



*Una guida completa
ai sapori e agli usi
culinari del miele,
con oltre 80 ricette*

HATTIE ELLIS

un cucchiaino di
MIELE

*A Willie, Daphne, Stephen, Heather, Frances e a
William che fra poco arriverà, con amore e gratitudine
per tutto ciò che fate alla Chain Bridge Honey Farm*



HATTIE ELLIS



© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore -
Datanova S.r.l., 2015
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Testi © Hattie Ellis 2014
Fotografie: Maja Smend
Traduzione: Maria Silvia La Luce
Revisione: Beatrice Costa

Copyright © Pavilion Books 2014,
con il titolo "Spoonfuls of Honey"

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare la fotocopia
e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta
dell'editore.

ISBN: 978 88 67530 885

Stampato in Cina

Avvertenza

Non è consigliabile far consumare miele
ai bambini al di sotto dei 12 mesi a causa
del rischio di contrarre botulino.

Per le ricette usate uova medie, se non diversamente
specificato.

1 cucchiaino = 5 ml; 1 cucchiaio = 15 ml.

Cucchiai e cucchiaini si intendono rasi

SOMMARIO

COS'È IL MIELE? 6

IL MIELE DALLA A ALLA Z 9

LE API DA MIELE DALLA A ALLA Z 13

IL MIELE IN CUCINA 16

MIELE: ACQUISTO E CONSERVAZIONE 24

GUSTARE IL MIELE 28

MIELE E SALUTE 33

MIELE E NATURA 36

RICETTE

COLAZIONE E BRUNCH 42

PRANZO E CENA 54

SPUNTINI, CONTORNI E SALSE 86

L'ORA DEL TÈ 108

DESSERT 132

CONSERVE, DOLCI E BIBITE 158

IL GIRO DEL MONDO IN 90 VASETTI 174

BIBLIOGRAFIA 187

INFORMAZIONI UTILI 188

RINGRAZIAMENTI 189

CREDITI FOTOGRAFICI 189

INDICE ANALITICO 190

DIDASCALIA DELL'IMMAGINE DI COPERTINA 192

COS'È IL MIELE?

Il miele suscita dolci associazioni: mettetene una goccia sulla punta della lingua e lasciate che gli zuccheri si dissolvano in una lunga sferzata di sapore ed energia. Penserete all'estate e alle api che ronzano da un fiore all'altro sotto il sole splendente.

Questa stessa atmosfera si diffonde in cucina: un cucchiaino di miele dà dolcezza e profondità a tisane o stufati e brillantezza a salse e crostate, torte e arrosti saranno dorati e lucidi. Un tocco di miele rende speciali una baklava grondante di sciroppo, le ali di pollo glassate o le costine caramellate; i suoi fili lucenti arricchiscono frittiture croccanti o formaggi come il pecorino. Un cucchiaio di miele nell'impasto del pane lo manterrà soffice e fresco a lungo, mentre torte e biscotti speziati saranno più umidi e avranno un gusto più equilibrato nel tempo. Non è necessario usarne tanto, ma quel poco fa sempre la differenza.

Esistono molti tipi di miele da provare. I colori vanno dal giallo oro chiaro al profondo color mogano; il gusto può essere dolce e delicato o fragrante e amaro. Il miele può provenire da fiori selvatici, boschi, giardini urbani o foreste pluviali e vi porterà con i sensi nei luoghi da cui proviene, siano essi un parco londinese, una brughiera scozzese, una campagna toscana, un prato alpino, una foresta australiana o le pareti rocciose californiane.

Date tutte queste varietà è bene cominciare dal principio. Cos'è il miele?

Il miele è nettare concentrato, puro e semplice. Il nettare è un liquido zuccherino, composto per il 70-80 per cento d'acqua, che le api prendono dalle piante per portarlo nell'alveare raccogliendolo in una piccola sacca interna detta "sacca melaria". Nell'ombra dell'alveare, le api si passano l'una con l'altra il nettare, goccia a goccia, mentre battono le ali per far evaporare l'acqua e farlo ridurre. Ottengono, in questo modo, una sostanza collosa che contiene circa il 18 per cento d'acqua e che conservano nelle celle esagonali del favo, come fossero minuscoli vasetti, che poi chiudono con la cera.

A cosa serve il miele? Per le api è cibo, fonte di carboidrati ed energia per volare, raccogliere altro nettare e produrne ancora. Immagazzinano questa fonte di energia liquida durante la stagione calda, quando il nettare abbonda, e la mettono da parte.

Il miele nei nostri vasetti è stato estratto dai favi dagli apicoltori e conservato, cosicché anche noi abbiamo energia a portata di mano. Per l'uomo è stato il primo e più potente dolcificante, anticipando di millenni lo zucchero. Prima che fossero create le arnie, i cercatori di miele andavano a caccia di alveari in aree selvagge.

Dalla preistoria in poi, l'amore dell'uomo per le api, per il miele e per tutto ciò che questi rappresentano è stato riportato in musica, poesia, architettura, arte, filosofia, politica e religione. L'umanità ha desiderato la biblica terra in cui scorrono fiumi di latte e miele, ha guardato alla vita nell'alveare come metafora della società, ha progettato strutture simili al favo e ha tessuto le lodi del ronzio delle api. Nei secoli, il miele è stato



usato per cerimonie e celebrazioni in tutto il mondo. Il miele fermentato (l'idromele) era la bevanda prediletta per raggiungere uno stato d'ebbrezza, molto prima che il vino facesse la sua comparsa. La cera, poi, fu uno dei primi mezzi per fornire luce, trasformata in candele dal profumo dolce che illuminavano le chiese e le case delle classi abbienti. In tutta la storia dell'umanità, il miele è sempre apparso così incredibile da sembrare quasi un miracolo, mentre le api da miele erano viste come misteriose creature dai poteri sovranaturali.

