



Nutrirsi di salute – Dicembre 2012

Dolce come il miele...

Quali sono le caratteristiche nutrizionali delle varietà principali di miele?

“Dolce come il miele...”.

Questa frase è a volte utilizzata per descrivere una persona affabile, dall'animo gentile, buona o semplicemente....“dolce”.

In commercio sono disponibili moltissimi dolcificanti tra i quali possiamo citare lo zucchero comune bianco (saccarosio), lo zucchero integrale, il fruttosio, lo sciroppo d'acero, lo sciroppo d'agave, il malto di orzo, di riso, di frumento, di mais (elencati dal potere dolcificante minore a quello maggiore), la melassa, la stevia, oltre ad una serie di edulcoranti come saccarina, aspartame, acesulfame K, ciclammati, ecc. (attenzione a questi ultimi di origine chimica), tuttavia il miele è senza dubbio uno tra i più conosciuti dai consumatori di tutte le età ed è inoltre utilizzato da millenni.

Questo alimento, prodotto dalle api, ha infatti origini secolari e le sue proprietà sono da sempre decantate.

Il suo apporto calorico corrisponde a circa 300-310 calorie ogni 100 grammi di prodotto e, a seconda della classificazione, possiede caratteristiche nutrizionali differenti; a tal proposito vi riporto una tabella riassuntiva delle varie tipologie italiane di miele (a cura della Dott.ssa Alessandra Mezzelani dell'Università San Raffaele di Roma).

Tipologia di miele	Caratteristiche organolettiche e proprietà
Acacia	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> È un miele da tavola per il suo gusto delicato e non stucchevole; ottimo per dolcificare, senza però alterare gusti e aromi. Si presenta liquido e trasparente, ha un odore leggero, un sapore dolce e delicato, cristallizza lentamente e mai completamente.</p> <p><u>Proprietà:</u> impiegato soprattutto per combattere tosse e raffreddori, è particolarmente indicato per depurare il sangue e contro l'acidità di stomaco. Possiede caratteristiche corroboranti, disintossicanti per il fegato, antinfiammatorie per la gola e leggermente lassative.</p>
Agrumi	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> il miele di agrumi è cristallizzato a granulazione variabile, bianco, traslucido; odore caratteristico del fiore di origine, fresco, penetrante, sapore caratteristico e delicato, lievemente acidulo.</p> <p><u>Proprietà:</u> digestive, depurative, antibiotiche ed antiasmatiche.</p>
Castagno	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> ha un gusto amarognolo, forte, si presenta liquido a cristallizzazione ritardata e il colore varia dall'ambra all'ambra scuro, con tonalità rossastre. Ha un odore deciso, aromatico e pungente.</p> <p><u>Proprietà:</u> svolge un'azione astringente, depurativa del sangue, è raccomandato in tutti i casi di cattiva circolazione. Efficace contro l'anemia.</p>
Ciliegio	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele prestigioso perché raro ed è ideale per la prima colazione. La sua cristallizzazione è irregolare; ha un colore ambrato rosso-arancio, un odore delicato, lievemente</p>

