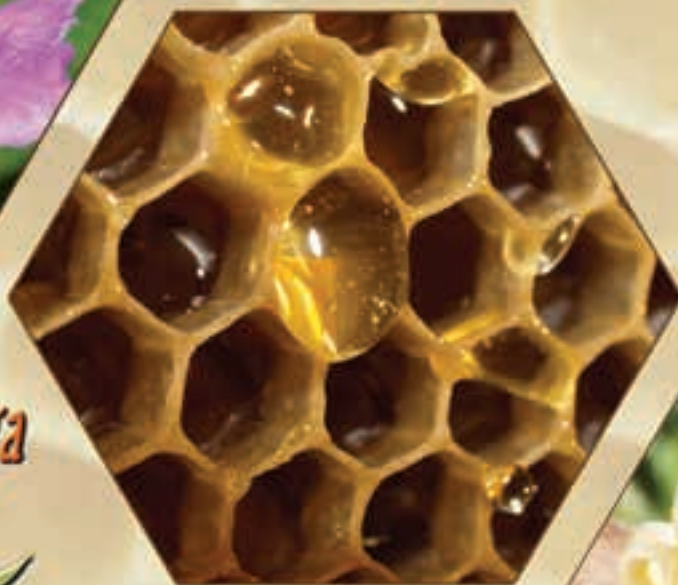


# MIELES DE MÁLAGA



Garantía de Calidad







Diseño y Maquetación: **Fernando de Miguel**

Depósito Legal:

Asociación Malagueña de Apicultores  
Calle Pósito núm. 1 – Colmenar 29170 Málaga  
Tel. – fax: 952 71 80 30  
[mieldemalaga@mieldemalaga.com](mailto:mieldemalaga@mieldemalaga.com)  
[www.mieldemalaga.com](http://www.mieldemalaga.com)  
[www.museodelamiel.com](http://www.museodelamiel.com)

Fotos: Fernando de Miguel

Texto: Antonio G. Pajuelo

Reservados todos los derechos.  
Sin contar con el consentimiento previo  
del autor, no podrá reproducirse ninguna  
parte de esta publicación, ni almacenarse  
en un soporte recuperable ni transmitirse  
de ninguna manera o procedimiento, sea de  
forma electrónica, mecánica, fotocopiando,  
grabando o cualquier otro modo.

Esta publicación ha sido realizada con la colaboración  
de la Delegación de Desarrollo Económico-Rural y Nuevas  
Tecnologías de la Excm. Diputación Provincial de Málaga.



# MIELES DE MÁLAGA





MARCA DE GARANTÍA



*Los apicultores de Málaga, en el trabajo que desarrollamos para el fomento de consumo de mieles malagueñas y la promoción de las mismas, hemos realizado este catálogo de Miel de Málaga, en el que se describen las principales mieles de calidad producidas en la provincia, sus usos, sus características, y su composición.*

*Los datos son el resultado de los análisis que ha realizado la Asociación Malagueña de Apicultores a lo largo de varios años, y que han servido para la realización del estudio utilizado para elaborar el Reglamento de Uso que define las características de la Marca de Garantía "MIEL DE MÁLAGA".*

*Disfrútenlas, merece la pena*

La Junta Directiva

asociación MALAGUEÑA de apicultores





**LA MIEL**



La miel es el néctar de las flores, o de otras producciones azucaradas de las plantas, transformado después de haber sido recogido por las abejas, madurado en los panales de la colmena, y recolectado por los apicultores.

Las plantas difieren de unas a otras en su forma y en su fisiología, en su capacidad de aprovechar los nutrientes del suelo y transformarlos en componentes de su organismo, entre los que está el néctar, que variará de unas a otras. Otro factor de variación del néctar es la riqueza en minerales del suelo, y la meteorología. El conjunto de estos elementos hace que en una zona determinada las abejas encuentren una u otra floración, dominante o no de un tipo de planta.

Con esta base las abejas recolectarán los néctares que les oferta la flora y el resultado será una miel "monofloral" si domina un tipo de planta, o "multifloral" o de "milflores" si hay una mezcla sin predominio claro de ninguna planta.

Los apicultores que cuidan las colmenas vigilan sus progresos de almacenamiento y de maduración, y cuando un tipo de miel alcanza su punto óptimo en los panales de la colmena, lo sacan antes de que se mezcle con otras floraciones posteriores.



De las mieles producidas en Málaga, aparte de algunas que se dan solo algunos años de meteorología especial en pocas cantidades, o en algunas zonas con vegetaciones particulares, las que podemos encontrar más fácilmente, además de la miel de milflores, son:

- Azahar, de los cultivos de cítricos.
- Romero, de los matorrales de vegetación alta, de zonas calcícolas y soleadas en los que domina esta planta.
- Tomillo, de los matorrales bajos de zonas secas en los que domina esta planta.
- Eucalipto, de las zonas arenosas en los que se han hecho repoblaciones forestales con esta planta.
- Castaño, de las zonas de montaña en las que se ha plantado este árbol.
- Bosque, de las zonas mixtas de matorral y bosque de encinas o alcornoques situadas a media ladera o en montes bajos.
- Aguacate, de las zonas costeras donde se han hecho plantaciones de esta fruta.





La miel es un producto natural que está vivo, que evoluciona biológicamente, que varía con el paso del tiempo.

La variación que se aprecia más fácilmente es la cristalización de sus azúcares naturales tomando un estado más sólido, cuando viene el tiempo frío, por la disminución de la solubilidad cuando bajan las temperaturas (algo parecido le ocurre al aceite, que cuaja con el frío).

Tempore contractos artus sacer ignis edebat

**R**OTIMVS aeri mellis redolentia dona  
Hybleasq; apes alueorum cerea recta  
Quiq; albi flores examina queq; legēda  
Indicat humentes fauos celestia dona



**R**T N S aerei mellis ce  
lestia dona  
Exequat hanc etiam mere  
nal aspice partem  
Admiranda tibi leuium spe  
tacula rerum  
Magnanimosq; duces totius  
que ex ordine gentis

Mores & studia & populos & prelia dicam  
Frenui labor at tenuis non gloria si quem  
Lumina leua sinunt auditq; uocatus apollo

# LA APICULTURA

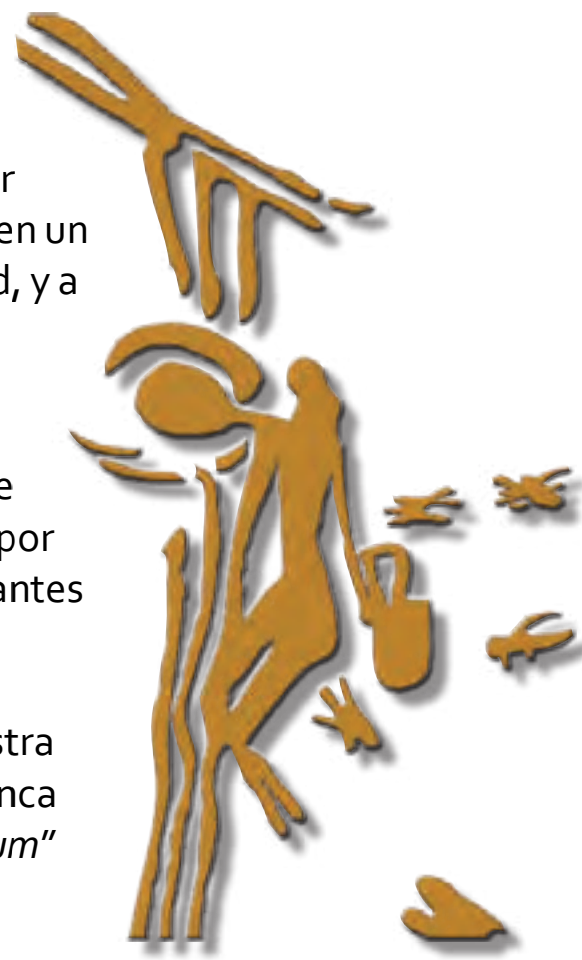
El primer registro que documenta la relación de la humanidad con la miel es una pintura en la pared de la Cova de L'Aranya, en Bicorp, Valencia, de hace unos 9000 años, época en que la humanidad estaba formada por pequeños grupos de personas que emigraban por el territorio de un sitio a otro buscando los recursos de cada época.