In quest'era di vita urbana e incertezza ambientale, il miele è altrettanto importante per via del forte legame che rappresenta con l'ambiente. Chi ama il miele ha una connessione più intima e profonda con la natura, che riesce a scovare perfino negli angoli verdi nascosti delle nostre città.

Le ricette di questo libro sono ispirate a un'idea naturale e immediata della storia del cibo. Nelle giornate primaverili, estive e nei primi giorni d'autunno, ammirate le api posarsi sui fiori, immergere la testa nei boccioli in cerca del nettare e uscirne cariche e ricoperte di polline; poi andate in cucina, mangiate un cucchiaino di miele e assaporate il legame con la natura che questo vi procurerà.

Diverse ricette provengono da paesi che ho visitato con lo scopo di conoscere meglio il cibo e di entrare in contatto con gli apicoltori, dalla Nuova Zelanda a New York. Molte di esse prevedono l'uso di pochissimo miele: le api raccolgono il nettare di circa due milioni di fiori per fare 450 g di miele. È una sostanza potente e preziosa. Questo libro vi mostrerà come utilizzarlo nel modo giusto; vi farà apprezzare al massimo il miele, le api e la dolce bontà di uno degli alimenti più straordinari al mondo.



IL MIELE DALLA A ALLA Z

Quando scrutate le profondità dorate di un vasetto di miele, quando dovete scegliere quale comprare o dovete parlare con un produttore, è utile avere qualche nozione.

AROMA

In base alla fonte del nettare, un buon miele può essere molto aromatico, specie se è stato appena raccolto. Il miele di lavanda o di fiori d'arancio ne sono gli esempi, sebbene non per forza il miele debba avere il profumo dei fiori da cui proviene. I composti volatili possono creare una grande quantità di aromi (e sapori) che va dal floreale al vegetale, dal legnoso al caramellato fino allo speziato (*vedi "Gustare il miele", pagina 28*).

COLORE

Il colore del miele può andare dal giallo oro molto chiaro (il più chiaro è prodotto negli Stati Uniti ed è chiamato "water white") al marrone molto scuro, quasi nero. Il colore (e il sapore) dipende dal nettare delle piante che le api raccolgono. Esiste il miele di melo, di un giallo oro pallido e verdastro, quello di acacia, di un bellissimo giallo oro chiaro, quello di erica, di colore rossastro, il miele di manuka ambrato e quelli di foresta, di colore quasi nero. I mieli più scuri contengono più minerali e sono, di solito, più nutrienti e saporiti rispetto a quelli chiari.

COMMERCIO MONDIALE

Il miele è sia un prodotto locale, sia una merce su scala internazionale. Cina, Unione Europea, Turchia, Ucraina, Argentina, Stati Uniti e Messico sono i principali produttori nel mercato mondiale. I confezionatori importano grandi quantità di miele da vari paesi e lo miscelano per poi rivenderlo ai piccoli dettaglianti. I venditori specializzati cercano il miele dei piccoli produttori, vicini e lontano, anche di altri paesi, che producono mieli gustosi come il tawari dalla Nuova Zelanda, quello di castagne dall'Italia e dalla Spagna e quello di erica dalla Gran Bretagna (*vedi "Il giro del mondo in 90 vasetti", pagina 174*). Il miele per l'esportazione deve essere controllato per evitare la diffusione delle malattie delle api.

CRISTALLIZZAZIONE

La consistenza del miele dipende, in parte, dalla composizione degli zuccheri, ma anche dall'età e da come è stato prodotto e conservato. Alcuni tipi di miele si cristallizzano presto, mentre altri rimangono fluidi a lungo. Quelli che contengono molto fruttosio, come il miele d'acacia, si mantengono liquidi più a lungo rispetto a quelli con più glucosio, come il miele di colza. *Vedi anche Miele montato.*

FALSO MIELE

Si tratta di miele che sembra tale, ma non lo è. Può essere miele diluito con sciroppo

di mais o altre fonti di zucchero poco costose. In alcuni casi è miele importato a basso costo, ri-confezionato e spacciato per locale. In altri si tratta addirittura di miele importato illegalmente da paesi a cui è stata vietata l'esportazione. In altri casi ancora si tratta di miele ultra filtrato, diluito, passato attraverso setacci fitti e fatto evaporare per ottenere la giusta consistenza, così raffinato che non si può più chiamare miele.

FAVO

Il favo è appeso in verticale nell'arnia, con le celle leggermente inclinate per facilitare il deposito del miele. Alcuni apicoltori vendono proprio il favo con il miele dentro: per alcuni questa è la forma migliore del miele poiché è così come le api lo mangeranno, al naturale, fragrante e delizioso. La cera non è digeribile, ma potete comunque ingerirla o rimuovere quella che vi rimarrà in bocca mentre mangiate.

FILTRAGGIO

Una volta che il miele è stato rimosso dal favo, di solito viene filtrato. I produttori più piccoli eseguono questa procedura giusto per eliminare le zampe degli insetti, i pezzi di cera, eccetera; oppure lo lasciano in piccoli contenitori aspettando che la cera venga a galla, per poi far fuoriuscire il miele pulito dal basso (questo è il metodo utilizzato per il miele "crudo" o artigianale). In questo modo nel miele rimangono tracce di polline che gli daranno un aspetto un po' torbido. I mieli più commerciali vengono scaldati a temperature diverse e filtrati attraverso setacci a maglie fitte, che rimuovono gran parte dei granelli di polline per rendere il miele più chiaro, con una consistenza più liscia e con tempi di cristallizzazione più lunghi.

