

IL MIELE dolce medicina naturale



Che cos'è il miele

È il prodotto alimentare che le api domestiche producono a partire dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante, combinano e trasformano con sostanze specifiche proprie, immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare.

Oltre ad essere apprezzato come alimento ad alto contenuto nutritivo, il miele viene utilizzato sin dai tempi più antichi anche per le sue proprietà curative per diverse patologie: i primi scritti che testimoniano dei benefici del miele risalgono al 1700/1500 a.C.

Al miele vengono attribuite, e ufficialmente riconosciute, proprietà antisettiche, antibiotiche, cicatrizzanti, ricostituenti e lenitive.

Il miele fa ingrassare?

Il miele è un alimento calorico (320 Kcal ogni 100g), quindi chi è a dieta deve fare attenzione alla quantità che ne mangia. Il vantaggio del miele sta però nel suo elevato potere dolcificante, dovuto all'alto contenuto di fruttosio, che permette di zuccherare un alimento usando meno calorie rispetto a quelle che si utilizzerebbero dolcificando con lo zucchero.

È vero che il miele cristallizzato è quello a cui è stato aggiunto dello zucchero?

No, non è vero. La tendenza a cristallizzare è un processo naturale che interessa quasi tutti i tipi di miele. Gli unici che rimangono liquidi per molto tempo, fino a due anni dalla raccolta, sono il miele di acacia, di castagno e di melata, ricchi di fruttosio.

È meglio il miele liquido o cristallizzato?

La scelta tra miele liquido e cristallizzato è una questione di gusto personale. Occorre però sottolineare che siccome solo alcuni tipi di miele si mantengono liquidi a lungo (acacia, castagno, melata), gli altri si presentano liquidi perché hanno subito un trattamento termico che annulla completamente la cristallizzazione, ma diminuisce la qualità del miele impoverendone le caratteristiche nutrizionali.

È meglio usare il miele o lo zucchero?

Utilizzare il miele al posto dello zucchero presenta senza dubbio numerosi vantaggi. Primo di tutti l'apporto all'organismo di energia subito disponibile sotto forma di **glucosio e fruttosio**, zuccheri semplici che non richiedono alcun processo digestivo. Inoltre il fruttosio è uno zucchero che ha proprietà emollienti utili a livello della gola, dello stomaco e dell'intestino. Agisce anche a livelli epatico (=del fegato) favorendo lo smaltimento delle sostanze tossiche e nocive che qui si accumulano. Di grande importanza sono anche le sue proprietà antibatteriche per le quali il miele viene utilizzato da secoli.

Quando scade il miele?

Grazie alle sue caratteristiche chimico-fisiche che creano un ambiente ostile allo sviluppo dei batteri, il miele si conserva molto a lungo.

Ad accelerarne l'invecchiamento sono le temperature elevate e la luce diretta che causano una progressiva degradazione degli zuccheri, un impoverimento degli aromi e uno cambiamento del colore (si scurisce).

Anche in questo caso però il miele non diventa mai nocivo per la salute. È consigliabile comunque consumare il miele **entro 2 anni** dalla data di produzione.

LO SAPEVATE CHE

- In una famiglia di api, ogni stagione, vivono 50/60.000 api.
- L'ape operaia, durante la stagione produttiva, vive ca. 50 giorni.
- L'ape regina vive fino a cinque anni.
- In un giorno l'ape regina depone fino a 2000 uova.
- Per deporre fino a 2000 uova al giorno, l'ape regina consuma pappa

reale fino a 80 volte il suo peso.

- La velocità media di un'ape in volo è di 24 chilometri orari, ma può arrivare anche fino a 29 chilometri orari.
- Per produrre 1 Kg di miele sono necessari quasi 60'000 voli d'andata e ritorno dall'arnia ai fiori, pari a ca. 150'000 chilometri cioè quasi 4 volte il giro della Terra.
- In un giorno le api di un alveare possono visitare fino a 225'000 fiori.
- Ogni alveare raccoglie il nettare per un raggio di ca. 3 Km, cioè quasi 3000 ettari, il corrispondente di oltre 4000 campi da calcio.

Le ricette del miele per la salute

➤ TOSSE E MAL DI GOLA

Mischiate energicamente un cucchiaino di limone appena spremuto con un cucchiaino di miele chiaro liquido e un cucchiaino di glicerina (ottenibile in farmacia). Otterrete una dose di sciroppo per affrontare tosse e mal di gola.

➤ ESAURIMENTO FISICO

Versate un litro di vino rosso di qualità in un recipiente, aggiungete 25 g. di foglie essiccate di rosmarino, 25 g. di foglie essiccate di salvia e 15 g. di miele. Scaldate per 20 minuti a bagnomaria. Lasciate raffreddare e riposare il tutto, quindi filtrate e versate il composto in una bottiglia. Un bicchierino assunto prima di ogni pasto vi aiuterà a combattere l'esaurimento fisico.

➤ DIFFICOLTÀ DI DIGESTIONE

Mettete in infusione 20 g. di fiori di camomilla, 20 g. di foglie di basilico, 10 g. di foglie di salvia, 10 g. di foglie d'arancio in 1 litro d'acqua. Filtrate l'infuso e unite un cucchiaino di miele d'acacia, di girasole o di millefiori. L'assunzione di un bicchiere dopo i pasti faciliterà la digestione.

➤PER IL SONNO

2 cucchiaini di miele prima di coricarsi, puro o sciolto in una tazza di latte caldo (latte e miele) aiutano a conciliare il sonno. (ma attenzione ai denti!)

Controindicato per bébé sotto i 12 mesi (rischio di contaminazione col batterio del botulino, che anche in piccolissime dosi sarebbe pericoloso)