

YOGURT, MIELE, POLLINE E PAPPÀ REALE

Massimo Ilari

È ormai consolidato nella letteratura scientifica che lo yogurt è un importante “amico” dell’organismo. Perché? Per i suoi interessanti indici nutrizionali, ma anche per i suoi effetti funzionali: la letteratura parla di migliore digestione del lattosio, contrasto alla crescita della microflora intestinale patogena, riduzione del tenore di colesterolo, azione anti-ipertensiva. È bene ricordare che il miele è un alimento e non certo un farmaco. E non è tutto. Insieme a polline e pappa reale risulta irresistibile.

Esiste l'alimento fresco, nutriente, equilibrato, adatto alla prima colazione e a spezzare l'appetito a metà mattinata o a merenda? Certo che sì, ed è anche salutare, se si sceglie quello giusto e di qualità. Parliamo dello yogurt. Bianco, vellutato, al miele, alla pappa reale, al polline, compatto, light, ai cereali o alla frutta che sia. Parliamo di un prodotto che ha una grande storia, è più antico del pane: l'uomo prima che agricoltore è stato pastore.

Da allora ne ha fatta di strada. Oggi lo yogurt si beve, mangia, spalma sul pane e, dulcis in fundo, entra nella formulazione dei gelati: spesso a sproposito. La prova? Sugli scaffali dei supermercati ce ne sono per tutti i gusti: fragola, pesca, ma anche pistacchio e stracciatella, siamo arrivati a 25 gusti in tutto il mondo. Per tutte le tasche: dal discount a quello al latte di soia. Per tutte le esigenze: dai mix con confetti di cioccolato e granella per bambini a quelli da bere per aiutare l'intestino. In effetti, sono tantissime le varianti nuove di un ali-

mento classico lanciate sul mercato. Ma è tutto oro quello che riluce?

Certo che no, visto che con tante varietà in “giro”, al momento dell'acquisto occorre fare la scelta giusta per non portare in tavola il prodotto sbagliato. Sì, è l'elemento insostituibile per la prima colazione. La mattina appena alzati, assumendo uno yogurt bianco con un cucchiaino di miele o un cucchiaino di polline o di pappa reale si fa il pieno di energia.

Un modo di iniziare la giornata all'insegna della salute. Un connubio, quello con i prodotti dell'alveare che assicura il pieno di vitamine, sali minerali, oligoelementi, enzimi e tanti principi attivi ancora non individuati. Gli apicoltori che praticano il mercato corto (vendita diretta) lo dovrebbero sempre ricordare ai consumatori. Yogurt italiano, miele italiano, polline italiano, pappa reale italiana per esaltare la bontà del “Fatto in Italia”.

Non mancano certo le offerte.

Iniziamo, allora, il nostro viaggio di conoscenza partendo dall'ultima novità arrivata sul mercato. Alce Nero

Ricchezza di mieli

L'Italia è un Paese dalla ricchezza floreale incredibile e così tante sono le varietà di miele, impariamole a conoscerne alcune. È bene ricordare che le proprietà nutraceutiche del miele, che è in primis un alimento, vanno assecondate sempre dal parere del medico e non sostituiscono certo i farmaci. Equivalgono alle proprietà che si individuano nella frutta, nella verdura e company.

Il miele di **acacia**, è fra i più apprezzati dai consumatori. Ha colore chiaro e sapore delicato, aiuta il fegato, regola l'intestino ed è un antinfiammatorio della gola. Quello di **abete**, dal colore scuro e dall'aroma intenso, è un antisettico delle vie respiratorie ed è utile a chi soffre di alito pesante. Il miele di **agrumi** è, invece, conosciuto come sedativo. Da non trascurare poi il **biancospino**, calmante per il cuore, normalizzatore della pressione arteriosa. E il **castagno**? Secondo i ricercatori può riattivare la circolazione sanguigna, regolare l'intestino e stimolare la produzione dei globuli rossi. In inverno, poi, non bisogna far mancare il miele di **timo e tutti i mieli scuri**.

Il timo è un portentoso antisettico e un protettore delle difese organiche, mentre i minerali potenziano le difese immunitarie. E ancora l'**eucalip- to**, la **lavanda** e il **tiglio**: anticatarrali, antiasmatici e protettori delle vie respiratorie. Il **millefiori**, poi, è uno dei più conosciuti ed è alleato di gola, intestino, fegato, pelle e capelli.

Quando il fegato è pigro, il **rosmarino** e il **tarassaco** sono i mieli ideali. Sono anche stimolanti dello stato generale e si raccomandano ad astenici e sovraffaticati.

