

Miele, occhio al contenuto nutrizionale

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Avete mai considerato quanto sia peculiare il miele?

Biologicamente il miele è un alimento di riserva che le api e pochi altri simili insetti elaborano perché hanno la necessità di accumulare scorte di cibo, nutrendosi di polline e nettare temporaneamente a disposizione. In buona sostanza lavorano per trasformare cibo fresco in cibo a lunga conservazione.

Per questo e molte altre ragioni, **il miele è un alimento peculiare**, le cui caratteristiche **sono espressione del tipo di polline e nettare raccolto dalle api durante il loro lavoro**. L'uomo non interviene se non nella raccolta di questo **oro vivo** che, anche quando viene commercializzato, **non viene modificato attraverso trattamenti che aggiungano o tolgano componenti**.

Composizione nutrizionale del miele:

Il miele è in media **composto da:**

- circa l'**80% di zuccheri**, principalmente fruttosio e glucosio
- il **17% di acqua**
- Il **3% di sostanze azotate, sali minerali, acidi organici, polifenoli e sostanze aromatiche.**

Parliamo di media composizione, poiché il miele non è uno solo e sulla base della vegetazione e dell'ambiente in cui viene prodotto, le sue caratteristiche e composizione si modificano conferendogli colore, sapore e aromi del tutto differenti e caratteristici.

Le differenze sono dovute alla diversa natura del nettare o della melata di origine e consistono in un rapporto quantitativo relativo delle sue componenti principali e minori, dando origine a prodotti adattabili a tutti i gusti ed esigenze di preparazioni in cucina.

Vediamo quindi dal punto di vista nutrizionale che il miele è costituito soprattutto da zuccheri semplici, fruttosio principalmente e glucosio; è un **alimento altamente energetico che va utilizzato in quantità modeste.** Nei soggetti sani l'apporto di zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'apporto calorico giornaliero totale. La presenza di notevoli quantità di fruttosio gli conferisce una capacità dolcificante superiore a quella dello zucchero e quindi ci permette di utilizzarne una quantità minore per un pari effetto dolcificante.

Il miele è un **alimento che si conserva a lungo nelle nostre dispense, ma può essere soggetto a fermentazione** se la percentuale di acqua che lo compone supera il 18%. La fermentazione ne altera alcune caratteristiche ed è preferibile evitarne l'uso quando ciò avviene.

Ricetta Nutrilipidomica

La ricetta di oggi riguarda una salsa, a base di miele, da accompagnare ai secondi piatti. Questo particolare condimento sposa bene il pesce a lisca ed il formaggio, ma è anche adatto agli arrosti e alle grigliate.

Salsa di miele al profumo di limone

Ingredienti (per 6 persone):

- 30 g di olio EVO
- 30 g di miele di agrumi
- 5 g di aceto di mele
- 10 ml di succo di limone
- 10 g di pinoli



PROCEDIMENTO

Lavare bene il limone e grattugiarne la scorza, dopo di che tagliarlo a metà e spremere il succo, filtrarlo e metterlo da parte. In un pentolino versare l'olio EVO e scaldarlo per 1 minuto quindi aggiungervi il miele con un cucchiaino poco alla volta a filo mescolando perché si amalgami con l'olio. Aggiungere quindi succo e scorza del limone, l'aceto e far cuocere a fiamma bassa finché la salsina non si sia addensata. A questo punto polverizzare i pinoli e creare una farina. Aggiungere la farina ottenuta alla salsina, amalgamando bene.

Spegnere la fiamma e versare la salsa in una ciotola da portata. Questo tipo di condimento si adatta bene ai piatti a base di carne o pesce. La si può usare sia aggiungendola a metà cottura del facendo, in modo che si amalgami ai liquidi rilasciati dall'alimento, che successivamente per condire lo stesso una volta servito. Un altro uso della salsa è metterne un cucchiaino sul

formaggio per "stemperarne" l'apporto di acidi grassi saturi.

Immagine a scopo illustrativo

Valori nutrizionali per ricetta e per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono-insaturi (g)	Polinsaturi (g)	Fibre (g)
Olio evo	265,2				30	4,14	21,88	3,12	
Miele di agrumi	91,2	0,09	24,72	24,70					0,06
Aceto di mele	1,05		0,05	0,02					
Succo di limone	2,2	0,035	0,54	0,252	0,024	0,004			0,03
Pinoli	67,3	1,37	1,30	0,36	6,83	0,49	1,87	3,40	0,37
Totale per ricetta	426,95	1,49	26,61	25,33	36,85	4,63	23,75	6,52	0,46
Totale per persona	71,15	0,25	4,43	4,22	6,14	0,77	3,95	1,08	0,07

Articolo a cura della

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.