



UN TEMA STAGIONALE: IL MIELE E LA TOSSE

La ricerca dà ragione al rimedio della nonna (e lo rende anche più sfizioso), pag 2

QUAL È LO STATO DI SALUTE DEL MIELE IN ITALIA

Un'indagine tutto sommato tranquillizzante dell'Osservatorio Nazionale, pag 3

MANUKA'S (NEVERENDING) STORY

Marchio unico di garanzia: il governo neozelandese ancora ci prova, pag 5

...ma troppe sono le "scuole di pensiero" nell'industria del miele, pag 6

Proviamo a sceglierne uno e spalmiamocelo in faccia, pag 7

FRODI E MIELE CINESE

L'adulterazione non è l'unico problema, gli Stati Uniti cercano di porre un freno alle frodi commerciali, pag 9

ALCUNE RICETTE ORIGINALI PER "SANTIFICARE LE FESTE"

Una crostata e due usi creativi del miele nella frutta cucinata, pag 11

LA VALORIZZAZIONE DEI MILLEFIORI LOCALI

Dopo i mieli delle campagne inglesi, Fortnum e Mason promuove i mieli urbani, pag 13

PROPOLI E CANDIDOSI VAGINALE

Una possibilità dall'alveare per rimpiazzare un'arma un po' spuntata, pag 14

MIELE PER LA TOSSE: nuove conferme scientifiche al rimedio invernale della nonna

Uno studio iraniano (M.A. Raeessi, J. Aslani, N. Raeessi, H. Gharaie, A.A. Karimi Zarchi, F. Raeessi: *Honey plus coffee versus systemic steroid in the treatment of persistent post-infectious cough: a randomised controlled trial, pubblicato sulla rivista "peer-review" Primary Care Respiratory Journal 2013; 22(x): xxx-xxx*), presenta una nuova alternativa naturale per la cura della tosse postinfettiva. La tosse postinfettiva persistente è una tosse che, a seguito di un comune raffreddore o un'infezione del tratto respiratorio superiore, rimane per più di tre settimane, e a volte per alcuni mesi.

Due i trattamenti alternativi esaminati: steroidi sistemici e caffè addizionato a miele, e lo studio si propone di metterli a confronto con una **prova randomizzata a doppio cieco** (implica cioè che l'assegnazione dei pazienti ai diversi gruppi di prova avvenga attraverso un meccanismo casuale e che né i pazienti né coloro che effettuano la prova siano a conoscenza di cosa è stato somministrato, se un placebo o una sostanza che si suppone farmacologicamente attiva, allo scopo di non influenzare i risultati).

La prova è stata condotta tra il 2008 e il 2011 al Baqiyatallah University Hospital di Teheran. Hanno partecipato 97 pazienti adulti che avevano avuto tosse postinfettiva per più di tre settimane. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi. E' stato preparato un impasto della consistenza di una marmellata composto da 500 grammi di miele e 70 grammi di caffè solubile, ed è stato assegnato al primo gruppo ('HC'); prednisolone (un antiinfiammatorio ampiamente usato in vari ambiti della medicina) è stato assegnato al secondo gruppo (steroid, 'S'); guaifenesina (un agente espettorante) al terzo gruppo (controllo, 'C'). I tre preparati erano stati resi simili alla vista, al tatto e all'aroma. I partecipanti erano stati istruiti a sciogliere un cucchiaino (circa 25 grammi) del loro preparato in acqua tiepida bevendo la soluzione ogni otto ore per una settimana. C'erano perciò 24 dosi in ogni confezione da 600 grammi.

Il criterio principale di valutazione è stato la frequenza media della tosse prima della somministrazione e dopo una settimana di trattamento calcolandola con un questionario a punti visivo-analogico convalidato da esperti. **Il risultato mostra che il trattamento con caffè e miele è ancora più efficace che gli steroidi** (il gruppo di controllo non ha invece prodotto segni di miglioramento).

Il meccanismo di azione del miele non è conosciuto in modo preciso, ma la sua acidità, la sua osmolarità e la produzione di perossido di idrogeno sono stati ipotizzati come fattori importanti. Il miele abbassa le concentrazioni di prostaglandine (mediatori dei processi derivanti da infiammazioni.) Aumenta anche i livelli di Monossido di Azoto nelle lesioni ed ha attività antiossidanti e antiinfiammatorie. Sembra che, per la loro iperosmolarità, le sostanze dolci stimolino naturalmente il riflesso di salivazione e in tal modo l'ipersecrezione di muco delle vie respiratorie. Questo può migliorare la cosiddetta "clearance mucociliare" nelle vie respiratorie (la filtratura dell'aria attraverso l'apparato mucociliare presente sulla mucosa nasale, per cui le particelle contaminanti vengono intrappolate nello strato di muco che riveste l'epitelio e trasportate, grazie alla direzione del battito delle ciglia vibratili, verso il rinofaringe e poi deglutite). Può quindi portare a un effetto emolliente nella faringe che causa una riduzione della tosse. Come risultato delle proprietà osmolarità, antiinfiammatorie e antiossidanti, il miele può accelerare la riparazione e la guarigione della desquamazione della mucosa faringea e ridurre l'irritazione della mucosa. La combinazione col caffè è stata scelta perché entrambi sono nominati come rimedi per la tosse nella medicina complementare e costituiscono una combinazione sicura e accettabile. L'effetto della combinazione è superiore all'effetto di ognuna delle due sostanze prese separatamente.

