ISEA ODV

I QUADERNI DELL'ISEA

IL MIELE

Storia, benefici, caratteristiche

Pubblicazioni
"Quaderni dell' ISEA"

percorsi di informazione e
di educazione ambientale



ISEA ODV

Via Parmenide, 260 – 84131 Salerno

Codice Fiscale 95106410657

Telefono 346.1654273

Sito internet www.iseaonlus.it

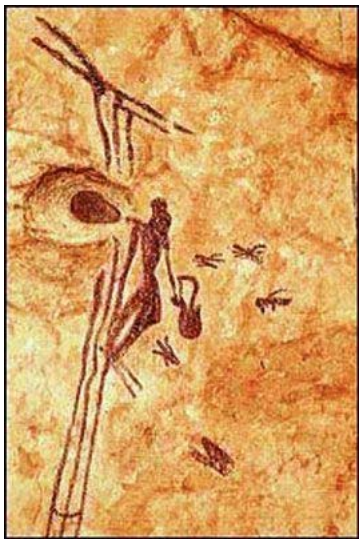
E Mail associazioneisea@libero.it

PEC iseaonlus@pec.it

ISEA ODV

LA STORIA

LA STORIA DEL MIELE



Il miele è un alimento che ha accompagnato l'uomo dalla preistoria fino a oggi.

Le api sono comparse tra i 50 e i 25 milioni di anni fa, comunque le prime testimonianze dell'incontro tra uomo e ape risalgono a circa 10mila anni fa.

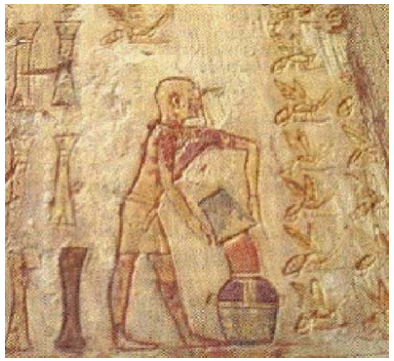
A Valencia, precisamente a Cueva de la Arana, risalente al periodo neolitico, è stata rinvenuta una pittura rupestre che raffigura un uomo arrampicato su un albero circondato da api in volo.

Il cacciatore di miele raccoglie i favi in un cesto utilizzando il fumo per agevolare il suo lavoro.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE NELL'ANTICO EGITTO



Dati certi sulla pratica dell'allevamento delle api si hanno nell'antico Egitto ben 3000 anni prima di Cristo.

Venivano utilizzate arnie cilindriche in terracotta, disposte orizzontalmente, da cui venivano estratti i favi colmi di miele.

Si sviluppò anche la prima forma di apicultura nomade. Gli apicoltori spostavano gli alveari lungo il corso del Nilo per seguire il naturale succedersi delle fioriture e sfruttarne tutto il potenziale.

Nell'antico Egitto il miele era destinato alle caste più elevate, aveva valenza rituale ed impiegato in medicina. Durante gli scavi archeologici sono stati rinvenuti vasi di miele nelle tombe dei faraoni, ed è noto che venisse usato anche durante i riti di mummificazione.

Il miele veniva anche impiegato per curare disturbi digestivi, scottature e ferite.

L'importanza del miele è confermata dal suo utilizzo come valuta.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE PRESSO SUMERI, BABILONESI, ASSIRI

I Sumeri utilizzavano il miele per scopi cosmetici.

I Babilonesi e gli Assiri ne avevano scoperto l'utilità nella cura delle pelle, degli occhi, dei genitali e dell'apparato digerente.



L'importanza del miele è testimoniata dalla sua presenza nel codice di Hammurabi: specifici articoli sono riservati alla tutela degli apicoltori che subivano furti.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE AL TEMPI DEI GRECI E DEI ROMANI



Nel mondo greco i racconti della nascita di Zeus riferiscono che fu allevato dalle ninfe con latte di capra e miele. Il miele, cibo degli dei, era impiegato in cucina e nei riti religiosi funebri. Pitagora riteneva che il miele fosse un elisir per garantirsi una vita lunga e sana.

