



## La Miel de Abejas en la Cocina

Por Daniel G. Pesante, Ph.D

La miel de abejas pura es un edulcorante natural que imparte características deseables a los productos horneados, suavizando su textura y aumentando el largo de vida de mostrador. Esto se debe principalmente a las características higroscópicas de la miel, o sea, a su capacidad de adquirir agua del ambiente que le rodea. También tiende a impartir un color más bronceado al producto horneado. La miel de abejas puede sustituir la azúcar en casi cualquier receta, pero no en todas. Una ventaja de cocinar con miel es que ésta se convierte en un preservativo natural y mantiene los productos horneados más suaves y húmedos por un periodo de tiempo mayor. Las mieles de sabores delicados deben ser utilizadas en recetas con ingredientes con sabores delicados, de lo contrario, las mieles de sabores fuertes pueden afectar el sabor final del producto. Usar miel en cremas pasteleras u otros productos suaves no es recomendado, pues tiende a cambiar la esencia del sabor de la receta y hasta la textura del producto final.

Otra característica atractiva de la miel de abejas es que está compuesta de azúcares simples (monosacáridos) por lo que es asimilada directamente una vez entra en el sistema digestivo. Asegúrese de que su miel no ha sido pasteurizada y filtrada ya que estaría consumiendo un mero agente endulzante, con sabor y pigmentos naturales. Todos los componentes vivos, como las enzimas, que ayudan a la digestión, el polen y los coloides proteicos, son desnaturalizados por las altas temperaturas del proceso de pasterización y removidos por los filtros comerciales. Procure comprar miel cruda (raw-unfiltered), o sea miel que no ha sido calentada y filtrada, sólo ha sido colada y clarificada.

Al sustituir el azúcar por miel en una receta;

1. Reduzca la temperatura de hornear por 25-50°F para evitar que se dore más de la cuenta.
2. Sustituya  $\frac{3}{4}$  taza de miel por cada taza de azúcar.
3. Al medir la miel unte aceite a la cuchara o a la taza de medir, para que la miel escurra completa y no se adhiera al utensilio.
4. Disminuir el volumen total de líquidos por un  $\frac{1}{4}$  por cada taza de miel.

Almacenamiento de la miel de abejas.

Para asegurarse de que la miel mantenga su sabor, aroma y color original, coloque ésta en un envase de cristal y ubique en un lugar oscuro y fresco. Colocar la miel en

la nevera ayudará también a que la miel mantenga su sabor. Pero esto acelerará el proceso de granulación. No obstante, esto no ocurre si se pone en el congelador. Para licuar miel granulada o cristalizada coloque ésta en un recipiente a Baño de María y mezcle lentamente hasta que ésta esté líquida nuevamente. El calentar la miel la oscurece y cambia su sabor y aroma por lo que limite a un mínimo su calentamiento y que nunca suba de los 110°F.

Todas las mieles tienden a granularse y no debe tomarse esto como una indicación de adulteración. Como cualquier solución sobresaturada de azúcares, los cristales de azúcar tienden a precipitarse si se presentan las condiciones propicias. Lo que varía de miel en miel es la velocidad de cristalización, la que a su vez depende de la razón de dextrosa a levulosa, lo cual a su vez está determinado por la especie de planta floreciente.

### Congelamiento de frutas con miel de abejas

Las frutas congeladas con miel de abejas no requieren que se les añada vitamina C (ácido ascórbico). El jarabe de miel puede ser preparado en la cantidad deseada y almacenado en el refrigerador hasta su uso. Coloque en una cacerola y calentar hasta hervir, retire del fuego y vierta sobre las frutas. Espere a que éstas estén a temperatura ambiente y coloque en el congelador.

Para un jarabe ligero utilice una taza de miel y tres tazas de agua  
Para uno más espeso utilice una taza de miel y una de agua.

# Recetas que incorporan miel de abejas

## INDICE

### AVES

- Pechugas de pollo con mango y salsa de miel y limón a la caribeña-----7
- Pollo con almendras y salsa de limón-----8

