



Apicultura - miel

Miel de Almería

Los apicultores de Almería no pueden competir por cantidad, pero sí por la calidad, que es lo esencial en un producto tan especial como este.

Disfrutemos de los dulces sabores y especiales propiedades que nos brindan las mieles de Almería, nuestras mieles.

Un poco más sobre la miel

La miel es uno de los alimentos más antiguos de los que se ha venido beneficiando el ser humano y que nos brinda un sinnúmero de propiedades medicinales.

Los componentes de naturaleza antioxidante identificados en la miel son los fenoles, el ácido ascórbico, la glucosa oxidasa, la catalasa y la peroxidasa. Entre todos estos componentes, la parte dura del trabajo parece recaer principalmente en los fenoles

Se trata de un producto fácilmente digerible, ya que las moléculas de azúcar de la miel se transforman con facilidad en otros azúcares. Se dice que su consumo regular ayuda a un mejor funcionamiento de riñones e intestinos. Se difunde rápidamente a través de la sangre, constituyendo una fuente de energía de efecto inmediato (con agua tibia tarda sólo siete minutos). Sus monosacáridos favorecen la actividad del cerebro, el órgano que más azúcar consume.

La miel ejerce un efecto inhibitorio contra las bacterias. Su elevado contenido en azúcares imita la cantidad de agua que los microorganismos necesitan para crecer. También su bajo pH y su peculiar composición química privan a las bacterias del nitrógeno necesario para su reproducción.

Por si fuera poco, la miel es rica en minerales como magnesio, potasio, calcio, sodio, cloro, azufre, hierro y fosfatos. Contiene vitaminas B1, B2, C, B6, B5 y B3, variando en cantidades según las cualidades del néctar y el polen del cual proviene.

En aplicación tópica, la viscosidad de la miel proporciona una barrera protectora que impide que las heridas se infecten. Suministra un ambiente húmedo cicatrizante que permite que las células de la epidermis se regeneren a través del surco de la herida con la superficie de la misma, impidiendo así la deformación de la piel. La miel también estimula la formación de nuevos vasos capilares y el crecimiento de los fibroblastos que reemplazan el tejido conectivo en las capas más profundas de la piel, así como da pie a la producción de fibras de colágeno, que fortalecen la reparación del tejido.

De esta forma, una cataplasma con miel impide la formación de costras y tejido fibroso, de manera que se previene la necesidad de injertos de piel, incluso en heridas de cierta envergadura. Pese a su aspecto, la miel no se pega a los tejidos heridos sobre los que se aplica, por lo que no se arrancan tejidos nuevos ni hay dolor cuando se cambian los vendajes. Ejerce también una acción antiinflamatoria que reduce la hinchazón en torno a las heridas.



Tipos de miel y otros productos de la colmena.

Las características intrínsecas de cada miel (químicas, físicas y organolépticas) vienen determinadas por varios factores: las abejas productoras y por otro las flores visitadas. Se pueden distinguir, a grandes rasgos, tres tipos de miel:

***Miel monofloral:** A diferencia de la anterior, la miel se produce mayoritariamente a partir del polen de un tipo de flor, aunque también contiene cantidades variables de otras plantas.

***Miel milflores:** esta miel procede del néctar de diversas especies vegetales (dos al menos), de las que no predomina ninguna de las demás. Lo que caracteriza a esta miel son los tipos de polen que hay en su zona de procedencia.

***Miel de mielada o de mielato,** que a veces también se llama miel de bosque, no procede del néctar, sino de otro tipo de jugos del vegetal y de las secreciones de otros insectos que la abeja aprovecha..Es muy rica en melecitosa, que cristaliza rápidamente, y tiene más minerales y aminoácidos que la miel normal.

El Polen

Entre los muchos productos que nos brindan las abejas, el polen es uno de los más completos y energizantes. Las abejas extraen el polen de las flores, forman pequeñas bolas con él y lo almacenan en sus panales, en pequeñas celdas especialmente dedicadas a este fin. Este polen está fortificado además con el néctar con el que elaboran la miel, lo que aumenta sus propiedades nutritivas y los beneficios para la salud.

La Jalea real. Es una secreción fluida que elaboran las abejas obreras para alimentar a las larvas de la colmena durante sus tres primeros días de edad y a la Reina durante toda su vida.

- Es energética y estimulante.
- La jalea real ofrece mayor resistencia mental en periodos de estrés o fatiga.
- Utilizada en afecciones gastrointestinales por su aporte de vitamina PP.
- Retarda los efectos de envejecimiento prematuro.
- A pesar de su aporte en azúcares, tiene propiedades antidiabéticas.
- La jalea real es recomendada en estados post-operatorios por su gran riqueza en vitaminas, minerales y oligoelementos. Además ayuda a recuperar el apetito y mejora el sistema inmunológico.
- Ideal, pues, para niños o personas inapetentes que además no tienen resistencia ante las infecciones.

La jalea real tiene propiedades antisépticas y bactericidas que refuerzan tu organismo ante las agresiones externas. Por ese motivo mucha gente la toma en los cambios de estación o antes del Invierno para prevenir catarros e infecciones.