

*Le informazioni
che circolano sul miele
sono sempre giuste
o si tratta spesso
di luoghi comuni?
Probabilmente
la giusta risposta
sta nel mezzo.
Cerchiamo di fare
un po' di chiarezza.*

Testi di *Lodovico Valente*
Fotografie
Apicoltore *Mario Muretti*
e *GB Services Studio*



*il miele...
prezioso
ed antico “alimento”*

Confusione nei consumatori

Il miele è un vero "alimento" o si tratta di uno zucchero banale e basta? Si può consumare in caso di diabete oppure no? E' sempre sano, perché naturale? E' genuino o può nascondere inghippi o imbrogli? Fa ingrassare? E' uno zucchero come gli altri? Sul miele, insomma, la gran parte dei consumatori che non hanno conoscenze specifiche non hanno la fortuna di conoscere un bravo e serio apicoltore, non sanno che pesci pigliare. Vediamo allora di fornire qualche risposta offrendovi alcune informazioni che abbiano un serio fondamento scientifico.

Il miele è energetico?

E' vero che il miele è un energetico speciale? Per alcuni aspetti, certamente sì. Non ha bisogno di essere digerito (ci ha già pensato l'ape), fornisce energia immediatamente utilizzabile, grazie alla ricchezza di glucosio; di contro la quantità di fruttosio che contiene, è assorbita e metabolizzata dal fegato più lentamente, questo evita il rischio di ipoglicemia. Cosa di cui l'organismo ringrazia: in pratica tutti gli apparati organici lavorano meno.

Il miele non è un farmaco

E' sempre sbagliato, invece, considerare il miele alla stregua di un farmaco, la legislazione italiana è rigida in tal senso, quindi, non possiamo vantare proprietà terapeutiche. Se è vero, quindi, che quando compare la tosse si ha la buona abitudine di prendere miele, così come dinanzi a tanti altri disturbi delle vie respiratorie, dello stomaco ecc., dobbiamo, però, sempre ricordare, che in realtà il miele non è un rimedio contro le malattie ma è un alimento straordinario che aiuta a vincerle e che va integrato in un'alimentazione varia, equilibrata e completa. Si può anche affermare che il miele è un alimento con importanti proprietà nutrizionali. Non trascurando, tuttavia, che in genere la sua assunzione non dovrebbe superare il 5/8 % dell'apporto calorico globale, cioè i classici 30/50 gr. al giorno.

Il miele per gli sportivi

E' un carburante ideale per lo sportivo? Certamente il miele fornisce energia e quindi è particolarmente indicato per quanti si confrontano con lo sforzo fisico. Del resto, la presenza di fruttosio, nel miele, fa sì che non sia stimolata immediatamente la liberazione di insulina, dunque meno ipoglicemia secondaria e disponibilità di energia più a lungo nel tempo. Ma quando serve mangiare miele se si fa sport? Prevalentemente in attività di impegno che possiamo definire di tipo aerobico, oppure misto "aerobico/anaerobico" (corsa prolungata, nuoto, tennis ecc.) cioè prestazioni fisiche con una attività di durata superiore al minuto e piuttosto pesanti, per migliorare il livello della prestazione.

Integratore ma soprattutto alimento

Il miele è senza dubbio un alimento utilissimo per lo sportivo, però è doveroso precisare che il livello della prestazione sportiva dipende anche da altri mille fattori, ed in particolare dall'allenamento specifico.

