

IL MIELE

ITALIANO È MEGLIO

*Il miele migliore è
prodotto in Italia.
Scegliamo i
barattoli con
l'indicazione in
etichetta di Miele
Vergine Integrale.
È una garanzia di
qualità assegnata
solo a pochi
produttori.*



il Buono che fa Bene

Chiaro o scuro, liquido o cristallizzato, il miele migliore viene prodotto in Italia. Ecco come sceglierlo



Nel caffè o nel tè della mattina. In cucina nella preparazione dei dolci o, più semplicemente, come spuntino di metà pomeriggio. In Italia sono sempre più numerosi gli estimatori del miele e, con l'aumentare della domanda, nel tempo è cresciuta notevolmente anche l'offerta. Oggi, infatti, quando andiamo in negozio per comprare un barattolo di miele, troviamo una vasta gamma di prodotti, solo apparentemente uguali tra loro. Una simile varietà può disorientare ed è quindi necessario avere alcuni punti di riferimento per scegliere bene.

Piccola guida al miele

Miele d'agrumi (zagara e bergamotto)

Viene prodotto prevalentemente nelle regioni del sud d'Italia, Calabria e Sicilia. È un miele cristallizzato, particolarmente profumato. Il sapore è dolce amaro, comunque molto aromatico. È ideale per la preparazione dei dolci.

Miele d'acacia

È il miele tipico della Lombardia, del Piemonte e delle vallate prealpine e appenniniche. È un miele che rimane liquido a lungo, dal colore giallo paglierino o dorato. Il suo sapore è dolcissimo e gradevole. È ideale per addolcire cibi e bevande. Consigliato in particolare per neonati e bambini.

Miele di girasole

Viene prodotto prevalentemente nel centro Italia. Tipico il suo colore giallo-oro. Rimane piuttosto pastoso ed è dunque perfetto per essere spalmato.

Miele di lavanda

È il miele della Liguria. È piuttosto raro e dall'aspetto scuro. Ha un sapore gradevole ed estremamente aromatico.

Miele di rododendro

Viene prodotto soprattutto in Valtellina e in Trentino. Il suo colore è chiaro ed è molto aromatico. Il suo sapore caratteristico ha un fondo lievemente amarognolo.

Miele di rosmarino

È tipico delle zone mediterranee. È piuttosto raro ed è caratterizzato da un colore molto chiaro, quasi bianco. Si spuma bene e può essere utilizzato la mattina, su delle fette biscottate, per una colazione energetica.

Miele di trifoglio

È un miele di pianura, cremoso e facile da spalmare. È apprezzato dai bambini per il suo sapore delicato. È ideale per dolcificare il caffè o il the perché non ne modifica il sapore.

Le api separano i mieli prodotti da fiori differenti. Durante la smielatura, però, le diverse qualità si mescolano.

Miele di tiglio

È un miele di montagna molto aromatico e fluido. Conserva uno spiccato profumo di tiglio, è ideale per dolcificare tisane e infusi.

Miele di castagno

Viene prodotto sulle colline delle Prealpi e sull'Appennino. È un miele fluido dal colore marrone, più o meno scuro. Ha un aroma intenso e caratteristico. Il suo sapore è marcatamente amarognolo.

Miele di eucalipto

Si produce prevalentemente in Sardegna e sull'isola d'Elba. È molto aromatico e conserva le proprietà e il profumo dei fiori dal quale è raccolto. È il migliore per preparare le bevande contro la tosse.

Miele di tarassaco

È un miele tipico della Lombardia, gradevole e profumato. Resta sempre morbido e facile da spalmare. Spesso viene mescolato ad altri mieli per rendere più sottile e uniforme la cristallizzazione.

Miele millefiori

È il miele più comune non monoflorale. Dal colore ambrato più o meno scuro è prodotto con le fioriture di tutta la stagione. Abituamente è particolarmente ricco di sali minerali ed enzimi.