FRUTTOSIO VEDI ZUCCHERI

GRANULOSITÀ VEDI CRISTALLIZZAZIONE

IDROMELE

Il miele fermentato dà una bevanda alcolica, l'idromele, che può essere dolce o secca, ottima come aperitivo o vino da dessert, ma anche per accompagnare formaggi, paté e dolci. L'idromele speziato, insaporito con ingredienti come il macis e la cannella, è chiamato "metheglin", mentre quello ottenuto con il miele e il succo di frutta spremuta è chiamato "melomel". L'idromele è una bevanda antica, nota in molte culture e menzionata da Shakespeare e in opere come *Beowulf* e *The Canterbury Tales*. L'idromele commerciale può essere vino dolcificato di bassa qualità; a differenza di questo, quello vero è una bevanda che vale la pena riscoprire (cosa che sta accadendo). I produttori migliori usano miele di ottima qualità. Da sapere infine che l'idromele invecchiato è più buono poiché migliora con il tempo.

MIELE BIOLOGICO

Si parla di miele biologico quando le api sono tenute in terreni coltivati biologicamente,

quindi senza uso di pesticidi o fertilizzanti sintetici. Nell'Europa continentale è necessario che tale terreno circondi l'arnia per almeno 3 km, mentre in Gran Bretagna le norme sono più severe per il miele certificato dalla Soil Association: l'arnia deve essere circondata da terreno coltivato con metodi biologici per almeno 6,4 km.

MIELE DI FORESTA VEDI MIELE DI MELATA

MIELE DI MANUKA E ALTRI MIELI "SALUTARI"

La medicina popolare ha sempre ritenuto il miele in genere molto salutare. Alcuni tipi in particolare sono considerati più benefici degli altri. Il miele di manuka della Nuova Zelanda è stato il primo di cui sono state dimostrate le proprietà antimicrobiche. Sono stati testati lotti di questo miele in laboratorio perché gli fosse assegnato il livello di "fattore unico di manuka" (UMF, Unique Manuka Factor) e di altre scale di valore che ne dimostrano la potenza. Sono stati testati anche altri tipi di miele, come quello di jarrah, per verificarne l'efficacia così da poter essere commercializzati come "salutari". Vedi "Miele e salute" *pagina 33*, e "Il giro del mondo in 90 vasetti", *pagina 174*.

MIELE DI MELATA

Quasi tutti i mieli derivano dal nettare, ma quello di melata (o di foresta) deriva dalle secrezioni degli afidi e di altri insetti che si nutrono della linfa degli alberi. Con queste le api producono un miele scuro, dal gusto minerale, che si può chiamare di pino, di quercia, di faggio, di foresta o a volte di montagna. Il miele di melata o si ama o si odia: è un miele particolare, affascinante.

MIELE DI MONTAGNA VEDI MIELE DI MELATA

MIELE GREZZO O NON PASTORIZZATO

Questo è un tipo di miele che non è stato riscaldato o, se lo è stato, la temperatura non ha superato quella dell'arnia (35°C), per preservarne i micronutrienti e gli enzimi, sia per ragioni salutistiche sia per il sapore (anche se qualcuno sostiene che il miele possa essere scaldato fino a 48°C senza perdere le sue proprietà benefiche).

Poiché è filtrato poco o per niente, il miele grezzo contiene più polline rispetto al miele lavorato (e anche qualche pezzetto di cera) e può risultare meno limpido. Inoltre, potrebbe cristallizzarsi più rapidamente del miele raffinato.

MIELE MILLEFIORI

Gran parte del miele proviene dal nettare di fiori di diverso tipo; persino i mieli monofloreali contengono nettare di altre piante, e a volte in quantità anche notevoli. Il miele millefiori che proviene da un luogo in particolare può avere un carattere deciso ed essere particolare e delizioso quanto quello monofloreale. Un esempio è il miele dei monti greci, che proviene in gran parte dal nettare dei fiori di maggiorana, timo e altre erbe, o anche il miele di fiori di campo di un'area specifica, come possono esser le Alpi.

MIELE MONOFLOREALE

Il miele che proviene da (quasi) un solo tipo di fiore è detto monofloreale. Le api tornano sempre a una buona fonte di nettare, producendo così un particolare tipo di miele con dei caratteri distintivi. Le api raccolgono il nettare entro 1 km/1 km e mezzo dal loro alveare (fino a un raggio massimo di 5 km) per raggiungere la migliore fonte di nettare più vicina. Se le arnie sono nei luoghi giusti, come in un campo di erica, gli apicoltori produrranno un determinato tipo di miele. Ci sono anche apicoltori che installano le arnie vicino a colture commerciali che devono essere impollinate (come le arance) e ottengono una particolare qualità di miele quasi come prodotto collaterale all'attività commerciale. I mieli monofloreali contengono anche pollini di altre piante, ma devono avere in prevalenza polline di un solo tipo.

MIELE MONTATO

Il miele al naturale, appena raccolto, è liquido. Per incontrare i gusti dei consumatori, il miele può essere cristallizzato artificialmente mescolandolo a una piccola quantità di miele già cristallizzato; i cristalli si distribuiscono e il miele prende una consistenza uniforme, densa e finemente granulosa. Così lavorato, il miele diventa più chiaro e meno aromatico.

MIX DI MIELI

Il miele più diffuso in commercio è un mix di vari tipi, creato dalle aziende che lo confezionano per ottenere un prodotto omogeneo adatto a diversi rivenditori. Questo tipo è meno costoso rispetto a quello venduto direttamente dai produttori il cui miele è stato invece ottenuto dal nettare dei fiori di una zona in particolare.

