REGIONE LIGURIA

APILIGURIA
ASSOCIAZIONE PRODUTTORI APISTICI

La Spezia - Via Cadorna, 4 - Tel. 0187 736444 - Fax 0187 730449
Finale L. (SV) - Via Santuario, 59 - Tel. 019 6043925 - Fax 019 6043922
Genova - Via Invrea, 12/11 - Tel. 010 5531070 - Fax 010 5531073

Il Miele in tasca

"IMPARIAMO A CONOSCERE IL VALORE DEL MIELE"

L'ape è un meraviglioso insetto che ogni anno ci regala la vita: grazie infatti all'opera instancabile d'impollinazione dei fiori, permette alle piante di produrre i frutti, e a tutti gli animali, uomo compreso, di cibarsene, contribuendo al mantenimento dell'ecosistema.

Oltre a questo esse producono il miele, prodotto principe dell'alveare, nonché polline, propoli e pappa reale.

E non dimentichiamoci del veleno, sempre più utilizzato in medicina.

COME SI OTTIENE IL MIELE

L'Alveare è la casa delle api, dove elaborano il nettare dei fiori e, grazie ad enzimi prodotti dal loro organismo, lo trasformano in miele. Per produrre un Kg. di miele le api visitano qualcosa come un milione di fiori e devono effettuare circa 50 mila voli.

In un viaggio un'ape può ricondurre all'arnia fino a 50 mg. di nettare.

in tutta la sua vita, l'operosa ape produce non più di un cucchiaio di miele.

LA RACCOLTA DEL MIELE

Per produrre dell'ottimo miele, bisogna estrarlo dall'alveare quando ha raggiunto la maturazione ottimale, cioè il 18% di Umidità relativa. In questa fase le api, che depositano il miele nelle cellette esagonali del favo, chiudono le cellette con opercoli di cera. Con la disopercolatura, che si effettua con un coltello, i favi vengono liberati dalla cera. I telaini vengono successivamente inseriti in una centrifuga che ruotando velocemente estrae il miele dagli alveoli. Il miele scende sul fondo e attraverso un foro della centrifuga viene raccolto, filtrato e travasato nel maturatore. Dopo pochi giorni può essere invasettato, ed è quindi pronto per essere degustato.

COS'È IL MIELE

Consumiamo il miele come le api lo creano. Il miele è il risultato finale di un processo biologico e di trasformazioni chimiche abbastanza complesse.
Alimento vivo e ricco, facilmente assimilabile, va consumato allo stato naturale. Non dev'essere riscaldato eccessivamente, né pastorizzato. Il calore distrugge gli enzimi e le vitamine contenuti nel miele e incide negativamente sulle componenti aromatiche.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEL MIELE

Dolce come il miele, un modo di dire che racchiude l'importanza che questo alimento ha avuto nel corso dei secoli. La sua ricchezza di zuccheri semplici (monosaccaridi) facilmente assimilabili, procura un'immediata energia appena dopo l'ingestione. È questa una proprietà di grande interesse dietetico. Il miele è un alimento vivo e complesso, in quanto oltre agli zuccheri contiene sali minerali (calcio, ferro, fosforo ecc.) acidi organici, sostanze antiossidanti, enzimi e anche vitamine. È consigliato soprattutto nell'età scolastica, ma va inserito nella quotidiana alimentazione di ogni età, in quanto molto ricco di sali minerali.

Il miele è al primo posto nell'alimentazione degli sportivi.

Cento grammi di miele producono 300 calorie immediatamente disponibili. Perciò permette sforzi duri e prolungati mentre il lavoro del cuore ne è potenziato.

Molto indicato anche nella dieta degli anziani per la perfetta digeribilità e tolleranza, per il gradevole sapore e per l'azione benefica che svolge sull'apparato digerente, circolatorio e sul fegato.

Il miele ha tutte le qualità richieste per essere un ottimo integratore della dieta quotidiana.

Rafforza le difese dell'organismo, aumenta il potenziale energetico, arrecando benessere fisico e mentale.

I DIVERSI TIPI DI MIELE

Erica arborea, acacia, castagno, tiglio, sono alcuni dei mieli monoflora, ovvero che derivano principalmente dal nettare dei fiori della stessa specie botanica.

Il miele millefiori proviene dal nettare di tante specie di fiori.

Qual è il migliore?

I gusti variano da una persona all'altra, anche se ogni tipo di miele ha diverse proprietà nutritive. Il castagno contiene più sali minerali come tutti i mieli scuri, l'acacia è più ricca di fruttosio.

COME SCEGLIERE UN BUON MIELE

Fatta eccezione per alcuni tipi di miele come quello di acacia, di castagno e di melata, i rimanenti, nel tempo, si solidificano, in quanto uno degli zuccheri principali, il glucosio, tende a cristallizzare. Il miele liquido che si trova in commercio può essere sottoposto a pastorizzazione, processo come già evidenziato, comporta il depauperamento delle qualità nutrizionali del miele.

COME CONSUMARE IL MIELE

Il miele è molto indicato al posto dello zucchero, come dolcificante per le bevande o anche consumato direttamente con il cucchiaio.
Gustalo nel latte, nel the, nel caffè, sul pane o fette biscottate.