Miele glicemia e diabete

In merito all'indice glicemico (vedi tabella nella pagina successiva) sono doverose alcune precisazioni. Il riso è a 90 le patate a 85, lo zucchero (normale saccarosio) a 65. Ma se consideriamo il fruttosio che è caratterizzato dall'assorbimento non veloce e non diretto, dobbiamo rilevare che questo zucchero (contenuto prevalentemente nel miele) ha un indice molto più basso. Ad esempio, il miele di acacia, ha molto fruttosio, è naturale dunque che questo tipo di miele abbia un indice glicemico bassissimo. Cosa possiamo ricavare da tutto ciò? Che il miele di acacia si può integrare vantaggiosamente anche nella dieta di un diabetico e che può essere un valido sostituto del semplice fruttosio, che spesso è consigliato come dolcificante per chi presenta una glicemia elevata. Non solo, vediamo

Facile da digerire

- Rapidamente digeribile (in gran parte assorbito direttamente)
- Energia immediatamente disponibile
- Contiene anche sali minerali e vitamine soprattutto del gruppo B
- Utile per tutti e ideale per persone anziane e sportivi

ma...

- Il suo uso va integrato nel contesto di un'alimentazione varia e globalmente equilibrata
- In genere non dovrebbe superare il 5-8% dell'apporto calorico globale (gr. 35/50 al giorno)

L'indice glicemico

Aumento della glicemia dopo l'assunzione di 100 gr. di alimento:

• Glucosio	100
• Riso	90
• Patate al forno	85
• Pane bianco	71
• Saccarosio	65
• Mela	38
• Miele di acacia	28
• Fruttosio	22

Il miele, specie quello d'acacia, può integrarsi bene anche nella dieta del diabetico ed essere un valido sostituto del fruttosio per dolcificare.

Contenuto calorico di alcuni alimenti

• 1 cucchiaino di olio	100 calorie
• 4 caffè con zucchero	160 calorie
• 1 merendina farcita	185 calorie
• 40 gr. biscotti dietetici	188 calorie
• 40 gr. biscotti soia	192 calorie
• 1 fetta sottile di pane e miele	120 calorie

Pertanto, solo tenendo conto dell'aspetto calorico, non è che assumere miele faccia ingrassare di più, ma è al contrario l'insieme di ciò che si mangia, e non il miele singolarmente preso, che fa lievitare il nostro peso.

Il fatto che il miele abbia un potere dolcificante superiore allo zucchero, peraltro, può al contrario determinare anche la riduzione dell'introito calorico giornaliero, proprio nei casi in cui il consumatore è impegnato in un particolare programma dietetico.

Si ringrazia



di Botticino Mattina (Bs),
tel. 030 2693284
www.apicolturasampi.it,
per la disponibilità
e la collaborazione prestate.

di sfatare come mostra la tabella sull'indice glicemico, un altro luogo comune. Quante persone dicono: "io ho il diabete e per questo mangio il riso che è leggero, oppure le patate". Sbagliano enormemente, ormai è evidente. O ancora, quante persone pensano che la mela sia perfetta in caso di diabete perché non alza la glicemia, bene, la mela ha un indice glicemico più elevato del miele d'acacia. Ecco in questo caso, siamo di fronte a un messaggio che possiamo dare senza problemi, un messaggio scientificamente fondato: non tanto per scoraggiare il consumo della mela quanto, semmai, per incoraggiare il consumo del miele!

Il miele non fa ingrassare

Un altro luogo comune, molto diffuso tra i consumatori, specie se di sesso femminile, ha contribuito a radicare la convinzione che il miele faccia ingrassare. Ma se prendiamo in esame il contenuto calorico di alcuni alimenti, vedremo che le cose non stanno proprio così (come da tabella a fianco).

Solo tenendo conto dell'aspetto calorico dunque, non è che assumere il miele ingrassi di più di tanti altri alimenti che consideriamo, più o meno giustamente, dietetici. E' dunque l'insieme di ciò che mangiamo abitualmente che fa ingrassare e non "se mangio il miele o non lo mangio perché sono a dieta".

Sali minerali (contenuti medi)

	Miele di acacia	Miele Millefiore (chiaro)	Melata (scura)	Miele di Castagno
Calcio	mg/kg 8,0	mg/kg 26,0	mg/kg 112,0	mg/kg 164,0
Potassio	mg/kg 192,0	mg/kg 930,0	mg/kg 4180,0	mg/kg 4660,0
Magnesio	mg/kg 2,8	mg/kg 20,0	mg/kg 83,5	mg/kg 32,0

Curiosità e suggerimenti

A volte si sente dire "a me non piace il miele".

