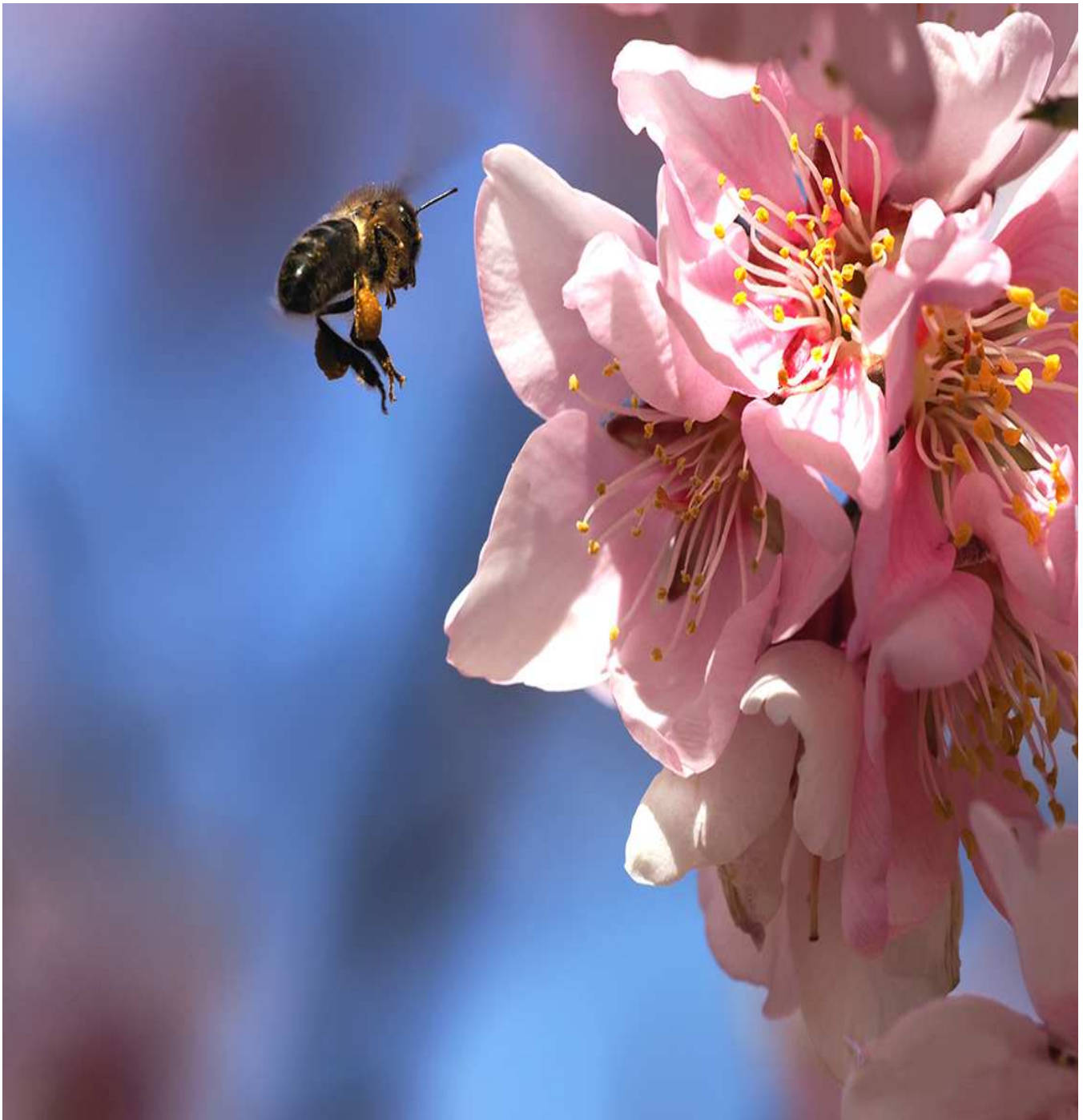


LA MIEL



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. LA MIEL

- a. DEFINICIÓN DE LA MIEL
- b. COMPONENTES DE LA MIEL

2. HISTORIA DE LA MIEL

- a. LA APICULTURA
- b. MIEMBROS DE LA COLONIA
- c. COMO LAS ABEJAS FABRICAN LA MIEL

3. CLASES DE MIEL. BENEFICIOS Y PROPIEDADES

4. RECETAS CON MIEL

- a. DICHOS, REFRANES Y CURIOSIDADES DE LA MIEL

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFIA

INTRODUCCIÓN

Tenemos constancia de la gran importancia que la miel tuvo para todas las generaciones antiguas, desde las pinturas rupestres de hace 7000 años que hacen referencia a la recolección de la miel, a las culturas egipcias en la que era utilizada tanto para alimentarse por sus propiedades nutritivas excelentes, como para curar, también las siguientes generaciones han venido disfrutando de este rico producto.

La miel tiene unas características medicinales interesantes desde hace muchos años y que también en la actualidad son utilizadas por muchos profesionales para curar diferentes enfermedades.

En estos momentos no concebimos la pastelería sin la aportación de la miel.

La cosmética es otro campo donde la miel aporta sus propiedades naturales y que es muy utilizada.

Otro apartado muy actual y que no tiene menos importancia es su influencia en la ecología, las abejas son una parte muy importante en el proceso de la fabricación de la miel, pero a su vez se encargan de polinizar los distintos árboles y plantas.

Hoy en día se han levantado muchas voces en defensa de esta especie que atraviesa unos momentos difíciles debido a muchos factores, podemos citar dos que creemos son los más dañinos, por una parte la invasión de otras especies procedentes de otras partes que atacan a las abejas y que están rompiendo el equilibrio existente.

La avispa de origen asiático *Vespa velutina*, especializada en alimentarse de **abejas** de la miel, se ha convertido en una **plaga** de proporciones gigantescas en algunas comarcas del norte de España. No se conocen datos centralizados sobre el alcance de esta invasión pero la Federación de Asociaciones de Apicultores de Cantabria (FAAC) ha presentado un balance regional que muestra la preocupante situación en su área de influencia.

Durante esta primavera y solo contando con las trampas instaladas por la FAAC han sido capturadas **29.250 reinas** fundadoras de *Vespa velutina*. A esta cifra se deben sumar las avispas reina capturadas por particulares, servicios municipales o empresas contratadas por vecinos afectados por la presencia de esta avispa, según indica la FAAC.

Otro aspecto que se está teniendo en cuenta es la prohibición de ciertos productos fitosanitarios que estaban produciendo muchas bajas en la especie.

En aproximadamente 30 años, apuntan, la mortalidad ha aumentado del 5% al 60% y señalan a los neonicotinoides como responsables de este aumento, dado que las cifras de mortalidad antes de 1990, cuando se extendió el uso de insecticidas, lo sitúan entre un 3 y un 5% anual.



