

**Attenzione al congelamento!** Il miele abbassa il punto crioscopico rendendo i gelati più morbidi.

**Attenzione alle cotture!** Il miele caramellizza prima del saccharoso. Usare temperature di cottura più basse per un tempo prolungato.

**È emulsionante:** renderà i vostri condimenti segreti della vostra ricetta.

gli aromi, facendo diventare il miele l'ingrediente L'utilizzo a freddo o a fine cottura rispetta con un cucchiaino.

**Qualche piccolo suggerimento:** Per rendere cremoso e più maneggevole un miele compatto basta grattare la superficie del miele

da forno, nelle gelatine, nei gelati, nei cocktails. pesci, con i formaggi, per la lievitazione e nei dolci nella laccatura delle carni, nella marinatura dei

di condimenti per verdure crude e cotte, nelle salse. Per addolcire tisane e la frutta, nella preparazione

**dell'apporto aromatico del miele scelto.** utilizzare il miele, con il vantaggio dove si utilizza il saccharoso si può

## CONSIGLI D'USO

Ogni miele ha la sua personalità e la sua storia. Il suo sapore, colore e profumo raccontano un posto e una stagione.

Come il vino e i suoi terroir. Ma sui vini lo sappiamo già, invece sui mieli perfino noi italiani, in un Paese così ricco di fiori e di climi diversi, ne sappiamo ancora poco. Tante dolci sorprese ci aspettano.

Abbiamo ideato LEZIONI-DI-MIELE per formare, informare e divulgare, in modo che la cultura dei mieli locali di qualità sia sempre più diffusa ed evoluta. Conoscere i mieli serve alla delizia del vostro palato, ma non solo:

- Serve moltissimo all'ambiente di noi tutti, che ha tremendamente bisogno di insetti impollinatori.
- Serve alla nuova economia pulita, locale ed amica dell'ambiente.
- Serve alla cultura del cibo naturale.
- Serve ad accogliere i turisti con nuove delizie gastronomiche e ad esportare il migliore made in Italy.



LEZIONI-DI-MIELE è un progetto di UNA-API finanziato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.

[www.lezionidimiele.it](http://www.lezionidimiele.it) • [www.unaapi.it](http://www.unaapi.it)

## MIELE

### Come si produce?

Il miele è un prodotto di origine naturale che le api producono partendo dal nettare dei fiori, dalle secrezioni di parti vive di piante o dalla melata, una sostanza zuccherina prodotta dagli insetti che si nutrono di linfa delle piante.

Queste tre fonti zuccherine vengono raccolte dalle api, che aggiungono sostanze specifiche proprie (enzimi) e vengono immagazzinate nei favi, subendo nel contempo un processo di trasformazione degli zuccheri e disidratazione.

Il miele è semplicemente l'espedito che le api hanno trovato per conservare il proprio alimento durante la stagione invernale o durante i periodi di assenza di fonti nettariifere.

Un'operazione molto simile a ciò che facciamo noi con marmellate, salumi e formaggi.



## MIELE

### Come si estrae?

Tutto il miele presente in commercio ha subito tre processi fondamentali: estrazione, filtrazione, decantazione.

**Estrazione** il miele viene tolto dai favi semplicemente per centrifugazione, metodo più diffuso, o per spremitura, schiacciando i favi.

**Filtrazione** il miele estratto, contenente piccole impurità dovute al naturale contatto con la cera, le api e le parti di legno dell'arnia, viene filtrato attraverso un semplice filtro a maglie o a sacco.

**Decantazione** per un periodo variabile il miele viene lasciato riposare in contenitori di acciaio inox, per consentire la separazione delle microbolle di aria inglobata durante le operazioni precedenti e di ulteriori microscopiche impurità, che andranno a galla con l'aria se più leggere o si depositeranno sul fondo se più pesanti. Al termine di un periodo variabile di decantazione, minimo di 15-20 giorni, il miele può essere invasettato e messo in commercio.



