



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

**Gulyás Méhészet**

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

## *Mézfajták*

*– a fajtamézek, a lépes méz és a vegyes virágméz –*

Eredet szerint megkülönböztetünk a virágok nektárjából készített virágmézet és a fák kérgén, rügyein és levelein bizonyos rovarok élettevékenysége során kiválasztódó mézharmat összegyűjtéséből származó édesharmat mézet.

A virágmézek tovább bonthatók fajtamézekre, vegyes mézekre és mézkülönlegességekre. Fajtamézzről akkor beszélhetünk, ha a méz készítéséhez felhasznált nektár szinte teljes mennyiségében a megnevezés szerinti növényből származik. Ellenkező esetben a különféle nektárok a kaptárban összevegyülnek, és vegyes méz képződik. A fajtamézek tisztaságát a méhészek megfelelő termelési technológia alkalmazásával biztosíthatják. Ennek egyik alapfeltétele a kaptárokból a méz tárolására szolgáló lépek üresre pergetése a fajtaméz gyűjtése előtt, illetve a méhállomány megfelelő helyre történő vándoroltatása az adott növény virágzásának idején. Tiszta fajtamézet csak azokról a növényekről kaphatunk, melyekből egy helyen egy időben sok virágzik.

Magyarországon körülbelül 18-20 különböző fajtaméz termelhető. A magyar méztermelésben legmeghatározóbb és legnagyobb mennyiségben termelhető fajtaméz az akácméz. Az akácméz mellett kisebb arányban gyümölcs mézek, repce méz, selyemfű méz, napraforgó méz, hársmez, szelídgesztenye méz, facélia méz, zsálya méz, levendula méz, medvehagyma méz, édesharmat méz és vegyes virágméz termelése lehetséges.

Legismertebb mézkülönlegességünk a lépes méz, melynek bemutatása ebben a fejezetben történik. További mézkülönlegesség a propoliszos méz és a méhpempős méz – ezek az ismeretanyag későbbi részeiben kaptak helyet. Ugyanakkor a napjainkban megjelenő ízesített és fűszeretett mézekre a továbbiakban nem térünk ki részletesen, mivel az azokba kevert fűszerek és egyéb kiegészítő anyagok az így előállított méz beltartalmi értékét nem növelik. Azt sokkal inkább az alapanyag fajtaméz befolyásolja. Szintén nem lesz szó a vásári standok megjelenését oly sokszor emelő magvas mézekről sem, hiszen azok már sokkal inkább számítanak méz felhasználásával előállított termékeknek, mintsem mézkülönlegességnek.

A következőkben a hazánkban termelt legismertebb fajtamézek, az édesharmat méz, a vegyes virágméz és a lépes méz jellemzői, tulajdonságai, fontosabb hatásai kerülnek ismertetésre.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

## Akácmez

A Magyarországon termelt, legismertebb méz, melyet 2014 tavaszán hungarikumunkká választottak. A legtisztább akácmez világos, áttetsző színű, területtől – és más növények egyidejű virágzásától függően – nagyon világos sárga, és akár enyhén zöldes színezetű is lehet. Ez utóbbi mézek már nyomokban idegen virágok nektárját is tartalmazhatják, de gyűjtésükkor a méhek túlnyomórészt még az akácfákat látogatták.

Az akácmez valamennyi országban a divatos fajtamézek közé tartozik. A magyar méhezed évszázados története alatt magyar akácmez évtizedek óta mindenhol bizalmat keltő, a különleges minőséggel és értékkel egyet jelentő kifejezéssé vált. Harmonikus és lágy íze miatt közkedvelt, illatában felismerhető az akácvirág illata.

Kristályosodása rendkívül lassú. Jelentős gyümölcscukor tartalma miatt sokáig folyékony marad.

Jó fertőtlenítő hatású, a népi gyógyászatban a köhögés csillapító hatása miatt vált híressé. Alkalmas az emésztési zavarok oldására, melyet leginkább a gyomorsav túltermelés idéz elő. Májregeneráló, vizelethajtó, antibakteriális és jó fertőtlenítő hatása miatt rendkívül előnyös sebek kezelésénél. Íze kevésbé domináns és karakteres, ezért ételek és italok szívesen használt édesítő szere. Mivel kevés virággal rendelkezik, virággalporra érzékenyek is fogyaszthatják.

