

## Miele

### Origini e storia

Sinonimo di dolcezza, cibo divino, alimento dai poteri miracolosi, il miele ha animato leggende e miti di molti popoli. In India, si attribuivano al miele significati simbolici e si usava per preparare filtri d'amore ed anche la vita delle api era ammantata di mistero. Di nettare e ambrosia si nutrivano gli Dei dell'Olimpo e gli uomini, consapevoli che da questi cibi veniva l'immortalità. Usato anche nella farmacopea e nel campo della cosmesi già dall'antica civiltà dei Sumeri, che visse tra il 3000 ed il 2000 a.C. nel sud della Mesopotamia, gli Assiri ed i Babilonesi lo consideravano sacro e lo offrivano alle loro divinità durante le solenni cerimonie religiose. Gli egiziani diedero molta importanza all'apicoltura e la praticavano lungo il Nilo per sfruttare diverse e successive fioriture. Per i Romani era un alimento fondamentale presente in ogni momento del pasto così come in epoca repubblicana e imperiale. La sua grande importanza alimentare si è conservata per tutto il Medioevo ed all'interno dei monasteri, nel periodo medievale più buio, venne salvata l'apicoltura.

### Produzione e territorio

Il miele è il prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse, che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie e lasciano maturare nei favi dell'alveare. Questa definizione è tratta dalla "Norma regionale europea raccomandata per il miele" documento emanato dalla Commissione del Codex Alimentarius FAO/OMS nel 1969; è stata poi ripresa dalla direttiva CEE del 22 luglio 1974, dalla legge italiana n. 753 del 12 ottobre 1982 e infine dalla più recente "Norma Internazionale sul miele" emanata dalla Commissione del Codex Alimentarius FAO/OMS nel 1989. La definizione riassume in una sola frase che cos'è il miele ed anche che cosa non è: il miele è infatti la sostanza zuccherina elaborata dalle api mellifere e non da altri insetti, a partire dal nettare dei fiori o dalla melata, non da altri prodotti zuccherini; nessuna sostanza può essere aggiunta o sottratta al prodotto delle api, perché possa essere definito miele. Il valore commerciale del miele è anche determinato dalla sua provenienza geografica, per caratteristiche reali del prodotto o per l'immagine che ne può derivare.



A livello di produzioni locali la possibilità di fare ricorso a una denominazione di origine può essere un buon mezzo di valorizzazione (previsto dalle norme sul miele e dal regolamento CE 2081/92). Il controllo dell'origine geografica del miele è affidato completamente all'analisi pollinica. Il quadro pollinico che si ottiene da un esame microscopico, infatti, corrisponde, dal punto di vista floristico, alla zona di produzione. La conoscenza di associazioni polliniche tipiche di una determinata zona e l'eventuale presenza di pollini guida, tipici di un territorio, consentono l'identificazione dell'origine geografica. Questa possibilità è applicabile anche ai mieli uniflorali per i quali, accanto al polline principale che ovviamente è lo stesso indipendentemente dall'origine geografica, vengono valutati, tra le decine di pollini che costituiscono uno spettro pollinico, i pollini di accompagnamento o isolati utili per collocare il quadro ottenuto in una determinata area geografica.



### In cucina

In base all'origine botanica distinguiamo molteplici denominazioni del Miele che aprono ai nostri occhi uno scenario di gusti e profumi veramente sconfinato con abbinamenti che diventano unicamente una parte della nostra fantasia e della nostra cultura gastronomica. Particolare è sicuramente l'abbinamento con il formaggio, il quale essendo privo di zuccheri, trova con il miele un equilibrio che rende complementari i due alimenti; senza trascurare l'impiego diffuso nell'ambito della produzione dolciaria come ad esempio nelle famose "chiacchiere" dolci consumati prevalentemente durante il periodo di carnevale.



### Effetti salutistici

Le virtù terapeutiche attribuite al miele nel corso del tempo sono numerosissime. Il miele agirebbe favorevolmente su vari disturbi dell'apparato respiratorio, circolatorio e digestivo, sul fegato, sulla dentizione dei bambini favorendo la fissazione del calcio. L'elenco potrebbe continuare, ma in realtà, se pure alcune di queste azioni sono state occasionalmente verificate, manca una corretta sperimentazione clinica in grado di supportare ogni affermazione. Manca soprattutto a causa del fatto che ci si trova di fronte a un prodotto mai uniforme, mai identico, mai stabile. È stata invece verificata un'attività antibatterica, sia nel miele come alimento a se (dovuta alla concentrazione zuccherina e al suo pH acido) che in soluzioni diluite. Quest'ultima attività, attribuita per lungo tempo a una sostanza di natura sconosciuta definita col nome generico di "inibina", sarebbe dovuta all'azione dell'enzima glucosidasi che, in particolari condizioni di diluizione, produce acqua ossigenata e acido gluconico (che viene successivamente distrutta); il significato biologico di miele sarebbe l'accumulo di acqua ossigenata (che viene successivamente distrutta). Verosimilmente la maggior parte dei benefici riconosciuti dalla tradizione al miele possono essere ricondotti a una generica azione trofica e all'effetto emolliente, blandamente lassativo, epato-protettore e detossicante del fruttosio.