

MIELE VEGANO ALLA LAVANDA



IDEA
REGALO



Viaggi&AssaggiFelici



MIELE VEGANO ALLA LAVANDA

Avete mai preparato il miele vegano?

È una preparazione semplicissima che si fa a base di succo di arancia ed una quantità importante di zucchero o dolcificante che serve a rendere il miele bello denso e con la sua consistenza tipica.

Io ho voluto valorizzarlo maggiormente aromatizzandolo ai fiori di [Lavanda](#) .

Ragazzuoli molto buono e dalla consistenza perfetta..!!!

Con questi ingredienti ricaverete 100 gr di "MIELE VEGANO " molto cristallizzato!!!

Se lo desiderate più liquido accorciate i tempi di bollitura .

*Chi non consuma **miele** per ragioni etiche o perché non può farlo, con questa ricetta avrà un'alternativa che, pur non essendo uguale, riuscirà a ricordarlo molto. Questo ingrediente potrà così essere sostituito in molte preparazioni dov'è presente.*

Se siete pronti, venite con me e scoprite questa nuova ricetta di cucina vegetale e vegan-friendly!

PERCHÉ IL MIELE NON È VEGANO?

Ho già affrontato questo argomento in un articolo dedicato..ma rinfreschiamo la memoria !!!

*Innanzitutto, il miele viene prodotto dalle **api** per sé stesse: esse infatti si nutrono di nettare e polline di fiori, lo digeriscono e infine lo portano nell'alveare, trasformandolo poi in miele.*

Questo prodotto quindi viene utilizzato per il fabbisogno dell'ape, è la sua fonte energetica e **il suo cibo durante la stagione invernale**: senza di esso l'alveare morirebbe di fame. L'alveare lavora come un organismo unico e la collettività fornisce a ciascun membro una scorta adeguata. Gli apicoltori nella produzione industriale mirano a raccogliere più miele possibile e, quando lo prelevano da un alveare, **lo sostituiscono con un sostituto zuccherino** che è nutrizionalmente peggiore e non adatto alla salute delle api. Le sostenta, certo, ma non è ricco altrettanto di micronutrienti come il miele, loro alimento naturale.

Inoltre, nell'apicoltura industriale, le api da miele sono **allevate selettivamente e questo certamente ne aumenta la produttività**, ma questo "addomesticamento" porta a livello genico ad un restringimento della diversità della popolazione, aumentandone così la sensibilità alle malattie come ci ricordano numerosi studi. Le api, infatti, oltre a essere **minacciate dai pesticidi**, come ci riportano diversi studi sono anche minacciate dalla diminuzione di biodiversità. Le api quindi sono a rischio anche per via delle malattie, causate spesso anche dall'importazione di diverse specie di api utilizzate negli alveari di produzione industriale. Infine, vi sono apicoltori che abbattano gli alveari dopo la raccolta **per mantenere bassi i costi** non dovendoli così sostenere durante il periodo non produttivo. Inoltre, le api regine spesso hanno ali rese artificialmente non funzionali per impedire loro di lasciare l'alveare e creare una nuova colonia, cosa che provocherebbe un decremento di produttività.

Infine, spesso, quando le api divengono meno produttive, vengono eliminate mediante gas. Come ci ricorda vegansociety, anche l'industria del miele quindi è guidata dal profitto e il benessere delle api è lasciato in secondo piano.

*Tornando alla domanda iniziale, la risposta più scontata è che chi ha fatto la scelta vegan ha quindi scelto di **non consumare prodotti che provengano dagli animali, api incluse**, per uso e nutrizione umana. L'altra ragione però, come abbiamo visto, è **etica**, e cioè per escludere non solo la crudeltà ma anche lo sfruttamento dalla propria vita, e anche il miele ne fa parte.*

*La ricetta, come promesso, non è certamente complicata e ciò che otterrete sarà uno **sciropo dal forte aroma floreale !!!***

Molti saranno i fiori che potrete scegliere: dal comune tarassaco alle primule, fino alle rose, o ancora l'agerato, la lavanda, la petunia, le viole del pensiero, ma anche la robinia o il sambuco a seconda di quali troverete con più facilità e di quelli che preferite per aroma.

Realizzarlo è davvero semplicissimo, avrete bisogno solo di pochi ingredienti. Eccoli qui !!!

Io lo userò per valorizzare il dessert primaverile che sto preparando per questo fine settimana!!!

INGREDIENTI

Per 1 barattolo di 300 gr circa di miele vegano aromatizzato alla lavanda

- fiori (io usato lavanda) opzionale
- 375 ml di acqua
- 175 g di sciroppo di agave
- 100 g di eritritolo a velo
- succo di $\frac{1}{2}$ limone
- scorza di limone
- 200 ml succo d'arancia

PROCEDIMENTO

- **Per il Miele Vegano** :mettete i fiori in un una pentola di acciaio inox con tutti gli altri ingredienti tranne lo sciroppo di agave e l'eritritolo .Posizionate la pentola sul fuoco e portate a **ebollizione**, quindi abbassate il fuoco al minimo e fate bollire dolcemente per **15 minuti** coprendo con un coperchio.Al termine lasciate raffreddare, poi **filtrate il decotto di fiori** e ponetelo in un'altra pentola.Aggiungete lo sciroppo di agave e l'eritritolo e **portate delicatamente** a bollore.Mescolate in modo regolare e continuate a cuocere fino a che il volume non si sarà **ridotto alla metà** .
- Al termine versate **in un vasetto pulito e sterilizzato** chiudendo ermeticamente e fate raffreddare e disporlo a testa in giù in modo da far formare il sottovuoto(se non dovete usarlo subito ,o volete regalarlo)Lasciatelo raffreddare completamente e conservatelo poi in dispensa o in **frigorifero** e dal giorno successivo potrete consumare il vostro miele !!!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐ *seguirmi su Pinterest*

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



☐ *HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?*

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!