

MIELE: UN ITALIANO SU DUE LO CONSUMA OGNI SETTIMANA

Pubblicato il 13 Febbraio 2025 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



MA SOLO QUATTRO SU DIECI DICHIARANO DI CONOSCERLO ABBASTANZA

DA UNIONE ITALIANA FOOD ARRIVA un utile VADEMECUM



Un italiano su due (54%) lo apprezza per le sue qualità antibatteriche naturali, la colazione è il momento di consumo d'elezione per 7 italiani su 10 ma c'è chi lo usa nello spuntino di metà mattina (15,9%) o metà pomeriggio (37,1%). Un 55,4% lo sceglie come "coccola" a casa, in totale relax. Gli italiani si affidano prevalentemente alla distribuzione organizzata e a botteghe specializzate per l'acquisto. Infine, la presenza del miele come ingrediente in un alimento è un valore aggiunto in fase di acquisto per quasi l'80% degli italiani. Una ricerca AstraRicerche/Unione Italiana Food indaga il rapporto degli italiani con il nettare degli dèi e, per rispondere alla curiosità di saperne di più, arriva la guida sugli utilizzi ancora sconosciuti.

Dolcezza naturale, versatilità culinaria e proprietà benefiche: il miele rappresenta da sempre **un gioiello dell'agroalimentare italiano**, di una tradizione che affonda le radici nella notte dei tempi, tramandata da generazione in generazione, con un retaggio antico e un saper fare unico al mondo. Tutti valori riconosciuti dagli italiani che lo consumano abitualmente: **oltre 1 italiano su 2 (54%) consuma miele almeno una volta a settimana**, con ben un 17,4% che lo consuma tutti i giorni. Inoltre, nell'ultimo anno, circa **4 italiani su 10 (36,5%) hanno aumentato il suo consumo**(con un 10,4% che lo ha molto aumentato) mentre per il 54,9% il consumo è rimasto invariato. Numeri che giustificano l'ottimo andamento delle vendite del miele confezionato. Nel 2024 nel solo canale della distribuzione organizzata si sono vendute circa 15.977 tonnellate di miele confezionato (+3,4%) per un valore di circa 169 milioni di euro (+0,8%) (Fonte: Circana).

La colazione è il pasto d'elezione per 7 italiani su 10, facendo emergere un consumo di miele soprattutto al mattino. Tra le occasioni di consumo, segue lo **spuntino di metà mattina (15,9%) o metà pomeriggio (37,1%)**. **Il 19,5% consuma miele dopo cena e il 10,4% dopo l'attività sportiva**, mentre è meno diffuso l'utilizzo del miele a pranzo o a cena (rispettivamente 5,2% e 7,1%).

Nonostante l'alta frequenza di consumo, **gli italiani non si considerano esperti conoscitori di miele: solo 4 italiani su 10 dichiarano di conoscerlo abbastanza o molto** (con un esiguo 5,2% che lo conosce approfonditamente), mentre circa un ¼ della popolazione italiana lo conosce poco o per niente. Tra gli aspetti meno conosciuti, le varie tipologie di miele così diverse tra loro (oltre 60 e ognuna vanta proprietà diverse). I consumi si indirizzano sul millefiori (64,2%), sul miele di acacia

(51,9%), e a seguire il miele di castagno (30,2%), quello di agrumi (22,4%), il miele di eucalipto (18,1%). La presenza di miele come ingrediente **in un prodotto alimentare** rispetto all'impiego di altri ingredienti (zucchero, sciroppi, dolcificanti alternativi) **è riconosciuto come un valore aggiunto in fase di acquisto per quasi l'80% degli italiani e per ben il 40% è un dettaglio che orienta la scelta di acquisto**. Si deve ricordare che il miele rientra nella lista degli ingredienti di numerosi e rinomati prodotti alimentari tipici italiani (es. dolciumi, prodotti da forno, caramelle), nonché in specialità regionali (es. struffoli).

Lo rivela la **ricerca "Gli Italiani e il miele"** commissionata dal **Gruppo Miele di Unione Italiana Food ad Astraricerche** per indagare il rapporto degli italiani con il nettare degli dèi.

*"Gli italiani hanno incrementato il consumo di miele nell'ultimo anno – afferma **Raffaele Terruzzi, Presidente del Gruppo Miele di Unione Italiana Food**, Presidente dei confezionatori italiani di miele - Sono tutti dati positivi che riempiono d'orgoglio l'industria italiana del miele che lavora da sempre per garantire che solo i migliori mieli nazionali ed esteri arrivino sulle tavole dei nostri connazionali, grazie a controlli accurati che garantiscono l'elevata qualità del prodotto, a tutela della reputazione delle aziende".*

PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE, PUREZZA E GENUINITÀ: I TRE VALORI CHE GUIDANO IL CONSUMO

Perché gli italiani amano il miele? Le ragioni risiedono soprattutto nelle sue proprietà benefiche: **più di 5 italiani su 10 (55%)** lo apprezzano per le sue **qualità antibatteriche naturali**, contro **il 51% del campione che lo sceglie perché è naturale e privo di additivi**, mentre il 47,9% lo ama perché è buono e il 42% lo preferisce ad altri dolcificanti per le sue proprietà nutrizionale.

Se da un lato, tra le situazioni preferite del consumo di miele c'è **l'utilizzo quando si hanno problemi alle vie respiratorie** e non ci si sente bene (**64,2%**), c'è un 55,4% che lo sceglie **come "coccozza" quando si è a casa, in totale relax**. Mentre per il **32,4% la situazione preferita è legata alla pratica dello sport** con il bisogno di maggiore energia. Infine, **un 22,3% lo sceglie per restare leggero** e un 8,4% se è a dieta. In che modo viene impiegato? Soprattutto come **dolcificante nelle bevande (54,5%), spalmato su pane o fette biscottate (46,9%)** o anche **così come è, al cucchiaino (38,1%)**. Viene utilizzato inoltre **nella preparazione di dolci (34,9%), con i formaggi (33,6%), nello yogurt (29,6%)** e meno nella preparazione di secondi di carne o pesce (7,1%).

