

# TANTI MIELI PER TANTA SALUTE



## PRODOTTO D'ECCELLENZA DELLA NATURA, DA SEMPRE ALIMENTO DELL'UOMO

“Un cucchiaino di miele al giorno toglie il medico di turno” è quanto potremmo affermare parafrasando un noto detto popolare, perché il miele non è solo un alimento dall'alto valore nutritivo, ma vanta anche numerose virtù terapeutiche.

Il miele è il più popolare dolcificante al mondo, fin dall'antichità ha costituito l'**edulcorante per eccellenza**. Viene prodotto dalle api a partire dal nettare dei fiori o da secrezioni di parti viventi delle piante (miele di melata). Si tratta di **una trasformazione di un cibo fresco in un alimento a lunga conservazione**.

“Il miele sta al nettare come la confettura sta alla frutta fresca – sottolinea la dott.ssa Lucia Piana, una grande esperta in materia –. Si tratta di un alimento trasformato che ha perso la materia prima originaria, l'acqua”.

Il nettare è una sostanza zuccherina prodotta dalle piante per attirare gli insetti impollinatori, allo scopo di assicurare la fecondazione dei fiori. La composizione dei nettari varia secondo le piante che li producono, sono comunque tutti composti principalmente da glucidi, come saccarosio, glucosio, fruttosio e acqua. Il tenore d'acqua è molto elevato e può arrivare fino al 90%.

### PRODUZIONE

La trasformazione del nettare in miele viene detta di **inversione o invertasi** e consiste in una reazione chimica di un enzima che si trova nei succhi ghiandolari delle api e che ha la proprietà di scindere il saccarosio in glucosio e fruttosio. Tale processo inizia nell'interno della borsetta melearia, uno speciale organo che si trova inserito tra l'esofago e il ventricolo dell'ape operaia, già durante il volo di ritorno verso l'alveare e si completa nelle celle dove viene riversato e disidratato per assicurarne la conservazione. A questo scopo, le api bottinatrici lo depongono in strati sottili sulla parete delle celle e le operaie ventilatrici mantengono nell'alveare una corrente d'aria che provoca l'evaporazione dell'acqua. Quando questa è ridotta al 17-22%, il miele è maturo, viene quindi immagazzinato in altre cellette che, una volta piene, vengono sigillate, opercolate.

**Per la legge italiana il miele non può subire aggiunte di sorta**, l'estrazione può avvenire per spremitura o torchiatura dei favi estratti dagli alveari, oppure, il metodo più usato è quello che utilizza la forza centrifuga per mezzo di speciali apparecchi detti smielatori, metodo che presenta il vantaggio di dare un prodotto più puro. Il miele ottenuto con lo smielatore viene detto **centrifugato**, mentre quello proveniente dalla scolatura e dalla spremitura dei favi viene rispettivamente definito **vergine o colato e torchiato**.

## CARATTERISTICHE: COLORE, DENSITÀ E GRANA

Il colore del miele può variare dal giallo pallido al bruno scuro; si presenta vischioso e denso, inoltre con il tempo ed esposizione alla luce acquista consistenza granulosa per il separarsi dei cristalli di glucosio. A temperature basse il miele cristallizza, la cristallizzazione è più rapida nei mieli più ricchi di glucosio, in quelli più ricchi di fruttosio invece si sviluppa molto tardivamente e in maniera incompleta. Mediante precise tecniche di lavorazione a bassa temperatura si può conferirgli una grana fine ed omogenea. La grana può essere variabilmente grossa ed è una funzione importante della palatabilità, quando è fine, conferisce cremosità e freschezza.

## PRINCIPI NUTRITIVI E PROPRIETÀ

Il miele contiene **glucosio, fruttosio, acqua, polline, piccole quantità di cera, sostanze azotate aromatiche, minerali** (calcio, ferro, alluminio, magnesio, solfati e carbonati vari, acido fosforico), **coloranti, mannite, destrine e un enzima: l'invertasi**. Recenti studi avrebbero rilevato la presenza di vitamina B, A e C. La composizione chimica è in relazione a quella del nettare o del succo zuccherino dal quale proviene.