En esa pintura que comentamos representaron a una mujer y un muchacho con cestos, suspendidos de unas cuerdas en un barranco, recogiendo panales de una oquedad de la pared, y a las abejas volando a su alrededor.

Para los griegos la miel era un producto importantísimo en su dieta, tienen multitud de platos y bebidas en los que interviene, y según su mitología era un alimento preferido por sus dioses. De esa época nos han llegado escritos importantes sobre el manejo de las colmenas y los usos de la miel.

Más recientemente, la cultura hegemónica de nuestra zona fue la romana, que llegó a dominar toda la cuenca del Mediterráneo, al que llegaron a llamar "*Mare nostrum*" (nuestro mar).

Los romanos admiraban profundamente la cultura griega clásica, y copiaron muchas cosas de ella, entre otras cosas la Apicultura y el uso de la miel y hasta importaban algunas mieles afamadas de determinadas zonas de Grecia. Y también importaban aceite y miel de la Bética, de Andalucía. De esa época nos han llegado igualmente libros de Apicultura publicados por escritores romanos famosos, libros de cocina, y representaciones de abejas y colmenas en bajorrelieves y otras obras de arte.





Antes de la llegada de los romanos a la Península Ibérica, los iberos, que se conocían en Andalucía (que entonces se llamaba Bética) como tartesios, ya producían miel para la exportación, que se sepa desde el siglo VI a.C.

En excavaciones de sus asentamientos se han encontrado colmenas de cerámica exactamente iguales a las que aún se usan en algunas zonas del Norte de África, en antiguos colmenares de Baleares, en el Alentejo portugués y en las islas Azores.

Y se han encontrado en diferentes países europeos los envases de cerámica que utilizaban para transportar la miel, los "cálatos" (con restos del polen de la miel en el fondo y semillas de higos) en los que cabían entre 3,5 y 4 Kg. Muy probablemente llegaron allí a través de la red de comercio de las naves fenicias en principio, y posteriormente de las romanas que las sustituyeron.



# LAS COLMENAS





Llamamos colmena a un grupo socialmente organizado de abejas, la colonia, el enjambre, que viven en un habitáculo, una oquedad natural o una caja, que generalmente es de madera.

Cada colonia de abejas tiene una sola abeja fértil, la reina, encargada de poner huevos de los que saldrán larvas, que se metamorfosearán en abejas adultas. Solo las reinas fecundadas pueden poner huevos de obreras para mantener o aumentar la población de la colonia.

También tiene una cantidad variable de abejas obreras, según la época y vigor de la colonia, que en nuestra raza de abejas suele estar alrededor de las 35.000 obreras. Las obreras son hembras estériles que cuidan de la cría, de las reservas y de las estructuras en las que se hace la vida de la colonia, los panales.

Las obreras jóvenes producen la jalea real, que es una especie de calostro que se forma en unas glándulas; con la jalea real alimentan a sus larvas recién eclosionadas del huevo durante tres días, y a la reina durante toda su vida.





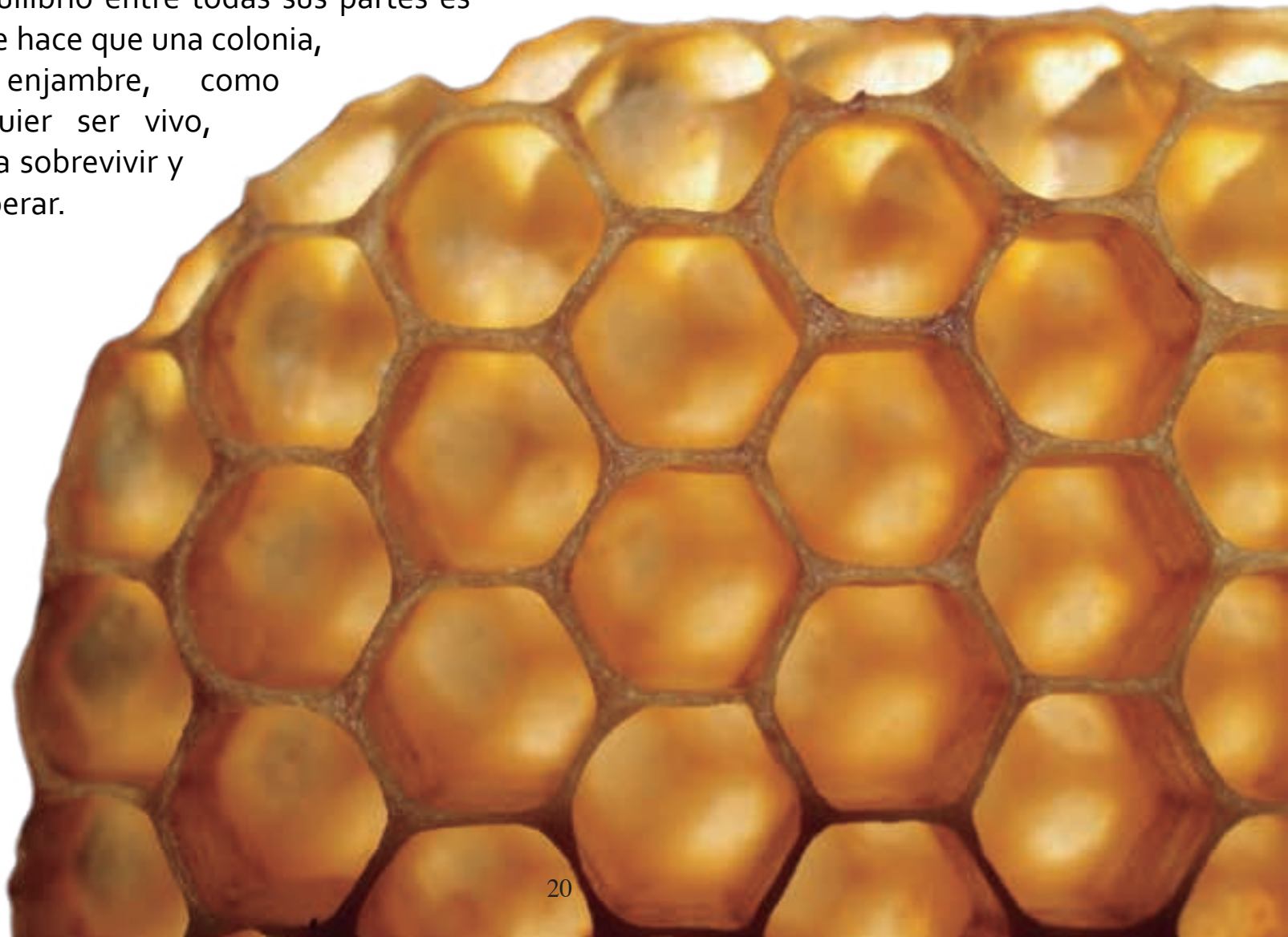
También preparan papillas de miel y polen para las larvas mayores, cuidan de que tengan la temperatura y humedad adecuada, producen cera en otras glándulas y reparan y construyen panales y, finalmente, cuando son suficientemente mayores, salen al campo a recoger miel, polen, propóleos y agua.

La miel aporta la mayor parte de los hidratos de carbono a su dieta; el polen la mayor parte de las proteínas, amino ácidos, lípidos y vitaminas, sobre todo después del microensilado que hacen las obreras en los panales; minerales hay en los dos alimentos; el propóleos es una resina de los árboles con la que las abejas recubren el interior de su habitáculo y desinfectan lo que sea preciso. Y el agua es vital, como para todos los seres vivos, como disolvente casi universal y termorregulador.