UN CONCENTRATO DI VITAMINE E SALI MINERALI, L'ASPETTO PIÙ APPREZZATO DA SEI ITALIANI

SU DIECI

Vitamine e sali minerali lo rendono prezioso per l'organismo: è questo l'aspetto più apprezzato da circa sei italiani su dieci (57,3%). Ma **praticamente tutti sono d'accordo sul ruolo importante** che ricopre all'interno dell'alimentazione: **è un elisir di salute**, grazie ai suoi benefici e proprietà per l'organismo (89,9%) **è un antiossidante naturale, perché contiene vitamina E** (89,5%), **è un antimicrobico e antisettico naturale** (78,1%), **fa bene all'umore**, contiene il triptofano che aiuta la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore (85,0%). Infine, **la maggioranza sa che il miele è un alleato degli sportivi come alimento pre e post allenamento (68,6%), perché è energetico e consente di recuperare subito le forze** mentre il 31,3% dichiara che lo terrà presente in futuro. Piace, poi, perché **versatile**, si adatta a tante preparazioni dolci o salate (28,6%) e **pratico**, in poco tempo garantisce un apporto nutrizionale notevole (25,1%).

UTILIZZI IN CUCINA E NON SOLO, ANCORA TANTE LE COSE CHE GLI ITALIANI VOGLIONO SAPERE

L'utilizzo del miele in cucina riguarda prevalentemente **l'impiego nella preparazione dei dolci** (74,4%) o come **accompagnamento dei formaggi** (70,0%). **Meno conosciuta la possibilità di utilizzarlo per la preparazione dei pasti**, ad esempio **per glassare la carne durante la cottura** (30,9%), **per preparare salse e condimenti** (27,2%), **per marinare carne e pesce** (21,1%) o come **ingrediente nei cocktail** (15,3%). Decisamente più conosciuti gli usi alternativi: l'impiego medicamentoso per sedare la tosse, calmare il mal di gola, medicare ferite e punture di insetti (65,6%), l'utilizzo nell'industria farmaceutica (50,4%), nella cosmesi (45,5%) e negli integratori alimentari (41,8%). Ma sono **ancora tanti gli aspetti da approfondire** e conoscere meglio, come le diverse tipologie esistenti (47,1%), le modalità di utilizzo nella ricetta (38,5%), la provenienza (35,0%), le proprietà nutrizionali (28,4%), come viene prodotto (27,6%).

ECCO IL VADEMECUM DI UNIONE ITALIANA FOOD, TRA FALSI MITI E FAKE NEWS

Ne esistono più di 60 tipologie, non scade praticamente mai e la cristallizzazione è un processo del tutto normale ma in molti non lo sanno. Perché il miele possa essere definito tale non si può aggiungere altra sostanza o ingrediente. Non solo: in cucina sono ancora tanti gli utilizzi sconosciuti, ogni confezionatore ha la sua ricetta segreta. Proprio per guidare il consumatore in un'immersione nell'affascinante mondo del miele, Unione Italiana Food ha ideato un piccolo vademecum con le 10 cose forse ancora sconosciute sul miele. Nonostante, infatti, oltre il **54% degli italiani consumi miele almeno una volta a settimana**, solo il **40% si considera un buon conoscitore**.

Tra le varie curiosità emerse, il fatto che il miele sia **molto più di un semplice dolcificante**: è un alimento prezioso, ricco di proprietà benefiche e legato alla tradizione. Solo in Italia se ne registrano circa **60 tipi diversi**, mentre a livello globale potremmo parlare di **circa 300 tipologie**, ognuna estratta da un diverso tipo di fiore o albero da cui l'ape raccoglie il polline e ognuna con le sue peculiarità.

In cucina, il **miele si rivela sorprendentemente versatile**: oltre a dolcificare, può essere utilizzato per marinare, glassare, creare salse e persino arricchire cocktail. **Non ha scadenza** e, se conservato correttamente, rimane commestibile per un tempo praticamente infinito per via della sua particolare consistenza. Ripercorrendo la sua storia invece, probabilmente una delle curiosità più interessanti sul miele è che **non tutte le api sono in grado di produrlo**. In natura esistono più di 20.000 specie di api diverse e tra queste, le api che producono più miele sono le Apis Mellifera in Europa e l'Apis Cerana nei Paesi extra UE, mentre molte altre non ne producono neppure un milligrammo.

Tra le curiosità che non tutti sanno, che grazie alle sue proprietà antibatteriche, il miele è anche un valido alleato per **disinfettare piccole ferite** e favorire la guarigione dei tessuti.

Frutto di un lavoro millenario e di una maestria artigianale unica, il miele è un tesoro naturale da scoprire e valorizzare, sia in tavola che nella vita di tutti i giorni. L'industria italiana ne garantisce salubrità e sicurezza grazie a un efficace sistema di controlli effettuati da laboratori pubblici specializzati e da laboratori privati accreditati, a cui si aggiungono i controlli effettuati internamente da ogni azienda, che ne comprovano l'origine, la tracciabilità e la sicurezza igienico-sanitaria. Si tratta di un valore aggiunto, poco percepito dal consumatore, che garantisce l'eccellenza di un miele puro e genuino.

Condotta nel mese di dicembre 2024 su un campione di 1009 casi rappresentativo della popolazione italiana tra i 18 e i 70 anni

