

Il Miele - alimento e medicamento

FONTE: www.spazio-salute.it

I suoi innegabili benefici lo rendono insostituibile. Il miele nettare distillato, cibo degli Dei dell'Olimpo, conosciuto e venerato in tutto il corso della storia, ebbe un momento di oscurantismo con l'avvento dello zucchero e solo adesso, riscoperto, appare nella sua vera veste: alimento e medicamento. Dietologi, erboristi, medici naturalisti lo raccomandano enumerando le sue qualità: è energetico, vitaminico, disintossicante. Il miele ha sugli altri alimenti il vantaggio di offrire tutta una varietà di sapori e di essere fra tutti il più puro: infatti ha una tale concentrazione di sostanze zuccherine che i batteri non vi possono vivere più di un'ora o due. Si narra, ad esempio, che in una tomba egizia fu trovato miele di 3000 anni; il tempo lo aveva reso più scuro e più denso, ma era ancora puro e commestibile. Analizzato chimicamente il miele risulta composto di: vitamine sali minerali enzimi glucosio 31,28% fruttosio 38,29% acqua 17,20% polisaccaridi 10,12% sostanze vitali 3,21% Il miele viene posto in commercio con classificazioni merceologiche derivate dal luogo di origine di per sé già sufficienti a distinguere i tipi pregiati da quelli di minore valore; infatti, i caratteri organolettici che sono piuttosto costanti in relazione all'origine del prodotto, possono essere facilmente controllati. La frode commerciale può naturalmente adulterare anche questo prodotto di per se stesso incontaminato e genuino, ma non vi è frode che non venga subito denunciata dal miele stesso: se diluito con acqua il miele fermenta (in caso si può correre ai ripari portandolo ad ebollizione a bagnomaria ed asportando via via la schiuma accumulata); se falsificato con sostanze aggiuntive, quando viene riscaldato, si fonde depositando scorie. La sua colorazione è variabile così come il sapore e l'aroma. Tali caratteri derivano dalle differenti fioriture stagionalmente bottinate; si hanno così mieli di castagno (di colore bruno scuro), di acacia (limpido e chiaro), di millefiori (ambrato), di timo (dorato), di brughiera (scuro). Vi è inoltre un tipo di miele dal gusto meno gradito al palato, usato in grande quantità dai fornai e dai pasticceri perché una volta cotto, perde il sapore sgradevole senza diminuire il suo valore nutritivo, mentre contribuisce a mantenere morbida la pasta cotta nel forno. Altri tipi scadenti di mieli vengono usati nelle manifatture di tabacchi per profumare, inumidire, e conciare il tabacco. Anche nella farmacopea italiana il miele ha trovato impiego ufficiale sia per la preparazione di sciroppi, sia per quella di milliti, ossia le soluzioni di miele che servono ad inglobare sostanze medicamentose. Anche per i più scettici i benefici sono innegabili: l'azione decongestionante e fluidificante delle secrezioni mucose sulle prime vie aeree; quella energetica, che si esplica sia a livello muscolare che cerebrale per il suo alto contenuto di fruttosio e fosfato; l'attività disintossicante a livello epatico unita alla facile digeribilità anche per individui in precaria condizione di salute, ne fanno un alimento con caratteristiche del tutto peculiari.