

Dolce MIELE



MAURIZIO DE PASQUALE

PASTRY CHEF

ESPERTO
 IN INTOLLERANZE
 ALIMENTARI, DOCENTE
 E CONSULENTE
 DI PASTICCERIA

L'origine del miele sprofonda nella memoria della storia. Si racconta che già nel 3000 a.C. gli apicoltori egizi si spostavano con le loro arnie lungo il Nilo per seguire il corso della fioritura delle piante. Così come gli egizi, anche i sumeri, i babilonesi, i greci e gli altri popoli del nostro passato raccontano storie sul miele, fantastico alimento prodotto dal nettare dei fiori e dalla melata. Il nettare è un composto zuccherino generato da piante e fiori, secreto da particolari ghiandole chiamate nettarine.

IL MIELE, FAMOSO PER ESSERE IL CIBO DEGLI DEI, PRODOTTO E GRADITO FIN DALLA NOTTE DEI TEMPI PER LA SUA DOLCEZZA, HA NUMEROSI UTILIZZI. OTTIMO DOLCIFICANTE, SI DIFFERENZIA DALLO ZUCCHERO PER LA MAGGIORE COMPLESSITÀ DEL FRUTTOSIO RISPETTO AL GLUCOSIO. IMPARIAMO A CONOSCERLO MEGLIO

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, faggio, quercia) e nettarifere (castagno, acero, salice, tiglio, alberi da frutto ecc.).

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 dal nettare, non cristallizza e si presenta particolarmente scuro, aromatico e denso.

Il miele, grazie alla presenza degli zuccheri, è un alimento che fornisce molta energia ed è un forte dolcificante. Inoltre, è un alimento con alto potere igroscopico, assorbe acqua in ambiente umido mentre in ambiente secco la cede.

COME SCEGLIERE IL MIELE IN BASE ALL'AROMA

È importante segnalare che la composizione del miele è strettamente legata alla provenienza botanica. Si parla di miele unifloresale quando esso proviene principalmente da un'unica pianta (tiglio, salice, acero, castagno, ecc.), 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 un 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 fresca macedonia con miele di tiglio. I mieli millefiori hanno un sapore più delicato e meno marcato rispetto agli unifloresali.



LA QUALITÀ DEL MIELE: COME RICONOSCELA

Il miele è un alimento a lunga conservazione, tuttavia è importante mantenerlo a una temperatura non superiore ai 25°C e al riparo dalla luce in un recipiente chiuso ermeticamente per non causarne il deterioramento.

Alcune caratteristiche influenzano la qualità del miele, ad esempio il contenuto dell'acqua, che dovrebbe aggirarsi intorno al 17% per garantire una buona lavorabilità; il colore, che scurisce con l'invecchiare del prodotto; il pH, che se troppo acido determina instabilità nei confronti dei microrganismi. L'acidità inoltre aumenta con l'invecchiamento, comportando la perdita delle sostanze aromatiche.

Un'altra caratteristica che influenza il colore del miele è il contenuto di sali minerali: generalmente i mieli più chiari ne sono meno ricchi, mentre quelli più scuri – come il miele di castagno e miele di melata – ne contengono percentuali più alte.

IL MIELE CRISTALLIZZATO: CHE FARE?

Assieme al colore, la cristallizzazione del miele è uno dei parametri di maggior peso per una valutazione del prodotto dal punto di vista commerciale. Il miele cristallizza a causa di un processo naturale, poiché tecnicamente è una soluzione soprassatura di zuccheri. La cristallizzazione modifica solo l'aspetto del prodotto, ma non influenza alcuna caratteristica o proprietà nutritiva. Esso risulterà solamente leggermente più dolce. Dato che il miele liquido è più facile da vendere, alcuni apicoltori lo trattano termicamente perdendo così proprietà fisiche e fisiologiche: è quindi consigliabile acquistare miele cristallizzato.

Per ammorbidire il miele cristallizzato è sufficiente mescolarlo a lungo ed energeticamente, perché i cristalli vengano rotti e il prodotto assuma così un aspetto più cremoso. Se ciò non bastasse, è possibile scaldarlo a bagnomaria a temperature non superiori ai 36°C per non impoverire le sue proprietà nutrizionali.

COME USARE IL MIELE IN PASTICCERIA: 5 REGOLE DA SEGUIRE

1. Il miele apporta acqua, nelle preparazioni è quindi importante prestare attenzione alla ribilanciatura dei liquidi. Inoltre, avendo un pH tendenzialmente acido, è buona norma compensare con una piccola aggiunta di bicarbonato (alcalino) per tamponare l'acidità. Ovviamente, utilizzando miele cristallizzato (quindi con ridotto contenuto d'acqua) bisognerà lavorare sulla bilanciatura delle polveri e aggiungere una maggiore quantità di liquidi.

2. Il miele conserva importanti caratteristiche botaniche che ne determinano il gusto. Nelle preparazioni è quindi essenziale scegliere il giusto miele affinché caratterizzi o contrasti il sapore dell'ingrediente principale. Ad esempio:

- a. Miele di acacia: sapore molto delicato, confettato;
- b. Miele di 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, di zucchero caramellato.

3. Essendo uno zucchero invertito, il miele abbassa il punto di congelamento delle soluzioni, e ciò deve essere tenuto in considerazione nelle preparazioni trattate con temperature negative (per es.: semifreddi).

4. Glucosio e fruttosio assorbono più acqua rispetto al saccarosio, per cui il miele produce strutture più plastiche e soffici. È un'ottima scelta utilizzarlo nei prodotti da forno e soprattutto nelle masse montate per donare sofficità e umidità adeguata.

5. In Italia esiste una stringente legislazione per il miele. In altri paesi alcune restrizioni non sono adottate, è quindi consigliabile utilizzare del buon miele italiano per garantirsi un prodotto sano e genuino, senza aggiunta di sostanze estranee.



COME SI COMPORTA IL MIELE IN PRESENZA DI ALTRI INGREDIENTI LIQUIDI

Grazie alla proprietà igroscopica, il miele è in grado di assorbire acqua o di combinarsi con essa. Quando in una preparazione di pasticceria agli ingredienti liquidi viene aggiunto miele, quest'ultimo tende ad assorbire acqua e legarla, mantenendo più umido e quindi gradevole il prodotto stesso, rallentando la formazione di muffe. Grazie a questa sua caratteristica e all'alta concentrazione di zuccheri, che lo rende un ambiente ostile per i batteri, possiamo quindi definire il

miele un ottimo conservante naturale, usato in pasticceria per allungare la vita del prodotto in cui viene utilizzato.

COME SI COMPORTA IL MIELE IN FORNO

Il miele è un agente di colorazione poiché partecipa alla reazione di Maillard: gli zuccheri contenuti, entrando in contatto con gli amminoacidi delle proteine, ad alte temperature cambiano colorazione. Ideale è una cottura a calore più moderato e più prolungata, per evitare l'eccessivo imbrunimento poiché il fruttosio caramellizza più facilmente del saccarosio.