Monoflora o millefiori?

La parola *monoflora* indica un miele ottenuto da un solo tipo di fiore mentre *millefiori* si riferisce a un miele prodotto da api che hanno avuto la possibilità di raccogliere il nettare, cioè *bottinare* come dicono gli esperti, su una vasta gamma di fiori ed è perciò praticamente impossibile definire con esattezza la sua composizione.

Attenzione, però. Le cose infatti non sono sempre così facili. Le api bottinatrici impegnate nella raccolta del nettare, durante ogni uscita visitano un solo tipo di fiore. Al loro rientro nell'alveare utilizzano il nettare raccolto per produrre il miele, che successivamente viene conservato all'interno di piccole cellette. Per istinto le api non mescolano mai tra loro diversi tipi di miele e dunque in origine tutti i mieli prodotti sono rigorosamente monoflora. Dal momento, però, che il tipo di fiore bottinato può cambiare di giorno in giorno, il miele contenuto in cellette vicine e riempite in tempi successivi, può essere prodotto con nettari diversi. In fase di smielatura, ossia quando il miele viene raccolto, gli apicoltori svuotano tutte le cellette contemporaneamente e dunque i



Quanto lavoro per un barattolo di miele

Il miele è costituito da nettare, una sostanza zuccherina prodotta da ogni tipo di fiore, al quale le api aggiungono enzimi e sostanze antibiotiche naturali, per garantirne la conservazione.

Smielare, prelevare cioè il miele dai favi, è sempre un'operazione delicata che richiede una buona manualità. Per compierla l'apicoltore indossa uno speciale abito protettivo che lo ripara dalle punture. Aperto il coperchio dell'arnia, le api sono soffiate via con un soffiatore oppure affumicate con un particolare attrezzo in modo da renderle temporaneamente inoffensive. Si possono così togliere i telai sui quali le api hanno costruito delle cellette e vi hanno sigillato, con un opercolo, un piccolo tappo di cera, il miele raccolto. Dopo aver tagliato questo particolare coperchio, i telai vengono messi in una centrifuga per estrarre il miele dalle singole cellette. Il miele raccolto si lascia maturare per alcuni giorni in piccoli tini di acciaio, per-



ché le impurità che contiene, essenzialmente residui di cera delle celle o degli opercoli, possano affiorare ed il miele diventi limpido e pronto per essere mangiato. Prima di essere messi in commercio, però, alcuni mieli vengono sottoposti a trattamenti e a pastorizzazione per renderli più fluidi.



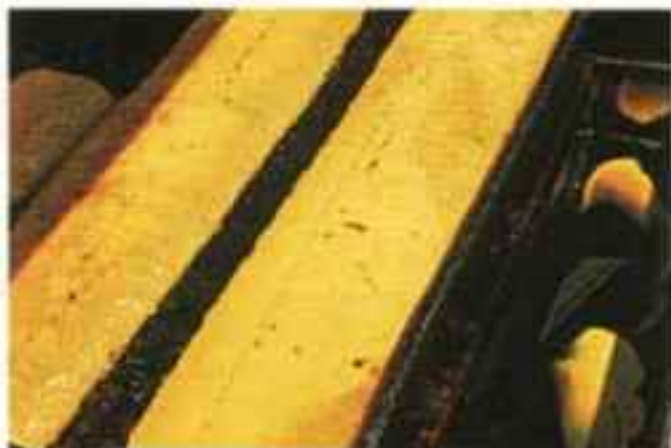
Il miele migliore si compra dai piccoli apicoltori che vendono solo quello prodotto dalle loro api, lavorato con metodi corretti.

diversi tipi di miele finiscono con il mescolarsi. Di conseguenza è impossibile ottenere miele rigorosamente monoflora e, anche quando sui barattoli in commercio troviamo questa indicazione, in realtà si tratta di un miele prodotto prevalentemente da un tipo di fiore. Il miele monoflora in purezza si ottiene, solo in piccole quantità, soprattutto per ragioni di studio.

