

Il miele

di **Natalia Mazzella**
medico specialista in
scienza dell'alimentazione



Già 4000 anni fa, gli Egizi usavano trasportare le loro api lungo il corso del Nilo per seguire la fioritura delle piante, esattamente come gli apicoltori moderni trasportano le arnie vicino agli alberi fioriti, in base al tipo di miele che desiderano produrre. Le piante, infatti, producendo il nettare per assicurare la fecondazione dei fiori, attirano le api cosiddette *bottinatrici*, le quali – una volta individuata una pianta carica del prezioso nutrimento – tendono poi a rifornirsi esclusivamente da quella, conferendo così al miele un caratteristico aroma che ci permette di distinguere un miele *monofloreale* (acacia, tiglio, castagno, ecc.) da quelli invece conosciuti come *Millefiori*. Una volta trasportato il nettare nell'alveare, il compito passa alle api *operarie*, in grado di scindere lo zucchero di cui questo è composto in due zuccheri più semplici e di disporlo nelle piccole cellette dell'alveare così che, grazie alle correnti d'aria prodotte dalle api *ventilatrici*, l'acqua ancora presente evapori, impedendone la fermentazione.

Quando il miele è maturo, le celle piene vengono sigillate con la cera, per essere poi riaperte secondo le necessità degli insetti. La produzione del miele dunque richiede un grande lavoro di squadra, in cui ciascuna ape è chiamata a mettere a disposizione di tutta la comunità il proprio dono specifico, che viene valorizzato in modo tale che tutti possano goderne.



**Frutto di un lavoro di squadra,
il miele fa gustare la dolcezza
della collaborazione.**

È a questo punto che inizia il lavoro dell'apicoltore che, attraverso varie fasi di lavorazione, arriva a regalarci quel vasetto capace di cambiare le sorti di un piatto, o anche semplicemente da gustare spalmato su una fetta di pane o sciolto in un bicchiere di latte. Da sempre, perciò, questo prodotto è uno dei pochi alimenti frutto della collaborazione del lavoro dell'uomo con quello degli insetti, che permette di valorizzare ciascuno nel proprio compito specifico e nel rispetto di tutti... con risultati dolcissimi!

CON I DONI DI CIASCUNO

Dal punto di vista nutrizionale, il miele è costituito per il 70-80% da due zuccheri semplici (fruttosio e glucosio) e per il restante 20-30% da acqua e polline. Quest'ultimo a sua volta è ricco di vitamine, oligoelementi e sostanze battericide che ne hanno giustificato l'utilizzo in passato come disinfettante naturale e come conservante. Come tutti gli zuccheri semplici, è bene cercare di limitarne il consumo, riservandolo alle occasioni speciali, poiché un loro impiego eccessivo correla con un maggior rischio di aumentare di peso e di sviluppare poi malattie metaboliche, come diabete, dislipidemie e ipertensione. In generale, però, il consumo di una quantità moderata di miele – non associata al consumo di altri zuccheri – non comporta alcun rischio per la salute e ci permette di addolcire i nostri piatti arricchendoli, oltre che di vitamine e oligoelementi, anche del gusto caratteristico di quel fiore che le api e l'uomo hanno scelto e rielaborato grazie alla loro capacità di valorizzare i doni che caratterizzano ciascuno. ●