

sorprendente**miele**

Curiosità
e ricette sfiziose

Mielizia

indice

- * Dal fiore al
vasetto Mielizia pag.4
- * Oltre il gusto:
caratteristiche nutrizionali pag.6
- * Ricette:
 - antipasti pag.10
 - primi pag.16
 - secondi pag.22
 - dolci pag.28
- * Consigli di utilizzo pag.38
- * Il miele e i territori pag.46
- * I Mieli Bio con la Carta d'Identità pag.48
- * I Grandi Mieli d'Italia pag.50
- * Le Confetture pag.52
- * La Pappa Reale e il Propoli pag.54



Dal fiore al vasetto Mielizia



Quando sbocciano i primi fiori alcune api operaie, le "esploratrici" iniziano una frenetica attività di esplorazione; se trovano del nettare da raccogliere, comunicano la scoperta alle proprie compagne "bottinatrici" che iniziano un intenso andirivieni fra fiori e alveare. La raccolta è metodica e incessante: l'ape si appoggia al fiore, entrando nella corolla succhiandone il nettare e passando di fiore in fiore fino a che non ha riempito la borsa melaria, un'appendice che permette il trasporto di nettare e di acqua. Il lavoro procede con metodo: quando le api iniziano la raccolta di un nettare prelibato non si fanno distrarre da altre fioriture.

Nell'alveare l'ape bottinatrice è attesa da un'ape di casa che prende in consegna il raccolto; il nettare passa di ape in ape fino a essere versato in una celletta del favo: di passaggio in passaggio, il nettare si concentra e si arricchisce di enzimi. All'interno della celletta maturerà ancora, anche grazie al battito d'ali delle api "ventilatrici" che hanno il compito di mantenere costante la temperatura e bassa l'umidità dell'alveare, in modo che il nettare possa asciugarsi e addensarsi fino a diventare miele. Alla fine, quando il miele sarà pronto, le api sigilleranno la celletta con uno strato di cera. Quando il miele è pronto, è il momento della smielatura.

L'apicoltore preleva i favi pieni di miele dal melario e, dopo averli privati degli opercoli di cera che sigillano le cellette, li sistema dentro lo "smielatore", una centrifuga che consente l'estrazione del miele dai favi senza rovinarli.

Il miele così raccolto viene conservato in un recipiente di decantazione e successivamente filtrato per eliminare eventuali impurità come pezzetti di cera o altri residui. Ora il miele è pronto per essere portato al confezionamento.



Oltre il gusto: caratteristiche nutrizionali

Il miele è costituito soprattutto da due zuccheri, fruttosio e glucosio, che insieme rappresentano oltre l'80% della sostanza secca; dei due, il più presente è il fruttosio. Glucosio e fruttosio sono zuccheri "semplici" (a differenza per esempio del saccarosio, che è invece un disaccaride, cioè un composto di glucosio e fruttosio).

Questa caratteristica rende il miele un alimento particolarmente digeribile. Il glucosio viene assimilato immediatamente, liberando energia subito disponibile; il fruttosio si accumula invece nel fegato sotto forma di glicogeno, diluendo nel tempo la sua azione energetica. È quindi ottimo per recuperare rapidamente le energie perse in uno sforzo fisico o per bloccare un calo di zuccheri e riacquistare lucidità mentale.

Le stesse caratteristiche lo rendono indicato nella dieta di persone debilitate o malate, dato che una piccola quantità disciolta in acqua reca un immediato apporto energetico all'organismo.

Il miele ha, grazie a questa particolare composizione, un **potere dolcificante molto elevato, con un apporto calorico inferiore allo zucchero**; a parità di gusto, cioè, rende un cibo "dolce" fornendo minori calorie.

6

Il fruttosio ha anche **proprietà emollienti e addolcenti** che possono essere utili sia alla gola che allo stomaco e all'intestino, nonché al regolare funzionamento del fegato. Importanti sono in questo senso anche le altre componenti del miele: **un altro zucchero (il maltosio), sali minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio), vitamine (C, PP, B2) e alcuni enzimi (invertasi, amilasi, ossidasi)** che conferiscono al miele **un'efficace azione antibatterica**. Oltre che per il suo contributo nutrizionale, il miele è sempre stato utilizzato come "rimedio di casa", grazie alle sue proprietà emollienti, addolcenti, calmanti delle irritazioni, detossicanti, leggermente lassative e antibatteriche, utili tanto per uso interno che sulla pelle e le mucose.

Come si mantengono intatte tutte queste proprietà?