Per coloro che affermano di non apprezzare il miele, consigliamo di assaggiare le varie tipologie in commercio.

Infatti il miele può variare il suo gusto variando dalla delicatezza dell'acacia ai sapori fruttati e balsamici dei millefiori, oppure ai sapore dolce-amaro del castagno, all'amarissimo del corbezzolo, oppure al balsamico del tiglio.

Da non dimenticare il sapore della melata, che somiglia più ad una confettura che ad un miele.

Quindi non scartate a priori la scelta fra mieli diversi.

Bibliografia:

Titolo originale del lavoro "Miele: stop ai luoghi comuni"

Intervento fatto ad APIMELL 2005 - Piacenza, 6 marzo 2005



Il miele monoflora di castagno ha un sapore caratteristico, forte e persistente, con retrogusto un po' amarognolo.

Non cristallizza o cristallizza molto irregolarmente e tardivamente.

È di colore ambrato più o meno scuro con tonalità rossastre e con tendenza a diventare sempre più scuro a seconda della quantità di melata che entra nella sua composizione.

Il miele di castagno ha profumo forte, deciso e piuttosto aromatico ed è spesso più denso degli altri mieli. L'umidità varia tra il 16 e il 17,5%.

Il miele di castagno è ricco di sali minerali ed è uno tra i più indicati per chi fa vita sportiva.

Il fiore

Un ambiente forestale naturale che in provincia di Brescia ha una notevole estensione è il "castagneto". Esso è costituito da alberi della specie "Castanea sativa", che cresce prevalentemente ad un'altitudine che va dai 300 ai 1000 metri. Questa pianta non è solo importante per i suoi frutti, ma anche per i suoi fiori che hanno il loro culmine di fioritura tra giugno e luglio. Questi fiori vengono attivamente bottinati dalle api, perchè offrono abbondante nettare da cui le api producono appunto il miele monoflora di castagno.

Fioritura: Giugno - Luglio.

Potenziale mellifero: Molto buono.

Il miele

Il miele di castagno costituisce una delle più tipiche produzioni uniflorali a livello italiano. Se ne producono ingenti quantità lungo tutto l'arco alpino, e lungo la dorsale appenninica, oltre che nelle zone montuose di diverse isole. È un miele che viene per altro prodotto anche nel resto d'Europa dove il clima è più rigido.

Ricette al Miele

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



Miele di Castagno

Coniglio al miele di castagno

Ricetta elaborata da Giovanni Pavan,
Gran Maestro della Confraternita dei Dogi di Venezia

Preparazione:

Tagliate il coniglio a pezzi regolari, lavatelo, asciugatelo ed infarinatelo.

Scaldare l'olio extravergine di oliva e unire la pancetta e in successione la cipolla e l'alloro.

Fate soffriggere, mescolate e aggiungete il coniglio, avendo cura di rosolarlo a fiamma media.

Quando i pezzi di coniglio saranno ben dorati, mettete nella casseruola anche le castagne.

Aggiungete i pinoli e aggiustate di sale e pepe.

A parte diluite il miele nel succo di limone e versate sul coniglio il liquido ottenuto.

Proseguite la cottura per un'ora abbondante, avendo cura di girare ogni tanto, i pezzi di coniglio.

Potrete accompagnare con fumante polenta.

Ingredienti:

1 coniglio da 1200 gr. circa già pronto per la cottura

farina bianca per l'infarinatura

50 gr. di olio extravergine di oliva

50 gr. di pancetta tagliata a dadini

70 gr. di castagne lessate e private della pelle

1 cipolla tritata, 1 foglia di alloro, 1 cucchiaio di pinoli

5 cucchiai di succo di limone

40 gr. di miele di castagno

1 cucchiaio di zucchero, sale e pepe



Vino consigliato: Capriano del Colle Rosso DOC.

Tempo di cottura: 1 ora e mezza circa.