

LA CARTA DEI MIELI DELLE MARCHE





Bibliografia citata:

AAVV, 2000: I mieli uniflorali italiani - Nuove schede di caratterizzazione. ISZA, Sezione di Apicoltura di Roma, MIPAF, p 105

AMI - Ambasciatori dei Mieli: www.ambasciatorimieli.it

Pignatti S., 1982: Flora d'Italia. Edagricole

Sabatini A.G., Bortolotti L., Marcazzan G.L., 2007: Conoscere il miele. CRA-INA di Bologna. Edizioni Avenue Media, p 371

UNAAPI: www.mieliditalia.it

Stampa: Ideostampa srl - Luglio 2013



Introduzione

Le attività di ricerca dell'A.S.S.A.M. nel settore apistico, riconosciute e ufficializzate all'interno della legge regionale n. 33 del 19 novembre 2012 - "Disposizioni regionali in materia di Apicoltura", art. 2, si sono focalizzate principalmente sullo studio dei mieli marchigiani ed hanno portato negli anni ad importanti risultati ai fini della caratterizzazione, valorizzazione e promozione delle produzioni locali, soprattutto attraverso l'analisi sensoriale quale mezzo fondamentale per la valutazione del prodotto. Ciò premesso, la presente pubblicazione intende fornire sia un supporto tecnico-scientifico per gli apicoltori e per coloro che operano nel settore alimentare, sia un utile strumento promozionale di collegamento tra il mondo produttivo ed i consumatori, riportando le caratteristiche organolettiche evidenziate dagli studi svolti negli anni ed alcuni possibili usi in cucina e cosmetica, sintetizzati nelle schede delle singole tipologie di miele marchigiano. Il miele non è solo un "dolcificante" ma un alimento più complesso, dai molteplici aromi che ne favoriscono l'uso nella gastronomia, dando un valore aggiunto alla nostra cucina e non solo in pasticceria. Tutto ciò permette anche di svincolare il miele dall'unico appellativo di "prodotto salutare" riconsegnandogli il ruolo di "cibo sublime" nella produzione e preparazione dei cibi.



MIELE MILLEFIORI MARCHIGIANO

Il miele di millefiori deriva dal nettare di più piante. La diversa combinazione di piante nettariifere determina una varietà infinita del prodotto finale. Il miele millefiori viene prodotto ovunque ma con caratteristiche differenti in base alle diverse zone di produzione e all'epoca di raccolta. Nella regione Marche sono state individuate due fasce prevalenti: fascia alto collinare e sub montana e fascia collinare media e costiera.

Fioritura/produzione:

primavera-estate

Zona di produzione:

prodotto in tutta Italia

Caratteristiche organolettiche fascia collinare media e costiera

Il prodotto può presentare caratteristiche organolettiche diverse in quanto influenzate dalle piante bottinate, dal luogo e dall'epoca di raccolta

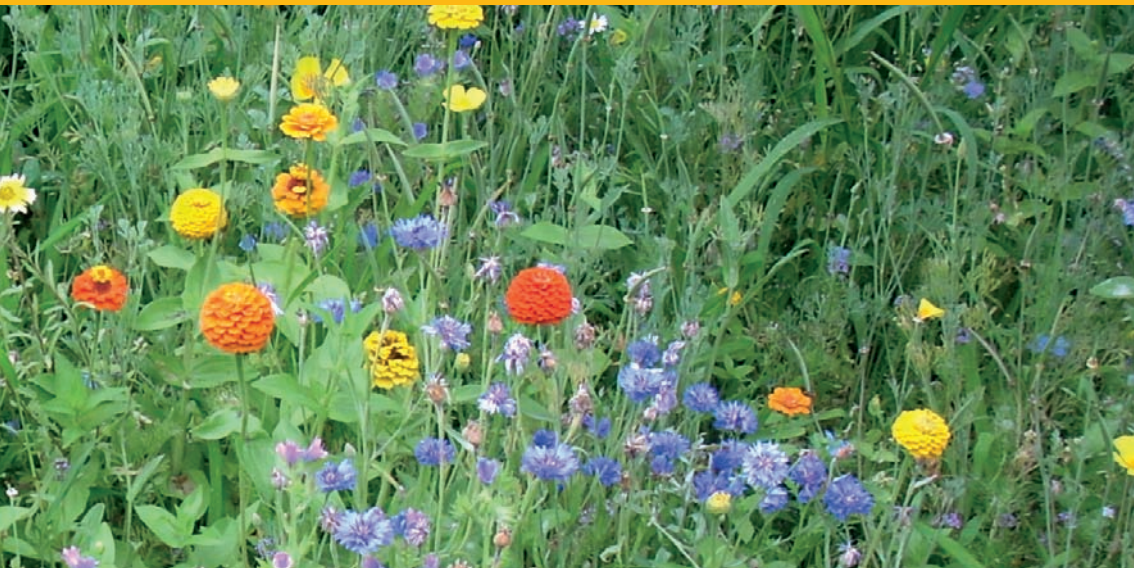
Stato fisico: cristallizzazione nella norma

Colore: da avorio a marrone nei mieli cristallizzati, da giallo paglierino ad ambrato nei mieli liquidi

