

GALUPERIE

Miele delle vallate alpine della provincia di Torino

Si è sentito molto parlare, di recente, della moria di api dovuta probabilmente all'eccessivo uso di pesticidi in agricoltura. Le api sono tra gli insetti più fragili e sensibili all'inquinamento. Non sono infatti mai stati riscontrati fenomeni significativi d'inquinamento del miele, dato che le api muoiono prima di poterlo accumulare.

L'apicoltura è una scienza antichissima, che viene praticata anche nelle nostre zone con estrema passione. Speriamo che l'attuale momento di crisi sia solo passeggero, visto che proprio negli ultimi anni vi è stata una rivalutazione anche di questo prodotto, tra i più naturali ed affascinanti.

Il miele è la sostanza alimentare che le api producono partendo dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di

piante, che esse raccolgono, trasformano, combinano con sostanze proprie e depongono nei loro favi. Un alveare per poter "funzionare" consuma all'incirca 200 kg di miele solo per se stesso: una quantità impressionante. L'apicoltore sottrae alle api circa il 10% di questa produzione.

Avvengono numerosi scambi da un'ape all'altra, all'interno dell'alveare, che

consentono una graduale maturazione ed arricchimento di enzimi che derivano dalle secrezioni ghiandolari delle api stesse. I componenti principali del miele sono il

fruttosio, il glucosio, l'acqua, altri zuccheri e sostanze diverse, tra cui acidi organici, sali minerali, enzimi, aromi e molte altre. Il miele è un alimento di elevato valore nutritivo, facilmente assimilabile. Il glucosio forni-

sce energia di immediato utilizzo, il fruttosio viene metabolizzato a livello epatico e costituisce una riserva energetica. Cento grammi di miele forniscono 320 calorie ed un potere dolcificante elevato. È costituito prevalentemente di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio in percentuali diverse: tale rapporto è molto importante visto che ad un elevato rapporto in glucosio corrisponde un'alta tendenza alla cristallizzazione) e presenta una facile digeribilità. Il glucosio entra infatti direttamente in circolo e viene quindi utilizzato immediatamente mentre il fruttosio è consumato più lentamente garantendo un apporto energetico diluito nel tempo. È per questo motivo che viene consigliato nell'alimentazione dello sportivo, nell'alimentazione geriatrica e nella dieta dell'età scolare. Un'altra sua prerogativa è quella di avere un elevato potere dolcificante (superiore a quello del saccarosio) quindi a livello dietetico permette di realizzare un piccolo risparmio calorico. Il miele non è un alimento completo per la carenza di vitamine e proteine. La cristallizzazione è un processo naturale che dipende principalmente dalla composizione (rapporto tra glucosio e fruttosio) e dalla temperatura (massima sui 14°C). Se il contenuto di glucosio è elevato sarà più rapida. Le basse temperature la inibiscono. Il miele appena estratto possiede un'elevata gamma di fragranze ma tali



peculiarità tendono a modificarsi nel tempo con l'insorgere di alcuni processi chimici accelerati dalla temperatura di conservazione.

Antichi testi di apicoltura testimoniano come la produzione del miele, praticata secondo procedimenti tramandati sino ai nostri giorni, appartenga alle più antiche tradizioni dei territori montani della provincia di Torino.

Il Miele delle Vallate Alpine della provincia di Torino include i seguenti mieli: multiflorali: flora alpina e miele con prevalenza di castagno e tiglio; uniflorali: castagno (Castanea sativa Mill.), rododendro (Rhododendron ferrugineum L.), tiglio (Tilia cordata Mill. e Tilia platyphyllos Scop.). La zona geografica di produzione è quella corrispondente al territorio delle Comunità Montane della provincia di Torino.

Dott. Andrea Fontana



Produzione Propria

Dasticceria Fresca e Pecca

Palatini - Casellesi
al Rhum e alla Nocciola

San Gendru

Via C. Cravero, 34
Tel. 011-996.19.58
10072 Caselle Torinese

Un ristorante alla volta

Ristorante "La Leggenda" - Cafasse

“Far conoscere il pesce anche a chi ha sempre vissuto tra i boschi e i torrenti della Valle di Lanzo”. Questa è la missione del ristorante che si trova nel centro di Cafasse, in via Roma 6, proprio di fianco alla secolare chiesa parrocchiale, un patrimonio artistico che sarebbe bello vedere al più presto recuperato.

Il locale è accogliente ed arredato con gusto, non molto grande ma con un corretto spazio tra i tavoli, ed è situato in un'antica palazzina; notevoli le arcate in mattoni a vista, poste a sostenere le classiche volte di un tempo.

Sulla destra, proprio all'ingresso, un bel caminetto che d'inverno funziona a pieno regime. I coperti sono all'incirca una quarantina e la cena viene servita anche a lume di candela, in un'atmosfera calda e tranquilla.

Dopo un aperitivo gentilmente offerto, il menù comprende piatti a base di carne ma soprattutto a base di pesce, vero punto di forza di questo ristorante. Non troverete qui il fritto misto, ad esempio, ma piatti diversi in cui si nota una

certa cura per i dettagli frutto di un'esperienza trentennale; le portate offerte variano di volta in volta a seconda della disponibilità in quanto le materie prime sono sempre fresche di giornata. Per gli antipasti ho provato una corretta insalata di polpo alla genovese; ai primi originali ravioli di branzino e degli ottimi tagliolini al salmone fresco. Per i secondi la pregevole tagliata di tonno ai ferri con rucola e pomodorini freschi.

Buoni e non convenzionali i dolci. Oltre ai classici creme caramel e bunet, da provare la panna cotta con sottofondo di fragole calde caramellate.

Di sera è inoltre possibile



gustare un'ottima pizza (forno a legna), la cui pasta ha una fragranza ed un sapore veramente non comuni: rimane calda fino all'ultima fetta ed è sottile e di eccellente digeribilità. Consigliata quella ai frutti di mare, senza mozzarella.

Completa e varia la carta dei vini, soprattutto bianchi.

Dott. Andrea Fontana

Voti:

Generale: ■■■■□

curato e originale

Servizio: ■■■■■

gentili e preparati

Qualità/prezzo: ■■■■□

possibile il menù degustazione

CLARA RESIDENZA LA MERIDIANA
Via Roma 1 - CASELLE TORINESE
www.coopclara.it

Stiamo costruendo la TUA casa, in via Mussa, a due passi dal Centro di Caselle!

TEL. 011 9913671 - CELL. 335 6850699

dARES TOMAT
decorazioni civili e industriali
applicazioni tappezzerie
in carta e stoffa
tinteggiature varie

10072 CASELLE
VIA BIANCO DI BARBANIA 51
TEL. 011.997.54.75

DECORAZIONI INTERNI ED ESTERNI CIVILI ED INDUSTRIALI

DATA FULVIO



PER FACCIATE TRABATELLI PROPRI FINO A NOVE METRI MATERIALI GARANTITI E DI PRIMA QUALITÀ

Via Madre Teresa di Calcutta, 26
10072 CASELLE (TO)
Tel/Fax 011.991.31.33 - Cell. 333.28.26.852

Per negozi ed uffici consegnamo i lavori in giornata

TABACCHERIA n. 4
Francia Maurizio

Articoli regalo • Profumeria
Gratta e Vinci • Ricariche telefoniche

Money transfer

Totocalcio
Ric. n. 0616

WESTERN UNION

Super Endlotto
Ric. n. 3133

totip+più

GIOCO DEL LOTTO
Ric. n. 911

TRIS

Via Cravero, 38 - 1072 Caselle Torinese (TO)
Tel. e Fax 011.996.10.37