

GOLOSO LA MIEL ES UN EDULCORANTE NATURAL CON PODERES MEDICINALES

RECETAS ELABORARLAS ES MUY SENCILLO



► El color de la miel depende de su extracción. La más oscura es rica en vitaminas B y C.

De lo más dulce

La miel es un alimento rico y completo

La miel es una sustancia elaborada por las abejas a partir del néctar de las flores en las que liban; néctar que deshidratan para evitar fermentaciones y al que añaden enzimas. Existen también mieles cuya procedencia no es el néctar de las flores sino las secreciones de algunas plantas. Las abejas la depositan en las celdillas de los panales que después sellan para su almacenamiento. La miel es, junto al polen, el alimento cotidiano de toda la colonia.

COMPONENTES

La miel contiene vitaminas esenciales, como la vitamina B6, tiamina, riboflavina y ácido pantoténico. Pequeñas cantidades de minerales indispensables, como el calcio, cobre, hierro, magnesio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc también están presentes en la miel. Está compuesta de un 20% aproximado de agua, un 80% de hidratos de carbono procedentes de sus azúcares (38% de fructosa, 32% de glucosa, 5% de sacarosa, 7% de maltosa y el resto de isomaltosa, erlosa, rafinosa y otros). Cada cucharita de 4 gramos aproximados de miel contiene 1 gramo de glucosa. Proporciona unas 330 calorías cada 100 gramos. También tiene sales minerales de fácil asimilación ricas en potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre.

Las vitaminas presentes en la miel, aunque en pequeñas dosis, a diferencia de las presentes en frutas y verduras, no se pierden de una forma rápida en su almacenamiento, sino que se conservan durante largo tiempo. Destacan la vitamina

VITAMINAS

A, C, D, E, K, y el grupo B. La miel es muy rica en enzimas como diástasa, amilasa, invertasa, catalasa, peroxidasa y lipasa; y en ácidos orgánicos como málico, vínico, cítrico, láctico, oxálico, fosfórico, acético y fórmico. Este último le confiere sus propiedades antisépticas. Además, en la miel se han identificado diferentes tipos de aminoácidos, es decir, los componentes básicos con los que se elaboran las proteínas.

PODERES MEDICINALES

Asimismo, incluir miel en la dieta diaria es una buena forma de ayudar al cuerpo a realizar su proceso de absorción de calcio y prevenir la osteoporosis. Un estudio realizado recientemente en la Universidad de Purdue ha demostrado que el consumo de miel junto con un suplemento de calcio, aumenta la capacidad de absorción del mismo. Asimismo, la vitamina D y los azúcares presentes en la miel contienen los elementos que poseen la propiedad de aumentar la absorción de calcio. Además de las propiedades medicinales por todos conocidas, su composición

mayoritariamente de azúcares la convierten en un producto energético que permite la alimentación muscular inmediata, siendo por ello no solo de utilidad a deportistas, sino a personas aquejadas de una musculatura deficiente.

¿Sabías que?

EXTRACCIÓN

Para que la miel conserve todos sus nutrientes y propiedades es primordial la forma de su extracción y manipulado. La miel debe ser extraída por prensado o centrifugado tras sus desoperculación y calentada a una temperatura inferior a 45°C para poder proceder a su filtrado con el que se eliminan sus impurezas. De esta forma la miel cristalizará al poco tiempo según sus azúcares de una forma mas o menos irregular pudiendo ser granulada o pastosa.

► **COLOR:** Su color oscilará de un ámbar claro a un castaño oscuro dependiendo de su procedencia. Cuanto más oscura es la miel, más rica es en minerales y vitaminas B y C. Cuanto más clara es, más rica es en vitamina A.

► **CICATRIZANTE:** Actúa como un eficaz desinfectante y cicatrizante de heridas.

► **CONSERVANTE:** Su riqueza en potasio la convierte en bactericida, por lo que se utiliza desde la antigüedad como conservante de alimentos y de platos cocinados.

...la receta de la semana

CHULETAS DE CORDERO CON MIEL

Ingredientes para 4 personas

- 4 chuletas de cordero.
- Un poco de aceite.
- 1 cuchara de postre rasa de harina.
- El zumo de medio limón.
- 1 cuchara de postre de miel.
- 1 dl. de caldo.

Untar las chuletas con el aceite y colocarlas bajo la parrilla caliente para dorarlas por ambos lados. Reducir el calor y asarlas hasta que las chuletas estén bien hechas. Reservarlas y conservarlas calientes.

Utilizar una cuchara de postre llena de la grasa de la parrilla y mezclarla con la harina, y cocerla todo a fuego lento hasta que se dore. Añadir el zumo del medio limón, la miel y el caldo. Cocer a fuego vivo unos tres minutos revolviendo todo el tiempo.

Coger las chuletas y cortar la carne, desprendiéndola del hueso, hasta hacer tiras con ella.

Verter esta salsa sobre las chuletas deshuesadas, cubriendo cada una por completo.

Se puede servir acompañado de jamón ahumado.



Existen muchos tipos de miel



Es un plato original y nutritivo

...la receta para el diabético

MERMELADA DE MANZANA



- 2kg de manzanas verdes
- jugo de dos limones
- 600grs de fructosa

Preparar las manzanas, quitarles el centro y cortarlas en cubos. Agregar el jugo de los limones y 1 litro de agua. Llevar al fuego y dejar cocinar hasta que estén bien deshechas; retirar y dejar enfriar un poco y luego pasar por la licuadora la pulpa y el jugo. Poner en una cacerola junto con la fructosa y llevar a fuego suave revolviendo hasta mezclar todo. Dejar cocinar hasta lograr el punto, siempre con la cacerola destapada y a fuego más bien bajo, revolviendo para evitar que se pegue. Una vez hecha, envasar caliente en recipientes bien limpios.

Para conocer su punto, colocar un poco de la mermelada sobre un plato, llevarlo al frigorífico hasta que enfríe y si al pasar la punta de un cuchillo arrastrando, se forma un surco cuyos lados no se vuelven a unir, es que está lista.

EN LUZ DE VELAS LA NAVIDAD ES PROTAGONISTA

C/. Julián Hernández Zaragoza, 1 - 30880 ÁGUILAS (Murcia) (Sótano Supermercado Haro)