1. LA MIEL

a. DEFINICIÓN DE LA MIEL

La **miel** es un fluido dulce y viscoso producido por abejas del género *Apis*, principalmente la abeja doméstica, a partir del néctar de las flores o de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos chupadores de plantas (áfidos). Estas sustancias son recogidas por las abejas, luego transformadas al combinarlas con sustancias propias, depositadas, deshidratadas y almacenadas en los panales para su maduración.

b. COMPONENTES DE LA MIEL

Fructosa.....	38%
Glucosa.....	31%
Agua.....	17%
Maltosa.....	7,5%
Sacarosa.....	1,5%
Otros Azucares.....	1,5%
Aminoácidos,minerales,polen,esporas,pigmentos,etc.....	3,5%

Un kilo de miel contiene	miligramos
Vitamina B1 (aneurina).....	0,1
Vitamina B2 (riboflavina).....	1,5
Vitamina B3 (ácido pantoténico).....	2
Vitamina B5 o pp.....	1
Vitamina B6(Piridoxina).....	5
Vitamina C (ácido ascórbico).....	30-54

La miel es un producto de alto valor calorífico: un kilo de miel proporciona de 3.150 a 3.350 calorías, según el agua que contiene.

2. HISTORIA DE LA MIEL

Tenemos unos referentes muy antiguos y muy cercanos que hacen referencia a la producción de la miel por parte de las abejas y que datan de hace unos 7000 años, se trata de las pinturas rupestres de la Cueva de la Araña en Bicorp (Valencia).



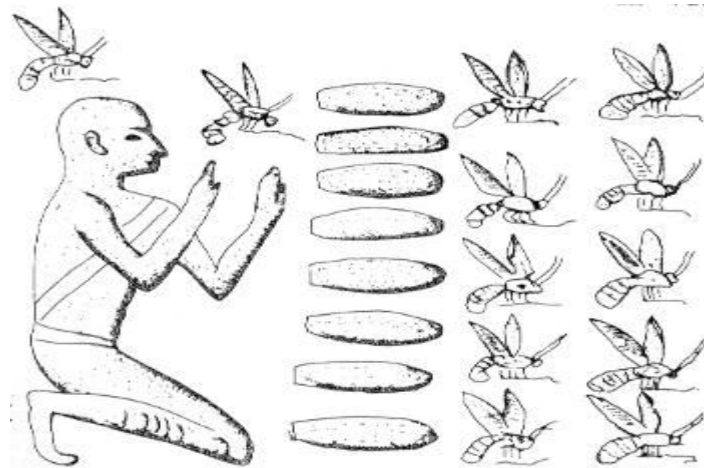
DESCRIPCIÓN: Se trata de un mural pintado sobre la roca de un abrigo en la montaña. Donde aparece la figura, seguramente, de un hombre, aunque costaría definir su sexo, escalando un árbol o quizá trepando por una liana, para recolectar miel de un enjambre, el hombre porta un utensilio para recoger la miel y alrededor aparecen varias abejas. Llama la atención como el artista utiliza un vacío de la roca donde supuestamente se halla escondido el panel.

Para su utilización se utiliza una técnica sencilla, de pintura monocromática, en color rojo, seguramente obtenido a partir de óxido de hierro o manganeso, mezclada con grasa animal o resinas vegetales que actuarían como aglutinantes, para después aplicarse con rudimentarios pinceles realizados con cerdas de animales.

En el antiguo Egipto ocupaba un puesto importante entre los productos alimenticios y medios terapéuticos (Guía de Medicina Natural). **El Libro de la preparación de medicamentos para todas las partes del cuerpo**, es un papiro egipcio de 3.500 años de antigüedad que detalla muchas recetas en las que la miel es un componente importante y que se puede emplear en forma de cataplasmas, emplastos, compresas y píldoras, para curar ojos, riñones, tubo digestivo etc. Ese papiro comporta una descripción de enfermedades graves, tales como el cáncer de estómago y ciertos tumores. Como tratamiento aconsejaba bebidas y lavajes a base de miel en el primer caso y aplicaciones en el segundo. Otro papiro egipcio del año 1870 a.C. relata que los egipcios alimentaban a sus hijos con miel. Para ellos la miel proviene de las lágrimas del dios Ra y formaba parte de todas las ofrendas religiosas del Egipto faraónico.

Cuando los antiguos egipcios hacían expediciones conservaban la carne en barriles llenos de miel. Su uso está muy bien relatado en los papiros encontrados; entre otras cosas, empleaban la miel para tratar las cataratas, llagas, cortes y quemaduras. También fabricaban miel a partir de la miel fermentada. En la tumba del faraón Tutankamón fueron encontradas, en 1922 en perfectas condiciones, varias vasijas con miel a pesar de los 33 siglos transcurridos.

En Egipto se usó para embalsamar, un preparado de miel, pues ésta, con sus propiedades, puede mantenerse inalterada durante muchos años.



Papiro egipcio con las colmenas y abejas

En la Biblia (Exodo, 3,8) “Dios prometió al pueblo de Israel una tierra buena que manaba leche y miel”.

El Corán habla en términos sagrados de las abejas y de la miel: "La miel es el primer beneficio que Dios dio a la tierra". En el Corán hay una *Sura* que se llama "Las Abejas". En ella, "Dios dice: sepan los hombres que en el vientre de las abejas se produce un líquido que sirve para curar".

Hipócrates, (460-357 a. C) que transformó la medicina, quería que todo medicamento fuera también producto alimenticio y a su vez fuera también medicamento. Indicó que la miel curaba las llagas, mitigaba las úlceras de los labios y sanaba forúnculos.

Alejandro Magno murió en Babilonia y fue trasladado hasta Macedonia en un recipiente lleno de miel y el cadáver se conservó intacto.



Julio Cesar contemplando el cadáver de Alejandro el Magno

a- APICULTURA

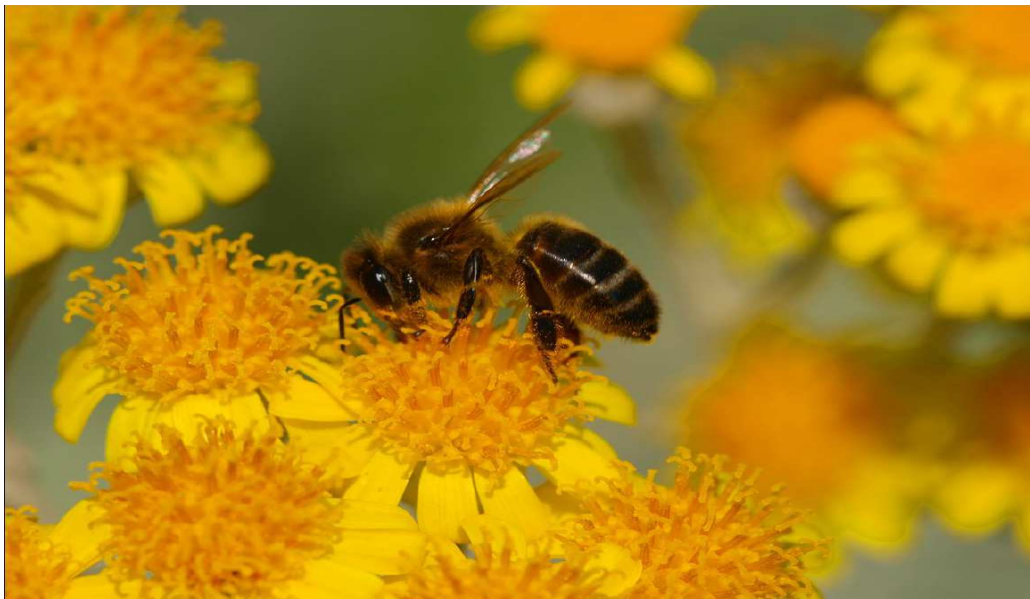
La **apicultura** es la actividad dedicada a la crianza de las abejas y a prestarles los cuidados necesarios con el objetivo de obtener y consumir los productos que son capaces de elaborar y recolectar. El principal producto que se obtiene de esta actividad es la miel. La miel es un factor de beneficio para los humanos.

