



Testi di **Lodovico Valente**



Il miele in cucina:

miele di melata

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.

È 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%.

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

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 ameri-

cana 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.

Periodo di produzione :
Giugno - Settembre.

Potenziale mellifero: Molto buono.



Filetto di platessa al miele e erbe aromatiche

Ingredienti:

4 filetti di platessa
20 gr di burro
2 cucchiaini di miele di melata
3 cucchiaini d'olio
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 rametto di rosmarino
3 foglie di salvia
sale e pepe

Preparazione

Mettete in una padella antiaderente il burro e l'olio, poi quando saranno caldi aggiungete l'aglio diviso in due e le erbe aromatiche e lasciate che insaporiscano l'olio per un minuto.

Togliete poi l'aglio e aggiungete in padella i filetti di platessa, fateli dorare da entrambe le parti, poi aggiungete i due cucchiaini di miele e lasciate caramellare per due minuti.

Spegnete il fuoco, aggiustate di sale, spolverizzate con pepe macinato al momento, distribuite sui filetti il prezzemolo tritato e servite immediatamente.

Ananas alla piastra con miele e cannella

Ingredienti:

4 grosse fette di ananas
4 cucchiaini di miele di melata
4 cucchiaini di zucchero di canna
Cannella
Menta per guarnire

Preparazione

Per preparare l'ananas alla piastra con miele e cannella iniziate pulendo l'ananas e tagliandolo a rondelle alte circa 2 cm, state attenti a togliere tutti gli occhi scuri dalla polpa ed eliminate il torsolo centrale. Adagiate quindi le fette su una piastra ben calda; rigiratele almeno due volte per parte, lasciandole sul fuoco per almeno 10-12 minuti.

Quando si saranno abbrustolite il tempo necessario, toglietele dalla piastra e adagiatele su di un piatto da portata, mettendo su ognuna di esse un cucchiaino di zucchero di canna, poi uno di miele ed infine un leggero velo di cannella. Servite l'ananas alla piastra con miele e cannella ben caldo!

Arrosto al latte caramellato con ananas e mais

Ingredienti:

800 gr carne di maiale (lonza)
1 litro di latte
60 gr di burro
1 ananas fresco
2 scatole di mais
4 cucchiaini di miele di melata
4 cucchiaini di zucchero di canna
6 foglie di salvia
Farina q.b., pepe e sale

Preparazione

Scaldare l'olio e 20 gr di burro in una casseruola, ed unite il carrè di maiale precedentemente legato, steccato con la salvia e i chiodi di garofano ed infarinato (se la carne è abbastanza compatta potete anche non legarlo).

Fatelo rosolare per bene su tutti i lati, poi salate, pepate e copritelo con il latte, facendolo cuocere per circa 50 minuti a fuoco basso, rigirandolo di tanto in tanto.

Accendete il grill del forno 15 minuti prima della fine della cottura della carne.

A cottura avvenuta, mettete a scolare il carrè di maiale su di una griglia, e successivamente spalmatelo con il miele e rotolatelo poi nello zucchero di canna, facendo aderire quest'ultimo omogeneamente alla carne.

Mettete il carrè di maiale nel forno per mezz'ora sotto il grill caldissimo; posizionate la carne su di una griglia, appoggiata su una teglia atta a raccogliere il sugo che colerà dall'arrosto durante la cottura; durante questa fase rigirate spesso la carne. Intanto con il fondo di cottura della carne cucinata nel latte, preparate un sughetto di accompagnamento, facendolo rapprendere mischiandolo con un pezzetto di burro, un cucchiaino raso di farina, e aggiustandolo di sale (se al contrario il fondo di cottura risultasse troppo denso, aggiungete un po' di latte per renderlo più fluido).

Se il fondo dovesse risultare raggrumato, mettetelo nel mixer per qualche minuto, e otterrete una crema liscia.

A questo punto, mondate l'ananas, fatelo a pezzetti togliendo la parte legnosa centrale, e fatelo saltare in una padella con 20 gr di burro; lo stesso fate con il mais preventivamente scolato della propria acqua. Unite i due contorni.

Passata la mezz'ora, togliete il carrè di maiale dal forno, tagliatelo a fettine e disponetelo su di un piatto da portata, accompagnato dall'ananas e il mais, ed irroratelo con il sughetto precedentemente preparato.

Se non vi piace molto il gusto agro-dolce, o volete renderlo meno spiccato, riducete la dose del miele e dello zucchero di canna.

Volendo, potete sostituire il carrè di maiale con del girello di vitello o dell'arrosto di tacchino.

Se durante la cottura in forno volete evitare fumo e eccessivi odori, versate nella teglia posta sotto all'arrosto un bicchiere o due di acqua.

Risotto al miele di melata e punte di asparagi

Ingredienti

250 gr riso carnaroli
1/2 bicchiere vino bianco secco
50 gr Parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di miele di melata
300 gr asparagi freschi
1lt brodo vegetale
25 gr cipolla
60 gr burro

Preparazione

Pelate e lavate gli asparagi.

Tagliateli a losanghe o a rondelle lasciando intere le punte.

In una casseruola preparate un fondo con 20 gr di burro, la cipolla tritata e lasciate cuocere fin quando non avrà raggiunto un colorito biondo.

Unite gli asparagi al fondo di burro e cipolla, lasciate cuocere a fuoco vivo per 3/4 minuti, spegnete e regolate di sale. In un'altra casseruola mettete altri 20 gr di burro, il riso e il miele di melata.

Lasciate tostare lentamente e appena il riso risulterà caldo e leggermente ambrato (ovvero quando il miele inizia a caramellare), bagnate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

Aggiungete brodo caldo e continuate la cottura per dodici minuti, a questo punto aggiungete le punte di asparagi, terminate la cottura e regolate di sale.

Fuori dal fuoco aggiungete prima il rimanente burro e dopo il parmigiano grattugiato. Servite dopo averlo fatto riposare qualche minuto.

Ali di pollo al miele

Ingredienti

8 ali di pollo
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
4 cucchiaini di vino bianco secco
30 gr di miele di melata
sale e pepe qb

Preparazione

Dopo aver unto con l'olio e cosperso con sale e pepe le ali di pollo, lasciarle per circa 10 minuti nel forno a 250°C.

Aggiungere il vino bianco secco e proseguire la cottura in forno per un'altra decina di minuti.

Spennellare le ali con il miele e rimettere la pirofila nel forno.

Togliere le ali di pollo quando queste avranno raggiunto un bel colore ambrato.

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.