

07 Febbraio 2017

Che differenza c'è... tra miele e miele di melata

Le api producono miele raccogliendo due diverse sostanze nutritive: il nettare e la melata. Così nascono due diversi alimenti



Definizioni

Spesso si sente parlare di **miele di melata o di bosco** pur non avendo ben chiara la differenza con il classico **miele di nettare**. Le api lavorano duramente per garantirsi sufficienti provviste di cibo e non sempre hanno a disposizione **fiori e piante nettariifere** dalle quali raccolgono il nettare per trasformarlo in miele.

La natura però mette a disposizione molte risorse e anche dove non si trovano facilmente fiori, come nelle zone boschive, questi operosi insetti riescono a raccogliere preziose sostanze nutritive dalla vegetazione. Dalla materia prima disponibile deriva la principale **differenza tra miele di melata e miele di nettare**.

Nei boschi l'attenzione delle api è rivolta alla **melata, una sostanza appiccicosa e zuccherina** che si forma sugli alberi, principalmente conifere come l'abete rosso, il pino, ma anche su alberi come tiglio, quercia e acero. Questa sostanza dolce è **prodotta da piccoli insetti** (afidi, cicaline, cocciniglie), che si nutrono di una grande quantità di **linfa dagli alberi** e secernono la melata, una sostanza di scarto ma ancora **ricca di sostanze nutritive** come zuccheri e sali minerali. Le api raccolgono la melata e la trasformano in miele grazie agli enzimi che producono. Il miele è poi lasciato maturare nei favi dell'alveare. Così nasce il **miele di melata**, dal **sapore molto meno dolce** rispetto al miele ricavato dal nettare dei fiori, e dalla ridotta quantità di zuccheri come **glucosio, fruttosio e saccarosio**, quindi più adatto all'alimentazione di coloro che vogliono ridurre l'apporto di zuccheri nella dieta. Se il miele di nettare è prodotto in numerose tipologie, a seconda del nettare raccolto dalle api, la produzione del miele di melata è meno ampia.

Gustando il miele di melata si percepisce un **retrogusto di corteccia**, una mescolanza di aromi sorprendenti che lasciano sulla lingua un **sapore amaro**. Questo prodotto è, come il miele di nettare, un **potente antibatterico e antisettico** polmonare per le vie respiratorie, adatto a calmare bronchiti, tracheiti e perfetto in caso di raffreddore o influenza. Al suo interno è poi possibile trovare **polifenoli e altri antiossidanti**.

Rispetto al miele di nettare, il miele di melata è **ancor più ricco di sali minerali** come ferro, fosforo, magnesio, manganese e potassio. Il suo colore è molto scuro, a volte tendente al nero. **La consistenza** è invece molto **compatta e densa**, anche se non cristallizza come il miele di nettare.

[Sogni d'oro e di miele per combattere lo stress](#) [1]

Gli utilizzi di questi due prodotti sono molto simili, ma il miele di melata, molto conosciuto nel centro e nord Europa e meno in Italia, e è spesso **consigliato agli sportivi** per le sue caratteristiche. Il miele di melata può essere utilizzato proprio come il miele di nettare **come dolcificante** o gustato su una fetta di pane tostato, ma per la preparazione dei dolci bisognerà considerare il suo sapore più amarognolo.

Potrebbe interessarti anche

[Che differenza c'è tra... infuso e decotto?](#) [2]

[Che differenza c'è tra una prugna e una susina?](#) [3]

[Che differenza c'è tra... grappa e acquavite?](#) [4]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/benessere/sogni-d%E2%80%99oro-e-di-miele-combattere-lo-stress>

[2] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/che-differenza-c-%C3%A8-tra-una-prugna-e-una-susina>

[4] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-e-tra-grappa-e-acquavite>