Un beneficio indirecto producto de la actividad de pecoreo que realizan las abejas corresponde a la polinización que realizan estos insectos.

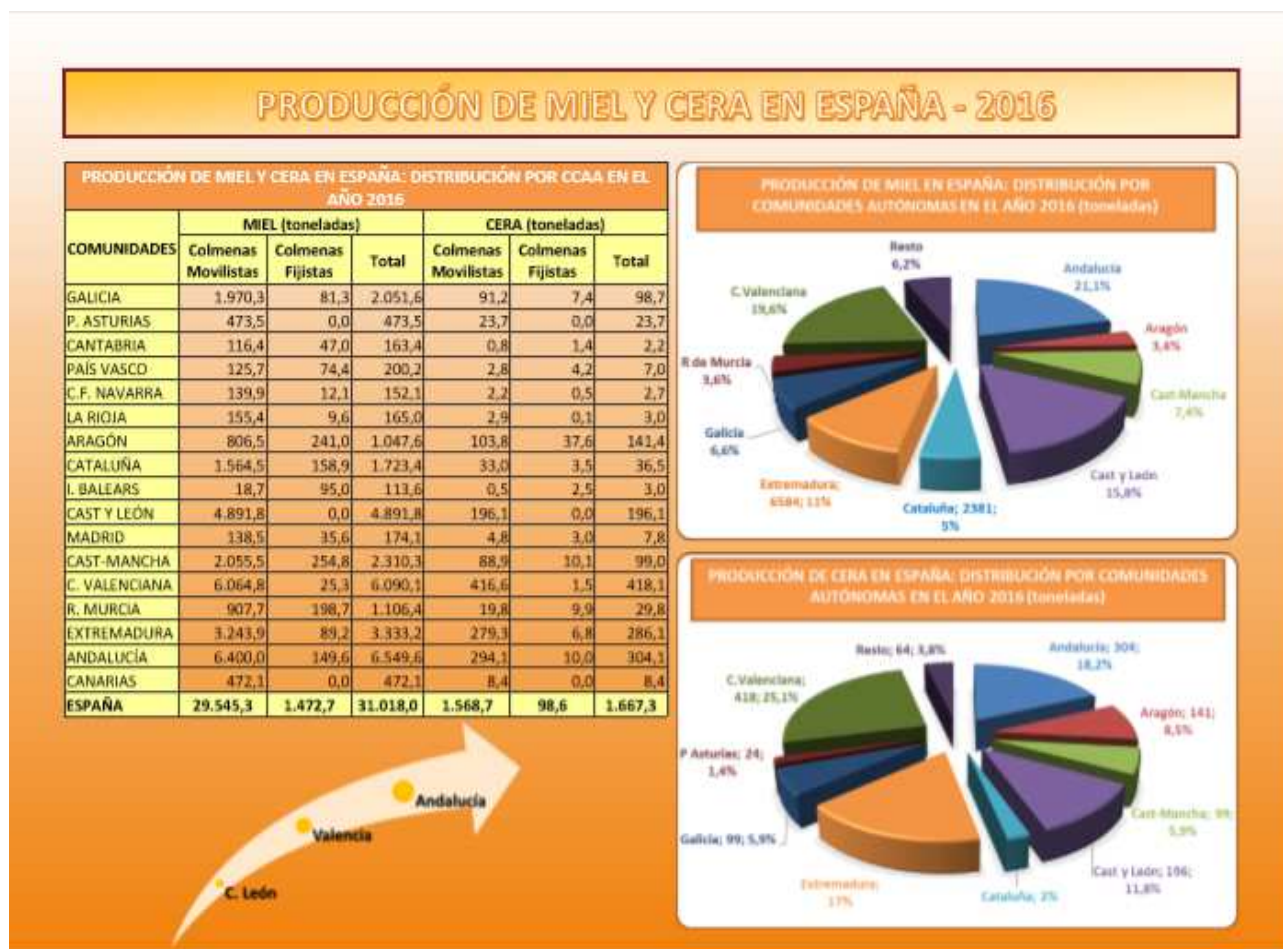
Sabemos que la apicultura evoluciona, a algunos les gustará hacia dónde camina y otros preferirán lo contrario. ¿Apicultura urbana o apicultura tradicional? ¿Monocultivos o diversidad de flora para las abejas? ¿Trashumancia o no?

La apicultura tradicional es la que hoy en día se viene desarrollando con más intensidad y lo viene haciendo desde hace bastante tiempo, en unas regiones se trasladan las colmenas de un sitio a otro con el fin de sacar el máximo provecho de los distintos períodos de floración de las plantas y árboles. En otros sitios se desarrolla una apicultura estática debido a que el trasladar las colmenas a otros sitios encarece mucho el producto, debido a tener que transportar las colmenas y tener que desplazarse para vigilar las mismas y realizar los trabajos de mantenimiento.

También se está desarrollando otro tipo de apicultura que está cogiendo auge que es la apicultura urbana, en sitios insólitos como edificios, hoteles, edificios públicos.



PRODUCCION DE MIEL EN ESPAÑA



Datos del Ministerio de Agricultura

La producción de miel en España, por comunidades autónomas en 2016

La producción de miel en España se sitúa en 31.018 Tm (datos S.G. Estadística MAGRAMA., 2016). Tras la recuperación de la producción después del acusado descenso en 2012, que se atribuye a la pérdida de censo debido a las malas condiciones climáticas, en 2016 vuelve a registrarse una disminución de la misma. Concretamente, en 2016 la producción se redujo en un 7,2% respecto a la campaña de 2015. A falta de datos oficiales para la campaña de 2017, los resultados, según fuentes sectoriales, no han sido los esperados. Las condiciones climáticas han sido aún más desfavorables que en 2017 dando lugar a unos bajos rendimientos que harán que la producción siga descendiendo. La producción de cera, sin embargo, se mantiene estable desde hace casi dos décadas aunque con una importancia productiva para el sector apícola escasa en comparación con la producción de miel