I Romani importavano grandi quantità di miele dalla Spagna, da Cipro, da Creta e da Malta. Il miele viene citato nelle opere di Plinio il vecchio, Varrone, Virgilio. Questi attinse alle opere di Aristotele, che fu il primo a descrivere l'anatomia delle api e fenomeno della formazione del miele. Infatti precedentemente si immaginava che il miele cadesse dal cielo e che le api non facessero altro che raccoglierlo.

All'epoca dei Romani l'apicoltura era molto diffusa e il miele veniva impiegato come dolcificante, condimento e conservante. E dalla sua fermentazione si ricavava l'idromele, bevanda molto apprezzata.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE IN INDIA E NEL CORANO



In India il miele era utilizzato come afrodisiaco e considerato simbolo di bellezza, bontà e virtù. Molto importante nell'ambito della medicina ayurvedica: utilizzato come purificante, vermifugo, tonico, cicatrizzante, refrigerante e cosmetico.

Nel Corano il miele viene rappresentato come simbolo di guarigione, sia spirituale che materiale.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE NEL MEDIOEVO



Il miele nel Medio Evo ebbe un importante ruolo in ambiento alimentare e come conservante.

L'apicoltura si sviluppò notevolmente durante il regno di Carlo Magno. L'attività fu regolamentata e incentivata la produzione di mele e idromele.

L'apicoltura si diffuse nei conventi e nelle abbazie.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE NEL RINASCIMENTO

Il Rinascimento vede il miele come protagonista in ambito culinario.

Il suo uso come medicinale era diffuso principalmente nell'ambito della medicina galenica, che aspirava a mantenere in equilibrio gli umori che si pensava costituissero il copro umano.



ISEA ODV

LA STORIA

L'AVVENTO DELLO ZUCCHERO E IL DECLINO DEL MIELE



Nel 1600 iniziò la coltivazione della canna da zucche e della barbabietola da zucchero.

Nel 1700 si diffuse largamente l'uso dello zucchero: la sua produzione aumentò tanto da renderlo economicamente molto più economico ed accessibile rispetto al miele.

Lo zuccherò piano piano sostituì completamente l'utilizzo del miele.

ISEA ODV

LA STORIA

IL MIELE NEL NOVECENTO



Il novecento ha visto la rinascita del miele.

Negli anni '20 in Italia si iniziò a distinguere il miele in base al tipo di fiore da cui veniva prodotto.

Negli anni '70 iniziarono ad essere eseguite le prime analisi melissopalinologiche e l'analisi dei residui pollinici per capire il fiore di provenienza del miele.

E' stata la vera rinascita del miele e l'interesse nella sua specificità.

ISEA ODV

BENEFICI

I BENEFICI DEL MIELE

Tutti noi conosciamo ed apprezziamo il miele come prodotto da utilizzare per dolcificare cibi e bevande.

Ma cos'è il miele?



ISEA ODV

BENEFICI

IL MIELE - DEFINIZIONE

Il miele è un alimento prodotto dalle api (*Apis mellifera*).
Viene prodotto a partire dal nettare o dalla melata.
Il nettare è bottinato sui fiori di moltissime piante. Il nettare è escreto dalle ghiandole nettarifere presenti all'interno del fiore ma anche in posizione esterna (extra-floreale), ad esempio sul picciolo delle foglie di alcune piante (ciliegio, lauroceraso). Il nettare e la melata vengono raccolti (bottinati), trasformati, disidratati e immagazzinati nel favo.
Il miele è utilizzato come nutrimento dalle api nei periodi di assenza di importazione nettarifera, come nella stagione invernale o tra una grande fioritura e l'altra.

ISEA ODV

BENEFICI

IL MIELE - DEFINIZIONE

Ad oggi vengono riconosciuti circa 300 tipi differenti di miele, la cui varietà dipende dal nettare dei diversi fiori bottinati dalle api.

E' costituito principalmente da carboidrati, ma presenta altri composti come proteine, vitamine, aminoaicidi, minerali a acidi organici.

Il miele grezzo puro, inoltre, contiene anche polifenoli, flavonoidi, alcaloidi, glicosidi e composti volatili.

Insomma, un super alimento.

ISEA ODV

BENEFICI

IL MIELE - BENEFICI

Sono molti i riferimenti alle proprietà benefiche del miele per la nostra salute.