### BIZCOCHOS

- Biscochitos de arándano-7
- Biscocho de miel y compota de manzana-----4

### CEREALES

- Cereal crujiente-----3
- Granola-----6

### FROSTINGS

- Frosting de miel-----6
- Frosting de miel y queso crema-----6

### GALLETAS

- Galletas de avena-----3
- Galletas de miel-----4

### PANES

- Pan de dátiles y miel-----4

### PIES

- Pie de pecan y miel-----5

### POSTRES

- Postre frío de miel-----5

### VEGETALES

- Zanahorias glaseadas con miel-----6

## Cereal crujiente

- 2 tazas cereal arroz (inflado = puffed)
- $\frac{1}{4}$  taza de cerezas deshidratadas
- $\frac{1}{4}$  taza de piña deshidratada en pedacitos
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas
- $\frac{1}{2}$  taza de nogal (walnuts)
- $\frac{1}{2}$  tsp de ralladura (zest) de limón (el verde)
- $\frac{1}{2}$  tsp de ralladura naranja (china dulce)
- $\frac{3}{4}$  taza de miel
- $\frac{1}{2}$  tsp de sal
- $\frac{1}{2}$  Tbp de jugo o zumo limón (el verde)
- 2 Tbp de mantequilla
- 1 paquete de 8 onz de pedacitos de chocolate semi-dulce.

En un tazón grande, combine el cereal, las frutas deshidratadas, las nueces, la ralladura de limón y la de naranja. En una cacerola pequeña combine la miel, la sal y lleve a 250°F con un termómetro de dulces. Remueva del calor, deje enfriar unos minutos, añada y mezcle la mantequilla. Vierta sobre el cereal y mezcle bien. Luego vierta sobre un molde engrasado. Caliente levemente los

pedacitos de chocolate semi dulce a baño de María, sólo justo hasta que se derritan, mezcle bien y vierta sobre el cereal en una capa fina o en hilos. Una vez frío, corte con cuchillo serrado. Está listo para consumo. Rinde unas 3 docenas de pedacitos de  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ .

## Galletas de avena

- 2 tazas de harina de todo uso
- 1 tsp de bicarbonato de soda
- 1 tsp sal
- 1 tsp vainilla
- 1 taza de avena instantánea

- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla
- $\frac{3}{4}$  taza de miel
- 4 Tbp de agua
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas.

Crema la mantequilla, añadir y unir los últimos tres ingredientes, la miel, el agua y las pasas. Deje a un lado.

Unir todos los ingredientes secos y añada a la mezcla de mantequilla. Deje

caer "bolitas" del tamaño de una cucharada (15 ml) en una bandeja de hornear engrasada o sobre papel de hornear. Hornee en horno precalentado a 350°F por unos 10 minutos. Rinde 48 galletitas.

Opcional - Añadir  $\frac{1}{2}$  taza de nueces de nogal (walnuts). Se puede substituir el agua por jugo de piña.

### Galletas de miel

Rinde 4 docenas

2 tazas de harina de todo uso

1 tsp sal

$\frac{1}{2}$  tsp de Polvo de Hornear

$\frac{1}{2}$  tsp de Soda de Hornear

$\frac{1}{2}$  taza de mantequilla

1 taza de miel

$\frac{1}{2}$  taza de crema agria

2 tsp de vainilla

2 tazas de pasas

1 taza de avena instantánea

1 taza de nueces, picaditas

En un tazón pequeño, combine la harina, la sal, el polvo de hornear, la soda de hornear, deje a un lado. En un tazón más grande, cremar la mantequilla e incorpore poco a poco la miel. Haga lo mismo con la crema agria y la vainilla. Incorpore la mezcla de harina y el resto de los ingredientes. Cubra y refrigere por unos 30 minutos. Eche cucharadas de la mezcla sobre una bandeja engrasada de hornear galletas. Hornee a 325°F por unos 20 - 25 minutos o hasta que doren algo. Remueva del horno y deje reposar

unos minutos antes de transferir a un enregillado para que terminen de enfriar.

### Pan de dátiles y miel

2 Tbp mantequilla

$\frac{1}{2}$  taza de miel

1 huevo

1 tsp de ralladura de limón

2 tsp de jugo del limón

$1\frac{1}{2}$  tazas de harina de todo uso

$\frac{1}{4}$  tsp sal

$\frac{1}{8}$  tsp de Soda de Hornear

1 tsp Polvo de Hornear

$\frac{1}{2}$  taza de leche agria

1 taza de dátiles picados

$\frac{1}{2}$  taza de nueces nogal

Cremar la mantequilla y gradualmente añada la miel hasta que esté bien incorporada. Añada el huevo, la ralladura de limón y su jugo. Bata para unir todo. Cernir todos los ingredientes secos y vaya añadiendo la leche agria. Añada los dátiles y las nueces. Vierta en un molde engrasado de (9x4 pulgadas) y hornee a 350°F hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio (50-60 minutos)

### Bizcocho de miel y compota de manzana

$2\frac{1}{4}$  tazas de harina de todo uso cernida

1 tsp de Soda de Hornear

$\frac{1}{2}$  tsp sal

1 tsp canela

$\frac{1}{2}$  tsp clavos (especia)

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