Además, en ciertas épocas del año, la de su reproducción, en floración, los enjambres pueden tener una cierta cantidad de zánganos, generalmente entre 200 y 2.000. Los zánganos son los machos que fecundan a las reinas nuevas que nacen cada temporada.

Todas estas actividades de cría y gestión de los alimentos se realizan en unas estructuras especiales, los panales. Son unas construcciones de cera verticales que hacen las abejas, imbricando, por las dos caras, las celdillas hexagonales que todos conocemos.

El equilibrio entre todas sus partes es lo que hace que una colonia, un enjambre, como cualquier ser vivo, pueda sobrevivir y prosperar.



# LAS FLORACIONES

La vegetación de una zona no está allí por casualidad. Una suma de factores la ha condicionado. Habrá unas u otras plantas dependiendo del tipo de suelo (arenoso, calizo, con más o menos arcillas...), de su profundidad de tierra (las hierbas necesitan poca, los matorrales más, y los árboles aún más); del clima (insolación, lluvias...), de la inclinación y orientación del terreno, y de la acción de animales y personas. En cada zona, pues, crecen las plantas que más se adaptan a esas condiciones.

De las 8.000 plantas diferentes que tenemos en nuestro país, las abejas solo aprovechan unas 300. Pero solo unas 40 están en cantidad suficiente y florecen con suficiente seguridad cada año como para formar parte de las cosechas principales de miel. Se puede decir que en flora apícola tenemos una lista de las 40 principales, que forman diferentes paisajes.

Cada uno de esos paisajes dará lugar a un tipo de miel diferente, en la que también influirá la meteorología del año (lluvioso, seco, frío...). En las páginas siguientes les ofrecemos las 8 principales mieles de Málaga. Algunas proceden de una sola floración principal (aguacate, azahar, castaño, eucalipto, romero y tomillo), acompañada por cantidades variables de algunas otras plantas de esas 40, y otras se cosecharán en floraciones en las que no domina claramente un tipo de planta (mieles de bosque y multiflorales).



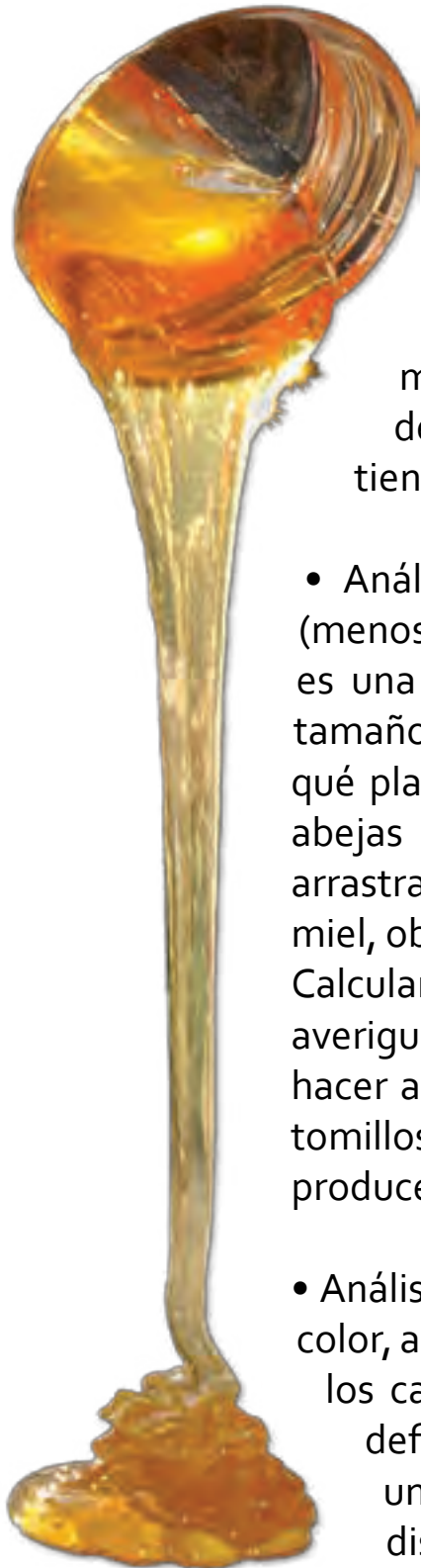


# LAS MIELES

Las 8 formaciones vegetales apícolamente aprovechables de Málaga que se mencionaban en el párrafo anterior proporcionan mieles muy diferentes. Los estudios realizados año tras año de estas mieles han permitido crear un patrón común de composición para cada tipo, que les damos más adelante.

Esto nos permite, cada año, evaluar qué partidas cumplen los estándares de calidad, y por tanto pueden ser etiquetadas como pertenecientes a un tipo determinado. Las partidas que no pueden llevar esa etiqueta especial son las que se etiquetan como mieles de milflores.





La identificación de una miel se realiza mediante análisis a tres niveles:

- Análisis laboratoriales físico-químicos de determinados componentes específicos que solo tienen las mieles de esa floración, o de componentes generales pero que están en cantidades específicas. Ejemplos de la primera parte son la miel de aguacate, que lleva una pequeñísima cantidad de un azúcar llamado perseitol, y la miel de azahar, que lleva pequeñísimas cantidades del aroma antranilato de metilo. Y un ejemplo de la segunda parte es la miel de bosque, que tiene un contenido en minerales mucho mayor que el de las demás.
- Análisis botánicos: las plantas apícolas generalmente producen polen (menos los mielatos de alcornoco y encina, mieles de bosque). Y el polen es una estructura vegetal que observada al microscopio tiene una forma, tamaño y ornamentaciones exteriores características que permiten identificar qué planta lo formó, son como una huella dactilar de su planta. Cuando las abejas recolectan la miel algunos de los granos de polen de las flores son arrastrados con ella. Estos granos pueden ser concentrados y extraídos de la miel, observados al microscopio e identificadas las plantas que los produjeron. Calculando la proporción de cada tipo de polen que hay en una miel se puede averiguar la participación que han tenido las diferentes plantas en ella. Hay que hacer algunas correcciones, porque algunas plantas, como los romeros y los tomillos, producen muy poco polen, mientras que otras, como los eucaliptos, producen mucho.
- Análisis organolépticos (o sensoriales): las diferentes mieles tienen distinto color, aromas y gustos, y eso podemos apreciarlo todos. Pero los especialistas, los catadores, llegan a apreciar diferencias más sutiles y, sobre todo, las definen mejor que los demás. En la ficha técnica de cada miel encontrarán unas notas de cata que les ayudarán a hacer de catadores de mieles y a disfrutar con cada una de ellas.

## Usos de las mieles

Además de los usos tradicionales por sus efectos beneficiosos, podemos decir que la miel es un remedio eficaz para calmar la tos nocturna infantil, ayuda a relajarse para conciliar el sueño, y proporciona energía directamente asimilable por el organismo, facilitando una más rápida recuperación del esfuerzo y una mayor resistencia a este.

La miel también es un edulcorante familiar que nunca debe faltar en una buena despensa.

Muy recomendable en personas débiles, en determinadas afecciones, como ingrediente cosmético y farmacéutico, y de una gran parte de elaboraciones culinarias: acompañando a lácteos, bollería, repostería y pastelería, sin olvidar los agrídulces para ensaladas y para multitud de platos de carne y pescado, eligiendo, eso sí, la más adecuada en cada ocasión, "para endulzar... nuestras vidas" (Juan Mari Arzak).



## Consejos de consumo

Las mieles son productos naturales, vivos, ricos en componentes biológicamente activos. Para que las maravillosas propiedades que le ha conferido la naturaleza se mantengan es suficiente con conservarla en un lugar seco, a temperatura ambiente. Y si para cualquier preparación se ha de calentar, procuren que sea a la menor temperatura y durante el menor tiempo posible. Por lo mismo es preferible consumir las mieles lo más frescas posible, de la última cosecha.

