

SALUDABLE

Miel para endulzar los platos

Néctar. Entre los múltiples usos de este alimento natural y nutritivo está el gastronómico, ya que aporta sabor a cualquier plato y mantiene la humedad en bizcochos y bollos en la repostería

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
21,5 g	300 kcal	0 g	0 mg	78 g

ANDREA DÍEZ



La miel es una importante fuente de energía con propiedades nutricionales



Cuajada casera con miel

El queso, un buen aliado

A. D. S.

Los productos derivados de los lácteos, como el requesón, el queso fresco, los yogures o las cuajadas funcionan estupendamente acompañados con un poco de miel. Este tipo de postres es habitual en las cartas de los restaurantes pero también sirve para meriendas o aperitivos en el caso del queso fresco. Su textura ligera combina sin problemas con la untuosidad de la miel. Y también hay quien se decanta por este ingrediente a la hora de preparar las clásicas torrijas. Se opta por miel en lugar de azúcar.

Pero si además, se le añade algún fruto seco, como las nueces o avellanas, en trocitos o trituradas como si fuera un aderezo de polvo, lo convierten en un alimento saludable. De hecho, además de las posibilidades anteriormente mencionadas, se encuentran propuestas similares para los desayunos. Es una manera de arrancar el día recargando el organismo con nutrientes que se quemarán a lo largo del día. Por su puesto, siempre teniendo en cuenta que todo producto debe ser consumido con moderación. La miel también se utiliza en ensaladas, quedan deliciosas con una rodaja de queso de cabra de rulo, con un poco de miel y nueces.

Castilla y León es la tercera comunidad de todo el país con mayor número de colmenas. La apuesta por la producción de miel se ha convertido en una actividad de futuro en el medio rural que ayuda a fijar población. De hecho, la profesionalización del sector apicultor ha dado como resultado excelentes producciones de miel con una alta calidad. España es el país de la Unión Europea con mayor número de colmenas y a su vez, la Unión Europea es la segunda productora de miel en el mundo, solo por detrás de China. En Castilla y León, la provincia salmantina destaca por su importante tradición apícola, pero lo cierto es que en todas las pro-

vincias se puede encontrar este producto elaborado de forma artesanal. Conviene prestar siempre una especial atención al etiquetado, eterna lucha de este sector, para asegurarse de que al menos sea miel elaborada en territorio nacional y no mezclada.

En el campo de la gastronomía los usos de la miel se extienden desde el propio producto hasta las bebidas alcohólicas como la conocida hidromiel. Es protagonista de numerosas recetas vinculadas a los postres y la repostería por su capacidad higroscópica, ya que mantiene la humedad en la repostería.

Pero su potencial va más allá. Si se echa un vistazo a sus usos con platos de carne, se encuen-

tran interesantes propuestas como ternera a la miel, carne estofada con mostaza y miel, solomillo o carrilladas de cerdo con salsa de miel. En cuanto a los pescados, salmón, salmonetes, merluza y lubina entre otros, se adaptan sin problemas a un cocinado con una salsa elaborada con miel y mostaza. También se atreve a mezclarse con las verduras en forma de suave aderezo, por ejemplo, para una tempura, wok o una guarnición. Así que este alimento se cuele en todo tipo de preparaciones. No importa la hora porque hay sugerencias para cada momento del día. Para los que buscan opciones ligeras están las brochetas de frutas o macedonia regadas con un poco de miel. Y

para los más golosos, el plátano frito con miel y canela o los populares dulces como las torrijas, pestiños, hojuelas, galletas y los hojaldres de Astorga. Estos últimos buscan ser reconocidos con la figura de Indicación Geográfica Protegida (IGP) que sí tienen sus compañeras las mantecadas. Precisamente en la provincia de León está previsto que este año se configure el Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) de la Miel de León que, con sede en el municipio berciano de Camponaraya, amparará las mieles de castaño y brezo, elaboradas en El Bierzo, y las milflores de primavera y mielato de roble y encina para toda la provincia.

El almíbar de los bosques

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La miel es un alimento muy valorado desde la antigüedad. En la cultura egipcia y griega, se referían a la miel como un producto sagrado, llegando a ser moneda de cambio para pagar impuestos. Existen múltiples variedades de miel, teniendo en cuenta la flor de la que es obtenido el néctar por las abejas y de la climatología de la zona en la que habitan. De esta forma, se podrían clasificar las siguientes variedades en: miel monofloral, multifloral, de la sierra, del desierto, miel de mielada, miel de rocío o miel de bosque.

Sus propiedades nutricionales son muy interesantes para in-

cluirla en nuestra dieta. Su aporte calórico se sitúa alrededor de 300 calorías por 100 gramos a expensas de los hidratos de carbono, aportando muy pocas proteínas y nada de grasa. El contenido en minerales es interesante, siendo los más abundantes el cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y potasio. Dentro de las vitaminas destacan el complejo B, vitamina C, D y E. Otros componentes nutricionales que le confieren propiedades terapéuticas son los ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico) y antioxidantes (flavonoides y fenólicos).

Además de las posibilidades gastronómicas, en la antigüedad

se utilizaba la miel para aplicarla sobre la piel debido a sus propiedades antimicrobianas y antisépticas, ayudando a la cicatrización y prevención de infecciones en heridas o quemaduras superficiales. Esta propiedad se debe a la elevada concentración de azúcar que posee. Debido a ello, destruye físicamente a las bacterias por lisis osmótica (produce una hinchazón de esos gérmenes con agua que es atraída por los azúcares y destruyendo a la bacteria).

Por tanto, la miel, presenta excepcionales propiedades nutritivas con un aporte de minerales, vitaminas y antioxidantes.