È il saper fare dell'apicoltore, che conosce le api, i territori e riesce ad ottenerne i migliori frutti; il saper fare di chi raccoglie e seleziona le migliori produzioni e le prepara per la distribuzione, preservandone tutte le caratteristiche. Perché il miele in quanto tale è un prodotto stabile e lungamente preservabile, ma non lo sono i suoi profumi, le sue sostanze con attività

7

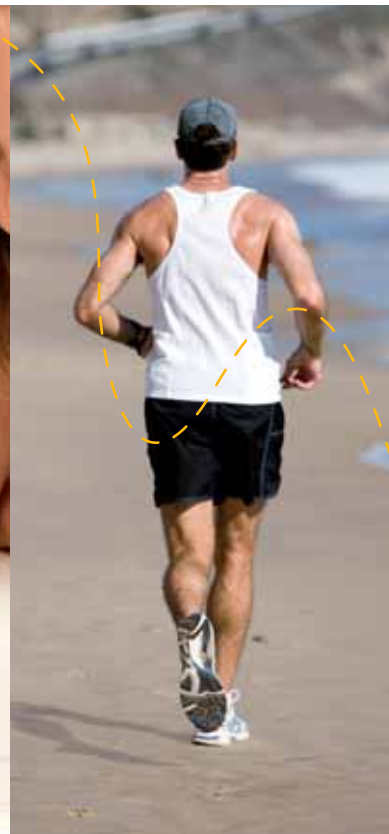


Oltre il gusto:
caratteristiche
nutrizionali

biologica, che potrebbero essere danneggiate o del tutto perse da trattamenti troppo aggressivi, finalizzati ad una migliore presentazione del prodotto.

Per questo Mielizia ha scelto di non sottoporre i suoi mieli a trattamenti termici, tecnica che altre aziende usano per conservare liquidi a lungo anche i mieli che tendono spontaneamente a cristallizzare; per questo ha scelto di valorizzare i mieli regionali, che preservano le caratteristiche, i sapori, gli odori e i colori dei fiori di ciascuna terra; per questo ha scelto di riportare tutte queste informazioni nelle etichette, assieme ai nomi degli apicoltori che hanno raccolto quei mieli.

E' il nostro impegno per poter offrire, così com'è, tutto quello che la natura ha creato e che le api hanno raccolto e combinato per noi.



**Gambi di sedano
al miele di Acacia
di Piemonte
e Lombardia**
con mousse di
gorgonzola e mascarpone



antipasti...

ingredienti per 4 persone

1 sedano intero
50 g di mascarpone
40 g di gorgonzola
2 cucchiai di miele di acacia

preparazione

- * Pulire i gambi di sedano e tagliarli.
- * Preparare una mousse con:
50 g di mascarpone, 40 g di gorgonzola e
due cucchiari di miele di acacia
- * Disporre la mousse all'interno
dei gambi di sedano
e servire freddi

10



Gamberetti saltati al miele di Eucalipto della Costa Ionica



ingredienti per 4 persone

700 g di gamberi freschi sgusciati
200 g di pomodorini ciliegino
100 g di miele di eucalipto
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di pepe rosa in grani

preparazione

- * Saltare i gamberi sgusciati in padella con prezzemolo, aglio, olio e i pomodorini tagliati in 4 parti, salarli e aggiungere il miele e il pepe continuando a saltare a fiamma bassa per due minuti fin quando il composto inizierà ad addensarsi.
- * Servire caldi accompagnando con dei crostini di pane tostato al forno.



Sfogliatine con
prugne e brie
al miele di Bosco
del Piemonte



ingredienti
per 4 sfogliatine

Per la pasta brisé:
200 g di farina
100 g di burro
50 g di acqua fredda

250 g. di formaggio brie
4 prugne rosse
4 cucchiaini di
miele di bosco
1 cucchiaino di zucchero

preparazione

* Per la pasta brisé:
tagliare il burro a pezzetti piccoli,
quindi stendere la farina sul tagliere
ed amalgamare il burro senza
aggiungere acqua fino ad ottenere
un composto omogeneo ma
granuloso. Salare e aggiungere l'ac-
qua fredda poco alla volta. Impasta-
re con la punta delle dita e prosegui-
re fino ad ottenere un panetto
dalla consistenza omogenea.
Non lavorare troppo l'impasto
perchè il calore delle mani altera le
caratteristiche del burro e l'elasticità
dell'impasto. La pasta brisé deve

risultare friabile e croccante.
Avvolgere il panetto ottenuto in
pellicola trasparente e riporre in
frigorifero per almeno un'ora prima
di utilizzarlo. Infarinare un tagliere,
stendere la pasta e tirarla con un
matterello fino a raggiungere uno
spessore di 2/3 mm.

* Per il ripieno:
Dividere le prugne a metà e tagliarle
a spicchietti regolari dello spessore
di circa 3 mm.

Tagliare il formaggio a fettine
leggermente più spesse.
Stendere la pasta e foderare con
essa 8 stampini rotondi
da 8/10 cm. Distribuire sul fondo
le prugne e il brie, alternandole e
accavallandole, spennellare con il
miele sciolto a bagnomaria, finché
non risulta fluido. Spolverizzare in
maniera uniforme con lo zucchero
e cuocere in forno preriscaldato a
circa 200° C per circa 15 min.



Pasta veloce
alla salsiccia
con miele Millefiori
di Toscana



ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta
4 salsicce
2 cucchiaini di miele millefiori
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di semi di finocchio
succo di 1/2 limone
olio extravergine di oliva
peperoncino e sale q.b.

primi...

preparazione

- * Schiacciare l'aglio con un cucchiaino di sale fine e metterlo a soffriggere in un tegamino con 2-3 cucchiaini di olio, il finocchio e il peperoncino.
- * Unire le salsicce spellate e ben spezzettate, fino a farle asciugare bene.
- * Aggiungere il succo del limone diluito con 3-4 cucchiaini di acqua (anche della pasta, che nel frattempo starà cuocendo) in cui sarà stato sciolto il miele.
 - * Far ritirare e aggiustare di sale.
 - * Condire la pasta con il sugo caldo.
- * Volendo si possono aggiungere, quando la salsiccia è soffritta, funghi champignon (3-4 a testa) tagliati a fette e cotti a parte per qualche minuto.



