

nada tan dulce



como la miel

¿cómo se obtiene?

Las abejas

Traen el néctar de las flores en su buche hasta la colmena, donde lo depositan en las celdillas, transformándolo hasta convertirlo en miel.

Corte de las colmenas

Tras retirar las abejas, se sacan de la colmena los panales de miel operculada, es decir, sellada con cera por las abejas.

Desoperculación

Mediante un cuchillo afilado y caliente se elimina el sello de cera (opérculo) que cierra las celdillas llenas de miel.

Extracción

Se introducen los panales en un aparato llamado extractor, donde por centrifugación se desprende la miel de las celdillas que se acumula en el fondo.

Maduración

La miel recién extraída se deposita durante varios días en recipientes de acero inoxidable para que se clarifique.

Envasado

Llenado de la miel en recipientes adecuados para su distribución y venta.



¿qué es la miel?

Es el producto de la recolección de las colmenas. Es el alimento básico de las abejas, que obtienen mediante la elaboración del néctar de las flores y otros exudados que recogen de las plantas.

Es mas correcto hablar de “mieles” que de “miel” ya que es un producto muy complejo, de composición variable, según la zona geográfica, las condiciones climáticas, la época de recolección y sobretodo según la flora de origen. Cuando en ésta, existe una planta que predomina sobre las demás, ésta confiere a la miel sus características propias. La miel recolectada, se llama entonces “miel monofloral”. Cuando ninguna flor predomina sobre las demás, la miel cosechada se denomina “mil flores” o “multiflora”.



Alimento natural

Producto inalterable que mantiene integra sus propiedades durante tiempo casi indefinido, sin precisar de tratamiento ni adición de sustancias conservantes.

La miel es un producto vivo, su manipulación y el envejecimiento, oscurecen su color, reduciendo su contenido en azúcares asimilables y componentes terapéuticos.

Composición de la miel

Es una solución muy concentrada de azúcares simples (glucosa y fructosa) con menos del 18% de agua. Posee también en pequeñas cantidades, ácidos orgánicos, potasio, fósforo, hierro y una gran variedad de componentes muy frágiles, entre los que destacan enzimas y antibióticos. En general son responsables del aroma y de las propiedades terapéuticas de la miel.



¿porqué tomarla?

*Realza el aroma y sabor de ciertos alimentos
Endulza más y engorda menos que el azúcar comercial*

Es un alimento altamente energético con alto contenido en azúcares simples de fácil absorción y asimilación.

- ▶ Indicada en la dieta de personas convalecientes o que deban efectuar esfuerzos intensos, y para aliviar la fatiga y agujetas, consecuencia del ejercicio físico.

Protege el hígado y estimula todas sus funciones:

- ▶ Su asimilación hepática no consume calcio, a diferencia de los azúcares refinados comerciales, lo que la hace indicada para personas con riesgo de descalcificación o altas necesidades de calcio, como ancianos, mujeres y niños.
- ▶ Favorece los procesos de desintoxicación y reduce el nivel de alcoholemia en casos de embriaguez.

Las sustancias bacteriostáticas y otros compuestos presentes en la miel, le confieren propiedades antibióticas y estimulantes de las secreciones glandulares y los movimientos peristálticos, por lo cual:

- ▶ Mejora la carencia o escasez de jugos gástricos.
- ▶ Evita los procesos fermentativos en el tubo digestivo.
- ▶ Combate el estreñimiento con su poder laxante.
- ▶ Mejora úlceras y enterocolitis.
- ▶ Alivia los trastornos respiratorios.
- ▶ Facilita los procesos de regeneración cutánea. (heridas, quemaduras...)
- ▶ Regula el ritmo cardiaco y estimula el riego sanguíneo del corazón y demás órganos.
- ▶ Posee un suave efecto sedante.



¿cómo tomarla?

Miel fresca

Es tal como se extrae de la colmena. Mantiene intactas todas sus propiedades. Inicialmente presenta consistencia fluida, con el paso del tiempo y al descender la temperatura por debajo de 14°C, la miel se condensa y pasa a estado sólido, se dice entonces que está cristalizada. Una cristalización correcta es el indicador de que la miel es fresca. Para recuperar la consistencia líquida, basta con un calentamiento suave.



Miel Pasteurizada

Cuando la miel se somete a tratamiento térmico y ultrafiltración. Mantiene de forma permanente el estado fluido, lo que facilita los procesos de comercialización.

La pasteurización reduce en gran medida sus virtudes saludables y medicinales.