Il miele millefiori della fascia collinare media e costiera presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: da debole a forte; vegetale, fruttato, caldo, leggermente floreale, nei mieli generalmente ricchi di leguminose e più delicati; fruttato-frutti trasformati (conserva di pomodori, succo di albicocca, ecc.) nei mieli con presenza di girasole; con nota poco fine (presenza di crucifere e/o cipolla); leggermente aromatico; caldo-carmellato, di zuccheri cotti nei mieli con presenza di melata

Gusto e aroma: dolce da debole a forte; acido da assente a forte; salato da assente a debole; aroma da debole a forte, simile alle sensazioni olfattive; a volte con presenza di retrogusto di ailanto (uva moscato)



Caratteristiche organolettiche fascia alto collinare e submontana

Il prodotto può presentare caratteristiche organolettiche diverse in quanto influenzate dalle piante bottinate, dal luogo e dall'epoca di raccolta

Stato fisico: cristallizzazione nella norma

Colore: da avorio a marrone nei mieli cristallizzati, da giallo paglierino ad ambrato scuro nei mieli liquidi

Il miele millefiori della fascia alto collinare e submontana presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: da debole a forte; floreale, vegetale, fruttato, chimico, chimico-aceto (presenza di timo serpillio), aromatico, aromatico-legnoso (presenza di castagno)

Gusto e aroma: dolce da debole a forte; acido da assente a forte; salato da assente a debole; amaro da debole a forte nei mieli con castagno; aroma da debole a forte, simile alle sensazioni olfattive; caldo-lattico, di confetto alla mandorla (presenza di leguminose); caldo-caramellato; zuccheri cotti (presenza di melata); generalmente più fine dell'odore



Ricetta consigliata

ARISTA DI MAIALE CON MELONE E RUCOLA AL MIELEACETO

(Ristorante "Salomone" di Matelica, Chef: Alberta Romaldi)

Ingredienti:

600 gr. di arista intera	1 bicchiere di vino
6 fette di melone	1 bicchiere di acqua
1 mazzetto di rucola	sale
radicchio	pepe
olio	
mieleaceto	

Procedimento:

Cuocere l'arista salata e pepata al forno con l'acqua, il vino, l'olio per 50 minuti a 180°. Nel frattempo pulire e tagliare il melone a cubetti avendo cura di lasciare 3 fettine di melone per decorare il piatto.

Preparazione del mieleaceto: 50-80 gr. di miele, 250 gr. di aceto balsamico di Modena, emulsionare il miele con l'aceto; aggiustare col miele se il prodotto è troppo liquido.

Mondare la rucola e condire il tutto con olio, sale e pepe e 2 cucchiaini di mieleaceto. Far raffreddare l'arista a temperatura ambiente, poi affettare finemente. Disporre le fettine sopra le foglie di radicchio già posizionate sul piatto da portata.

Condire con i cubetti di melone e decorare con fette intere di melone, rucola e mieleaceto.

Ricetta consigliata

PANNA COTTA AL MIELE

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti:

1/2 lt. di panna fresca
100 gr. miele millefiori
2 fogli di colla di pesce
1 bacca di vaniglia
zucchero per il caramello

Preparazione:

Mettere i fogli di colla di pesce in poca acqua fredda per ammorbidirli. Mettere la panna in un pentolino e portarla a bollore con la bacca di vaniglia.

Aggiungere a questo punto lo zucchero e la colla di pesce. Stemperare bene e fare alzare il bollore.

Lasciare intiepidire e mettere il composto in 5 o 6 stampini precedentemente caramellati con un po' di zucchero. Lasciare riposare in frigorifero per alcune ore.

Sformare delicatamente e servire a temperatura ambiente.





MIELE DI ACACIA MARCHIGIANO

(*Robinia pseudoacacia* L. - fam. Leguminosae)

Caratteristiche della pianta:

Pianta a portamento arbustivo/arboreo che può raggiungere i 20-25 m di altezza, con spine, foglie caduche e fiori bianchi profumati riuniti a grappolo che si trasformano in baccelli. Pur essendo la pianta tossica, i fiori sono commestibili. Pianta importata dal Nord America, coltivata a scopo ornamentale; divenuta infestante è presente in luoghi abbandonati, siepi, incolti e scarpate (0 –1000 m).

Fioritura:

primaverile, tra aprile e maggio, breve ma molto intensa

Zona di produzione:

principalmente Italia prealpina e centrale

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: liquido; può intorbidire per la formazione di cristalli, ma non cristallizza mai completamente

Colore: da quasi incolore a giallo paglierino

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da debole a medio-debole; leggermente floreale e fruttato, generico di miele, di cera nuova

Gusto e aroma: dolce da medio a forte, acido da assente a debole; aroma da debole a medio-debole, simile all'odore, di sciroppo zuccherino, caldo-fine (vanigliato), confettato



Ricetta consigliata

PASTICCINO DI TORTA PARADISO AL MIELE

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, in collaborazione con l'allieva Maddalena Brilli, www.italcook.it)

Ingredienti:

Per la base della torta margherita:

125 gr. farina 00
125 gr. fecola di patate
6 tuorli
2 albumi
200 gr. burro
200 gr. zucchero a velo
buccia grattugiata di limone
bacca di vaniglia
8 gr. lievito chimico vanigliato
un pizzico di sale

Per la farcia:

200 gr. di panna fresca
zucchero q.b.
1 cucchiaino di miele di acacia
gocce di cioccolato

Per la bagna alla vaniglia:

1 bacca vaniglia
1 lt acqua
500 gr. zucchero
rum

Preparazione:

Ammorbidire il burro in planetaria e montare con lo zucchero a velo, aggiungere la buccia grattugiata di un limone, la vaniglia ed il sale. Aggiungere 3 tuorli alla volta, amalgamare bene, poi gli albumi, mescolare le polveri (farina fecola e lievito) e setacciare, legare al composto un po' alla volta mescolando dall'alto in basso. Versare il composto in una teglia ad anello imburrata e infarinata. Cuocere a 180° per 50 minuti circa.