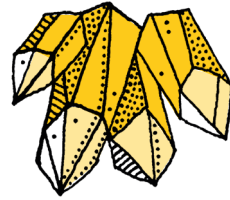
LEZIONI-DI-MIELE vi fa scoprire che quella dolcezza in bocca ha mille sfumature e mille storie.

Ogni posto ha il suo miele: mare, montagna, pianura e persino città. Ogni miele ha il suo posto: quando lo assaggi chiudi gli occhi e ne vedrai una fotografia sensoriale.

## CURIOSITÀ: CRISTALLIZZAZIONE

Ti è mai capitato di acquistare miele trasparente e liquido e dopo qualche tempo trovarlo opaco e solido?

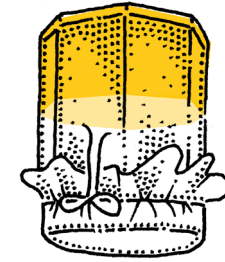
È una cosa normale! Si chiama **cristallizzazione**. Tutti i mieli sono estratti liquidi poi, per effetto della composizione specifica (80% di zuccheri disciolti nel 20% di acqua) tendono col tempo a cristallizzare. In base alla presenza in diverso rapporto di fruttosio e glucosio alcuni mieli cristallizzano molto lentamente (acacia, castagno), altri molto rapidamente (tarassaco, colza). La cristallizzazione quindi non è un'alterazione ma una naturale trasformazione dell'aspetto, che spesso porta persino ad un'esaltazione degli aromi! In commercio si trovano sia mieli cristallizzati compatti che cremosi, con cristalli più o meno sottili a seconda delle condizioni in cui è avvenuto il processo di cristallizzazione.



## CURIOSITÀ: CONSERVAZIONE

### Il vasetto dove lo metto?

La luce e il calore sono i nemici della freschezza del miele, della fragranza degli aromi, della stabilità della cristallizzazione. Il miele va conservato in un luogo fresco, buio, lontano da fonti di luce e di calore. Durante il consumo di un vasetto non è necessario riportarlo in frigorifero, dove rischia di assorbire gli odori. Se però acquistate una scorta del vostro miele preferito e volete conservarlo al meglio per lungo tempo, mettetelo in un posto più freddo possibile, isolato dagli odori. Il freddo custodirà a lungo il bouquet aromatico del vostro amato miele, anche oltre il termine minimo di conservazione.



## CONSIGLI ACQUISTO

### Compra miele locale, feconda la tua terra

Acquistare miele locale significa sostenere il lavoro degli apicoltori e delle apicoltrici del territorio, contribuendo a sostenere la biodiversità e la riproduzione di piante e fiori.

### Compra consapevole, leggi l'etichetta

Sull'etichetta trovi tutte le informazioni utili per una scelta consapevole. Cerca l'origine geografica, indicazione obbligatoria per legge.

### Occhio ai prezzi!

Prezzi troppo bassi indicano spesso mieli di scarsa qualità e di dubbia provenienza.



## MIELE

# Come si assaggia?

I mieli italiani sono davvero numerosi. Possono essere uniflorali, cioè prodotti principalmente da un'unica specie botanica o millefiori, cioè il risultato della raccolta di diverse specie botaniche all'interno di un unico territorio. Alcuni mieli sono prodotti abbastanza costantemente, altri più raramente. Alcuni mieli derivano da piante spontanee, altri da piante coltivate.

Per apprezzarne al meglio le caratteristiche si consiglia di mettere circa 30g di miele in un bicchiere a ballon da 160 cc, osservarlo, annusarne i profumi e poi assaggiarlo.

Non è facile trovare le parole per descrivere odori e aromi, ma è solo questione di allenamento.

Alcuni sono delicatamente floreali (agrumi, asfodelo), altri aromatici (tiglio), altri ancora hanno un profumo animale (eucalipto, tarassaco), molti hanno invece diverse sfumature che si rivelano man mano rincorrendosi (castagno, coriandolo, erica). E il sapore? Agli estremi troviamo il dolce bruciante del miele di robinia e l'amaro verde del miele di corbezzolo. In mezzo c'è un mondo infinito di sfumature.

