



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL MIELE

Il miele vergine integrale è contraddistinto da numerose caratteristiche di base alcune delle quali regolamentate dalla legge: il miele non può possedere alcun gusto, aroma e odore di materie estranee ad esso; non può avere in atto un processo di fermentazione (solitamente dovuto all'esposizione alla luce e/o al calore; questo processo causa la separazione dei componenti per cui si ha una parte solida e una liquida nella stessa confezione: questo miele può essere destinato solo alla pasticceria, come dolcificante); non può essere scaldato a temperature tali da inattivare gli enzimi (max 40' C: attenzione ai liquidi caldi); l'acidità del miele non può essere modificata artificialmente; al miele non può essere aggiunto zucchero. Per miele naturale si intende miele non ottenuto con alimentazione zuccherina delle api, non può contenere alcuna sostanza estranea come polvere, frammenti di insetto, larve, ecc.

E' importante per la biologicità del miele che le api non vengano curate con antibiotici o altri medicinali.

Esistono molte varietà di miele, che differiscono tra loro per il colore e il sapore a causa della prevalenza di pollini di un tipo di pianta nella zona "visitata" dalle api. Molti apicoltori usano trasportare le loro api nelle zone in cui è in atto la fioritura di determinate piante per caratterizzare in questo modo il loro prodotto.

Il miele di "**millefiori**" è il più comune e il più economico ed è ottenuto da pollini di una incalcolabile varietà e quantità di fiori. Il miele di **acacia** -di colore molto chiaro- è l'unico che resta sempre fluido contrariamente agli altri tipi che dopo alcuni mesi solidificano. Quello di castagno è invece più scuro e sembra possedere una azione benefica sulla circolazione venosa in genere, come quello di **ippocastano**. leggermente astringente. Il miele di **lavanda** e soprattutto quelli di **eucalipto** e di **timo** avranno invece una elettività per le vie respiratorie. Quello di **menta** aiuterà lo stomaco e quello di **rosmarino** aiuterà il fegato. Il miele di **trifoglio fibrino** viene invece considerato un buon ricostituente, come quello di **erba medica**.

Valore nutritivo - Il miele risulta ricco di zuccheri semplici, cioè zuccheri che vengono assorbiti dall'organismo umano con grande facilità e senza causare fermentazioni nell'intestino. Contiene inoltre diverse Vitamine tra cui la C, nicotinammide, B2 e K, minerali (soprattutto ferro e potassio, fosforo, sodio, magnesio, calcio e ferro) ed è ricco di enzimi che contribuiscono alla trasformazione degli zuccheri composti in zuccheri semplici. Le principali proprietà riconosciute al miele sono quelle di alimento calorico-riscaldante, regolatore intestinale, epatoprotettore, febbrifugo e fluidificante nelle affezioni delle vie respiratorie, tonico della circolazione, leggero diuretico, leggero sonnifero, cicatrizzante, alimento rapidamente assorbibile.

Modalità d'uso - L'uso regolare dei miele sembra dunque giovare un pò a tutto l'organismo. Basterà consumarne da uno a tre cucchiaini al giorno per fare una leggera "cura del miele" nei momenti di bisogno. Non superando la quantità di un cucchiaino al giorno pare che non ingrassi perché nel miele, insieme agli zuccheri, sarebbero presenti sostanze che permettono all'organismo di non convertirli in grassi. Il suo impiego nella preparazione di dolci (torte, marmellate, biscotti, macedonie, frullati, ecc.) in sostituzione dello zucchero raffinato, conferisce a questi un sapore e un aroma delicati e particolari.