

Che cos'è il miele di castagno

Il miele di Castagno è un prodotto tipico delle zone mediterranee.

Questo miele si ottiene dai colorati fiori di castagno e viene raccolto tra i mesi di giugno e ottobre.

A differenza di molti altri mieli, quello di castagno ha un colore che varia dal giallo-marrone a quasi nero, dalle sfumature ambrate molto scure e intense; il suo odore è aromatico e legnoso e il sapore complesso, decisamente distinto, è molto meno dolce, con un retrogusto amarognolo che può essere apprezzato anche su piatti salati di carni e formaggi stagionati, mentre non si presta molto a sostituire lo zucchero per dolcificare tisane o tè. La sua consistenza è piuttosto liquida e il motivo risiede nella ricchezza di fruttosio che ne determina l'assenza di cristallizzazione. Le variazioni di colore e sapore dipendono dal tipo di castagno

da cui proviene il miele, dal microclima naturale e dall'eventuale processo di raffinatura.

Anche il tempo può determinare la diversità del prodotto, per esempio un'estate secca in genere produce un miele più robusto, poiché le api tendono a essere meno distratte dall'abbondanza di altri fiori e raccolgono il nettare unicamente dai fiori dei castagni. In generale, più il colore è scuro più il sapore è ricco e intenso.

Proprietà e caratteristiche

Il miele di castagno è un'ottima fonte di proteine, vitamine B e C e di sali minerali, quali manganese, potassio, calcio e in particolare ferro. Come tutti i mieli, anche quello di castagno è molto calorico, 100 grammi apportano 300 calorie e quindi si consiglia di consumarlo in modeste quantità. Questo miele possiede proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche superiori a quelle dei mieli dal colore e sapore più delicato. Inoltre, come dimostrato da un gruppo di ricercatori in Spagna, ha una forte attività antimicrobica contro i batteri *Stafilococco aureo* ed *Escherichia coli*, e può agire anche in casi di *Helicobacter pylori* e *Candida albicans*. Per questo stesso motivo, è anche indicato nel trattamento di ulcere, aiutando a prevenire infezioni e velocizzandone la guarigione.

Molti altri studi hanno anche dimostrato che, paragonato con altri mieli, il miele di castagno ha una capacità antiossidante estremamente elevata e contiene livelli molto alti di acido fenolico.

Questa proprietà lo rende un alimento molto importante e in grado di aiutare a combattere i dannosi effetti dei radicali liberi causati da inquinamento, fumo, pesticidi, raggi solari, medicine e processi metabolici del nostro corpo.

Limitando l'esposizione a questi radicali liberi e consumando una dieta ricca di cibi antiossidanti che ne neutralizzano gli effetti, possiamo infatti ridurre il rischio di sviluppare molti dei problemi di salute legati all'età e molte delle malattie croniche tra cui artrite, cataratta, cancro, malattie cardiovascolari e invecchiamento prematuro della pelle. Infine, grazie anche alle sue proprietà emollienti e lubrificanti, lo si può utilizzare nel trattamento delle infezioni respiratorie, tossi persistenti e mal di gola oltre che per problemi di digestione, dove trova applicazione nel trattamento di ulcere dello stomaco e nella stimolazione della secrezione di bile. Il suo potere nutritivo e idratante non è sfuggito nemmeno al mondo dei cosmetici, dove è usato come base per creme per pelle e capelli.

L'Az. Agr. Muratori Mauro non garantisce in alcun modo l'accuratezza dei contenuti e delle informazioni che potrai ottenere grazie alla lettura del presente opuscolo. Devi essere consapevole del fatto che l'uso che tu voglia eventualmente fare di tali contenuti rimane a tuo esclusivo rischio e pericolo, e la scrivente non potrà in alcun modo essere considerata responsabile per le perdite o dei danni direttamente o indirettamente derivati dalla tua accondiscendenza a quanto riportato nel presente documento. Rivolgiti a professionisti o al tuo medico curante per qualsiasi ed ulteriore chiarimento. **NON somministrare il miele ai bambini di età inferiore ai 12 mesi**