## Édesharmat méz

Közvetítő rovarok jelenlétét igénylő méz, amely döntően nem a virágok nektárjából készül. A méhek a nektár mellett ugyanis egyéb cukros-édes nedveket is begyűjtenek, többek között a mézharmatot, amely az élősködő rovarok – többek között levéltetvek, levélbolhák, liszteskék, fedelesszárnyúak és kabócák – magas cukortartalmú kiválasztott anyagcseretermék. Leginkább fenyő, hárs, tölgy, gesztenye, juhar és fűzfáról gyűjtött markáns ízű, enyhe illatú méz. Éppen ezért nem egyértelmű fajtaméz. Színe a sötétbarnától egészen a feketéig terjedhet, változatos összetevőkkel bír, virággalpor tartalma rendkívül alacsony. Magas ásványi anyag tartalma miatt étrend kiegészítésre kiválóan alkalmas.

Többnyire folyékony marad, de hosszabb tárolás esetén kristályosodása várható.

Erősíti az immunrendszert, fokozza az állóképességet. Emésztésjavító, emellett légút tisztító, csonterősítő és idegnyugtató hatása is ismert. Csökkenti a gyengeséget, fogyasztása virággalpor érzékenyek számára is javasolható. Magas ásványi anyag tartalma miatt étrend kiegészítésre kiválóan alkalmas.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

## Hársméz

Intenzív, olykor kesernyés, de mindenképp határozott ízű, pikáns mézünk. Színét befolyásolja gyűjtésének ideje, melytől függően a sárga világosabb és sötétebb árnyalatát is felveheti. Erős illatán a hársfa virága felismerhető. Más mézekbe kerülve azok zamatát gazdagítja.

Kristályosodásra hajlamos, bár közel sem olyan intenzíven, mint a napraforgó, vagy a repceméz. Kristályosodása közben a kristályok között folyékony hártya marad, ezért nem tömbösödik.

Megfázás, torokgyulladás, de még hörghurut gyógyítására is kiválóan alkalmas. Lázcsillapító és görcsoldó hatású. Stressz oldó, emiatt alkalmas az idegesség leküzdésére, idegnyugtató hatású és álmatlanság esetén is alkalmazható. Gátolja az érlemeszesedést és a zsírlerakódást. Újabban egyre nagyobb szerepet kap a biokozmetikában.

## Napraforgóméz

Erős, karakteres ízű mézünk, melyet talán kicsit keserű és akár enyhén savanyú íz is jellemezhet. Aranysárga színe és a már említett karakteres íze elősegített az élelmiszeriparban történő elterjedését, de otthoni sütéshez, főzéshez is ajánlott. Jó színező hatásának köszönhetően a cukrászok által leginkább keresett fajtamézünk. A frissen kipergetett napraforgó méz rendkívül sűrű, szirupszerű. Esztétikus kinézetű, rendkívül kellemes illatú mézfajta. Krémméz előállítására alkalmas.

Gyors kristályosodása során nagy szemcseméretű kristályok képződése figyelhető meg. Ezek a tároló edény aljára leülve szilárd – vajszerű – réteget képeznek, miközben a kristályosodási folyamat teljes lejátszódásáig a felső részben eredeti állaga jellemző.

Az akácmézzel ellentétben fokozza a savtermelést, éppen ezért étvágygerjesztő hatású. Savtúltengés esetén fogyasztása nem ajánlott! Erősítő, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású, a többi mézhez hasonlóan sebkezelésre alkalmas.

A napraforgóméz a kristályosodása során létrejött nagyméretű szemcséken keresztül kiválóan alkalmas a torok mechanikai úton történő tisztítására. A nagy szemcsék ugyanis képesek elsodorni a betegségeket okozó baktériumokat. Torokgyulladás esetén tehát kifejezetten ajánlott a kristályos formában történő napraforgóméz fogyasztás.

A napraforgó méz véd egyes daganatos megbetegedések ellen, segít megelőzni az érlemeszesedés kialakulását, oldja a görcsöket, csökkenti a koleszterinszintet, illetve a felső légúti megbetegedések kezelésére és a prosztatát érintő megbetegedések kockázatának csökkentésére is kiválóan alkalmas.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

## Repceméz

Folyékony állapotában sárga színű, erős illatú és jellegzetes ízű méz. Krémméz előállítására alkalmas. Ezt a tulajdonságát a hazai méhészek előszeretettel próbálják kiaknázni. Magas szőlőcukor tartalma révén egyaránt alkalmas sportolók és intenzív szellemi munkát végző emberek tápanyag utánpótlására. A repceméz egyik jellemző tulajdonsága az, hogy önmagában nem túl kellemes az íze, ezért a krémméz elkészítése során ajánlott olyan mézzel elkeverni, amely sokkal zamatosabb. A repceméz felhasználása főként a sütőiparban jellemző.

