



Mis recetas de miel

Patricia Vit

Prólogo de Ricardo R Contreras

Facultad de Farmacia y Bioanálisis
Universidad de Los Andes
Mérida, Venezuela

© **Mis Recetas de Miel**

© **Patricia Vit**

1ª Edición Abril 2013

Colección “Museo Gota de Miel”

Editor institucional

Facultad de Farmacia y Bioanálisis

Universidad de Los Andes

Mérida, Venezuela

Fotografía

Patricia Vit

Hecho el Depósito de Ley

Depósito Legal LF Ifi2372013641178

ISBN: 978-980-11-1552-6

Diseño y diagramación

Patricia Vit

Impreso en Venezuela



A los amantes de la miel



Prólogo

Kahlil Gibran dice: [...]

***anda al jardín y observa que el placer de la abeja es sorber la miel.
Pero no es nada malo, no le hace daño a las flores...
También es placer de la flor entregar su miel a la abeja.
Ambos disfrutan el momento.
Cuando la abeja está zumbando de alegría y sorbiendo la miel
y la flor bailando al sol, entregando su miel, no existe maldad.***

AcharyaRajneesh

Sin lugar a dudas, todos conocemos algún tipo de producto —miel, cera, polen, jalea real— elaborado por unas pequeñas criaturas que, por trabajadoras y perseverantes, han merecido el respeto de la humanidad por generaciones, se trata de las abejas. Este respeto que la humanidad siente por las abejas lo atestiguan historiadores de la antigüedad clásica griega y romana, o en las inscripciones de los grandes Imperios que se conforman en la segunda mitad del II Milenio antes de Jesucristo, es decir, Egipto, Babilonia, Asiria o China, donde las abejas y su cultura, fueron respetadas y apreciadas, pues daban un sentido especial endulzando y curando la vida del hombre. Por ejemplo, en la tumba del joven rey *Tutankamón* —que reinó de 1336(5) a 1327(5) antes de Jesucristo —hallada por Howard Carter y Lord Carnarvon en 1922, se encontraron varias vasijas con miel de abejas, la cual se mantuvo en buenas condiciones por treinta y tres siglos. Otra referencia importante la encontramos en el papiro denominado *Bulak-III* (siglo IV antes de Jesucristo) que contiene el mito del ‘*Ojo de Ra*’, allí encontramos una detallada descripción de las colmenas usadas por los apicultores egipcios. Así mismo, en los frisos o esquelas de las tumbas del Reino Medio (2050 al 1750 antes de Jesucristo) se menciona con gran frecuencia a la miel de abejas y en los túmulos funerarios del Imperio Nuevo (1550 al 1070 antes de Jesucristo), se hicieron muchas representaciones de la actividad apícola, destacando la tumba de *Rek-Hmire*, un visir del famoso faraón *Tutmés III* (1470 antes de Jesucristo).

Por su parte el historiador romano Plinio 'el Viejo' (23-79 antes de Jesucristo) en su obra maestra *Naturalis Historia*, hace una gran cantidad de citas sobre las abejas, la apicultura, la miel, sus propiedades medicinales y muchas aplicaciones prácticas (v.gr. el Libro XXI). También Lucio 'Columela' (04-70 después de Jesucristo), en su obra sobre la agricultura romana, le dedica el Libro Noveno a la apicultura.

En las Sagradas Escrituras se hace mención a las abejas y su miel, dándole un profundo significado en relación con las bondades de la Tierra Prometida: *He bajado para librarle de la mano de los egipcios y para subirle de esta tierra a una tierra buena y espaciosa; a una tierra que mana leche y miel [...]* (Éxodo 3,8). En Israel, la miel de abejas silvestres se encontraba con mucha frecuencia en agujeros de árboles y rocas donde los hebreos procedían a recolectar este sabroso alimento: *pequeña entre los que vuelan es la abeja, más lo que ella elabora es lo más dulce* (Eclesiástico 11,3). Se decía que S. Juan Bautista se alimentaba de ella: *Tenía Juan su vestido hecho de piel de camello, con un cinturón de cuero a sus lomos, y su comida eran langostas y miel silvestre* (Mateo 3,4). Definitivamente la miel era muy apreciada en las tierras bíblicas como lo atestigua el salmista: *El temor de Yahveh es puro, por siempre estable; verdad, los juicios de Yahveh, justos todos ellos, [...] sus palabras más dulces que la miel, más que el jugo de panales* (Salmos 19, 10-12); y, adicionalmente, se usaba con mucha frecuencia en la alimentación donde destaca la mezcla de miel con leche cuajada o mantequilla, un manjar muy apreciado.

Durante la Edad Media los monasterios serán grandes protagonistas de la apicultura. Los monjes, siguiendo la regla de S. Benito de Nursia: '*ora et labora*', crearon extensos apiarios donde se aprovecharon los conocimientos de la antigüedad clásica sobre el manejo de las abejas. En estos apiarios los monjes desarrollarían el gusto por la observación, especialmente al prestar atención a las abejas en su vuelo, las especies de las cuales colectaban el polen y el néctar, y cómo iban progresivamente transformando ese preciado producto en cera y miel. Se podría decir que muchas mentes monásticas encontraron allí una primigenia inspiración científica. En este orden de ideas, hombres como Roger Bacon (1214-1294), el *Doctor Mirabilis* (doctor admirable) comenzarían a invocar la necesidad de hacer 'observaciones experimentales' como base para lo que, en siglos posteriores, vendrá a integrarse como parte fundamental del método científico. Quizá sea el respeto que se fue desarrollando por las

abejas lo que llevó a Sir Francis Bacon (1561-1626) a proponerlas como ejemplo a los científicos. Bacon nos dice en su obra *'Novum Organum'* que los empiristas son como las hormigas, sólo saben recoger y gastar, mientras que los racionalistas se asemejan a las arañas, pues forman telas que sacan de sí mismos, finalmente nos dice que los verdaderos científicos debemos ser como las abejas, pues ellas recogen sus materiales de las flores y los transforman por una virtud que les es propia. Luego el científico, al igual que la abeja, será capaz de recoger a través de las fuerzas de la humana inteligencia todos los hechos experimentales, para finalmente modificarlos y transformarlos a través de un proceso de razonamiento, que le permitirá crear teorías acerca del mundo que lo rodea.

Aquí en América, las culturas precolombinas hacían uso de la miel de abejas silvestres en diversas aplicaciones medicinales y prácticas. Los propios historiadores y naturalistas españoles hacen varias referencias a la apicultura de estos pueblos. En la *'Historia de la Nueva España'* el sacerdote franciscano Bernardino de Sahagún (1499-1590) nos habla de unos 'abejones' responsables de elaborar en estas tierras una rica miel, y que estos insectos hacían cuevas en la tierra donde ubican sus panales repletos de una miel tan espléndida en sabor y aroma como la miel de las abejas de la Península Ibérica. El sacerdote jesuita Joseph Gumilla (1686-1750) en su obra *'El Orinoco ilustrado y defendido. Historia natural, civil y geográfica de este gran río y de sus caudalosas vertientes'* cuenta que en la Orinoquia venezolana los aborígenes cosechan prolijamente la miel de abejas silvestres y que la abundancia de enjambres era tan grande que en casi cualquier tronco hueco, árbol o rama cóncava se podía encontrar una colmena con gran cantidad de miel. Por su parte los Yanomami en sus relatos nos dicen que hubo un tiempo en el cual las abejas tenían el don de la palabra, y que podían comunicarse con los Yanomami en su propio lenguaje de tal forma que llenaron la selva de sus voces, sirviendo de mensajeras y contando historias de todas las especies animales que poblaban la tierra de sus ancestros.