LO STATO DI SALUTE DEI MIELI ITALIANI: un monitoraggio dell'Osservatorio Nazionale

Un monitoraggio effettuato dall'Osservatorio Nazionale del Miele utilizzando alcuni dei principali laboratori di analisi italiani, offre un **quadro sostanzialmente rassicurante** dei mieli italiani. Per il monitoraggio sono stati utilizzati campioni di miele presentati al principale concorso di qualità nazionale, quello di Castel San Pietro Terme, integrandoli con altri campioni in modo da ottenere una rappresentatività più completa del territorio nazionale. Vediamo i risultati in dettaglio.

96 campioni presentati all'edizione 2012 del concorso sono stati sottoposti ad indagine per valutare la presenza di **antibiotici**, che possono venir usati (peraltro illegalmente) per il trattamento di malattie batteriche delle api. L'attenzione si è concentrata sulle tetracicline, rispetto alle quali si era riscontrata in passato una maggiore residualità. **Tutti i campioni sono risultati esenti**, un dato rassicurante che non è da dare per scontato, dal momento che nelle precedenti edizioni del concorso si era ritrovato un 4,6% (2006), un 2,9% (2007), un 1,0% (2008), un 3,2% (2009), uno 0,8% (2010) e un 5,6% (2011).

Quanto ai **fitofarmaci**, utilizzati nella difesa fitosanitaria, la ricerca è stata mirata soprattutto a verificare la presenza di neonicotinoidi. In questo caso i campioni sottoposti ad analisi sono stati 71, con una metodica in grado di rivelare anche quantità molto basse di queste sostanze. I campioni sono stati selezionati sulla base dell'origine regionale (regioni o aree ad agricoltura intensiva) e botanica (preferendo mieli prodotti su colture agricole). Tracce soltanto di neonicotinoidi sono state reperite in 11 campioni (il 15% del totale), ma **mai al di sopra dei limiti massimi tollerati**.

Sono state ricercate anche presenze di **metalli pesanti** sugli stessi campioni selezionati per l'analisi dei neonicotinoidi, perché provenienti da aree fortemente antropizzate. La contaminazione degli alimenti da metalli pesanti ha assunto una rilevanza crescente nel momento in cui il progresso tecnologico ha portato ad un aumento delle emissioni di elementi come piombo, cadmio e mercurio. La dispersione naturale di questi elementi, che sono costituenti naturali della crosta terrestre, è stata sopravanzata dalla dispersione dovuta alle attività umane. Esistono dei metalli che, presenti in traccia, sono essenziali per la vita perché implicati in processi metabolici (arsenico, cobalto, cromo, rame, fluoro, ferro, iodio, manganese, molibdeno, nichel, selenio, silicio, stagno, vanadio e zinco), a fronte di elementi che possono risultare **tossici anche in basse dosi (cadmio, mercurio, piombo e tallio)**. In questa indagine sono stati ricercati elementi sia del primo gruppo (arsenico, cromo, rame, ferro manganese, nichel, stagno e zinco) che del secondo (tutti quelli citati). **Per il miele non sono stabiliti per legge dei limiti massimi**, che esistono invece per diversi altri alimenti. Il contenuto di metalli nel miele presenta differenze notevoli a seconda dell'origine botanica e geografica ed è **difficile dare un significato specifico ai risultati analitici**.

Per il **piombo** (fonti principale di inquinamento l'uso di benzine, peraltro oggi proibite, ceramiche, batterie, condutture d'acqua) i risultati sono complessivamente rassicuranti, e considerato il valore medio basso, i pochi campioni più alti appaiono anomali e segnalatori di qualche criticità locale. La melata si è rivelata più suscettibile a recarne presenza per la maggiore esposizione all'ambiente rispetto al nettare dei fiori.

Nessuna traccia di mercurio è stata trovata nei campioni analizzati (un eventuale inquinamento da mercurio sarebbe potuto provenire da combustione di rifiuti, scarichi dell'industria cartiera, o da fonti naturali come vulcani e incendi delle foreste).

Di **cadmio** (attività minerarie, industrie metallurgiche, fertilizzanti, vernici, galvanoplastica) si sono trovate modeste tracce solo in 4 campioni.

Solo in 6 campioni si sono trovate tracce di **arsenico** (inquinamento possibile da detersivi o fanghi di depurazione); il campione con valori più alti era prodotto su suoli vulcanici. Solo 2 campioni presentano tracce di **chromo** (lavorazione dell'acciaio, del cuoio e combustione del carbone) che è difficile da considerare anormale in quanto la distribuzione dei valori di questo elemento nei mieli analizzati manifesta una continuità senza sbalzi. Anche il **rame** è presente in tracce modeste, le cui più elevate si riscontrano in 3 campioni di melata (possibile contaminazione da anticrittogamici in agricoltura). Anche nel **ferro** 3 campioni hanno manifestato valori più alti. Il **manganese** è presente in questa, come in altre ricerche precedenti, in quantità più alte nel miele di castagno, quasi fosse collegato all'origine botanica. Anche per il **nicel** i valori sono bassi (con punte più alte ancora una volta nei mieli di melata). Sulle tracce di **stagno**, di **zinco** e di **tallio** è difficile interpretare i valori più alti di 3 dei campioni, perché provenienti da origini botaniche e geografiche molto diverse.