Per la farcitura:

Montare panna e zucchero, aggiungere il miele e continuare ad amalgamare il composto. Aggiungere, a composto pronto, qualche goccia di cioccolato fondente. Dividere la torta in due strati uguali, bagnare con lo sciroppo, precedentemente preparato con zucchero, acqua e liquore, spalmare la farcia tra un disco e l'altro con crema al miele e bagnare con la farcia il secondo strato di pasta margherita, ricoprire e mettere in frigo. Servire spolverata con zucchero a velo, decorare con cioccolato fondente.



MIELE DI GIRASOLE MARCHIGIANO

(*Helianthus annuus* L. - fam. Compositae)

Caratteristiche della pianta:

Pianta erbacea annuale, con fusto robusto che può raggiungere i 2,5 m di altezza; ha le foglie cuoriformi alterne, capolini del diametro di 10-30 cm con fiori centrali brunastri e ligule gialle. Pianta originaria del sud America. La specie è largamente coltivata per i semi e come foraggiera.

Fioritura:

giugno-agosto

Zona di produzione:

prevalentemente Italia centrale

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: cristallizzazione generalmente compatta e rapida

Colore: giallo dorato, giallo crema, giallo brillante, nei mieli cristallizzati; ambrato con riflessi gialli nei mieli liquidi appena prodotti

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da debole a media, vegetale-secco (fieno, paglia), fruttato-frutti trasformati (marmellata di pomodori verdi, conserva, succo di albicocca), di polline, di cera

Gusto e aroma: dolce da debole a medio, acido da debole a forte; aroma di media intensità, simile all'odore

Ricetta consigliata

CICERCHIATA AL MIELE DI GIRASOLE

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti:

Per la pasta:

500 gr. di farina per dolci
4 uova
4 cucchiaini di zucchero
4 + 3 cucchiaini di mistrà
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
10 gr. di lievito chimico
buccia di 1 limone grattugiata
olio di semi di arachidi per friggere

Per la composizione:

150 gr. di mandorle
150 gr. di nocciole
150 gr. di pinoli
150 gr. di miele di girasole
100 gr. di zucchero
limone

Procedimento:

Disporre a fontana la farina, rompere le uova e metterle al centro, unire lo zucchero, i 4 cucchiaini di mistrà, l'olio extra vergine di oliva, il lievito e la buccia di un limone grattugiato. Impastare il tutto, stendere con il matterello e tagliare a pezzetti piccoli della misura di un quadruccio. Portare a temperatura l'olio di arachidi e friggervi la pasta. Asciugare via l'olio bene su di una carta assorbente e mescolare alla frutta secca precedentemente tostata in forno per qualche minuto. Mescolare il miele e lo zucchero in una padella capiente, scaldare fino a che anche lo zucchero non abbia raggiunto il punto di fusione e aggiungervi il mistrà rimanente; inserirvi anche le palline di pasta fritte e la frutta secca; mescolare bene facendo in modo che il miele sia ben amalgamato, aiutandosi con il limone diviso a metà. Su di un piatto dare la caratteristica forma a cupola alla cicerchiata cercando di compattarla il più possibile aiutandosi volendo anche con un pezzo di carta da forno per comprimerla meglio.





MIELE DI CASTAGNO MARCHIGIANO

(*Castanea sativa* Miller - fam. Fagaceae)

Caratteristiche della pianta:

Albero alto fino a 30 m, forma grandi foreste sulle Alpi e Appennini tra i 400 e 1200 m di altitudine. Le foglie sono caduche, oblunghe-lanceolate, fiori unisessuali (quelli maschili in spighe alla cui base si trovano quelli femminili); frutto commestibile (castagna) rivestito da una capsula spinosa (riccio).

Fioritura:

giugno-luglio

Zona di produzione:

boschi della fascia alto collinare e submontana

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: liquido o cristallizzato (a cristallizzazione lenta)

Colore: da beige scuro a nocciola nei mieli cristallizzati, ambrato a volte con tonalità rosso-arancioni nei mieli liquidi

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da media a forte; aromatico, resinoso, sapone di Marsiglia, caramellato, vegetale-verde, di ceci bolliti, legnoso

Gusto e aroma: debolmente dolce, amaro forte; aroma da medio-forte a forte, simile all'odore



Ricetta consigliata

INSALATA DI LEGUMI CON NOCI E PECORINO AL MIELE DI CASTAGNO

(www.corriere.it - corriere.cucina)

Ingredienti:

250 gr. di piselli sgranati

250 gr. di taccole

1 cucchiaio e 1/2 di aceto balsamico

1 cucchiaio di miele di castagno

1/2 cucchiaino di senape

120 gr. di pecorino in scaglie

4 gherigli di noce

3 cucchiai di olio extravergine di oliva

sale

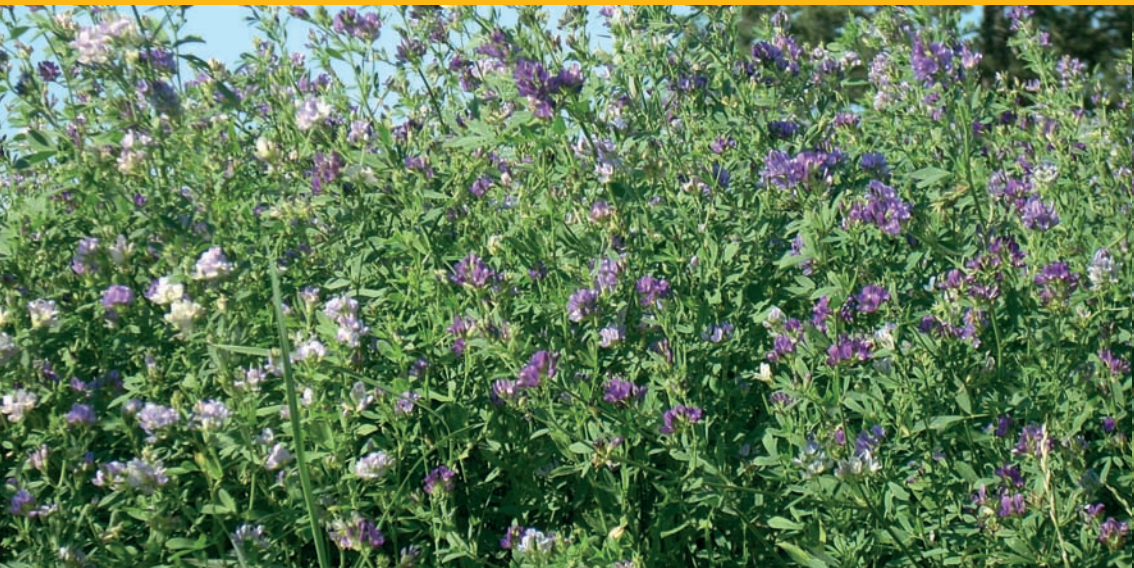
pepe

Procedimento:

Mondate e lavate le taccole e cuocetele per 6-8 minuti. Lessate i piselli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti dalla ripresa del bollore. Scolate i legumi e tagliate le taccole a tocchetti in diagonale.

In una ciotola preparate un'emulsione mescolando l'aceto balsamico, il miele, la senape, l'olio, una presa di sale e un pizzico di pepe. Riunite le taccole e i piselli in una capace insalatiera e condite con la vinaigrette al miele.

Distribuite l'insalata di legumi nei piatti individuali; cospargete ciascun piatto con scaglie di pecorino e un gheriglio di noce spezzettato grossolanamente e servite.



MIELE DI ERBA MEDICA MARCHIGIANO

(*Medicago sativa* L. - fam. Leguminosae)

Caratteristiche della pianta:

Pianta erbacea perenne, con foglie trifogliate, fiori violacei o da bluastrici a rosso-vinosi disposti in racemi; il frutto è un legume formante almeno una spira completa. Pianta probabilmente originaria della Persia. La specie è largamente coltivata come foraggiera.

Fioritura:

maggio-settembre

Zona di produzione:

dalla Pianura Padana fino alle Marche

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: cristallizza alcuni mesi dopo il raccolto, formando una massa compatta e spesso con cristalli grossi

Colore: da beige chiaro a nocciola nei mieli cristallizzati; da ambrato chiaro ad ambrato nei mieli liquidi appena prodotti

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da debole a media, vegetale-secco (fieno, paglia), fruttato-vinoso (di cantina), di cera d'api fusa, a volte poco fine

Gusto e aroma: dolce da debole a medio, acido da medio a forte; aroma di debole o media intensità, simile all'odore



Ricetta consigliata

TORTA DI YOGURT E MIELE

(ASSAM: Raccolta di ricette "I dolci più buoni della mia mamma"
pubblicata in collaborazione con la Scuola Elementare Cesano)

Ingredienti:

- 150 gr. di farina
- 1 vasetto di yogurt magro
- 2 cucchiaini di miele di erba medica
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 2 uova
- 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata
- 1 mela
- ½ bustina di lievito per dolci
- ½ cucchiaino di burro

Procedimento:

Accendere il forno a 180°. In una ciotola sbattere forte le uova con il miele poi aggiungere la farina, l'olio, lo yogurt, la scorza di limone grattugiata, la mela grattugiata ed il lievito. Mescolare bene il tutto facendo attenzione a non formare grumi. Imburrare e spolverizzare di farina una tortiera e versarvi il composto. Infornare e cuocere per circa 30 minuti.



MIELE DI SULLA MARCHIGIANO

(*Hedysarum coronarium* L. - fam. Leguminosae)

Caratteristiche della pianta:

Pianta erbacea perenne, con foglie pennate, fiori rosso vivo disposti in racemi; il frutto è un legume tuberculare o spinoso. La specie è coltivata come foraggiera nei suoli pesanti della zona mediterranea e submediterranea; si presenta inselvatichita soprattutto nei suoli argillosi.