Refresco de Miel con Limón

Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 3 limones.
- 2 o 3 cucharadas soperas de miel.
- 1 pizca de bicarbonato
- 1 pizca de sal

Preparación:

- 1 Calentar una taza de agua y disolver en ella la miel.
- 2 Añadir al agua restante y agitar hasta su completa disolución.
- 3 Enfriar en la nevera o añadiendo cubitos.



Bebida refrescante, tomada en ayunas estimula la secreción de jugo gástrico en personas de secreción insuficiente. Ideal para la recuperación del organismo, tras ejercicios físicos intensos.

LAS MIELES EN ARAGÓN



Monofloral de Romero

(*Rosmarinus officinalis*)

Se recolecta a finales de abril en las zonas más tempranas de la depresión del Ebro hasta los 500 m. de altitud, se produce más raramente un poco por doquier, sobretodo mezclada con el tomillo.

COLOR: blanco agua, amarillo claro.

OLOR: Ligero, no persistente.

SABOR: Vegetal, ligero y delicado. Recuerda a la harina recién molida.

CRISTALIZACIÓN: Rápida, en cristales finos, masa de color blanco manteca.

Miel muy buscada por su gusto delicado y no pesado, ideal para endulzar alimentos y bebidas sin alterar su gusto y aroma. No enturbia las infusiones.



Monofloral de Tomillo

(*Thymus spp.*)

Se recolecta en junio en la parte alta de nuestras muelas y en las pendientes de nuestras sierras, entre 500-1000 m. Es producido por diversas especies de tomillos, sobretodo por *T. Vulgaris* o tomillo basto, de floración temprana y *T. Zygis* o sanjuanero, de floración tardía.

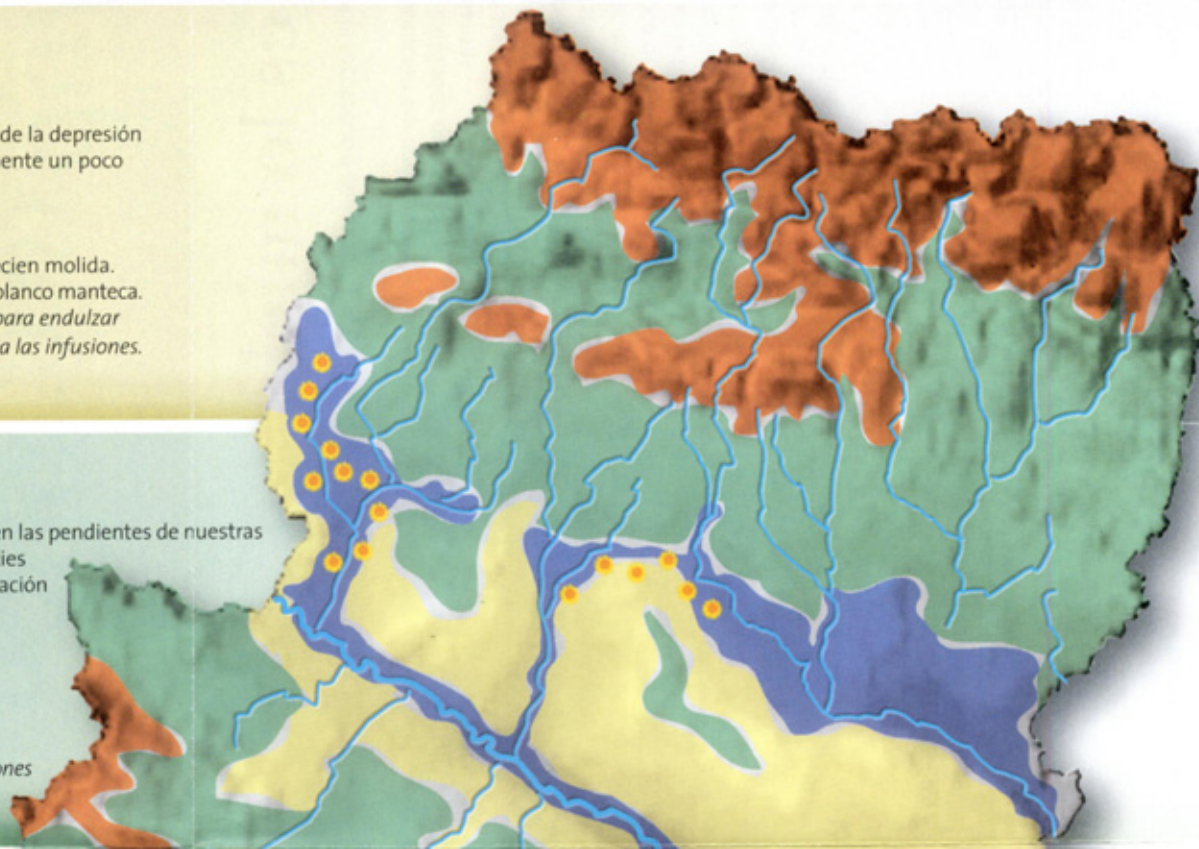
COLOR: Ambar (rojizo en *T. Zygis*)

OLOR: Típico a tomillo, intenso, balsámico.