El siglo XX fue testigo de grandes avances en el conocimiento científico sobre las abejas y su delicado manjar. Conforme las ciencias –especialmente la biología y la química– iban avanzando, muchos científicos alrededor del mundo se dedicaron a realizar diversos estudios acerca de la miel, sus propiedades y sus componentes químicos mayoritarios y minoritarios. En Venezuela, existen algunos científicos

dedicados al estudio de las abejas y sus productos, entre ellos ocupa un lugar preponderante la distinguida Profa. Patricia Vit, una bióloga egresada de la Universidad Simón Bolívar con Doctorado en la Universidad de Gales en Gran Bretaña, que ha dedicado su vida al estudio del dulce producto de las abejas y que, por la calidad de sus investigaciones, tiene una importante proyección a nivel internacional en este campo. Varios son los libros y publicaciones que atestiguan la calidad académica de la doctora Vit, y hoy nos propone una apetitosa lectura con un nuevo libro: 'Mis recetas de miel'. Se trata de una interesantísima revisión de referencias sobre la miel de abejas, desde la poesía y la literatura, pasando por los dichos populares, la medicina tradicional, hasta llegar propiamente a un conjunto de recetas que, a base de miel de abejas, hacen el deleite de niños, jóvenes y adultos, pues la textura, el olor, el color y obviamente el sabor de los alimentos con ella preparados, le dan un sentido lúdico a la vida. De esta manera encontramos recetas como: las nueces mielizadas, perlas de miel, miel con zábila Zago, ponche de zábila Bhat, mango con leche y miel, turrón, tiramisú, melomacáronas, camembert horneado con miel, solo por citar algunas fórmulas. La visión de Patricia Vit en su libro 'Mis recetas de miel' es ecuménica y diversa, pues nos propone recetas utilizadas en celebraciones de distintas confesiones religiosas, y se pasea por la cultura gastronómica de los cinco continentes.

Podemos decir que da gusto leer este libro, no sólo por su valor intrínseco, sino por su valor cultural, pues es un exponente de cómo la necesidad de alimentarnos, así como la búsqueda del amor o los sublimes valores trascendentales, tienden puentes entre los hombres y mujeres de todas las razas.

Con las notas algo deshilvanadas que conforman el prólogo a una obra tan sugestiva de Patricia Vit, no tengo otra intención más que mostrar al lector que podrá nutrir su mente y su cuerpo con un libro que, junto al resto de la obra científica de esta 'abeja honoraria' y sus colaboradores, van conformando poco a poco un '*Codex Melliferum*', que nos ayuda a entender las bondades del extraordinario producto que surge como resultado de la relación de reciprocidad entre las flores y las abejas: la miel.

Mérida, 27 de abril de 2013.

Ricardo R. Contreras

*Profesor de Química, Departamento de Química,
Facultad de Ciencias de la Universidad de Los Andes
Miembro Correspondiente Estatal de la Academia de Mérida*

Introducción

Hacemos nuestras las recetas de otros.

Una receta seleccionada se usa, recrea, adapta y comunica... o se mantiene en secreto.

El encanto del arte culinario nace con su remota existencia y formidables combinaciones. La constante interacción humana desafía tiempos y geografías por su innato deleite en perpetuar rituales alimentarios.

La oportunidad de viajar tres veces al día, visitando recuerdos de países, amigos, etapas de la vida, ancestros, invenciones y re-invinciones.

Combinar los alimentos como ejercicio espiritual, de colores, sabores, olores, aromas, emociones y músicas que surgen de cada nota emitida por lo que llevamos a la boca junto con su significado.

La poesía y la ciencia también se nutren en la cocina.

Hoy enfoco la miel con algunos versos de Alfa Bet, mañana puede ser el ajo, el aguacate, el queso, las sardinas o un huevito de codorniz.

“No hay amor más sincero, que el amor a la comida”

George Bernard Shaw

Contenido

Prólogo Introducción

- 1 Luna de miel
- 2 Miel de la Biblia
- 3 Miel del Corán
- 4 Miel de poetas...
- 5 Miel en botija y en panal
- 6 Miel de angelita para la vista
- 7 Mango con leche y miel
- 8 Mango flambeado
- 9 Limonada llanera de polen
- 10 Pavlova de kiwi y pimienta rosa
- 11 Miel arte sana
- 12 Ponche de zábila Bhat
- 13 Miel con zábila Zago
- 14 Perlas de miel
- 15 Con sentidos para la miel
- 16 Miel de Australasia
- 17 Nueces mielizadas
- 18 Marinada de miel
- 19 Vinagreta con miel
- 20 Ceviche con chispa de miel
- 21 Mar Caribe
- 22 Miel cicatrizante
- 23 Mascarilla de miel
- 24 Miel pitagórica e hipocrática
- 25 Turrón
- 26 Idiosincracia de la miel
- 27 Paradoja social de la miel
- 28 Tiramisú
- 29 Metáfora de inmortalidad
- 30 Esponja crocante de miel
- 31 Manzana polinizada y endulzada
- 32 Pomada de miel
- 33 Mi primera miel...
- 34 Struffoli
- 35 Melomacáronas
- 36 Frutas laminadas
- 37 Miel con azúcar
- 38 Antes de la miel
- 39 La primera miel
- 40 Ojos de miel
- 41 Miel para la piel
- 42 Miel cristalizada
- 43 Miel en enjambre
- 44 Oda apiflor
- 45 Miel aromatizada con flores
- 46 Torta de pan con miel
- 47 Ponqué con sirope de limón
- 48 Batido de lechosa
- 49 S'Aranzadas
- 50 Seadas
- 51 Buñuelos de yuca
- 52 Muhallabias en dos tiempos
- 53 Camembert horneado con miel
- 54 Emociones de la miel
- 55 Desde Francia
- 56 Hidromiel
- 57 Macarrones con caricia de miel
- 58 Risotto Regina
- 59 Pizza al gorgonzola y miel
- 60 Decodificar el lenguaje de las abejas
- 61 Preguntar a una abeja
- 62 Miel en pétalos de rosas
- 63 Retorno al néctar
- 64 Miel cromatográficas
- 65 Tintineo de miel
- 66 Espuma de la verdad
- 67 Miel filosofal
- 68 Cultores de miel
- 69 Honey Lady
- 70 Una gota de miel en sortilegio
- 71 Contemplar cada miel
- 72 Abejas honorarias
- 73 Referencias bibliográficas
- 74 Glosario breve



Luna de miel

**“La miel más conocida y traducida
asombrosamente
ni es luna ni es miel”**

Alfa Bet

Miel de la Biblia

**"Mientras aún hablaban de estas cosas, Jesús se puso en medio de ellos, y les dijo:
Paz a vosotros.**

Entonces, espantados y atemorizados, pensaban que veían un espíritu.

Pero Jesús les dijo:

¿Por qué estáis turbados, y vienen a vuestro corazón estos pensamientos? Mirad mis manos y mis pies, que yo mismo soy.

Palpad y ved, porque un espíritu no tiene carne ni huesos, como veis que yo tengo.

Y diciendo esto, les mostró las manos y los pies. Y como todavía ellos, llenos de gozo, no lo creían, y estaban maravillados, les dijo:

¿Tenéis aquí algo de comer?

Entonces le dieron parte de un pescado asado, y un panal de miel.

Y Jesús lo tomó, y comió delante de ellos."

Lucas 24:36-43

Miel del Corán

**Tu Señor ha inspirado a las abejas:
“Estableced habitación en las montañas,
en los árboles y en las construcciones humanas.
Comed de todos los frutos
y caminad dócilmente
por los caminos de vuestro Señor”.**
**De su abdomen sale un líquido de diferentes clases,
que contiene un remedio para los hombres.
Ciertamente, hay en ello un signo
para gente que reflexiona.**

Sura 16: La Abeja (Al- Nahl)
Aleyas 68-69

Miel de poetas...

**“Así la miel del hombre es la poesía
que mana de su pecho dolorido,
de un panal con la cera del recuerdo
formado por la abeja de lo íntimo”**

Federico García Lorca
en **El Canto de la Miel**

**“Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!,
que una colmena tenía
dentro de mi corazón;
y las doradas abejas
iban fabricando en él,
con las amarguras viejas,
blanca cera y dulce miel.”**

Antonio Machado
en **Anoche Cuando Dormía**

Miel en botija y en panal

Las abejas producen miel en diferentes estructuras.