Fioritura:

aprile-giugno

Zona di produzione:

Italia centrale, meridionale e insulare

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: cristallizza alcuni mesi dopo il raccolto, formando cristalli medi e fini

Colore: da quasi incolore a giallo paglierino, nei mieli liquidi; da bianco a beige chiaro nei mieli cristallizzati

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità debole; fruttato, vegetale, vegetale-secco, generico di miele

Gusto e aroma: dolce medio, acido da medio a forte; aroma da debole a medio, simile all'odore, ed inoltre caldo, caldo-lattico, di torrone, di legumi verdi (fagiolino)



Ricetta consigliata

INSALATA RICCA CON FRUTTA, VERDURA, PINOLI E CITRONETTE AL MIELE DI SULLA

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti:

insalatine di campo da taglio
(valerianella, radicchiotti, cicorie, etc..)
1 finocchio
1 mela rosa dei sibillini o altre mele
20 chicchi di uva da tavola bianca
1 cetriolo
10 olive nere
3 ravanelli
pinoli tostati

Per la citronette:

il succo di un limone
1 cucchiaino di miele di sulla
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare, tagliare e disporre in un piatto da portata la verdura e la frutta facendo attenzione nel caso dell'uva a togliere i semi, affettare i ravanelli ed il finocchio sottilmente, aggiungere le olive e il resto della verdura ed i pinoli tostati per guarnire. La verdura e la frutta possono variare secondo della stagionalità dei prodotti.

Per la citronette:

Spremere il limone e filtrarne il succo, in un contenitore preparare olio extra vergine di oliva con il sale ed il pepe in base al proprio gusto, aggiungervi il miele ed il limone, sbattere energicamente con una forchetta la salsa che servirà da condimento all'insalata sino a quando questa non si presenterà ben amalgamata e spessa. Disporla sulla verdura e la frutta all'ultimo minuto prima di servire in tavola, per evitare che la verdura venga bruciata dal limone.



MIELE DI ERBA STREGA MARCHIGIANO (ERBA DELLA MADONNA)

(*Stachys annua* L. - fam. Labiatae)

Caratteristiche della pianta:

Pianta erbacea annuale con fusti eretti o ascendenti, foglie oblanceolate, subsessili, fiori in verticillastri 6fiori di colore bianco o giallo pallido. La specie è comunemente infestante di campi di cereali, in cui cresce dopo la mietitura e se non viene fatta a breve l'aratura. Specie euri-mediterranea, presente nell'Italia settentrionale e centrale.

Fioritura:

maggio-agosto

Zona di produzione:

Italia centrale, soprattutto Marche

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: cristallizzazione nella norma

Colore: da giallo paglierino ad ambrato chiaro, nei mieli liquidi; da beige chiaro a beige nei mieli cristallizzati

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità debole; caldo, fruttato, leggermente floreale e vegetale

Gusto e aroma: dolce da debole a medio, acido debole; aroma da debole a medio, simile all'odore

Ricetta consigliata

PESCHE AL VINO AL MIELE DI ERBA STREGA

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti:

5 pesche tabacchiera mature
500 gr. di vino bianco spumantizzato
miele di erba strega q.b.

Preparazione:

Pulire le pesche dalla buccia, tagliarle a pezzetti.

Aggiungere ad un po' di vino spumantizzato bianco, il miele di erba strega nel quantitativo che si preferisce per dolcificare le pesche, facendo in modo che questo si solubilizzi.

Versare il tutto sulle pesche e aggiungere il resto del vino, lasciare in frigo a marinare per una mezz'ora, servire ben freddo.





MIELE DI MELATA MARCHIGIANO

Il miele di melata è un miele che non deriva dal nettare dei fiori ma viene prodotto a partire da insetti parassiti che succhiano la linfa delle piante espellendo la parte zuccherina in eccesso che si deposita su foglie e rami e viene raccolta dalle api. Gli insetti produttori di melata sono numerosissimi come le piante da essi attaccate.

Il miele di melata può essere venduto con la denominazione di “miele di bosco” purché derivi da essenze boschive.

Produzione:

primavera-estate

Zona di produzione:

prodotto in tutta Italia

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: liquido, limpido o leggermente torbido e/o cristallizzato (melata di quercia)

Colore: da ambrato scuro a nero se liquido, marrone se cristallizzato

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da media a forte, caldo-maltato, caldo-caramellato, vegetale, fruttato

Gusto e aroma: dolce da debole a medio, salato da assente a debole; aroma da medio a forte, simile all'odore e/o di zuccheri cotti, di bietole o erbe cotte, di lieviti

Ricetta consigliata

ZUPPA DEL BOSCO ALLA MELATA

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti (per 8):

150 gr. porri
400 gr. carne di selvaggina, cinghiale
200 gr. castagne pelate
200 gr. funghi freschi
odori a piacere
melata
1 bicchiere di vino rosso
olio extra vergine di oliva
2 lt brodo di selvaggina

Per il brodo:

le ossa e le parature del cinghiale
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla
cannella un pezzetto
5 grani di pepe
5 bacche di ginepro
2 foglie di alloro

Preparazione:

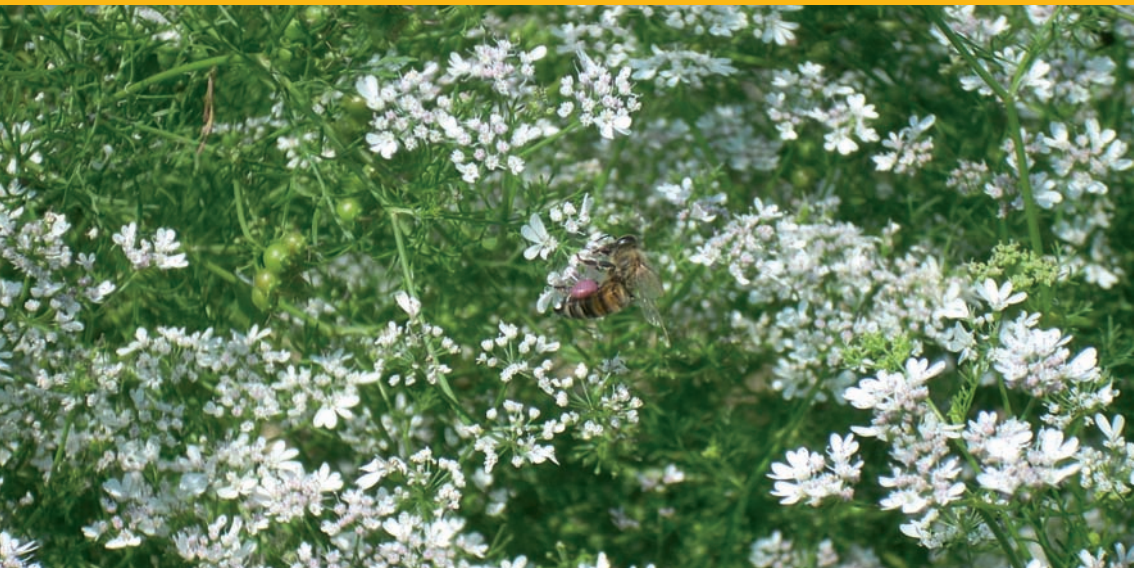
Preparare il brodo con tutti gli ingredienti in una pentola con abbondante acqua.

Rosolare la selvaggina tagliata a cubetti in poco olio extra vergine di oliva, bagnare con vino rosso, far tirare la salsa e nappare con un po' di melata.

Rosolare i porri tagliati a losanghe; aggiungere le castagne ed i funghi tagliati grossolanamente, la carne precedentemente cotta ed il brodo.

Cuocere per 1 ora. Regolare di sale e pepe, aggiungere odori freschi a piacere. Servire in cocotte con crostini di pane nero.





MIELE DI CORIANDOLO MARCHIGIANO

(*Coriandrum sativum* L. - fam. Apiaceae)

Caratteristiche della Pianta:

Pianta erbacea annuale con caratteristici steli dritti, foglie composte e fiori bianchi riuniti in infiorescenze ad ombrello. I frutti sono diachenii aromatici. Pianta aromatica e officinale è originaria delle regioni mediterranee del sud-ovest. Del coriandolo si utilizzano le foglie fresche ed il seme dal quale si può estrarre l'olio essenziale. Il nome deriva dal termine greco «corys»= cimice, infatti l'odore della pianta fresca è in genere poco gradito.

Fioritura:

giugno-luglio

Zona di produzione:

prevalentemente nelle Marche e in Emilia-Romagna

Caratteristiche organolettiche

Stato fisico: cristallizzazione medio/veloce

Colore: da beige a nocciola chiaro nei mieli cristallizzati, ambrato chiaro nei mieli liquidi appena prodotti

Il prodotto presenta una o più delle seguenti caratteristiche olfatto-gustative:

Odore: intensità da media a medio-forte, caldo, aromatico-canforato, vegetale-verde, può richiamare alimenti o cosmetici alla noce di cocco

Gusto e aroma: dolce da debole a medio, acido da debole a medio; aroma da medio a medio-forte, simile all'odore



Ricetta consigliata

CAPPELLI SEMI INTEGRALI MELANZANE E MIELE DI CORIANDOLO

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti per circa 12 pax.:

per il ripieno:

500 gr. ricotta mista
3 melanzane rotonde
2 cucchiaini miele di coriandolo
pecorino di fossa grattugiato
buccia di limone grattugiato
qualche foglia melissa fresca
sale e pepe q.b.

Per la pasta:

500 gr. di farina
integrale di grano tenero
500 gr. di farina 00 di
grano tenero
10 uova
un pizzico di sale
20 gr. di olio extra
vergine di oliva

Per la salsa:

200 gr. di guanciale di maiale
stagionato
1 cucchiaino di miele di
coriandolo
buccia di limone grattugiato
vino bianco q.b. per sfumare
pecorino di fossa grattugiato
olio extra vergine di oliva
qualche foglia di melissa

Preparazione:

Per la pasta: Mescolare le farine a fontana, rompere le 10 uova all'interno, aggiungere l'olio extra vergine di oliva ed il sale, impastare e far riposare coperta per mezz'ora. Tirare la sfoglia e tagliare in dischi di circa 5 centimetri, inserire il ripieno e chiudere a mo di cappelli.

Per il ripieno: Avvolgere le melanzane nella stagnola, avendone prima incisa la buccia, metterle in forno a cuocere per circa 1 ora; a cottura ultimata, quando saranno ben morbide, prendere solamente la polpa bianca aiutandosi con un cucchiaino; far raffreddare e tritare la polpa finemente, aggiungervi a freddo la ricotta, il miele, un po' di buccia grattugiata di limone, sale, pepe q.b. e la melissa tritata sottile.