	<p>fruttato, un sapore dolce e delicato.</p> <p><u>Proprietà:</u> depurativo, eccellente diuretico e consigliato per stimolare le funzioni intestinali.</p>
Colza	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> si presenta cristallizzato a granulazione fine, compatto, adesivo, colore dal bianco grigiastro all'ambra chiarissimo, forte di idrogeno, solforato (quindi con leggero profumo di cavoli), intenso e persistente.</p> <p><u>Proprietà:</u> possiede qualità antimicrobiche e contrasta il colesterolo.</p>
Corbezzolo	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele che si presenta liquido o cristallizzato a granulazione fine, cremoso, dal colore ambra più o meno scuro con sfumature grigio verdastre, abbastanza forte, fresco, caratteristico di vegetale; gusto intensamente amaro, persistente e fresco.</p> <p><u>Proprietà:</u> balsamiche, antisettiche, diuretiche. Coadiuvante per combattere l'asma.</p>
Erica	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> cristallizzato a granulazione medio fine, per lo più denso, colore ambra aranciato più o meno intenso, odore floreale caratteristico, fresco; il sapore è forte, persistente, floreale, che ricorda l'anice.</p> <p><u>Proprietà:</u> depurative, antibiotiche, antireumatiche, antianemiche, espettoranti e ricostituenti.</p>
Eucalipto	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> cristallizzato fine, compatto, con colore da ambra chiaro ad ambra con tonalità grigio-verdastre; odore forte, caratteristico, pungente, intenso di fiori. Può avere sapore maltato, di cotto, aromatico e persistente.</p> <p><u>Proprietà:</u> è un ottimo fluidificante ed espettorante. Efficace contro i raffreddori, febbrifugo contro le bronchiti, attenua la tosse.</p>
Frutti (prunus, pirus, malus)	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> questo miele di frutti è cristallizzato a granulazione fine, pastoso. Il colore è ambra chiaro, grigiastro o rossiccio e con odore forte di mandorle amare. Il sapore è fresco, intenso, leggermente amaro e caratteristico.</p> <p><u>Proprietà:</u> remineralizzanti, lassative e astringenti a seconda della tipologia di frutto.</p>
Girasole	<p><u>Caratteristiche organolettiche:</u> il miele di girasole di solito si presenta cristallizzato a granulazione medio fine, compatto. Il colore è giallo dorato più o meno</p>

	<p><i>intenso, vivace, mentre l'odore leggero di vegetale ricorda il polline fresco. Sapore neutro, asciutto e caratteristico aroma di polline.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> consigliato per combattere il colesterolo e per chi soffre di mal di stomaco. È un valido antinevralgico e febbrifugo.</i></p>
Lavanda	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> cristallizzato finissimo, pastoso, con color ambra più o meno chiaro e con riflessi giallognoli. L'odore è intenso, aromatico, fresco, con sapore caratteristico, aromatico, leggermente vegetale.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> antispasmodiche, calmante per la gola e le corde vocali. Possiede qualità rilassanti.</i></p>
Leguminose (trifoglio, erba medica, lupinella, ginestrino)	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele che si presenta cristallizzato a granulazione fine, pastoso con colore da ambra opaco ad ambra chiaro. L'odore è debole, leggermente floreale con note di fieno e /o di idrogeno solforato. Il sapore è delicato, a volte acidulo e leggermente piccante in gola.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> ricco di sali minerali, possiede qualità tonificanti ed antinfiammatorie. Svolge inoltre un'azione espettorante ed è indicato per gli sportivi dopo una gara.</i></p>
Melata d'abete	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> il miele d'abete si presenta liquido, raramente cristallizzato. Il colore è ambra scuro con riflessi rosso verdastri, mentre l'odore è intenso, balsamico-resinoso. Il sapore è forte e leggermente maltato.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> valido antisettico polmonare e delle vie respiratorie. Indicato per combattere le influenze.</i></p>
Melata di latifoglie	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> cristallizzato a granulazione fine, ritardata, di colore ambra-nocciola scuro opaco, con odore penetrante. Il sapore è forte di vegetale fresco, caratteristico.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> ricco di sali minerali e consigliato per gli sportivi.</i></p>
Millefiori	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele particolarmente indicato per la prima colazione.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> possiede qualità antinfiammatorie per la gola, disintossicanti del fegato e tonificanti.</i></p>
Rododendro	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele prestigioso rarissimo, difficile da trovare allo stato puro e anche da produrre. Si presenta liquido o cristallizzato, è</i></p>