Entre los diferentes tipos de mieles de Málaga, seguro que encuentran la que se adapte más a su paladar o a sus necesidades. Como norma general las más claras son de aromas y gustos más delicados; las de colores más oscuros son más intensas, menos dulces y tienen un contenido mayor en sales minerales.

Cuando llega la época fría la miel se espesa (algo parecido le pasa al aceite), y las mieles líquidas tienen tendencia a cristalizar, ya que al bajar la temperatura disminuye la solubilidad de los azúcares naturales de la miel. En realidad esta es una tendencia natural de todas las mieles, a la que llegan antes o después dependiendo de su composición, las mieles provenientes de plantas con alta producción de fructosa son las que menos cristalizan.

Si precisan licuar una miel pónganla al baño maría, o al microondas, lo mínimo posible, y agiten, porque la miel no trasmite bien el calor y la parte externa estará más caliente que la de dentro del envase.





## Composición media de la miel:

- Agua : 17 %
- Monosacáridos, azúcares sencillos : 70 %
  - Fructosa : 40%
  - Glucosa : 30%
- Otros azúcares : sacarosa, maltosa, ... 10 %
- Polen, enzimas, proteínas (aminoácidos, flavonoides, sales minerales, etc.) 3 %

Dentro de esos grupos hay hasta un total de 180 sustancias diferentes que entran a formar parte de las mieles.



## Mieles de Málaga

Según se sabe, desde la época de los tartesios, s. VI a.C., nuestras mieles han sido exportadas a los países que comerciaban con el área del Mediterráneo.

Posteriormente los romanos apreciaron mucho sus mieles, y dieron en sus escritos numerosas noticias de ellas y de sus apicultores.

Por ellos sabemos de un rey mítico de esta zona, Gárgolis el Melícola, que, según ellos inventó la Apicultura que enseñó y propagó a su pueblo.

Está claro que no es cierto, pero sí indica que la zona en esa época ya tenía importantes colmeneros y que sus mieles eran apreciadas.

Málaga sigue teniendo unas floraciones y un clima ideal para la práctica de la apicultura. Y sus apicultores la experiencia acumulada de generaciones y generaciones del buen saber hacer, unida a una eficaz actualización de conocimientos. Ello nos permite presentarles una selección de las 8 mejores mieles de Málaga: las de aguacate, azahar, bosque, castaño, eucalipto, milflores, romero y tomillo, disfrútenlas.



# Miel de Milflores



# MIEL DE MILFLORES

## LAS PLANTAS:

Muchas zonas no tienen una vegetación dominante. O la planta que domina no es aprovechada por las abejas (como los pinos) y estas se reparten por otras plantas no dominantes. Cuando la cobertura vegetal que aprovechan las abejas está formada por una gran variedad de plantas de las que unas tienen más presencia que otras, pero sin una clara mayoría de ninguna la miel que se recolectan allá se llama “multifloral” o “de milflores”. Algunos años, por fallo de la floración principal, también se recolectan mieles multiflorales en zonas de dominio de un tipo de vegetación (en los romerales, los tomillares...).

Hay una gran cantidad de combinaciones posibles de estas formaciones vegetales mixtas: praderas, matorrales, bosques, y a su vez estas pueden estar formadas por unas u otras plantas dependiendo de que estén en la costa, en montaña, en zonas secas, en barrancos húmedos... y estas pueden mezclarse más o menos entre sí.

## NOTAS DE CATA:

Puesto que hay una gran variedad de floraciones que pueden ser la base para una miel multifloral, o de milflores, es lógico que esta pueda tener características que varíen dentro de márgenes más amplios que los de las mieles monoflorales.

El color de las mieles multiflorales suele ser ámbar, tendiendo a claro, pero las encontraremos también de otros, desde el ámbar claro de algunas de pradera hasta el ámbar oscuro de algunas de montaña.





Su aroma dominante es floral, más o menos intenso y persistente, aunque en según qué casos puede llevar notas características de algunas de las floraciones importantes que hayan entrado a formar parte de su cosecha: afrutadas si lleva rosáceas, fenólicas si lleva labiadas, malteadas si lleva mielatos...

Su gusto dominante siempre es claramente el dulce, pero puede estar matizado por notas ácidas si hay presencia de cítricos, labiadas o rosáceas, o notas saladas si hay presencia de mielatos, o notas amargas si las floraciones de los castaños intervienen.

La cristalización también es muy variable, dependiendo de las floraciones que hagan aportes a estas mieles, será rápida y en cristales gruesos si hay aporte de jaramagos, en cristales finos si el aporte es de almendros o eucaliptos...

#### MARIDAJE:

Este tipo de mieles son las que más se usan para todo, son las más frecuentes en el mercado, y son las que suelen aportar gusto dulce a todo tipo de preparaciones: bebidas frías o calientes (infusiones, refrescos, zumos... este verano tenga siempre en la nevera el clásico zumo de limón con agua y miel para refrescarse), desayunos y meriendas, helados, lácteos, pescados, carnes blancas, postres (frutas con miel. naranja, fresas, manzana, plátano, piña...).



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Desde ámbar claro a ámbar oscuro. Generalmente superior a 34 mm Pfund.
Aroma	Floral, a veces con otras notas.
Gusto – sensaciones de boca	Dulce, a veces con ligeras notas ácidas o saladas. Aumento de la sensación olfativa en el retronasal.
Tacto (cristalización)	Tendencia a la cristalización variable.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	73,80
Humedad (%)	15,90
Fructosa + Glucosa (%)	69,85
Sacarosa (%)	1,70
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,52
Acidez libre (meq/Kg)	25,36
HMF (mg/Kg = ppm)	7,45
Diastasas (Unidades Schade)	22,37

ESPECTRO POLÍNICO: Muy variable.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Las Sierras y zonas de monte de la provincia de Málaga.

ÉPOCA: Primavera y verano.



## RECETA DE COCINA:

### **Pollo con miel de milflores:**

1 pollo troceado  
1 pastilla de caldo  
½ vaso de vino blanco  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 diente de ajo picado fino  
2 hojas de laurel  
4 cucharadas de miel de milflores  
aceite de oliva virgen extra

Se disuelve la pastilla de caldo en un poco de agua caliente y se mezcla con el vino blanco, el zumo de limón, el diente de ajo picado muy pequeño (o prensado) y las hojas de laurel.

Se moja el pollo troceado con la mezcla, pinchando los trozos para que penetre, y se deja que se tome una media hora.

Se untan los trozos de pollo con la miel de milflores, se ponen en una fuente de horno con un poco de aceite de oliva virgen extra en el fondo y se hornean a temperatura alta durante unos 15 minutos, se les da la vuelta, se rocían con el jugo, se vuelven a untar de miel y se hornean unos 15 minutos más.



Miel de  
Azahar



# MIEL DE AZAHAR

## LAS PLANTAS:

Azahar es el nombre genérico que se da a las blancas y perfumadas flores de los cítricos: limoneros, mandarinos, naranjos, pomelos... Con ese mismo nombre se designa a la miel de los cultivos de estas plantas.

El más conocido es el naranjo, dulce (de consumo) y amargo (ornamental y para mermeladas). Su nombre viene del sánscrito, nâranga, que quiere decir "fragante"; el de la flor, azahar, viene del árabe, azahar, que quiere decir "blanca".

Este cultivo procede de Asia e India, desde donde los árabes lo introdujeron en nuestra zona, aunque no se hizo importante hasta el siglo XVII. Crece bien en zonas con ausencia de heladas, soleadas, con humedad o riego, y suelos preferentemente silíceos con algo de calcio. Por ello se ha desarrollado preferentemente en las zonas costeras de Málaga, en las que, prácticamente, hay un clima subtropical.

Florece entre abril y mayo, llenando el aire con su perfume. A su floración acompaña la de las plantas del suelo que crecen entre los naranjos: tréboles (*Fabaceae*), jaramagos (*Cruciferae*), compuestas tipo diente de león (*Asteraceae*); y en ocasiones, la de algunos cultivos y plantas silvestres limítrofes, como el olivo (*Olea europaea*) y las jaras, jaguarzos y estepas (*Cistus-Helianthemum spp*).





