

## FOCUS SPESA OK

Testo di **Giorgio Donegani**, tecnologo alimentare



### PROPOLI E PAPPÀ REALE: SCEGLILI COSÌ

↳ **La pappa reale nutre le nuove api regine. Biancastra, con odore e sapore molto intensi, contiene zuccheri (14%), proteine (10%), grassi (6%) e il 3% di sostanze varie (vitamine idro e liposolubili, potassio, ferro, calcio, rame, silicio, fosforo, zolfo, acetilcolina, ormoni e fattori antibiotici). Contrasta la fatica fisica e intellettuale, ha azione protettiva sul fegato e cardiotonica. Comprala pura, non miscelata con il miele, e tienila in contenitori ermetici, di vetro scuro, alla temperatura massima di 5°C.**

↳ **La propoli deriva dalle resine che le api prelevano dagli alberi e utilizzano per riparare l'alveare e garantire la resistenza alla crescita di muffe e batteri. Composta da resine e balsami (60%), cera (30%) e oli essenziali (10%), è una sostanza rosso bruna, con odore intenso. Ha un forte potere antisettico ed è indicata per le affezioni dell'apparato respiratorio e digestivo. Più che i prodotti che la contengono (spesso in minima quantità) conviene utilizzarne l'estratto alcolico o idroalcolico.**

Getty (2)



## Miele: il dolce migliore

**Meno calorico dello zucchero ("risparmi" 88 calorie per etto), fornisce anche sali minerali e antiossidanti. Ecco come riconoscere a colpo d'occhio i prodotti di qualità**

**Le api lo producono e l'uomo lo raccoglie.** Il miele nasce dalla natura e arriva alla tavola senza subire alcuna trasformazione: il massimo della genuinità. Sarà per questo che il suo consumo è in continua crescita. Ma, attenzione, di miele non ce n'è uno solo...

**Una prima distinzione è quella tra miele monoflora e millefiori.**

Il monoflora si ottiene principalmente da un'unica pianta e questo gli conferisce composizione, colore e gusto differenti a seconda della pianta da cui si ottiene. Il miele millefiori, invece, si ricava da una miscela di piante diverse e presenta sapore e aroma variabili da zona a zona, secondo la flora caratteristica. Non devi pensare però che il millefiori sia di qualità inferiore, poco caratterizzato e omologato nel gusto, perché ogni millefiori ha un suo carattere preciso legato alla zona di produzione e al suo tipico equilibrio floreale. La scelta tra i due tipi di miele, monoflora o millefiori, è più che altro una questione di gusto, dato che le caratteristiche nutritive fondamentali non cambiano molto da un tipo all'altro. Oltre che

dal nettare dei fiori, poi, il miele può essere prodotto dalle api anche a partire dalla melata, la secrezione zuccherina prodotta da varie specie di insetti e di parassiti, a partire dalla linfa delle piante. Ecco allora che una terza tipologia è data dal miele di melata, che ha un colore piuttosto scuro e un aroma intenso, ma comunque gradevole.

**Occhio alle fermentazioni.** A prescindere dal tipo di miele che scegli, al momento dell'acquisto conviene seguire alcune regole sempre valide. Per prima cosa devi assicurarti che il prodotto sia fresco e in perfette condizioni. L'alterazione più comune che devi valutare è

## I MIELI SUPER CURATIVI

Il miele italiano è eccellente, ma se si vogliono sfruttare le virtù curative di questo prodotto, considera anche due veri "fuoriserie", rari ma non introvabili: il miele di Manuka, prodotto dalle api che si nutrono del polline di un piccolo albero della Nuova Zelanda, e il miele Ulmo, cileno. Hanno proprietà persino superiori a quelle di alcuni antibiotici, al punto da essere in grado di contrastare le infezioni date da ceppi di batteri resistenti. Inoltre svolgono una potente azione antivirale antinfiammatoria e antiossidante.

l'eventuale fermentazione degli zuccheri, e non è davvero difficile riconoscere un miele fermentato: presenta un aspetto schiumoso, con bolle di gas inglobate nella massa del prodotto. Se poi apri il vasetto, la fermentazione si fa evidente anche per l'odore e il sapore tipicamente acidi. Questa alterazione è legata in genere a una presenza eccessiva di acqua: non conviene mai acquistare mieli troppo umidi e di consistenza molto fluida.