	<p><i>trasparente o di colore giallo paglierino, mentre l'odore è tenue e caratteristico, tipico del fiore di alta montagna. Il sapore è delicato, armonioso e poco persistente.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> disciolto in acqua calda con alcune gocce di limone favorisce il sonno, oltre a costituire una bevanda gradevolissima.</i></p>
Rosmarino	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è un miele che si presenta cristallizzato a granulazione medio fine, bianco o ambra chiarissimo, con odore tenue ma caratteristico dei fiori di origine. Il sapore è molto fine, delicato, debolmente aromatico.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> balsamiche, antisettiche, antibatteriche, antivirali, facilita la secrezione biliare.</i></p>
Sulla	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> cristallizzato a granulazione fine, pastoso, dal colore bianco cera o ambra chiarissimo, opaco. Odore molto tenue, floreale, leggermente di fieno, mentre il sapore è neutro, senza alcun retrogusto.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> diuretiche, depurative e ricco di numerosi oligoelementi. Svolge un'azione benefica sull'apparato muscolare ed è raccomandato a coloro che praticano sport. Regola le funzioni intestinali.</i></p>
Tarassaco	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> il miele di tarassaco si presenta cristallizzato a granulazione fine, compatto, dal colore giallo limone vivo e spesso con sfumature grigiastre. L'odore è forte dei fiori, pungente, mentre il sapore è persistente e piccante in gola.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> diuretiche dell'intestino e depurativo del fegato.</i></p>
Tiglio	<p><i><u>Caratteristiche organolettiche:</u> è liquido, a cristallizzazione irregolare, ha un colore ambra chiaro, un odore tenue, un sapore carico, penetrante e persistente.</i></p> <p><i><u>Proprietà:</u> è indicato per tisane calde espettoranti (più efficace di una tisana di tiglio), antispasmodico, svolge un'azione neurosedativa ed antisettica ed è inoltre consigliato negli stati febbrili, in caso di nervosismo ed insonnia.</i></p>

Oggi è possibile acquistare anche il miele biologico suscitando, oltre allo stupore di molti, obiezioni legittime come ad esempio: “Come è possibile controllare il volo delle api?”.

Innanzitutto per dichiarare il proprio miele biologico, l'apicoltore deve iscriversi ad un ente certificatore autorizzato e rispettare un disciplinare nel quale sono elencati molti punti che regolano la nutrizione delle api, il loro acquisto, la posizione degli apiari, il materiale apistico, il fumo, i trattamenti sanitari, i fogli cerei, ecc..

Ecco un breve elenco di alcune delle caratteristiche menzionate:

- le api di solito bottinano nel raggio di 1 km dagli alveari quindi, per poter certificare un miele biologico, nel raggio di 3 km dalla posizione degli alveari, non ci devono essere discariche, strade ad alta percorrenza, impianti industriali, frutteti specializzati o colture estensive.
- il metodo biologico non consente trattamenti con antibiotici, antiparassitari e con qualsiasi altro prodotto che lasci residui nel miele o nella cera.
- la cera che viene introdotta nel nido deve essere esente da residui.
- per il miele biologico non è prevista la microfiltrazione, miscelazione o pastorizzazione conservando intatti gli enzimi, vitamine, proteine e altri principi nutritivi presenti.

È possibile reperire il miele biologico acquistandolo direttamente dall'apicoltore, presso negozi biologici o in altri punti vendita di prodotti alimentari.

In quali preparazioni gastronomie può essere valorizzato il miele?

Il miele può essere impiegato in moltissime preparazioni: bevande, antipasti, primi piatti, secondi, contorni, ma soprattutto dolci!

Ecco quindi alcune golose e salutari preparazioni con il miele in abbinamento a particolari ingredienti tutti da scoprire, sperimentare e gustare (le dosi indicate sono per 4 persone).

Muesli di soia con fiocchi d'avena

500g di yogurt di soia alla vaniglia, 80g di fiocchi d'avena, una banana, 2-3 fette di mele essiccate, 4-5 noci, 2 cucchiari di uvetta secca, cannella, un cucchiaino di miele.

Aggiungete allo yogurt di soia i fiocchi d'avena, la banana tagliata a rondelle, le noci, le fette di mele essiccate e sminuzzate, l'uvetta secca, il miele, spolverate con la cannella e, prima di gustarla, lasciate riposare la preparazione per circa 15 minuti.



Pere con glassa di miele, cioccolato e scaglie di mandorle



4 pere, 100g di cioccolato fondente, 3-4 cucchiaini di mandorle in scaglie, 2 cucchiaini di miele.