Nonostante un'elencazione di questo tipo possa di per sé creare qualche apprensione, i valori sono generalmente bassi, al di sotto dei limiti di pericolosità che possono essere ricavati dai valori massimi stabiliti per altri alimenti o dalle quantità settimanali ammissibili per peso corporeo, spesso con riscontri in letteratura precedente, a volte di difficile interpretazione.

Per la prima volta, sono state ricercate nel miele le **sostanze perfluoralchiliche**, sostanze ampiamente usate nelle applicazioni industriali e nei beni di consumo tra cui i rivestimenti idrorepellenti e antimacchia per tessuti e tappeti, i rivestimenti resistenti all'olio per prodotti di carta ad uso alimentare, le schiume antiincendio, le vernici per pavimenti e gli insetticidi. Possono accumularsi nell'organismo ed è lunga la loro eliminazione. In Europa l'esposizione dietetica a queste sostanze è generalmente considerata inferiore alle dosi giornaliere tollerabili. I mieli analizzati sono stati 28, provenienti da zone dell'Italia settentrionale a forte densità abitativa, ma **in nessuno sono state trovate tracce di queste sostanze**.

Sono state ricercate anche **diossine** (sottoprodotti indesiderati di processi termici e industriali, e che possono avere effetti negativi su sistema nervoso, immunitario ed endocrino e sulla funzione riproduttiva e rivelarsi cancerogeni). **In nessuno dei campioni analizzati ne sono state trovate tracce**.

Anche una ricerca su pollini transgenici (**OGM**) presenti eventualmente nel miele ha dato **risultati negativi**.

La ricerca era di tipo cautelativo, in quanto l'agricoltura OGM non è ammessa in Italia, e riguardava mieli contenenti pollini di specie suscettibili di coltivazione OGM. Ai 55 campioni italiani sono stati aggiunti 7 campioni d'importazione, uno dei quali (una miscela di mieli argentini e dell'Europa dell'Est contenente pollini di colza, soia e mais) è risultato positivo. La **radioattività** è stata misurata a seguito della cattura di selvaggina radioattiva in Piemonte, ed ha riguardato 10 campioni di melata dalle province di Asti, Alessandria, Torino, Biella, Pavia, ma in nessun campione sono stati osservati segnali al di sopra della minima attività rilevabile.

Davvero complicato arrivare a una definizione condivisa di MIELE DI MANUKA

Come abbiamo riportato nella scorsa newsletter, nel luglio 2013 il Consiglio dei Consumatori di Hong Kong aveva pubblicato una relazione piuttosto critica sull'etichettatura dei mieli, inclusi alcuni mieli di Manuka di provenienza neozelandese. In Agosto è stata la volta dell'agenzia inglese per gli standard del cibo (Food Standards Agency) a pubblicare un'alerta diretta ai dipartimenti per gli standard commerciali, segnalando **mieli che possono essere stati venduti fraudolentemente come manuka**. Non esiste uno standard internazionale per caratterizzare specificamente il miele di Manuka e dopo decenni di discussioni l'industria neozelandese del miele non è arrivata a configurare un criterio condiviso.

Il Ministero delle industrie Primarie neozelandese è a questo punto intervenuto per prendersi carico di determinare delle linee guida per la definizione del miele di manuka, in modo da avere delle etichette rispondenti al contenuto reale. Ha perciò prodotto un documento di discussione, chiedendo alle aziende e alla ricerca di definire linee guida che abbiano valore per tutti. Il suo scopo è di *“arrivare a una chiara e scientificamente fondata definizione del miele di manuka, e di applicarla in modo che i consumatori, in Nuova Zelanda e all'estero, possano avere fiducia nell'autenticità del miele che acquistano. E' importante per proteggere la reputazione delle esportazioni internazionali e il futuro dell'industria del miele neozelandese”*.

Il documento propone tre opzioni:

1. Una definizione del miele di manuka basata sull'analisi pollinica.
2. Una definizione basata sull'attività del metilgliosale (principio antibatterico e marcatore specifico del miele di Manuka, ma che non esaurisce da solo la sua attività antibatterica, che in alcuni casi è rimasta anche dopo la sua neutralizzazione).
3. Una combinazione delle due definizioni precedenti.

Perché un'opzione sia credibile e garantisca l'autenticità dell'etichettatura deve rendere minima la possibilità di dizioni ambigue o fuorvianti, e deve renderla comprensibile al consumatore; deve anche rendere minima la possibilità di frodi (per esempio l'eventuale aggiunta di sostanze chimiche per aumentare il livello di metilgliosale); dev'essere pratica e attuabile, in grado di sfruttare la tecnologia esistente senza scardinare procedure o sistemi già praticati. Dev'essere sostenuta da una robusta evidenza scientifica, e considerando la continua evoluzione dei metodi di accertamento delle impronte chimiche, suscettibile di aggiornamenti. Il costo deve essere ragionevole; il beneficio ottenuto dal fatto di fregiarsi di un'etichettatura accettata dev'essere sostenibile; deve soddisfare l'aspettativa dei consumatori e riuscire ad avere credibilità sul mercato internazionale anche rispetto a eventuali restrizioni all'accesso di certi mercati..

