



Testi di **Lodovico Valente**
Fotografie **Archivio Apicoltura del Sarní**
e **GB Services Studio**

Molti pensano, a torto, che il miele sia un semplice dolcificante e lo utilizzano quasi esclusivamente come sostituto dello zucchero, ma il miele è un vero alimento ed una fonte naturale e genuina di energia. Contiene sali minerali, vitamine, enzimi ed oligoelementi, tutte sostanze benefiche e utili all'organismo, non da meno importante è anche il suo utilizzo in cucina.

Il miele è composto essenzialmente da glucosio e fruttosio (in proporzioni variabili): due zuccheri semplici, direttamente utilizzabili dal nostro organismo perchè non richiedono digestione per essere metabolizzati, contrariamente al saccarosio (il comune zucchero), che al contrario è uno zucchero complesso. Per questa ragione il miele può essere consumato (naturalmente nelle giuste quantità) anche dai diabetici, perchè non necessita di insulina per essere assimilato.

Mieli millefiori e monoflorali

È bene presentare e fare chiarezza su cosa significano queste due parole.

Il miele ottenuto da un solo tipo di fiore si definisce monoflora, anche se in realtà, si tratta di miele prevalentemente del tipo di fiore indicato in etichetta: acacia, tiglio, rosmarino, rododendro, castagno, ecc.

L'altro miele è al contrario definito millefiori o multiflora: ciò significa che le api hanno bottinato sulla vasta gamma di fiori presenti nei pressi del loro territorio di raccolta ed è perciò varia e variabile la sua composizione.

Questo fatto non toglie per nulla validità ed efficacia al miele, purchè i lavori di smielatura siano fatti con tecniche che rispettino e preservino il lavoro compiuto dalle api.

Molte delle sostanze benefiche contenute nel miele (enzimi, ormoni, vitamine) sono infatti termolabili, perchè vengono alterate, trasformate o distrutte dal calore.

È perciò molto importante acquistare miele che non abbia subito trattamenti termici e che sia di produzione e raccolta recente; se a questo si aggiunge l'origine italiana, la qualità sarà facilmente assicurata.

il miele in cucina

Molti rifiutano il miele, solido (cristallizzato) o preferiscono il miele fluido: vediamo perché certi tipi di miele rimangono fluidi e perché altri invece cristallizzano.

La cristallizzazione è un fatto del tutto naturale e deriva dalle proporzioni reciproche dei vari zuccheri che compongono quel dato miele: se vi è una prevalenza di fruttosio (come nel miele di acacia, di castagno e di rosmarino) il miele rimane fluido a lungo; se invece prevale il glucosio il miele cristallizza. Normalmente prevale il glucosio e la maggior parte del miele, pertanto cristallizza, qualche tempo dopo essere stato tolto dai favi.

La grana dei cristalli del miele può essere più o meno fine: alcuni mieli, come quelli di tiglio, di rododendro o di girasole, cristallizzano molto finemente e rimangono perciò pastosi e morbidi, facili da spalmare o da sciogliere se usati come dolcificanti in infusi o bevande. Pertanto, è importante sapere che un miele cristallizzato, non è un miele necessariamente vecchio o scaduto!!

Ma quanto si conserva allora il miele? Il miele si conserva in pratica indefinitamente, se è stato raccolto ben maturo e a cellette chiuse (percolate), con umidità residua non superiore al 17%, pensate che quello trovato nelle tombe dei faraoni, era ancora commestibile!

Perde però nel tempo, progressivamente alcune delle sue qualità, perché alcune sostanze si trasformano o subiscono reazioni che ne alterano le caratteristiche (enzimi e vitamine). E' opportuno, perciò, consumare il miele entro due anni dal momento in cui è stato raccolto, (se conservato bene, al buio e al fresco) altrimenti è consigliabile consumarlo entro l'anno.

Qual è il miele migliore? I mieli di migliore qualità con reali caratteristiche di freschezza e genuinità, sono tuttora prodotti a carattere artigianale e di provenienza circoscritta a zone tipiche e salubri; rimangono perciò reperibili essenzialmente a livello locale ed in quantità forzatamente limitata, visto che purtroppo, oltre la metà del miele da noi consumato, viene da molto lontano.

La disponibilità di quantità modeste e le eventuali difficoltà di approvvigionamento non devono però spaventare o indurre a rinunciare a cercarlo: sono la genuinità e la freschezza del prodotto che assicurano le qualità (anche terapeutiche) del miele, caratterizzate dalla sinergia di enzimi e di oligo-elementi inalterati ed attivi. Il prezzo in assoluto non deve essere preso come elemento discriminante: bisogna anzi privilegiare mieli con un elevato rapporto qualità-prezzo, poiché normalmente, i benefici apportati in salute da un miele di qualità migliore (e che ha quindi un prezzo superiore) valgono sicuramente quei pochi euro spesi in più.

Guida alle diverse tipologie dei principali mieli bresciani.

Acacia: è un miele che rimane liquido a lungo, dal colore paglierino o dorato, dal sapore dolcissimo e gradevole. Ideale per addolcire cibi e bevande.

Rododendro: un miele tipico delle valli alpine dove le api trovano questi fiori purpurei. Di colore chiaro, cristallizza finemente, è molto aromatico e con un sapore caratteristico dal fondo amarognolo.

Trifoglio: Miele di pianura. E' un miele cremoso, facile da spalmare, dal sapore delicato ed amabile, apprezzato dai bambini, (naturalmente oltre l'anno di età)

Tiglio: Miele di montagna. Molto aromatico e fluido, cristallizza finemente, conserva uno spiccato profumo di tiglio fiorito. Ideale per accompagnare tisane ed infusi.

Castagno: miele di collina e montagna. E' un miele che rimane fluido a lungo, dal colore marrone/rossiccio più o meno scuro, ha un aroma intenso e caratteristico ed un sapore marcatamente amarognolo. Tra i più ricchi di sali minerali, ottimo per chi fa sport.

Tarassaco (dente di leone; fiore cicoria): il miele tipico dei prati aperti, gradevole per chi ama sapori forti, cristallizza finemente, restando sempre morbido e facilmente spalmabile. Spesso viene aggiunto ad altri mieli per rendere più sottile ed uniforme la loro cristallizzazione.

Lampone: un miele molto raro ma di profumo e gusto unici.

Millefiori: Primaveraile, Estivo e di alta montagna. E' il miele più comune, cristallizza più o meno finemente e più o meno rapidamente. Dal colore ambrato, può variare dal chiaro allo scuro ed è prodotto dalle fioriture di tutte le stagioni. Abituale è ricco di Sali minerali, acidi organici ed enzimi.

Miele di Melata: la melata è un miele particolare, ricavato dalle api, invece che dal nettare, dalla linfa che ricopre abbondantemente in modo appiccicoso le foglie delle piante. E' molto variabile, sia nel colore che nel sapore, in funzione delle specie di piante interessate. Mediamente il colore è scuro, il sapore ed il profumo sono forti ed inconfondibili, con un sentore di caramello. E' un miele ricco di sali minerali ed è molto usato da chi fa sport. La melata, normalmente, piace a chi generalmente non ama il sapore dolce del miele (per certi versi la melata è paragonabile ad una confettura).



*Si ringrazia
Apicoltura del Sampi
di Botticino Mattina (Bs),
tel. 030 2693284
www.apiculturasampi.it
per la disponibilità
e la collaborazione
prestate.*

