



Testi di *Lodovico Valente*  
Fotografie *Archivio Apicoltura Sampi*  
e *GB Services Studio*



# il “pane” ... sotto la neve

# Miele: dal riposo sotto la neve...arriva in cucina. Sapore antico, ingrediente moderno

I nostri antenati sono stati forti consumatori di miele, i romani sono stati fra i più grandi consumatori di questo alimento che per loro era una vera prelibatezza.

Durante un pranzo diversi erano i momenti in cui il miele la faceva da protagonista: si iniziava con un vino mielato ed invecchiato, almeno uno dei piatti forti di metà pranzo era cotto con il miele o quantomeno legato con esso, il dessert era quasi sempre accompagnato da miele liquido o da favi pieni di miele.

Per molto tempo il miele è stato l'unico alimento zuccherino disponibile; da recenti scoperte pare che gli antichi Egizi lo usassero per curare disturbi digestivi (bisogna a tal proposito ricordare che non è una medicina bensì un alimento! Ma che alla medicina può essere d'aiuto); Pitagora lo raccomandava come alimento per una lunga vita.

Miele, non solo come dolcificante o coadiuvante di tosse e raffreddori, dall'arte antica del cucinare, oggi si sta riscoprendo il gusto del miele, la moda di accompagnare "i mieli ai formaggi" è forse l'esempio più semplice che tutti probabilmente avete provato, ma il miele è un ingrediente straordinario per tante ricette che possono andare dagli antipasti, ai primi piatti, ai secondi di carne o pesce, nonché naturalmente alle tante preparazioni dedicate ai dolci.

## Ma come sperimentarlo e usarlo in cucina?

Molte sono le possibilità e l'uso che se ne può fare: accompagnandolo ad altri sapori o come "aggiunta" per personalizzare una ricetta o un piatto: il miele ha molto da comunicare al gusto e al palato.

Innanzitutto ritengo che le indicazioni di "partenza" possano essere riassunte in tre regole base:

- il miele offre il meglio di sé quando è dosato correttamente
- il miele è generoso nel gusto quando è scelto per la specificità che lo caratterizza
- il miele è tale quando non è manipolato da lavorazioni industriali

A differenza di altri prodotti, i mieli italiani in cucina possono accompagnare sia i sapori salati, come completare i piatti dolci. Naturalmente toccherà ad ognuno di voi e alla vostra creatività, progettare e sperimentare l'uso del miele sulla vostra tavola, mantenendo in ogni caso delle regole fisse.

## L'importanza della scelta

La produzione italiana di miele è leaders nel mondo per la sua qualità e la sua offerta diversificata per tipologia e territori d'origine.

Nella scelta del miele destinato al consumo individuale, l'invito è quello di

affidarsi all'offerta di mieli nazionali, meglio se freschi e di qualità.

Il consiglio, come già accennato nei precedenti articoli, è quello di farsi guidare dall'etichetta, privilegiando quella che con cura riporta oltre ai dati di legge, che sono: la parola "Miele"; il nome dell'apicoltore/produttore e la sede; la sede dello stabilimento di confezionamento; la quantità del prodotto (in grammi); la numerazione lotto; l'indicazione "da consumarsi preferibilmente entro il..."; e il paese d'origine; ma ancora più importanti, anche se non obbligatorie, sono le specifiche riguardanti: la data e il luogo di raccolta; la percentuale di acqua presente, (vedi rivista n. 12, il miele di qualità deve avere un'umidità inferiore al 18%, mentre la legge consente fino al 20%); inoltre importante è l'origine e segnalare la tipologia botanica di ogni miele, non solo quella dei mieli "Monoflorali" es. Acacia, Castagno ecc; ma anche quella dei mieli "Millefiori", indicando quali sono i nettari prevalenti degli stessi.

(Per meglio comprendere questi aspetti vi invitiamo a visionare le etichette esposte sotto).

Sulla tipologia di mieli, l'offerta è ampia, una volta provati nelle loro varie diversità, la scelta potrà essere guidata dal vostro gusto personale.



La prima etichetta facsimile riporta i dati di legge obbligatori, mentre le altre due etichette, oltre ai dati obbligatori, riportano anche ulteriori importanti informazioni utili al consumatore, come esposto nell'articolo.

