



IL MIELE

COS'È?

Si tratta di un prodotto elaborato dalle api a partire dal nettare ricavato dai fiori.

Rappresenta un ottimo dolcificante naturale.

LE TIPOLOGIE

Esistono più di 300 tipi di miele, in base al nettare da cui viene prodotto. Alcuni esempi:

- miele di acacia
- miele di castagno
- miele millefiori

Quando lo scegliamo sarebbe da preferire il miele grezzo, in quanto mantiene intatta una maggior quota di nutrienti e non presenta ingredienti aggiunti.

LE PROPRIETÀ

Il miele grezzo contiene molti nutrienti, come antiossidanti, vitamine e minerali.

Vanta proprietà energizzanti, antibatteriche, prebiotiche (favorevoli la crescita di una flora intestinale sana).

GLI UTILIZZI IN CUCINA

Il miele è molto versatile come dolcificante naturale. Può essere utilizzato per questo in svariate ricette, come ad esempio nella realizzazione di una cheesecake leggera.