## Acacia



**LA PIANTA:** Robinia pseudoacacia.

**IL MIELE:** è prodotto principalmente nelle zone prealpine, ma produzioni importanti si hanno anche in Toscana, Emilia Romagna, Abruzzo, Campania, Calabria. Resta liquido a lungo.

**COLORE:** da incolore a giallo paglierino.

**ODORE/AROMA:** intensità molto debole. Caldo fine, cera d'api, vaniglia, mandorla dolce, vino bianco.

**SAPORE:** molto dolce.

## Agrumi



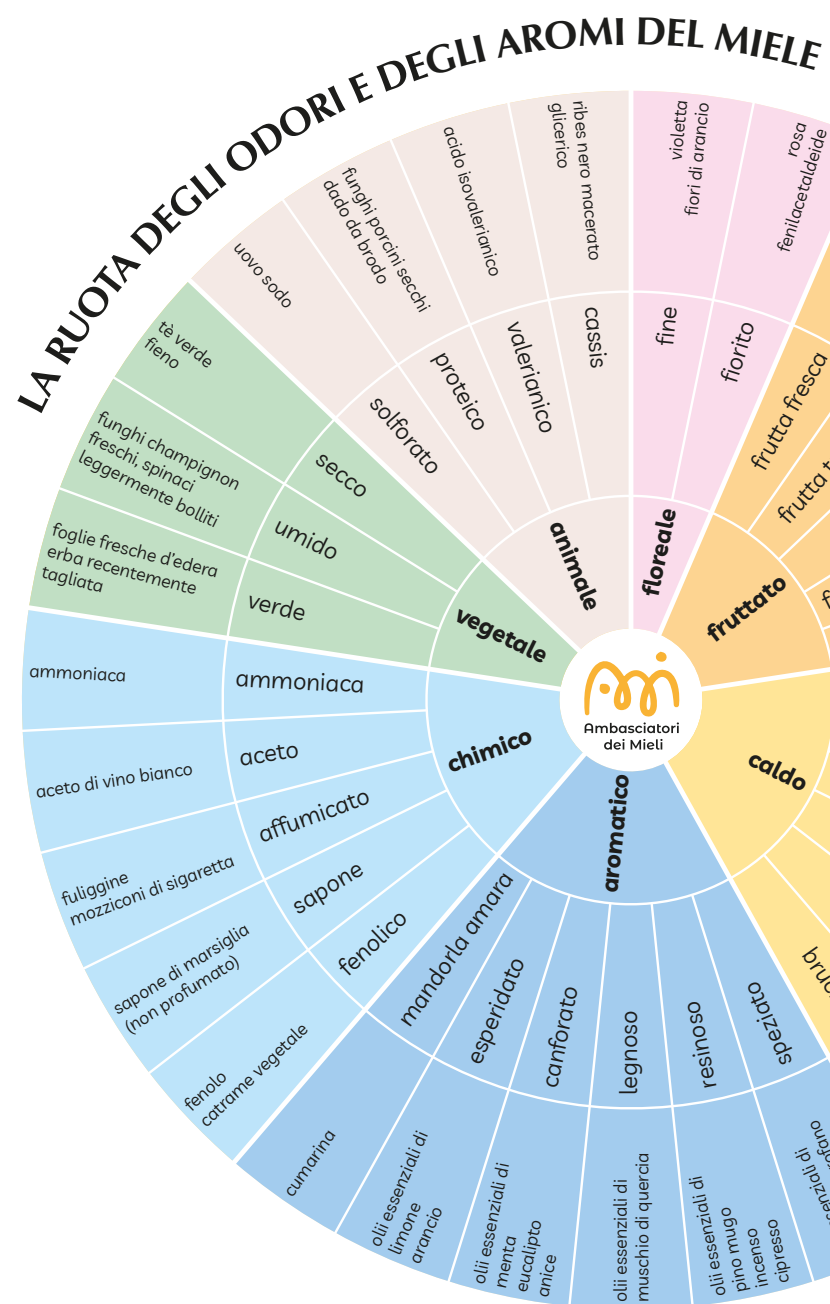
**LA PIANTA:** Citrus spp.

