

Che cos'è il miele millefiori

Il miele millefiori è un prodotto unico nel suo genere. Viene prodotto in varie zone, collinari, montuose, pianeggianti, dove si trova una moltitudine di fiori di vario tipo.

Si tratta di un miele prezioso, perchè unisce in sé le proprietà di svariate piante ed è unico a livello di profumo e di sapore e prende caratteristiche peculiari a seconda della zona di raccolta. Per esempio, un miele di alta montagna, dove la flora alpina è predominante, può assumere i sentori del rododendro, mentre in zone mediterranee può ricordare il profumo del cardo.

Di miele millefiori ve ne sono essenzialmente due varietà:

- chiaro e trasparente, più delicato e dolce, dal sapore meno intenso;
- scuro o ambrato, dal sapore più deciso, che può ricordare la melata.
- Entrambi possono cristallizzare nel tempo, soprattutto a bassa temperatura, prendendo tonalità più opache.

Per mantenere intatti i nutrienti, la cosa più importante è verificare che venga mantenuto il più possibile grezzo, ovvero prodotto naturalmente e in modo artigianale, con le api che bottinano su vari tipi di fiori, e non attraverso un processo di miscelatura industriale.

Proprietà e caratteristiche del miele millefiori

I principi nutritivi contenuti nel miele millefiori sono maggiori rispetto agli altri mieli, in quanto sono ricchi di pollini di provenienza diversa. Contiene infatti molti minerali e antiossidanti.

Si tratta di un miele ottimo per i bambini e per chi è in fase di crescita. Le gestanti trovano giovamento dall'apporto nutrizionale, così come chi è in convalescenza e le persone anziane, in quanto rinforza e incrementa le energie fisiche.

Coadiuvante efficace nel trattamento degli stati influenzali, aiuta a placare la tosse e le malattie polmonari, essendo anche un buon antibatterico naturale. Il miele millefiori stimola l'intestino e l'apparato digerente, così come è particolarmente apprezzato per la depurazione del fegato e per migliorare la circolazione.

Usato esternamente è ottimo per nutrire pelle e capelli, favorisce la cicatrizzazione di bruciature e ferite ed è quindi un ottimo ingrediente per maschere naturali e impacchi.

Alleato di

Gola, intestino, fegato, pelle e capelli

Calorie e valori nutrizionali del miele di millefiori

100 g di miele millefiori contengono 304 kcal.

Inoltre, per 100 g di questo prodotto, abbiamo:

- Zucchero 82 g
- Fibre alimentari 0,2 g
- Proteine 0,3 g
- Lipidi 0 g
- Potassio 52 mg
- Sodio 4 mg

Il miele millefiori, perciò, è formato quasi esclusivamente da zuccheri. Nella sua composizione, però, è importante notare l'alta concentrazione di fruttosio che è un prodotto completamente naturale, meno dannoso, quindi, degli zuccheri raffinati dall'uomo.

I principali componenti del miele sono: acqua, zucchero (fruttosio, glucosio, maltosio), acidi, proteine, sali minerali, soprattutto potassio e sodio; contiene anche pigmenti e aromi dei fiori, enzimi, vitamine del gruppo B e vitamina C.

Le calorie del miele millefiori sono immediatamente disponibili; ottimo per fissare i minerali, nello specifico calcio e magnesio nelle ossa.

Uso in cucina del miele millefiori

Si può usare in modi svariati in cucina: provate un cucchiaino di millefiori nel caffè o latte, sulle fette biscottate, ma anche nello yogurt naturale. Si può usare anche sul gelato, nelle macedonie e per preparare biscotti e torte.

Ottimo accompagnato ai formaggi, diventa una presenta immancabile per condire le insalate: provate per esempio un mix di finocchi crudi, pomodori secchi, pinoli, arance, olive nere, condite con un cucchiaino di miele millefiori, sale rosa e olio extravergine d'oliva.

A scopo curativo si consiglia di discioglierne due o tre cucchiaini al giorno in un bicchiere di acqua tiepida.