**Obogatite svojo vsakdanjo prehrano s cvetnim prahom- osmukancem**

Cvetni prah oziroma pelod je osnova spolnega razmnoževanja rastlin, saj predstavlja moške mikroskopsko velike spolne celice, ki so po obliki značilne in specifične za vsako botanično vrsto. Cvetni prah nastaja v prašnikih rastlin. Med rastlinami ga prenašajo tudi čebele, saj se ob obisku cveta oprime dlačic na njihovem telesu. Ko cvetni prah dospe na pestič, ga opraši. Čebele pri letanju s cveta na cvet oprašujejo rastline.

Čebele cvetni prah nabirajo tudi za lastno prehrano. Med letenjem se čistijo in drobna zrnca cvetnega prahu z dodatkom sline in medičine (tako cvetni prah obogatijo s svojimi encimi) med seboj zlepijo in oblikujejo grudici cvetnega prahu, ki ju na zadnjem paru nog odnesejo v panj. Čebele lahko nabirajo cvetni prah na različnih rastlinah, večinoma pa je grudica cvetnega prahu sestavljena iz peloda ene rastline. Cvetni prah je nujno potreben za razvoj čebelje družine, saj predstavlja nenadomestljiv vir različnih hranil. Čebelarji ga pridobivajo tako, da na žrela panjev namestijo posebne naprave imenovane osmukalniki.

Cvetni prah - osmukanec je v obliki grudic različnih oblik in velikosti. Barva, vonj in okus sta specifična za posamezno rastlinsko vrsto, na kateri so čebele nabirale cvetni prah. Okus je lahko sladek, kisel, pa tudi grenek.

Cvetni prah osmukanec vsebuje ogljikove hidrate, med katere sodi tudi prehranska vlaknina, ki ugodno deluje na peristaltiko debelega črevesa. Uživanje hrane, bogate s prehransko vlaknino, zmanjšuje tveganje za pojav nekaterih bolezni. V cvetnem prahu osmukancu so tudi beljakovine, aminokisline, maščobe in maščobne kisline ter vitamini (A, D, E, vitamin C in nekateri vitamini B kompleksa). Osmukanec je vir različnih elementov, vsebuje največ kalija, fosforja, kalcija, železa, mangana in cinka. Dodano vrednost pa mu dajejo fenolne spojine, saj imajo le te vlogo antioksidantov.

Uživanje cvetnega prahu priporočamo ljudem v vseh starostnih obdobjih. Vključujete ga lahko tudi v prehrano otrok od prvega leta starosti naprej. Energijska vrednost cvetnega prahu je nizka, zato ga lahko uživamo tudi pri nizkoenergijski prehrani in v prehrani sladkornih bolnikov. Primeren je tudi za vegetarijance. Alergijske reakcije pri uživanju cvetnega prahu so sicer redke. Vendar priporočamo, da cvetni prah začnete uživati v manjših količinah (par grudic) in vsak dan količino povečujete do željene. Na takšen način preverite, da niste nanj morebiti alergični.

Če uživamo samostojno posušen cvetni prah osmukanec, ga čim dlje žvečite oz. dobro mehansko zdrobite z zobmi. Priporočamo tudi namakanje pred uživanjem. Posušen cvetni prah osmukanec namočite v tekočino vsaj 2–3 ure pred uživanjem, pri svežem pa je dovolj pol ure prej. Z mletjem ali namakanjem dosežete, da se hranila, ki jih cvetni prah vsebuje, lažje sprostijo, kar privede do večje in lažje absorpcije in dosegljivosti hranil našemu organizmu.

Uživamo ga lahko skozi celo leto ali večkrat na leto s prekinitvami, neprekinjeno pa najmanj od enega do treh mesecev. Pri uživanju cvetnega prahu ni možno predoziranje. Kljub temu pa kot dodatek v vsakodnevni prehrani priporočamo od 20 do 40 g (cca. 1–2 jedilni žlici) cvetnega prahu za odraslo osebo.

**Pripravite si odličen napitek z dodatkom cvetnega prahu**

**1 jedilna žlica svežega cvetnega prahu**

**1 čajna žlička medu**

**3 dcl vode**

**Sveže stisnjen sok pomaranče/grenivke/limone**

Cvetni prah lahko dodate tudi različnim živilom. Uživate ga lahko v kombinaciji z mlečnimi izdelki (jogurt, kefir, mleko …), sadjem (banane, hruške, marelice, jabolka, kaki …), dodate ga lahko v sadne in zelenjavne napitke, čaje, ga primešate različnim vrstam medu ali medeni raztopini. Dodate ga lahko tudi kosmičem, pšeničnim kalčkom ali z njim enostavno posujete kakšno sladico, kot so to sirovi štruklji, različni pudingi, palačinke, carski praženec ali sladoled.

**Uživajte cvetni prah iz okolja, v katerem živite.**

Dr. Nataša Lilek, svetovalka za zagotavljanje varne hrane