Las abejas sin aguijón producen miel en envases con forma elipsoidal contruídos con cera y resinas – material conocido como cerumen. Esta fue la miel prehispánica... de botijas, bolsitas, ánforas, potes. En la Doña Bárbara de Rómulo Gallegos se menciona la miel de erica (*Melipona favosa* en entomología).

Las abejas con aguijón –entre ellas *Apis mellifera*, producen miel en panales de cera.



Dos tipos de miel con similitudes y diferencias, como las mieles producidas con incontables néctares de flores y mieladas.

La miel en botijas se extrae por succión y la miel en panal por centrifugación, tanto botijas como panales suelen comprimirse en extracciones artesanales.

Miel de angelita para la vista

La miel de “angelita” *Tetragonisca angustula* se usa como colirio para prevenir y/o tratar pterigios y cataratas oculares.



Este fue el uso más fascinante de una miel, un poco más arriba de la boca... una gota en cada ojo –aclara la vista, como dicen en el campo. Advertencia, ¡arde más que una gota de limón! Los azúcares camuflan la percepción de acidez de la miel en la boca pero no en la mucosa ocular, la cual se irrita momentáneamente.

Mango con leche y miel

Esta receta es de Keshava Bhat †, tiene acción sanadora para la vista, la memoria y la audición.

Licuar mango con leche y miel. Cuando se conserva refrigerado forma un delicioso y suave gel.

Mango flambeado

**Conocí esta receta en la isla de Margarita,
en mi posada frente al mar.**

El mango logra un balance sensacional.

**Derretir mantequilla en una sartén con tapa,
endulzar al gusto hasta disolver azúcar y miel,
saborizar con cáscara de naranja o de limón,
incorporar el mango fileteado o en fajitas,
tapar en cocción a fuego lento por 3-5 minutos,
flambear con licor de naranja y ron
hasta observar bordes acaramelados.
Servir caliente.**

Limonada llanera... de polen

En los estados Apure y Guárico se inventó una limonada de polen fermentado en botijas con agua. Por supuesto se endulza con miel cosechada en el mismo nido y se consume con hielo. Esta bebida refrescante es una comunicación directa con las abejas que volaron por tantas flores para colocar una cucharada de polen y otra de miel en nuestro cáliz para calmar la sed. También nos comunica con la flora ácido-láctica generadora del sabor ácido tan apreciado en las culturas tropicales.

Pavlova de kiwi y pimienta rosa

La torta Pavlova es australiana o neozelandesa, de impronta virtuosa y vaporosa como la bailarina que le dio su nombre.

Se puede comprar el suspiro o prepararlo con claras y azúcar batidas hasta alcanzar punto de nieve, y luego azúcar fina con movimientos envolventes. Hornear a 80-100°C por una hora, el suspiro se debe secar y permanecer blanco. Preparar una crema pastelera con vainilla, yemas, leche, azúcar, un poco de miel y licor de preferencia. Derretir una cucharada de mantequilla antes de enfriar. Voltear la crema sobre un lecho de suspiros en bandeja noble, esparcir lluvia de almendras y cerezas fileteadas, con uvas verdes peladas y melocotones en rebanadas. Cubrir con crema chantilly y decorar con mosaico de kiwis en ruedas y pimienta rosa en espacios intersticiales.





Miel arte sana

**“Alas danzarinas
comunican
sol-aire-agua-tierra-plantas-abejas
amasan el arte de sanar
hasta frecuencias humanas”**

Alfa Bet

Ponche de zábila Bhat

Esta receta desintoxicante del Dr. Keshava Bhat † fue transmitida con cinco ingredientes medidos así: el jugo de un limón amarillo, una cucharada de miel, cuatro dedos de cristal de zábila, cinco granos de pimienta negra y un dedito de jengibre machacados. Licuar con una taza de agua y consumir en ayunas. Se puede colar.

Recuerdo que por su balance de sabores, preparé este ponche como aperitivo para invitados que aprecian el amargo, el ácido, el dulce y el picante.

Miel con zábila Zago

Esta receta del Fray Romano Zago entró a nuestro repertorio cuando Isbelia enfermó y su hermana Pilar la encontró en internet para sanar el cáncer.

La receta original es con *Aloe arborescens* (tiene espinas negras muy duras) pero aquí la preparamos con *Aloe vera* (tiene espinas verdes coriáceas).

Cortar las espinas en los bordes de dos hojas de zábila, trocear, licuar con 500 g de miel y 2-3 cucharadas de bebida espirituosa disponible, puede ser ron, brandy, aguardiente, grappa, whisky, etc.

Conservar tapado en la nevera en envase recubierto con papel aluminio. Agitar antes de consumir una cucharada antes de las comidas, tres veces al día.

Descansar un mes antes de volver a prepararlo.

Se recomienda su uso para prevenir el cáncer o para tratarlo junto con las quimioterapias.

Perlas de miel

Estas perlas nacen con la gastronomía molecular. El agar de las algas marinas y la miel del campo logran esferificar gracias al frío aceite de oliva.

Las proporciones varían, lo importante es disolver completamente el agar con uso moderado de calor.

Gotear perlas de miel con una jeringa sin aguja y ver cómo se acumulan en el fondo del mar de oliva.

Es un acto de magia culinaria.

Cazor y Lienard lavan las perlas pero yo no lo hago porque me gusta su brillo oleoso.



Con sentidos para la miel

**En un delicado delirio de grandeza,
mi amiga Neria Ketterer se hace llamar
“custodia de la lavanda”
–por extensión me considera–
“custodia de la miel”.**

**Muy lejos de custodiar
me siento custodiada.
la miel consentidora nos enseña
y anima a servir hasta el final.**

**“La miel de lavanda
sobrepasó los colores
en su viaje del violeta al cristal
muestra una gran verdad
y nos deja sin palabras”**

Alfa Bet

Mieles de Australasia

Miel sobre almendras tostadas, yogur, manzanas o té. *Apis dorsata* tiene dos padrinos: Makhdzir Mardan en Malasia y Mhathung Yanthan en India, con sus inolvidables cosechas. La cortesía japonesa de Hitomi Enomoto en la sublime miel de *Apis cerana*, tan cercana a las notas femeninas de la “erica” venezolana y la “jandaíra” brasilera. La alegría de Filipinas en la miel de “kiwot” *Tetragonula biroi* donde Cleofas Cervancia multiplica sus nidos en conchas de coco. La oscura miel de acacia de Desmond Cheng desde la isla de Borneo. La elegante miel de “chan-na-rong” *Tetragonula laeviceps* llega desde Tailandia con Chanpen Chanchao. Las vibrantes mieles florales de Taiwan entraron a mi mundo con Tony Tsai. La miel de caucho de Dianita Kartika en Indonesia. Australia con mieles de red gum, jarrah, leatherwood, wandoo y de “sugarbag” *Tetragonula carbonaria* de Tim Heard y *Austroplebeia symei* de Megan Halcroft. Un banquete de mieles en Nueva Zelanda con Young Mee Yoon, la medicinal manuka y la genial pohutukawa que recuerda el aroma de las ostras.

Nueces mielizadas

Caramelizar nueces con la mitad de su peso en miel, un poco de azúcar y mantequilla al gusto, a fuego lento hasta lograr el punto.

Hacer varias pruebas y escoger la textura favorita.

Enfriar sobre papel encerado al concluir la cocción.

Esparcir especias o semillas de ajonjolí tostado como elemento decorativo y aromático.

Conservar en envase hermético hasta su consumo.

Marinada de miel

**Marinar carnes y pescados es un arte de tiempo.
Degustar fibras marinadas es un placer intelectual.**

**Sales y azúcares hacen lo suyo
junto con las especias, jugos y aceites.**

**Alterno salsa inglesa y salsa de soya para marinar.
Cáscaras rayadas de naranja o de limón.**

Miel y mostaza.

Semillas y ramitas de hinojo o anís.

Orégano, romero o eneldo.