I mieli italiani hanno la seguente composizione media: zuccheri quantità variabile 65-84%, acqua 13-20%, sostanze minerali 0,05-0,30%, sostanze albuminoidi 1%, gomme e destrine 1-5%.

Fruttosio e glucosio sono circa 70% nei mieli di melata e possono arrivare fino al 100% in alcuni mieli di nettare. **La presenza del fruttosio dona al miele un potere dolcificante superiore allo zucchero raffinato** ed è una fonte di ener-

gia che il nostro organismo può sfruttare più a lungo. Infatti, per essere utilizzato, deve prima essere trasformato in glucosio e quindi in glicogeno, il carburante dei nostri muscoli. Il miele è dunque consigliabile agli atleti prima di iniziare un'attività fisica, grazie anche all'elevato apporto calorico pari a 3.200 kcal/kg.

Il fruttosio ha proprietà emollienti, umettanti e addolcenti utili sia a livello del cavo orale e della gola, sia per stomaco e intestino. Aiuta lo smaltimento delle sostanze tossiche che si accumulano nel fegato. È nota da tempo la sua azione antibatterica dovuta all'elevata concentrazione zuccherina e al pH acido. Inoltre è ricco di polifenoli, un complesso di sostanze che lo rendono particolarmente utile in caso di malattie da raffreddamento, tosse, mal di gola e anche piccole bruciature ed escoriazioni.

## CONSERVAZIONE E CONSIGLI PRATICI

Grazie alle qualità di antibatterico naturale, **il miele è un alimento che ha una lunga conservazione**. Tuttavia sono possibili alcune alterazioni dovute principalmente a umidità, luce e calore. L'umidità favorisce la fermentazione, che pur alterando il miele può essere utilizzata per produrre l'idromele. La temperatura invece influenza direttamente l'aroma e i principi nutritivi, per evitare la cristallizzazione si può conservare a temperature al di sotto dello zero.

“Per un migliore utilizzo in purezza – consiglia Andrea Paternoster, titolare dell'azienda **Mieli Thun** di Vigo di Ton, Tn – meglio servirlo tra i 28° e i 35°C. Ma per conservarlo la temperatura ideale è intorno ai 10°C”.

La luce diretta lo può danneggiare, quindi è opportuno conservarlo in recipienti scuri o al chiuso. Inoltre essendo igroscopico,



Andrea Paternoster della Mieli Thun.

tende ad assorbire l'umidità e gli odori dell'ambiente, quindi meglio che sia chiuso in contenitori ermetici.

## I MIELI ITALIANI

Il sapore e l'aroma variano e dipendono generalmente dalla pianta da cui il miele proviene. Secondo la predominanza dell'una o dell'altra specie di fiori nelle vicinanze all'alveare, le api ne producono vari tipi dai diversi aromi. Così in diverse stagioni, secondo i luoghi e le colture, si producono qualità differenti anche a livello commerciale.

**In Italia si producono circa 50 varietà di monoflora**, cioè prodotti con nettare proveniente da un solo tipo di pianta, e un'infinità di millefiori, chiamati anche poliflora o multiflora, un insieme di diversità e specificità caratterizzate da sapore, aroma, colore e profumo: ognuna delle quali con la sua distinta origine botanica. Quindi non si parla di miele ma di mieli italiani, perché è al plurale che bisogna pensare considerata l'esclusività della produzione nazionale. La ricchezza del territorio italiano, con tutta la diversità della vegetazione mediterranea, influisce sulla qualità dei mieli. Tutelare l'apicoltura significa salvaguardare l'ambiente e le biodiversità; le api svolgono



Miele e piccoli favi pronti per la vendita di Luca Colli di Frossasco, To.

un ruolo insostituibile di "sentinelle" monitorando l'ambiente e impollinando piante spontanee e coltivate.