Risotto con prosciutto e miele di Millefiori dell'Appennino



ingredienti per 4 persone

360 g di riso
1 litro e mezzo di brodo vegetale
50 g di burro
1 cipolla tritata
50 g di prosciutto tagliato a julienne
4 cucchiari di parmigiano grattugiato
2 cucchiari di miele millefiori dell'appennino
olio extravergine di oliva
vino bianco
sale e pepe q.b.

preparazione

- * Far bollire il brodo.
- * In una casseruola far soffriggere dolcemente la cipolla con un po' di olio extravergine di oliva, aggiungere il riso tostandolo.
- * Unire il vino bianco e poi il brodo poco alla volta e lasciar cuocere il riso mescolandolo a fuoco lento.
- * Al termine della cottura aggiungere il parmigiano, il miele e il burro, poi il prosciutto mantecando bene il composto.



Involtini di lasagne con crema di cavolfiori, prosciutto e miele di Bosco del Piemonte



ingredienti per 4 persone

Per la besciamella:
50 g di farina
50 g di burro
1/2 litro di latte
noce moscata
sale

250 g di pasta per lasagne già pronta
1 piccolo cavolfiore

4 fette di prosciutto crudo affettato fine
50 g di pangrattato
300 g di besciamella
burro
formaggio parmigiano
3 cucchiaini di miele di bosco
olio, sale, pepe
1 cucchiaino di zucchero

preparazione

* **Per la besciamella:** in una pentola sciogliere il burro, a fuoco basso; successivamente aggiungere la farina e con un cucchiaino di legno girare in continuazione fino a quando non si sarà addensata. Infine, aggiungere poco alla volta il latte precedentemente riscaldato. Sempre mescolando, portare ad ebollizione la besciamella, riducendola alla densità desiderata. Completare con sale e noce moscata a piacere.

* **Per la besciamella:** Pulire il cavolfiore e bollire in acqua salata per circa 10 minuti, quindi scolare e lasciare intiepidire.

Tenere poche cimette da parte e frullare il resto con un cucchiaino di miele di bosco, fino ad ottenere una purea omogenea e compatta. Condire con il pangrattato, 4 cucchiaini di besciamella, sale e pepe.

* Sbollentare le lasagne, 4 alla volta in acqua salata e oleosa per 3 minuti, scolare con il mestolo forato e fatele asciugare distese su un canovaccio.

Tagliare in strisce rettangolari (4x10 cm), mettere nel centro un cucchiaino di ripieno e arrotondare formando dei rotolini cilindrici. Preriscaldare il forno a 180° C.

Foderare la teglia con carta da forno e distribuire metà della besciamella sul fondo. Sistemare i rotolini "in piedi" molto vicini, cospargeteli con la besciamella rimasta e il formaggio grattugiato. Infornare per 15 minuti finché la pasta comincia a dorarsi. Fare saltare in padella le cimette di cavolfiore tenute da parte con il burro in una padella antiaderente a fuoco vivo. Quando saranno dorate, unire il prosciutto a striscioline e proseguire la cottura per 2 minuti. Sfornare i rotolini, distribuirli nei piatti da portata condirli con le cimette saltate e il prosciutto e servire subito. Guarnire con gocce di miele di bosco.



**Trota in crosta
con miele di Acacia
del Piemonte e
Lombardia**



secondi...

ingredienti per 4 persone

4 trote piccole
4 cucchiaini di miele di acacia
200 g di mandorle tritate
4 cucchiaini di vino bianco secco
4 cucchiaini di brandy
rosmarino, timo fresco o secco, aglio, 1 limone
sale, pepe, olio extravergine di oliva

preparazione

- * Lavare e aprire la trota a metà, togliere la lisca centrale, in modo tale da ottenere 2 filetti uguali.
- * Prendere una teglia da forno, foderarla con carta da forno e ungere quest'ultima con olio. Riporre sulla carta da forno alcuni rametti di rosmarino e di timo, 2/3 spicchi d'aglio, 5/6 fette di limone tagliate a rondelle e, infine, adagiare sopra i filetti di trota.
 - * Salare e pepare, spennellare con un cucchiaino di miele ciascun filetto, aggiungere un filo d'olio, 4 cucchiaini di vino bianco e 4 cucchiaini di brandy.
- * Mettere la teglia in forno preriscaldato a 180°, per 15 minuti, togliere dal forno, cospargere i filetti di scaglie di mandorle, infornare nuovamente e lasciare in forno per circa 10 minuti, fino a quando le mandorle non sono dorate.



