

# Il culetto dove lo metto?

Una sedia per bambini  
che non sanno ancora  
stare seduti?  
Indispensabile!

**B**aby sitter: si chiama così, ma non è una ragazza. È invece un sedile di plastica: *sitter* in questo caso deriverebbe dal verbo *to sit*, sedere (rigorosamente in inglese, naturalmente). Si chiama anche “Baby sedile Bumbo” ed è pubblicizzato con l’immagine di un elefantino, che allude probabilmente al più famoso Dumbo. Al modesto costo di 62,90 euro potete aggiudicarvi un oggetto “pluripremiato e con certificati di qualità, un rivoluzionario sedile che permette ai bambini di sedere in posizione eretta senza l’ausilio di cinghie e cinture, a partire dal momento in cui sono in grado di sostenere autonomamente la propria testa (3 mesi circa)”. Praticamente una rivoluzione. Perché oggi, lo sappiamo bene, non c’è mai tempo da perdere, e allora, perché aspettare che un bambino sia in grado di acquisire autonomamente la posizione seduta? Anticipiamo, corriamo, sbrighiamoci:

mettiamolo a sedere subito, a tre mesi, così magari comincia subito a interessarsi al mondo, a guardare la TV, forse a giocare con la Playstation o addirittura a navigare su internet (lo schermo potrebbe essere installato comodamente sul “vassoio play (aridalle con l’inglese!) incluso nella confezione.

D’altro canto “Bumbo è leggero e facile da pulire, la composizione in schiuma di poliuretano a bassa densità lo rende resistente e confortevole: Bumbo è praticamente indistruttibile”. Un oggetto veramente moderno, un’idea al passo con i tempi come si intuisce anche dalla disponibilità di colori: azzurro, rosa, giallo e rosso. I primi due, si sa, sono un classico e corrispondono al sesso maschile e femminile. Gli altri due... chissà.

■ direttore@uppa.it

**Vincenzo Calia**

*Pediatra di famiglia, Roma*



# Miele, dolce di natura

## Ecco come nasce il miele nelle sue infinite e cristalline qualità

**G**ialli, bianchi, rossi, fruttati, di edera, amaricanti, dolci, cristallizzati, fluidi, speziati, da fioriture di arancio o rododendro. I mieli, e non il miele, sono molti perché molti sono i nettari da cui si ottengono, ognuno differente per gusto, profumo e colore.

In Italia si raccolgono decine di mieli differenti, mono floreali, millefiori e melate tutti da scoprire e raccontare, preziosi testimoni della straordinaria varietà presente ancora, e nonostante tutto, nella nostra Penisola. I mieli sono istantanee di territorio che attraverso i cinque sensi regalano un assaggio della biodiversità di cui sono figli, la stessa che le api concorrono a salvaguardare da migliaia di anni attraverso la loro indispensabile opera d'impollinazione incrociata.

L'inizio della bella stagione e lo sbocciare dei primi fiori è un richiamo per milioni di imenotteri (api) che all'alba partono dagli alveari alla ricerca di fioriture, per farvi ritorno,

viaggio dopo viaggio, cariche di nettare. Raggiunto l'alveare, le api abbasseranno l'umidità del nettare dal 70% al 18% circa grazie alla trofallassi, il sistema utilizzato dagli insetti sociali per scambiarsi il miele. Lo scambio espone il miele alla corrente d'aria generata dalle api ventilatrici privandolo dell'umidità in eccesso; il miele sarà poi stivato nelle celle dei favi, che verranno sigillate dalle api con opercoli di cera vergine. I favi saranno prelevati dagli apicoltori per essere successivamente disopercolati e messi in una centrifuga per estrarne il miele che, una volta decantato, sarà lasciato riposare e successivamente invaso.

Pochi ed essenziali passaggi e nessun intervento diretto sul prodotto assicurano la qualità dei mieli e testimoniano l'artigianalità della produzione che fa affidamento sulla sapienza di Madre Natura e sulla passione e consapevolezza degli apicoltori, custodi dei segreti di fiori, api e mieli.

### CONSIGLI PRATICI

Custodire i mieli lontano da fonti di calore o luce diretta ad una temperatura prossima ai 15° C onde preservarne la delicata freschezza. Per esaltarne le caratteristiche di ogni singolo miele la temperatura di servizio dovrebbe essere superiore ai 20° C.



