

5 domande su ...

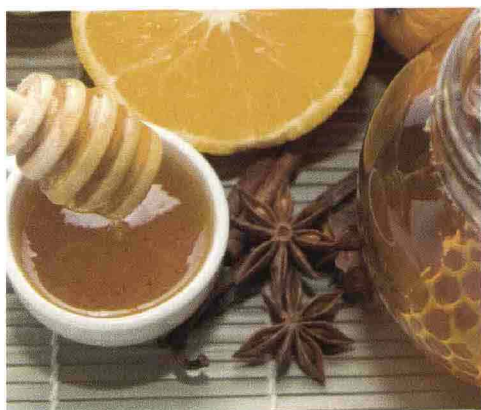
di Paola Magni

Miele?

Solo naturale

Buono e sano, il miele non è un semplice dolcificante ma un alimento ricco di virtù nutrizionali e anche un ottimo alleato in cucina.

Nella babele di mieli artigianali, biologici, industriali, ecco qualche informazione utile per scegliere prodotti di qualità



1 Che cosa caratterizza un miele biologico?

La sicurezza che non venga contaminato dall'uso di sostanze chimiche sia nella zona di produzione, che viene autorizzata e periodicamente visitata da uno degli organismi di controllo del bio, sia all'interno dello stesso alveare. Per curare le api, infatti, non vengono usati farmaci chimici ma soltanto acidi organici che non lasciano residui nel miele. L'ubicazione degli apiari deve garantire fonti naturali di nettare, melata e polline sufficienti e l'accesso all'acqua per le api, o essere tale che nel raggio di tre chilometri le fonti di bottinaggio siano costituite da coltivazioni bio e/o flora spontanea. Inoltre, le norme sul bio indicano chiaramente che gli apiari devono essere debitamente distanti dalle fonti inquinanti come centri urbani, autostrade, aree industriali, discariche, inceneritori di rifiuti.

2 Qual è il prodotto migliore?

Il miele migliore non viene scaldato ad alte temperature durante la lavorazione, cioè non viene pastorizzato. Questo permette di mantenere intatte tutte le sostanze termolabili e volatili, dalle vitamine ai profumi. Molti mieli industriali, invece, vengono lavorati ad alte temperature (70-80 °C) per rendere il prodotto finale uniforme e costante. È molto importante, anche nel bio, cercare in etichetta la dicitura "non sottoposto a trattamenti termici di conservazione". In assenza di tale indicazione, meglio acquistare miele cristallizzato, che con molte probabilità non è stato pastorizzato.

4 Che cos'è il miele di melata?

Il miele di melata è ottenuto dalle api trasformando una sostanza zuccherina che si trova sulle piante, prodotta da piccoli insetti della specie degli omotteri che si nutrono della componente proteica della linfa ed espellono una soluzione di acqua e zuccheri, ricca di sali minerali. Le api trasformano questa soluzione zuccherina in miele, così come fanno con il nettare. Il miele di melata è liquido ma nel tempo può cristallizzare. Il colore è molto scuro, quasi nero, ed è molto ricco di sali minerali.

5 Che cosa contiene il miele?

Il miele è una fonte equilibrata di minerali e vitamine, zuccheri semplici, enzimi che favoriscono la digestione, sostanze antiossidanti utili contro l'invecchiamento, principi attivi battericidi e antibiotici. È ideale da mangiare a colazione o a merenda spalmato sul pane ma anche in abbinamento ai formaggi, per insaporire le pietanze e addolcire le bevande. Il miele, infine, ha un potere dolcificante elevato con un apporto calorico inferiore allo zucchero: a parità di peso, ma anche di potere dolcificante, fornisce meno calorie.

3 Come riconoscere "a colpo d'occhio" il miele di qualità?

Se un miele è stato pastorizzato e quindi risulta fluido, ambrato, caramellato, sicuramente non è un prodotto di qualità. Esistono però alcuni mieli, come quello di acacia, che sono naturalmente fluidi. La presenza di una striscia bianca sulla superficie, la schiuma, indica che il miele ha inglobato aria, il che non ne pregiudica la qualità; invece la presenza nella massa di chiazze bianche indica sbalzi di temperatura o cristallizzazione troppo veloce. Un miele che appare "separato" può essere vecchio o aver subito un riscaldamento sbagliato. Un difetto a cui bisogna prestare attenzione è la fermentazione: il miele presenta uno strato di schiuma molto abbondante e l'odore può non essere buono. Nemmeno in questo caso, è pericoloso per la salute. ●

Con la collaborazione di Andrea Rigoni, Amministratore delegato Rigoni di Asiago e Chiara Marzaduri, Brand manager Mielizia