Arrosto di maiale al miele di Castagno di Toscana



ingredienti per 4 persone

1 kg di lombo di maiale
100 g di miele di castagno
aglio
alloro
prezzemolo
salvia
olio extravergine di oliva
sale e pepe.

preparazione

- * Tritate tutte le erbe e mescolatele bene al sale, al pepe e all'aglio schiacciato. Con questo trito massaggiare il lombo di maiale, poi lasciatelo riposare per circa un'ora.
 - * Prima di infornarlo cospargetelo con il miele di castagno avvolgendolo completamente.
- * Mettete in forno già caldo (190°) per 20 minuti, abbassare poi la temperatura a 160° e continuare la cottura per 40 minuti
 - * Togliete dal forno e fate riposare per circa un quarto d'ora prima di servire la carne tagliata a fette.



Pollo in agrodolce al miele d'Arancio di Sicilia e Calabria



ingredienti per 4 persone

1 pollo
1 limone
1 arancio
1 lime
25 g di albicocche secche
1 bavetta di finocchio
(la porzione fogliare del
finocchio)
6 semi di finocchio

4 foglie di salvia
2 spicchi d'aglio
sale
olio q.b.
1 bicchiere di vino bianco
2 cucchiai di
miele d'arancio

preparazione

Mettere in una teglia il pollo tagliato a pezzi, le scorzette di limone, arancia e lime tritate grossolanamente e aggiungere il sugo ottenuto spremendoli. Unire le albicocche secche tagliate a metà, la bavetta del finocchio intera, i semi di finocchio, le foglie di salvia, l'aglio tagliato a pezzettoni, 2 cucchiari di miele, e un bicchiere di vino bianco. Lasciare marinare per almeno 2/3 ore, tenendo conto che più si marina più si insaporisce. Coprire il fondo di una teglia con

olio e farlo rosolare a fuoco vivo. Togliere la marinatura dal pollo. Sgocciolare il pollo, riporlo nella teglia con l'olio e rosolarlo a fiamma viva. Unire poi la marinatura e fare cuocere a fuoco lento finché il tutto non risulta cotto. In ultimo aggiungere il sale. Se durante la cottura la marinatura dovesse risultare asciutta, aggiungere ½ bicchiere di vino bianco e un cucchiaino di miele.



**Pan speciale di
Bologna
con miele Millefiori
dell'Appennino**



dolci...

250 g di farina bianca 00
150 g di miele millefiori
125 g di zucchero semolato
100 g di uva passa
100 g di mandorle sgusciate
100 g di pinoli
100 g di cedro o arancia canditi
100 g di cioccolato in pezzi
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiata di semi di anice
poco burro

preparazione

- * Scottare le mandorle in acqua bollente e poi pelarle.
- * Mettere in un recipiente il miele, lo zucchero, il bicarbonato ed i semi di anice.
- * Versare questi ingredienti in due decilitri di acqua bollente, mescolare, poi fare cadere lentamente nell'impasto la farina e lavorare bene il composto. Aggiungere quindi l'uvetta, le mandorle, il cedro candito tritato, i pinoli e il cioccolato ridotto a piccoli pezzetti.
- * Imburrare una larga tortiera, mettervi il composto (decorarlo, volendo, con qualche frutto candito) e porlo in forno già caldo (180°) per 20 minuti, abbassare poi la temperatura a 160° e continuare la cottura per altri 40 minuti.
 - * Il pan speciale si conserva alcuni mesi (ben avvolto in carta metallizzata) senza alterarsi.



Focaccine Cuor di Miele con miele d'Arancio di Sicilia e Calabria



ingredienti per 4 persone

400 g di farina 00
180 g di zucchero di canna
130 g di miele di arancio
3 uova
250 g di latte
intero fresco
100 g di panna fresca
10 g di fecola di patate
30 g di olio extra
vergine di oliva

30 g di granella bianca
di zucchero
1 bustina di lievito vanigliato
per dolci
120 grammi di burro
la buccia grattugiata di una
arancia
1 pizzico di sale

preparazione

* In un piccolo tegamino dal fondo antiaderente sciogliete la fecola nella panna fresca, poi aggiungete tutto il miele di arancio e ponetelo sul fuoco basso, mescolando continuamente, fino a quando la crema si addenserà. Lasciate raffreddare la crema di miele. Accendete il forno a 180° e ungete con l'olio extravergine di oliva il fondo e le pareti di 12 stampini tipo quelli per i muffins. In un contenitore mettete le uova, il latte, il burro ammorbidito, lo zucchero di canna, la buccia grattugiata dell'arancia ed il sale, poi lavorate il tutto con un frullatore

ad immersione fino ad ottenere un composto liquido omogeneo. Versate a pioggia la farina ed il lievito, quindi mescolate lo stretto indispensabile per amalgamare tutti gli ingredienti. Mettete una cucchiata di impasto in ognuno dei 12 stampini, poi versate al centro un cucchiaino colmo di crema di miele ed infine ricoprite con un'altra abbondante cucchiata di impasto. Appoggiate i 12 contenitori dentro una teglia e decorate ogni focaccina con una spolverata di granella bianca di zucchero. Trasferite le focaccine nel forno già caldo e cuocete per 15-20 minuti.