EXPLORACIONES APÍCOLAS POR CAPACIDAD PRODCUTIVA—2017

Distribución del nº total explotaciones apícolas por CCAA, año 2017		
CC. AA.	Nº explotac.	%
Andalucía	5.008	15,9
Aragón	1.602	5,1
P. Asturias	1.729	5,5
Canarias	1.462	4,6
Cast-Mancha	2.197	7,0
Cast-León	5.458	17,4
Cataluña	1.974	6,3
Extremadura	1.596	5,1
Galicia	4.213	13,4
P. Vasco	1.024	3,3
C. Valenciana	2.329	7,4
Resto	2.859	9,1
España	31.451	100



46,7% total nacional



Explotaciones apícolas en España durante el 2017

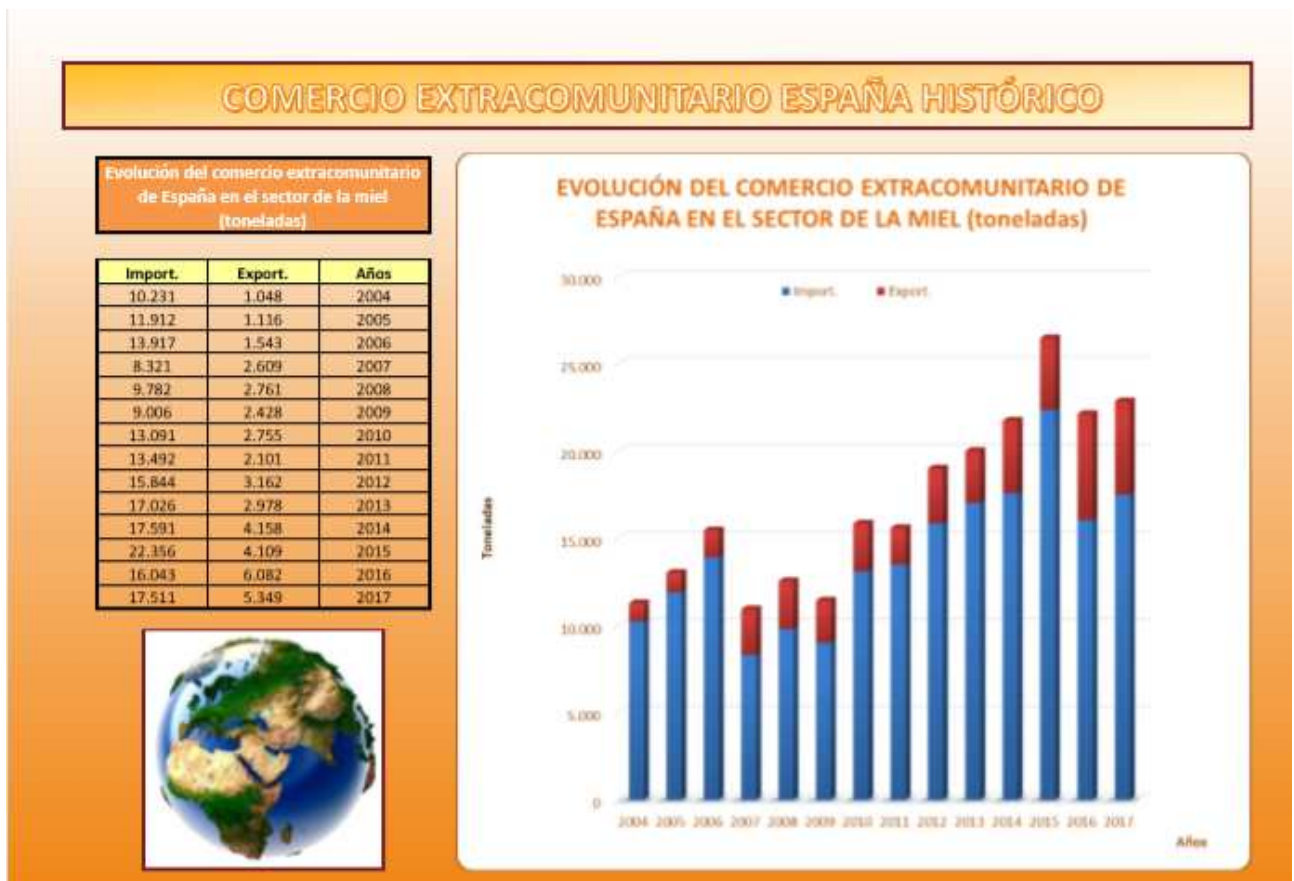
Datos del Ministerio de Agricultura

Explotaciones y censos.

El número de apicultores en España es de 31.451, de los que más del 18% son profesionales (definidos como aquellos cuyas explotaciones reúnen más de 150 colmenas) (datos REGA, marzo de 2018). Destaca este alto nivel de profesionalización de la apicultura española, el más alto de la UE. Cabe destacar, además, que el número de explotaciones registradas como profesionales se ha mantenido estable siendo esta misma la proporción registrada en años atrás. El número de explotaciones apícolas en España ha aumentado en torno al 40% en el periodo 2010/2018.

Hay que destacar la diversidad existente en las distintas Comunidades Autónomas. Hay, de hecho, dos apiculturas diferentes: la existente en la zona norte y noroeste (caracterizada por el alto grado de “hobbistas” y de apicultores pequeños o no profesionales que, en su mayoría, no practican la trashumancia) y la apicultura practicada en el centro y sur/sureste de la península (con un mayor grado de profesionalización y mayoritariamente trashumante). Andalucía 4.070 Cast y León 2.591 Galicia 2.280 C Valenciana; 2.182

En cuanto al censo de colmenas, sobre la base del Registro de explotaciones apícolas en España (REGA), en el mes de diciembre de 2017 asciende a 2.869.444 colmenas. De éstas, el 80% pertenecen a apicultores profesionales. Se asiste a un incremento constante del censo, que en el Periodo 2008/2017 ha aumentado en más de un 20%. Extremadura, Andalucía y Castilla y León son las CCAA con un mayor número de colmenas. España es el país comunitario más importante en cuanto a producción apícola, con un 16% del censo total comunitario.



Datos del Ministerio de Agricultura

b-MIEMBROS DE LA COLONIA

La Reina - 1 por colonia

La abeja reina es la líder de la colonia. Es la única abeja hembra madura en la colonia y es generalmente la madre de todas las otras abejas. Es reconocible por sus otras compañeras por ser la más grande de la colmena. Sus alas se extienden hasta la mitad de su abdomen, el cual es puntiagudo en la parte trasera. Y su cabeza es pequeña comparada con el resto del cuerpo.

El objetivo principal de la abeja reina es reproducirse. Una buena reina pondrá alrededor de 2.000 huevos por día (¡una gallina tardaría más de 6 años en producir la misma cantidad!). No es una buena madre, no tiene el instinto necesario para cuidar de la prole, confía en que las abejas obreras hembras se encarguen. Ella controla a obreras mediante la producción de feromonas, influyendo en su comportamiento.