Színe kristályosodást követően fehérré válik, de íze, illata ekkor is jellegzetes marad. Kristályai aprók, élvezeti értékét nem csökkentik. A kristályosodási folyamatának érdekessége, hogy nincsenek külön fázisai, tehát egyöntetűen képes kristályosodni.

Erősítő, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású. A legkevésbé savas, már-már lúgos mézfajta, melyet érzékeny gyomrúak is előszeretettel fogyaszthatnak.

Magas vastartalma miatt vérszegénység ellen is ajánlott.

## Gesztenyeméz

Értékes összetételű, egyedi ízű és keserű utóízű mézünk, amely jellemzően megossa a vásárlóközönséget. Színe leggyakrabban sötétbarna, de akár borostyán sárga is lehet. A gesztenyeméz előállítása a szelídgesztenye virágának nektárjából történik.

Intenzív, sokak számára kellemetlen íze miatt főzéshez és sütéshez csak korlátozottan használható.

Közepesen kristályosodó mézfajta.

Magas ásványi anyag tartalma miatt csökkenti a vérszegénységet, javasolható trombózisra való hajlam csökkentésére és visszértágulat kezelésére is. Genitális gyulladásoknál is hasznos, fokozza a potenciát és homeopátiás szerként is használják.

## Facélia méz

A facélia virágára emlékeztető ízű és enyhe illatú méz. Az akácmézhez hasonlóan világos, áttetsző színű. A facéliát kis területen termesztik, éppen ezért fajtamézként ritkán található meg a méhészeknél, kereskedelmi forgalomba nem kerül.

Hosszabb ideig folyékony marad, de kristályosodásra hajlamos.

Általános erősítő, amely a szív és érrendszerre pozitívan hat.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

## Selyemfűméz

Az akácméz mellett a korábban vaddohány mézként ismert selyemfű méz is hungarikumnak számít, bár Magyarországon kívül hírnévvel még nem rendelkezik. A vanília ízére emlékeztető, jellegzetesen fűszeres, világos árnyalatú, sárgás színű méz. Magas gyümölcscukor tartalma önmagában történő fogyasztását is rendkívül élvezetessé teszi. Mivel nem tartozik a keresett fajtamézek közé, a méhészek előszeretettel keverik össze valamilyen más típusú mézzel, hogy erős aromáját kihasználva fel tudják javítani az enyhébb ízű méztípusokat.

Kristályosodásra hajlamos, de ez leginkább csak tárolásának második-harmadik évében következik be.

Enyhe vérnyomáscsökkentő és jelentős fertőtlenítő hatású. Méze pollenszegény ezért fogyasztása arra érzékenyek számára is javasolható. Általános szerverősítő és jelentős gyulladáscsökkentő méz. Magas ásványi só tartalmával, nyomelemeivel és kiemelkedő tápértékével remekül erősíti a szervezet védekező képességét. Nyers ételek különleges ízesítője.

## Medvehagyma méz

Általános erősítő, amely a szív és érrendszerre pozitívan hat.

A medvehagyma méz igazi különlegességnek számít a mézek között. Nem éppen különlegessége hanem sokkal inkább magas ára miatt ma már egyre több méhészt termeli. Pikáns és egyben kellemes ízű mézünk. Színe eleinte halványan zöldes, majd barnává változik.

Közepesen kristályosodik.

Gyógyhatása kiemelkedő. Mivel a medvehagyma rokonságban áll a vöröshagymával, így a légúti megbetegedések kezelésére hasonlóképpen jó hatással van. Pozitív tulajdonságként említhetjük meg a gyomorra és az emésztőrendszerre gyakorolt jótékony hatását, illetve a bélpanaszok okozta szívdzavarok enyhítését is. A szív- és érrendszeri megbetegedések kezelésére is alkalmas, továbbá a többi mézhez hasonlóan általános fertőtlenítő hatással is rendelkezik. Kiváló immunerősítő.