NUTRIZIONE

Il miele è composto principalmente da zuccheri (fruttosio e glucosio) e contiene acqua per il 17-19 per cento e un complesso insieme di vitamine antiossidanti, minerali ed enzimi per lo 0,5 per cento. Gli zuccheri danno energia, mentre gli altri elementi, sebbene presenti in piccole quantità, rendono il miele più nutriente dello zucchero. Il miele scuro, in particolare, come quello di grano saraceno o di manuka, ha livelli più alti di antiossidanti e ulteriori benefici nutritivi. Enzimi e altri fitonutrienti salutari sono più attivi nei mieli che non sono stati scaldati o lavorati in eccesso.

Il miele, in confronto allo zucchero (saccarosio), è meno calorico, ma, essendo più denso, un cucchiaino ha 64 calorie, mentre uno di zucchero ne ha 48 circa. Grazie al fruttosio, però, il miele dolcifica più dello zucchero, complice anche il suo buon sapore.

ZUCCHERI

Il miele è composto per lo più da due zuccheri, il fruttosio e il glucosio. I tipi con più glucosio tendono a cristallizzarsi prima. Il fruttosio è più dolce dello zucchero da tavola (saccarosio), il che significa che ne basta di meno per ottenere lo stesso risultato.

LE API DA MIELE DALLA A ALLA Z

API

Degli oltre 25.000 tipi di api, il genere *Apis*, o ape da miele, è quello più conosciuto poiché produce il miele. L'ape migliore di tutte in questo compito è l'*Apis mellifera*, originaria del Medio Oriente e dell'Africa ma ora diffusa in tutto il mondo, compresi Stati Uniti e Nuova Zelanda, in cui furono gli europei a portarla. L'ape da miele è un insetto sociale che vive e lavora in colonie e immagazzina il miele nei favi.

APICOLTURA

Gli apicoltori allestiscono arnie per ospitare colonie di api e, in estate, un'arnia può contenere anche 60.000 insetti. A causa delle malattie, in particolare dalla diffusione del parassita *Varroa destructor*, sarebbe difficile per le api sopravvivere senza l'intervento dell'uomo, quindi oggi molte colonie vivono in arnie artificiali controllate e trattate contro le malattie. Oltre a raccogliere il miele, quindi, gli apicoltori proteggono le api. Essi dispongono scatole, o "melari", sulla camera di covata dove si trovano le nuove api. Le api costruiscono favi in questi melari che in seguito saranno rimossi dagli apicoltori per estrarre il miele.

ARNIA

Un'arnia è, di fatto, una scatola in cui le api costruiscono il favo, proprio come costruirebbero il loro alveare in natura dentro l'incavo di un albero. L'arte dell'Antico Egitto mostra come già fosse praticata l'apicoltura con arnie semplici. Erano cesti di paglia a cupola, che però obbligavano a distruggere le api per raccogliere il miele. Queste arnie furono sostituite, nel XIX secolo, da quelle moderne a cornice, che permettono l'estrazione delle cornici con il favo senza danneggiare le api, che proseguono con le loro attività.



CERA D'API

Le api secernono una cera malleabile che modellano per formare le celle esagonali utilizzate per immagazzinare il miele. Una volta che questo è stato rimosso, la cera può essere sciolta per fare candele che avranno il profumo del miele. Tra gli altri usi ci sono anche la lucidatura dei mobili e della pelle.

CERCATORI DI MIELE

Prima dell'avvento dell'apicoltura (e ancora oggi in qualche parte del mondo), i cercatori di miele scovavano gli alveari e resistevano alle punture delle api pur di raggiungere la dolce ricompensa. In Africa, alcuni cercatori seguono animali che vanno in cerca di miele, come gli uccelli indicatori, piccoli volatili che possono digerire la cera (cosa inusuale in natura). Gli indicatori guidano volontariamente gli uomini fino agli alveari richiamandoli e volando per brevi distanze per poi fermarsi e chiamarli ancora. Giunti all'alveare, gli uomini aprono l'albero dentro il quale le api hanno costruito il favo o lo estraggono da una buca del terreno, dando poi all'uccellino la sua dolce ricompensa.

COLONIA

Una colonia d'api è formata da una sola regina, qualche centinaia di fuchi e decine di migliaia di api operaie femmine. La regina è l'ape più grande dell'alveare e depone fino a 2.000 uova ogni giorno. Il compito dei fuchi sarà di fecondare la regina quando, ancora vergine, volerà fuori dall'alveare per l'accoppiamento. Le api operaie sono le eroine dell'alveare, insetti tutt'altro che grazie ai quali la colonia si mantiene vitale: nutrono le larve nella camera di covata, raccolgono nettare e polline e difendono l'entrata dell'alveare da insetti esterni. Tutte le api che vedete volare da un fiore all'altro sono operaie.

IMPOLLINAZIONE

Le api e le piante con fiori si sono evoluti insieme nel periodo Cretaceo, tra i 140 e i 60 milioni di anni fa. Api e boccioli sono necessari gli uni agli altri: le api si nutrono del nettare e del polline, mentre i fiori hanno bisogno di creature che portino le cellule riproduttive maschili (che sono nel polline) alla parte femminile delle piante, perché siano prodotti semi e frutti. Moltissime piante di cui l'uomo si nutre si basano sull'impollinazione. Formiche, altre api e insetti sono molto importanti per l'impollinazione, ma le api da miele sono molto numerose e possono creare alveari, per cui sono piuttosto utili. Le sole api da miele possono incrementare la crescita dei raccolti del 60 per cento.

NETTARE

Il miele è nettare concentrato, la sostanza dolce prodotta dai fiori che attira le api. La percentuale di zucchero e la quantità di nettare varia da fiore a fiore. L'infiorescenza del trifoglio ne produce un ventesimo di una capocchia di spillo. Altri fiori, come quelli degli eucalipti australiani, hanno moltissimo nettare, sebbene per breve tempo e non



ogni anno. Alcuni fiori producono nettare in determinati momenti del giorno e solo al di sopra di certe temperature. Le api vanno con costanza là dove possono trovare più nettare in qualsiasi momento, lavorando i fiori il più possibile.