E come dimenticare il miele di **rododendro**? È un presidio Slow Food, prodotto in altura e ha un'azione rilassante sull'organismo.

Infine ricordiamo che sul mercato si trova il Miele Italiano e bio: è buono, pulito ed ecosostenibile. Quello bio (c'è la certificazione dell'Organismo di controllo in etichetta) è prodotto senza far ricorso alla chimica tossica, anche se c'è da dire che in Italia ci sono tantissimi apicoltori che producono in modo tradizionale e senza far ricorso alla chimica tossica.

una delle aziende storiche del biologico italiano, quest'anno compie 41 anni, ha messo in commercio il primo yogurt biologico ottenuto da latte fieno italiano delle Alpi dell'Alto Adige. L'azienda bolognese ha portato avanti l'iniziativa con Mila, storica azienda altoatesina specializzata nella produzione di latte e derivati. «Mi piace innanzitutto sottolineare che il nostro yogurt è il punto di arrivo di un progetto che ha inizio con la salvaguardia dell'ambiente: quello dell'alpeggio, ad opera di allevatori "contadini" impegnati nella difesa di un modello agricolo e produttivo che preserva la salute della terra e dell'uomo. Il nuovo yogurt da latte fieno è, di fatto, il risultato di un lavoro di condivisione anche con gli allevatori che sono in primo luogo contadini, se si considera la preziosa attività di presidio e salvaguardia del territorio montano e dei pascoli alpini,

che essi svolgono. Il risultato del percorso è un prodotto destinato a fare la differenza» ci ha detto con passione Massimo Monti, Amministratore Delegato Alce Nero. E quale sarebbe questa differenza? «Ogni passaggio della filiera che controlliamo è alla base di un prodotto realizzato con esperienza e rigore ed è per noi motivo di orgoglio tutelare e sostenere insieme ad Alce Nero una modalità di allevamento che si tramanda da generazioni a garanzia dello straordinario paesaggio alpino, nonché del sapore intenso del latte che viene prodotto. Quella del latte fieno bio è una grande sfida. Immaginare una riconversione su scala globale è complesso. Valorizzare la produzione di latte fieno biologico a livello territoriale è un progetto che ha una forte connotazione etica, destinato a dare nuova motivazione e impulso ai piccoli alle-

vatori delle nostre montagne», chiosa Joachim Reinalter, Presidente Mila

E sì, una nuova modalità di allevamento attraverso la quale gli animali sono alimentati a partire soprattutto con erba fresca o essiccata, secondo le stagioni. La produzione del latte fieno, non a caso, è regolamentata da un rigoroso disciplinare europeo che prevede anche la riduzione della quantità di mangimi, a favore del fieno. È vietato l'uso di OGM e di alimenti fermentati (detti insilati). Il plus sta nel garantire agli animali uno stato di maggiore benessere rispetto agli allevamenti intensivi. Risultato? In primavera e in estate, quando le vacche sono libere di pascolare, mangiano l'erba fresca dei prati di montagna; nel periodo invernale, quando le vacche restano per lunghi periodi in stalla, sono alimentate prevalentemente con erba secca (fieno).

Yogurt italiano, miele italiano, polline italiano, pappa reale italiana
per esaltare la bontà del "Fatto in Italia" (Foto Enrico Pasini)



Tra il fieno e l'insilato intercorre una notevole differenza: il fieno preserva quasi completamente le essenze erbacee dei prati; l'insilato, a causa di un processo di fermentazione modifica profondamente l'ampiezza delle fragranze tipiche dei pascoli di montagna. Poiché le caratteristiche organolettiche del latte e la sua composizione riflettono l'alimentazione delle vacche, l'aroma del "latte fieno" varierà in base alla diversità di essenze foraggere che le vacche trasformano, attraverso la digestione, in preziosi nutrienti del latte. Per l'osservazione del disciplinare l'Unione europea ha dichiarato il latte fieno Specialità tradizionale garantita (Stg). E non basta. Come afferma Lierre Keit, studiosa e attivista ambientalista vegana, la carne delle mucche allevate con gli insilati presenta un livello elevato di acidi grassi omega-6 e troppo scarso di omega-3. Ciò evidenzia uno scompenso che può provocare seri proble-

