

REȚETE
pentru
sănătate și
vindecare



CARTEA MIERII



ANDREA KIRK ASSAF
Ilustrații: Amy Holliday



ANDREA KIRK ASSAF



CARTEA MIERII

**Rețete pentru sănătate
și vindecare**

Ilustrații: Amy Holliday

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Dedicată tuturor reginelor de albine, regilor mierii și prietenilor acestora – în special pentru Honey King TJD.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KIRK ASSAF, ANDREA

Cartea mierii: rețete pentru sănătate și vindecare / Andrea Kirk Assaf; il.: Amy Holliday ;

trad.: Ana Ionesei. - București: Editura Niculescu, 2023

Index

ISBN 978-606-38-0806-7

I. Holliday, Amy (il.)

II. Ionesei, Ana (trad.)

613

638.16

© HarperCollinsPublishers 2021

Text by Andrea Kirk Assaf

Cover and interior illustrations by Amy Holliday

Cover and interior design by Jacqui Caulton

Andrea Kirk Assaf asserts her moral rights as the author of this work.

This romanian edition translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Titlu original: *THE HONEY BOOK. Health, Healing & Recipes*, by Andrea Kirk Assaf and illustrated by Amy Holliday

© Editura NICULESCU, 2023

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0806-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

www.cartepedia.ro

CUPRINS

CAPITOLUL UNU

Surprinzătoarea istorie
și legendă a mierii

CAPITOLUL DOI

Multiplele surse și arome
ale mierii

CAPITOLUL TREI

Ghidul cumpărătorului de
miere – cum să eviți aurul
fals și să identifice produsul
autentic



7

CAPITOLUL PATRU

Rețete de mâncăruri
și băuturi cu miere

29

CAPITOLUL CINCI

Rețete cu miere
pentru sănătate și frumusețe

47

CAPITOLUL ȘASE

Înțelepciunea mierii

Resurse suplimentare

Index

Mulțumiri

Despre autoare

Despre ilustratoare

65

107

125

135

139

142

143

144

✧ CAPITOLUL UNU ✧

SURPRINZĂTOAREA ISTORIE ȘI LEGENDĂ A MIERII



Nicio altă insectă de pe Pământ nu a fost mai studiată, supusă experimentelor, venerată și exploatată ca umila albină. Iar motivația a fost ceea ce obținem din relația noastră cu această micuță creatură – lichidul dulce pe care numai o albină îl poate produce și care încântă atât de mult papilele gustative, încât a fost descrisă drept hrana zeilor: mierea.

Originile diferitelor alimente sunt fascinante și complexe, dar nimic din ceea ce încă punem pe masă astăzi nu se poate compara cu mierea în termeni de istorie culinară. Oamenii au recoltat miere aproape de când existăm – în Cuevas de la Araña (*Peșterile Păianjen*) din Bicorn, Spania, s-au descoperit desene rupestre, vechi de 8 000 de ani, despre această practică. Silueta de pe peretele peșterii se clatină nesigur pe o scară în timp ce fură miere dintr-un cuib de „albine sălbatice”; acel vânător de miere probabil că a suferit grozav pentru premiul său. În mod incredibil, aceeași metodă periculoasă este încă în uz astăzi, deși este o tradiție tot mai puțin întâlnită. Stupii imenși cocoțați pe stâncile himalayene din Nepal i-au motivat, timp de secole, pe membrii tribului Gurung să-și riște viața și să se cațare în picioarele goale pe scări de frânghii pentru a tăia fagurii de miere care se scurg efectiv peste marginile cuiburilor construite între crevase.



ȘTIAI CĂ...?

Mierea este singurul aliment consumat de oameni care este produs de o insectă.



DE CE SUNTEM ATÂT DE ÎNNEBUNIȚI DUPĂ MIERE?



Oamenii sunt predispuși să poftască la dulce sub toate formele sale, deoarece zahărul înseamnă energie, iar energia înseamnă dezvoltare. De la laptele matern la prima noastră linguriță de miere, cele mai bune lucruri din viață au gust dulce!

Mierea se pare că a fost consumată timp de mii de ani într-o formă foarte pură – faguri cu larve și tot ce mai conțin –, așa cum încă fac unii oameni astăzi. Abia în 1865 a fost creat un dispozitiv pentru a separa eficient mierea de fagure. Extractorul centrifugal de miere, inventat de maiorul Franz Elder von Hruschka, un vienez care locuia la Veneția, a reprezentat un progres pentru apicultori, acesta permițându-le să refolosească fagurii de miere și astfel să mențină și să-și crească stupii. Deși există mai multe metode pentru a extrage mierea, majoritatea apicultorilor din zilele noastre depind de această invenție.

Inventarea extractorului centrifugal, alături de cutiile de lemn pentru albine cu rame detașabile, au permis dezvoltarea apiculturii comerciale, transformând recoltarea mierii într-o afacere mai profitabilă.