Sbucciate le pere, cuocetele al vapore e fatele raffreddare. Fate poi sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, unite il miele e coprite le pere. Guarnite con le scaglie di mandorle.

Crema di miele e tahin (crema di sesamo)

5 cucchiaini di miele, 5 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), cannella o vaniglia in polvere.

Amalgamate tutti gli ingredienti ed utilizzate la crema ottenuta per farcire torte, aggiunta allo yogurt, spalmata sul pane o fette biscottate, oppure come ingrediente nella preparazione di biscotti.



Plumcake dolce di farro con mele renette, noci e uvetta



250-300g di farina integrale di farro, 150g di latte di riso, 50g di uvetta secca, 2 mele renette, 4 cucchiaini di gherigli di noci frantumati, 2 cucchiaini di miele, 15g di lievito di birra, un cucchiaino di zucchero integrale, olio extra vergine di oliva, sale.

Sciogliete il lievito di birra nel latte di riso tiepido, unite lo zucchero integrale, mescolate, versate tutto nella farina, aggiungete l'uvetta precedentemente ammollata, le mele a spicchi sottili, i gherigli di noci, il miele, un pizzico di sale ed iniziate ad amalgamare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto omogeneo. Ponete il composto in una ciotola, copritelo con un foglio di pellicola trasparente oleata e fate riposare per circa 2 ore. Trascorso questo tempo lavorate nuovamente l'impasto, effettuate dei tagli in superficie, ponetelo all'interno di uno stampo da plumcake leggermente oleato e fate lievitare per altre 2 ore. Cuocete in forno caldo per circa 40-50 minuti a 180°.

Morbide pralinate con frutta essicata

100g di riso soffiato, 5-6 cucchiaini di miele, 4 cucchiaini di frutta a guscio (ad esempio pistacchi, mandorle, nocciole, semi di sesamo), 3 cucchiaini di uvetta secca, 2 cucchiaini di cocco in scaglie, un cucchiaino di semi di anice.



Ponete in una pentola il riso soffiato, il cocco in scaglie, l'uvetta precedentemente ammollata, il miele ed i semi di anice frullati. Cuocete a fuoco lento per circa 2-3 minuti, tenendo rimescolato il composto con un cucchiaino di legno. Quando tutto l'impasto sarà ben amalgamato, versatelo in una bacinella e, aiutandovi con le mani inumidite, formate delle palline che passerete nella frutta a guscio leggermente sminuzzata. Conservate le palline pralinate in frigorifero.

Latte di mandorle e miele



1l di acqua, 50g di mandorle con la buccia o spellate, 2 cucchiaini di miele.

Ponete in un frullatore le mandorle e frullatele finemente. Aggiungete un litro di acqua bollente, il miele, frullate nuovamente e filtrate (il residuo potrà essere utilizzato come ingrediente in torte o biscotti). Conservate in frigorifero per 2-3 giorni.

Biscotti allo zenzero e miele

200g di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di miele, 2-3 cucchiaini di olio di girasole, zucchero integrale, un cucchiaino di zenzero in polvere, un cucchiaino di cannella in polvere, sale.



Frullate i fiocchi d'avena, amalgamate tutti gli ingredienti ed aggiungete un quantitativo d'acqua che vi consenta di ottenere un impasto piuttosto denso. Infarinare una spianatoia, stendete l'impasto con il mattarello e con degli stampi per dolci ricavate i vostri biscotti. Disponeteli poi su una placca del forno ricoperta di carta forno e spolverizzate i biscotti di zucchero di canna. Cuoceteli in forno caldo a 160-180° C per 10-15 minuti.

Colgo l'occasione per augurare a tutti Buone Feste e un 2013 colmo di gioia, serenità e naturalmente... tanta salute!

Vorrei inoltre farvi dono di questa bellissima frase:

“Ciò che il bruco chiama la fine del mondo, per il resto del mondo è una meravigliosa farfalla...” - Lao Tse -

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