Manuka (*Leptospermum scoparium*) e kanuka (*Kunzea ericoides*) sono entrambi degli arbusti membri della famiglia delle mirtacee. Sono morfologicamente simili e presenti nelle stesse località della nuova Zelanda, spesso con fioriture che si sovrappongono. Fino agli anni 80 erano entrambi classificate nel genere *Leptospermum*.

I pollini di manuka e kanuka non si distinguono a un microscopio luminoso e persino a un microscopio elettronico a scansione. **La definizione “Manuka” viene usata (erroneamente) come espressione colloquiale per indicare sia manuka che kanuka.**

La presenza di metilgliosale nel miele di Manuka viene dalla conversione del diidrossiacetone nel nettare di Manuka. Nel miele fresco, i livelli di metilgliosale sono molto bassi e aumentano nel tempo fino ad arrivare a un equilibrio relativamente stabile col diidrossiacetone, poi sembrano scendere. Poiché il diidrossiacetone si converte nel tempo in metilgliosale e in seguito il metilgliosale declina progressivamente, ecco che non c'è un livello costante a cui potersi riferire. Se le api raccolgono nettare da fiori di manuka che hanno bassi livelli di diidrossiacetone, allora la conta dei pollini nel miele dovrebbe essere relativamente alta in relazione al contenuto di metilgliosale.

D'altra parte, se le api raccolgono nettare da fiori di manuka che hanno alto livello di diidrossiacetone ma insieme anche da altri fiori, il miele che ne deriva può avere un alto livello di metilgliosale e una scarsa rappresentatività di polline di manuka. Quindi non c'è una correlazione diretta tra rappresentatività del polline e contenuto in metilgliosale. Queste le difficoltà principali sottoposte a discussione pubblica dal documento del Ministero delle Industrie Primarie.

Il documento ha ricevuto 71 pareri da singoli individui e da rappresentanti dell'industria del miele alla chiusura della raccolta, il 30 settembre. In seguito il Ministero ha incontrato rappresentanti della comunità scientifica per discutere di un'eventuale evidenza scientifica, e ha commissionato una raccolta indipendente di letteratura sull'argomento, nonostante fosse prevista l'emissione di una bozza provvisoria di linee guida per la fine di ottobre.

E' possibile, come acquirenti, districarsi tra i vari Manuka, ognuno dei quali si pretende autentico?

In Italia è possibile trovare del miele neozelandese invasettato in Italia e semplicemente etichettato "miele di Manuka", senza alcun marchio di qualità o indicizzazione, quindi senza nessun tentativo di fornire una garanzia sul suo contenuto antibatterico reale (la prerogativa che lo rende importante): alcuni acquirenti lo compreranno quindi in base alla fama e al fascino della parola "manuka" in etichetta, senza essere a conoscenza della problematica implicata, oppure chissà, anche perché, avendolo assaggiato e apprezzato una volta, ritengono che valga la pena comunque di averlo sulla loro tavola a un prezzo assai più alto di un miele normale.

Se ci si imbatte nel marchio **UMF** (Unique Manuka Factor), esso è espressione dell'UMF Honey Association. Essa utilizza alcuni metodi per calcolare l'attività batterica "non dipendente dal perossido di idrogeno" di un miele di Manuka. Il perossido di idrogeno (o acqua ossigenata) è un antibatterico che in varia misura può svilupparsi in quasi tutti i mieli, ma non è molto stabile. Dunque nel miele di Manuka, che ha una attività antibatterica superiore, si misura quella che non dipende dalla presenza di perossido, paragonandola all'attività del fenolo, un diffuso antisettico (un miele di Manuka "**UMF10**" avrà un'attività antibatterica equivalente a una soluzione al 10% di fenolo in acqua). I metodi utilizzati dall'UMFHA sono: 1°, la misura diretta dell'attività antibatterica e, 2°, la misura del metilgliosale (**MGO**), in quanto marcatore chimico responsabile di una parte (non di tutta) l'attività antibatterica del miele di Manuka. La UMFHA ha tentato di fare una tabella di conversione (solo indicativa) del rapporto tra metilgliosale e attività antibatterica "non dipendente dal perossido" (vedi: <http://www.umf.org.nz/umf-trademark/methylglyoxal-mpa-honey-conversion-calculator>). La UMFHA analizza lotto per lotto nell'intento di creare una tracciabilità all'indietro dalla tavola all'apiario.

Un'altra "scuola di pensiero" è impersonata dalla Manuka Health. Mieli distribuiti dalla compagnia Manuka Health vengono indicizzati usando la sigla MGO=metilgliosale, che può portare i numeri **100, 250, 400, 550** (equivarrebbero a mg /Kg di metilgliosale). Tuttavia il professor Peter Molan, dell'Università di Waikato, una delle massime autorità in tema di miele di Manuka, sostiene che "poiché il livello di MGO è un'indicazione che non dà affidamento sul livello di attività antibatterica e può essere fuorviante, non vedo un vantaggio nell'usarlo per indicare l'attività antibatterica se non quello di voler far credere al consumatore che dei livelli alti di MGO gli danno un'attività antibatterica più alta di quella reale" .