**Il miele preferito dai consumatori italiani è quello d'acacia**, per il suo gusto delicato, lievemente fruttato o floreale; seguito dai vari millefiori, prodotti dal nettare dei fiori di più specie botaniche, e dal miele di castagno, ricco di sali minerali. I mieli presentano evidenti differenze dovute alla diversa origine botanica.

“È piuttosto diffusa l'abitudine di attribuire ad ogni miele uniflorale, soprattutto a quelli provenienti da piante officinali, un uso terapeutico particolare – è quanto afferma Lucia Piana – anche se è probabile che i mieli derivati da queste piante contengano, in piccole quantità gli stessi principi presenti nei fiori. Questo, per il momento, non è ancora stato dimostrato e mancano quindi elementi obiettivi per sostenere tali affermazioni. Occorre ricordare che **il miele è soprattutto un alimento e la sua attività sulla salute è da ricercarsi negli aspetti nutrizionali più che in attività farmacologiche specifiche**”.

La ricerca per ottenere quanti più mieli monoflora la natura offra, compatibilmente al perseguire un'apicoltura razionale e normale, da sempre contraddistingue il cammino di Paternoster, Mieli Thun: “In natura non esistono mieli mono specifici al 100%. Ma noi siamo arrivati a produrre la quintessenza”. Quintessenza è una sorta di cru del miele, un miele ricavato raccogliendo in melari vergini il nettare che le api bottina-

no al momento in cui la fioritura è al culmine. Mentre per momenti d'inizio e di fine fioritura il miele risulta “contaminato” da modeste percentuali di altri nettari.

A Sommariva Bosco, Cn, alle porte del Roero, **Tonino Strumia**, pasticciere, gelatiere e appassionato di mieli, ha allestito una meloteca, la più fornita d'Italia. Lui ci ha confermato le proprietà terapeutiche dei mieli monoflora: “Vi sono persone che hanno tratto un vero beneficio dall'utilizzo del miele giusto perché per ogni malessere c'è il miele adatto e curarsi con quanto offre la natura, a volte è la giusta soluzione”.

In Piemonte, l'Ente Turistico Langhe Roero, ha organizzato **La strada del Miele**, un percorso paesaggistico-culturale di circa 40 km che parte da Bra e giunge a Cisterna d'Asti passando per 11 Comuni. Un itinerario tematico che permette al visitatore di ammirare le bellezze naturalistiche delle “Rocche” e conoscere gli apicoltori della zona e le peculiarità dei loro mieli.

## MIELE E CIOCCOLATO

**Ettore De Martini**, cioccolatiere e pasticciere di Torino, ha tra le sue specialità il “Gianduja e Miele”, una crema spalmabile preparata con pasta nocciola Piemonte, cacao e miele di acacia italiano, prodotto da **Apicoltura Brezzo**.

Sono sempre più numerosi gli apicoltori che hanno compreso che l'abbinamento con il cioccolato è vincente così alcune aziende di apicoltura biologica hanno chiesto la consulenza di **Nella Cioccolata** di Ivrea per la preparazione di praline personalizzate studiando il cioccolato adatto al tipo di miele prodotto. Nascono così i cioccolatini con ganache a vari tipi di mieli. “Il guscio – spiega Nella Enrico – generalmente è un cioccolato fondente e anche la ganache è preparata con fondente e miele. Finora abbiamo sperimentato il miele di agrumi, di castagno, di acacia ed anche il millefiori dà ottimi risultati. Abbiamo avuto richiesta di preparare la pralina al latte, il risultato è un cioccolatino più dolce che è



I mieli da agricoltura biologica di Rigoni d'Asiago.

piaciuto molto. Il nostro compito è quello di studiare per i clienti l'abbinamento più adatto per i loro mieli. Fa ad esempio parte della nostra produzione Mielò, un cioccolatino alla grappa e miele, il cui cuore è composto da una ganache forte che ben si adatta all'abbinamento con il fondente”.