RECOLTAREA MIERII

Înainte ca nectarul să se transforme în miere, apicultorul poate recolta polenul, lăptișorul de matcă și rășina de albine sau propolisul (substanță cleioasă produsă de albine pe care o folosesc pentru a-și lipi ramele). Propolisul este apreciat pentru proprietățile sale medicinale și poate fi comercializat singur sau în amestec cu mierea. Cu ajutorul unui cuțit special pentru descăpăcit se îndepărtează capacele din ceară (dopurile pe care albinele le folosesc pentru a sigila fagurele). Acestea sunt adunate la un loc, obținându-se o masă prețioasă care poate fi prelucrată pentru a fi utilizată la obținerea cosmeticelor, a lumânărilor, a produselor de lustruire și a materialelor de artă etc. Ramele sunt apoi învârtite în extractor, până când cea mai mare parte din miere a fost separată de fagure. După aceea, apicultorul poate alege să încălzească și să filtreze mierea. În final, aceasta este turnată în borcane de sticlă, sigilată și comercializată sau depozitată în bucătăria apicultorului.

✧ CAPITOLUL TREI ✧

GHIDUL CUMPĂRĂTORULUI DE MIERE - CUM SĂ EVIȚI AURUL FALS ȘI SĂ IDENTIFICI PRODUSUL AUTENTIC



CE ESTE MIEREA „AUTENTICĂ”?



Foarte simplu, mierea „autentică” este produsă numai de albine; imediat ce orice altceva este adăugat în ea, nu mai este 100% miere pură. Din păcate, o parte din ceea ce magazinele vând drept miere nu satisface acest standard. Toate tipurile de adaosuri ieftine – ce nu provin dintr-o sursă florală de nectar – sunt adăugate pentru a crește profiturile producătorilor și a micșora prețul de vânzare. Printre acestea se numără siropul de porumb sau orez, apă cu zahăr, zahărul brun (obținut din sfeclă sau din porumb), ba chiar și făina și amidonul. Această miere contrafăcută este apoi vândută așa cum este sau este vândută altor firme, care combină produsele mai ieftine cu miere crudă și o vând cu eticheta proprie, ce indică în mod eronat că este miere autentică.

Această practică imorală are un nume potrivit: „spălare de bani a mierii”. O serie de progrese au precedat fenomenul de spălare de bani a mierii, iar totul a început cu problemele comerciale. Atunci când tarifele mari, cunoscute și ca taxe „antidumping”, au fost crescute pentru mierea ieftină importată din China de către SUA, importurile au scăzut. La scurt timp după aceea, stupii chinezești au fost devastați de boala Loca, iar apicultorii au folosit antibiotice pentru animale, care s-au dovedit a fi cancerigene. FDA (*Agencia Federală pentru Alimente și Medicamente a SUA*) a interzis

ulterior mierea chinezească în totalitate, iar fluxul de produse contaminate a încetat.

Însă, în scurt timp, mierea chinezească – atât cea pură, cât și cea contaminată – s-a întors pe piața americană prin intermediari din alte țări, care au achiziționat, reambalat și „transbordat” (mutarea mărfii dintr-un mijloc de transport în altul, în locul transportului direct) mierea către importatorii majori din SUA. În 2013, o companie cu sediul în Michigan a recunoscut că a achiziționat echivalentul a milioane de dolari de miere „spălată” și că a vândut-o sub marca proprie.

Între 2002 și 2004, Uniunea Europeană a interzis, de asemenea, importurile de miere din China, din cauza problemelor legate de utilizarea antibioticelor. Iar în 2019, FSA (*Agencia de Standarde Alimentare a Marii Britanii*) a avertizat asupra contrafacerii și a impurificării mierii din magazinele britanice. Cele mai multe sortimente de miere vândute în magazine este etichetată „amestec de miere din UE/non-UE”, așadar consumatorului îi este imposibil să știe de unde provine produsul, prin urmare nu știe nici în ce măsură este miere importată și dacă cerințele de siguranță alimentară în acest caz sunt mai scăzute decât în UE.



ȘTIAI CĂ..?

„Spălarea de bani a mierii” este o practică neetică de a vinde miere contrafăcută drept miere autentică.



Problema ultrafiltrării

O altă practică ce alterează proprietățile nutritive ale mierii autentice este ultrafiltrarea. Atunci când mierea este centrifugată, scursă ori luată cu lingura din fagure, odată cu ea vin toate fragmentele care nu sunt miere pură: părți din corpul albinei, polen și ceară. Toate sunt comestibile – iar în cazul polenului sunt benefice pentru sănătate –, dar nu sunt foarte plăcute pentru consumatori. Așadar, apicultorii strecoară mierea printr-un ecran de metal și un material textil pentru a filtra toate aceste părți nedorite. Acesta este procesul obișnuit de filtrare folosit de majoritatea apiculturilor pentru a prezenta într-un mod atractiv un produs cu aspect pur. Până acum totul este foarte bine.