Pimienta, jengibre o chile.

A veces ajo, cebolla, cebollín o chalote.

Otras veces vino o ron.

Aceite de oliva.

Marinar una hora o un día en recipiente tapado.

Vinagreta con miel

Miel y mostaza.

Vinagre balsámico o el de preferencia.

Aceite de oliva.

Sal y pimienta.

Las variantes son tantas como los ingredientes de la naturaleza... según el día y la hora.

**A Lucia Piana le gusta
con perejil y semillas de ajonjolí,
a veces sustituye el vinagre con jugo de limón,
y la usa para condimentar ensaladas,
'carpaccio' y 'pinzimonio'.**

Ceviche con chispa de miel

**Pescado crudo con frescura de mar...
en cubos o en tiras, así inicia todo ceviche.
Se puede usar mero, corvina y también camarones.
Entre Perú y la Polinesia Francesa recibimos
el jugo de limón y la leche de coco.
Una chispa de miel para esta unión.
Cebolla morada en finas rebanadas.
Ají picante.
Sal.
Cilantro.
El tomate y el aguacate son variantes interesantes.
El apio española también.
Jugo de parchita y mango en cubitos cuando hay.
Cada día un ceviche nuevo.**

Mar Caribe

Mi primer año sabático generó este coctel.

**El azul del Curaçao
para colorear aguakina y vodka.**

**Las gotas de limón forman parte del Caribe
le dan su color turquesa...**

**La abundante arena en el fondo del vaso
es miel que se mece con las olas del bebedor.**

Miel cicatrizante

**Aplicar miel en las heridas.
Su poder higroscópico aumenta el flujo sanguíneo,
mejora la protección inmune,
mantiene la herida humectada
y no se forman costras.**

**“Chal de miel
tu tejido de luz envolvente
regenera la piel”**

Alfa Bet

Mascarilla de miel

**Sola o combinada,
la miel aplicada en la piel del rostro
tiene un efecto cutáneo único.**

**Gianni Proserpio recomienda mezclarla
con leche, yemas, claras y aceites para humectar.
También puede mezclarse con polvo de almendras
para exfoliar y blanquear.**

**Esta mascarilla purificadora es una fenomenal
capa a flor de piel, se prepara mezclando**

**1 huevo,
1 cucharada de miel,
1 cucharada de flores secas molidas
–manzanilla o pétalos de rosa,
1 cucharadita de menta fresca picada.**

**Aplicar,
refrescar el alma con el olor
mientras purifica la piel y el espíritu.
Es un ritual que requiere repeticiones.**

Miel pitagórica e hipocrática

**Loirish reconoció
la profesión farmacéutica de las abejas...**

**Pitágoras y sus discípulos
se alimentaron con vegetales y miel de tomillo.**

**Hipócrates consideró que la miel consumida
con otros alimentos da un buen color al rostro.
En su tumba se instaló un nido de abejas,
cuya miel curó enfermedades infantiles.**

Turrón

**Podría escribir un libro de turrones...
y seguir sin entender su misterio.**

Esta receta lleva 2 claras montadas a nieve con una pizca de cremor tártaro y otra de sal, 200 g de miel calentada a fuego bajo por 5 minutos, batir al estilo merengue italiano en caliente, tostar 200 g de almendras enteras, cortadas o en polvo – que se pueden combinar con otros frutos secos, o sustituir por ajonjolí, avellanas, nueces, lo que tenga disponible donde vive, añadir y seguir mezclando en cacerola a fuego bajo por otros 5 minutos, contemplar el reflejo perlado hasta lograr el punto. Servir entre obleas o sobre papel aluminio aceitado. Puede ser cuadrado o redondo. Cortar al gusto.



Idiosincracia de la miel

**“Imagen de ofrenda perpetua
cosecha la luz del sol
cálido abrazo adentro de la colmena”**

Alfa Bet

Paradoja social de la miel

**“La miel no tiene interés social”
Rafael Cartay**

**(comunicación personal luego de su ponencia
en Rompiendo Coherencias 17.01.2013)**

**Paradójicamente
sólo insectos eusociales
producen miel.**

Tiramisú

Este clásico italiano es un postre refrescante con ingredientes que animan... a comer más.

La crema (originalmente de queso mascarpone) se puede preparar con 100 g de chantilly instantáneo en polvo y 200 g de leche batidos al punto, opcional 200 g de queso crema y merengue italiano preparado con 1 clara y ¼ taza de azúcar.

La crema mejora mucho si se enriquece con 2 yemas, 1 cucharada de licor marsala o amaretto,

y 2 cucharadas de azúcar batidas enérgicamente.

Colocar una capa de crema en la base del molde.

Se necesitan dos capas de galletas de plantilla o *lady fingers* (dedos de dama en inglés), una horizontal y otra vertical, intercaladas con crema. Las galletas se humedecen en ½ taza de café ¼ taza licor de café, ¼ taza de azúcar, 1 cucharada de miel y pizca de canela disueltos en caliente. La última capa de crema se espolvorea con abundante cacao en polvo.

Metáfora de inmortalidad

Las metáforas son y no son.

Así, esta receta depende de quien la entienda:

m i e l

Esponja crocante de miel

Las proporciones varían un poco según los ingredientes y el ambiente, pero el resultado final amerita experimentar.

Calentar a fuego bajo 30 g de glucosa, 100 g de azúcar impalpable, 5 g de miel y 10 g de agua.

Apenas comienzan a aparecer tonos amarillos, añadir 1 cucharadita de bicarbonato y verter en un tazón metálico alto recubierto de papel parafinado, así la espuma formada puede aumentar volumen y despegarse fácilmente de las paredes.

Si se pasa la cocción, el caramelo quedará muy oscuro y con sabor más fuerte.

La esponja solidificada permite cortar trozos para decorar postres y contrastar texturas.

El tamaño de las burbujas varía con las proporciones, puede ser una esponja regular o tener grandes agujeros.

Tener mucho cuidado con la manipulación en caliente.

Manzana polinizada y endulzada

Las flores del manzano son polinizadas por las abejas. En Estados Unidos se usan más de 500.000 colmenas para obtener mayor rendimiento de manzanas. En esta receta la manzana y la miel resplandecen horneadas con otros ingredientes clásicos de la repostería.

Se puede preparar con variante de mantequilla... si no hay en el supermercado.

Mezclar esta lista de ingredientes: 2 huevos, 50 g de miel, 50 g de azúcar, 1 pizca de sal, 1 cucharada de 'cinco especias', una pizca de cardamomo, 50 g de mantequilla, crema de leche o aceite, 2-3 manzanas peladas y cortadas en cubitos, 2 tazas de harina, 1 cucharadita de polvo para hornear, 50 g de nueces picadas, ajonjolí o almendras tostadas.

Puede endulzar más con azúcar o papelón, según el tipo de manzanas y su preferencia. Enharinar un molde previamente enmantequillado, verter la masa, espolvorear azúcar y canela. Hornear a 180 °C hasta la señal de costumbre.

Pomada de miel

Este nombre es perfecto para la textura lograda al batir miel con mantequilla.

Uso cosmético... para tortas.

Algunos prefieren usar mantequilla sin sal.

Creo que depende de la marca de mantequilla.

Prefiero mantequilla con sal.

Es insuperable así, sólo con dos ingredientes.

Una singular pomada con cada miel.

Mi primera miel...

**Recuerdo que era miel caliente.
Los remedios de la mamá para calmar la gripe y la tos.
Podía escoger entre un vaso de limonada con ron
o una taza de leche con brandy.
La cucharada de miel “La Soberana”
se agregaba al final, en la cama.
Siempre oí la ambarina miel genuina
al destapar el frasco,
antes de mezclarla con el líquido caliente.
No puedo decir si sanaba la miel,
su combinación cítrica o láctea,
el vehículo etanólico,
o el amor de la mamá.
Así es mi recuerdo de la primera miel.**

Struffoli

En Napoles se preparan estos churritos duros... para compartir en Navidad. Su nombre proviene del griego $\sigma\tau\rho\acute{o}\gamma\gamma\upsilon\lambda\omicron\varsigma$, se lee 'strónguilos' y significa redondo.