**Paul e Cecilia De Bondt** di Pisa, incantati dalle sensazioni e dalle peculiarità dei Mieli Thun, ne hanno scelto tre: Tiglio, Erica e Corbezzolo, e hanno deciso di coniugarli al loro modo di fare praline. “Il nostro pensiero – sottolinea Paul – è stato di partire da tre mieli molto diversi fra di loro e di costruire tre cioccolatini che suscitano emozioni insolite. Perciò il primo è fatto con una pasta di mandorle siciliane, non pastoso ma “corto” e un po' ruvido, addolcito con il miele di tiglio, con i suoi profumi fini e floreali, ed una goccia d'acquavite d'idromele. Il tutto abbracciato da un cioccolato dalla spiccata personalità ma per nulla invadente, bilanciato con le note fini del ripieno. Il secondo è una ganache con il miele di erica, che permette l'utilizzo di più cioccolato: morbido, cremoso, avvolgente. L'ultimo poi è da intenditori; il miele di corbezzolo non è mescolato con il cioccolato. Un ripieno a due strati dunque, con un Criollo puro molto importante, così l'amarognolo del cioccolato e quello del

*I mieli preferiti dagli italiani: acacia, millefiori, castagno*

miele rimangono prima separati per poi intrecciarsi in una piacevole persistenza”.

## MIELE E PASTICCERIA

Il miele è un ingrediente più antico dello zucchero, la maggior parte dei dolci tradizionali, quelli che in tutte le regioni d'Italia si preparano e consumano per le feste, soprattutto a Natale, lo contengono come componente insostituibile, basti pensare al torrone, panforti, panpepati, mostaccioli e tante altre specialità regionali.

**Il miele può sostituire, in qualsiasi ricetta, fino a un terzo dello zucchero,** torte e biscotti risultano di una consistenza più elastica e meno asciutta, più uniformemente dorati, dotati di un aroma inconfondibile e si conservano più a lungo. Ma la **sostituzione dello zucchero con il miele richiede alcuni accorgimenti rispetto alla ricetta originale:** una riduzione dei liquidi, per l'apporto d'acqua del miele; un leggero aumento del bicarbonato per tamponarne l'acidità, una cottura a calore leggermente più moderato e più prolungata, per evitare l'eccessivo imbrunimento, visto che il fruttosio caramellizza più facilmente del saccarosio. Per montate a base di uova, il miele rende più gradevole l'aroma e l'aspetto del prodotto finito.

“Noi usiamo sia il millefiori, sia quello di zagara – afferma **Nicola Fiasconaro**, di Castelbuono, Pa –. Negli impasti per i lievitati il miele lascia un aroma delicato e il prodotto risulta più morbido. Inoltre la conservazione del prodotto è leggermente più lunga. I mieli a nostro marchio sono i tipici siciliani, tra i più inusuali quello di sulla, ottimo con i formaggi”.

Importante è trovare la qualità giusta e scegliere l'aroma più adatto per ogni preparazione. Anche in cucina il nostro protagonista trova collocazione nelle preparazioni agrodolci, quando si vogliono caramellare cipolle o altre verdure, per condire l'insalata, unito all'aceto. Importante è non eccedere nella quantità, poiché il miele utilizzato deve apportare un leggero aroma senza sovrastare profumi e sapori del piatto.

## MIELE E GELATO

Per preparare un buon gelato con il miele



Miele di Fiasconaro, Castelbuono, Pa.

è sufficiente aggiungerlo, nella dose di 1 hg su 3 kg di base, diminuendo il dosaggio degli zuccheri.