Las obreras - 10.000 - 50.000 por colonia

La obrera es la abeja más pequeña, pesa aproximadamente la mitad que la reina y el zángano. Tienen el abdomen puntiagudo y sus alas son cortas. Las abejas obreras hembras trabajan literalmente hasta la muerte. Son las encargadas de suministrar la comida a las larvas, a los zánganos y a la abeja reina, y construyen el panal de cera que forma la estructura integral de la colmena.

Son trabajadoras incansables que limpian, ventilan, defienden y reparan la colmena, ¡auténticas expertas! Mantienen la colmena a una temperatura constante, sobre unos 34°C. Si la colonia se calienta mucho, empapan sus cuerpos en agua y la llevan a la colmena, después todas juntas baten sus alas para hacer circular el aire, bajando la temperatura. Cuando hace más frío, se agrupan alrededor de los huevos para mantener el calor. Una vez que las obreras llegan al final de su vida caen muertas para dar paso a las nuevas jóvenes obreras.

Los zánganos - 1000 por colonia

Son el macho de la abeja reina. Tienen aproximadamente el mismo tamaño que la reina, pero su cuerpo está mucho más definido. Sus alas cubren completamente su abdomen, su gran cabeza redonda se distingue por sus dos ojos unidos en la parte superior, y no tienen aguijón. Parece que llevan una vida muy fácil, no trabajan en la colmena, no van a buscar comida, no pueden defender la colmena (ya que no tienen aguijón) y son alimentados por las obreras. Su único propósito en la vida es

aparearse con la reina, después de lo cual mueren. No sobreviven al invierno y los que permanecen en otoño son acompañados fuera de la colmena por las obreras.

c- COMO LAS ABEJAS FABRICAN LA MIEL

Las abejas pecoreadoras absorben con su lengua el néctar de las flores que visitan, lo introducen en su buche y vuelven a la colmena, donde se lo entregan a las obreras jóvenes que encuentran más cercanas a la piquera; volviendo a salir en busca de más néctar, tan pronto han pasado la carga a sus hermanas.

Las abejas de interior rápidamente se ponen a trabajar para transformar el néctar en miel, ya que hay que rebajar el porcentaje de humedad, desde un 60% con el que entra el néctar en la colmena, hasta un 16 o 18, que tiene la miel cuando las obreras lo depositan (operculan) en las celdillas. El proceso puede durar varios días, dependiendo en gran medida de dos factores: la humedad y temperatura exterior. Miles de abejas jóvenes, que todavía no han salido de la colmena, se pasan el néctar enriqueciéndolo al mismo tiempo con encimas, que ellas mismas segregan. Cuando los aportes de néctar son elevados, las gotitas de néctar son depositadas sobre los panales, ya que las abejas no disponen de tiempo para procesarlo. Por la noche, cuando todas las abejas se han recogido dentro de la colmena, abejas jóvenes, nodrizas y pecoreadoras acaban de procesar los excedentes de néctar que entraron durante el día. El primer procesado del preciado líquido está terminado, consiguieron bajar la humedad hasta el 25% y aportar principios activos, todavía no muy estudiados por los científicos. El néctar es depositado en las celdas de los panales, donde todavía seguirá perdiendo humedad, hasta alcanzar el grado de maduración perfecto en torno al 18%. Cuando las abejas comprueban que la miel esta lista para ser guardada, sella la celda con una fina capa de cera; este proceso se llama el operculado de las celdas y es la señal que nos indica a los apicultores, cuando la miel está lista para ser recogida de las colmenas.

Durante todo el proceso de deshidratación del néctar, la pérdida de humedad es aprovechada por las abejas para refrigerar la colmena, creando corrientes de aire entre los panales por cientos de abejas ventiladoras, consiguen bajar la temperatura interior de la colmena en más de 15 grados.

Consiguiendo de esta forma mantener constante la temperatura del nido de cría, que siempre ronda los 36 grados.

Una vez operculadas las celdas repletas de miel, puede mantenerse en perfectas condiciones de consumo durante muchos años.

Los apicultores que envasan sus propias mieles, después de la extracción, pasa a un deposito decantador, donde permanece hasta que se limpia completamente, seguidamente es filtrada y envasada. Este es el proceso más natural en la cadena de la miel.



3. CLASES DE MIEL BENEFICIOS Y PROPIEDADES

3.1 Miel monofloral

Bajo el nombre de miel monofloral podemos incluir todos aquellos tipos de miel que se componen principalmente del néctar de una sola especie. En este grupo se encuadran la miel de azahar, acacia, eucalipto, lavanda, tilo, tomillo, ulmo, etc. Por tanto es una denominación general que engloba al mismo tiempo a otros tipos de miel.

3.2 Miel Multifloral

Como su propio nombre indica, la miel multifloral es el grupo contrario al de la miel monofloral. Estos tipos de miel están compuestos por el néctar de varias especies vegetales diferentes sin ninguna proporción fija entre unas y otras.

Dependiendo de la zona donde se encuentre, primarán un tipo u otro. Por ejemplo, en zonas donde abunda el romero y tomillo, la miel multifloral puede tener un alto componente polínico de estas dos plantas.

3.3 Miel de Azahar

Es la miel procedente del néctar de las flores del naranjo y el limonero. Se trata de una clase muy apreciada por su textura suave. En la cocina la miel de azahar es ideal para la elaboración de postres y destaca su alto contenido en potasio, fósforo y glucosa. Entre las propiedades de estos tipos de miel están sus efectos cicatrizante y antibacteriano y además actúa como relajante natural.

3.4 Miel de Romero

El romero es una de las plantas aromáticas por excelencia, pero también es una perfecta “materia prima” para las abejas a la hora de elaborar miel. El resultado, tipos de miel bastante espesa, aunque su textura y color es muy diferente cuando se calienta o está cristalizado. La miel de romero y propiedades se centran en su efecto digestivo en casos de pesadez de estómago o indigestión. También es adecuada para aliviar enfermedades respiratorias.

3.5 Miel de Eucalipto

El eucalipto es otra planta con un fuerte aroma que se imprime en la miel que las abejas crean a partir de sus flores. El color en este caso es muy oscuro. Al igual que sucede con la propia planta, la miel de eucalipto también ayuda de manera eficiente en el tratamiento de resfriados, gripes, catarros y problemas respiratorios. Es miel originaria de Sudamérica, refuerza además las barreras del sistema inmunológico de la manera más natural.

3.6 Miel de Tomillo

Siguiendo con plantas aromáticas, el tomillo también ocupa un lugar de privilegio. Su miel no tiene un color definido y depende de la época del año en la que se obtenga. Su aroma es intenso y muy característico. La miel de tomillo es un perfecto reconstituyente después de haber realizado grandes

esfuerzos físicos o mentales y, entre sus propiedades más sorprendentes, está la de ayudar a regular la menstruación.

3.7 Miel de Espliego o de Lavanda

La miel de espliego está producida a partir de la flor de lavanda, su tonalidad es más bien clara y el aroma, como es obvio, recuerda mucho a la propia planta. Tiene un importante poder bactericida y antiséptico y es recomendable en casos de congestiones nasales. La miel de lavanda, es una inestimable ayuda en procesos de diarrea.

