



Il miele in cucina:

miele di lampone



Il miele di lampone è un miele particolare, difficile da produrre. È prodotto nell'arco alpino e lungo l'Appennino settentrionale. Il colore è molto chiaro, quasi ambrato. L'odore e l'aroma sono di media intensità, fruttati, come gelatina di frutta o mele cotte caramellate.



È un miele che ha la tendenza a cristallizzare, con un sapore normalmente dolce. Il lampone proviene dalla *Rubus idaeus*, pianta con portamento arbustivo o sarmentoso delle Rosaceae, presente in tutto il territorio nazionale, ma comune solo sui rilievi.

La pianta si caratterizza per la presenza di molti fusti eretti ramosi, spesso spinosi, originantesi da un rizoma, con foglia composta di 3-5 segmenti, caduca, infiorescenza pendula di 2-5 fiori, con sepali triangolari e petali bianchi, frutto subsferico, rosso-feltroso che si stacca dal ricettacolo che rimane aderente al peduncolo.

Cresce in radure e schiarite dei boschi fino a 2000 metri di altitudine; La fioritura va da maggio a giugno.

La produzione di questo miele è diffusa su tutto l'arco alpino seppure occasionale allo stato uniflorale.

Fioritura: Maggio - Giugno.

Periodo di produzione: Giugno - Settembre.

Potenziale mellifero: Molto buono.

La produzione del miele di lampone avviene soprattutto a ridosso delle Alpi e nella parte settentrionale dell'Appennino, Rappresenta una produzione molto limitata ma al tempo stesso molto richiesta.

Nel resto d'Europa si producono modeste quantità di miele di lampone nei massicci montuosi della Francia e dell'Europa Centrale.

BEVANDA ANALCOLICA

Ingredienti:

6 cucchiari di miele di lampone,
4 uova,
1 litro di latte fresco,
1 bicchiere di succo di lampone

Sbattere le uova finché incominceranno a montare, quindi, senza interrompersi, unire il miele. Una volta ottenuto un composto spumoso, versate allora il latte fresco cercando di amalgamare bene tra loro, con la frusta da cucina, tutti gli ingredienti. Per ultimare la ricetta, aggiungete il succo di lampone (nel caso preferiste la bevanda meno liquida, diminuite la dose di succo) e riponetela bevanda così ottenuta in frigorifero per un'oretta. Quindi servitela in bicchieri capaci guarniti di lamponi freschi.

RISOTTO AGLI ASPARAGI CONDITO CON MIELE E SEMI DI PAPAVERO

Ingredienti:

300 gr di riso Vialone Nano
1/2 cipolla bianca tritata fine
1 spicchio d'aglio schiacciato
300 gr di asparagi
700 ml di brodo vegetale
60 gr di Grana Padano
olio extravergine d'oliva, sale e pepe
miele di lampone
semi di papavero

Preparazione: pulire gli asparagi, privandoli della parte più dura del gambo, lavarli sotto acqua corrente e asciugarli tamponandoli con carta assorbente. In una padella fare soffriggere 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva con la cipolla, l'aglio e metà degli asparagi tagliati a pezzetti, con le punte intere. Lasciare insaporire, aggiungere il riso e farlo tostare. Bagnare con il brodo vegetale e iniziare la cottura, mescolando di tanto in tanto aggiustare di sale e pepe. Dopo 14 minuti, aggiungere le rimanenti punte di asparagi e i gambi a pezzetti. Continuare la cottura per altri 5 o 6 minuti, spegnere il fuoco e mantecare il risotto con un cucchiaio di olio e il Grana Padano grattugiato. Mentre cuoce il riso, in un pentolino porre 3 cucchiari di miele di lampone a scaldare. Quando inizia a sfrigolare nel pentolino, aggiungere 2 cucchiari di semi di papavero, mescolare e lasciare riposare a fuoco spento fino al momento di servire nel piatto. Servire il riso nei piatti da portata e irrorarlo con il miele caldo ai semi di papavero.

CONIGLIO IN AGRODOLCE

Ingredienti:

3 cucchiari di miele di lampone,
120 g di burro,
1 coniglio di circa 2 kg,
timo, alloro, rosmarino,
30 g di uvetta, 30 g di pinoli,
200 ml di aceto aromatico

Sciogliete il burro in un tegame e fatevi rosolare a fuoco moderato il coniglio fatto a pezzi. Togliete momentaneamente la carne dal tegame ed eliminate una metà della parte oleosa di cottura. Aggiungete alla metà rimasta il miele e tutti gli altri ingredienti tranne l'aceto e fateli soffriggere lentamente. Rimettete ora i pezzi di coniglio nel tegame ripassandoli nella salsa ottenuta e una volta ripresa la cottura regolate di sale e aggiungete l'aceto aromatico. Continuate la cottura a fuoco lento per circa mezz'ora fino a far rapprendere il liquido. Al momento di servire in tavola versate la salsa ottenuta sul coniglio che avrete disposto su di un vassoio guarnito con alloro e rosmarino a piacere.

