

Il Miele

Cos'è il miele?

E' un alimento che le api producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante ma che trasformano o combinano con enzimi che esse stesse secernono. Il miele è un prodotto vegetale ed animale di cui non c'è in natura altro esempio.

L'estrazione, quando il miele è maturo, è la più naturale e semplice possibile. I favi vengono centrifugati a freddo, il miele viene filtrato, lasciato riposare per 15 giorni ed infine invasettato.

Alcune proprietà:

Ha una benefica influenza sull'apparato digerente, stimola il muscolo cardiaco, aiuta nei casi di aritmia cardiaca ed extra-sistole, migliora l'assimilazione del calcio, riequilibra la flora batterica intestinale, è leggermente lassativo, è febrifugo, espettorante e calmante della tosse, aiuta nell'insonnia, combatte i radicali liberi, dà energia all'atleta e allo sportivo, è un ottimo integratore.

Ancora qualche particolarità:

Il miele appena estratto dai favi si presenta fluido-trasparente di colore variabile dall'oro al bruno. Con il tempo e con la stagione fredda si cristallizza in una massa a grana più o meno fine. Quindi può presentarsi allo stato fluido, solido, cremoso senza che vi sia la minima differenza nella qualità. Il miele che cristallizza è prova di genuinità e di assenza di manipolazioni.

- La pastorizzazione, che tratta il miele a 70-75°C. distrugge gran parte degli enzimi e delle inibine (fattori antibiotici).
- Il miele cristallizzato può essere riportato allo stato fluido con il sistema di bagnomaria in acqua che non superi i 40°C.
 - E' considerato vergine quando non ha subito alcun trattamento.
 - Può alterarsi: se si espone all'umidità, se rimane scoperto, se si usa il cucchiaino bagnato.
- Va conservato lontano da fonti di calore e di umidità, se in temperatura stabile si mantiene inalterato per anni.
- Eventuali segni bianchi, intorno al vasetto o in superficie non ne

pregiudicano la purezza, rappresentano solo una forma di difesa dall'aria.

Si consiglia di consumare ogni giorno, al mattino, un cucchiaino di miele (30 gr), in bevande non bollenti.

Il miele ci mantiene in buona salute e allunga la durata e la qualità della vita.

Iniziamo ogni giornata con un assaggio di dolcezza I consigli semplici di utilizzo

IL GROG In una tazza di acqua calda si scioglie un cucchiaino di miele, il succo di mezzo limone, un pizzico di cannella, un cucchiaino di rum.

IL MELLITO E' una preparazione galenica, simile allo sciroppo che apporta all'organismo principi attivi ad azione biologica per affrontare i disagi stagionali.

Preparare una tisana molto concentrata, filtrare ed incorporarvi il miele in proporzione di due parti di miele ed una parte di tisana, facendo attenzione che la temperatura non superi i 40°C. Il mellito si conserva massimo 3 giorni, in una bottiglia di vetro scura, ermeticamente chiusa.

E' importante che nel mellito la presenza di miele sia doppia rispetto all'estratto acquoso di infuso o decotto. E' preferibile un miele di melata più ricco di minerali ed enzimi.

Mellito per l'apparato respiratorio Fare una tisana composta di foglie di eucalipto (70%) fiori di timo(30%). Dopo l'infusione ed il filtraggio aggiungere succo di limone (30%). Incorporare miele millefiori o di eucalipto (peso doppio della parte acquosa).