Per la salsa: tagliare il guanciale a fette non troppo sottili, poi a listarelle; spadellare con poco olio e sfumare con il vino; aggiungervi a fuori fuoco a temperatura moderata il miele di coriandolo.

Composizione del piatto: cuocere in acqua bollente i cappelli, fare legare con la salsa, aggiungervi la buccia di limone e la melissa fresca, servire con una grattugiata di formaggio di fossa.

In abbinamento vino consigliato Verdicchio dei Castelli di Jesi docg.



Ricetta consigliata

CUBETTI DI POLPA DI AGNELLO ACCOMPAGNATI CON CIPOLLA CAMELLATA AL VINO

(Regione Marche, Chef Elisabetta Stella, www.italcook.it)

Ingredienti per circa 12 pax.:

Per i cubetti di agnello:

800 gr. polpa di agnello
sale e pepe q.b.
1 cucchiaino raso di miele di coriandolo
timo e maggiorana freschi
farina
2 uova
pane grattugiato e olio per friggere

Per le cipolle caramellate:

cipolla rossa di Tropea
500 gr. di zucchero
1 litro di acqua
½ bicchiere vino rosso giovane
poco aceto per acidulare l'acqua
4 gocce di essenza
di senape di mostarda

Preparazione:

Per i cubetti di agnello: Preparare la polpa di agnello e tagliarla a punta di coltello o al tritacarne, aggiungere la erbe aromatiche e il miele di coriandolo, sale e pepe q.b. Dare la forma di cubi alla carne aiutandosi con un coppa pasta; infarinare, passare nelle uova e il pan grattato, friggere nell'olio ben caldo.

Per le cipolle: Dividere le cipolle di Tropea in quarti dopo averle ben lavate. Preparare a parte 1 litro di acqua e aggiungervi lo zucchero e uno spruzzo di aceto; far bollire a fuoco basso fino ad avere un liquido omogeneo, sbianchire appena le cipolle di Tropea nello sciroppo, scolarle servendosi di un ragno e metterle da parte, aggiungere allo sciroppo il mezzo calice di vino rosso che servirà a dare un colore rosato alla salsa delle cipolle, più il vino sarà intenso più il colore della salsa sarà corposo e brillante; far ridurre sino ad avere una salsa molto densa facendo attenzione a non far caramellare. A sciroppo freddo aggiungere l'essenza di senape. Condire con una parte della salsa le cipolle e lasciarne un po' per decorare il piatto. Disporre nel piatto i petali di cipolle a fiore, verso il centro e aggiungervi i cubetti di polpa di agnello al miele spolverati con un pizzico di sale. Decorare il piatto con qualche goccia di salsa ottenuta in riduzione e alcune gocce di miele di coriandolo appena fluido.

Vino consigliato lacrima di Morro d'Alba.

Consigli per l'utilizzo del miele in cucina

Il miele è uno degli alimenti più antichi utilizzati dall'uomo. In passato, il miele veniva utilizzato prevalentemente come conservante, grazie alle sue riconosciute proprietà antimicrobiche e antiossidanti. L'impiego del miele in cucina si è sempre più affermato nel tempo e molteplici possono essere gli usi: per la marinatura di pesci o carni come sostituto di limone o aceto; come stabilizzante di emulsioni; come conservante di frutta e verdura di facile ossidazione e di frutta secca; come dolcificante nei prodotti da forno; in abbinamento a prodotti caseari, ecc...

Come agevolare l'utilizzo del miele in cucina

Non sempre lo stato fisico del miele permette una facile estrazione del prodotto dal contenitore; quasi tutti i mieli cristallizzano ed hanno quindi bisogno di essere sciolti prima di essere impiegati in cucina.

Come si scioglie

Uno dei metodi più semplici per sciogliere il miele cristallizzato, consiste nel tenerlo vicino ad una fonte di calore per pochi minuti, dopo di che il miele può essere estratto facilmente dal contenitore. Altri metodi per sciogliere il miele sono il bagnomaria o il forno a microonde (barattolo aperto, potenza 250w per 20-40 minuti). Non è sempre necessario portare il miele nella forma liquida ma è sufficiente che assuma una consistenza morbida e facilmente lavorabile.

Come si preleva

Se l'umidità del miele non è troppo bassa, è sufficiente prelevare il miele con un cucchiaino riscaldato o raschiare la superficie con un coltello dalla lama spessa.

Come si pesa

E' utile sapere che il miele dolcifica più dello zucchero, quindi se si utilizza in sua sostituzione è bene diminuire le quantità. Inoltre, se non è necessaria una precisione assoluta nel pesare il miele, è utile sapere che un cucchiaino da tavola contiene circa 25 grammi di miele, mentre un cucchiaino da caffè circa 8 grammi.

Idee per un Fast-Food naturale: spuntini e bevande

(a cura di AMI - Ambasciatori dei Mieli: www.ambasciatorimieli.it)

Spuntini

All'aperto, evitando i calori della cucina, è possibile preparare, in modo veloce, degli stuzzichini che utilizzano il miele a freddo, conservando al meglio sia gli aromi che le sostanze nutritive.