Ci riferisce al miele grezzo, ovvero non sottoposto a lavorazioni industriali che lo privano di molte delle sue sostanze nutritive, impoverendone la sua qualità e riducendo la sua efficacia.

ISEA ODV

BENEFICI

AZIONE ANTIOSSIDANTE

Il miele naturale è molto ricco di antiossidanti.

Questi svolgono l'azione di intercettare i radicali liberi prima che possano generare danni e causare malattie. Rallentano il processo di invecchiamento del nostro organismo.

Le proprietà antiossidanti del miele sono legate al suo colore: più il miele è oscuro più il suo valore antiossidante è significativo.

ISEA ODV

BENEFICI

AZIONE ANTIMICROBICA

Il miele naturale è molto ricco di antiossidanti.

Questi svolgono l'azione di intercettare i radicali liberi prima che possano generare danni e causare malattie. Rallentano il processo di invecchiamento del nostro organismo.

Le proprietà antiossidanti del miele sono legate al suo colore: più il miele è oscuro più il suo valore antiossidante è significativo.

ISEA ODV

BENEFICI

CONTRIBUTO ALL' APOPTOSI

L'apoptosi è una forma di morte cellulare programmata che viene condotta in maniera ordinata e controllata.

Nelle cellule cancerogene questa è inibita traducendosi in un aumento della loro proliferazione che porta all'insorgenza e all'accrescimento dei tumori.

Alcuni studi hanno dimostrato che il miele riesce ad agire positivamente sull'apoptosi di molte cellule cancerogene.

ISEA ODV

BENEFICI

ATTIVITÀ ANTINFIAMMATORIE E IMMUNOMODULATORIE

Grazie alla presenza di composti fenolici e flavonoidi il miele ha anche proprietà antinfiammatorie che favoriscono la guarigione dei tessuti danneggiati.

Produce persino una risposta stimolante del sistema immunitario.

E' stato osservato che il nigeroligosaccaride, uno zucchero presente nel miele, ha effetti positivi sul nostro sistema immunitario.

ISEA ODV

BENEFICI

CURA DELLE FERITE

E' stato testato che l'applicazione di miele sulle ferite stimola il processo di guarigione e la rigenerazione dei tessuti, aiuta a prevenire le infezioni e riduce le infiammazioni.

ISEA ODV

BENEFICI

MIELE E DIABETE

Nelle persone con diabete di tipo I e II l'uso di miele è stato associato con indici glicemici molto più bassi rispetto a quelli riscontrati con l'assunzione di semplice glucosio o saccarosio.

Su indicazione del medico alcuni tipi di miele ricchi di fruttosio possono essere consumate anche da persone affette da diabete: il fruttosio, per essere metabolizzato, non necessita dell'intervento dell'insulina.

ISEA ODV

BENEFICI

SEDATIVO DELLA TOSSE

Secondo numerosi studi l'assunzione di miele al posto di famaci o sciroppi è efficace nel trattamento della tosse notturna e quindi migliora le condizioni del sonno.

ISEA ODV

BENEFICI

CONTRO INFEZIONI GASTROINTESTINALI

L'assunzione del miele aiuta a contrastare alcune infezioni gastrointestinali come gastriti, duodeniti, e ulcere gastriche causate da batteri patogeni e rotavirus. E' stato dimostrato che previene l'aderenza dei batteri patogeni sull'epitelio intestinale, considerata la causa delle infezioni del tratto gastrointestinale.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

VARIETA'

L'Italia detiene il record di tipi di miele: ne esistono oltre 50 tipologie.

Esplosione di profumi, odori, colori che raccontano l'immensa biodiversità presente sul nostro territorio.