## I giusti consigli per utilizzare il miele in cucina

Per meglio riuscire a dosare il miele lo si può misurare a cucchiaini (1 cucchiaino da minestra appena più che raso è circa 25 gr., 1 cucchiaino invece è circa 8 gr.), ma se la dose supera una certa quantità conviene pesare la dose necessaria. Quando si condisce una preparazione col miele, se questo è cristallizzato, è consigliabile scaldarlo leggermente, non direttamente sul fuoco ma a bagnomaria dentro il suo barattolo. Il miele si scioglie bene in tutti i liquidi, specialmente se sono appena intiepiditi.

**Stuzzichini, antipasti e primi piatti:** il miele è un ingrediente perfetto per creare sapori insoliti. Ideale con crostini e pancetta affumicata, prosciutto crudo, melanzane, risotti e pasta, miscelando miele, limone o arancia.

**Secondi piatti:** un matrimonio perfetto tra il dolce del miele e la carne, magari abbinata insieme a frutta, spezie ed erbe aromatiche. Ottimo con il pollame, le costole d'agnello, la carne di maiale o il pesce.

**Verdure:** mezzo cucchiaino di miele, può dare risultati sorprendenti nella preparazione di verdure e contorni sia cotti che crudi, miscelato con limone o al naturale.

**Formaggi:** accompagnare il miele ai formaggi crea un connubio straordinario: ricco di gusti e sapori destinati ad esaltarsi nell'unione non solo tra le tante varietà di formaggi italiani ma soprattutto del territorio bresciano. L'invito è anche quello di accompagnare ai formaggi, non solo i mieli monoflorali ma anche i millefiori.

**Frutta e fine pasto:** indubbiamente il miele è ideale con tantissime varietà di frutta fresca o macedonie. Torte, biscotti, eccezionale nelle preparazioni a base

di crema e yogurt, da provare nelle varie qualità dalle più dolci alle più "amare".

## Preparazioni

Per condire **salati** (pesci, arrostiti) o **dolci** (macedonie, gelati, dessert) si può usare una miscela di succo di limone e miele: per i salati la proporzione è: una parte di miele e tre di succo di limone e per i dolci, una parte di miele e una parte di limone.

E' molto importante sapere che il miele caramella ad una temperatura più bassa rispetto allo zucchero e scurisce più facilmente i sughi e i cibi. In preparazioni salate, quando la cottura è prolungata, o va fatto ritirare il sugo, occorre controllare spesso e tenere la fiamma non troppo vivace. Nelle torte e nei biscotti si deve ridurre di 10° - 20° la temperatura del forno.

Per aromatizzare in cottura la preparazione salata, il miele si presta molto più dello zucchero perché riesce a diffondersi all'interno del cibo. Per preparare salati di solito è preferibile usare un miele con aroma poco intenso (es. millefiori di montagna), a meno che la ricetta non indichi diversamente.

Da ricordare inoltre, che il miele, a parità di peso, dolcifica più dello zucchero, perciò modificando una ricetta si dovrà diminuire leggermente la quantità di miele. Si dovrà però lasciare una parte dello zucchero per evitare che la preparazione sia troppo aromatica e nel caso di torte o biscottini, la pasta risulti troppo dura. Dato poi che il miele è più liquido dello zucchero, si dovrà diminuire la quantità di burro o liquidi rispetto alla ricetta originale (se è presente cacao o frutta secca, non ce ne sarà bisogno). Quando tra gli ingredienti di una ricetta c'è una certa quantità di noci, bisogna evitare di usare miele troppo amaro, come ad esempio il castagno.

I dolci fatti con il miele si mantengono

morbidi e freschi più a lungo di quelli con solo zucchero e hanno il pregio di avere sempre un leggero aroma secondo il tipo di miele usato.

## Altre cose da ricordare:

### Come servirlo

La scelta di un miele liquido o cristallizzato è legata alla preferenza individuale.

Gli esperti, evidenziano che i soli mieli che mantengono stabile la loro liquidità sono l'acacia, il castagno e le melate. Negli altri casi la cristallizzazione è elemento di naturalità e non un difetto!

Il miele sulla tavola della prima colazione o del pranzo quando accompagna i formaggi o altri piatti va proposto al servizio nel suo vasetto contenitore o in ciottoline di vetro, per evidenziare il suo colore, utilizzando un cucchiaino o un pratico dosatore a pressione (per capirci, simile a quello utilizzato per dosare il sapone liquido), la scarsa eleganza di questo dosatore è compensata dalla sua notevole praticità e igiene.

