

08 Ottobre 2021

Miele: elisir di salute e ingrediente perfetto per ricette dolci e salate

In cucina questo dolcissimo dono dell'alveare sa valorizzare anche le preparazioni salate con un tocco inaspettato



Un dolce elisir

Il **miele** è un dolce ingrediente capace di stupire in cucina. Questo dono dell'alveare è infatti perfetto per ricette golose, ma anche per valorizzare **preparazioni salate** con un tocco inaspettato. Il sapore e il profumo del miele variano in base al periodo dell'anno e alla **fioritura** con cui è realizzato, ma una cosa è certa: sarebbe un peccato confinarlo al regno dei dolci o delle tisane. E non è tutto, perché il miele non solo è apprezzabile in cucina per le sue qualità organolettiche, ma anche per le tante **virtù benefiche** che lo rendono un alimento nutriente e facilmente digeribile.

Che differenza c'è... tra miele e miele di melata [1]

Conosciuto già da **tempi antichissimi**, il miele è da sempre considerato un cibo prezioso. Questa sostanza zuccherina prodotta dalle api è infatti composta per oltre l'80 per cento da zuccheri, di cui la concentrazione più alta è rappresentata dal fruttosio. Nel miele si trovano inoltre acqua, carboidrati, proteine e fibre, vitamine e sali minerali. Ha un apporto calorico di circa 300 kcal per 100 grammi. È un prodotto ideale per chi pratica sport e si può utilizzare come **sostituto dello zucchero**. Il miele ha inoltre proprietà benefiche che lo rendono ancora più prezioso. Per le sue virtù antinfiammatorie, emollienti e lenitive è un alleato perfetto **della gola** e delle **vie respiratorie**. Ha anche proprietà antibatteriche e agisce come calmante in caso di nervosismo e insonnia da stress.

Sogni d'oro e di miele per combattere lo stress [2]

Scegliere di portare il **miele in cucina** significa dunque strizzare un occhio al gusto, ma anche al benessere. A fare la differenza ? in fatto di sapore, profumo e consistenza ? è il tipo di fiore da cui è estratto il nettare. Così per accompagnare i **formaggi stagionati** è consigliabile, ad esempio, un miele di castagno, ottimo

anche per glassare cipolline o altre verdure. Per preparare piatti dal sapore **agrodolce** è invece perfetto il miele di eucalipto, oppure di timo, che risulta ottimo anche nei **condimenti per pastasciutte**, come accade nei tagliolini al miele di timo e scampi. È un ingrediente ideale per preparare gustose **salse e marinature** destinate a piatti di pesce o carne (dalle coscette alle costole). Il miele è inoltre ottimo per mantenere morbida la lonza di maiale da cuocere alla piastra o alla griglia.

Quanto al regno dei dolci, il miele è perfetto per sostituire lo zucchero nella preparazione di una **torta casereccia**, di **muffin** a base di frutta e verdura (magari con carote e mele nell'impasto), oppure **biscotti rustici**. Il miele è un alleato perfetto per trasformare in dessert anche preparazioni a base di formaggio, oppure fantasiose "mattonelle" realizzate con **polenta e frutta essicata**. Immane anche nei **budini di cereali** come miglio o avena. Per preparare ogni genere di dolci (secchi e al cucchiaio) o semifreddi è molto apprezzato il miele di tiglio, oppure quello di acacia o di arancio che - di norma - hanno una consistenza fluida e un sapore delicato. Lo stesso vale per addolcire caffè, bevande alla frutta, tè o tisane. Infine, per assaporare le virtù del miele in una bevanda dissetante, digestiva e benefica provatelo unito ad un **infuso di zenzero** tritato in acqua calda e succo di limone.

Links

[1] <https://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-miele-e-miele-di-melata>

[2] <https://territori.coop.it/benessere/sogni-d%E2%80%99oro-e-di-miele-combattere-lo-stress>