořechy .....	24
Med se skořicí .....	24
Med s dýňovými semínky a solí.....	24
Med se zázvorem.....	24
Med s levandulí .....	24
<b>Medové perníčky.....</b>	<b>27</b>
Miletínské modlitbičky.....	27
Norimberské perníčky .....	28
Pardubický perník.....	29
Toruňský perník .....	30
Toruňské katarzynky – toruňské perníčky .....	31
<b>Medová zmrzlina .....</b>	<b>32</b>
Jahodová zmrzlina s kokosovým mlékem .....	32
Jogurtová borůvková zmrzlina .....	32
Levandulová zmrzlina .....	32
Vanilková zmrzlina .....	33
<b>Medová šunka.....</b>	<b>34</b>
Domácí medová šunka.....	34
Medová vánoční šunka I.....	35
Medová vánoční šunka II.....	35
<b>Džemy a želé s medem .....</b>	<b>36</b>
Čokoládovo-třešňový džem s medem.....	36
Malinové želé tolárky s čokoládou.....	37
Medové želé .....	37
Meruňkový džem s medem .....	37
Ovocné medové želé.....	38
Rajčatový džem s medem .....	38
<b>Likéry s medem .....</b>	<b>40</b>
Bezinkový likér .....	40
Likér s ořechy .....	40
Likér z lipových květů .....	40
Medový vaječný likér .....	41
Ostružinový likér .....	42
Šípkový likér.....	42

Vanilkový likér .....	42	Zázvorový likér s vodkou.....	43
Zázvorový likér .....	43		
<b>Medové karamelky .....</b>	<b>44</b>		
Čokoládové karamelky s vlašskými ořechy.....	44	Kávové karamely s kokosem a dýňovými semínky .....	46
Karamelky s vaječným likérem.....	45		
<b>Medové bonbony .....</b>	<b>47</b>		
Mátové bonbony.....	47	Šalvějové bonbony .....	48
Medoví gumídcí .....	48		
<b>Medové a oříškové tyčinky a flapjacky.....</b>	<b>49</b>		
Banánový flapjack.....	49	Jáhlové tyčinky.....	52
Bezlepkové tyčinky s meruňkami a mandlemi .....	50	Makové tyčinky .....	52
Čokoládové tyčinky bezlepkové .....	51	Datlové tyčinky se zázvorem .....	52
Ovesné tyčinky .....	52	Flapjack .....	53
Pohankové tyčinky.....	52	Nepečené tyčinky.....	53
		Sezamky s medem .....	56
<b>Polévky s medem.....</b>	<b>58</b>		
Mrkvová polévka s medem a koriandrem .....	58	Studená letní polévka s tuňákem marinovaným v medu .....	58
Polévka s krevetami .....	58		
<b>Masové pokrmy s medem.....</b>	<b>60</b>		
Hovězí guláš na černém pivu.....	60	Kuřecí prsa se švestkami a kokosovým mlékem.....	65
Hovězí žebra se sladkokyselou zeleninou .....	61	Kuřecí prsa v medové marinádě .....	66
Irský hrnec.....	61	Kuřecí stehna pečená s dýní a bramborem.....	67
Jehněčí kolínka s medem a zeleninou .....	61	Králičí stehna na černém pivě .....	68
Jehněčí maso se slivovicovou vůní podle manželů Vilkošových .....	62	Lín s červenou řepou .....	68
Kapr na černo .....	62	Losos s pomerančovo-medovou krustou...	69
Kapr na medu.....	64	Špek s medem a Toffifee.....	70
Kuřecí prsa na medu a hruškách .....	64	Vepřové kotlety na medu a jablkách .....	70
<b>Bezmasé pokrmy a přílohy s medem .....</b>	<b>71</b>		
Brambory s kokosovým mlékem a medem .....	71	Dýně hokkaidó zapečená s medem a čerstvým sýrem.....	72
Domácí pečené medové brambůrky.....	71	Dýňové placky .....	72
Dýňové hranolky .....	71	Pučálka s medem .....	74