“Per un gelato molto particolare e dal gusto fresco – confida **Tonino Strumia** – meglio utilizzare il miele di nespolo che quest'anno è particolarmente buono. Erano anni che non si otteneva un prodotto così eccellente. Anche i mieli agli agrumi sono molto indicati, mentre quello di castagno serve a dare più carattere al gelato e a renderlo unico”. Inoltre i mieli si adattano ad essere abbinati a vari gusti di gelato. Quello di erica con il suo gusto mou è ideale per le creme alla vaniglia, il castagno più amaro può contrastare i gusti molto dolci, il millefiori per la sua consistenza si adatta ad essere colato come decorazione su coppe alla frutta.

Milena Novarino

## CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DI ALCUNI MIELI

Secondo la flora di provenienza, i vari tipi assumono colorazioni, consistenze e caratteristiche diverse. Ribadiamo comunque che il miele non è un medicinale ma un alimento naturale che, grazie al nettare da cui proviene, ha proprietà terapeutiche differenti. Anche il gusto è diverso e si spazia da quello dal sapore delicato all'aromatico, dall'intenso al persistente.

**Acacia** prodotto nel mese di maggio, è liquido di colore giallo chiaro, con odori e sapori tenui di confetto e vaniglia, è indicato per i bambini in quanto facilmente digeribile, di gusto delicato e rinfrescante. Coadiuvante nella disintossicazione del fegato e nella regolarizzazione delle funzioni intestinali.

**Agrumi** prodotto ad aprile, cristallizzato, di colore chiaro variabile dal giallo paglierino al bianco madreperla. Il profumo ricorda la fragranza dei fiori di zagara, benefico per il cuore e contro l'affaticamento.

**Alta montagna** indicato per le affezioni respiratorie, antisettico ed energetico.

**Biancospino** regolatore del sistema nervoso, ideale in caso di ansia e insonnia.

**Barena** raro, dal profumo intenso e dal gusto che ricorda fiori e spezie di terre lontane, ottenuto dal *Limonium vulgare*, pianta erbacea che cresce sulle barene, cioè le terre emerse tipiche della laguna veneta.

**Carciofi violetti di Sant'Erasmo** raro, crescono solo sulla più grande delle isole veneziane, il miele ha un profumo intenso e un gusto lievemente amaro.

**Cardo** diuretico, favorisce le funzioni epatiche.

**Castagno** prodotto tra giugno e luglio, liquido di colore scuro tendente al rossiccio, amaro, ricco di sali minerali, adatto per le persone anemiche, favorisce la circolazione sanguigna.

**Ciliegio** gradevole e delicato, stimola le funzioni intestinali ed è un eccellente diuretico.

**Corbezzolo** raro, di colore nocciola, sapore astringente ed erbaceo, tendente all'amaro, utile in caso di asma, diuretico e antisettico. È un ottimo depurativo.

**Erba Medica** antispasmodico, diuretico, lassativo, energetico.

**Erica** colore ambra scuro con sfumature rosse, profuma di caramello ed ha un sapore molto persistente che ricorda mou, tamarindo e liquirizia. Diuretico, ricostituente, antianemico, antisettico renale e disinfettante delle vie urinarie.

**Eucalipto** cristallizzato di colore ambrato o nocciola chiaro, di media dolcezza. Espettorante, balsamico, anticatarrale, mantiene in efficienza l'apparato respiratorio.

**Fichi d'India** depurativo del fegato e di tutto l'apparato digerente, lassativo.

**Girasole** cristallizzato, di colore giallo intenso e sapore fresco. Aiuta a combattere gli stati febbrili e la ritenzione idrica, ha anche una limitata azione sul colesterolo sanguigno.

**Lavanda** calmante antispasmodico, man-



tiene in tono il sistema nervoso, utile per il mal di testa e in caso di vertigini.