mi di salute. Invece, le mucche che si nutrono di erba e fieno sono più magre di quelle alimentate con mangimi e insilati, che tra l'altro spesso contengono ingredienti geneticamente modificati. E non finisce qui. Dai test eseguiti in laboratorio dalle due storiche aziende si è visto che il latte fieno è più digeribile del comune latte ottenuto con la somministrazione alle mucche di una dieta a base di mangimi industriali e possiede un maggior contenuto di omega-3, come sostiene la Keit, acidi grassi molto importanti per il benessere dell'organismo: influiscono positivamente sul sistema cardiocircolatorio. Non ci sono residui di pesticidi e diserbanti. Quattro le varietà di yogurt in commercio: bianco intero, intero al mirtillo, intero alla banana e intero al caffè (bianco intero disponibile anche nel formato 400 g). Come di consueto, tutte le caratteristiche del prodotto e le informazioni che valorizzano il latte fieno

e il metodo di allevamento e produzione sono ampiamente descritte nelle etichette narranti che accompagnano ogni confezione e che rappresentano una caratteristica apprezzata del packaging ideato per informare in modo adeguato il consumatore.

Tutto bene? In parte. Sino a ora abbiamo parlato di un prodotto bio, privo di residui di pesticidi e di qualità indiscussa, ma non è l'unico che si trova in vendita nella maggior numero nei banchi frigo dei supermercati. Spesso l'acquisto dello yogurt è un vero e proprio rebus. Non è che non ci siano possibilità di scegliere la qualità, più realisticamente per trovare quello giusto è d'obbligo leggere attentamente le etichette, che devono specificare se si tratta di yogurt bianco e senza zucchero, di un vero light, alla frutta, con fermenti lattici vivi, se contiene additivi, aromi, coloranti, eccetera, e se bio. Il dottor Franco Berrino, Direzione scientifica di Vita &



CANDIPOLLINE® GOLD

**NUOVO ALIMENTO
PROTEICO PER API
CON POLLINE STERILIZZATO
AI RAGGI GAMMA**



ENOLAPI Srl

Via Torricelli 69/A - Verona - Italy

Tel. +39 045 955021

www.enolapi.it

Salute, nonostante non abbia simpatia per il latte, sullo yogurt esprime una posizione diversa: «Lo yogurt fra i prodotti del latte è sicuramente il migliore. Il segreto? Evitare quelli alla frutta, che contengono sempre zucchero o altri ingredienti aggiunti. La frutta può essere aggiunta dopo, fresca e di stagione. Infine, alcuni sono delle vere e proprie porcherie, altri sani».

E che lo yogurt sia diverso dal latte e dagli altri prodotti lo afferma anche la moderna scienza dell'Alimentazione. Che cosa dice? Che la fermentazione cui viene sottoposto ne fa un alimento molto più leggero, come se fosse "predigerito". Praticamente come il miele, ciò rappresenta un indiscusso vantaggio perché essendo già stato scisso dall'Ape noi ne assorbiamo di meno. In parole povere, vuol dire che la glicemia, nell'unità di tempo, aumenta di meno. Per chi

prende lo stesso tipo di dolce dal saccarosio le cose vanno diversamente. E quello che non si assorbe dove va a finire? Viene fermentato nell'intestino, e voi tutti sapete che le fermentazioni intestinali sono importanti per il benessere del corpo. Avrete sentito sicuramente parlare di alimenti funzionali, alimenti che svolgono un ruolo importante per la buona funzione di determinati organi. Ebbene, il miele ha tutte le qualità per essere proprio proposto come alimento funzionale: il glucosio e il fruttosio non assorbito è fermentato dalla nostra flora batterica intestinale e si attiva la formazione di sostanze prebiotiche. Quindi il miele è un alimento che contiene sostanze prebiotiche utili per l'organismo. Ultimamente si stanno studiando alcune componenti di notevole interesse e di cui si parla ben poco. Il miele contiene polifenoli, di origine vegetale, sostanze che creano non poche aspettative saluti-

stiche, non perché siano presenti nel miele in grande quantità, anzi agiscono in piccola quantità, innescando uno scudo protettivo sull'intero organismo e rafforzando il sistema immunitario. Poi, ci sono i poliecosanoidi, alcoli a catena lunga particolarmente presenti nelle cere che si estraggono dall'elaborato dell'ape: non hanno potere nutritivo, non vengono ossidati, non hanno potere energetico, ma hanno un incredibile potere antiossidante, prevenendo l'invecchiamento. In più sono in grado di difenderci dalle reazioni allergiche. Con questi esempi voglio semplicemente dire come il miele possa essere presentato al consumatore con una valenza salutistica documentata scientificamente, e non come un semplice supporto per dolcificare il caffè.