Altri mieli di manuka vengono commercializzati con la sigla "**Active**" più un numero che può essere **10+, 12+, 16+**. Un valore 10 sarebbe equivalente in potere antibatterico a una soluzione di fenolo al 10%. Praticamente lo stesso criterio della UMFHA. E' il caso di The Synergy Company, distributore di integratori e vitamine che sostiene che la UMFHA è uno strumento strettamente commerciale e non ha un metodo indipendente di verifica accettato da laboratori autorizzati. Ovviamente la UMFHA sostiene il contrario.

Esistono anche casi come la Earthbound, una piccola azienda che vende "Miele grezzo certificato biologico 100+ (Bio-Attivo)" che sarebbe stato "testato in un laboratorio indipendente e il suo contenuto di MGO sarebbe valutato 100+ ". Dunque usa la parola "Bio-Active", ma intende MGO. Almeno ce lo fa sapere...

Che fare, come possibili acquirenti, fino al giorno in cui potremo contare su un marchio e un indice condiviso e con una garanzia scientificamente fondata?

- Accertarsi che il miele di Manuka sia invasettato in Nuova Zelanda e abbia uno dei marchi citati (UMF o MGO), almeno si sa con che criterio si ha a che fare..
- Se si trova un miele con un'alta attività antibatterica dichiarata in etichetta (15+ per esempio), si può controllare in internet il sito della ditta per individuare il criterio usato e accertarsi che non ci siano ambiguità (per esempio che l'attività del perossido non sia stata surrettiziamente addizionata a quella non dipendente dal perossido), o, per acquisti impegnativi, si può chiedere l'analisi di laboratorio.
- Il miele di Manuka deve avere delle caratteristiche precise, e se appare troppo scuro o ha un odore leggermente bruciato o caramellizzato, potrebbe essere stato scaldato o "cotto" per aumentare artificialmente il livello di attività antibatterica (da un punto di vista di laboratorio, l'HMF deve essere sotto i 40 mg/kg). Il miele di Manuka dovrebbe avere queste caratteristiche organolettiche: all'aroma note di malto, caramello o terra umida; come consistenza deve presentarsi tixotropico e a cristalli grossi; al colore originariamente dorato, ma marron chiaro dopo l'invasettamento.
- La ricerca ha mostrato come mieli di Manuka con una bassa attività antibatterica (sotto 8+ usando il criterio del paragone col fenolo) non hanno veri e propri benefici terapeutici. Dev'essere almeno tra 10 e 15. Mieli di Manuka con quotazioni più basse vanno bene solo come comune alimento.

Miele di Manuka per la bellezza della pelle

Il fatto che questa ricetta sia stata consigliata sulla rivista di moda Marie Claire 11/15/2013 da Mandy Jhamat, direttrice del centro Yoga Yogasphere, non implica una nostra indulgenza alla mondanità. Apprezziamo che vengano suggeriti degli usi specifici e appropriati del miele di Manuka, piuttosto che esso venga propagandato e acquistato solo per la suggestione della

magica parola “antibatterico”: si sa infatti che nel tratto digestivo, per esempio, l’efficacia del miele di Manuka tende a dissolversi e che quindi **l’uso del miele di Manuka va fatto in base a una conoscenza della sua attività.**

E l’uso esterno è tra i più consigliati (infatti il miele di manuka è la componente portante di medicazioni per ulcere e ferite ad uso ospedaliero).

Si inizia dunque con una pulizia della pelle, usando il detergente preferito.

Si cerca di utilizzare un miele di Manuka con un quantificazione il più alta possibile dell’attività antibatterica, compatibilmente con la sostenibilità del prezzo, e possibilmente invasettato a freddo (se specificato). Come già abbiamo fatto osservare nel numero di autunno di questa newsletter c’è una miriade di marchi di quantificazione dell’attività antibatterica, uno dei più affidabili è quello dell’ UMFA (Unique Manuka Factor Honey Association) che quantifica l’attività antibatterica tramite una relazione del cosiddetto Fattore Unico Manuka (l’insieme dei componenti, conosciuti e non, a cui si deve l’attività) con la corrispondente attività di una soluzione di fenolo: per esempio un miele etichettato UMF® 5 ha la stessa attività antibatterica di una soluzione al 5% di fenolo, un diffuso antisettico).

Si inumidisce leggermente la pelle perché rende l’applicazione più agevole. Un cucchiaino di miele dovrebbe essere sufficiente per riuscire a spalmarlo sull’intera faccia. Si lascia per 15-20 minuti, ed è qui che si manifesta l’effetto antibatterico. Si lava con acqua tiepida, asciugando a piccoli colpi. Questo trattamento dovrebbe bastare a dare al volto un aspetto sontuoso, una lozione idratante può essere aggiunta solo se assolutamente necessaria.

Una curiosità: al centro Yogasphere di Mandy Jhamat si pratica una tecnica Yoga chiamata “Brahmari Pranayama” (che in sanscrito vuol dire “**respiro delle api**”). E’ una pratica per cui, dopo aver inspirato profondamente, si espira emettendo uno “**hmmmm**” che imita il ronzio delle api. Il suono allunga l’espiazione senza comportare sforzo, e ha un effetto rilassante, soprattutto quando la mente è arrovellata nei pensieri.

MIELI CINESI D'IMPORTAZIONE

Nella Newsletter estiva del 2013 avevamo pubblicato un sunto del rapporto Intertek, da cui risultava che la Cina era uno dei paesi dove più si pratica l'**adulterazione** del miele. I modi di danneggiare il mercato del miele passano però anche per **strategie commerciali fraudolente**: a Chicago, il 30 settembre, una donna è stata condannata a tre anni di prigione per aver illegalmente trasportato centinaia di carichi di contenitori di miele cinese attraverso l'area di Chicago, dopo averli importati in maniera illegale.