VEDIAMO INSIEME
I PRINCIPALI

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI SULLA

La sulla orba sulla è una pianta leguminosa appartenente alla famiglia delle Fabaceae.
Il miele di sulla è un miele a rapida cristallizzazione, formando cristalli medi o fini. Quando è allo stato liquido ha un colore giallo paglierino per poi diventare bianco beige una volta cristallizzato. Dal sapore delicato con note vegetali o con componenti fruttate. Il suo odore non è significativo e viene descritto come odore generico di miele con note vegetali e di paglia. Ha potere dolcificante minore di altre specie ed ha alta concentrazione di fruttosio.
E' ricco di rame, ferro, manganese, zinco e magnesio.
Ha effetto depurativo e disintossicante ed è preziosa fonte di energia facilmente assimilabile.
Gli vengono riconosciuti effetti diuretici e lassativi ed è particolarmente indicato contro tosse e mal di gola.
Il miele di sulla ha sapore delicato ed è largamente impiegato in cucina nella preparazione di dolci.
E' altresì largamente utilizzato nella preparazione di creme e salse.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI AGRUMI

Il miele di agrumi viene ricavato dal nettare raccolto dai fiori delle piante che fanno parte del genere Citrus: arancio, limone, mandarino, bergamotto, cedro, pompelmo.
Appartengono alla famiglia delle Rutaceae, originarie dell'Asia sudorientale, e sono coltivate tra zero e seicento metri sopra il livello del mare. Sono arbusti e piante sempreverdi di altezza tra i due e i sei metri. I loro fiori, dall'intenso profumo, fioriscono in primavera.
Il miele appena prodotto, ancora allo stato liquido, ha colore molto chiaro con tonalità che vanno dal trasparente al giallo paglierino. Dopo la cristallizzazione il colore tende al bianco o al beige chiaro. Questo miele presenta un caratteristico profumo floreale che ricorda i fiori da cui viene ricavato. Al gusto si presenta molto dolce con gradevole punta acidula. Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e può essere usato per combattere i sintomi influenzali. Produce effetto rilassante e calmante e viene consigliato nella cura del mal di testa e degli stati di ansia.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI RODODENDRO

E' uno dei mieli più rari e pregiati a causa dell'influsso che le condizioni metereologiche hanno sulla sua produzione.
Si produce in alta quota, tra i 1300 e i 2400 metri sul livello del mare.
Il rododendro è un arbusto che presenta più di 500 specie diverse; cresce in zone soleggiare e fiorisce tra giugno e luglio.
La sua produzione è migliorata solo di recente grazie a nuovi mezzi di trasporto che rendono più facile lo spostamento delle arnie ad alta quota.
Dal colore molto chiaro che va, allo stato liquido, dall'incolore al giallo paglierino al biancastro o beige una volta cristallizzato. Non ha odore particolare e il sapore è dolce e delicato.
A causa della sua produzione ad alta quota è uno dei mieli meno contaminati ed ha proprietà ricostituenti e calmanti.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI MELATA

La melata è una sostanza zuccherina secreta da alcuni piccoli insetti (afidi, cocciniglie, psille, etc.) che si nutrono della linfa degli alberi, in particolare abete rosso, pino, quercia, tiglio e acero. Questi insetti, per poter assumere tutti gli elementi necessari a una corretta alimentazione, sono costretti a mangiare enormi quantità di linfa, eliminando nel contempo acqua e zuccheri in eccesso. La melata quindi è un prodotto di scarto di questi insetti, ma molto ricca di Sali minerali e zuccheri, utile fonte di alimento per formiche e api.

Per le api la melata è un'importante fonte di sostentamento in particolar modo nelle zone dove scarseggiano le fonti nettarifere e nei periodi dell'anno in cui le fioriture sono terminate.

Le api raccolgono questa sostanza zuccherina e la introducono nell'alveare, trasformandola in miele: nasce così il miele di melata o miele di bosco.

E' un tipo di miele meno dolce e dal retrogusto amarognolo. Dal colore marrone scuro al quasi nero, è ricco di antiossidanti che contrastano i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI LAVANDA

Il miele di lavanda non è molto diffuso essendo complesso da ricavare. Rara prelibatezza, in Italia si ricava principalmente in Sardegna. La pianta di lavanda, coltivata per ricavarne il prezioso olio essenziale, ha un caratteristico colore e profumo. Con il termine «miele di lavanda» si intende tutti i mieli prodotti dalle diverse tipologie di lavanda. In Italia l'unica specie da cui si ricava il miele è la Lavandula Stoechas (lavanda selvatica). Il miele di lavanda ha odore e gusto intensi, dall'aroma floreale e fruttato. Ottimo calmante per il sistema nervoso e stati di ansia in quanto ricco di tirosina un amminoacido utilizzato nel trattamento di depressione, ansia e stress. Ricco di ferro e manganese, è consigliato quale energizzante.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI CASTAGNO

