БУДЕМ С МЁДОМ · ПОДАРОК ЗА МЕДОВЫЙ КВИЗ

Забрус: как начать есть правильно

Короткая памятка для первого знакомства с забрусом - что это, с чего начать, как выбрать и как хранить дома.

ВРЕМЯ ЧТЕНИЯ	СЛОЖНОСТЬ	ПОНАДОБИТСЯ
~5 минут	Низкая	Немного забруса

Прежде чем начать

Это информационный материал, а не медицинская рекомендация: при сомнениях и индивидуальных реакциях лучше обсудить употребление с врачом.

1 Что такое забрус

- Забрус - это продукт совместного производства пчеловода и пчёл: срезанные восковые крышечки с сот перед откачкой мёда, которыми пчёлы запечатывают ячейки со зрелым мёдом, добавив специальный фермент для долгого хранения.
- Наверное, вы слышали, как археологи находили мёд, пригодный для употребления - недаром поговаривают, что среди долгожителей больше всего пчеловодов.
- Считается, что забрус чаще жуют для укрепления дёсен. Но это не просто лакомство - по моему мнению, этот продукт способствует хорошей работе ЖКТ и благотворно влияет на общее состояние организма. Главное - принимать понемногу и регулярно.
- Вкус и аромат забруса всегда немного отличаются от партии к партии - всё зависит от растений-медоносов, сезона и конкретной пасеки.

2 С чего начать

- В первый раз возьмите маленькую порцию - примерно половину чайной ложки.
- Не начинайте знакомство сразу с большой порции: от мёда, которым покрыт забрус, может немного першить в горле - вреда в этом никакого нет, просто запейте водой. Но лучше понемногу.
- Для обычного пищевого употребления достаточно одной чайной ложки два раза в день, даже если очень нравится - ориентируйтесь на собственные привычки и переносимость.

3 Как правильно есть

- Положите небольшую порцию в рот и медленно жуйте.
- Во время жевания сладкая часть постепенно растворяется, а воск становится мягким.
- Обычно достаточно жевать около 5-10 минут - до тех пор, пока вкус почти не исчезнет.
- Можно не спешить и просто рассасывать, слегка разминая забрус языком.
- Оставшийся воск кто-то выплёвывает, а кому-то нравится глотать - я сам чаще глотаю.
- Если после забруса во рту слишком сладко или першит в горле - можно выпить немного воды.

4 Как выбрать при покупке

- Забрус должен быть покрыт мёдом, чтобы не подсыхал - вы же покупаете не соты.
- Дата получения у правильно хранившегося забруса не так важна - важнее знать, закристаллизировался мёд в нём или нет. А дальше - как вам больше нравится: кому-то жиже, кому-то твёрже.
- Цвет моего забруса неоднородный: янтарный, коричневый или тёмно-коричневый - оттенок сам по себе не говорит о качестве.
- Аромат у забруса всегда естественный: медовый, с нотками цветов и воска.
- Покупайте забрус у знакомого пасечника или прямо на пасеке. Со мной можно познакомиться в канале «Будем с Мёдом»: t.me/wellhavehoney

Для первого знакомства

Удобнее для начала выбрать небольшую порцию - так проще понять, подходит ли вам продукт, не переплачивая сразу за много.

5 Как хранить дома

- Лучше всего забрус хранится залитым мёдом до самого верха - так он не подсыхает и дольше остаётся мягким и ароматным.
- Держите его в чистой, сухой, плотно закрывающейся ёмкости - подойдёт стеклянная банка или пищевое пластиковое ведро.
- Храните в прохладном тёмном месте, вдали от батареи, солнца и сильных запахов.
- Берите забрус только чистой сухой ложкой или сухими руками.
- Не оставляйте ёмкость открытой надолго: мёд гигроскопичен и может впитывать влагу и посторонние запахи из воздуха, а при повышенной влажности и тепле возможно брожение.
- Если изменились запах, вкус или появилась плесень - продукт лучше не употреблять.

6 Кому стоит быть осторожнее

Не пробуйте забрус, если у вас была аллергическая реакция на мёд, пыльцу, прополис, воск или другие продукты пчеловодства.

При первом знакомстве особенно важно начинать с совсем маленькой порции.

Детям забрус дают только с учётом возраста, способности уверенно жевать и без риска подавиться.

Если вы ограничиваете сладкое или следите за количеством сахаров в рационе - учитывайте: в забрусе обычно есть мёд.

Беременным, кормящим, людям с хроническими состояниями или ограничениями в питании разумно предварительно уточнить вопрос у врача.

При зуде, сыпи, отёке, необычном першении в горле, затруднённом дыхании или другом выраженном недомогании - прекратите употребление и обратитесь за медицинской помощью.

Главное правило

Начинайте с малого, выбирайте забрус понятного происхождения и воспринимайте его как продукт пчеловодства для вкуса и знакомства с пасекой - а не как способ лечения.

- Первая порция - размером с горошину, не больше
- Происхождение известно
- Хранится закрытым, в сухом и тёмном месте

Ещё истории с пасеки - в канале →