PAPPA REALE

Questa sostanza biancastra e gelatinosa è secreta dalle api operaie, che la usano per nutrire le larve. Queste, nutrite qualche giorno con questa sostanza e poi con una mistura di polline e nettare (detto pane delle api), diventano api operaie (femmine) o fuchi (maschi). Alcune larve, deposte in celle più grandi, sono nutrite solo con la proteica pappa reale, poiché sono quelle che diventeranno regine. Dato che una regina può vivere diversi anni (a differenza delle api operaie estive che vivono sei/sette settimane), si pensa che la pappa reale dia salute e longevità ed è quindi usata come integratore, soprattutto in Giappone e in altri paesi asiatici.

POLLINE

Il polline è fonte di proteine per le api e contiene, inoltre, vitamine e minerali. Si trova anche in commercio come integratore. Viene raccolto dagli apicoltori con un dispositivo posto all'entrata dell'arnia per un breve lasso di tempo, che serve a spazzolare via l'accumulo di polline dalle zampe delle api e a raccoglierlo. Nel miele poco lavorato e in quello grezzo, è la presenza del polline a renderlo meno limpido.

PROPOLI

I sostenitori della medicina alternativa e gli apicoltori credono fermamente nelle proprietà della propoli, una resina prodotta da alberi e piante per "curare" le loro ferite e raccolta dalle api per riempire le falle nell'alveare. Gli apicoltori masticano la propoli grattata direttamente dall'arnia per combattere il raffreddore; i dentisti, per esempio, ne sfruttano le proprietà antisettiche per la salute del cavo orale. La propoli è disponibile anche sotto altre forme (tinture, ecc.).



FORMAGGIO AL FORNO CON TOAST AL MIELE E NOCI

Miele e formaggio sono un'accoppiata vincente, apprezzata dagli amanti del cibo fin dai tempi degli antichi Greci e Romani. La frutta secca si sposa bene sia con il miele sia con il formaggio e questa fonduta in versione semplice (un formaggio intero cotto in una formina) li unisce tutti quando immergete il vostro toast alle noci con miele nel formaggio fuso filante.

Questo è un piatto per esaltare il miele migliore che avete. Dato che è spalmato sul toast e non scaldato, potrete gustare tutta la bontà di un miele speciale o monofloreale.

Quasi tutte le scatole di Camembert hanno le graffette e voi assicuratevi che sia così e che non ci sia colla.

PER 4 PERSONE COME CENA LEGGERA CON UN'INSALATA, PER 4-6 COME ANTIPASTO

1 CAMEMBERT INTERO

½ SPICCHIO D'AGLIO (FACOLTATIVO)

POCO VINO BIANCO SECCO O KIRSCH

PEPE NERO APPENA MACINATO

TIMO FRESCO O ORIGANO, TRITATI (PER SERVIRE, FACOLTATIVO)

PER SERVIRE

1 UNA PAGNOTTA PICCOLA DI PANE ALLE NOCI

CIRCA 2 CUCCHIAI DI MIELE

150 G DI PROSCIUTTO CRUDO

1 VASETTO DI CETRIOLINI, SCOLATI

Scaldate il forno a 200°C. Togliete il formaggio dalla scatola e rimuovete la carta. Se volete, sfregate tutta la superficie del formaggio con uno spicchio d'aglio tagliato. Rimettetelo nella scatola ed eliminate il coperchio. Ponetelo su una teglia e cuocetelo in forno per 15 minuti, finché l'interno non sarà morbido e fuso. Potrete verificare premendo la parte superiore o incidendola per vedere l'interno.

Intanto, tagliate il pane a fette e tostatelo, spalmateci sopra un velo di miele e mettetelo su un piatto da portata. Disponete in un altro piatto il prosciutto e in una ciotola i cetriolini.

Tagliate con attenzione la parte superiore del formaggio e versateci dentro un po' di vino bianco o di Kirsch (il liquore tradizionale usato nella fonduta). Condite con un pizzico di pepe e, se volete, aggiungete timo o origano tritati.

Servite con i toast al miele: immergeteli nel formaggio filante o spalmatecelo sopra. Accompagnate il tutto con prosciutto e cetriolini. Se è la portata principale, servite anche un'insalata verde con un condimento deciso.

TORTA FRANGIPANE CON MIELE E FICHI

Qui il miele è utilizzato sia per aromatizzare la farcia alle mandorle sia come glassa. Come fichi, potete usare sia quelli freschi sia quelli secchi. Io a volte li uso entrambi, soprattutto quando quelli freschi costano molto.

Per questo piatto preferisco usare un miele fragrante, come quello di erica. Siate generosi con il miele nella glassa, così i colori della torta brilleranno.

PER 6 PERSONE

8 FICHI FRESCHI O SECCHI (O 4 FRESCHI E 4 SECCHI)

60 G DI BURRO A TEMPERATURA AMBIENTE

3 CUCCHIAI DI MIELE (FRAGRANTE, QUELLO DI ERICA O GRECO SONO OTTIMI), PIÙ 2½ CUCCHIAI PER GLASSARE

2 CUCCHIAI DI BRANDY O RUM

2 UOVA

50 G DI FARINA DI MANDORLE

2 CUCCHIAI DI FARINA OO

PANNA LIQUIDA O CREMA CUSTARD PER SERVIRE
(SIMILE A UNA CREMA PASTICCERA LIQUIDA)

IMPASTO

70 G DI FARINA OO, PIÙ UN PO' PER INFARINARE

UN PIZZICO DI SALE MARINO FINO

30 G DI BURRO FREDDO TAGLIATO A CUBETTI

1 UOVO SBATTUTO

Cominciate dall'impasto. Potete farlo velocemente, lavorando farina, sale e burro in un robot da cucina finché avrete un composto bricioloso. Poi aggiungete l'uovo e lavorate ancora a scatti finché si formerà una palla di pasta (aggiungete un po' d'acqua fredda se necessario). Per prepararlo a mano, mettete la farina e il sale in una ciotola, aggiungete il burro e lavoratelo con le dita nella farina, finché otterrete un impasto fatto di briciole. Unite l'uovo utilizzando un coltello arrotondato, aggiungete un po' d'acqua fredda se necessario e lavorate il tutto per formare una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fate riposare in frigorifero per 30 minuti.