La receta de Angela Caruso es así:

Batir 10 yemas y 2 huevos enteros, 12 cucharadas de margarina derretida, 10 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 tacita de anís, ron amaretto, o limoncello. Amasar con harina de trigo hasta que la masa se desprenda de las manos. Obtener cilindros de masa y cortar tamaño caramelo, freír en abundante aceite, pocos a la vez para que no se peguen, con calor moderado para que puedan cocinarse en el interior mientras se doran. Recoger con la espumadera sobre papel absorbente. Preparar un melado caliente con 2 tazas de miel y una tacita de licor, e impregnar los 'struffoli' adentro de la cacerola.

Decorar con almendras tostadas molidas, canela y clavo de olor mezclados en una taza, o confeti de colores para niños. Servir en bandeja formando una rosca de 'struffoli' alrededor de un vaso en el centro, el cual se quita al enfriar.

Melomacáronas

Esta receta viene de la Navidad griega ortodoxa en Atenas. Nunca faltó la bandeja de 'melomacáronas' de Anastasia Stergiotu en nuestra Navidad paraguanaera.

Batir 3 tazas de aceite, 1 taza de jugo de naranja, ½ taza de brandy, 1 taza de azúcar, 1 cucharada de canela, clavo y nuez moscada mezcladas, rayadura de dos naranjas. Luego incorporar 3 cucharaditas de polvo de hornear, 10-12 tazas de harina, según absorba hasta obtener una masa lisa.

Hornear con forma de croqueta alargada en un placa a 180°C por 20-30 minutos según el horno... hasta sentir el olor de repostería horneada.

Preparar un melado con 2 tazas de miel, 2 tazas de azúcar y 1 tacita de agua.

Impregnar las melomacáronas y retirar.

Servir en bandeja, espolvorear con una mezcla de nueces molidas ligeramente, azúcar, pizca de clavo de olor y canela.

Conservar a temperatura ambiente en envase tapado.

Frutas laminadas

**Rebanar frutas con una mandolina.
Disolver miel y azúcar en agua para sumergir las finas
ruedas de fruta y luego escurrirlas.
Secar en bandeja al horno a 100°C
sobre papel parafinado
u otra superficie flexible y antiadherente
como una lámina de silicona,
hasta lograr la textura deseada.
Diferentes frutas, espesores y grados de maduración
necesitan adecuar sus tiempos de secado.**

Miel con azúcar

Curiosa mezcla.

Una cucharadita de miel y una cucharadita de azúcar para frotar las manos.

He probado azúcares finos y gruesos.

Se usa como exfoliante, pero siento que este automasaje también sirve para relajarse.

Y si escuchas la canción de Celia Cruz... quizás puedas entender mejor el azúcar de la caña, y también los azúcares de la miel.

¡Azúcar!

Antes de la miel...

Contemplar una flor o una abeja es un ejercicio obvio antes de la miel, Así Santiago López-Palacios† se cautivó como botánico de flora apícola y con 26 mieles donadas en el año 1985 mantiene viva su investigación.

Ver la miel en las copas de los árboles es un ejercicio que aprendí con el cristal que usan los ecólogos.

Ver miel en la montaña, en sus flores y abejas escondidas, y en el tiempo que pasó antes que se conocieran.

La copas de los árboles vistas desde arriba ilustraron una historia de David Roubik antes de la miel.

“La voz del chupaflor
habla del colibrí
siente abejas y mariposas
busca flores llenas de sol”

Alfa Bet

La primera miel

La cocina es un lugar maravilloso para viajar,
los sentidos se encienden y nos transportan,
vuelo en coloridas alfombras mágicas
tejidas con olores, colores, sabores, texturas.

 Mi cerebro tiene esa cualidad
 de transportarme también en el tiempo,
 no sé cómo lo hace,

 cierro los ojos y me concentro en el bocado.

 Cuánta información de ADNs comunicantes,
 estoy en el mar de los coacervados,
 las cuevas del refugio y del arte,
 la primera miel del Cretáceo.

Los fósiles hablan con sus abejas inmovilizadas
en el asombroso ámbar,

En su conferencia JMF Camargo† lee las eras,
–la primera miel no es de panal,
la abeja más antigua produjo miel en potes –

“Moldeando el cerumen como vasijas de barro
las abejas aborígenes descubrieron la miel
la alquimia de un insecto social
concentra la energía del sol hasta el día de hoy”

Alfa Bet

Ojos de miel

**“La miel es un alimento brillante
muchos ojos brillan como miel**

**Pocos son ojos de miel
porque endulzan lo que ven”**

Alfa Bet

Miel para la piel

Miel sola está bien.

Es muy famosa la miel con yema para nutrir; si añades otras partículas con suave textura como la avena y el polvo de almendras, además de nutrir también ayuda a exfoliar.

El uso de estos alimentos sobre la piel es tecnología de la cosmetología, pero su calidad es tecnología de la bromatología.

Puedes nutrir tu piel con miel.

Stefan Stangaciu hace un masaje holístico de miel en cuatro movimientos concertados sobre la piel:

Inicia con las yemas de los dedos, sigue creando vacíos entre las falanges, luego usa el plano de las manos como abanicos, y finaliza con la palma de las manos como ventosa así puede succionar toxinas.

Miel cristalizada

**En Venezuela es un terror y en Alemania un amor...
Para defender la miel, hay que conocerla mejor.
Mi consejo: Tener un amigo apicultor.**

**Monika Barth contempla el polen de la miel
en su microscopio de melisopalinóloga,
pero en su hogar selecciona miel con cristalización
muy fina como semilla para sembrar cristales,
cuidadosamente los mezcla con miel líquida, los deja
reposar en la nevera y así obtiene miel cremosa para
comerla con cambur y lechosa,
entre la samba de Rio de Janeiro
y la música barroca de su flauta dulce.**

**La miel de lavanda tiene adorables cristales muy finos,
la tonalidad ámbar cristalino se torna ámbar pastel,
mientras las mieles cristalizan cambian su color...**

**Las mieles cristalizadas pueden untarse en el pan y no
se derraman. Se deben vender en frascos y no en
botellas. El prejuicio contra ellas es creer que son
mieles falsas. Otro error es sobrecalentarlas.**

Miel en enjambre

**El día del enjambre
las abejas no pican
porque están cargadas de miel**

**“Las misteriosas obreras
se hallan poseídas por un espíritu
de fiesta y de confianza que nada puede alterar.
Se han desprendido de los bienes
que tenían que defender
y ya no reconocen a sus enemigos.
Son inofensivas a fuerza de ser felices,
y son felices sin que se sepa por qué.”**

Maurice Materlinck
Premio Nobel de Literatura, 1911

Oda apiflor

**“Pequeño pueblo tan resuelto y tan profundo,
nutrido de calor y de luz,
de lo más puro que hay en la Naturaleza:
el alma de las flores; es decir,
la sonrisa más evidente de la materia
y su esfuerzo más conmovedor
hacia la felicidad y la belleza”**

Maurice Materlinck
Premio Nobel de Literatura, 1911

Miel aromatizada con flores

Las mieles se pueden preparar con aceites esenciales para obtener variantes sensoriales o medicinales.

Las inflorescencias del sauco, la lavanda o la manzanilla se colocan en miel calentada y se cuela antes de volver a embotellar.

Usa las flores de tu jardín o de tus amigos...
las flores comerciales
pueden tener residuos agrotóxicos.

“Las flores de abejas
se encuentran
con flores de humanos...”

Alfa Bet

Torta de pan con miel

Escogí esta receta de Armando Scannone para rescatar el humilde pan viejo e invitar a la lectura de recetas clásicas con redacción profesional.

La poesía de una torta de pan maravilla por su sencillez y éxito asegurado.

