ELLE gourmet

ESCAPADA

PRIMAVERA 2022 N°32
2,20 € (SPAIN)
CANARIAS 2,35 €
VENTA CONJUNTA CON ELLE

HONEY FEVER

De la flor... al tarro. Las abejas son las culpables de que, durante siglos, todas las civilizaciones se hayan rendido ante este producto sagrado y que acepta matices ácidos, salados, frutales, amargos... **Larga vida a la miel.**

POR PALOMA LUBILLO FISAC

En las pinturas rupestres de las cuevas de la Araña, en Bicorp (Valencia), una figura humana recolecta miel de un rusco. Este alimento es casi tan antiguo como la Tierra, además del segundo sabor dulce que probó el ser humano, por detrás de la fruta. Su origen se remonta a la aparición de las abejas y las flores, y forma parte de nuestra dieta desde la época de los faraones. Posee un carácter eterno que llevó a los egipcios a embalsamar los cuerpos de los difuntos y cargarlos de miel para su viaje al más allá. Para ellos, provenía de las lágrimas de Ra, el dios del Sol, y era indispensable en todas las ofrendas. También lo era para los griegos, los romanos –que reivindicaban al dios Baco como su descubridor–, los incas y los aztecas. Hasta los libros sagrados dedican palabras a este poderoso ingrediente. Se utilizaba para curar llagas, afecciones en la piel y resfriados y en la conservación de alimentos. Su perfección la convirtió en un producto casi mágico y en el único edulcorante, hasta la aparición del azúcar de caña, en el siglo XVI. La miel ha viajado a través de los siglos y las civilizaciones, y lo ha hecho sembrando tradiciones y mitos en cada tiempo y trazando un mapa cultural infinito. En España existen más de 20 variedades, como la de azahar, la de acacia, la de castaño, la de eucalipto... Poseen nutrientes como calcio, hierro, magnesio y vitaminas B, C, D y E, entre otros. Pero no todas son igual de puras. Por eso, debemos estar atentas cuando la compramos en el supermercado, pues las hay con una gran cantidad de aditivos. Aunque no podemos conocer su verdadera procedencia, debemos asegurarnos de que esté etiquetada con el sello de la Unión Europea. Es hora de ponerse a los fogones, así que abre la mente, elige una receta a la que darle un *twist* y recuerda: una miel pura tiene que cristalizar.

CIFRAS

En los últimos cinco años, el número de colmenas ha aumentado un

50%

España, el país número

1 de Europa

en producción de miel, con hasta 36.000 toneladas.

FOTOS: MICUIT / GETTY / D.R. FOTO DE LA MIEL DE AZAHAR: CORTESÍA DE MARQUÉS DE VALDUEZA.

CUÁL

La Miel de Azahar de Marqués de Valdueza es una obra artística elaborada a partir del néctar de la flor del naranjo. Por su dulzor y sus toques cítricos, resulta perfecta para elevar carnes de ave de caza, queso, infusiones, helados y, por supuesto, tostadas de pan con aceite de oliva virgen extra. Ríndete a su sabor (www.marquesdevaldueza.com).