### Come conservarlo

E' possibile definire il miele un prodotto a lunga conservazione, anche se il passare del tempo ne attenua l'aroma e tende a inattivare le sue preziose componenti biologiche.

Da preferire, quindi, la freschezza dei mieli legati al raccolto annuale. Per la sua conservazione è consigliabile conservare il miele esclusivamente in vasi di vetro a chiusura ermetica, considerato che il prodotto tende ad assorbire l'umidità e gli odori dell'ambiente che lo ospita. Meglio conservarlo lontano dalla luce, specie se diretta naturale o artificiale. Altro accorgimento, porlo in luoghi a temperatura compresa tra i 18° e i 25°.



Presso **APICOLTURA DEL SAMPI**, [www.apicolturasampi.it](http://www.apicolturasampi.it)  
dal 15 al 30 maggio

Vieni in apiario ad assistere dal vivo al **PRELIEVO DEI MELARI** e alla **SMELATURA** e ad assaggiare direttamente il miele raccolto. La prenotazione è obbligatoria (max 20 persone): **tel. 329 8656036** oppure **tel. 030 2693284**. Ci sarà la possibilità di pranzare con ricette a base di miele presso un Ristorante della zona a € 25,00.

La melata è un miele particolare, ricavato dalle api dalla linfa che, nei periodi dell'anno molto umidi, ricopre abbondantemente in modo appiccicoso le foglie delle piante.

E' molto variabile, sia nel colore che nel sapore, in funzione delle specie di piante interessate.

Mediamente il colore è scuro, il profumo ed il sapore sono forti, molto dolci ed inconfondibili con un sentore di caramello. L'umidità varia dal 15 al 17%.

E' un miele ricco di sali minerali ed è molto usato da chi pratica sport.

### Il fiore

La melata è ricavata da tutte le essenze, dalle più piccole alle più grandi, anche se le più importanti sono: la robinia, l'abete, il tiglio, il castagno ed il carpino.

Diversi sono gli insetti che inducono le piante sopra citate a produrre melata. Il principale si chiama Metcalfa pruinosa, è un insetto di origine americana recentemente introdotto nel nostro Paese e diffusosi soprattutto nell'Italia nord-orientale.

Attacca molte piante diverse sia spontanee che coltivate e produce un'abbondante melata, raccolta dalle api che ne fanno un miele molto particolare, detto appunto, miele di melata. Fioritura: Giugno - Luglio.

**Periodo di produzione : Luglio - Settembre.**

**Potenziale mellifero: Molto buono.**

### Il miele

La produzione del miele di melata avviene soprattutto a ridosso delle Alpi e dell'Appennino, Rappresenta una produzione limitata ma localmente importante. Nel resto d'Europa si producono queste pregiate melate nei massicci montuosi della Francia e dell'Europa Centrale.

## Ricette al Miele

Testi di **Lodovico Valente**  
e **Archivio Apicoltura del Sampi**  
Fotografie **GB Services Studio**



# Miele di Melata

---

## Tartara alla melata

**Ricetta elaborata da Giovanni Pavan,  
Gran Maestro della Confraternita dei Dogi di Venezia**

### Preparazione:

Pulite il filetto, tagliatelo con il coltello evitando di passarlo al tritacarne per non sfilacciarlo.

Lavate i capperi, tritateli finemente e uniteli alla carne con lo spicchio d'aglio tagliato a lamelle.

Spremete i limoni, filtrate il succo ed irrorate la carne.

In una scodella riunite i tuorli d'uovo, la senape, l'olio extravergine d'oliva, il miele di melata e regolate di sale e pepe.

Emulsionate bene gli ingredienti con una forchetta fino ad ottenere una salsina, unitela alla tartara e mescolate bene.

Posizionate in piatti singoli, ricoprite con scaglie di grana padano, decorate il piatto con i ciuffetti di radicchio rosso e servite.

**Vino consigliato:** Garda Classico Superiore DOC.

**Tempo di preparazione:** 1/2 ora circa.

### Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetto di manzo  
2 limoni  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
1 cucchiaio di senape forte  
2 tuorli d'uovo  
60 g di grana padano giovane  
olio extra vergine d'oliva  
35 g di miele di melata  
8 ciuffetti di radicchio rosso  
sale e pepe q.b.