**Leggi l'etichetta.** Un miele estratto da poco offre il suo aroma in tutta la sua pienezza. Il termine preferenziale di consumo deve essere indicato per legge, mentre non è obbligatoria la data di produzione, un'indicazione preziosa che molte aziende riportano. Al di là delle date di riferimento, puoi valutare visivamente il prodotto: un segno da considerare negativamente è la separazione di uno strato superficiale di miele liquido sopra quello "solidificato". La cristallizzazione di tutto il prodotto, invece, non è da valutare come fenomeno negativo: si tratta di un processo naturale, la cui velocità dipende molto dal tipo di miele. In ogni caso se è normale che il prodotto cristallizzi dopo un certo periodo di tempo, non è naturale trovare mieli fuori stagione (cioè in inverno, lontano dai periodi di fioritura) ancora fluidi (a meno che non si tratti di quelli di acacia, castagno o melata, le tre varietà che restano sempre "liquide") come se fossero stati appena estratti: nella maggior parte dei casi, sono stati sottoposti a riscaldamento, trattamento che impoverisce l'alimento.



Cetty, Studio Spritz

**Un occhio all'origine.** Il miele italiano è considerato universalmente tra i migliori. Come puoi riconoscerlo? È facile: il Paese o i Paesi di origine del miele devono essere indicati in modo chiaro. Infine, tieni presente che anche il miele può essere prodotto secondo i criteri dell'agricoltura biologica, seguendo precise regole, rispettose della salubrità dell'alimento, dell'ambiente e del benessere delle api. Naturalmente, a garanzia che si tratti di miele biologico deve essere presente in etichetta la certificazione prevista dalla legge.

## Scegli un fiore

**Tiglio, acacia, girasole, castagno... Scopri le caratteristiche e gli usi in cucina delle varietà di miele che trovi più facilmente in vendita al supermercato**



→ **Tiglio** Ha un colore rossiccio, spesso venato da striature tendenti al giallo. Ha un profumo leggermente mentolato e sapore dolce ma dal retrogusto amaro. Ottimo come dolcificante per il tè (Miele di tiglio bio *Rigoni di Asiago*, 500 g, 5,81 €).

→ **Arancio** Il colore è chiaro, con tendenza a schiarirsi fino a diventare quasi bianco con la cristallizzazione. L'aroma racchiude le note degli agrumi, mentre il sapore, altrettanto

gradevole, è in parte floreale e in parte fruttato. Buono per dolcificare bevande fredde, si abbina bene anche ai formaggi tipici delle zone d'origine (Miele d'arancio *Roccadapi*, 500 g, 4,29 €).

→ **Castagno** Scuro, quasi marrone, ha sapore amarognolo e aroma intenso. In genere non cristallizza, oppure dà origine a cristalli di grosse dimensioni. Apprezzato come miele da tavola, si abbina bene ai formaggi di media

stagionatura ed è buono anche come accompagnamento per la carne alla brace (Miele di castagno *Foreste Casentinesi*, 500 g, 4,49 €).

→ **Girasole** Giallo dorato, cristallizza rapidamente. Ha profumo leggero, di paglia, e sapore erbaceo. Ottimo come miele "da tavola" e per la preparazione di dolci (Miele di girasole *L'alveare del Matese*, 500 g, 3,79 €).

→ **Millefiori** Di colore, consistenza e profumo variabili

a seconda del nettare dei fiori di provenienza, è ottimo come dolcificante (Miele millefiori *delle montagne di Lombardia Vis*, 500 g, 4,98 €).

→ **Acacia** Di colore giallo chiaro, dolce e profumato di lillà, non cristallizza e rimane sempre liquido. Dal gusto leggermente vanigliato, è ideale per dolcificare il tè o lo yogurt, ma è ottimo anche per accompagnare formaggi erborinati (Miele di acacia *Esselunga bio*, 500 g, 5,28 €).

I prezzi sono quelli di un super del Nord