#### NOTAS DE CATA:

Las mieles de azahar son de color ámbar amarillento muy claro, con tonalidades pajizas. Cuando cristalizan se vuelven más blanquinosas.

Tienen un aroma claramente identificable, con marcadas notas cítricas características (a antranilato de metilo) y componentes florales, muy intenso y bastante persistente.

El gusto también es muy característico, tiene un marcado componente ácido claramente detectable en los lados de la lengua que complementan su dulzor haciéndolas muy agradables y apreciadas.

#### MARIDAJE:

Las mieles de azahar combinan muy bien con infusiones de plantas, lácteos sin maduración como los yogures y quesos frescos, con carnes blancas, pollo, y con dulces de sartén (buñuelos, pestiños...), postres con algo de grasa (tartas o pasteles con aceite o mantequilla) y helados.



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Claro, máximo 4,5 mm Pfund.
Aroma	Floral con un claro, intenso y persistente componente de antranilato de metilo.
Gusto – sensaciones de boca	Gusto dulce con un claro componente ácido, muy marcado. Aumento de las sensaciones olfativas retronasales.
Tacto (cristalización)	Cristalización lenta y en cristal fino, excepto si abundan los jaramagos (crucíferas), que cristalizan más grueso.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	33,60
Humedad (%)	16,61
Fructosa + Glucosa (%)	74,70
Sacarosa (%)	1,80
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,271
Acidez libre (meq/Kg)	15,83
HMF (mg/Kg = ppm)	8,68
Diastasas (Unidades Gothe)	13,74

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Citrus spp* 26,66 %.

ESPECTRO POLÍNICO: Muy variable.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Litoral malagueño, y sobre todo Valle del Guadalhorce.

ÉPOCA: Primavera.

Las variedades de naranjo mayoritariamente cultivadas en España son del grupo Navel, seleccionadas por su esterilidad de polen e indehiscencia de anteras para evitar la presencia de semillas. Por ello se pueden aceptar como monoflorales mieles con valores de polínico de *Citrus aurantium* > 5% si los contenidos en antranilato de metilo superan 1.5 ppm (mg/kg).

## RECETA DE COCINA:

### **Buñuelos con miel de azahar:**

1 vaso de vino de leche

agua

1 sobre de gasificante (3,3 g.) y otro de acidulante (2,2 g.) por cada 200 g. de harina

1 huevo

1 cucharada de azúcar

harina de trigo floja

aceite de oliva virgen extra

miel de azahar

Este es un postre rápido o un bocado exquisito para una merienda o desayuno tranquilos.

Se mezclan bien en un bol un vaso de los de vino lleno de leche, se añade un poco de agua, el huevo, un sobre de gasificante y otro de acidificante, y una cucharada sopera rasa de azúcar.

Cuando la mezcla está homogénea se le añade la harina que admita hasta quedar con textura de buñuelo, ni blando ni duro.

En una sartén se pone a calentar aceite de oliva virgen extra, y cuando está se cogen porciones de la masa de los buñuelos con una cuchara sopera y se vierten sobre el aceite.

Cuando están fritos por un lado (es rápido, hay que estar atentos) se les da la vuelta para que se frían por el otro. Luego se sacan y se colocan en un plato rociándose con miel de azahar.



Miel de  
Romero



# MIEL DE ROMERO

## LAS PLANTAS:

El romero es una planta que crece solo en los países limítrofes del Mediterráneo. En España se encuentra en las zonas que lo bordean, aunque entra también en otras del interior, como Castilla – La Mancha, Castilla - León y Andalucía. Se suele presentar formando masas importantes, los llamados romerales, generalmente acompañado de otras labiadas de la misma familia (*Lamiaceae*) en las zonas más secas y soleadas, tomillos (*Thymus spp*) y cantuesos (*Lavandula stoechas*)... y de brezos (*Erica spp*) en las más umbrías, de preferencia sobre suelos calizos. Otros acompañantes, en según qué zonas, son las aliagas (*Ulex parviflora*), jaras, jaguarzos y estepas (*Cistus-Helianthemum spp*) y las argamulas (chupamieles, viborera, *Echium vulgare*).

Florece solo sobre tallos jóvenes, de la crecida anterior, que son cuadrados y peludos y tienen la corteza delgada (los troncos viejos se endurecen, se lignifican, y no sacan yemas florales). Florece más o menos, según las condiciones meteorológicas, en otoño y a principios de la primavera. Por eso para que haya una buena cosecha de miel es preciso que haya dos épocas seguidas meteorológicamente buenas, la primera para que se desarrollen bien ramas jóvenes, y la segunda para que se desarrolle sobre ellas una buena floración.

También hace falta que el invierno sea frío y paralice a las plantas, para que cuando llegue la primavera temprana les quede floración por sacar.

Su floración viene acompañada de la de las jaramagos (*Cruciferae*) y de la del almendro (*Prunus*), y, en todos los casos, de las floraciones de las praderas de esa época: tréboles (*Trifolium*), cornicabras (*Lotus*) ..., . En zonas menos tempranas puede juntarse algo con la floración de los tomillos (*Thymus*), dando mieles intermedias entre ambas que resultan muy interesantes.







## NOTAS DE CATA:

La miel de romero es de color muy claro, casi blanca cuando cristaliza.

Tiene un aroma floral, generalmente poco intenso y de persistencia variable, a veces mucha, y con un componente alcanforado, siempre delicado. La intensidad y persistencia dependen de la composición del suelo y de la meteorología, que favorecen más o menos la formación por la plantas de aromas. Cuando coincide con almendros la miel resultante tiene notas afrutadas. Y cuando hay tomillos notas fenólicas.

El gusto es dulce sin más, a veces con ligeras notas ácidas que son más altas cuando hay tomillos.

Su cristalización suele ser rápida y fina si va acompañada de almendro, y en cristales gruesos si va acompañada de jaramagos.

## MARIDAJE:

La miel de romero es tenue, combina bien con cualquier alimento al que se quiera aportar un componente de gusto dulce y un aroma delicado. Es muy adecuada para, diluida con un poco de agua, acompañar a los aliños de ensaladas; combina bien con los pescados, añadiéndola en pequeñas cantidades al final de la preparación, en caliente; y con algunas carnes, postres, frutas, infusiones y bebidas refrescantes.



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Muy claro, máximo 35 mm Pfund
Aroma	Poco intenso, persistencia media, floral con tonos alcanforados.
Gusto - Sensaciones de boca	Gusto dulce, generalmente sin más, a veces con ligeras notas ácidas. Aumentan los aromas nasales. Aparecen notas afrutadas si lleva almendro, farináceas si es rico en leguminosas y sensación de "paladar graso" si es rico en argamula.
Tacto (cristalización)	Cristalización fina si es rico en almendro, y gruesa si es rico en jaramagos.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	29,50
Humedad (%)	15,93
Fructosa + Glucosa (%)	68,86
Sacarosa (%)	2,61
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,167
Acidez libre (meq/Kg)	10,36
HMF (mg/Kg = ppm)	7,47
Diastasas (Unidades Gothe)	19,08

(1) En años de floraciones rápidas, por meteorología especialmente favorable, el contenido inicial en sacarosa puede llegar al 13 %, con el paso del tiempo disminuye.

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Rosmarinus officinalis* 19,20 %

ESPECTRO POLÍNICO: Leguminosas, jaramagos, almendro, jaras y jaguarzos, argamula, a veces arrastre de floraciones otoñales anteriores (brezos, zarza...).

ZONA DE PRODUCCIÓN: Zonas de monte de toda la provincia Málaga. En la Axarquía, se encuentra próximo a la costa, con floración más temprana.

ÉPOCA: Primavera temprana.



