



Il miele in cucina: l'acacia



Il fiore di acacia

La robinia pseudoacacia è una specie arbustiva o arborea (fino a 20 - 25 m), con spine, foglie caduche e fiori bianchi in grappoli, introdotta in Europa nel XVII secolo dal Nord America. La robinia è molto rustica e frugale, diffusissima ovunque. Predilige terreni permeabili, ma umidi ed è preziosa per rivestire terreni in pendio, argini di fossi e canali, scarpate ecc.. La pianta cresce molto velocemente: già al terzo/quarto anno dà i primi fiori.

Fioritura abbondante e profumatissima per circa dieci giorni nella prima quindicina di maggio in pianura, più tardi nelle vallate.

Il periodo di fioritura è molto breve e precoce rendendo la produzione di mieli uniflorali di acacia aleatoria e molto soggetta all'andamento stagionale. Il fiore è bianco a racemi penduli e produce nettare ad una temperatura notturna non inferiore ai 15/16 gradi. Da questo fiore l'ape estrae del polline ad un'elevata quantità di nettare.

Fioritura: Maggio.

Potenziale mellifero: Molto buono.

L'acacia è un miele primaverile chiaro delle zone pre-alpine, raccolto nell'arco del mese di maggio partendo prima dalla pianura poi nelle valli.

Di colore paglierino, leggermente ambrato, ha profumo leggero e caratteristico, e sapore dolce e delicato. L'umidità media è attorno al 16-17% mentre la cristallizzazione è assente o molto ritardata (circa un anno e mezzo/due).

Per la sua dolcezza è il miele prediletto specialmente fra i bambini. Lo si può adoperare per dolcificare le bevande in quanto il suo gusto delicato altera in minima parte il sapore della bevanda stessa.

Durante la fioritura della robinia, talvolta fiorisce anche il frassino, il quale è molto appetito dalle api e produce nettare chiaro ma leggermente più carico della robinia, il che ne accentua il colore, il profumo, l'intensità del sapore e la tendenza alla cristallizzazione.



ZUCCOTTO DI RISO

Ingredienti:

4 cucchiaini di miele di acacia,
200 g di riso,
1 l di acqua,
1 l di latte,
30 g di uva passa,
30 g di canditi,
20 g di gherigli

Lavate bene il riso e lessatelo in una pentola contenente l'acqua e il latte. Una volta scolato il riso e fatto raffreddare, aggiungete l'uva passa precedentemente ammorbidita in acqua calda, i canditi spezzettati, i gherigli sbriciolati e il miele. Mescolate energicamente l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi con l'aiuto di uno stampo da budino dategli una forma rotondeggiante, guarnite poi con canditi e gherigli interi.

BIBITA DELIZIOSA DELL'ALVEARE

Ingredienti:

1 cucchiaino di miele di acacia,
2 arance,
1 tuorlo freschissimo.

Sbucciate le arance togliendo con cura la pellicola bianca.

Frullate insieme gli spicchi d'arancia, il tuorlo e il miele quindi, prima di servire questa gradevole bibita energetica, adatta ai grandi e ai piccoli, aggiungete un po' di acqua fresca e mescolate bene.

FILETTI DI COREGONE CON VERDURE

Ingredienti:

2 coregoni da 300 g ca.
1 cipolla bionda,
2 zucchine,
1 gambo di sedano,
1 pomodoro maturo,
1 cucchiaino di miele,
1/2 bicchiere di vino bianco,
3 cucchiaini di olio extravergine,
qualche foglia di basilico,
sale e pepe.

Lavate il pesce, mettetelo a scolare, quindi, dopo averlo asciugato, dividetelo in 4 filetti.

Fate riscaldare l'olio e mettete a rosolare da entrambi i lati i filetti quindi bagnateli con il vino, salateli e pepateli.

Quando tutto il vino sarà evaporato, togliteli dal fuoco e teneteli al caldo.

Tritate le cipolle, il sedano e tagliate a striscioline le zucchine, fate rosolare nell'olio aggiungendo il pomodoro senza buccia e tagliato a dadini, le foglie di basilico ed il miele, salate e cuocete per pochi minuti.

Quando le verdure saranno pronte, riprendete il pesce e sistemate su un piatto di portata riscaldato, versatevi le verdure e servite caldo.



1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
olio extravergine
sale e pepe

CARPACCIO

Ingredienti:

400 g di scamone di manzo,
4 foglie di rucola,
150 g di lattughino,
1 cetriolo fresco,
1 cucchiaino di limone,
1 cucchiaino di miele,
5 cucchiaini di olio,
sale e pepe

Fatevi tagliare la carne a macchina in modo che sia sottilissima, quindi scartate eventuali pellicine rimaste.

Lavate rucola e lattughino, tagliate poi a striscioline la rucola mentre lasciate intero il lattughino.

Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili con l'affettaverdure, mescolate il limone con il miele l'olio e una presa di sale e pepe.

Disponete sul piatto il lattughino adagiatevi sopra le fettine di carne, distribuite sulla carne la rucola e le fettine di cetriolo e completate irrorando con il liquido ottenuto.

Fate riposare 10 minuti prima di servire.

INSALATA DI ALICI MARINATE

Ingredienti:

4 cucchiaini di miele di acacia,
700 g di alici molto fresche,
10 cucchiaini di succo di limone,
3 cucchiaini di miele di acacia,

Ricavate i filetti dalle alici cercando di togliere le lisce più sottili. Lavate ed asciugate i filetti poi allineateli in un piatto largo e fondo o in un vassoio, in un solo strato e leggermente sovrapposti.

Mescolate il succo di limone e il miele e versatelo uniformemente sui pesci, coprite e fate macerare in frigorifero per 36-48 ore. Sgocciolate quindi i filetti di pesce, asciugateli con carta da cucina e disponeteli di nuovo nel piatto, irrorateli questa volta con olio.

Cospargete con il prezzemolo e lasciate riposare ancora qualche ora, poi travasate i filetti in una terrina, mescolate e servite.

GAMBERONI AL MIELE

Ingredienti:

Gamberoni o code di scampi,
asparagi,
miele di acacia,
olio extravergine,
sale e paprika dolce,
aceto,
limone.

Fate cuocere i crostacei in acqua, aceto e sale. Cuocete gli asparagi avendo cura che gli stessi siano inseriti nel tegame verticalmente e che le teste siano scoperte, scolateli e prima di condirli rigateli con una forchetta.

Adagiateli in un piatto e posatevi sopra i gamberi e fate in modo che il condimento di olio, limone, paprika e miele che spruzzerete uniformemente si incorpori bene con gli ingredienti.