A ciascuno il suo...miele

miele-11288432-l-7708fb9a

Le proprietà del miele: un delizioso mezzo terapeutico dalle mille virtù, ma anche un gustoso ingrediente per la nostra cucina

Il miele è un alimento fortemente energetico e dolcificante, composto principalmente da carboidrati, zuccheri semplici come il fruttosio e glucosio; possiede anche enzimi, vitamine, oligominerali e sali minerali, con il vantaggio di un potere edulcorante maggiore di quello dello zucchero a dispetto di un apporto minore di calorie.
Il miele può essere utilizzato anche come ingrediente di piatti o dolci diversi.
Le preparazioni dolci che non richiedono cottura o quelle alle quali il miele viene aggiunto a cottura ultimata sono ovviamente quelle in cui questo ingrediente trova il suo inserimento ideale.
Più che di ricette vere e proprie si tratta, in questo caso, di suggerimenti per l'uso: basti pensare a tutti quegli alimenti ai quali abitualmente aggiungiamo zucchero. In tutti questi casi il miele può essere utilizzato con indubbio beneficio per la salute e per il piacere dei golosi.
Anche nelle preparazioni salate il miele può trovare una giusta collocazione.
Ricette, sempre più audaci e dal forte richiamo: dagli antipasti, ai primi piatti, alle carni, ai dessert. Da tenere presente però che quando il miele viene riscaldato oltre una certa temperatura perde gran parte delle sue proprietà benefiche.
Come dolcificante al bar il miele è migliore dello zucchero, raffinato o di canna, perché ha un indice glicemico più basso.
E finiamo con l'etichetta. Lì è indicata l'origine, ed è preferibile un prodotto italiano, in genere i controlli da noi sono più severi rispetto agli altri Paesi.