Liquido o cristallizzato?

Molti pensano che il miele cristallizzato stia a quello liquido come il cibo integrale sta a quello bianco. In altre parole credono che sia più naturale, e quindi più sano. In realtà non è così. La cristallizzazione del miele è infatti una cosa del tutto normale e deriva dalle proporzioni dei due zuccheri semplici che lo compongono. Se vi è una prevalenza di fruttosio, come ad esempio accade in quello d'acacia, di castagno o di rosmarino, il miele rimane naturalmente più fluido. Al contrario, se il miele è più ricco di glucosio, cosa che si verifica nella maggior parte dei mieli, tende a cristallizzare.

La grana dei cristalli di miele può essere più o meno grossolana. Alcuni mieli, come quello di tiglio, rododendro o girasole, cristallizzano molto finemente e rimangono perciò naturalmente più pastosi e morbidi. I mieli che invece cristallizzano in modo più grossolano vengono sottoposti a trattamenti termici e a pastorizzazione per renderli fluidi. Questi trattamenti, però, impoveriscono il miele della sua parte più nobile. Molte delle sostanze benefiche contenute nel miele, infatti, sono termolabili, ossia temono un eccessivo aumento della temperatura e possono venire distrutte dal calore. Non è detto



quindi che un miele fluido sia sempre migliore, o più naturale, di un miele cristallizzato. Anzi, spesso è vero il contrario.

Chiaro o scuro?

Molti, inoltre, sono convinti che il miele migliore, ossia quello più fine, sia quello chiaro. Anche in questo caso si tratta solo di una leggenda che deve essere sfatata. Le caratteristiche proprie del miele, e tra queste il colore, dipendono esclusivamente dal tipo di fiori che le api bottinano, dal periodo di fioritura e di raccolta. Il miele chiaro e liquido, ad esempio, è tipico dell'acacia. Si tratta di un miele relativamente poco aromatico ma molto dolce e dunque gradevole. Al contrario la maggior parte dei mieli estivi, come quelli di castagno, tiglio o millefiori, sono più scuri e mediamente più aromatici e ricchi di oligo-elementi.

Se è italiano è meglio

Il miele di buona qualità, raccolto correttamente, si conserva per molto tempo perché non si altera e non perde il suo potere dolcificante. Bisogna fare molta attenzione, però, al modo in cui è stato conservato. Se ad esempio è stato esposto alla luce o sottoposto a temperature elevate, può rovinarsi

TEME IL CALORE

A volte il miele viene reso più fluido con trattamenti termici che lo impoveriscono della sua parte più nobile.



LO SAPEVATE CHE...

Scegliamo solo miele del quale sia certa l'origine e dove sia riportata l'indicazione dell'apicoltore che lo ha prodotto. Evitiamo quello dove si trova la generica indicazione di miscela di mieli

prima. Per non rischiare, dunque, è sempre preferibile utilizzare solo il miele prodotto nell'anno e comunque di origine certa. In questo senso sarebbe meglio scegliere sempre miele italiano, anche a costo di pagarlo un po' di più. Come riferimento possiamo dire che il prezzo medio del miele nel 2003 ha raggiunto i 12 euro al chilo.

Pericolo Cina

La maggior parte dei mieli in commercio, invece, provengono da paesi extra comunitari, ossia dall'Est Europeo, dall'America del

Sud o dall'Estremo Oriente, e di solito mancano sufficienti garanzie sulla sua data di produzione e sulle tecniche usate per la smielatura e la sua lavorazione. Il miele proveniente dalla Cina Popolare, ad esempio, che solo fino allo scorso anno soddisfaceva oltre il 50% del fabbisogno dei paesi della Comunità europea, a partire dal 2003 non viene più importato, a causa delle scarse garanzie igienico-sanitarie offerte dai produttori locali. Problema risolto? Non del tutto. L'Unione Nazionale Associazioni Apicoltori Italiani, infatti, ha re-

2003: l'anno del miele italiano

Se il 2002 verrà ricordata come la peggiore annata apistica mai registrata nel nostro Paese, il 2003 promette decisamente meglio, soprattutto in termini di qualità del miele prodotto. Secondo le stime ufficiali entro la fine di quest'anno verranno raccolti all'incirca 100.000 quintali di miele.