## Aranyvessző méz

Az aranyvessző – a méhészek számára ismertebb nevén szolidágó – nyár végén virágzik. Élénksárga színű, két-három méter magas, karcsú, sűrű levelű, a tövénél bokrosodó növény. Méze sötét színű, erős illatú aromás méz. Hazánkban legnagyobb mennyiségben



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

a Balaton nyugati felében és a Kis-Balaton környékén található berkekből (Zala megye), továbbá a Dráva-menti mocsaras, érintetlen területekről gyűjthetik a méhek, rajtuk keresztül pedig a méhészek. Az aranyvessző méz ízletes, lágy és gyakran mentás utóízű, mivel a szolidágó egy időben virágzik a mentával.

Az aranyvessző méz kristályosodásra hajlamos.

Máj és vesetisztító, idegnyugtató és immunerősítő. Magas az illóolaj tartalma, segíti az emésztést elősegítő és görcsoldó hatása is van.

## Vegyes virágméz

Többféle virágból gyűjtött nektárból és virágporból tevődik össze. Nem fajtaméz, emiatt színe és íze változatos lehet. Színe általában sötétebb, sárgás barna árnyalatú.

A tavaszi vegyesméz főként gyümölcsfák, fűzfafélék, gyermekláncfű, juharfélék, esetleg repce nektárjából készül, a nyári vegyesméz leginkább napraforgó, lucerna, tarlóvirág, herefélék és a tök virágából származik, továbbá mindkét esetben fontos alkotók a réteken, árok- és folyópartokon virágzó különféle növények nektárjai.

A Kárpát-medencében közel 700 olyan növényfaj él, amely a méhek számára nektárt képes adni. Ez alapján a vegyes virágméz összetétele igen tág határok között változhat. Mivel többféle nektár alkotja, ebből adódik az a tulajdonsága is, hogy sokféle ásványi sót, különböző cukrokat, illóolajokat és szerves savakat rejt magában. Ebből adódóan élettani hatása sokkal kedvezőbb, mint a monomézek esetében. A különböző összetevők gyógyhatása a vegyes virágmézben összeadódik, ezért azt az egyik legértékesebb mézfajtának tekinthetjük, függetlenül attól, hogy presztízse – és ebből következően ára is – alacsonyabb. Persze csak akkor igazán értékes, ha a méhészek nem különböző fajta mézek összekeverésével állítják elő. Ekkor ugyanis rendszerint csak 2-3 féle főbb összetevőt tartalmaz. Mivel a fajtamézek iránti kereslet az utóbbi időben jelentősen megnövekedett, sajnos hazánkban is egyre inkább gyakorlat a vegyes méz keveréssel történő előállítás. Ennek kiváltó oka, hogy a vegyes méz gyűjtési időszakával egy időben virágzó növények (pl. selyemkóró) és fák (pl. hárs) méze sokkal értékesebb. Természetesen a kevert vegyes méz leggyakoribb és legnagyobb arányban bekevert alapanyaga az azzal egy árkategóriát képviselő napraforgó méz, amely pozitív élettani hatását tekintve kevésbé értékes. Emiatt az ilyen vegyes mézek indokolatlanul hamar kristályosodnak.

Alacsonyabb ára azzal indokolható, hogy a vegyes virágméz összetétele nem standardizálható, amely kereskedelmi szempontból hátránynak tekinthető.



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

Az erdőkben és mezőkön gyűjtött igazi vegyes virágméz fogalma tehát gyakorlatilag nincs elkülönítve a méhészek által a felvásárlóknak átadott ismeretlen eredetű és összetételű, olykor silány minőségű vegyes méztől. Ami nem fajtaméz, az a kereskedelmi gyakorlatban vegyes méz. Ha valami nem adható el fajtamézként, az vegyes méz. Durvábban fogalmazva: a kereskedők és a vásárlók számára „pocsék” méz is vegyes méz. Sokkal jobban jártunk volna, ha a méhészet több évszázados történetében a vegyes virágméznek más elnevezést adtunk volna. Jogosan tehetjük fel a kérdést: az erdei méz minősége hogyan standardizálható? A leírtak alapján tehát a vegyes virágméz is egy fajta méz. A vegyes méz pedig egyfajta méz. Ha szigorúak szeretnénk lenni, mondhatnánk, hogy a kevert vegyes méz nem vegyes virágméz. És tényleg nem az!