30



Torta al miele con semifreddo al miele Millefiori di Toscana



ingredienti

Per la torta:

250 g di farina
10 cucchiaini di latte
50 g di burro
30 g di zucchero
15 g di lievito di birra
mezzo bicchiere di latte
1 limone naturale
1 baccello di vaniglia
sale

Per la copertura di miele:

2 cucchiaini di miele millefiori
150 g di burro
3 cucchiaini di panna
150 g di gherigli di noce

Per il semifreddo al miele:

1 cucchiaino di miele di fiori di arancia
mezzo litro di panna
5 uova
100 g di zucchero
1 baccello di vaniglia

preparazione

* **Per l'impasto della torta:** mettere la farina a fontana su di un piano liscio e pulito.

Porre al centro, il burro, il latte, il lievito di birra sciolto nel latte tiepido, i semi di baccello di vaniglia (incidendolo con un coltello nel senso della lunghezza), la scorzetta grattata del limone, un pizzico di sale ed amalgamare poco a poco tutti gli ingredienti aiutandosi con una forchetta. Lavorare con le mani finché l'impasto non sarà liscio ed elastico. Mettere a lievitare per circa un'ora in un luogo tiepido.

* **Per la copertura di miele:** porre in una casseruola il miele, la panna ed il burro e fare cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti. Unirvi i gherigli di noce tritati grossolanamente.

* **Per la torta al miele:** imburrare ed infarinare una tortiera del diametro di circa 20 cm. Lavorare l'impasto lievitato ancora qualche minuto, poi stenderlo all'interno della tortiera. Versarvi sopra la copertura di miele, distribuirla in maniera uniforme e cuocere in forno preriscaldato

a 180° C per circa 30 minuti.

Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

* **Per il semifreddo al miele:** unire in una casseruola i tuorli delle uova con lo zucchero, amalgamarli bene ed aggiungervi il miele, i semi del baccello di vaniglia (incidendolo con un coltello nel senso della lunghezza). Cuocere il tutto a bagnomaria, battendo con una frusta fino ad ottenere un composto soffice e consistente. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare mescolando continuamente. Montare la panna ed aggiungerla delicatamente al composto. Far gelare in frigorifero nella parte a bassa temperatura. Tagliare la torta a fette e servirla nei piatti individuali accompagnandola con una cucchiata di semifreddo al miele.



**Cestino
di pasta frolla
con yogurt
e miele di Castagno
di Toscana**



ingredienti

Per la pasta frolla:

200 g di farina
80 g di burro
1 uovo
1 cucchiaino di lievito
1 scorza di limone
grattugiata

Per il ripieno:

100 g di yogurt greco
50 g di scaglette
di mandorle
3 cucchiaini di miele di
castagno

preparazione

* **Per la pasta frolla:** mettere la farina a fontana su un piano liscio e ben pulito. Porre al centro l'uovo intero, la scorzetta di limone grattugiata e tutti gli altri ingredienti. Amalgamare poco a poco con l'aiuto di una forchetta e lavorare velocemente l'impasto con la punta delle dita fino a quando gli ingredienti si siano amalgamati. Avvolgerlo in una pellicola trasparente e lasciarlo riposare circa 1 ora in frigo.

* Riporre la pasta frolla su un tagliere e stenderla con un matterello in modo da ottenere uno spessore

di 3-4 mm. Tagliare la pasta frolla con formine di circa 10 cm di diametro e con queste foderare degli stampini di piccola pasticceria dello stesso diametro, precedentemente imburattati. Pungere con una forchetta la pasta per fare in modo che non si alzi durante la cottura. Mettere gli stampini in forno a 170° C per 8/10 minuti. Fare raffreddare la pasta e toglierla dagli stampini. Riempire i cestini così ottenuti con yogurt greco, unire le scaglette di mandorle e, in ultimo, un cucchiaino di miele di castagno.



**Mousse vaporetto
al mascarpone
e miele di Eucalipto
della Costa Ionica**



ingredienti
per 4 persone

- 200 g di mascarpone
- 1 cucchiaino di miele di eucalipto
- 4/5 capsule di cardamomo
- 100 ml di panna fresca liquida

preparazione

- * Mettere il mascarpone e il miele in una grande ciotola e sbattere il tutto velocemente.
- * Aprire le capsule di cardamomo, estrarre con cura tutti i semi e tritarli nel recipiente piccolo del frullatore.
- * Versare la panna freddissima in una ciotola, aggiungere una punta di cardamomo tritato e montare il tutto con il frullatore fino ad ottenere una bella crema chantilly.
- * Incorporare quest'ultima al mascarpone.
- * Mettere la mousse vaporetto in 2 coppette e servite freddissima.



consigli di utilizzo miele di acacia

E' uno dei mieli più conosciuti ed apprezzati, in quanto riunisce le caratteristiche maggiormente gradite al consumatore: stato fisico permanentemente liquido, colore chiaro, odore e sapore molto delicati ed elevato potere dolcificante.

Zone di produzione: Prealpi, Piemonte, Lombardia e Toscana

Colore: molto chiaro, tra i più chiari in assoluto.

Cristallizzazione: assente, il miele rimane liquido.

Odore: molto leggero.

Sapore: molto dolce, leggermente confettato.

Usi: è un miele molto delicato che si presta per questo a qualsiasi uso. Per l'elevato contenuto in fruttosio e l'assenza di sapori forti, è il più adatto per **dolcificare (bevande, yogurt, frutta ecc.)** senza modificare il gusto proprio delle vivande, riesce quindi a sostituire ovunque lo zucchero...anche nei **dolci al cucchiaino** come la **mousse di mascarpone**.