3.8 Miel de Tilo

La miel procedente del tilo presenta un color amarillo claro, su olor es intenso y se cristaliza muy rápidamente. Este tipo de miel destaca por sus propiedades sedantes, por lo que es ideal tomarla diluida en un vaso de leche antes de ir a dormir cuando se sufre ansiedad o insomnio. La miel de tilo también destaca por su poder antibacteriano.

3.9 Miel de Trébol

La miel de trébol también tiene una tonalidad amarilla suave y son reconocidas sus propiedades reconstituyentes en casos de fatiga y cansancio tanto físico como mental. Históricamente se ha utilizado para aclarar la piel y el cabello, puesto que contiene enzimas con pequeñas cantidades de peróxido de hidrógeno.

3.10 Miel de Brezo

La miel de brezo posee un aspecto que varía desde el color más claro hasta el rojo oscuro. Al ser rica en principios minerales, las propiedades de la miel de brezo van desde las diuréticas hasta las antirreumáticas. Por ello está indicada cuando se producen infecciones urinarias y previene la aparición de cálculos en los riñones. Del mismo modo la miel de brezo también es recomendable en personas que sufren problemas cardíacos, ya que es una miel que estimula el riego sanguíneo.

3.11 Miel de Alfalfa

La miel de alfalfa tiene uno de los aromas más agradables y destaca además por su sabor. Al igual que la del trébol, también es muy adecuada para “recargar las pilas” cuando se produce agotamiento después de haber realizado un importante esfuerzo.

3.12 Miel de Acacia

Es una miel muy popular en los países del este de Europa y cuenta con un sabor para nada fuerte y bastante neutro. Ayuda a regular el intestino cuando se producen problemas de estreñimiento, pero también son reconocidas sus propiedades reconstituyentes. Asimismo, la miel de acacia está indicada para las personas que padecen diabetes (consulta previa con su médico).

3.13 Miel de Pino

La miel de pino tiene un fuerte aroma a resina y su color es bastante oscuro. No es fácil de conseguir y es bastante efectiva a la hora de aliviar afecciones respiratorias leves por su efecto balsámico.

Su producción es muy limitada ya que no todos los años se recolecta, de hecho pueden pasar años hasta poder recolectar miel de pino.

3.14 Miel de encina

Su color muy oscuro va en consonancia con un sabor también muy intenso. La miel de encina es muy rica en hierro y está indicada para aliviar malas digestiones, pero también es una perfecta aliada contra la diarrea. En España abunda en las zonas de dehesas de Castilla y León, Extremadura y Andalucía.

3.15 Miel de Castaño

La miel de castaño es la que más vitamina C, minerales y antioxidantes posee en comparación con las elaboradas con otros tipos de flores. Un reciente estudio de la Universidad de Vigo así lo corrobora. Por si fuera poco, ayuda a regenerar los tejidos intestinales y además es rica en fósforo, calcio, potasio y magnesio, lo que ayuda a la circulación de la sangre. Tiene un color oscuro y un profundo sabor.

3.16- Miel de Diente de León

La miel de diente de león presenta una tonalidad similar a la de la paja y se cristaliza muy rápidamente. El sabor es fuerte y resinoso. Es otra de las mieles perfectas para reducir los efectos de las afecciones respiratorias.

3.17- Miel de Abeto

Al contrario de lo que sucede en otras mieles, la miel de abeto no se obtiene de ninguna flor. En este caso las abejas liban las secreciones de unos insectos que se alimentan de la sabia de esta planta. El resultado es una miel con tonalidades verdes que, al tener un fuerte componente balsámico, también está indicada para las enfermedades del aparato respiratorio.

3.18- Miel de Avellano

La miel de avellano se caracteriza por un color amarillo intenso y también por su excelente sabor. En este caso ayuda a mantener la piel en buen estado, suave e hidratada.

3.19- Miel de Ulmo

Esta miel presenta un color pálido, casi blanco, y al mismo tiempo posee un sabor exquisito. Sus propiedades son balsámicas y antibacterianas. Además ayuda a la curación de heridas en la piel. Como curiosidad, se ha estudiado el uso de la miel de ulmo como fungicida en el tratamiento de enfermedades de las plantas.

3.20- Miel de Alforfón

Se trata de una miel con un color muy oscuro y de un sabor fuerte y contundente. También se conoce como trigo sarraceno y destaca por su elevado contenido en almidón. Una de sus características más llamativas es que no contiene gluten, por lo que las personas celiacas pueden consumirla. La miel de alforfón posee unas demostradas propiedades antioxidantes.

3.21- Miel de Salvia

La miel de salvia presenta un color entre amarillo y verdoso y cuenta con un ligero sabor amargo aunque sin llegar a ser molesto. Es muy adecuada en un tratamiento contra la tos y también goza de un efecto relajante.

3.22- Miel de Espina de Jerusalén

Nos encontramos ante una miel que cristaliza muy rápidamente con un color amarillo y un sabor bastante ligero. La miel de espina de Jerusalén reduce el llamado colesterol malo de la sangre e incluso se le apuntan propiedades a la hora de resolver la disfunción eréctil. Procede de la planta llamada vulgarmente espina de Jerusalén, pero también se la conoce como cinacina, palo verde, espinillo o cina.

3.23- Miel de Colza

La miel de colza tiene un alto contenido en glucosa y por este motivo cristaliza de forma muy rápida. Ofrece un color ámbar claro y su sabor es dulce y agradable. También impulsa la cicatrización de heridas e incluso de quemaduras graves.

3.24 Hipócrates recomendaba curar las llagas y heridas con la miel. Avicena, escribía: “La miel es eficaz en el tratamiento de las úlceras profundas infectadas. Concentrada por vaporización cicatriza las heridas recientes”. Plinio el Viejo estimaba que la mezcla de miel y de aceite era un remedio particularmente eficaz para curar las heridas.

Según la Guía de Medicina Natural de Carlos Kozel basada en los estudios de los grandes maestros de Medicina Natural, estas son algunas de las aplicaciones de la miel:

3.25 La miel como ungüento para heridas y quemaduras

Al ponerse en contacto la miel con cualquier fluido, la miel se diluye; la encima glucoxidasa que contiene, reacciona entonces con la glucosa para producir glucolactona y peróxido de hidrógeno. El peróxido de hidrógeno es inestable y se descompone, pero su continua producción le da a la solución de miel una propiedad bactericida.

Hay muchos informes empíricos de que las quemaduras que se untan inmediatamente con miel sanan bien, sin infección, y también que dejan menos marcas.

La miel contiene gran cantidad de glucosa fácilmente asimilable y produce un efecto muy favorable sobre el miocardio. En todos aquellos casos en que la cura depende de la capacidad de trabajo de corazón, está indicada la miel con la finalidad de activar su actividad y nutrir sus células. También existen razones para suponer que la glucosa contribuye a la flebectasia (dilatación de las venas) y por eso mejora la circulación de la sangre del sistema coronario.