Foto Paolo Castiglioni

I mieli mono floreali sono tanti e diversi, ma è difficile immaginare che gli apicoltori possano suggerire alle api su quale fiore posarsi. Il miele mono floreale si ottiene grazie alla pratica del nomadismo che vede gli apicoltori impegnati ad inseguire l'onda delle fioriture sulle quali spostano di volta in volta le loro arnie, offrendo alle api differenti e ricche fonti nettariere a portata di volo, un palcoscenico di petali, colori e profumi che cambierà a seconda delle stagioni e dei territori.

Lo spostamento delle arnie avviene di notte e comporta non poche fatiche, ricambiate però da mieli biondi, rossi, bianchi, aranciati a volte grigio-verdi, da melate e millefiori di pianura e montagna.

L'immaginario collettivo spesso pensa ai mieli come a qualcosa dalla consistenza fluida. In realtà, se non pastorizzati, solo i mieli di acacia, castagno, millefiori e le melate mantengono lo stato liquido per un lungo periodo (per poi cristallizzare), anche dopo essere stati estratti dai favi, mentre le restanti produzioni mellifere come arancio, eucalipto, girasole, erica, sulla, taglio, solo per citarne alcune, cristallizzano naturalmente in breve tempo con periodi che variano da poche settimane ad alcuni mesi. Un'alta percentuale di fruttosio presente nel miele ne ritarderà la cristallizzazione mentre una percentuale maggiore di glucosio favorirà una più rapida cristallizzazione dei nettari.

Emblematico è il miele di edera che, ricchissimo di glucosio, cristallizza fulmineo quando è ancora in favo.

La qualità nei mieli si misura con la capacità dell'apicoltore di riportare in vaso l'integrale freschezza contenuta nei calici dei fiori. Produrre un miele di qualità coincide quindi con l'essere in grado di fare un passo indietro rispetto a Madre Natura.

Il miele, in tutte le sue incredibili varietà, è un prodotto vivo e lento, che insegue i ritmi e i capricci delle stagioni e non si adatta alle logiche di produzione industriale. Quindi, per mantenere integralmente la loro natura, i mieli non "vogliono", e non devono, essere pastorizzati.



Foto Paolo Castiglioni

**D**a alcuni anni arrivano preoccupanti allarmi sulle sparizioni delle api nel mondo, fenomeno dovuto a diverse concause identificate nell'utilizzo dei pesticidi neonicotinoidi (oggi temporaneamente banditi in Italia), nel generale inquinamento ambientale, nell'eccessiva antropizzazione dei territori e nelle variazioni climatiche. Sebbene l'allarme sembri in parte rientrato, gli apicoltori controllano attentamente e incessantemente lo stato di salute delle api che sono le prime sentinelle del territorio.

■ [info@mielithun.it](mailto:info@mielithun.it) / [www.mielithun.it](http://www.mielithun.it)

**Andrea Paternoster**

*Apicoltore, Vigo di Ton (TN)*

## QUANTIVOLI PER FARE UN MIELE

Per produrre 1 kg di miele le api volano per circa 150.000 km, una distanza pari a quattro volte la circonferenza della Terra, mentre in un giorno le api di un alveare possono visitare circa 225.000 fiori. Una colonia di api raccoglie il nettare dai fiori in un raggio di 3 Km, che corrispondono a circa 3000 ettari.

## MIELI IN CUCINA

Utilizzando il miele al posto dello zucchero nella macedonia si previene l'ossidazione della frutta e si allunga il tempo di conservabilità della stessa. I mieli utilizzati nella preparazione dei prodotti da forno dolci o salati coadiuvano la lievitazione e contribuiscono, grazie alle loro caratteristiche igroscopiche, a mantenere pani e dolci fragranti più a lungo. Inoltre, sono, ingredienti ottimali per la preparazione di salse e condimenti. Ad esempio emulsionando un miele di arancio, del succo di limone e dell'olio extra vergine di oliva si otterrà una fresca *vinaigrette* per condire l'insalata.

In estate si potranno preparare dei golosi ghiaccioli, ricchi dei sali minerali contenuti nei mieli, utilizzando ad esempio il miele di taglio dalle note mentolate o il miele di girasole, eventualmente arricchendoli con delle foglioline di menta.