Entriamo nel dettaglio. La fermentazione avviene a una temperatura che si aggira intorno ai 40-45 °C. Tutto ciò



Domenici
dal 1989

PRODOTTI DI APICOLTURA DI ERBORISTERIA,
LAVORAZIONI E TRASFORMAZIONI C/Terzi

**miele italiano +
estratto di Zenzero +
estratto di Propoli =**

ZENZIMEL 🐝

anche con il vostro miele!!!



DOMENICI s.a.s. Via San Maurizio al Lambro 163, Brugherio 20861 (MB)
TEL. 039 2873401 FAX 039 2875417 mail: info@domenici.it

pubblicità

grazie all'azione di due batteri, *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*. Qual è la loro azione? Trasformano il lattosio in acido lattico. In più, lo yogurt si trasforma in un alimento assai digeribile sia perché con il processo di fermentazione il lattosio viene diviso, in glucosio e galattosio, zuccheri più semplici che rendono meno problematica l'assimilazione anche in chi presenta lievi intolleranze al lattosio; sia perché vengono parzialmente "processate" anche le caseine: la quota proteica che di solito determina l'intolleranza verso i latticini. Nello yogurt sono contenute le sieroglobuline, proteine "buone" del latte, che durante la produzione del formaggio si "perdono". Lo yogurt è anche ricco di fermenti lattici vivi, ottimi per la flora batterica intestinale. La legge impone che i batteri al momento dell'acquisto siano vivi e in quantità non inferiore ai 5 milioni di UFC/g (Unità Formatrici Colonie/grammo). A tale riguardo è importante essere a conoscenza che più si avvicina la data di scadenza (prevista dai 20 ai 48 giorni dopo la produzione) più la quantità di UFC/g si riduce e lo fa tanto più velocemente quanto la temperatura di conservazione dello yogurt è stata superiore ai 0°-4° previsti. Insomma, è necessario comprare yogurt non vicino alla scadenza per assicurarci la qualità che la legge stessa richiede.

Ormai nei supermercati si trovano anche le alternative vegetali allo Yogurt, che vengono chiamate "yogurt vegetali", termine non corretto visto che si può chiamare yogurt solo quello a base di latte vaccino. Sono a base di soia, ma ora si stanno facendo strada anche quelli al cocco e alla mandorla. Perché sceglierli? Sono ideali per chi abbraccia un'alimentazione vegana, non prevede sulla tavola alimenti di origine animale e il rispetto degli animali e per chi è intollerante al lattosio: lo sono il 50% degli italiani. Diversità? Contengono più fibre, minor quota calorica, zero cole-

Quanti tipi ne esistono?

A partire dal latte

Intero. Il contenuto minimo di grassi sarà di 3.5-4%.

Magro. Si ricava da latte scremato: componente grassa allontanata per centrifuga. Contenuto in grassi nel vasetto magro sarà 0.1%.

Latte di... Laddove si impiegasse un latte diverso da quello vaccino va specificato in etichetta e non si può chiamare yogurt.

A partire dai fermenti

Yogurt. *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus* sono i due fermenti esclusivi dello yogurt.

Latte fermentato. Qui si trovano i cosiddetti probiotici: *Bifidobacterium*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*.

Kefir: il latte viene fermentato a partire da granuli contenenti microrganismi diversi quali batteri lattici, acetici e lieviti.

Processo

A coagulo rotto. Si presenta di consistenza semiliquida.

A coagulo intero. Più commercializzato all'estero: forma compatta, visto che la fase di fermentazione si verifica nel vasetto.

Yogurt greco. Più denso e ricco di proteine.

Ingredienti

Naturale. Se realizzato solo a partire da latte e fermenti;

Zuccherato. Può essere aggiunto lo zucchero anche per addolcire gli yogurt bianchi e in tutti quelli alla frutta. L'unica eccezione sono quelli in versione "light" ma che, badate bene, contengono edulcoranti.

Frutta. E' imperativo indicare la percentuale presente nella lista degli ingredienti.

Se compare la dicitura "preparazione di frutta" può essere più difficile risalire a quel valore.

Additivi. E' possibile aggiungere addensanti per dare cremosità. In non pochi prodotti si rinvencono anche aromi e concentrati vegetali che pur non essendo formalmente degli additivi, hanno la funzione di fornire il colore della frutta.

