

*Miele*



Patricia S.

## *Storia del miele:*

**Per secoli è stato l'unico dolcificante utilizzato fino all'introduzione dello zucchero.**

**Il miele deriva dalle api che in primavera raccolgono sostanze zuccherose come per esempio il nettare presente in alcune piante o la melata che è un derivato della linfa degli alberi il quale è prodotto dagli insetti, poi queste sostanze le trasformano in miele.**



## *Commercio del miele (come si produce):*

**Il miele più diffuso è il nettare, questo viene depositato nell'alveare dove viene lavorato dalle api operaie che dividono gli zuccheri nella forma semplice cioè glucosio e fruttosio, la quantità di acqua presente inizialmente è elevata per favorire l'evaporazione, è pronto quando contiene il 20% d'acqua, L'apicoltore infine estrae il prodotto dall'arnia attraverso alcune fasi per esempio la centrifugazione e la filtrazione.**



## *Aspetti nutrizionali del miele:*

**-Ha una composizione nutrizionale zuccherosa mentre gli altri nutrienti presenti non sono contenuti dappertutto.**

**-Ha un aumento repentino nel sangue grazie ai carboidrati, che però può aumentare il rischio del diabete nel corso degli anni e favorire la crescita del peso fino ad arrivare all'obesità a volte o a malattie.**

**-L'OMS (organizzazione mondiale della sanità) vuole una riduzione degli zuccheri presenti nel miele o sciroppi.**

**-Corrisponde a 20 grammi circa nel caso si apporto giornaliero, ma dipende dalle kcal, nel rapporto calorico corrisponde al 5%.**



## *Curiosità:*

**La consistenza e il sapore del miele dipendono dai fiori visitati dalle api durante la raccolta del nettare, il miele può essere monofloreale per esempio quello di acacia o di castagno, oppure millefiori che sono composti da percezione più delicata.**





*Video curiosità:*

<https://pixabay.com/videos/bees-honey-bees-insect-pollen-35093/>