3.26 Enfermedades de los ojos

En el antiguo Egipto, la miel era considerada como uno de los remedios más eficaces para las enfermedades de los ojos. Hace más de 100 años el profesor Hauser señalaba ya su acción curativa en el caso de quemaduras, y especialmente de quemaduras de los ojos.



3.27 Efectos cicatrizantes: El poder antibacteriano de la miel se utiliza con éxito en heridas, llagas abiertas, forúnculos y quemaduras, incide en el crecimiento de células que reparan los tejidos.

3.28 Aporte energético: Esta claro que la miel, por su contenido de azúcares, aporta energía al organismo. La miel es de asimilación directa por lo que se transforma rápidamente en energía.

3.29 Miel y Belleza:

La miel es una gran fuente de vitaminas y minerales que no contiene conservantes, contiene elementos sumamente beneficiosos para las células de nuestro cutis y es apta para todo tipo de cutis, es anti-inflamatoria antibiótica, nutritiva, regeneradora, curativa.

3.30 Jugo de limón y miel:

Mezcla una cucharada de miel con el jugo de dos limones, diluidos en un vaso con agua, bebe esta infusión todos los días durante una semana, notarás tu piel mucho más suave.

3.31 Miel y agua para limpiar la piel:

Miel pura 100%- 2 cucharadas

Agua tibia - 1 litro

3.32 Mascarilla para suavizar las arrugas:

Se mezclan partes iguales de suero fisiológico, con miel pura y aceite de oliva. Luego coloca la mezcla sobre tu cutis con suaves movimientos circulares, deja actuar entre 15 y 20 minutos, luego lavar con agua tibia.

3.33 Mascarilla para pieles secas:

De manzana y miel: Rallar una manzana y mezclarla con 3 cucharaditas de miel pura, aplicar sobre el cutis y deja que actúe entre 10 y 15 minutos, luego retirar con agua tibia.

Es importante que al finalizar los enjuagues, el último lo hagas con agua fría, de esta manera logras que los poros queden cerrados.

Y para finalizar estos consejos, si quieres conservar el color de tus cabellos, enjuágalos diariamente con agua de miel, esta se hace mezclando 2 cucharadas de miel con 1 litro de agua caliente. Y para que este quede aun con más brillo, el último enjuague hacerlo con agua bien fría.

La miel 100% pura puede ser usada para restaurar, limpiar y alimentar tu cutis, dado que contiene aminoácidos y enzimas vitales para las células.

3.34 Curar la resaca

La miel contiene un 40% de levulosa, que según se sabe acelera la oxidación del alcohol por el hígado y se usa para atender a pacientes borrachos.

Algunas personas toman miel antes de consumir alcohol como medida preventiva, las peores resacas son de bebidas ricas en congéneres (sustancias que le dan a la bebida su aroma y sabor característico) porque estas también producen efectos tóxicos. Se dice que la levulosa y la vitamina C son útiles para eliminar del cuerpo estas sustancias, por lo que el tratamiento recomendado para la resaca es la miel, y la cantidad que desee de jugo de limón.

3.35 Afonía:

Para quitar la afonía que a mucha gente le suele aparecer en fiestas, nada mejor que mezclar miel de abeja con jugo de limón y una pequeña cantidad de agua tibia. Una vez que está disuelta la miel, la forma correcta es hacer gárgaras, cuatro veces al día, si lo sigues al pie de la letra, verás como la afonía va desapareciendo.

3.36 Afecciones cardíacas:

El músculo cardíaco o miocardio trabaja constantemente por eso tiene necesidad de un suministro continuo de energía en forma de glucosa.

La miel contiene gran cantidad de glucosa fácilmente asimilable y produce un efecto muy favorable sobre el miocardio. En todos aquellos casos en que la cura depende de la capacidad de trabajo de corazón, está indicada la miel con la finalidad de activar su actividad y nutrir sus células. También existen razones para suponer que la glucosa contribuye a la flebectasia (dilatación de las venas) y por eso mejora la circulación de la sangre del sistema coronario.

3.37 Afecciones hepáticas:

La acción de la miel sobre las afecciones hepáticas viene marcada por la relación glucosa / fructosa que contiene. Estos azúcares son muy fácilmente absorbidos y posteriormente pasan con mucha rapidez al torrente sanguíneo. La glucosa se absorbe más lentamente, manteniendo los niveles de azúcar durante un tiempo prolongado.

En la práctica clínica se está utilizando la miel en los tratamientos de enfermos del hígado. Su alto contenido en fructosa consigue curaciones más convincentes que las de la glucosa sola. Este efecto se explica porque la fructosa activa los procesos de combustión de azúcares para la producción de energía y se calcula que acelera 10 veces su velocidad de reacción. Con todo esto se consigue un aprovechamiento mayor de los otros azúcares y se necesita menos trabajo del hígado, al gastar menos glucosa 29%.

Las sales minerales, ácidos orgánicos, vitaminas, hormonas, enzimas, agentes antibióticos y otros elementos de la miel ejercen una gran función en los procesos vitales que se desarrollan en el hígado y en todo el organismo. También a los convalecientes, a los cuales se les daba de baja del hospital, se les recomendaba tomar todos los días para desayunar 50 g de miel y una cucharadita de jalea real y por la tarde una cucharadita de miel y polen.

3.38 Riñones y vías urinarias: La miel tiene un efecto diurético, aumenta la vaso dilatación y ayuda a combatir las infecciones de estas vías y la formación de cálculos.

4. RECETAS CON LA MIEL

Bombones de nueces y miel



Ingredientes

- 300 gr de nueces peladas
- 150 gr de miel
- 150 gr de chocolate puro

Preparación

Partir en trozos grandes el chocolate, ponerlo en un cazo y fundirlo al baño María. Retirarlo del fuego y dejarlo templar.

Mientras tanto, triturar ligeramente las nueces peladas, ponerlas en un bol, añadir la miel y remover con cuidado. A continuación, añadir el chocolate fundido, mezclar los ingredientes con una cuchara

Se adornan con media nuez.

Canelón de miel y requesón



Ingredientes:

200 ml de agua

200 g de miel

3 g de agar-agar

50 g de requesón

Preparación:

- En un cazo mezclamos el agua y la miel. Incorporamos el agar-agar y removemos bien para que no haga grumos.

- Ponemos el cazo al fuego y lo llevamos a ebullición. Lo dejamos hervir durante un minuto. Seguidamente lo vertemos sobre una fuente de forma que quede una lámina muy fina. Lo dejamos cuajar un par de horas.

- Cortamos la gelatina en rectángulos del tamaño de un canelón. Con la ayuda de una manga pastelera, rellenamos cada canelón con el requesón.

- Con cuidado, envolvemos los canelones y los colocamos en el plato. Decoramos con unos granos de granada y unos hilos de miel.

Helado de frutos secos con miel

Ingredientes:

200 gr. de nueces o avellanas

100 gr. de miel.

1dl de crema de leche.

1vaso de vino

1 bola de helado.