Yogurt e salute

E' ormai consolidato nella letteratura scientifica che lo yogurt è un importante "amico" dell'organismo. Perché? Per i suoi interessanti indici nutrizionali, ma anche per i suoi effetti funzionali: migliore digestione del lattosio, contrasto alla crescita della microflora intestinale patogena, riduzione del tenore di colesterolo, azione anti-ipertensiva.

Ciò che molti non sanno? Questo prezioso alimento è inserito, da tempo, nel decalogo del Ministero della Salute, per affrontare al meglio la canicola estiva.

Sempre la Salute ha inserito lo yogurt tra gli alimenti irrinunciabili della Dieta Mediterranea.

Gli esperti della Salute ne consigliano un maggiore consumo proprio durante le giornate più afose in quanto potente alleato, soprattutto contro le alte temperature, per i suoi benefici nutrizionali e il suo potere rinfrescante. Per l'NFI (Nutrition Foundation of Italy) prevalgono di sicuro il basso contenuto di grassi, la versatilità della sua natura, che consente di associarsi ad alimenti dolci o salati, e la sua composizione bilanciata e correttamente "porzionata".

E si aggiunge. È una valida soluzione per i soggetti intolleranti al lattosio; offre la possibilità di raggiungere con maggiore facilità l'apporto giornaliero raccomandato di calcio, di proteine, vitamine, minerali e altro ancora; è un'alternativa per una sana colazione o un sano spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, grazie alla sua composizione bilanciata.

C'è infine uno studio dell'International Journal of Obesity condotto su un campione di 3500 persone monitorate per un periodo di ben 13 anni chi aveva consumato 3 porzioni di yogurt a settimana.

Ebbene, i partecipanti allo studio erano soggetti a un aumento di peso annuo dimezzato rispetto agli altri e il sovrappeso addominale era quello più sensibile all'azione dello yogurt.

sterolo, sempre a patto che non abbiano zuccheri aggiunti. Il neo? Beh, che l'81% della soia prodotta nel mondo sia Ogm qualche considerazione la impone.

Qualsiasi sia il tipo di yogurt su cui vi indirizzate, evitate in ogni caso di assumerlo se mostra visibili danneggiamenti del coagulo, separazioni del siero, liquefazione o solidificazione, gusto amaro, schiuma o comparsa di macchie colorate dovute a muffa. Diffidate di quelli dai colori intensi e vivaci o dall'aroma spiccato.

E per finire, la confezione in vendita deve essere ermeticamente sigillata, non presentare segni di gonfiore e va conservata in frigorifero.

E i contenitori? Quelli in vetro, cartonati o materiali riciclabili sono più in linea con l'ambiente. Il top della qualità? Sono yogurt con ingredienti rigorosamente biologici.

Dulcis in fundo, quello degli yogurt è il settore più ricco di slogan.

La scelta in questo caso è davvero ardua, come accennato nell'incipit.

I produttori ineriscono in etichetta la scritta "Smagro". L'obiettivo?

Conferire all'aggettivo significati diversi, di cui il consumatore non può, sovente, rendersi conto se non leggendo esattamente l'elenco completo degli ingredienti. Il rischio? Trovarsi in frigorifero prodotti con un numero di calorie lontano delle aspettative.

In definitiva, la scelta per superare i trabocchetti sta nell'indirizzarsi su uno yogurt magro senza alcuna aggiunta di zucchero di alcun tipo, compresi gli edulcoranti sintetici. Infatti, mentre l'apporto di calorie dello yogurt intero deriva solo dal grasso naturalmente contenuto, non innesca alcun picco glicemico al momento dell'utilizzo, l'apporto di calorie dello

yogurt magro zuccherato (in qualsiasi forma) deriva appunto dallo zucchero che scatena un'impennata della glicemia.

● Massimo Ilari

RIVISTA NAZIONALE DI
APICOLTURA
LA RIVISTA INDIPENDENTE DEGLI APICOLTORI

ABBONAMENTO

ANNUALE SU CARTA O SU PDF

TUTTE LE INFORMAZIONI PER ABBONARTI

LE TROVI SUL NOSTRO SITO



WWW.APINSIEME.IT



**...qualcosa bolle in pentola
in laboratorio...**





**STICK LABBRA
+
ESPOSITORE**

**artigianali
e con
ingredienti di qualità**

**3
VARIANTI**
miele, propoli,
pappa reale

PERSONALIZZABILI

**CON IL
VOSTRO LOGO**

AL NATURALE Sas di Monsorno Armando e C.
Via Roma 2/A 38038 Tesero TN - Tel. 0462 814753
info@alnaturale.com - www.alnaturale.com



