



Agroalimentare - Miele: consumo in aumento, 7 italiani su 10 lo preferiscono a colazione

Roma - 28 mag 2025 (Prima Notizia 24) **Uso in cucina legato alla preparazione di dolci (34,9%), con i formaggi (33,6%) e nello yogurt (29,6%).**

Sono quasi 4 su 10 (36,5%) gli italiani che, nell'ultimo anno, hanno aumentato il consumo di miele, con un 10,4% che l'ha aumentato considerevolmente. 7 italiani su 10 (70,2%) lo consumano al mattino, mentre l'uso in cucina è legato alla preparazione di dolci (34,9%), con i formaggi (33,6%) e nello yogurt (29,6%). E' quanto emerge dall'indagine AstraRicerche "Gli Italiani e il miele" per Gruppo Miele Unione Italiana Food. Dato un consumo pro-capite di 400/450 grammi l'anno, oltre 1 italiano su 2 lo consuma settimanalmente: il 21,2% 5 o più volte a settimana (ben il 17,4% tutti i giorni), mentre il 32,3% lo consuma da 1 a 3 volte a settimana. Nonostante questo, i consumatori di miele non si ritengono dei veri conoscitori: il 40,8% dichiara di conoscerlo molto o abbastanza bene, mentre quasi 4 italiani su 10 (38,5%) vogliono saperne di più su come usarlo al meglio per la ricettazione. Per rispondere a tale esigenza, i confezionatori italiani di miele di Unione Italiana Food hanno stilato un vademecum su come usare il miele in cucina, con cinque ricette della food creator Federica Gianelli (Papilla Monella). Secondo quanto fa sapere il biologo nutrizionista Yari Rossi, 100 grammi di miele, danno poco più di 300 Kcal, con 80,3 grammi di zuccheri solubili, acqua (18 grammi) e proteine (0,6 grammi). Sarebbe bene che l'assunzione giornaliera di zuccheri, per un adulto che abbia un fabbisogno di 2000 kcal al giorno, non andasse oltre il 10% dell'introito calorico, cioè 200 kcal da zuccheri semplici, e ciò corrisponde a circa 60 grammi di miele, se usato come unica fonte di zuccheri nella propria dieta. Una parte degli zuccheri che il miele contiene, spiega Rossi, "fermentano nell'intestino comportandosi come sostanze prebiotiche che vanno a nutrire la flora batterica intestinale, rafforzando il microbiota intestinale e favorendo la crescita di batteri "buoni" (come i Bifidobatteri). Inoltre, come fonte straordinaria di zuccheri semplici (fruttosio e glucosio sono presenti dall'85% al 95%), rappresenta un cibo altamente energetico con un potere dolcificante superiore allo zucchero bianco nonché fonte di energia che il nostro organismo può sfruttare. Per questo, potrebbe essere consigliato agli atleti prima o dopo l'attività fisica".

(Prima Notizia 24) Mercoledì 28 Maggio 2025