Usar igual cantidad de pan y de azúcar,

300 g de cada uno, remojar los trozos de pan duro en 3 tazas de leche por 1 hora, batir a mano o licuar, e incorporar 3 huevos, una pizca de sal, el azúcar, 1 cucharada de almidón de maíz o 2 de harina de trigo, 3 cucharadas de mantequilla o sustituto graso, vainilla, rayadura de limón, ½ taza de pasitas.

Recubrir un molde con ½ taza de miel, verter la mezcla, hornear a 180°C hasta que se dore, unos 60 minutos. Esta torta de pan ligeramente modificada resiste otras variantes del lector a favor de su transmutación...

Por ejemplo, en lugar de azúcar, una lata de leche condensada.

Ponqué con sirope de limón

El molde clásico del ponqué suele ser rectangular.

En esta receta recibida de Hilary Rogers

hay una sorpresa de 150 g de ciruelas pasas...

añadidas en trozos a la mezcla de

50 g de mantequilla batida

con 25 g de azúcar impalpable y 2 cucharadas de miel,

150 g de harina, 1 cucharadita de polvo de hornear,

1 huevo, sal, rayadura de limón.

Hornear en molde enmantequillado y enharinado

hasta oler el mensaje de apagar el horno...

comprobar la cocción con un cuchillo que debe salir

seco luego de insertarlo en el centro del ponqué.

Desmoldar y colocar sobre una rejilla para enfriar.

Calentar jugo de limón colado con igual cantidad de

azúcar impalpable, hasta espesar para su uso

como capa decorativa de este ponqué.

Algunas recetas sugieren perforar el ponqué

para facilitar la penetración del sirope,

otras indican untar la mitad del sirope

en el ponqué caliente y la otra mitad luego.

Cuántas posibilidades para optimizar esta

blanca capa acidulada sobre el sustrato que la recibe.

Batido de lechosa

**Lechosa con jugo de limón,
miel y canela para empezar la mañana.
En semanas alteranadas puede licuar
con zábila entera o cristal.
Agua fría suficiente para licuar.
Así lo prepara mi papá Giovanni Vit.**

S'Aranzadas

Este refinado y sencillo dulce lo conocí antes de partir en un aeropuerto de Cerdeña. Fabulosa despedida de este imperio gastronómico.

Se aprovecha la cáscara de naranjas anaranjadas –cortadas en palitos, confitadas con azúcar, miel y almendras fileteadas, hasta el punto de brillo donde está listo.

Se sirve un bocado en capacillos individuales.

Hay varias proporciones, y también preparaciones de la cáscara para reducir el amargor, prefiero al natural sin cambiar aguas ni hervir previamente.

Uso 500 g cáscara de naranja, 250 g miel, 100 g azúcar y 250 g. almendras fileteadas ligeramente tostadas.

Con el azúcar se obtiene mayor firmeza...

aunque la receta original usa sólo miel.

Impregnar la miel en la cáscara de naranja a fuego lento. Añadir el azúcar hasta caramelizar y las almendras al final. Se logra un balance privilegiado.

Seadas

Otro ícono de Cerdeña,
parecido a un pastelito de queso andino,
un poco más elaborado y servido con miel.

Lo ví pero no lo probé porque ese día repetí una porción de culorgionis –otra especialidad sarda inimaginable por su sencillez, forma y encanto al paladar. Las seadas entran en esta obra por recomendación de mi amiga Livia Persano Oddo –la informática cambia su apellido en las bases de datos de mieles, cada vez que lees Oddo, debes escribir Persano Oddo porque esos son su dos apellidos. A esta gran estudiosa de mieles le gustan las seadas. Preparar una masa elástica de harina de trigo, con manteca, agua y sal, dejar reposar ½ hora, extender y recortar en círculos, derretir queso con una cucharada de sémola y cáscara de naranja rallada para el relleno, tapar con otro círculo de masa y sellar los bordes haciendo presión manual o con un tenedor, freír, escurrir y servir calientes con abundante lluvia de miel.

Buñuelos de yuca

Estos famosos buñuelos eran ofrecidos durante mis salidas de campo al llano venezolano en busca de miel de erica y de guanota.

Las colmenas se castraban cada Semana Santa para preparar los tradicionales buñuelos de yuca.

Rescato la tradición del uso que se puede dar a 1 kg de yuca, pelada y hervida con agua salada durante ½ hora, escurrida y molida, amasada con 1-2 huevos.

Se hacen bolitas de 2-3 cm de diámetro y se fríen lentamente con aceite

hasta alcanzar color dorado,

se recogen y escurren sobre papel absorbente.

Se sirven con abundante miel llanera...

La erica y la guanota casi no se conocen en la ciudad, entonces usar cualquier miel genuina producida por abejas.

Muhallabia en dos tiempos

Una receta libanesa para un tiempo blanco, enriquecida con tiempo de atardecer, su origen de arroz simplificado con almidón de maíz.

Este pudín de leche –con almendras aún mejor, se prepara con ½ litro de leche, 3 cucharadas de miel, 4 cucharadas de almidón de maíz, agua de rosas.

El pudín del atardecer sobre el tiempo blanco, se prepara con ½ litro de jugo de naranja, 3 cucharadas de miel y 4 cucharadas de almidón de maíz.

Se puede servir en vasos de cristal o en cucharadas, para decorar uso naranja confitada, arena de frutos secos –coco incluido, pistachos y semillas de granada, algunos amigos piden más miel...

Camembert horneado con miel

**Pertenece a la moda de hace diez años,
en las reuniones no faltaba una rosca de queso
tipo Camembert
horneado con miel y trocitos de nueces.
Se puede untar sobre pan tostado o galletas.**

**Probé otras combinaciones pero ésta es la mejor,
quizás por su sencillez.**

**Una idea derivada
fue hornear el queso sobre pan árabe,
entonces las finas hierbas se destacan con gracia.
Aquí es importante dorar el pan,
y luego esparcir queso, nueces, miel y especias.**



Emociones de la miel



Desde Francia

**“Nada se parece a un alma
como una abeja,
ella va de flor en flor
como un alma
de estrella en estrella,
ella brinda su miel
como el alma su luz...”**

Víctor Hugo
En Quatre-Vingt-Treize

Hidromiel

Cuenta la historia que la primera bebida fermentada que probó la humanidad fue hidromiel.

Hoy conocemos mejor la cerveza, el vino y el ron.

La tradición del hidromiel no se ha perdido.

Es una historia de abejas, de hombres y de lluvia. Cuando el hombre de las cavernas cosechaba su miel algo se derramó sobre rocas y sus hendidias, supongo que fue una lluvia ligera de estío la que dosificó el caldo, y las levaduras del ambiente hicieron lo suyo.

Una solución acuosa de miel al 12% en un botellón de agua potable, con trampa de aire en la tapa –así puede salir el CO₂ pero no entran insectos. Las levaduras se compran o se piden a un amigo. Fermentar en un lugar fresco a la sombra, hasta que no haya más burbujas.

Decantar con suavidad el hidromiel. La clarificación permite dar más brillo pero es un riesgo adicional para la acetificación... Este claro ‘vino de miel’ se bebe frío.

Macarrones con caricia de miel

Lucia Piana,
amiga apasionada en evaluación sensorial de mieles,
envió esta receta
donde la pasta recibe con gracia
una caricia de miel a la italiana.

Cocinar pasta de sémola *al dente*,
amalgamar un puñado de queso pecorino rayado
con unas cucharadas del agua de cocción,
colar la pasta, condimentar
con el queso hidro-aglutinado, servir caliente,
decorar con un hilo de miel y ají picante en polvo.

Su gin-honey-tonic
antes, durante o después de los macarrones
–con miel de tilo mejor –
(ginebra:miel en proporción 1:1)
rebanadas y jugo de limón, una pizca de sal,
hojitas de menta
...y agua según la ocasión.

Risotto Regina

Este maestro de melisopalínología

–Giancarlo Ricciardelli D'Albore escogió el arroz como síntesis magistral de un conocedor de mieles, los vuelos de las abejas, su contacto con las plantas, la arquitectura del polen y de su etrusca ciudad universitaria Perugia.