L'imputata, HUNG YI LIN, di Temple City, California, è stata dichiarata colpevole di violazione delle leggi sull'importazione, per aver falsamente dichiarato che una partita di miele conteneva zuccheri, sciroppo e succo concentrato di mele al fine di evitare le imposte sull'anti-dumping.

E' stata anche condannata alla restituzione di 512,852 dollari per le imposte evase. Tra il 2009 and 2012, Lin ha falsificato i documenti di importazione per centinaia di contenitori di miele di origine cinese.

"Questa sentenza è il risultato di un'estesa investigazione a livello mondiale che è riuscita a smantellare il più vasto piano di truffa nella storia degli Stati Uniti" ha dichiarato Gary Hartwig, agente speciale a capo della Homeland Security Investigations di Chicago. *"Il traffico illegale della signora Lin ha frodato il governo per una cifra pari a 40 milioni di dollari, danneggiando anche il mercato nazionale del miele. Il nostro impegno continua, volto a proteggere gli affari americani da pratiche di commercio fraudolento, e ad incoraggiare e facilitare il commercio legale attraverso i confini, che è di importanza vitale per la nostra economia".*

Nel dicembre 2001, il Ministero del Commercio accertò che miele di origine cinese veniva venduto negli Stati Uniti a meno del normale valore di mercato, e impose delle imposte antidumping.

Nell'ottobre 2002, la Food and Drug Administration pubblicò un' **allerta riguardante l'importazione di miele cinese contenente Cloramfenicolo**, un antibiotico a largo spettro utilizzato per curare infezioni umane gravi e la cui presenza non è ammessa nel miele. Miel che contengono certi antibiotici sono considerati "adulterati" secondo la normativa federale sulla sicurezza dei cibi dei farmaci.

Nel 2008, le autorità federali hanno cominciato a investigare su sospetti aggiramenti delle imposte sull'antidumping tramite importazioni illegali, inclusi cambi di vettore dei carichi ed etichette fasulle. Questo dal "lato-offerta" dell'industria del miele. La seconda fase dell'investigazione ha avuto per oggetto acquisti illegali, invasettamento e commercio di miele entrato illegalmente nei confini degli Stati Uniti, dal "lato-domanda" dell'industria.

Ora una **nuova funzione di ricerca** su www.TrueSourceHoney.com permette ai compratori degli Stati Uniti di accertarsi che non stanno acquistando miele cinese importato illegalmente. In un solo facile passo possono assicurarsi della qualità e sicurezza del loro miele, sostenendo così i produttori e gli apicoltori statunitensi. Inoltre dettaglianti e produttori possono creare una forma di **tracciabilità dalla tavola all'indietro fino all'alveare**.

Sul sito www.TrueSourceHoney.com, cliccando sul cerchio coi raggi a destra in alto alla pagina, un consumatore può inserire il codice di prodotto o UPC che si trova sul retro della confezione per controllare se il miele che ha acquistato è "True Source Certified™" (cioè ne è certificata l'autenticità dell'origine).

Il programma ha ricevuto l'appoggio dell'Associazione Americana Produttori di Miele e della

Federazione Americana Apicoltori. Se non si trovasse il logo "True Source Certified" sul vasetto di miele, si può chiedere al venditore o alla ditta di aderire al programma. Ed è possibile estendere la tracciabilità a prodotti come cereali per la colazione e snacks che contengono miele.

Di quasi un terzo del miele venduto in Nord America è oggi certificata l'Origine Autentica. Molte grandi rivenditori di alimentari e cooperative usano solo miele certificato sotto la marca propria.

Gli Stati Uniti importano più del 60% del loro fabbisogno di miele da altre nazioni, quasi tutto da fonti legali che ne garantiscono la qualità. Ma - come abbiamo visto dall'esempio della signora Lin - esistono importatori o intermediari che compromettono la reputazione del miele nazionale e fanno concorrenza sleale abbassando i prezzi.

Attenzione però a **non demonizzare tutto il miele cinese in quanto tale.**

In Cina esistono anche grosse aziende che praticano seriamente l'apicoltura biologica.

(<http://www.mieliditalia.it/index.php/mieli-e-prodotti-delle-api/mieli-italiani/81238-mieli-del-mondo-cina>)

Qualche ricetta per dare un tocco di miele al Natale con gli amici, con la famiglia, col proprio gatto o in solitudine

Come sempre, pubblichiamo solo ricette che ci sono state segnalate da amici di questa newsletter e possono fregiarsi di un'esperienza in prima persona (di degustazione o di preparazione).

E' Silvana Curti, segretaria della rivista l'Apis e "buon intenditor" perché ella stessa ottima cuoca, a segnalarci la prima di queste ricette.

CROSTATA MIELE E NOCI

(assaggiata a Castel San Pietro 2013 in occasione del coffe-break del convegno, settembre 2013).

Ingredienti per l'impasto

400 gr di farina, 100 gr di fecola, 200 gr di zucchero, 250 gr di burro, 2 uova intere, 8 gr di lievito, vanillina.