Preparación

Picar 200 gramos de nueces o avellanas y caramelizarlas con 100 gramos de miel. Añadir poco a poco 1 dl. de crema de leche y remover suavemente; hacer una melaza con un vaso de vino; emplatar el postre con las nueces calientes y el vino; colocar encima una bola de helado.

Quesada pasiega con salsa de frambuesa y nueces



Ingredientes

- 500 ml leche
- 200 gramos de azúcar
- 50 gramos harina
- 3 huevos
- 50 gramos mantequilla
- canela
- nueces

Para la salsa de frambuesa y miel:

- ½ vaso agua
- ½ vaso de miel
- 1 chorrito de limón
- 1 tarrina de frambuesas

Preparación

-Precalentaremos nuestro horno en la función de arriba y abajo a 180 grados y engrasamos nuestro molde espolvoreamos con canela.

-Procedemos a mezclar los ingredientes: huevos, azúcar, mantequilla, harina y la leche y echamos nuestra mezcla en nuestro molde engrasado espolvoreamos la canela.

-Introducimos nuestra mezcla en nuestro horno y la dejamos durante 45 minutos pinchamos para cerciorarnos que esté hecha.

Para la salsa: ponemos un cazo al fuego y añadimos la miel el agua y las gotas de limón cuando rompa a hervir añadimos las frambuesas dejamos que cueza y reduzca y pasamos por el colador y ya tenemos nuestra salsa decoramos con nueces opcionales.

Torrijas con miel



Ingredientes

1 barra de pan (preferiblemente que sea un pan compacto, con mucha miga y un poco duro)

800 ml de leche entera.

2 cucharadas colmadas de **miel** (o más si te gusta más dulce)

1 huevo grande (o más si nos hacen falta)

2 cucharaditas de extracto de vainilla.

1 cucharada de azúcar.

1 cucharada de canela.

Preparación

Cortamos el pan en rebanadas. Las ponemos a remojo con leche y extracto de vainilla y las dejamos un tiempo.

Se bate el huevo y se pasan las rebanadas por el huevo y se fríen.

Finalmente se añade el azúcar y se espolvorean con canela.

Receta de ‘Miel sobre hojuelas’



Ingredientes

200 g nata líquida (para montar)

50 g de azúcar

280-300 g de harina floja

Un chorrito de Anís dulce o aguardiente (opcional)

Aceite de oliva o girasol al gusto (para freír)

Azúcar glas, azúcar granillo o miel (para decoración)

Preparación

Tradicionalmente en casa las hacíamos sobre la mesa haciendo un volcán con la harina y el azúcar e incorporando en el cráter (agujero en el centro del volcán) la nata y el anís. Mezclar y amasar hasta obtener una masita que no se pega en las manos. Es mejor no incorporar toda la harina de golpe. Reservar siempre un poquito para el final e incorporar si es necesario.

Una vez tenemos la masa hay que estirla con un rodillo dejándola bien finita. Con un cuchillo vamos haciendo cortes en forma de rombo o rectángulos.

Se van friendo en abundante aceite caliente hasta que los veamos dorados, sacamos a rejilla para que escurran la grasa (o colocamos sobre papel absorbente).

Si decidimos rebozarlos de azúcar granillo lo haremos cuando la hojuela aún este caliente pero si decidimos espolvorearlas con azúcar glas o con miel esperaremos a que se enfríen.

Torta de miel: Mezclar un kilo de harina y 1 de miel hasta que formen una pasta. Añadir un huevo, un poco de agua y 1 cucharada de bicarbonato. Hornear durante una hora a fuego moderado.

Manzanas asadas: Abrir un hueco en la manzana alrededor del rabillo y llenarlo de miel. Asar al horno.

Almendrado de miel: Obtener un jarabe mezclando 200 gramos de azúcar y medio litro de agua. En otro recipiente, se calienta sin que hierva kilo y medio de miel. Mezclar todo ello y añadir 150 gramos de almendras secas, tostadas y troceadas. Colocar porciones de esta masa entre obleas o en moldes que contengan una ligera capa de mantequilla.



Turrón de miel: En un recipiente se coloca un kilo de miel, dos de azúcar bien molida y la corteza de un limón. Se pone al fuego hasta que llegue a punto de caramelo. Se deja enfriar y se agregan ocho claras de huevo batidas como para merengue. La mezcla obtenida se bate hasta que esté blanca. Se echa en un molde y se añaden almendras troceadas.



a. DICHOS, REFRANES Y CURIOSIDADES DE LA MIEL.

-Si quieres sacar miel sácala por San Miguel.

-Por San Miguel los higos son miel.

-De Dios viene el bien y de las abejas la miel.

-Fe sin obras, panal sin miel.

-En mayo, leche y miel hacen al niño doncel.

-No se hizo la miel para la boca del asno.

-Aunque la dulzura halaga, la mucha miel empalaga.

-Miles de abejas hay en la colmena y obedecen todas a una sola reina.

- De las abejas la miel; de la boca del sabio, el saber.

CONCLUSIÓN

La miel es un alimento, que por su contenido en azúcares y sales minerales es más completo que los edulcorantes, y por esta misma razón se convierte en un gran complemento para los deportistas.

La miel es uno de los alimentos básicos de la humanidad, como el pan o el vino y está presente en todas las culturas, al ser el primer edulcorante conocido por el hombre hasta la llegada del azúcar.

Es un alimento energético, ya que es el único rico en hidratos de carbono de origen animal. Su valor nutricional es muy elevado. Su poder energético es de 315 Kal/ 100 gr. y carece de grasas.

Es rica en enzimas y contiene sustancias que la hace antioxidante. Las mieles oscuras presentan mayores niveles de estas sustancias.

Sus beneficios son entre otros su poder antibacteriano. Debido a que algunos medicamentos y antibióticos actuales se topan con bacterias cada vez más resistentes, la miel se ha convertido en uno de los remedios más recomendados por los especialistas para hacer frente a infecciones bacterianas.

Otros beneficios de la miel son: estimula el sistema inmunológico, ayuda en la digestión y pérdida de peso, incluso alivia los síntomas del resfriado.

En resumen, la miel es más saludable que el azúcar y aporta numerosos beneficios para el ser humano.

BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

Las abejas y la miel de Félix Herrero Garcia

Guía de Medicina Natural de Carlos Kozel

<https://www.universomiel.es/tipos-de-miel/>

file:///C:/Users/Felix/Desktop/La%20colmena%20fuente%20de%20salud%20-%20APITERAPIA

<http://www.gastronosfera.com/es/tendencias/cocinar-con-miel-5-recetas-saladas-y-5-recetas-dulces>

De Gemma Clofent (cuina.cat/lacuinaDecasa)

(https://www.omlet.es/guide/abejas/sobre_las_abejas/sociedad)

<http://www.mielarlanza.com/es/contenido/?idsec=414>

torrijas.com.es/torrijas-miel/

<https://www.estudiahosteleria.com/blog/pasteleria/receta-de-miel-sobre-hojuelas>

file:///C:/Users/Felix/Desktop/indicadoreseconomicossectordelamiel2017_pub_tcm30-419675.pdf