E' uno dei mieli più conosciuti e apprezzati. Dal sapore particolare e deciso non è sempre apprezzato dai palati delicati. E' prodotto a partire dal nettare dei fiori della pianta del castagno, albero molto longevo la cui altezza varia dai dieci ai trenta metri. Il miele di castagno è uno dei mieli più scuri, dal colore marrone intenso. Odore definito acre, pungente, deciso, molto forte. Il suo gusto rispecchia il suo profumo e viene definito amarognolo e incisivo. E' molto ricco di sali minerali , quindi utile per combattere gli effetti negativi che i radicali liberi sul nostro organismo. Ha una buona concentrazione di polline, fonte di proteine, grazie al quale si presenta come un miele molto nutriente. Potente antinfiammatorio e antibatterico, la sua assunzione viene consigliata per il trattamento delle ulcere poiché ne velocizza la guarigione e ostacola le infezioni. Il miele di castagno è molto apprezzato in ambito cosmetico (grazie alle sue proprietà nutrienti e lenitive viene anche usato come ingrediente per prodotti per la pelle) e culinario (molto apprezzato abbinato a formaggi molto stagionati, arrosti di maiale o carni bianche).

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI TIGLIO

Il tiglio, pianta molto longeva, fa parte della famiglia delle Tiliaceae e si trova nella versione selvatica (Tilia Cordata) e nella versione ornamentale (Tilia Platyphyllos e Tilia americana). Raggiunge altezza da 20 fino a 40 metri e produce fiori bianco giallognoli dal profumo intenso e gradevole. Il miele di tiglio ha colorazione chiara, ambrata. Cristallizzato diventa color bianco avorio. Ha sapore fresco, dolce, aromatico. Ha la proprietà di essere calmante per il sistema nervoso ed è adatto per coloro che soffrono di insonnia. E' altresì consigliato a chi ha problemi di digestione, cardiaci e respiratori. Come per tutte le tipologie di miele è consigliata l'assunzione di miele grezzo in quanto i processi di lavorazione industriale privano il miele di tutte le sue proprietà benefiche.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI ACACIA

Il miele di acacia si ricava dalla Robinia pseudoacacia nota semplicemente come Robinia, pianta che può innalzarsi fino a 25 metri e riconoscibile grazie ai tipici fiori a grappolo, color bianco o crema dal profumo dolce e gradevole. La robinia è una importante fonte nettarifera per le api. I fiori sbocciano durante il mese di maggio ed è la prima grande ed attesa fioritura da cui si può ricavare miele mono flora. Miele molto conosciuto e apprezzato, dal colore chiarissimo, non presenta odore e sapore particolarmente intenso e ciò lo rende preferito rispetto ad altri tipi di miele quale dolcificante. Infatti il suo utilizzo non altera il gusto di altri cibi e bevande a cui viene aggiunto. Tende a non cristallizzare, rimanendo liquido anche a basse temperature. Ottima fonte di energia, ha effetti disintossicanti per il fegato e lo stomaco e favorisce l'equilibrio intestinale.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE MILLEFIORI

Il miele millefiori è quello maggiormente diffuso, prodotto dalla naturale miscelazione all'interno dell'alveare del nettare raccolto dalle api. Non esiste una tipologia floreale preminente e si possono trovare sapori e caratteristiche di svariati tipi di fiori. Presenta caratteristiche peculiari derivanti dal luogo in cui viene prodotto, dal diverso nettare raccolto e persino dall'annata di produzione. Può essere prodotto in montagna, in collina e in pianura dove si trovano fiori di vario tipo e quindi in base alla zona di raccolta può presentare unicità di sapore, profumo e proprietà. Viene suddiviso in due categorie in base al periodo di produzione: Miele millefiori chiaro (chiaro e trasparente, dal sapore delicato, dolce e poco intenso); Miele millefiori scuro (scuro e ambrato, dal sapore deciso e retrogusto più o meno amarognolo). Naturalmente ricco di minerali e antiossidanti, è utile nel trattamento di stati influenzali, placa la tosse e svolge funzioni antibatteriche. Preziosa fonte di energia, è utile anche per l'intestino e l'apparato digerente. Secondo alcuni studi è utile per contrastare le allergie stagionali.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI TARASSACO

Il tarassaco è una pianta erbacea perenne e cresce spontaneamente. Il miele di tarassaco ha colore giallo vivo, Cristallizza velocemente e presenta un contenuto di acqua elevato (18 – 20 percento). Dall'odore forte e pungente, ha caratteristico sapore che ricorda l'infuso di camomilla. Ha proprietà diuretiche, depurative e drenanti.