Ingredienti per la farcitura

200 gr di noci tritate grossolanamente, 200 gr di miele di agrumi

Preparazione

Tostare le noci nel forno, tritarle grossolanamente e amalgamarle con il miele.

Fare l'impasto e lasciarlo riposare 1 ora in frigorifero.

Stendere la frolla, due dischi dello spessore di circa mezzo cm e del diametro di circa 26 cm.

Mettere un disco nella tortiera su carta da forno, coprirlo con la farcitura.

Coprire con l'altro disco e praticare dei piccoli fori nella parte superiore con una forchetta.

Cuocere a forno a 160° per circa 30 minuti.

La torta non dovrà essere troppo colorata. Servire cosparsa di zucchero a velo.

Si conserva in frigo anche 1 settimana. E' più buona se preparata un paio di giorni prima.

Le altre due ricette sono di Carlo Olivero, e fanno parte del repertorio gastronomico dell'Agriturismo "Al Chersogno", che include un'apicoltura biologica e una fattoria didattica (Borgata Allemandi 3, San Michele a Prazzo (alta Valle Maira, Cuneo, a 1600 metri <http://www.chersogno.it>)



PERE AL VINO ROSSO E MIELE DI ACACIA

(adatta anche a vegani)

Ingredienti

Una pera per commensale, vino rosso corposo, miele di acacia, spezie (cannella, chiodi di garofano, pepe nero)

Preparazione

Cuocere la pera nel vino e a fine cottura preparare una riduzione di vino e miele da versare sul frutto quando lo si dispone sul piatto, cospargere di zucchero a velo.

MELE SALTATE AL MIELE DI TIGLIO

Ingredienti

Mele Fujii, olio, burro, miele di tiglio.

Preparazione

Tagliare le mele in otto spicchi, immergerle in una padella con olio e burro e coprire ciascuno spicchio con un cucchiaino di miele. Girarle delicatamente (possibilmente servendosi di una pinzetta) e cuocerle sino a quando non comincia la caramellizzazione del miele.



LONDRA: dopo i millefiori regionali, Fortnum & Mason promuove i mieli urbani

Fortnum & Mason è un negozio di squisitezze gastronomiche le cui vetrine si affacciano su Piccadilly, nel cuore di Londra. Sul tetto dell'edificio è collocato un piccolo apiario, meta di visite guidate in cui un apicoltore rivela ai clienti del raffinato negozio gli aspetti della vita delle api. In passato *Fortnum & Mason* si era distinto per la valorizzazione dei mieli regionali o locali. In Inghilterra non esiste, come da noi, una cultura nazionale dei mieli monoflora (e forse, a parte alcune produzioni di borragine e una produzione notevole di erica calluna, non ne esistono le basi).

I mieli monoflorali presenti in Inghilterra sono soprattutto d'importazione, in particolare italiani. L'iniziativa di *Fortnum & Mason*, in un panorama in cui dominano etichette generiche e poco significative come "Miele grezzo" o "Miele inglese", ha iniziato un processo di caratterizzazione dei mieli inglesi. Alla denominazione geografica, è stata aggiunta una breve descrizione della flora presente, e, a volte, una sommaria descrizione organolettica. Così era descritto, per esempio, un "Miele di Haughmond":

"L'apiario di Haughmond è circondato da un bosco misto, con un tappeto di scilla giacintoide. Le api quest'anno a Haughmond si sono sviluppate rapidamente, bottinando su salice, nocciolo e sicomoro. Sono state aiutate dal bel tempo in aprile, dandoci la possibilità di raccogliere questo miele già ai primi di maggio".

Chi fosse capitato quest'autunno nel negozio, avrebbe notato la **nuova iniziativa** di *Fortnum & Mason*, **volta a valorizzare i mieli urbani** e presentata da questo cartello:

"Per un mese Fortnum & Mason esporrà la più grande varietà mai vista di mieli prodotti a Londra. Ogni miele ha un profilo aromatico unico, influenzato dalla fauna e dalla flora dell'ambiente dove è prodotto. E' la prova provata che le nostre api urbane traggono la loro energia da un'abbondanza di vita vegetale e producono alcuni dei mieli migliori del mondo. Ci siamo uniti all'Associazione Apicoltori Londinesi per celebrare il meglio dell'offerta cittadina.

Questo mese il negozio sarà un vero alveare di attività, con apicoltori a disposizione per parlare della provenienza del loro miele londinese, del piacere di fare apicoltura e su quanto indefesse lavorino le piccole creature per produrre il meglio della ricchezza della natura".

Nel grande scaffale dedicato al miele si allineano una miriade di **vasetti diversi, con etichette che evocano il tessuto urbano di Londra**: "Miele della casa di Riposo", "Miele londinese dagli alveari nel nostro giardino" di Anne Bennet e Tony Napier, a Balham, quartiere di Londra SudOvest, Miele "E 8" (dal codice postale di una zona di Londra Nord Est, Hackney, popolata da comunità turche e afrocaraitiche), "Miele di Brockwell Park", "Miele della Plough Farm", "Miele di Herne Hill", "Miele di Hiroyuki Suzuki" (cioè del Giardino di Suzuki) da Hounslow, Londra Ovest, con logo anche in giapponese, e tanti tanti altri, a volte con un'etichetta raffinata da amatore, a volte con una targhetta scritta a mano appesa al collo del vasetto.

