

Dolce come...

IL MIELE

Matteo Orsenigo

È consigliato nelle diete speciali, perfino in quelle dimagranti, per favorire la crescita dei bambini, le future mamme, nelle convalescenze. È utile in cucina come base per tante ricette

Ha un bel colore dorato, un dolce sapore, sostanze particolarmente nutrienti. Proponete il miele sulla tavola della prima colazione con pane, burro e miele la giornata comincia "dolcemente". Tra i poteri terapeutici del miele ricordiamo i più comuni.

★ QUALCHE CUCCHIAIO IN UNA TAZZA DI LATTE CALDO BEVUTO PRIMA DI ANDARE A LETTO, FA BENISSIMO PER IL MAL DI GOLA.

★ È CONSIGLIABILE NELLA CURA DELL'ANEMIA, PER FAVORIRE LA CRESCITA DEGLI ADOLESCENTI.

★ NELLE DIETE PER LE PERSONE ANZIANE, PER LE FUTURE MAMME, NELLA CONVALESCENZA, NEI POSTUMI DELLE MALATTIE DEL FEGATO PER LA SUA FACILE E IMMEDIATA ASSIMILAZIONE.

★ È PERFINO UTILE NELLE DIETE DIMAGRANTI. IL SUO POTERE DOLCIFICANTE È INFATTI PIÙ ALTO DELLO ZUCCHERO, MA IL SUO CONTENUTO CALORICO È PIÙ BASSO.

★ UN CUCCHIAIO DI MIELE ALLA FINE DEL PRANZO DÀ UN SENSO DI SAZIETÀ TALE DA MANTENERE IN BUONO STATO L'EFFICIENZA FISICA IN PERICOLO DA EVENTUALI RESTRIZIONI.

★ È CONSIGLIABILE ANCHE AI DIABETICI, È INFATTI L'UNICO TIPO DI ZUCCHERO CHE SOPPORTANO.

Diverse le qualità di miele a seconda dei fiori visitati dalle api:

★ **Miele d'acacia** HA COLORE GIALLO CHIARO CON RIFLESSI VERDIGNOLI. PER IL SAPORE DELICATO E L'ESSERE SEMPRE LIQUIDO, È IL PIÙ USATO.

★ **Miele di tiglio** DI COLORE GIALLO CHIARO QUANDO È LIQUIDO, DI COLORE BIANCO QUANDO È CRISTALLIZZATO. HA FORTE PROFUMO. FIORISCE IN ESTATE NELLE ZONE DI MEZZA MONTAGNA.

★ **Miele di erica**, COLORE GIALLO TENDENTE AL ROSSO. NON È MOLTO DOLCE. FIORISCE IN APRILE E IN SETTEMBRE NELLE BRUGHIERE E COSTE TIRRENICHE.

★ **Miele di castagno** COLOR AMBRA, È DI GUSTO UN PO' AMARO PERCHÉ CONTIENE TANNINO. FIORISCE IN LUGLIO NELLE ZONE ALPINE.

★ **Miele di pitosforo** DI COLORE ROSSICCO-MARRONE, È MOLTO DOLCE E PROFUMATO. FIORISCE IN MARZO NELLE ZONE COSTIERE.

★ **Miele di rododendro**, COLORE BIANCO-GIALLOGNOLO, MOLTO PREGIATO PERCHÉ FIORISCE IN AGOSTO IN MONTAGNA SOPRA I MILLE METRI.

★ **Miele di timo** DI COLORE MARRONE. MOLTO PROFUMATO E GRADEVOLE. FIORISCE IN GIUGNO IN ZONE CALDE E SECCHE COME NEL NOSTRO MERIDIONE.

★ **Miele d'arancio** DI COLORE BIANCO È MOLTO PROFUMATO E SAPORITO. FIORISCE IN PRIMAVERA.

★ **Mielata d'abete** È PRODOTTA DALLA SECREZIONE CHE FUORIESCE DAL TRONCO DEGLI ABETI. HA COLORE MARRONE SCURO CON RIFLESSI VERDI.

QUESTE LE BUONE RICETTE AL MIELE:

I dolci a base di miele delle ricette che proponiamo hanno, come principale caratteristica, quella di durare a lungo per la presenza, anche se in minima quantità, di acido formico, che favorisce una maggiore conservazione.

Il dolce più noto è il **panpepato**: ottimo per la prima colazione o per la merenda. Tra i modi più semplici di gustare il miele, oltre a quello di spalmarlo sul pane, è quello di mescolarlo con fettine di banana o altra frutta.

Rigoni di Asiago Gelosamente raccolti solo dove la natura e l'ambiente hanno conservato intatta la loro purezza, i mieli Rigoni di Asiago sono espressione di una flora infinitamente ricca di sapori e di profumi preziosi.

Proposti in eleganti vasetti di vetro dalla forma ottagonale sono disponibili nelle seguenti varietà:

mielata di abete, da fiori di acacia, di arancio, di cardo, di castagno, di corbezzolo, di eucalipto, di campo, di limone, di bosco, di rododendro ed alta montagna, di rosmarino, di tarasaco, di tiglio, millefiori, di melo.



IL BRANDY UNA GOCCIA D'ORO



Il brandy è il cognac di casa nostra; un distillato di vino ottenuto da vini sani e naturali. Invecchiato di almeno due anni diventa il brandy nazionale.

Speciali leggi ne garantiscono la genuinità. **IMPARIAMO A CONOSCERLO, A BERLO E A GUSTARLO NEL MODO GIUSTO**

Gli italiani non sono gran bevitori di superalcolici, in un anno ne beve all'incirca due litri tra brandy, whisky, vodka e altro. Il consumo maggiore di brandy non è solo al bar ma più frequentemente è un "drink" familiare, adatto al dopocena, davanti al televisore, oppure offerto agli amici riuniti in conversazione o per una partita a carte.

Il brandy, per essere maggiormente apprezzato, deve essere servito e gustato secondo regole precise. **ECCO OTTO MODI DI GUSTARE BENE IL BRANDY.**

■ Il brandy lo si può bere come aperitivo e anche come piacevole digestivo

■ Va bevuto a piccoli sorsi

■ È opportuno riscaldare il bicchiere con il palmo della mano prima di bere un sorso di brandy

■ la degustazione deve avvenire lentamente da permettere così di poter gustare sia il profumo che il sapore

■ Per apprezzare al meglio gli aromi più segreti è necessario usare il bicchiere appropriato, il "balon"

■ Il brandy si beve sempre: d'estate con ghiaccio e con selz; al naturale in tutte le altre stagioni

■ Oltre all'uso solito il brandy è largamente usato insieme ad altre bevande, nella preparazione dei cocktail

■ Notevole il suo uso in gastronomia. Lo troviamo in molti dolci, nei gelati, nelle macedonie, nelle torte.