**Mandorlo** ha azione ricostituente, stimola l'attività digestiva, aiuta le funzioni del fegato.

**Melata di bosco** liquido di colore ambra scuro. Coadiuvante nella prevenzione di malattie da raffreddamento e nelle affezioni respiratorie, balsamico e anticatarrale. È

ricco di minerali, adatto per le persone anemiche, per gli anziani, utile per una migliore circolazione del sangue.

**Melo** favorisce il metabolismo dei grassi, leggermente diuretico.

**Menta** digestivo, tonico per l'apparato digerente.

**Millefiori** colore dorato intenso. Coadiuvante nel trattamento dell'influenza, della tosse e della convalescenza.

**Nespolo** raro, cristallizzato, profumo floreale aroma di mandorla amara. Vitaminico, energetico, ricostituente.

**Rododendro** raro, cristallizzato, colore giallo paglierino, sapore dolce e poco persistente.

**Rosmarino** cristallizzato, di colore giallo paglierino o bianco avorio. Tonic, aromatico, tonificante per l'apparato digestivo, antireumatico.

**Rovo** rinfrescante, rimineralizzante, anti-diarroico, astringente.

Santoreggia antimicrobico, antivirale, digestivo e tonico.

**Sulla** di colore bianco cera. Utile negli stati di affaticamento e nella convalescenza, ottimo per regolarizzare l'intestino. Disintossicante per il fegato, rimineralizzante. Ricco di vitamine A, B, C.

**Tarassaco** cremoso, giallo brillante, gusto fresco con toni dolci e amari della camomilla. Depurativo epatico, mantiene in efficienza le funzioni del fegato.

**Tiglio** giallo dorato intenso, profumo fresco e mentolato. Indicato contro insonnia, emicrania e antispasmodico, ottimo calmante.

**Timo** colore ambra, cristallizzato, sapore di frutti tropicali. Lenisce il mal di testa e la tosse; balsamico ed espettorante.

*Tratto da "Curarsi con le erbe e piante", Ed. Vallardi,  
"La farmacia delle Api", Ed. Giunti  
"Curatevi con il miele", Ed. De Vecchi*

## BISCOTTI AL MIELE A FORMA DI PUPAZZI ANIMALI E FIGURE VARIE

miele	g	2.000
farina "00"	g	2.200
latte in polvere	g	200
vaniglia		q.b.
cannella in polvere		q.b.
altri aromi		q.b.



Mettere nel caldaio della planetaria a scaldare il miele e lasciarlo sciogliere. Quando sarà completamente liquefatto spegnere il fuoco e mettere caldaio e miele a intiepidire.

Nel frattempo setacciare insieme farina e latte in polvere. Quando il miele si sarà intiepidito, aggiungere gli aromi e subito dopo la farina. Lasciare lavorare sotto la macchina, avendo cura di staccare la pasta dalle pareti della bacinella. Quando si sarà bene amalgamata, versare la massa sul tavolo infarinato. Frazionarla in due o tre parti e lavorarla un po' con le mani. Quindi tirarla come si fa per la pasta frolla, o con la sfogliatrice. Ritagliare con gli appositi stampi, preparati in precedenza e scelti a piacere: i soggetti che se ne possono ricavare sono moltissimi (figure umane, animali, uccelli, pupazzi, ecc.). Ogni soggetto, prima di essere infornato, può essere guarnito, decorato o rifinito con mandorle, pinoli, frutta o altro per meglio fare risaltare alcuni particolari come occhi, bocca...

La pasta è meglio lavorarla quando è ancora tiepida perché raffreddandosi diventa consistente. La cottura richiede calore moderato ed è sufficiente che sia accesa soltanto la "volta" al minimo.

I biscotti cotti assumeranno un bel colore oro. Una volta cotti e raffreddati si conservano in sacchetti per lungo tempo. Sono prodotti semplici e nutrienti, consigliati per i bambini sia per la loro composizione che per le forme attraenti.

Alessandro Forbicini  
Marino, Rm