**IL MIELE:** è prodotto dalle diverse specie di Citrus (arancio, mandarino, limone, pompelmo, clementino, bergamotto, cedro...). La pianta è presente anche in alcune aree del nord Italia, ma le produzioni di miele si hanno dove sono presenti estese coltivazioni, come in Sicilia, Sardegna, Calabria, Puglia, Basilicata.

**COLORE:** da incolore a giallo paglierino da liquido, da bianco ad avorio quando cristallizzato.

**ODORE/AROMA:** intensità media, floreale fine, fiori d'arancio, zagara, mughetto e gelsomino, fiori bianchi.

**SAPORE:** normalmente dolce.



## Castagno



**LA PIANTA:** Castanea sativa.

**IL MIELE:** presente in tutta Italia, coltivato da secoli per la produzione di legna e dei frutti, le maggiori produzioni si hanno lungo tutto l'arco alpino, la dorsale appenninica e i rilievi montuosi delle isole.

**COLORE:** medio o medio scuro con riflessi rossicci e verdi.

**ODORE/AROMA:** intensità forte. Molto articolato con diverse sfumature vegetali, chimiche e animali: legno, cuoio, china, bucato, fiori di lauroceraso, foglie di noce, fenolo.

**SAPORE:** poco dolce, amaro da medio a molto intenso. Persistenza lunga.

## Coriandolo



**LA PIANTA:** Coriandrum sativum.

**IL MIELE:** è una nuova produzione nel panorama dei mieli italiani, dovuta alla coltivazione di questa pianta soprattutto nelle regioni dell'Italia centrale.

**COLORE:** medio o medio scuro.

**ODORE/AROMA:** intensità media. Caldo tostato, cioccolato, burro di cacao, cocco, con una leggera componente aromatica di menta, anice e vegetale di sedano.

**SAPORE:** normalmente dolce.

## Eucalipto



**LA PIANTA:** Eucalyptus camaldulensis.

**IL MIELE:** è una specie coltivata, impiantata in quasi tutte le regioni dell'area mediterranea. Vista la resistenza a vento e salsedine è stato piantato in aree di bonifica o come frangivento. Le maggiori produzioni vengono quindi dalle aree costiere delle regioni centro meridionali e insulari.

**COLORE:** da ambra a scuro quando liquido, da beige a marrone quando cristallizzato.

**ODORE/AROMA:** ha un sentore caldo caramellato di mou e latte condensato che si alterna a sentori più torbati, di funghi porcini essiccati.

**SAPORE:** normalmente dolce, a volte leggermente salato.

## Sulla



**LA PIANTA:** Hedysarum coronarium.

**IL MIELE:** è prodotto nelle zone di tradizionale coltivazione di questa foraggiera, centro e sud Italia, dove è presente anche inselvaticata.

**COLORE:** da incolore a giallo paglierino da liquido, da bianco ad avorio quando cristallizzato.

**ODORE/AROMA:** intensità molto debole. Vegetale secco e lattico, di latte in polvere e diacetile (burro).

**SAPORE:** normalmente dolce.

## Tiglio



**LA PIANTA:** Tilia spp.

**IL MIELE:** è prodotto soprattutto nell'arco alpino e nelle aree urbane, dove il tiglio è presente come specie ornamentale in parchi e viali.

**COLORE:** da quasi incolore a medio quando liquido, da bianco a beige quando cristallizzato.

**ODORE/AROMA:** intensità forte. Spiccatamente aromatico: olio essenziale di menta, salvia, rosmarino, timo. Nei lotti più amari si nota anche una sfumatura esperidata.

**SAPORE:** normalmente dolce con una possibile presenza di amaro da leggero a mediamente intenso. Persistenza lunga.

## L'ottavo miele descriviamolo insieme

**LA PIANTA:**

**IL MIELE:**

**COLORE:**

**ODORE/AROMA:**

**SAPORE:**