Se usate fichi secchi, metteteli in ammollo in acqua tiepida per 30 minuti.

Infarinare bene il piano di lavoro, il mattarello e l'impasto. Stendete quest'ultimo per formare un disco grande circa 25 cm di diametro e sottile, facendogli fare un quarto di giro ogni tanto, perché si allarghi in modo uniforme. Usate il mattarello per alzare delicatamente il disco e adagiatelo su una teglia rotonda per crostata di 20 cm di diametro con fondo estraibile. Premete la pasta sui bordi ed eliminate l'eccesso. Lasciate in frigorifero per 20 minuti.

Intanto, scaldate il forno a 180°C. Mettete una teglia in forno. Dato che non cuocete prima il guscio, il calore della teglia, che sarà già calda, aiuterà il guscio a cuocere bene.

Mescolate burro e miele insieme con una frusta elettrica o un robot da cucina (o lavorateli energicamente con un cucchiaino di legno). Aggiungete il brandy e le uova e mescolate bene. Unite la farina di mandorle e la farina bianca. Ora mettete questa crema a cucchiainate nel guscio di pasta e stendetela in modo uniforme.

Tagliate i fichi a metà, eliminate l'eventuale picciolo e sistemateli sopra la crema frangipane.

Cuocete in forno per 25 minuti, poi abbassate la temperatura a 160°C e cuocete ancora per 15-20 minuti. Se vi sembra che la torta stia per bruciare, copritela con l'alluminio. Lasciatela raffreddare nella teglia per 10 minuti.

Nel frattempo, scaldate a fuoco basso il miele per la glassa. Quando la torta si sarà raffreddata un po', estraetela dalla teglia e mettetela su un piatto da portata. Spennellate con una buona quantità di miele tutta la superficie per dare un tocco luccicante.

Servitela tiepida o fredda, con panna liquida o crema custard, se vi piace.



INDICE ANALITICO

A

acacia: datteri al miele 168
mandorle affumicate al miele 107
tè verde freddo con lemongrass e 172
torta frangipane, fichi e miele di 146
agnello: glassato al timo con salsa di miele e sidro 60
tajine di, e albicocche al miele 59
albicocche: divine al timo 53
amlou (burro marocchino di mandorle e miele) 46
ananas, succo: salsa barbecue al miele 102
anatra: alle cinque spezie con glassa al miele 64
antibatteriche, proprietà 33–4
api 6–8, 13–15, 37–41
apicoltura 13
apiterapia 33, 35
arance: cordiale con manuka, rosmarino e 169
torta turca con pinoli, yogurt e 113
arnie 6–8, 13, 14
arnie antiche 14
avena: biscotti morbidi al miele e 126
muesli al miele 50

B

bacon glassato al miele 44
baklava 150
banana bread al miele 118
barbabietole: insalata di, e mele al miele 83
tuberi arrosto con miele 98
barbecue, salsa 102
batteri 33–4
benefici nutrizionali 11, 34–5
bevande 23
cocktail di tè alla menta marocchino 173
cordiale con manuka, rosmarino e arancia 169
limonata al miele e lavanda 170
smoothie di Muhammad Ali 51
tè verde freddo 172
birra 23
biryani di pollo al miele e melanzane 68
biscotti: bocconcini gommosi al miele 165
maialini fortunati 122
morbidi d'avena e miele 126
salatini al parmigiano, timo e miele 106
shortbread al burro e polline 125
blondies con miele e frutta secca 119
blue cheese con fiori e noci al miele 76
bombi 38, 39
Brasile, noci del: banana bread al miele 118

burro marocchino di mandorle e miele 46
butterscotch, salsa salata al miele 103

C

caccia al miele 14
cannella: panini alla 48
capra, formaggio di: insalata di cicoria e 82
pacchetti di fillo con, erbe, miele e 80
caramello: fudge al miele 164
salsa butterscotch salata al miele 103
cardamomo, capsule di: kulfi al miele e cardamomo 154
carote glassate allo zenzero 93
caseari, prodotti 21
castagno, miele di: gelato al cioccolato con 156
cavolo rosso speziato 95
cera d'api 8, 13
cercatori di miele 14
cheesecake al miele 152
chorizo al vino e miele 88
cicoria: insalata di formaggio di capra al grill con 82
cinque spezie: anatra alle, con glassa al miele 64
cioccolato: gelato al, e miele di castagno 156
blondies al miele e frutta secca 119
tartuffini al miele e whisky 163
cipolle: torta di, caramellate 75
al miele 68
città, api di 26, 39
cocktail di tè alla menta marocchino 173
colonie 14
colori: fiori 38
miele 9, 29–30
condimento al miele e semi di papavero 82
cordiale: manuka, rosmarino e arancia 169
costine al miele e tamarindo 56
Crane, Eva 37
cristallizzazione 9, 12, 30
crostata greca con ricotta e miele 139

D

datteri al miele 168
Ditty, soda bread di 128
dolcetti: bocconcini gommosi al miele 165
datteri al miele 168
fudge al miele 164
nougat 166
tartuffini al miele e whisky 163
Drambuie, torta con canditi e 110

E

ebraica, torta al miele 114

edera 37–8
erbe 22, 37, 39
erbicidi 40, 41
erica, miele di 30–1
estrazione a freddo, miele 25