I TIPI DI MIELE PRODOTTI IN LIGURIA

I tipi di miele prodotti in Liguria sono:

MIELE DI ACACIA
MIELE DI CASTAGNO
MIELE DI TIGLIO
MIELE DI MILLEFIORI
MIELE DI MELATA
MIELE DI ERICA ARBOREA

MIELE DI ACACIA : Colore giallo chiaro, aroma gradevole, sapore delicato e molto dolce, cristallizzazione molto ritardata. È il miele più usato come dolcificante di vari alimenti perchè non altera il gusto e l'aroma. È molto ricco di fruttosio.

MIELE DI CASTAGNO : Colore scuro, aroma pungente cvaratteristico, sapore forte, penetrante e leggermente amaro, cristallizzazione ritardata o variabile. È il miele ricercato per le sue proprietà nutritive essendo particolarmente ricco di sali minerali e polline.

MIELE DI TIGLIO : Colore ambrato, aroma delicato e persistente tipico del fiore, sapore intenso con retrogusto di menta, cristallizzazione irregolare a cristalli grossi. L'erboristeria lo cita per le sue proprietà insite nel fiore da cui deriva. È molto usato per dolcificare bevande calde.

MIELE DI MILLEFIORI : Colore da ambra ad ambra scuro, aroma delicato legato alle essenze floreali da cui deriva, sapore intenso e molto variabile, cristallizzazione sempre presente con cristalli di varia grandezza. È il miele più conosxciuto ed antico, raccoglie in sé tutti i fiori dell'estate. È abbastanza ricco di sali minerali e pollini.

MIELE DI MELATA : Colore scuro tendente al nero, aroma di media intensità, di frutta cotta, sapore maltato e caramellato, cristallizzazione molto ritardata nel tempo. È un miele che le api elaborano, raccogliendo le sostanze zuccherine provenienti dalla linfa delle varie essenze del bosco, con la collaborazione de Mectalfa Pruinosa. È molto ricco di sali minerali ed enzimi, molto denso con scarso contenuto d'acqua.

MIELE DI ERICA ARBOREA : Colore ambra scuro con riflessi arancio, aroma caratteristico di caramella mou, sapore persistente e normalmente dolce, cristallizzazione rapida con cristalli fini. È il miele tipico della macchia mediterranea, la pianta da cui deriva fiorisce molto presto. Il più delle volte le api non sono ancora abbastanza numerose per poterlo raccogliere. È pertanto un miele difficile da trovare sul mercato. Per il suo profumo e sapore particolare è molto ricercato dai consumatori.

LE API PER LA SALUTE

I prodotti delle api assumono per la cura del corpo umano una notevole importanza. Molte sono le proprietà del miele. È consigliato per i bambini, tranne che nella primissima infanzia, convalescenti, donne incinte. Svolge un'attività antibatterica dovuta all'accumulo d'acqua ossigenata che si forma nel miele per l'azione dell'enzima glucosio-ossidasi che deriva dalle secrezioni salivari delle api. Ha quindi un'azione benefica se applicato su ferite, bruciature, scottature e screpolature.

Il polline è un prodotto ad alto valore biologico per il suo elevato contenuto proteico. È un fortificante naturale, stimola l'organismo rafforzandone le difese, sollecita l'appetito ed è un eccellente rimedio contro l'anemia. È ottimo contro l'astenia, negli uomini sembra agire contro l'ipertrofia prostatica.

La Propoli è un antibiotico naturale con proprietà batteriostatiche ed ha un'azione antisettica molto efficace. È indicata per la cura dei raffreddori, influenze, bronchiti, riniti ed ulcere gastriche. Si trova in commercio diluita in alcool al 30%. È una sostanza resinosa che le api raccolgono dalle gemme delle piante.

La Pappa Reale consumata allo stato naturale è un super alimento ricostituente destinato agli asetnici, depressi e sovraffaticati. Previene l'invecchiamento precoce degli organi e della pelle. Essa è secreta dalle ghiandole delle api operaie dette nutrici e viene somministrata a tutte le larve nei primi tre giorni di età; la larva prescelta ed essenzialmente nutrita con la pappa reale, diventerà la futura ape regina. È ricchissima di proteine altamente digeribili, di zuccheri (fruttosio e saccarosio) e di grassi aventi attività antibatteriche, enzimi, vitamine (per lo più del gruppo B), saliminerali, ormoni, antibiotici e fattori di crescita. È indicata nei casi di stanchezza psico-fisica e depressione dell'uomo.

Il Veleno d'Api calma i dolori infiammatori ed è utilizzato sempre di più in medicina alternativa per la cura di artriti, nevriti e nevralgie.

Il presente opuscolo dedicato alla produzione di UN MIELE DI QUALITÀ è parte integrante del progetto esecutivo, relativamente al programma operativo d'attuazione del Regolamento CE 1221 del 25 Giugno 1997, che stabilisce le regole generali d'applicazione delle azioni dirette a migliorare la produzione del miele ed è finanziato dalla Regione Liguria.