## Moučníky a dezerty s medem .....75

Adventní sušenky s medem, skořicí a rozinkami.....	75	Kuličky s medem a konopným semínkem.....	84
Bezlepkové kokosové muffiny s medovými hruškami.....	77	Makový koláč s jablky.....	84
Bezlepkový dýňový koláč z pohankové mouky.....	78	Mandlové sušenky s medem.....	85
Bezlepkový kokosovo-čokoládový medový dort.....	78	Medová očka s marmeládou.....	85
Celer s mákem.....	79	Medová roláda s kávovým krémem.....	85
Dýňová bábovka.....	79	Medové jidáše.....	86
Hrnkový koláč na plech.....	79	Medové sušenky.....	87
Hrušky s medovým krémem.....	80	Medové trojhránky s makovou náplní....	87
Hrušky v medu.....	81	Medovník (dort).....	88
Chia dezert se šťávou z granátového jablka.....	81	Medový dezert s chia semínky.....	88
Jablečník s medem a ořechy.....	81	Mrkev s medem a ořechy.....	89
Jablečný chlebíček.....	82	Ořechová roláda.....	89
Jáhelník s jablky a medem.....	83	Pečené hrušky s klikvou a oříšky.....	89
Jahodový dort.....	83	Raw koláč s mákem.....	90
Jogurtový dezert s medem a ostružinami.....	83	Rýžová kaše bez laktózy s banány a granátovým jablkem.....	91
Kokosový dezert.....	84	Strouhaná dýně s medem.....	92
		Štramberské uši.....	93
		Včelařova vánočka s medem a medovinou..	93
		Velikonoční medové muffiny ze dvou druhů mouky.....	94

## Pomazánky a omáčky s medem .....96

Balzamiková medová omáčka.....	96	Medoláda ze sušených švestek.....	100
Cizrnová pomazánka s křenem a tahini.....	97	Medovo-oříšková pomazánka ze Salka.....	100
Cizrnová pomazánka s koprem.....	97	Ořechové máslo.....	100
Cizrnová pomazánka s vlaškými ořechy	98	Pomazánka s čokoládou a mákem.....	101
Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty.....	98	Perníková vánoční omáčka.....	101
Domácí medová „Nutella“.....	99	Pomazánka z vlašských ořechů a oliv....	102
		Skořicovo-mandlové medové máslo.....	102

## Saláty a salátové zálivky s medem ..... 103

Dressing z avokáda, medu a koriandru...	103	Salát z červené řepy a celeru.....	105
Dýňovo-bramborový salát s cizrnou.....	104	Salátová zálivka.....	106
Jablečný ocet s medem.....	104	Velikonoční bramborový salát s křepelčími vejíčky a slanečkem.....	106
Jarní salát.....	104	Zelí nakládané s koprem a křenem.....	106
Okurkový salát s červenou cibulí a medem.....	105	Zelný salát.....	107
Omáčka k hranolkům či masu.....	105		

## **Medové vánoční cukroví..... 108**

Čokoládové lanýže (25 až 30 ks).....	108	Medové pracny .....	112
Florentýnky .....	108	Medové vanilkové rohlíčky .....	112
Marokánky (bezlepkové) .....	110	Medovníčky.....	114
Medová vosí hnízda světlá (35 až 40 ks) .....	110	Medový marcipán.....	115
Medová vosí hnízda tmavá (35 až 40 ks) .....	111	Ježci z medového marcipánu .....	116
Medové lupínky.....	112	Mrkvovo-zázvorové cukroví .....	116
		Ořechové košíčky s mákem .....	116
		Pistáciové hvězdičky z rýžové mouky ...	118

## **Nápoje s medem..... 119**

Banánový svačínový nápoj .....	119	Limonáda s restovanými fenyklými semínky .....	120
Bezová limonáda Dana Kalouska .....	119	Okurková limonáda .....	121
Dětský punč bez alkoholu.....	120	Zázvorový čaj s medem.....	121
Gruzínský čaj.....	120		
Koktejl „Dobré ráno“ .....	120		

## **Med v domácí kosmetice..... 122**

Balzám na rty .....	122	Medový peeling do sprchy .....	123
Maska na mastnou pleť.....	122	Medový zábal na ruce .....	123
Maska na suchou pleť .....	122	Pivní medový zábal pro lesk vlasů.....	123
Medová koupel.....	123		

## **Výlety za poznáním .....**

Včelařská a jiná muzea .....	126	Historické včelíny .....	128
Včelí naučné stezky.....	127		

## **Chcete začít včelařit?..... 131**

## **Abecední seznam receptů .....**

132