Prova il miele di acacia anche per ricette salate come un **delizioso crostino con prugne e brie o con pomodorini e formaggio caprino** o aggiungi una piccola dose nella **panificazione** per conferire aroma e colore alla crosta del pane.

Il miele di acacia è spesso consigliato dai pediatri in aggiunta al latte vaccino, **fin dal primo anno di vita**.

38

Si tratta di uno dei mieli monoflorali più apprezzati, per l'intensità e la finezza dell'aroma che ricorda quello dei fiori da cui deriva.

Zona di produzione: Sud Italia e Isole

Colore: molto chiaro, bianco nel cristallizzato

Cristallizzazione: in pochi mesi

Odore: intenso, floreale, ricorda i fiori degli agrumi (zagara)

Sapore: di grande intensità aromatica,

tra il floreale e il fruttato

Usi: è uno dei mieli da tavola universalmente più apprezzati, poiché il suo aroma floreale stupisce piacevolmente e si abbina bene a quasi tutti gli alimenti dolci.

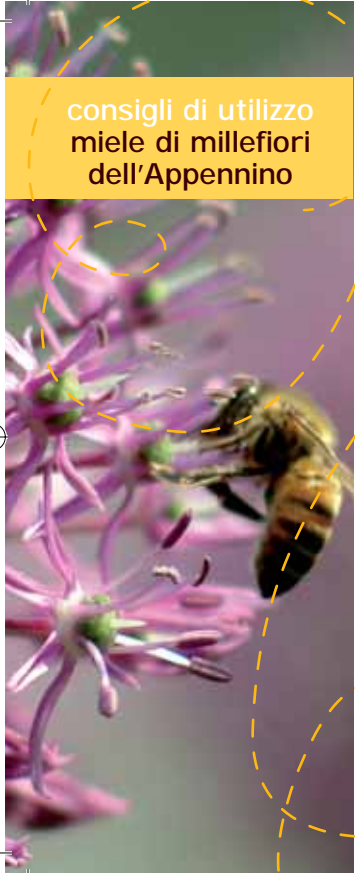
E' però particolarmente sensibile alla cottura e le sue caratteristiche peculiari saranno meglio valorizzate dagli usi a freddo. Da provare per dolcificare e aromatizzare lo **yogurt, la panna montata e i dessert a base di panna, mascarpone o ricotta**.

Ottimo anche in abbinamento a piatti saltati e per condire **divertenti insalate: emulsiona olio di oliva extravergine, sale, aceto e un cucchiaino di miele di arancio e condisci con questa vinaigrette un' insalata di valeriana, radicchio rosso e noci**.

39

consigli di utilizzo miele di arancio





consigli di utilizzo
miele di millefiori
dell'Appennino

Miele che proviene da più fioriture che caratterizzano l'Appennino italiano nei mesi di Giugno e Luglio; cristallizzato, cremoso, molto apprezzato per dolcificare e per l'utilizzo in diversi piatti.

Zone di produzione: Appennino italiano

Colore: ambrato medio

Cristallizzazione: alcuni mesi dopo il raccolto

Odore: media intensità con una nota a volte pungente

Sapore: intenso, con note dolci e amare in funzione della presenza di miele di castagno

Usi: è un miele caratterizzato da sfumature diverse, molto apprezzato e adatto a tutti gli usi.

Forte e corposo si presta alla maggior parte degli utilizzi tradizionali in cucina, ottimo con bevande calde, spalmato su pane e fette biscottate ed esaltato da latte e latticini come ricotta, formaggi e burro. Provalo in abbinamento alla frutta secca (noci e nocciole), ai frutti di bosco, alle castagne e derivati.

Per una colazione sana e divertente prova lo yogurt con la frutta secca e il miele millefiori dell'Appennino.

40

Miele che proviene da varie associazioni di piante che cambiano di anno in anno ma che all'interno della stessa zona di riferimento mantengono un profilo generale costante.

Zone di produzione: colline toscane dove si alternano zone coltivate e naturali

Colore: ambrato medio

Cristallizzazione: alcuni mesi dopo il raccolto


Odore: media intensità con una nota caramellata

Sapore: normalmente dolce, con un buon equilibrio nella nota acida. A volte può presentare una lieve nota amara.


Usi: è un miele dal sapore pieno che si presta ad innumerevoli usi tra i più classici, spalmato su pane e fette biscottate ed esaltato nella preparazione dei dolci anche al cucchiaino. Per esaltarne l'aroma prova ad unire il miele ad una uguale quantità di burro, ammorbidito a temperatura ambiente e spalmalo su una fetta di pane di segale.

Ottimo anche per guarnire insalate di frutta.

41



consigli di utilizzo
miele di millefiori
di Toscana



consigli di utilizzo miele di bosco (melata)

I mieli di melata sono tutti caratterizzati da colore molto scuro, fino a quasi nero. Tra le caratteristiche che possono farlo preferire, vanno ricordati il fatto che tende a restare liquido a lungo, il sapore caramellato, maltato, con un grado di dolce meno forte rispetto ai mieli di nettare, pur mancando della nota amara.

Zona di produzione: nelle zone boschive dell'Italia settentrionale
Colore: molto scuro, quasi nero.