A vegyes virágméz beltartalmi értéke igen kiemelkedő, ezért a legértékesebb méztípusnak kellene lennie. Ára még inkább indokolatlanul alacsonynak tekinthető, ha figyelembe vesszük például az akácra jellemző igen jelentős mézhozamot és az akácméz magas árát.

Közepesen kristályosodik.

Általános erősítő, nyugtató, fertőtlenítő hatású. A virágméz gyógyhatása attól is függ, hogy a méhek milyen növényekről, gyógynövényekről gyűjtötték be a nektárt, tehát a vegyes virágméz egészségre gyakorolt pozitív hatása igen széleskörű lehet.

## Lépes méz

A lépes méz, hasonlóképpen az akácmézhez, igazi Hungaricumnak számít. Nemcsak hazánk különlegességeként tarthatjuk számon, hanem a méhészeti szakmában is ritkaságszámba megy a lépes méz termelése.

A méhészetben létrejött termékek közül, a lépes méz őrizte meg legősibb formáját, hiszen úgy kerül forgalomba, ahogyan azt a méhek előállították. A méhek az érett mézet a kaptárban elhelyezett keretekben, viaszfedéllel lezárt lépekben tárolják. A lépes méz kiszerezésekor a méhészek a keretekből a lépeket kivágnák, feldarabolják, majd üvegbe helyezik és ezt követően az üveget a lépre jellemző mézzel feltöltik. A lépes méz tehát egyáltalán nem megy át semmiféle technológiai folyamaton, mielőtt a fogyasztók asztalára kerülne.

A lépes mézet általában akácmézbe helyezve árulják. Ekkor természetesen a lépben is akácméz van. Azért az akácméz terjedt el a lépes méz készítésének alapanyagául, mert az akácméz nehezen kristályosodik, tehát hosszú időn keresztül képes folyékony maradni. Éppen ezért a lépes méz nem csak beltartalmi, de esztétikai értékéből sem veszít hosszabb – akár 2 éven keresztül tartó – tárolás során sem. A lépes méz fogyasztása tehát a mézfogyasztás legtermészetesebb formája.

A lépes méz fogyasztásakor roppant célszerű mindig csak akkora darabot levágni belőle, amekkorát azonnal el is fogunk fogyasztani. Ez azért fontos, mert ha az egész lépet



Fejezet a Gulyás Méhészet által összeállított  
*Méhészeti tudástár mézfogyasztóknak (2015)*  
ismeretanyagból.

## Gulyás Méhészet

6000 Kecskemét, Talfája köz 12.

Tel: +36 (76) 410-336

Mobil +36 (30) 855-6344

E-mail: [info@gulyasmeheszet.hu](mailto:info@gulyasmeheszet.hu)

Web: [www.gulyasmeheszet.hu](http://www.gulyasmeheszet.hu)

feldaraboljuk, akkor a viaszsejtekből kifolyik a méz azokon a helyeken, ahol a vágás keletkezett.

A lépes méz ehető részei közé soroljuk a mézet és a viaszsejteket is. A lépesméz minden része emberi fogyasztásra alkalmas, energiában gazdag és igen nagy biológiai értékkel bír.

A lépes méz korábban gyógyhatása miatt is kedvelt csemegének számít, de magasra pozicionált ára miatt ma már inkább csak élvezeti célból fogyasztják. Pozitív hatásai közé tartozik például az orrdugulás megszüntetése, a homloküreg gyulladása enyhítése, és a szénanátha tüneteinek csökkentése is. A lépes méz hatása igen kiemelkedő a légúti panaszok enyhítésében is. Arcüreggyulladás kezelésében is kiemelkedő eredményeket lehet elérni a lépes méz fogyasztásával, ezért kifejezetten ajánlott lépes mézet rágcásolni a betegség ideje alatt.

A lépesméz nagyon értékes anyagokat tartalmaz, amelyek akkor tudják leginkább kifejteni hatásukat, ha a rágás során visszamaradt viaszdarabot is lenyeljük.

Az igazán esztétikus, finom és egészséges lépes méz termelése igen áldozatos munkát igényel. Kitartóan, nagy szakértelemmel kell végezni mind a termelést, mind pedig a begyűjtést, hogy ez a rangos, és roppant értékes termék megszülethessen és a legmagasabb minőségben kerülhessen a fogyasztók asztalára.