Questi sono alcuni spunti:

- una foglia di insalata romana spalmata con una cucchiata di miele delicato, a mo di fresco antipasto;
- grissini immersi in un velo di miele di acacia e avvolti da prosciutto crudo;
- gambi di sedano ripieni di formaggio gorgonzola e miele impastati insieme, tenuti in frigorifero per circa un'ora;
- fettine di arancia tagliate rotonde, disposte su un piatto e bagnate di miele liquido;
- pane spalmato di gorgonzola e miele di castagno;
- croste di formaggio parmigiano abbrustolite a fuoco alto, cosparse di miele, con una spolverata di miele;
- ricotta lavorata con la forchetta insieme al miele (facoltative: cannella, cacao, caffè macinato);
- radicchio amaro tagliato finissimo, con un cucchiaino di miele mescolato ad olio, succo di limone, sale; magari con un pizzico di timo fresco.

Bevande dissetanti: the freddo con miele

Una caraffa da 1 litro d'acqua con in infusione tre bustine di the (un comune the nero può andare bene) e tre cucchiaini di miele, si lascia riposare in frigorifero per una notte. Per una bevanda rinfrescante e dissetante, si prestano i mieli più freschi, un miele di agrumi se si desidera un aroma floreale, tiglio per dare un'impronta mentolata e rinfrescante, un rododendro se si vuole dolcificare lasciando che emerga l'aroma del the, un'acacia se si desidera un sapore più rotondo, avvolgente.

Rinfrescante al limone

Si taglia un limone a pezzetti, e si mette in frullatore, si aggiungono circa sei cubetti di ghiaccio e si frulla ancora. Si filtra e si unisce circa 800 ml di acqua, si rimette nel frullatore aggiungendo il miele.

Il miele nei cocktails

MANUEL: 3/5 di Calvados; 1/5 di Triple Sec; 1/5 di succo di limone; 1 cucchiaino di miele.

FLANAGAN: 2/3 di Rhum; 1/6 di succo di limone; 1/6 di succo d'ananas; 1 cucchiaino di miele.

AIR MAIL: 2/3 di Rhum; 1/3 di succo di limone; un cucchiaino di miele.

ZOOM: ¾ di Cognac; ¼ di latte; 1 cucchiaino di miele.

In tutti aggiungere ghiaccio e scuotere nello shaker.

Cosmesi casalinga per l'estate

Maschera al miele

Questa maschera prevede l'impasto di un terzo di miele (già liquido o liquefatto), un terzo di argilla ventilata e un terzo di olio di mandorle (in mancanza di questo anche l'olio d'oliva va molto bene). Se risultasse troppo denso e poco spalmabile, si può aggiungere acqua o infuso di equisetto (dalle note proprietà rimineralizzanti): a questo proposito è importante ricordare che l'immissione di miele in un sistema acquoso può costituire un terreno di coltura per microrganismi, ma l'uso estemporaneo, cioè immediato, nell'arco, mettiamo di un ora, non può creare alcun tipo di problema.

La maschera va applicata su viso e collo e lasciata agire una ventina di minuti.

Il miele ha un riconosciuto potere emolliente, detergente, schiarente, antiossidante (soprattutto i mieli scuri). L'olio di mandorla è nutriente, emolliente, disinfiammante e ricco di minerali e vitamine, in particolare B (che mantiene un tono della pelle sano), C e A (che riducono le macchie scure e le rughe). Anche l'olio d'oliva è un antiossidante ed è molto benefico alle pelli secche, mentre l'argilla ha un'azione rimineralizzante e purificante, assorbendo le tossine, eliminando le cellule morte e cedendo i minerali. Inoltre attrae la microcircolazione del sangue.

Scrub al miele

Lo scrub è una pulizia rigorosa e in profondità della pelle. Obiettivo dello scrub è di rimuovere le cellule morte che rimangono in superficie sulla pelle e ammorbidirla. Si può usare miele cristallizzato, non però di quello elaborato per renderlo cremoso, ma con cristalli possibilmente di una certa consistenza: i cristalli possono allora strofinare delicatamente la superficie della pelle, operazione di cui il miele contiene l'immediato antidoto col suo potere lenitivo. In mancanza di miele cristallizzato, per ottenere questa leggera azione abrasiva si può usar dello zucchero in granuli, una farina non troppo fine o dei fondi di caffè. Va applicato a gambe e corpo per alcuni minuti e sciacquando, e, se si hanno 5-10 minuti disponibili, si può lasciarlo sulla pelle e godere anche dell'effetto detergente e ammorbidente. Stimola la microcircolazione ed è adatto ad ogni tipo di pelle.

Doposole al miele e succo di limone

Per alleviare caldo e bruciore dopo una prolungata esposizione al sole, unire al miele liquido del succo di limone, usando la sinergia tra prodotti che rinfrescano, regolano l'umidità della pelle e nello stesso tempo la sfiammano.



Reg. CE 1234/07

A.S.S.A.M. - Centro Agrochimico Regionale
Via Roncaglia, 20 - 60035 Jesi (AN)
Tel. 071 808400 - Fax 071 808421
laborjesi@assam.marche.it
Responsabile: Maria Maddalena Canella

A cura di Mariassunta Stefano - Valentina Domenichetti
Centro Agrochimico Regionale

Foto di:
Nunzio Isidoro - Università Politecnica delle Marche
Ilaria Montesi - Collaboratrice A.S.S.A.M.
Mariassunta Stefano - A.S.S.A.M.

