

## L'energizzante fatto col miele: bevanda rinfrescante, ideale per chi fa sport

**Pubblicato:** Lunedì 1 Agosto 2022



Le api sono fondamentali per l'uomo, ormai dovremmo averlo imparato. Come dovremmo aver imparato che sono in pericolo per una serie di cause, cambiamenti climatici, pesticidi, malattie, parassiti, predatori e nubi tossiche. Abbiamo deciso di provare a raccontare cosa fanno le api e cosa fanno gli apicoltori per prendersene cura.

**Seguiremo per un anno intero il ciclo di vita di questi preziosi animali con l'aiuto di Federico Tesser**, apicoltore che produce miele biologico con la sua azienda Fonte Incantata. Staremo **“Un anno con le api”** raccontando mese per mese quali sono i passaggi fondamentali che compie un apicoltore, unendo a questo racconto “didascalico” una parte più concreta che spiegherà cosa si può fare con il miele: ricette, curiosità e “segreti” utilizzando tutti i prodotti derivati dal lavoro delle api.

### LA RICETTA: L'ENERGIZZANTE COL MIELE DI CASTAGNO

Per realizzare questo **sport drink naturale, senza coloranti e senza conservanti**, sono necessari **miele, preferibilmente scuro**, due limoni o arance, e un litro d'acqua, calda in fase di preparazione per amalgamare al meglio gli ingredienti.

I mieli hanno diverse gradazioni di colore: dall'acacia che è chiarissimo, quasi trasparente, fino al miele di castagno, molto scuro. **Il miele più scuro ha più sali minerali ed è ideale per bevande di questo**

**tipo.** Con questa bevanda si possono reintegrare i sali minerali e gli zuccheri allo stesso tempo.

Si prende un po' di acqua calda, si versa in una brocca e si mescola al miele fino a farlo amalgamare e sciogliere: **la quantità di miele dipende dalla gradazione di dolce che si vuole dare alla bevanda/reintegratore.** Si consiglia di utilizzarne due cucchiaini almeno, se si vuole più dolcezza si può aumentare la dose. Si mescola il miele e si fa sciogliere, poi si tagliano i limoni e si spremono nel composto liquido, per dare le vitamine necessarie: si possono usare anche arance o altri agrumi a seconda del gusto che si preferisce.

Infine si aggiunge acqua, calda ma non caldissima per non rovinare il miele. **Le dosi possono variare a seconda dei gusti e della dolcezza che si vuole dare alla bevanda.** Si mescola tutto, si mette in frigo per qualche ora e poi si può gustare una bevanda dolce e rinfrescante allo stesso tempo.

## **LA RUBRICA “UN ANNO CON LE API”**

di Tommaso Guidotti – Immagini di Marco Corso