ISEA ODV

CARATTERISTICHE

MIELE DI CILIEGIO

E' molto difficile ottenere miele mono floreale di ciliegio in quanto la fioritura del ciliegio avviene contemporaneamente a quella di altre piante, tra cui il tarassaco. Fiorendo precocemente, le api ne utilizzano il nettare prevalentemente per il loro nutrimento e risulta complessa la produzione di miele di ciliegio per il consumo da parte dell'uomo. Dalla consistenza liquida e colore giallo paglierino, ha lenta cristallizzazione che ne modifica il colore in bianco grigiastro. Sapore gradevole che ricorda la ciliegia con retrogusto che ricorda la mandorla amara. Ottimo disintossicante e diuretico, è immediata fonte di energia e ottimo ricostituente. Il miele di ciliegio può anche essere usato come cosmetico in particolare come maschera di bellezza per la pelle opaca, a cui ridona luminosità e brillantezza.

Pubblicazioni
"Quaderni dell' ISEA"

percorsi di informazione e
di educazione ambientale



ED ORA UN BREVISSIMO ACCENNO AD ALTRI PRODOTTI PER CUI DOBBIAMO RINGRAZIARE LE NOSTRE AMICHE API

ISEA ODV
SALERNO

ISEA ODV

LA PAPPA REALE

La pappa reale o gelatina reale è una sostanza di origine interamente animale: è il prodotto della secrezione delle ghiandole ipofaringee mandibolari di un tipo particolare di api, le api nutrici, ovvero quelle di età tra i 5 e i 15 giorni.

Alla vista si presenta come una sostanza gelatinosa dal colore biancastro. Odore e sapore pungente, al gusto risulta acidula. La sua composizione chimica varia in base all'età delle larve ed è differente da un alveare all'altro. Elementi comuni: acqua, composti azotati (proteine e amminoacidi), glucidi, lipidi, Sali minerali e vitamine. E' molto ricercata perché utile come tonico e ricostituente specialmente in periodi di stress psico fisico in quanto incrementa il rendimento fisico e mentale, Facilita la memorizzazione e contrasta l'affaticamento, stimola l'appetito e contrasta le anemie. Ha una notevole azione antiossidante e contrasta il processo di invecchiamento della pelle. Si è riscontrato che la pappa reale possiede proprietà antinfiammatorie, antitumorali e esercita un'azione benefica su coronaropatie e miocardiopatie.

ISEA ODV SALERNO



ISEA ODV

LA PROPOLI

La propoli è una sostanza elaborata dalle api a partire da materiale resinoso raccolto sulle gemme e sulla corteccia di piante quali pioppi, betulle, abeti rossi, pini, salici, olmi, querce. Le api mescolano la resina con polline e enzimi e poi introducono il tutto nell'alveare. Le api si dedicano alla raccolta della resina nelle giornate più calde, quando è più facile da lavorare e trasportare. Il colore della propoli va dal giallo al rosso al marrone arrivando anche al nero, in base alle piante di provenienza. L'odore è sempre piuttosto aromatico.

Le api utilizzano la propoli per restringere l'entrata degli alveari e come strumento e per proteggerlo da agenti esterni. Viene altresì utilizzata per igienizzare le celle per eliminare rischi di putrefazione.

La propoli è sostanzialmente costituita da polifenoli, componenti aromatiche, terpeni, aminoacidi, Sali minerali e vitamine.

Svolge forte azione antibiotica, antivitale e antimicotica. E' un valido antibatterico e svolge azione vasoprotettiva.



LE API STANNO SCOMPARENDO IN NATURA

PROTEGGILE

ISEA ODV

ISEA ODV
SALERNO



I Quaderni dell'ISEA – Il Miele

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

ISEA ODV