## RECETA DE COCINA:

### **Caballa en escabeche ligero de miel de romero:**

caballas de ración  
sal, laurel y pimienta negra recién molida  
aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino  
zanahorias, cebollas  
miel de romero

Se quita la espina de las caballas, y se desespinan los dos filetes resultantes. Se salpimentan por la parte de la carne y se les añade un chorrito de un aceite de oliva virgen extra, dejándolos 10 minutos que se tomen.

Mientras, se corta en tiras zanahoria (o en rodajas finas) y cebolla, al gusto, que se ponen a hervir con agua, aproximadamente medio vaso por cada caballa, en proporción menos si hay más caballas. Se añade laurel, granos de pimienta negra rotos en el mortero y un poco de sal.

Se enrollan los filetes de caballa, con la piel hacia fuera, comenzando por la cabeza, y se atraviesan con un palillo para que conserven esa forma.

Cuando la cebolla comienza a cambiar de color, 5 a 7 minutos, se añade vinagre, al menos la mitad de la cantidad de agua que haya (variar las cantidades según lo fuerte que sea el vinagre) y se añaden los filetes de caballa enrollados. Se corrige de agua y vinagre, en las proporciones citadas, para cubrir las caballas y se mantiene el hervor de la cazuela unos 6 minutos (poco más o menos según las caballas sean más o menos grandes y gusten más o menos hechas).

Un par de minutos antes de acabar se añade, al gusto, una cucharada sopera de miel de romero por cada dos caballas. Puede consumirse tibio o frío.

# Miel de Tomillo



# MIEL DE TOMILLO

## LAS PLANTAS:

Se conocen con el nombre vulgar de tomillos a una serie de diferentes plantas arbustivas, leñosas, bajas, de aroma intenso, que crecen en el Sur de Europa y Norte de África.

Todas las culturas del mediterráneo lo han utilizado como condimento de cocina, en su magia (en la Edad Media los caballeros llevaban sus hojas para tener más valor), en higiene (baños, fumigaciones, su nombre latino, *Thymus*, quiere decir eso, "sahumerio") y como medicina por sus propiedades antisépticas. Los egipcios lo utilizaban para embalsamar, los griegos y romanos para purificar sus viviendas, y fueron quienes lo extendieron por Europa.

Botánicamente el nombre vulgar de tomillo, al que se le pone a veces algún adjetivo como "aceitunero", "cabezudo", "de San Juan", "salsero"...), corresponde a diferentes especies, la mayoría del género *Thymus*, pero otras de géneros próximos de la misma familia, labiadas (*Lamiaceae*). La especie más frecuente es *Thymus vulgaris*.

Los tomillos forman parte de los matorrales secos y soleados de los encinares mediterráneos, en los que pueden ser la especie dominante, formando los tomillares. En ellos suelen estar también otras labiadas: romero, salvia, espliego, rabo de gato, cantueso; algunas leguminosas herbáceas: tréboles, alfalfillas, cornicabras...; otras leguminosas leñosas como las retamas; y otras plantas como las resedas, jaras, jaguarzos...



#### NOTAS DE CATA:

Las mieles de tomillos tienen dos grupos de colores, unas, las de primavera, son de tonalidades ámbar claro, otras, las de primavera más tardía o verano, suelen ser de color ámbar, a veces con ligeras tonalidades rojizas.

Su aroma es muy característico, sobre una base floral destaca un componente fenólico muy marcado y característico, muy intenso y persistente.

El gusto es dulce con claras notas ácidas, a veces muy persistentes. Puede tener ligeras notas saladas.

Su tendencia a la cristalización es escasa.

#### MARIDAJE:

La intensidad y persistencia de sus aromas y gusto hacen que estas mieles sean muy apreciadas por quienes se sienten atraídos por las sensaciones fuertes.

Es idónea para combinar con platos cuyos ingredientes aporten también componentes con aromas y gustos notorios a los que se quiera incorporar una parte dulce y con los aromas característicos de estas mieles.

Combina con infusiones fuertes, quesos curados, guisos de carnes, carnes al horno, o postres no ligeros, cuidando siempre de no pasarse en la cantidad empleada.





## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	De ámbar claro a ámbar, 40 a 84 mm Pfund, aunque más frecuentemente de 50 a 84 mm Pfund; a veces con un ligero tono rojizo.
Aroma	Floral con un claro componente fenólico, muy intenso y muy persistente.
Gusto – sensaciones de boca	Gusto dulce con claras notas ácidas.
Tacto (cristalización)	Escasa tendencia a la cristalización.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	57,18
Humedad (%)	15,40
Fructosa + Glucosa (%)	68,57
Sacarosa (%)	1,31
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,533
Acidez libre (meq/Kg)	23,37
HMF (mg/Kg = ppm)	8,45
Diastasas (Unidades Gothe)	18,91

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Thymus spp* 26,98 %

ESPECTRO POLÍNICO: Labiadas, cistáceas, jaramagos, viborera, leguminosas

ZONA DE PRODUCCIÓN: Zonas calizas de las estribaciones montañosas.

ÉPOCA: Primavera tardía, verano.



RECETA DE COCINA:

### **Cordero lechal a la miel de tomillo:**

1 espalda de cordero lechal (puede hacerse también con la pierna, variando los tiempos)

aceite de oliva virgen extra

cebolla

ajos

patatas

piñones

azafrán en hilos

vino blanco

vinagre

miel de tomillo

Se fríe la espalda de cordero lechal hasta que esté dorada.

En el mismo aceite se fríen la cebolla, los ajos, los piñones, los hilos de azafrán y las patatas cortadas en dados, y se añade el vino blanco y se deja reducir algo.

Cuando está todo, se echa en una fuente de horno, se pone la espalda de lechal y se hornea durante 30 minutos.

Se calienta el vinagre y se le añade la miel, se deja reducir un poco y se riega la espalda con la mezcla, manteniéndola en el horno unos 10 minutos más.

Se sirve con su salsa.



# Miel de Eucalipto



# MIEL DE EUCALIPTO

## LAS PLANTAS:

Hasta el siglo XIX los eucaliptos eran plantas desconocidas en Europa, solo cultivadas en algunos jardines botánicos de plantas medicinales para usar sus hojas en problemas respiratorios. En Australia, de donde proceden, hay más de 600 especies distintas, entre árboles y arbustos, que florecen en todas las épocas del año.

Su auge en nuestro continente, y en América, se debe a su rápido crecimiento y alta capacidad de aprovechar el agua del terreno, en detrimento de las demás plantas vecinas. Esta propiedad ha sido aprovechada para hacer grandes plantaciones, en zonas sin heladas, destinadas a obtener madera rápida para varios usos, entre ellos la pasta para fabricar papel.

Estas plantaciones, en nuestro país, se han centrado casi exclusivamente en dos especies. La mayoritaria es el eucalipto negro, o de verano, que florece en julio, *Eucalyptus camaldulensis*, y es el que produce casi toda la miel de eucalipto. En algunas zonas se cultiva también el eucalipto blanco, de floración invernal, diciembre-enero, *Eucalyptus globulus*, menos aprovechado por las abejas por el mal tiempo de esa época.

Cuando están en flor las abejas se centran mucho en ellos, eso no quita que su néctar se mezcle en los panales con una parte de otras floraciones un poco anteriores, como de la pradera de argamula (chupamieles, viborera, *Echium vulgare*) y los matorrales de retama (*Retama sphaerocarpa*).



#### NOTA DE CATA:

Las mieles de eucalipto son de color ámbar claro, con unos característicos tonos verdosos, más perceptibles en la zona superior del envase, donde la miel contacta con el vidrio.

Tienen un aroma muy particular, a madera mojada, muy intenso y muy persistente, probablemente el de mayor persistencia de todas mieles, que aumenta sensiblemente en el retronasal.

El gusto es dulce, con ligeras notas ácidas, y, frecuentemente, ligeras notas saladas.

Tiene una tendencia media a la cristalización, y, cuando lo hace forma cristales finos.