F

falso miele 10
fattore unico di manuka (UMF) 11, 34
favo 6, 8, 10, 23
pannacotta con 144
fegatini: parfait di fegatini di pollo 66
ferro di cavallo ungherese alle noci 131
fichi: torta frangipane con miele e 146
fillo, pasta: pacchetti di, con filtraggio 9
finocchio caramellato: zuppa di 84
fiori 22–3, 38
fool di uvaspina (o rabarbaro), miele e zafferano 138
formaggio 21
al forno con toast al miele e noci 79
blue cheese con fiori e noci al miele, insalata di 76
crostata greca con ricotta e miele 139
di capra al grill con cicoria, insalata di 82
di capra, pacchetti di fillo con erbe, miele e 80
pancakes di ricotta con bacon glassato al miele 44
salatini al parmigiano, timo e miele 106
formaggio di capra, erbe e miele 80
forno, cottura 20
forno, temperature 20
frangipane: torta con fichi e miele 146
frittelle: di fiori di sambuco 134
sfinci siciliani al miele 151
frutta 21–2
frutta: macedonia degli impollinatori 137
frutta candita: torta al Drambuie e 110
frutta disidratata: muesli al miele 50
nougat 166
soda bread di Ditti 128
torta con cantidi e Drambuie 110
frutta secca 22
baklava 150
bocconcini gommosi al miele 165
muesli al miele 50
nougat 166
fuchi 15
fudge al miele 164
funghi al miele dell'antica Roma 94

G

gelatina: di erbe e miele 66
di miele, mele e rosmarino 160
di ribes nero e miele 140
gelato: al cioccolato e miele di castagno 156
di pane 155
kulfi al miele e cardamomo 154
giardini 38–9
glasse 20–1
gommosi, bocconcini al miele 165
gustare il miele 29–32

H

habitat, riduzione 40
HMF 32

I

idromele 8, 10–11, 23
pere cotte nell' 148
impollinatori, macedonia degli 137
impollinazione 15, 38, 40
insalate: di barbabietole e mele al miele 83
di blue cheese con fiori e noci al miele 76
di formaggio di capra al grill e cicoria con miele e semi di papavero 82
di pesce affumicato e patate al miele con pepe rosa 74
insetticidi 40–1

J

jarrah, miele 34
jerk: ali di pollo 72

K

kulfi al miele e cardamomo 154

L

lamponi: smoothie di Muhammad Ali 51
macedonia degli impollinatori 137
lavanda: limonata al miele e 170
lemongrass: tè verde freddo con 172
lime: salmone al miele e lime con 71
limone: limonata al miele e lavanda 170
pollo con miele, timo e 65
torta con glassa al miele e 116

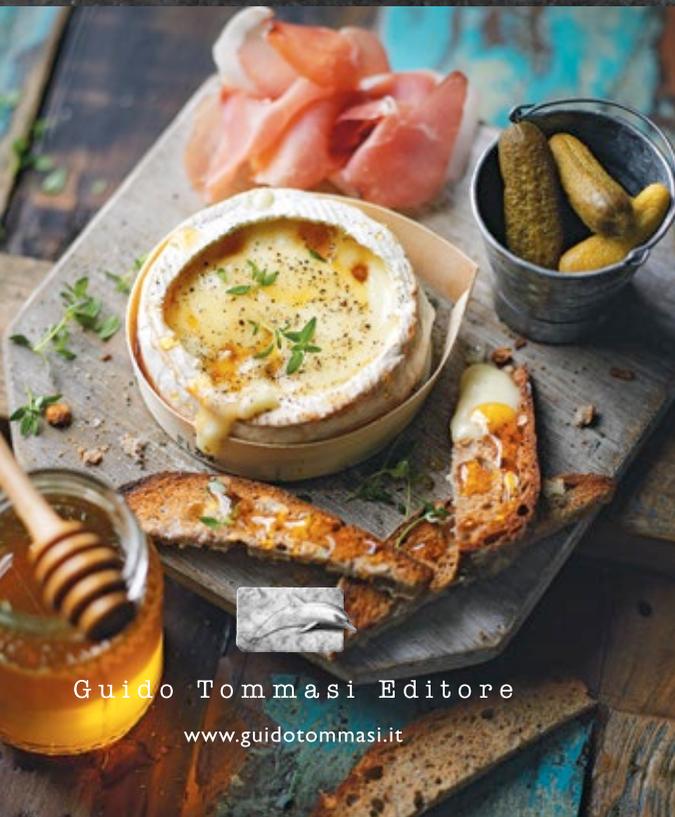
M

macadamia, noci: blondies al miele e frutta secca 119
macedonia di frutta degli impollinatori 137
madeleine 120
maggiorana 37
maiale: costine al miele e tamarindo 56
maialini fortunati 122
maionese al miele 99
malattie 39–40