SABOR: Fuerte, casi picante en *T. Zygis*.

CRISTALIZACIÓN: A menudo irregular, masa compacta, de color marrón anaranjado.

Ideal como miel de mesa, muy adecuada para endulzar infusiones y preparar refresco de limón. Aporta su sabor particular.





Monofloral de Alfalfa

(*Medicago sativa*.)

Se recolecta entre julio y septiembre en las zonas de regadío de la depresión del Ebro. Posee las características que tradicionalmente se atribuyen a la miel.

COLOR: Ambar claro-extraclaro.

OLOR: Bastante intenso.

SABOR: Fuerte, raspa la garganta y produce sed.

CRISTALIZACIÓN: Se produce en otoño, masa dura de color marrón anaranjado con cristales gruesos.

Ideal para mantener la textura adecuada de alimentos sólidos, pasteles, bizcochos, turrone y endulzar bebidas de sabor dominante, como leche caliente y licore. Enturbia las infusiones y enmascara su sabor.



Monofloral de Girasol

(*Helianthus annuus*.)

Se recolecta entre julio y septiembre en las zonas de regadío de la margen izquierda del Ebro y en los secanos frescos en el límite con la meseta y el Pirineo.

COLOR: Amarillo intenso.

OLOR: Liger, como a cera.

SABOR: Ligeramente afrutado, como a cera, no pesado y algo picante en la garganta.

CRISTALIZACIÓN: Muy rápida, masa compacta muy dura de color amarillo canario.

Colorea ligeramente los alimentos a los que se añade.

Monofloral de Bosque/Mielato de Encina

(*Quercus ilex* y *Quercus spp.*)

Se recolecta en septiembre/octubre en bosques situados sobre 900 m. Es obtenido por las abejas no a partir de las flores, sino de sustancias azucaradas producidas por diversos insectos parásitos de las plantas.

COLOR: Muy oscuro, casi negro.



DIPUTACION B ZARAGOZA

La dureza de nuestro clima y nuestra geografía variada y abrupta, permiten la existencia de una amplia variedad de formaciones vegetales. Por ello se pueden producir en nuestra región mieles muy distintas entre sí, con gustos, aromas y colores característicos. Además de diversas mieles multifloras (milflores), en Aragón se pueden obtener varios tipos de mieles monoflorales.



COLOR: Muy oscuro, casi negro.

SABOR: Típico de malta.

CRISTALIZACIÓN: Si es pura cristaliza lentamente,

masa color marrón intenso.

Los mielatos en general son muy apreciados y se consideran alimentos de alto valor biológico, con propiedades balsámicas acentuadas y gran riqueza en oligoelementos y enzimas.



varios tipos de mieles monoflorales, cuya variedad aumenta en años de bonanza meteorológica. La práctica de la trashumancia de las colmenas, aumenta la variedad de mieles con las recolectadas en otras regiones.

MULTIFLORALES

Milflores de Primavera

Recolectadas hasta finales de junio entre 500 y 900 m. de altitud, existe una gran variedad y su composición es de gran riqueza botánica, aunque predominan las labiadas. Sus características son muy diferentes en función de su composición floral.



Romero
Rosmarinus officinalis



Tomillo
Thymus spp.



Cantueso/Zambria
Lavandula stoechas



Salvia
Salvia officinalis



Escobas
Cytisus/Dorycnium



Frutales
Prunus/Malus



Rabanizas
Brassica/Diplolaxis



Espino albar
Crataegus spp.

Milflores de Montaña

Recolectadas entre julio y Septiembre en terrenos situados por encima de 1.000 m. Al igual que las de primavera, sus características son muy variadas, en general, la coloración se hace más oscura cuanto más avanzada sea la fecha de recolección, por la mayor presencia de néctares, *Quercus* y *Calluna*.



Zarza
Rubus spp.



Espliego
Lavandula latifolia



Ajedrea
Satureja montana



Girasol
Helianthus annuus



Brezo/Biercol
Calluna vulgaris



Encina
Quercus ilex



Centaúrea
Centaurea spp.



A. D. S. APICOLA DE ZARAGOZA

Pº Teruel, 32 - 34 pasaje - 50004 ZARAGOZA

Tels. 976 405 974 - 686 389 200



DIPUTACION D ZARAGOZA