Cristallizzazione: in genere assente, il miele rimane liquido.

Odore: di media intensità, vegetale, fruttato e caramellato, di marmellata di pomodori verdi e di confettura molto cotta.

Sapore: di media intensità, poco dolce, a volte leggermente salato, di malto, di verdura cotta, di prugne secche, di zucchero di canna. Consistenza molto densa e tenace.

Usi: è un miele particolare, che può piacere a chi afferma di non amare il miele, per esempio per dolcificare e aromatizzare il latte e i latticini. Per il suo aroma, la particolare consistenza e la resistenza alla cottura si presta anche a sostituire il caramello nelle molte e diverse preparazioni che lo prevedono. Ottimo anche per preparazioni salate: prova un crostino con una fetta di Lardo di Colonnata e un filo di miele di bosco e scoprine il sorprendente abbinamento; oppure utilizzalo per guarnire l'ananas fresco.

Si tratta di un miele con aroma forte e particolare, valorizzato da chi ne apprezza le caratteristiche peculiari.

Zone di produzione: Italia centro meridionale, dal Lazio alle isole.

Colore: ambrato medio, nel cristallizzato tende al grigio.

Cristallizzazione: in pochi mesi, spesso a consistenza compatta.


Odore: intenso, di funghi secchi.

Sapore: forte, simile all'odore, ma più gradevole, ricorda le caramelle inglesi alla liquirizia.

Usi: è un miele particolare, che al consumo tal quale risulta non molto dolce e può quindi piacere a chi afferma di non amare il miele, per esempio spalmato su tartine imburrate. L'aroma particolare, che ricorda ingredienti quali l'estratto di carne, i funghi secchi e il dado da brodo, suggerisce di provarlo nella preparazione di piatti salati, per esempio per arricchire la vinaigrette di un'insalata mista o in salse a base di burro.

Provate il miele di eucalipto per saltare in padella verdure miste o pesce.

Ottimo in abbinamento ai formaggi, specie con il formaggio di Fossa e per dolcificare tisane e latte caldo.



consigli di utilizzo miele di eucalipto

consigli di utilizzo miele di castagno



Si tratta di un miele con caratteristiche particolari: colore scuro, odore pungente, sapore fortemente amaro, ma, forse proprio per questo, il prodotto si colloca con favore presso una fascia sempre più ampia di persone che ne apprezzano le caratteristiche forti e decise.

I mieli di castagno a prevalenza di nettare tendono ad avere un colore più chiaro, un maggiore contenuto di umidità e odore e sapore più accentuati; quando invece la melata è presente in discreta quantità il colore è più scuro, il contenuto d'acqua inferiore, odore e aroma sono meno pungenti e il gusto è meno amaro.

Zona di produzione: tutte le zone di montagna sia alpine che appenniniche, in particolare in Toscana.

Colore: ambrato scuro.

Cristallizzazione: molto rallentata o assente, il miele si presenta liquido.

Odore: intenso, caratteristico, di sottobosco.

Sapore: intenso, caratteristico, di sottobosco, con un fondo amaro, a volte prevalente sul resto.

Usi: è un miele particolare, che piace a chi in genere non ama i gusti piatti e i sapori troppo dolci; il gusto amaro e l'aroma forte non lo rendono adatto a dolcificare, ma piuttosto a insaporire o aromatizzare o, meglio ancora, al consumo

tal quale, sul pane, eventualmente con burro.

Il sapore è decisamente particolare, poco dolce e con un retrogusto quasi amaro, apprezzato da chi non ama lo zucchero.

È un miele perfetto per abbinamenti da degustazione, splendido insieme a formaggi stagionati o con carni forti, capace di dar vita a combinazioni inedite e gustosissime; ottimo anche nei risotti come il classico risotto con parmigiano reggiano e un filo di miele di castagno a fine cottura.

Sorprende anche nei dolci, provalo per realizzare praline con cioccolato e nocchie!

Il miele e i territori

La straordinaria alchimia inizia quando l'ape si posa su un fiore e prosegue nell'appassionante e instancabile lavoro dell'apicoltore. Insieme, per offrire i mieli più pregiati.

Mielizia, una storia di mieli tutti italiani, perché espressione del nostro territorio e delle particolarità delle nostre regioni.

Il miele è un alimento ricchissimo e di facile digeribilità, genuino e ricco di sfumature, tante quante sono i fiori da cui le api hanno raccolto il nettare. Ogni miele presenta gli aromi e i sapori di una fioritura diversa, dagli odori delle coste raccolti in un cucchiaino di miele d'eucalipto al sentore amaro del bosco che troviamo in un miele di castagno.

Gusti, colori, aromi, consistenza, proprietà nutrizionali, origine botanica e zone di produzione, abbinamenti con altri cibi e ricette. E' in base a questi criteri che ciascun miele diventa il frutto unico della relazione fra api, territorio e apicoltore.

Mielizia offre una gamma di mieli italiani, convenzionali e biologici, regionali, provenienti da singole fioriture o da più fiori per farne conoscere le diverse caratteristiche, perché il miele non sia vissuto come un alimento monolitico, sempre liquido, sempre ambrato, sempre dolce, ma come un

alimento ogni volta diverso che segue l'andamento climatico, le fioriture e i profumi dei luoghi dove si raccoglie.