Le buone notizie riguardano soprattutto il miele d'acacia, il più amato e richiesto nel nostro Paese, del quale ci sono stati ottimi raccolti in Piemonte, Lombardia, Liguria, Friuli e Veneto. Buona anche la raccolta del miele di agrumi, per il quale si è temuto il peggio a causa

del gelo che ha distrutto quasi il 50% dei fiori in Sicilia e Sardegna mentre le raccolte migliori sono state fatte in Calabria e in Basilicata. Altrettanto positiva è stata la raccolta del miele di girasole, soprattutto in Toscana, mentre va segnalata qualche difficoltà nella produzione di miele di millefiori, la cui raccolta primaverile è stata scarsa a causa del maltempo e della siccità, che hanno impedito lo sbocciare di molte specie o hanno prodotto fioriture poverissime di nettare. Annata medio-scarso, ma di buona qualità, anche per il dolcissimo miele scuro di castagno.



Per trovare un miele che possieda queste qualità possiamo cercare in erboristeria, dove probabilmente ci verranno offerti barattoli di miele prodotti in modo artigianale piuttosto che di marche commerciali con provenienza non del tutto certa. La soluzione migliore, però, è sempre quella di individuare un apicoltore nella nostra zona, appassionato della sua attività.

Per trovare il produttore più vicino a noi possiamo rivolgerci all'Unaapi (Unione Nazionale Associazioni Apicoltori Italiani) che ha sede in Alessandria (telefono 0131.250368, fax 0131.252144, unaapi.al@mieliditalia.it). All'interno del suo sito, www.mieliditalia.it, si trova l'elenco dei produttori in tutta Italia.

I piccoli apicoltori hanno una produzione limitata di miele che si esaurisce ogni anno. Spesso questi artigiani hanno alveari propri e utilizzano la tecnica della apicoltura nomade che consiste nello spostare le api seguendo le diverse fioriture a seconda delle stagioni e delle altitudini. A volte vendono anche il miele di altri produttori di fiducia della zona. Fare l'apicoltore non è un lavoro che fa diventare ricchi ma può regalare grandi soddisfazioni. Non a caso molti di quelli che lo fanno sono animati da una vera e propria passione per le api e considerano il loro lavoro una sorta di missione. Andandoli a trovare, e magari passando qualche ora con loro, potremo scoprire molto sulle api e sulla loro sorprendente organizzazione.

centemente lanciato un nuovo segnale d'allarme. Il pericolo nasce dalle cosiddette triangolazioni, ovvero l'arrivo da paesi non controllati di miele cinese.

Una ragione in più per stare molto attenti quando compriamo il miele, scegliendo solo confezioni dove sia riportata chiaramente l'origine del Paese l'indicazione dell'apicoltore che lo ha prodotto. Da evitare assolutamente quelli dove si trova la generica indicazione di miscela di mieli.

La qualità garantita

Una sufficiente garanzia di qualità è invece rappresentata dalla presenza in etichetta della dicitura *miele vergine integrale*, che permette di riconoscere il miele di qualità. Quello vergine integrale, infatti, è un prodotto tradizionale, estratto dai favi per semplice centrifugazione e che non ha subito trattamenti che possono modificare le sue caratteristiche.



DOLCE SPUNTINO

Il miele può essere usato in vari modi. Nel tè o nel caffè, nella preparazione dei dolci o a cucchiata come spuntino.