



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

IL miele

STORIA, CARATTERISTICHE
E UTILIZZO IN CUCINA



La storia del miele risale alla notte dei tempi. Già nel 3000 a.C. si racconta che gli apicoltori egizi si spostavano con le loro arnie lungo il Nilo per seguire il corso della fioritura

delle piante. Come gli egizi, anche i sumeri, i babilonesi, i greci e così via raccontano storie sul miele, questo fantastico alimento prodotto dal nettare e dalla melata dei fiori.

Il nettare è un composto zuccherino generato da piante e fiori, secreto da particolari ghiandole chiamate nettarine.

Come il nettare anche la melata deriva dalla linfa delle piante, ma mentre il primo è secreto attraverso un processo attivo, quest'ultima è prodotta in seguito all'intervento d'insetti che succhiano in grande quantità la linfa. La melata è prodotta da conifere (larice, abete bianco, abete rosso, pino), da piante non nettarifere (pioppo,



COME SCEGLIERE IL MIELE *in base all'aroma*

Diciamo subito che la composizione del miele è strettamente legata con la provenienza botanica. Si parla di miele unifloreale quando esso proviene maggiormente da un'unica origine botanica (tiglio, salice, acero, castagno, etc..), diversamente si parla di millefiori (da non considerarsi di qualità inferiore). La scelta del miele in base all'aroma è del tutto soggettiva, sicuramente occorre trovare dei mieli che meglio si adattino alla preparazione alimentare, completandone l'aroma o producendo quel giusto contrasto. Alcuni esempi: accosterei sicuramente un gelato alla fragola con miele di lavanda, oppure della buona ricotta con miele di castagno, e ancora una buona macedonia con miele di tiglio. I mieli millefiori hanno un sapore più delicato e meno marcato rispetto agli unifloreali.



IL **MIELE** È UN ALIMENTO CHE **FORNISCE** MOLTA **ENERGIA** GRAZIE ALLA PRESENZA DEGLI **ZUCCHERI** E HA UN ALTO POTERE **DOLCIFICANTE SUPERIORE** A QUELLO DELLO **ZUCCHERO** CHE USIAMO IN **CUCINA**

faggio, quercia) e nettariifere (castagno, acero, salice, tiglio, alberi da frutto ect...).

La composizione del nettare e della melata può variare molto a seconda della specie botanica di provenienza e determina le caratteristiche chimiche, fisiche e organolettiche del miele).

Una volta raccolti il nettare o la melata dalle api, vengono trasportati all'alveare, dove subiscono due processi: la concentrazione (per evaporazione – termina quando il miele viene definito maturo, ossia ha un tenore d'acqua attorno al 18%) e la trasformazione enzimatica (mediante vari enzimi) degli zuccheri che si trasformerà in miele.

Particolarmente importante è l'azione dell'invertasi, un enzima contenuto nelle ghiandole salivari delle api, che trasforma quasi tutto il saccarosio presente nel nettare e nella melata in glucosio e fruttosio.

Composto essenzialmente da

acqua e zuccheri (in prevalenza fruttosio, glucosio e saccarosio) oltre a proteine, acidi organici, sali minerali, aminoacidi, vitamine, enzimi, aromi e pigmenti.

Il miele di melata ha un sapore meno dolce rispetto a quello prodotto a partire dal nettare, non cristallizza e si presenta particolarmente scuro, aromatico e denso.

Il miele è un alimento che fornisce molta energia grazie alla presenza degli zuccheri e ha un alto potere dolcificante superiore a quello dello zucchero che usiamo in cucina. Il miele è un alimento con alto potere igroscopico, ossia in ambiente umido assorbe acqua, mentre in ambiente secco la cede.

COME SI COMPORTA IL MIELE IN PRESENZA DI ALTRI INGREDIENTI LIQUIDI?

Il miele è un alimento con molta igroscopicità, ovverosia quel fenomeno che tende a raggiungere un equilibrio igrometrico con l'ambiente esterno. In altre parole quando in una preparazione di pasticceria ad esempio viene aggiunto del miele oltre agli altri liquidi tipo latte, acqua, il miele tende ad assorbire acqua e legarla, mantenendo più umido il prodotto stesso e quindi più gradevole, rallentando la formazione di muffe create dalle acque non legate. Possiamo dire che il miele si usa in pasticceria per allungare la "vita" a un prodotto, è un conservante naturale. L'alta concentrazione di zuccheri rende il miele un ambiente ostile per i batteri, e questo è uno dei motivi per cui a volte viene utilizzato come conservante naturale.

