



Testi di **Lodovico Valente**



Il miele in cucina:

miele di rododendro

Miele estivo molto chiaro delle zone alpine, raccolto da metà giugno a tutto luglio a seconda dell'altitudine e dell'esposizione del versante montano.

Questo miele è presidio Slow Food italiano. La colorazione va dal giallo paglierino al giallo dorato, ha un profumo tenue e delicato; anche al gusto risulta delicato e dolce. L'umidità varia in rapporto all'andamento meteorologico e si aggira tra il 17 ed il 19%.

Cristallizza facilmente se ben conservato, con cristalli fini ed omogenei con una colorazione che tende al bianco; a temperatura ambiente assume una cremosità che lo rende facilmente spalmabile.

Miele molto pregiato per la purezza degli ambienti in cui viene raccolto; raro per la laboriosità della conduzione degli apiari in alta montagna. Spesso l'andamento stagionale sfavorevole ne impedisce la produzione o la riduce a quantitativi minimi.

Si produce esclusivamente nell'arco alpino a quote che non permettono la sopravvivenza degli alveari durante tutto l'anno. La produzione è quindi basata sulla apicoltura nomade. Si tratta di una produzione che ha costi elevati e che

non è costante in quanto in alta quota le condizioni meteorologiche sono molto instabili. Nel resto d'Europa si producono mieli simili solamente lungo l'arco alpino e nei Pirenei.

Il miele di rododendro è un miele di grande valore commerciale, determinato oltre che dai costi di produzione, dalla rarità del prodotto e dalle caratteristiche organolettiche uniche. Il miele di rododendro, se puro, è molto chiaro e poco aromatico.

Periodo di produzione:

Giugno - Luglio.

Potenziale mellifero: Molto buono.



Mieli di alta montagna
I presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.
www.presidioslowfood.it

Patate esotiche

Ingredienti:

2 cucchiaini di miele di rododendro
6 patate
400 ml di latte di cocco
40 g di polpa di cocco grattata
50 g di burro
1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

Lessate le patate e una volta fredde, tagliatele a fette tonde di medio spessore. Mescolate a parte il latte di cocco, la polpa di cocco grattugiata, il burro in precedenza fuso, il miele e il sale. Sistemate le fette di patate in una teglia, cospargete col composto preparato e passtatele in forno per quaranta minuti. Servite in tavola, ancora caldo, questo gradevole contorno, perfetto per accompagnare una portata di pesce.

Leckerli svizzero

Ingredienti:

2 tazze di miele di rododendro,
4 cucchiaini di kirsch,
225 g di zucchero,
700 g di farina,
50 g di mandorle tritate grossolanamente,
75 g di buccia di limone e arancia candite,
1 cucchiaino di cannella in polvere,
1 cucchiaino di chiodi di garofano tritati,
1 bustina di gelatina per decorare dolci

Preparazione

A fiamma bassa portate il miele ad ebollizione in una larga padella, toglietelo poi dal fuoco e miscelatelo con il kirsch e lo zucchero. Aggiungete di seguito i restanti ingredienti eccetto la farina e la gelatina di copertura e amalgamate il tutto a fuoco medio per alcuni minuti. Versate adesso in un recipiente e unite la farina poco per volta finché l'impasto non comincia a montare fuori dei bordi; se necessario aggiungete altra farina. Distendete ora la pasta, dandole lo spessore di un dito e tagliatela in piccoli rettangoli di 5 centimetri per 8 circa. Lasciateli riposare poi per una notte intera a temperatura ambiente (disposti l'uno vicino all'altro) su di un foglio di alluminio imburato e infarinato. L'indomani cuoceteli in forno a 180°.

Biscotti al miele

Ingredienti:

500 g di farina semintegrale di frumento
2 cucchiaini di spezie in polvere (cannella, vaniglia, cumino, chiodi di garofano, noce moscata)
500 g di miele
50 g di burro
25 g di lievito di birra fresco
burro per ungere la piastra da forno
1 pizzico di sale

Preparazione

Mescolate alla farina le spezie e il sale. In un pentolino riscaldate il miele a bagnomaria e quindi aggiungetevi il burro, tenendo ben mescolato con un cucchiaino di legno. Versate il tutto sulla farina, aggiungete un poco di acqua tiepida nella quale sia stato sciolto il lievito di birra e impastate accuratamente, sino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Spianate sul piano da lavoro e ritagliate poi i biscotti con degli stampini, affidandovi al vostro estro. Infine disponete i biscotti sulla piastra del forno imburata e cuocete per un quarto d'ora in forno preriscaldato a media temperatura.

Torta di noci

Ingredienti:

Per la pasta frolla
400 g di farina bianca
200 g di burro
200 g di zucchero
2 uova (un tuorlo più uno intero)
la scorza di un limone grattugiata
Per il ripieno
150 g di zucchero
2 cucchiaini di miele
2 cucchiaini di latte
200 g di gherigli di noci

Preparazione

Con la farina, il burro, lo zucchero, le uova e la scorza di limone preparate una normale pasta frolla che, divisa in due parti, lasciate riposare per mezzora. Indi, con una parte della pasta ricoprite il fondo di una teglia. Intanto in un tegame, al fuoco, fate sciogliere lo zucchero, aggiungendovi il miele, il latte e i gherigli di noci rotti; mescolate di tanto in tanto. Lasciate raffreddare, e poi stendete il ripieno nell'interno della teglia già rivestita di pasta; ricopritela con un altro disco di pasta, aggiustandone i bordi. Infornate a 200 gradi per quaranta minuti.

Mascarpone al miele

Ingredienti:

200 g mascarpone fresco
2 uova
4 cucchiaini di miele
biscotti secchi o savoiardi
cioccolato fondente

Preparazione

Mantecare il mascarpone con i tuorli delle uova e il miele reso liquido. A parte montare a neve ferma gli albumi; unirli quindi

delicatamente alla crema di mascarpone. Versare nelle coppette e lasciare raffreddare in frigorifero per almeno un'ora. Servire guarnendo con biscotti secchi o savoiardi e spolverizzando con cioccolato fondente tritato. Miele consigliato: miele aromatico, con gusto di caramellato, per esempio erica o melata.

Gazpacho di anguria

Ingredienti:

1 kg anguria
1 cetriolo
2 pomodori
1/2 avocado
60 g pane nero
20 g miele di rododendro
aceto balsamico qb

Preparazione

Frullare l'anguria, il cetriolo, i pomodori e correggere di sale. Aggiungere poi il pane e 500 ml d'acqua, frullare e far raffreddare in frigorifero. Servire con riduzione di aceto balsamico e avocado a dadi guarnendo con il miele di rododendro.

Chutney

Ingredienti:

300 g pomodori tagliati
250 g pere a cubetti
1/4 cipolla
250 g mele renette
100 g peperone verde
20 g sale, 10 g senape in polvere
75 g uva passa
100 g miele di rododendro

Preparazione

Miscelare il tutto in una pentola, ad eccezione del miele, e portare ad ebollizione, ridurre il fuoco e far sobbollire per 30 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungere il miele, amalgamare bene e far bollire lentamente per circa mezzora. Invasare e conservare in frigorifero.

Grog

Ingredienti:

1 tazza d'acqua
alcuni chiodi di garofano
un po' di cannella in stecche
succo di limone
1 cucchiaino di miele

Preparazione

Far bollire per 1 minuto l'acqua con i chiodi di garofano e la cannella. Aggiungere il miele e il succo di limone.

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.