



IL MIELE DI CILIEGIO: CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ

La primavera si sta avvicinando, le giornate si allungano e i primi fiori iniziano a sbocciare. Il risveglio della natura coinvolge anche le nostre amate api che, dopo il periodo di invernamento, riprendono le loro esplorazioni alla ricerca di nuovo nettare e di nutrimento. In base alle diverse fioriture, le api produrranno miele differente, che sarà caratteristico proprio di un determinato

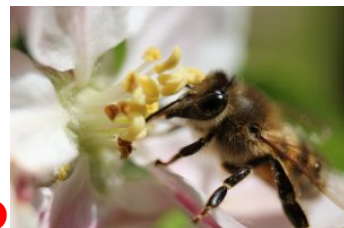


momento dell'anno.

Uno dei fiori più precoci è sicuramente quello del **ciliegio**. Questa pianta è molto amata sia per i suoi bellissimi fiori sia per i suoi dolci frutti. Non siamo solo noi, però, ad essere attratti da questa splendida pianta. Il ciliegio, infatti, presenta anche **molte attrattive per le api**. Da esso, infatti, raccolgono il nettare per produrre un miele tanto delicato quanto difficile da ottenere.

CARATTERISTICHE DEL MIELE DI CILIEGIO

Sebbene il ciliegio sia diffuso in tutt'Italia, è **molto difficile ottenere** da esso un miele monofloresale. La sua fioritura, infatti, avviene contemporaneamente a quella di altre piante, tra cui il tarassaco. Inoltre, fiorendo così presto, le api utilizzano il nettare per il proprio nutrimento e risulta complessa la produzione di miele per il nostro consumo. La possibilità di ottenerlo c'è solo laddove ne esistono grandi coltivazioni, come in Emilia-Romagna e in Puglia. Tendenzialmente presenta una **consistenza piuttosto liquida** e un **colore giallo paglierino**, ma può variare da un color ambra chiaro fino a una tonalità più scura con riflessi rossastri. La cristallizzazione avviene lentamente, modificandone il colore fino a raggiungere una tonalità bianco-grigiastro. Essa dà origine a una massa pastosa, a cristalli fini. Il miele ha un **sapore estremamente gradevole** che ricorda il gusto della ciliegia, con retrogusti che rimandano al sapore della mandorla amara.



BENEFICI DEL MIELE DI CILIEGIO

Il miele di ciliegio ha ottime proprietà per il nostro organismo. È infatti un ottimo **disintossicante** e, grazie alle sue **proprietà diuretiche**, aiuta i reni nel processo di eliminazione delle scorie. Un'altra importante caratteristica, che condivide con ogni tipologia di miele, è l'essere una **fonte immediata di energia**, utile per supportare il fabbisogno energetico del nostro organismo. Inoltre, è **ricco di vitamine e minerali** ed è un ottimo **ricostituente**. Esercita una **funzione antiossidante**, proteggendo il nostro corpo dall'azione negativa dei radicali liberi e dall'invecchiamento precoce. Svolge un'**attività antibatterica** e contribuisce a **contrastare le infezioni del tratto respiratorio**: aiuta a ridurre il mal di gola, alleviare la tosse, stimolare l'appetito e a **rafforzare il nostro sistema immunitario**. Il miele di ciliegio può anche essere usato come **cosmetico**, in particolare come maschera di bellezza per la pelle opaca, a cui ridona luminosità e brillantezza.

ATTENZIONE AL MIELE CHE CONSUMI!

Per godere pienamente dei benefici del miele, però, è importante ricordarsi di **consumare solo miele grezzo** che non abbia subito lavorazioni o alterazioni di alcun tipo. Trattamenti come la pastorizzazione, ad esempio, annullano tutti quegli elementi che rendono questo alimento così speciale e prezioso. Consuma sempre miele di cui conosci la provenienza e assicurati che sia 100% italiano!