ALIMENTAZIONE



LA QUALITÀ DEL MIELE: come riconoscerla

Il miele è un alimento a lunga conservazione, tuttavia se non è conservato al fresco e al riparo dalla luce diretta in un recipiente chiuso ermeticamente, potrebbe subire un rapido deterioramento.

Alcune caratteristiche influenzano la qualità del miele, ad esempio il contenuto dell'acqua, il colore che invecchiando diventa più scuro, il pH che, se troppo acido, determina instabilità nei confronti dei microrganismi. L'acidità aumenta con l'invecchiamento comportando la perdita delle sostanze aromatiche. Mediamente il contenuto dell'acqua è del 17%; valori superiori al 20%, innescherebbero processi fermentativi, mentre valori inferiori al 15% peggiorerebbero la lavorabilità del miele.

L'importante quindi è conservare il miele a temperature inferiori a 25°C. Altra caratteristica che influenza il colore del miele è il contenuto di sali minerali; generalmente i mieli più chiari sono meno ricchi, mentre quelli più scuri come il miele di castagno e miele da melata ne sono più ricchi.



COME USARE IL MIELE IN PASTICCERIA: 5 REGOLE DA SEGUIRE

1. Il miele è composto di acqua e zuccheri, quindi quando lo userò nelle preparazioni di pasticceria, dovrò stare attento alla ribilanciatura dei liquidi giacché il miele apporta acqua. Inoltre avendo un pH tendenzialmente acido sarà buona cosa compensare con una piccola aggiunta di bicarbonato (alcalino) per tamponare l'acidità. Ovviamente se utilizzerò del miele cristallizzato (quindi con meno acqua) dovrò fare la cosa contraria lavorare sulla bilanciatura delle polveri ad aggiungere più liquidi.
2. Il miele si porta dietro le proprie

IL MIELE CRISTALLIZZATO: *che fare?*

Assieme al colore, la cristallizzazione del miele è uno dei parametri di maggior peso per la valutazione del miele dal punto di vista commerciale. Il miele cristallizza in conformità a un processo naturale, poiché tecnicamente è una soluzione soprassaturata di zuccheri. La cristallizzazione modifica solo l'aspetto del prodotto, ma non influenza alcuna caratteristica o proprietà nutritiva. Esso sarà solamente leggermente più dolce.

Dato che il miele liquido si vende più facilmente, alcuni apicoltori lo trattano termicamente facendo perdere alcune delle proprietà fisiche e fisiologiche. Quindi è consigliabile acquistare del miele cristallizzato, si ha meno probabilità che sia stato riscaldato disponendo comunque di un prodotto genuino. In presenza di miele cristallizzato è sufficiente mescolarlo a lungo ed energeticamente, cosicché i cristalli vengano rotti per dare un aspetto cremoso. Se ciò non bastasse, scaldarlo a bagnomaria a temperature non superiori ai 36° per non impoverire le sue proprietà nutrizionali.

caratteristiche botaniche, ovvero a seconda della pianta sulla quale si sono posate le api dona un proprio gusto particolare. E' importante quindi a seconda di ciò che si sta preparando sceglie il giusto miele affinché caratterizzi o contrasti il sapore predominante. Ad esempio:

- a. Miele di Acacia: sapore molto delicato, confettato;
 - b. Miele d'agrumi: media intensità aromatica, tra il floreale e il fruttato;
 - c. Miele di lavanda: caratterizzante, speziato;
 - d. Miele di castagno: intenso con retrogusto amaro;
 - e. Miele di Eucalipto: sapore maltato, zucchero caramellato.
3. Influenza il punto di congelamento: il miele essendo uno zucchero invertito abbassa il punto di congelamento delle soluzioni, quindi ciò deve essere tenuto in considerazione nelle preparazioni che sono

trattate con temperature negative (es: semifreddi)

4. Azione stabilizzante: glucosio e fruttosio assorbono più acqua rispetto al saccarosio, per cui il miele (zucchero invertito) produce strutture più plastiche e soffici. Utilizziamolo nei prodotti da forno e soprattutto nelle masse montare per donare quella sofficità e umidità adeguata al prodotto stesso.

COME SI COMPORTA IL MIELE IN FORNO

Il miele è un agente di colorazione poiché partecipa alla reazione di Maillard, ovvero a gli zuccheri in esso contenuti entrando in contatto con gli aminoacidi delle proteine ad alte temperature si colorano. E'consigliabile una cottura a calore leggermente più moderato e più prolungata, per evitare l'eccessivo imbrunimento visto che il fruttosio caramellizza più facilmente del saccarosio.