#### MARIDAJE:

Las mieles de eucaliptos, por su potencia aromática, combinan bien con alimentos que tengan también características fuertes de aromas y gustos. También pueden usarse, en cantidad discreta, para contrastar con alimentos más suaves, como los quesos frescos, la cuajada, los yogures...



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Ámbar claro; a veces, cuando lleva algo de retama un poco más oscura, 40-80 mm Pfund. Notas verdosas, características sobre todo en la zona superior de contacto de la miel con el vidrio del envase.
Aroma	A madera mojada, muy intenso y extraordinariamente persistente.
Gusto – sensaciones de boca	Dulce, con ligeras notas ácidas y, si va acompañado de retama ligeras notas saladas. Aumento de la sensación olfativa en el retronasal.
Tacto (cristalización)	Tendencia a la cristalización media y en cristales finos.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	73,25
Humedad (%)	15,14
Fructosa + Glucosa (%)	73,89
Sacarosa (%)	1,62
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,444
Acidez libre (meq/Kg)	18,94
HMF (mg/Kg = ppm)	6,64
Diastasas (Unidades Gothe)	25,00

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Eucalyptus spp* 83,76 %

ESPECTRO POLÍNICO: Argamula, leguminosas, asteráceas, cistáceas.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Abundante en las riberas de la provincia.

ÉPOCA: Verano.



RECETA DE COCINA:

### **Torrijas con miel de eucalipto:**

1 barra de pan del día anterior

2 huevos

1 vaso de leche

miel de eucalipto

canela

aceite de oliva virgen extra

Se corta el pan en rebanadas de un dedo, que se ponen en una bandeja y se remojan con la leche.

Si se usa canela en rama se puede haber hervido la leche antes con la canela.

Se rebozan las rebanadas con los huevos batidos y se fríen.

Se sacan y se dejan escurrir sobre un papel de cocina.

Se sirven calientes, añadiéndoles un chorro generoso de miel de eucalipto, y se pueden espolvorear con un poco de canela en polvo si no se hirvió la leche con la canela en rama.



# Miel de Castaño



# MIEL DE CASTAÑO

## LAS PLANTAS

Los castaños son árboles de gran porte, llegan a alcanzar los 30 m. Sus hojas son lanceoladas, de borde serrado, amarillean al otoño y caen. Las flores masculinas son vistosas, crecen sobre los brotes del año. Las femeninas están en la parte inferior del penacho masculino, en grupos de 3, por eso, cuando se forman los frutos, se presentan agrupados en el "erizo", si no hay fallos, de 3 en 3.

Crece sobre suelos silíceos con suficiente lluvia, desde tierras bajas hasta los 1.500 m. Florece en mayo-junio, y fructifica en octubre. Las castañas se recogen en noviembre. Algunos árboles llegan a ser muy longevos, llegando a ser individuos singulares, con un especial significado para los habitantes de la zona donde crecen.

Las masas arbóreas de castaños son abiertas, con riqueza de matorrales, zarzales, y praderas de plantas herbáceas, generalmente del grupo de los tréboles, vezas... Los castaños provienen de Asia. El nombre viene del griego, "kastanaikon", de la ciudad de Kastana, en el Ponto, donde se cultivaba. Los romanos extendieron su cultivo ya que gustaban mucho de su fruto, la castaña, que es un buen alimento y se conserva fácilmente. Las consumían frescas, secas (pilongas) hervidas en leche para hacer una sopa caliente, las hacían harina... hasta la llegada a Europa del maíz y las patatas fueron un alimento muy extendido y apreciado. Hoy día las utilizamos más para hacer dulces (marrón glacé...) y compotas que suelen acompañar a los platos de caza.

Su corteza se utilizaba como astringente, contra las diarreas y para reforzar los dientes. Su madera también es apreciada por su dureza, elasticidad y flexibilidad. Forma zonas arboladas importantes en zonas de clima suave y húmedo, de suelos no calizos.



## NOTA DE CATA



Las mieles de castaño son de color ámbar a ámbar oscuro, con unas claras tonalidades pardo-verdosas que son más visibles en la zona superior, donde la miel toca el vidrio del envase.

Tienen un aroma muy particular, con un claro componente amaderado, a madera seca, como el de las botas donde se envejecen los vinos, y una base floral.

El gusto también es particular, dulce pero poco empalagoso al tener unas claras notas amargas y saladas, y si hay una cierta presencia importante de zarzas, notas ácidas.

Tiene poca tendencia a la cristalización, excepto si en la floración del castaño las abejas recogieron también bastante néctar de las leguminosas herbáceas de las praderas acompañantes (tréboles, vezas...).

## MARIDAJE

Como las otras mieles oscuras y de aromas y gustos marcados, las mieles de castaño combinan bien con las carnes de caza y similares, con los postres un poco grasos (helados, frutos secos, repostería con aceite o mantequilla) y con los postres harinosos.



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Ámbar – ámbar oscuro, mínimo 70 mm Pfund. Con claras tonalidades pardo-verdosas, sobre todo en la zona de contacto de la miel con la pared de vidrio del envase.
Aroma	Floral, con un claro y marcado componente amaderado, a madera seca.
Gusto – sensaciones de boca	Gusto dulce con notas amargas y saladas, y frecuentemente, con notas ácidas cuando lleva zarzas.
Tacto (cristalización)	Tendencia a la cristalización baja, excepto si lleva acompañamiento importante de leguminosas de pradera.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	75
Humedad (%)	15,88
Fructosa + Glucosa (%)	69,94
Sacarosa (%)	1,72
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,877
Acidez libre (meq/Kg)	22,10
HMF (mg/Kg = ppm)	8,66
Diastasas (Unidades Gothe)	23,37

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Castanea sativa* 81,55 %

ESPECTRO POLÍNICO: Leguminosas, zarzas, cistáceas.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Bosques de castaño de las zonas montañosas de Málaga, más en la zona occidental.

ÉPOCA: Verano.



## RECETA DE COCINA

### **Tostada de sobrasada con miel de castaño:**

Unas rebanadas de un pan bueno  
Sobrasada, mejor de cerdo ibérico  
Miel de castaño

Se tuestan rebanadas de un buen pan.

Mientras, en una sartén, se calienta la sobrasada previamente desmenuzada a pellizcos, cuando está templada se añade la miel y se mezcla hasta calentarlo todo, y se reparte sobre el pan recién tostado.

### **Tostadas con aceite y miel de castaño:**

Unas rebanadas de un pan bueno, mejor candeal, o de miga prieta  
Aceite de oliva virgen extra  
Miel de castaño

Casi todos han degustado en algún momento una tostada de buen pan untada con mantequilla y miel

Una versión de nuestras zonas de montaña es lo mismo, una rebanada de buen pan tostado sobre la que, aún caliente, se añade aceite de oliva virgen extra y un chorro de una buena miel de castaño, además de ser un bocado exquisito da fuerzas para aguantar un buen rato.

# Miel de Aguacate



# MIEL DE AGUACATE

## LAS PLANTAS

Los aguacates son un cultivo procedente de América, donde también se llama avocado o palta. El género *Persea* originariamente procede de África, de donde se extendió al resto de los continentes, aunque en Europa se extinguió con las glaciaciones. Es de la misma familia que el laurel.

El árbol tiene un gran porte, pudiendo alcanzar alturas superiores a los veinte metros.

Sus flores, amarillo-verdosas, son generalmente muy atractivas para las abejas, algunos años más que otros dependiendo de la meteorología. Los órganos masculinos y femeninos son funcionales en la misma flor, en momentos distintos y separados, por lo que necesita insectos polinizadores.

Cada árbol puede llegar a producir hasta un millón de flores, de las que solamente el 0,1 % resultan con éxito produciendo fruto.

Es un árbol relativamente reciente en nuestro país, aunque está muy extendido sobre todo en la comarca de la Axarquía.

Aunque existen unas 400 variedades del fruto, las más extendidas en nuestra provincia son Hass, Bacon, Fuerte y Pinkerton. Es un fruto rico en vitamina E, y en grasa (15%).