Un risotto de Apitalia, al que puedes añadir un champiñón porque Giancarlo también es erudito y entusiasta recolector de hongos comestibles.

Sofreir 50 g de cebolla con 75 g mantequilla, dorar 500 g de arroz (Arborio preferiblemente), añadir 1 litro de caldo vegetal en tacitas y revolver hasta que se absorban una a una.

Al terminar la cocción, retirar del fuego y mantecar con 75 g de mantequilla, 50 g de queso parmesano y 100 g de miel –sugiero ver un video para mantecar el risotto.

El champiñón rallado o rebanado se puede sofreir al principio o añadir al final... según la textura deseada.

Pizza al gorgonzola y miel

En esta receta que llegó de Brasil, el queso gorgonzola danza con la miel sobre una pizza tradicional.

No es casualidad que Cristiano Menezes la enviara, con su evidencia de hongos seleccionados por abejas-larva para nutrirse antes de su metamorfosis.

Los hongos en los antiguos quesos de Gorgonzola, producen sustancias que percibimos en mieles de lugares distantes a esta ciudad italiana *Scaptotrigona depilis*, abeja tropical sin aguijón y sin panal de miel.

El queso y la miel están más cerca de lo que se cree. Macarrones, risotto y pizza reunieron mieles y quesos antes de culminar

Degustando y pensando vamos avanzando.

Decodificar el lenguaje de las abejas

Sus descubrimientos sobre la organización de patrones de comportamiento individual y social de las abejas, tuvieron títulos inolvidables:

“La brújula celeste”

“La competencia entre el cielo y la tierra”

“Evolución hacia el estado de las abejas de miel”

“La danza del coleteo señala la distancia y la dirección en que se encuentra el lugar de recolección”

Karl von Frisch

Premio Nobel de Fisiología o Medicina, 1973
compartido con *Konrad Lorenz* y *Nikolaas Tinbergen*

Preguntar a una abeja

Abeja es sinónimo de laboriosidad, por eso quizás la primera abeja es la incansable mamá.

La cocina es un espacio de alquimia en el hogar, de nuevo la maestra es la mamá.

La vida pasa y permanecen los primeros recuerdos de manos incansables y transformaciones culinarias, la magia de un polvo blanco que se transforma en gel o de una masa que se llena de aire y crece y los olores que salen del horno.

Las abejas no tienen un gen para detenerse, mientras haya néctar producen miel incesantemente –así dijo Charles Michener a sus 94 años.

“Espero el día en que pueda escuchar la receta de la miel contada por la propia abeja”

Alfa Bet

Miel en pétalos de rosa

Ensalada y endulzada de pétalos...

**La fragancia de la rosas
recibe rocío de miel, nieve de sal marina,
llovizna de vinagre balsámico.**

Tesoro en pétalos...

**Perlas de mazapán
con el oro de las abejas
sobre el terciopelo de las rosas**

Retorno al néctar

**Desde Palestina en Australia
...camino de retorno al néctar**

**Zaynab Al-Eisawi
disuelve una cucharadita de miel
en una taza de agua tibia
la bebe con serenidad y se calma...**

Mieles cromatográficas

**Estas son mieles murcianas...
porque en Murcia se estudia
la escritura invisible de la miel.**

**Francisco Tomás-Barberán y Federico Ferreres
observan desde la eternidad los flavonoides de la miel.**

**En sus laboratorios
ocultos mensajes entreverados
se resuelven cada década.**

Mi gran expectativa aumenta con el tiempo.

**Estos intérpretes de la miel
construyen una historia... cinematográfica.**

**Mientras esperamos podemos freir
masas líquidas con moldes florales,
rociar estas flores con abundante miel y canela.**

Tintineo de miel

En muy pocas ocasiones la apicultura elimina la pobreza... y la riqueza.

**Tintinea la miel argentina con sus exportaciones.
¡Cuántos tipos de miel producen las abejas argentinas para la humanidad!**

**Aprender a conocerlas es acercarse a sus paisajes florales y sus flores: Miel de islas, de Mendoza, del monte chaqueño, de la selva, misionera, pampeana y hasta las aromáticas mieles de la Patagonia.
Miel de pájaro bobo, orégano, algarrobos.**

**Alicia Basilio conoce el tamaño del compromiso para tipificar y enseñar culturas de abejas y de sus mieles,
Los niños de este país con forma de mujer reciben cucharadas de dulce de leche y papillas con jarabe de maíz.**

Los postres se endulzan con arrope (melaza cocida con frutos) en lugar de miel.

Acércate a las abejas y al tintineo de su miel.

Espuma de la verdad

**Es una historia con botella mágica,
a la cual puedes consultar ¿es esta miel verdadera?**

**Verificar la utilidad de un kit con éter etílico para
responder la eterna pregunta del consumidor de miel.**

**El prototipo ya patentado se mostró en el XXXIII
Congreso Internacional de Apicultura de APIMONDIA
en Beijing, China, 1993.**

**Luego se publicó un resumen en alemán *Apiacta* 1995
XXX: 86-87, y el método completo en español en
Archivos Latinoamericanos de Nutrición 1998 48: 62-64.**

**El año pasado durante la 11th Asian Apicultural
Association's Conference, Kuala Terengganu, Malasia,
2012, Cathie Tan, una emprendedora apícola
–conocedora de la diferencia entre mieles genuinas y
falsas– mostró su método simplificado con una botella
de agua potable. Un dedo de miel y dos de agua, agitar
enérgicamente y observar la formación de espuma.**

**Sólo en la miel genuina la espuma persiste...
Mucho cuidado que a partir de ahora te pueden vender
jarabe de miel con champú!!!**

Miel filosofal

**Oro y plata
evolucionan hasta la piedra filosofal**

**La abeja de Bacon (1561-1622)
optimiza la sabiduría científica
entre el empirismo de la hormiga experimental
y el racionalismo de la araña pensadora.**

**Ricardo Contreras le recordó en su discurso
de los profesores menores de 40
con la condecoración Dr. Rafael Chuecos Poggioli
para celebrar el
40° Aniversario del Vicerrectorado Académico
de la Universidad de Los Andes**

**“Miel filosofal:
enlaza al hombre con su naturaleza
muestras un camino de progreso
arte-sana de cuerpos y almas”**

Alfa Bet

Cultores de miel

**Una voz sabia llega desde Pedregal,
el poeta-profesor-maestro
Guillermo De León Calles
nombró a los curiosos investigadores
“cultores de miel”.**

**Estudian sin cesar las mieles
producidas por abejas silvestres o criadas.
Apicultores y meliponicultores
se desviven por diferenciar
las mieles genuinas de las falsas.**

**Melitólogos y melicultores,
empeñados en profundizar el conocimiento de la miel.**

**“Lo que no se responde en el cerebro
quizás tiene respuesta en la miel”**

Alfa Bet

**Gracias Guillermo por reconocer
el culto que profesamos a la miel
en nuestro planeta pluridisciplinario.**

Honey Lady

**Mi título favorito...
nada hice para obtenerlo
llovió del cielo
directo a los dedos del poeta Fazlul Huq
–dos palabras plasmadas con sencillez a mi ser –**

**El científico Huq sintetiza drogas antineoplásticas,
estudia su actividad anticáncer, sus antagonismos y
sinergias con productos naturales, incluyendo la miel.**

**Su grupo de investigación
en la Universidad de Sydney
me llama con cariño Honey Lady.**

**Uso este mantra para invocar a la Dama de la Miel,
receptiva y alerta ante sus mensajes
¿qué quieres que aprenda hoy?
¿a quién debo comunicar y cómo?**