Filtrarea suplimentară a mierii crude este numită ultrafiltrare. Mierea este diluată cu apă, filtrată folosind cărbune, apoi filtrată iar printr-o membrană cu o mărime a porilor de 0,45 micrometri folosind forța aerului comprimat. După aceea, este îndepărtată apa. FDA numește asta „transformare substanțială”, deoarece modifică compoziția naturală a mierii pentru a crea un tip de îndulcitor complet diferit. Acest tip de îndulcitor diluat se află acum într-o formă mai utilizabilă, ca aditiv în băuturi și cereale, cărora li se face reclamă că sunt „îndulcite cu miere”.



Majoritatea ambalatorilor de miere din SUA susțin că nu-și supun mierea la ultrafiltrare, ci mai curând folosesc un sistem de microfiltrare care este aprobat de USDA (*Departamentul de Agricultură al Statelor Unite*). Acest proces folosește filtre cu o mărime a porilor de 0,1 până la 10 micrometri, care elimină orice particulă vizibilă cu ochiul liber. Dar de ce să-ți bați capul să filtrezi? Totul se rezumă la estetică. Pentru a obține un statut de „nota 10” conform reglementărilor USDA, mierea trebuie să pară curată și să aibă o aromă și un gust plăcut.

Dar mierea filtrată fin își va menține aspectul consistent, impecabil și va fi identică cu mierea din toate celelalte recipiente de pe raft.

În Marea Britanie, mierea care a fost supusă ultrafiltrării, spre deosebire de filtrarea obișnuită, aprobată, descrisă anterior, trebuie etichetată drept „miere filtrată”.



ȘTIAI CĂ...?

Ultrafiltrarea înlătură în primul rând o mare parte din ceea ce face ca mierea să fie considerată aur lichid: polenul, proteinele și proprietățile antibacteriene naturale.



ȘTIAI CĂ...?

Mierea crudă este extrasă aproape direct din stup, fiind colectată din fagure. Mierea nepasteurizată este puțin filtrată și încălzită. Mierea pasteurizată este încălzită la 70 °C pentru a-i încetini cristalizarea.



Problema cu pasteurizarea

Ca și în cazul cerinței estetice a filtrării, mierea încălzită până la 70 °C este puțin probabil să se cristalizeze vreodată. De aceea, mierea din magazine își va păstra forma perfectă, lichidă, pe termen nedeterminat. Totuși, mulți dintre consumatori nu conștientizează că zaharisirea este un proces normal și inofensiv prin care mierea trece de-a lungul timpului și la temperaturi mai scăzute, și că poate fi readusă la starea lichidă prin scufundarea într-o baie de apă caldă. Iar vânzătorii de miere nu vor ca clienții lor să posede această informație; ei își vor încălzi mierea pur și simplu la 70 °C.

Problema cu încălzirea până la pasteurizare este că mierea va conține apoi mai puțini antioxidanți, aminoacizi, vitamine, minerale și enzime sănatoase, devenind efectiv o variantă scumpă de zahăr. Și întrucât pasteurizarea nu ucide sporii de toxină botulinică, nu există măsuri de siguranță pentru prelucrare.

Încălzirea ușoară a mierii, păstrând-o sub punctul de pasteurizare pentru a păstra integritatea nutritivă, este o practică obișnuită a apicultorilor de a scădea vâscozitatea ca să ajute la procesul de îmbuteliere. Acest tip de miere este numită „nepasteurizată” și este ușor filtrată, spre deosebire de mierea crudă, care nu este nici filtrată, nici încălzită.

Chestiile bune în interior, chestiile rele în exterior

Mierea este un produs agricol unic, întrucât apicultorii controlează alimentația albinelor pe care le cresc în același mod în care fermierii pot controla dieta animalelor. Singurul mod în care apicultorii pot garanta că mierea pe care o vând este cu adevărat organică este asigurarea unui teren cu suficientă hrană fără pesticide în cadrul ariei tipice de zbor a albinei. De obicei, albinele găsesc polenul și apa de care au nevoie pe o rază de 5 kilometri față de stup, dar pot zbura până la o distanță de 11 kilometri sau mai mult dacă este necesar. Pentru a restrânge aria de căutare a hranei, și astfel o potențială expunere la pesticide, apicultorii interesați de comercializarea mierii organice trebuie să-și plaseze stupii într-un mediu bogat, organic. Albinele sunt renumite pentru eficiența lor și nu vor zbura mai departe decât este necesar. Preriile sau stepele necultivate, zonele protejate și pădurile sunt cele mai sigure opțiuni de plasare a stupilor pentru a recolta o miere organică, de calitate superioară.