## NOTA DE CATA

Las mieles de aguacate son de color ámbar oscuro, casi negro, y fluidas, sin tendencia a la cristalización.

Tiene un aroma floral, con claras notas afrutadas; se diferencia claramente de otras mieles de aspecto semejante, como las de encina, por la total ausencia de componentes malteados en el olor.

El gusto también es muy característico, es claramente dulce pero muy atenuado por la presencia de claras notas saladas.

## MARIDAJE

Las mieles de aguacate combinan muy bien los platos de bacalao desalado, cordero frito y luego cocido con un majado de hierbas, cerdo al horno, y con los helados y quesos, sobre todo con los de cabra no muy fuerte.

Una salsa de origen mexicano muy conocida es el guacamole, en la que se mezcla el aguacate con tomate cebolla, ajo y especias.



## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Ámbar muy oscuro, casi negro, mínimo 80 mm Pfund
Aroma	Floral, con claras notas afrutadas, ausencia de malteados.
Gusto – sensaciones de boca	Gusto dulce, con notas saladas.
Tacto (cristalización)	Cristalización lenta, a menudo defectuosa por tener frecuentemente humedad elevada (más de 18'5%).

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	82
Humedad (%)	16,55
Fructosa + Glucosa (%)	64,52
Sacarosa (%)	2,10
Conductividad eléctrica (mS/cm)	1,356
Acidez libre (meq/Kg)	39,75
HMF (mg/Kg = ppm)	9,95
Diastasas (Unidades Gothe)	26,20

PORCENTAJE MEDIO DE POLEN: *Persea spp* 21,80 %

ESPECTRO POLÍNICO: Argamula, leguminosas, algunas labiadas y asteráceas.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Franja costera de Málaga, abundante en la Axarquía.

ÉPOCA: Primavera, final de mayo.



## RECETA DE COCINA

### **Berenjenas fritas con miel de aguacate:**

Berenjenas (jaspeadas, que no tienen semillas, o moradas antes de que las tengan)

Harina

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Miel de aguacate

Se cortan las berenjenas muy finas más bien a lo largo o con una cierta inclinación, se salan y se dejan una hora para que suelten agua.

Se secan con un paño limpio.

Se enharinan, sacudiendo cada trozo para que no tome demasiada, y se fríen en el aceite de oliva virgen extra bien caliente, hasta que se doren.

Se sirven calientes y rociadas con un chorrito de la miel de aguacate.

Miel de  
Bosque



# MIEL DE BOSQUE

## LAS PLANTAS

Las encinas (*Quercus ilex*) son los árboles más adaptados a las condiciones climáticas de la España mediterránea. Pero siempre hay variaciones, y así encontraremos encinas en zonas más secas y también en las que tienen un poco más humedad. Cuando la humedad del clima es un poco más alta de lo normal, en barrancos frescos y similares, crece otra planta muy próxima, el alcornoque (*Quercus suber*).

A partir de mediados de agosto las encinas y alcornoques de esas zonas más húmedas tienen una gran producción de savia rica en azúcares, debido a las buenas condiciones de luz solar y agua. Esta producción aumenta considerablemente si hay alguna lluvia o condensación de la humedad nocturna que aporten más agua a las plantas.

En estas condiciones la presión de la savia es muy alta y las plantas la expulsan por las salidas posibles: perforaciones de picadas de pulgones, poros, y rompiendo los vasos más “a flor de piel”, que son los de la base del capuchón de las bellotas que alimentan a estas para que crezcan.

Las abejas recolectan esta savia azucarada si tiene la densidad adecuada; no si no hay suficiente humedad y es espesa, y elaboran con ella una miel muy oscura que los apicultores llaman “mela”, “melada” o “mielada” .

En Málaga este aporte a la colmena coincide con otros florales que las abejas también recogen, mezclándose en los panales. el resultado es lo que se conoce como “mieles de bosque”, ya que tienen una aportación muy importante del bosque mediterráneo de alcornoques y encinas.



## NOTA DE CATA

Las mieles de bosque son de color muy oscuro, ámbar oscuro, a veces con tonalidades grises en la parte superior, donde toca con el envase, que es la parte más iluminada.

Tiene un aroma muy característico a malta, a pan o cereal tostado, intenso y medianamente persistente, que aumenta en el retronasal, acompañado de otros aromas florales.

El gusto también es característico, dulce pero con un claro componente salado que le evita que sea empalagosa.

Por su alto contenido en fructosa tiene poca tendencia a cristalizar.

## MARIDAJE

Las mieles poco dulces y de aromas intensos, como esta, combinan bien con las carnes. se ha de evitar añadirla en cantidad excesiva, pero tampoco se ha de ser tímido en su uso, y se han de añadir siempre en los últimos minutos de la preparación para evitar la pérdida de sus aromas que son más sutiles que los del resto de los ingredientes.

También combina muy bien con los frutos secos, sobre todo tostados, y, en general, con platos ricos en grasas.





## CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:

Aspecto visual (color)	Ámbar - ámbar oscuro, mínimo 65 mm Pfund
Aroma	Floral, con un claro componente malteado (a cereal tostado), intenso y medianamente persistente.
Gusto – sensaciones de boca	Dulce, con claras notas saladas. En el retronasal aumenta la intensidad y persistencia del malteado.
Tacto (cristalización)	Cristalización lenta.

## COMPOSICIÓN MEDIA:

Parámetro:	Media:
Color (mm Pfund)	70,50
Humedad (%)	15,78
Fructosa + Glucosa (%)	58,68
Sacarosa (%)	0,66
Conductividad eléctrica (mS/cm)	0,742
Acidez libre (meq/Kg)	23,68
HMF (mg/Kg = ppm)	9,45
Diastasas (Unidades Gothe)	23,13

COMPOSICIÓN: Mezcla de mielatos de especies de *Quercus* y floración acompañante (en su mayoría *Castanea*).

ESPECTRO POLÍNICO: Leguminosas, cistáceas, alguna labiada, con frecuencia zarza.

ZONA DE PRODUCCIÓN: Barrancos húmedos de la franja costera y zonas montañosas del interior.

ÉPOCA: Final de verano.



## RECETA DE COCINA

### **Filetes de ternera, solomillo u otra carne semejante, a la miel de bosque:**

- 1 kg. de carne en una pieza
- 1 vasito de vino de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de mostaza
- 4 cucharadas de miel de bosque
- 2 cucharadas de mezcla de hierbas para sazonar  
(romero, tomillo...)
- 1 limón
- pimienta negra molida en el momento y sal

La pieza de carne se salpimenta y se unta con el zumo del limón y la mostaza, se coloca en una fuente de horno a su medida y se espolvorea con las hierbas y se rocía con la mayor parte del aceite de oliva virgen extra, reservando un poquito; se deja al menos unos 20 minutos para que se sazone y perfume.

Se calienta el horno y, a temperatura media, se asa la pieza, unos 15 minutos por un lado y 10 por el otro.

Se saca del horno, se cubre con la miel de bosque y el poquito de aceite de oliva virgen extra que se reservó y se vuelve a meter en el horno unos 4-5 minutos.

Se sirve inmediatamente, cortándolo en rodajas y acompañándolo de su misma salsa.





# INDICE:

LA MIEL .....	10
LA APICULTURA .....	14
LAS COLMENAS .....	17
LAS FLORACIONES .....	21
LAS MIELES .....	23
USOS .....	25
CONSEJOS .....	26
COMPOSICIÓN .....	27
MIELES DE MÁLAGA .....	28
MIEL DE MILFLORES .....	29
MIEL DE AZAHAR .....	35
MIEL DE ROMERO .....	41
MIEL DE TOMILLO .....	47
MIEL DE EUCALIPTO .....	53
MIEL DE CASTAÑO .....	59
MIEL DE AGUACATE .....	65
MIEL DE BOSQUE .....	71







asociación MALAGUEÑA de apicultores