Una gota de miel en sortilegio

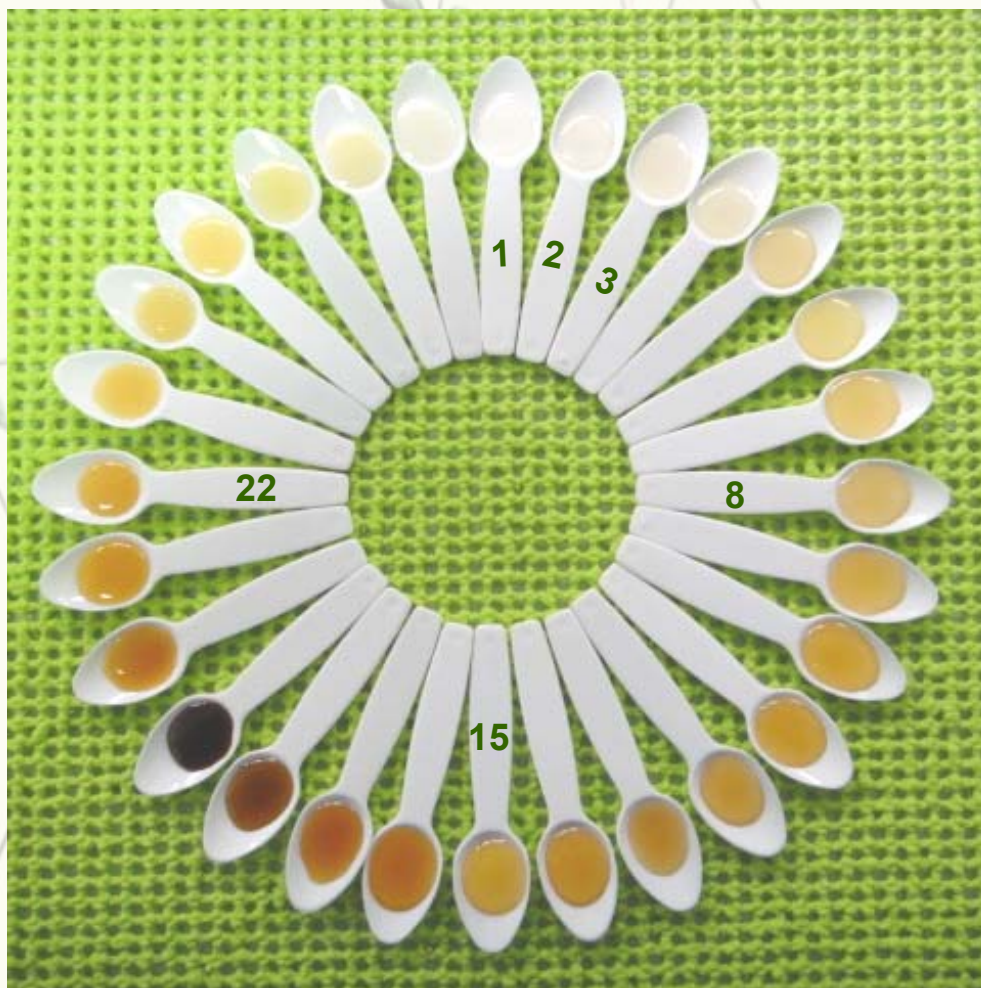
Esta forma poética creada por Hildebrando Rodríguez es una receta compacta para practicar el arte de comunicar sin excesos... lo cual él también recomienda en la alimentación.

**“Tu gotita de miel
edulcorante,
la consiguió mi mente,
muy fascinante.”**

24.07.2012

Su receta de sortilegio consiste en “desarrollar una idea con una estrofa de cuatro versos, 1 y 3 con siete sílabas métricas sin rima, 2 y 4 con cinco sílabas métricas con rima consonante entre ellos siguiendo las normas de la literatura universal española, si termina en palabra aguda tiene que tener una sílaba menos.”

Contemplar cada miel



1 *Melipona paraensis* VENEZUELA, 2 Acacia FRANCIA, 3 *Melipona melanoventer* BRASIL, 4 Tomillo GRECIA, 5 Piña MALASIA, 6 Tilo CROACIA, 7 *Melipona grandis* BOLIVIA, 8 Flores Silvestres Alaska-USA, 9 Litchi TAIWAN, 10 *Tetragonula carbonaria* AUSTRALIA, 11 *Apis cerana* JAPÓN, 12 Kelulut MALASIA, 13 *Tetragonula biroi* FILIPINAS, 14 *Scaptotrigona mexicana* MEXICO, 15 Caucho INDONESIA, 16 Castaña ITALIA, 17 *Tetragonisca fiebrigi* ARGENTINA, 18 *Tetragonisca angustula* VENEZUELA, 19 *Apis dorsata* MALASIA, 20 Manuka NUEVA ZELANDA, 21 Mielada GRECIA, 22 *Melipona eburnea* PERÚ, 23 Nabo REPÚBLICA CHECA, 24 Astrágalo IRÁN, 25 Lavanda FRANCIA, 26 *Melipona favosa* VENEZUELA, 27 *Melipona compressipes* COLOMBIA, 28 *Melipona subnitida* BRASIL.



Abejas honorarias

Para servir...

Referencias bibliográficas

Bhat K. 1985. **Herbolario Tropical**. Una manera sencilla de vivir mejor. Editorial Texto; Caracas, Venezuela. 173 pp.

Cazor A, Lienard C. 2010. **Petit Précis de Cuisine Moléculaire**. Hachette Livre; Marabout, Francia. 159 pp.

von Frisch K. 1984. **La Vida de las Abejas**. Editorial Labor SA; Barcelona, España. 237 pp.

Ioerich N. 1985. **Las Abejas, Farmacéuticas Aladas**. Editorial Mir; Moscú, URSS. 168 pp.

Maeterlinck M. 1980. **La Vida de las Abejas**. Colección Austral. No. 606. 4ª. Edición. Espasa-Calpe SA; Madrid, España. 216 pp.

Menezes C, Vollet-Neto A, León Contrera FA, Venturieri GC, Imperatriz-Fonseca VL. 2013. **The role of useful microorganisms to stingless bees and stingless beekeeping**. pp.153-186. In Vit P, Pedro SRM, Roubik DW, editors. Pot-honey: A legacy of stingless bees. Springer; New York, USA. 654 pp.

Proserpio G. 1981. **L'Ape Cosmetica. Mellitocosmesi**. Erboristeria Domani-Libri; Milano, Italia. 141 pp.

Scannone A. 2005. **Mi Cocina II**. A la manera de Caracas. Editorial Arte; Caracas, Venezuela. 661 pp.

Vit P. 1998. **A test to detect cane sugar honey**. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 48(1): 62-64.

Zago R. 2004. **Di Cancro si Può Guarire**. OFM. Edizioni Adle; Padova, Italia. 160 pp.

Glosario breve

Cáscara Se obtiene del epicarpio del fruto, el cual junto con la corteza blanca subyacente (mesocarpio) forma su piel. Las cáscaras de huevos y las cáscaras de las nueces son términos obvios que no necesitan explicación.

Flambear Encender en llamas con bebida espirituosa para obtener efectos de textura, color y aroma; a diferencia de flamear, que significa usar el fuego para limpiar piel aves luego del desplumado, ayuda a mejorar su textura y sabor.

Mantecar Amalgamar almidón con grasas de mantequilla y queso luego de la cocción; mezclado muy importante para obtener un risotto cremoso. Se puede agitar en la olla, pero he visto mantecar en el aire en la isla de Burano.

Merengue italiano Llevar al fuego una taza de azúcar cubierta de agua hasta formar un almíbar a punto bolita. Mientras se cocina el almíbar, batir 4 claras hasta punto nieve. Verter el almíbar caliente poco a poco y seguir batiendo hasta lograr una consistencia firme. Miel con claras también funciona, porque la miel es azúcar y agua!



Patricia Vit

Mis recetas de miel

Es una obra muy sencilla, creativa y sobre todo profundamente humana y espiritual, en conjunto expresa la magia de la naturaleza y la creación divina.

No tiene principio ni fin,
es una ventana abierta al infinito!
Gracias, por hacerme soñar.

Urbelinda Ferrufino
Asociación Ecológica de Oriente, Bolivia
Bióloga y Meliponicultora

Facultad de Farmacia y Bioanálisis
Universidad de Los Andes
<http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/36619>