- mandorle: amlou 46
 affumicate al miele 107
 mango: macedonia degli impollinatori 137
 manuka: miele di 11, 33–4
 cordiale con, rosmarino e arancia 169
 marinate: al miele 68
 marocchina 70
 medicina tradizionale 34
 melanzane: biryani di pollo al miele e 68
 melata, miele di 10
 mele: cavolo rosso al miele 95
 insalata di barbabietole con mele al miele 83
 gelatina di miele, mele e rosmarino 160
 smoochie di Muhammad Ali 51
 tajine di agnello e albicocche 59
 melomel 23
 menta: cocktail al tè alla menta
 metheglin 23
 miele: acquisto di 25–7
 aroma 12, 30
 biologico 11–12
 commercio 12
 conservazione 27
 consistenza 30–1
 datteri al 168
 dosaggio 18
 glassare e decorare con il 20–1
 grezzo 12, 25
 gustare il 29–32
 liquido 17–18
 monofloresale 11, 30
 montato 12, 30
 multifloresale 11, 19
 non filtrato 25
 non pastorizzato 12
 scuro 19, 29, 32
 mieli: chiari 18–19, 29, 32
 di montagna 10
 medi 18–19, 29, 32
 mix di 9
 more: salsa al miele, whisky e 63
 muesli al miele 50
 Muhammad Ali, smoothie di 51
- N**
 neonicotinoidi 40–1
 nettare 6, 14, 37
 noccioline: cheesecake al miele 152
 torta al miele e 115
 noci: blue cheese con fiori e, al miele 75
 ferro di cavallo ungherese alle 131
 formaggio al forno con toast al miele e 79
 noodles: salmone al miele e lime con 71
 nougat 166
- O**
 operaie, api 15
- P**
 pacchetti di fillo con formaggio di capra, erbe e miele 80
 pain d'épices 127
 pancakes di ricotta con bacon glassato al miele 44
 pane: ferro di cavallo ungherese alle noci 131
 gelato di 155
 soda bread di Ditty 128
 toast al miele e noci 79
 pangrattato: copertura di miele e 58
 gelato di pane 155
 porri con, speziato al polline 96
 panini al miele e cannella 48
 panna 21
 pannocotta e favo 144
 pappa reale 15
 papavero, semi di: condimento al miele e 82
 parassiti 40
 parfait di fegatini con gelatina al miele ed erbe 66
 parmigiano: salatini al timo, miele e 106
 pasta (impasti) 75, 139
 patate: agnello glassato al timo con salsa di miele e sidro 60
 insalata di pesce affumicato e, al miele con pepe rosa 74
 radici arrosto al miele 98
 paté: parfait di fegatini di pollo 66
 pere cotte nell'idromele 148
 pesche burro e miele alla francese 143
 pesticidi 40–1
 piante, impollinazione 38, 40
 piccione arrosto con salsa al miele, more e whisky 63
 pinoli: zucchine con, miele e basilico 91
 torta turca con yogurt, arance e 113
 polline 14–15, 23, 35, 38
 pollo: al miele, limone e timo 65
 ali di, jerk dolci e piccanti 72
 biryani di, al miele e melanzane 68
 marocchino con salsa di pomodoro e miele 70
 parfait di fegatini con gelatina di miele ed erbe 66
 pomodoro: salsa barbecue al miele 102
 salsa vergine al miele 100
 popcorn al miele 104
 porri con pangrattato speziato al polline 96
 prezzemolo: gelatina al miele ed erbe 66
 propoli 15, 35
 prosciutto: arrosto al miele dell'antica Roma 58
 formaggio al forno con toast al miele e noci 79
- R**
 rabarbaro: fool al miele, zafferano e 138
 regina, ape 14, 15
 ribes nero: gelatina al miele e 140
 ricotta: crostata greca al miele e 139
 pancakes di, con bacon glassato al miele 44
 riso: biryani di pollo al miele e melanzane 68
 rosmarino: gelatina di miele, mele e 160
 cordiale con manuka, arancia e 169
- S**
 salatini al parmigiano, timo e miele 106
 salmone: al miele e lime con noodles 71
 salsa: al miele, more e whisky 63
 barbecue al miele 102
 butterscotch salata al miele 103
 di miele e sidro 60
 vergine al miele 100
 salsicce: chorizo con vino e timo 88
 glassate al sesamo 90
 salute, benefici 10, 33–5
 sambuco: frittelle di fiori di 134
 sesamo: salsicce glassate al 90
 sfinci (frittelle siciliane al miele) 151
 shortbread al polline 125
 siciliane, frittelle al miele (sfinci) 151
 sidro: salsa di miele e 60
 sindrome dello spopolamento degli alveari (SSA) 40
 smoothie di Muhammad Ali 51
 soda bread di Ditty 128
 spezie 22
- T**
 tajine di agnello e albicocche al miele 59
 tamarindo: costine al miele e 56
 tartufini al miele e whisky 163
 tè: cocktail di, alla menta marocchino 173
 verde freddo con lemongrass e miele di acacia 172
 timo: agnello glassato al, con salsa di miele e sidro 60
 albicocche divine al 53
 pollo al miele, limone e 65
 salatini al parmigiano, miele e 106
 toast al miele e noci 79
 torta: al miele e noccioline 115
 alle cipolle caramellate 75
 banana bread al miele 118
 blondies al miele e frutta secca 119
 con canditi e Drambuie 110
 con glassa al miele e limone 116
 ebraica al miele 114
 frangipane con miele e fichi 146
 pain d'épices 127
- turca con pinoli, yogurt e arancia 113
 tuberi arrosto con miele 98
- U**
 uvaspina: fool al miele e zafferano con 138
 uvetta: banana bread al miele 118
 panini al miele e cannella 48
- V**
 varroa destructor 13, 40
 vino: chorizo con miele e 88
 viscosità 31
 vodka: cocktail di tè alla menta marocchino 173
- W**
 whisky: salsa al miele, more e 63
 tartufini al miele e 163
- Y**
 yogurt: smoothie di Muhammad Ali 51
 torta turca con pinoli, arancia e 113
- Z**
 zenzero, carote glassate allo 93
 zuccheri 12, 31–2, 34–5
 zucchine con pinoli miele e basilico 91
 zuppa di finocchio caramellato al miele 84



- UNA GUIDA COMPLETA AI VARI TIPI DI MIELE E AI LORO USI IN CUCINA
- OLTRE 80 RICETTE DOLCI E SALATE DA TUTTO IL MONDO, DAI PIATTI PER LA COLAZIONE ALLE CONSERVE, DAI DOLCI ALLE BEVANDE



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

ISBN: 978 88 67530 885



25 €
IVA INCLUSA