In Italia sono state la rivista l'Apis, Ambasciatori dei Mieli e il Concorso Tre Gocce d'Oro di Castel San Pietro Terme, oltre all'iniziativa personale di alcuni produttori, a iniziare a valorizzare il **millefiori non come miele generico ma come mappa gustativa di un territorio**. Pur in un paese che non ha la nostra cultura del miele, *Fortnum & Mason* lavorano nella stessa, e innovativa, direzione.

PROPOLI in gel per la candidosi vulvovaginale

Uno studio brasiliano mostra in vivo e in vitro l'efficacia della propoli per la candidosi vaginale (Berretta, de Castro, Cavalheiro, Fortes, Bom, Nascimento, Marquede-Oliveira, Pedrazzi, Zambelli Ramalho, Goldman: *Evaluation of Mucoadhesive Gels with Propolis (EPP-AF)*, in *Preclinical Treatment of Candidiasis Vulvovaginal Infection* pubblicato in *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2013, Article ID 641480, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/641480>).

La candidosi vulvovaginale è la seconda causa di infezione vaginale negli Stati Uniti. *Candida albicans* è un fungo patogeno che è commensale nell'organismo umano, e vive nel tratto riproduttivo e gastrointestinale di circa metà della popolazione umana.

L'equilibrio della normale microflora è essenziale per la salute e quando questa normalità è interrotta o le difese immunitarie sono compromesse, la candida può diventare patogena, passando dallo stato di lievito allo stato di ifa.

Il trattamento clinico delle infezioni di candida viene solitamente effettuato con **farmaci polienici e azoli, che però danno luogo a effetti collaterali indesiderabili e tossicità.**

L'incidenza di candidosi causata da ceppi di *Candida "non albicans"* è aumentata a causa di forme uniche di dosaggio di prodotti antifungini, dei bassi dosaggi della posologia di mantenimento degli azoli, e dall'uso indiscriminato di antimicotici. Si è riscontrata una resistenza della candida a echinocandine e farmaci azolici.

Perciò, considerato il numero limitato di sostanze antifungine disponibili e l'aumentata incidenza delle infezioni di candida (che negli Stati Uniti sono raddoppiate tra il 1980 e il 1990) è importante una continua ricerca di alternative che abbiano buona efficacia, scarsi effetti collaterali e basso costo.

Le metodologie di questo studio comprendevano una valutazione dell'efficacia antifungina, analisi chimiche, e gli effetti delle proprietà reologiche (le caratteristiche del flusso) e mucoadesive di gel a base di propoli. I risultati dimostrano l'azione degli estratti di propoli contro tutti i morfotipi di candida studiati (lieviti, pseudoife e ife). Il livello più alto di citotossicità fungale è stato raggiunto dopo 6-8 ore di incubazione della propoli nelle cellule.

Tra le formulazioni a base di propoli sviluppate, il risultato reologico e mucoadesivo suggerisce che quelle più funzionali erano i gel a base di carbopol (CP1%) e chitosano CP1% era la preparazione maggiormente mucoadesiva, e tutte presentavano bassa tiosotropia (diminuzione di viscosità in seguito a sollecitazione meccanica).

In vivo i gel a base di propoli mostrano un'efficacia antifungina simile alla crema al clotrimazolo, un farmaco azolico antimicotico (il prodotto commerciale più conosciuto in Italia a base di clotrimazolo è il Canesten della Bayer).

Secondo i ricercatori vale la pena dedicare alla propoli altri studi clinici perché rappresenta una risorsa importante.

Un accorato avviso

Nel presentare le proprietà terapeutiche dei prodotti dell'alveare su questa newsletter, abbiamo cercato di collegarle sempre a contesti specifici di studi pubblicati su riviste specializzate. Anche quando, come nel caso della sclerosi multipla, abbiamo attinto all'aneddotica, abbiamo cercato di portare dei casi ben definiti.

E' possibile infatti che, sentendo ripetutamente parlare in modo generico di proprietà antibatteriche, antivirali, antifungine, antiossidanti eccetera, si possa generare l'idea, in chi fa ampio uso di prodotti dell'alveare magari unitamente a una dieta "sana", che con tutta questa "prevenzione" sia impossibile ammalarsi.

Non è necessariamente così, e il fatto di utilizzarli non deve far abbassare la guardia. Ci si può ammalare anche nonostante una dieta sana e una ricchezza di sostanze utili all'organismo, per esempio per ragioni ereditarie.

Ci sono una serie di controlli di routine che, a seconda del sesso e dell'età, vanno fatti: per esempio, per limitarsi al campo dei tumori, il dosaggio del PSA per il tumore della prostata dopo i 45 anni, la mammografia per il tumore al seno dopo i 45 anni, un periodico controllo dei nei per il melanoma, la colonscopia per il tumore al colon-retto dopo i 50 anni, eccetera. Tutte scadenze che un buon medico di base dovrebbe ricordarci e che non dovremmo prendere sottogamba.

E' poi possibile che siamo in grado di utilizzare in modo specifico alcuni dei prodotti dell'alveare per il loro effetto terapeutico, a volte persino dove falliscono le terapie convenzionali. Ma questo sotto controllo medico. Ed è possibile che effettivamente la ricchezza di principi attivi dei prodotti dell'alveare ci consenta di mantenere sano il nostro corpo: ma senza coltivare false sicurezze.