

Miele di Cardo Selatico

Siciliano

(Galactites tomentosa)

Il miele di Cardo Siciliano è rinomato principalmente per le sue **proprietà epatoprotettrici (disintossicanti per il fegato)** e digestive. Ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, agisce come rienergizzante naturale, antisettico e antibatterico. È indicato per stimolare l'attività epatica, favorire la digestione e contrastare i radicali liberi, risultando un ottimo ricostituente quotidiano.

Proprietà Principali

Oltre alle caratteristiche comuni a molti mieli, il miele di cardo si distingue per alcune specificità:

- **Supporto al Fegato:** È considerato uno dei migliori mieli per la salute epatica. Aiuta a disintossicare l'organismo e stimola le funzioni del fegato.
- **Azione Digestiva:** Favorisce la digestione e può essere utile in caso di malessere post-pasto.
- **Antiossidante e Antibatterico:** Grazie alla presenza di antiossidanti, aiuta a contrastare i radicali liberi e svolge un'azione antisettica e antibatterica naturale.
- **Ricostituente:** È una fonte di energia prontamente disponibile, ideale come rinvigorente in periodi di stanchezza.
- **Salute delle vie respiratorie:** Come altri tipi di miele, può essere utilizzato per lenire la gola infiammata e aiutare a sciogliere la tosse.

Caratteristiche Organolettiche

- **Aspetto:** Si presenta con un colore ambrato da liquido, che tende all'ocra una volta cristallizzato (processo che avviene spontaneamente).

- **Sapore e Aroma:** Ha un gusto deciso, caratteristico, spesso descritto come cremoso con note piccanti o amarognole, e un profumo intenso.

Consigli d'uso

- **In cucina:** È eccellente come dolcificante naturale per tè, tisane e latte.
- **Abbinamenti:** Per la sua intensità, si sposa magnificamente con la **ricotta fresca** e con formaggi di media stagionatura, un classico abbinamento della tradizione siciliana.
- **Consumo:** Un cucchiaino al giorno è sufficiente per beneficiare delle sue proprietà ricostituenti.

Le api nel Mese di Aprile e Maggio bottinano nei territori della Sicilia Sud-Orientale su almeno due specie di Cardo Selvatico: Cardo mariano (*Silybum marianum*) e Scarlina (*Galactites tomentosa*) presenti esclusivamente su terreni di tipo argilloso.

(*Galactites tomentosa*)



Cardo mariano (*Silybum marianum*)