MACEDONIA DI FRUTTA

Ingredienti:

4 cucchiari di miele di lampone,
4 arance, 3 banane, 3 mele,
20 fragole, 2 kiwi,
4 noci tritate, 10 g di nocciole tritate,
2 limoni,
250 g di panna montata

Questo goloso dessert dal gusto originale è oltretutto, per gli ingredienti impiegati, assai sostanzioso. Per la sua preparazione procedere col pulire la frutta elencata e tagliarla in cubetti. A parte amalgamate il miele col succo dei limoni, aggiungete quindi questa salsina alla macedonia e alla frutta secca tritata. Lasciate riposare per mezz'ora al fresco per consentire alla frutta di assorbire il sapore della salsa. Servite alla fine del pasto, in coppette di vetro e guarnite con riccioli di panna montata.

GELATO FIORITO

Ingredienti:

4 cucchiari colmi di miele di lampone,
1/2 kg di gelato alla crema,
20 corolle di violette fresche,
1 vaschetta di lamponi freschi

Prendete un buon gelato alla crema e incorporatevi una ventina di corolle di violette fresche mescolando bene. Riponetela crema in freezer finché si sarà nuovamente rassodata. Servite il gelato in coppette versandovi sopra il miele che avrete precedentemente ammorbido a bagnomaria e decorate con lamponi freschi.

DESSERT DI MELE

Ingredienti:

3 cucchiari di miele di lampone,
4 mele renette,
4 noci tritate,
10 g di nocciole tritate,
1 arancia

Svuotate le mele al centro togliendo il torsolo e riempite con il composto di miele noci e nocciole tritate e ben amalgamate tra loro. Adagiate le mele così preparate in una pirofila imburdata e passatele in forno a 180° per mezz'ora circa. Vi consigliamo di servire le mele come dessert, ancora molto calde, bagnandole all'ultimo momento col succo d'arancia.

BISCOTTI DELIZIOSI

Ingredienti:

1 tazza di miele di lampone,
400 g di farina,
100 g di burro di panna,
300 ml di latte intero,
zucchero vanigliato q.b.

Sciogliete il burro e aggiungete la farina mescolando energicamente in modo che non si formino grumi. Successivamente versate il latte con il miele sciolto e amalgamate bene il tutto. Stendete con matterello l'impasto e ricavate, con l'aiuto di piccoli stampini di forma fantasiosa, dei biscotti da mettere in forno a calore moderato finché non abbiano preso un colore ambrato. Una volta pronti potete cospargerli con zucchero vanigliato data la fragranza dei biscotti conservateli al chiuso in un contenitore sigillato.

PANINI DOLCI INTEGRALI

Ingredienti:

8 cucchiari di miele di lampone,
1 kg di farina integrale,
20 g di lievito di birra,
50 ml di latte tiepido,
100 g di nocciole tritate finemente,
1/2 tazza di olio di semi di girasole

Potete gustare questi soffici panini a colazione accompagnati da latte caldo addolcito con miele di lampone. Impastate la farina integrale con dell'acqua a temperatura ambiente quindi aggiungete il lievito di birra precedentemente sciolto nel latte tiepido e continuate a lavoare il composto.

Terminata questa prima fase, avvolgete la pagnotta ottenuta in un canovaccio pulito e lasciate lievitare in un luogo riparato per un'oretta. Trascorso questo tempo aggiungete all'impasto le nocciole, il miele e l'olio di semi di girasole e amalgamate nuovamente gli ingredienti tra loro. Lasciate nuovamente riposare l'impasto per qualche minuto poi dividete la pasta così ottenuta in forme rotondeggianti simili a pagnottelle.

Ponetele poi in forno, preriscaldato a 150° per una ventina di minuti fino a quando la loro superficie non sarà ben dorata.

Si ringraziano:



Apicoltura del Sampi
Botticino Mattina (Bs)
tel. 030 2693284
www.apiculturasampi.it
per la disponibilità e la
collaborazione prestate.

Il Maestro
Giovanni Pavan
per la consulenza
relativa alle ricette
e per la sua
gentile disponibilità.