**È solo un assaggio:
il resto lo si può trovare
solo in un vasetto di
miele Mielizia!**



I mieli bio con la carta d'identità

Tutti i colori del miele!
Sette varietà di miele monoflora e millefiori da agricoltura biologica, i primi con la carta d'identità provenienti dalle regioni più vocate d'Italia.

Questi mieli vengono raccolti in zone incontaminate ed i nostri apicoltori non utilizzano principi chimici di sintesi nella gestione e cura delle api, per produrre un miele sicuro e di alta qualità, che viene poi confezionato senza subire alcun trattamento termico di conservazione.

Mieli regionali che raccontano del profumo dei fiori di provenienza e dei territori di origine: dall'odore al colore, dal gusto all'aroma.

L'etichetta riporta sempre il nome e il cognome dei nostri apicoltori che hanno raccolto quel miele, in che mese è stato raccolto, i consigli d'uso e gli abbinamenti gastronomici che ne esaltano il gusto e il profumo.



I Grandi Miel d'Italia

I gusti più classici dei mieli italiani, monoflora e millefiori sia in vaso sia in comode bustine monodose, confezionati senza subire alcun trattamento termico di conservazione. Ognuno dei nostri mieli presenta caratteristiche particolari tipiche dei fiori di provenienza e delle zone di origine: dall'odore al colore, dal gusto all'aroma. L'alto livello qualitativo del miele è assicurato dal rispetto del rigido regolamento interno che i nostri apicoltori hanno deciso di seguire per offrire sempre maggiori garanzie di salubrità del prodotto. Con i nuovi mieli in vaso è possibile ripercorrere la

storia del miele, dall'apicoltore che lo ha raccolto alla regione di provenienza. Basta inserire il codice che trovate sul retro dell'etichetta di ogni singolo vasetto nel box di controllo su www.mielizia.it



50



Le Confetture bio con miele di acacia

Le confetture Mielizia Bio solo con zuccheri provenienti dalla frutta e dal miele di acacia italiana che le rende più leggere, gustose e naturali. Prodotte con il metodo dell'agricoltura biologica, sono disponibili nelle gustose varietà albicocche, mirtilli, frutti di bosco e prugne.

Il metodo di produzione esclusivo di Mielizia permette l'utilizzo di temperature basse e tempi brevissimi di cottura, lasciando inalterate le caratteristiche della frutta e conservandone colori, profumi e aromi.



La Pappa Reale è il Propoli

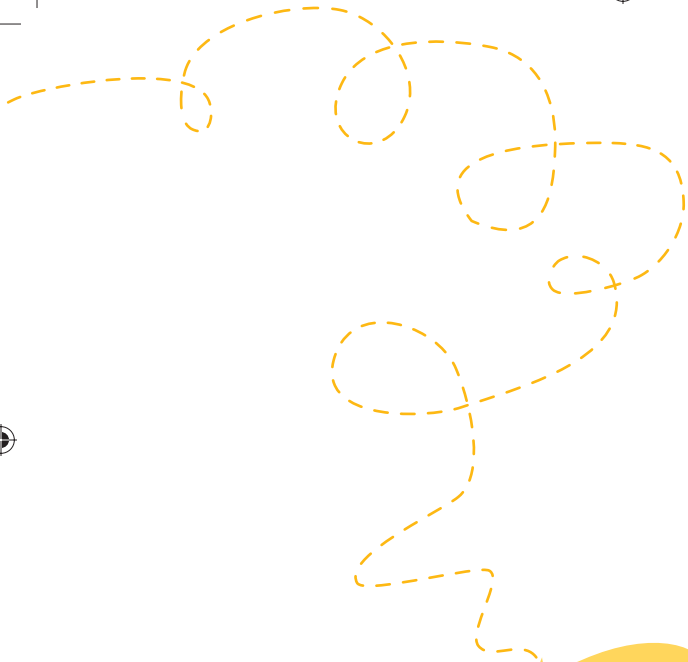
Energia e protezione tutta italiana e naturale.
La nuova gamma di prodotti che uniscono alle proprietà tonico-energizzanti della pappa reale e a quelle protettive della propoli, la bontà e l'energia immediatamente assimilabili del miele di acacia e arancio senza aggiunta di acqua, conservanti e coloranti.

Energia Junior con pappa reale fresca italiana, miele italiano di acacia e ribes per un alto apporto di vitamina C che rende questo prodotto gradevole e appetito anche dai più piccoli. Particolarmente indicato nell'alimentazione degli sportivi e dei ragazzi, durante sforzi fisici e intellettuali.

Energia Plus con pappa reale fresca italiana e miele italiano di arancio per un'energia subito disponibile e un'azione stimolante e defaticante del ginseng. Particolarmente indicata per l'alimentazione delle persone adulte, durante periodi di stress o affaticamento e nei cambi di stagione.

Gola Propoli è prodotto con ingredienti biologici quali miele di acacia e propoli, combinazione utilizzata dalle api a protezione degli alveari, per offrire una difesa tutta naturale della gola e delle vie respiratorie.





attrazione naturale

www.mielizia.it / info@mielizia.it