



Testi di *Lodovico Valente*

Il miele in cucina: *miele* *di* *castagno*



Il miele monoflora di castagno ha un sapore caratteristico, forte e persistente, con retrogusto un po' amarognolo. Non cristallizza o cristallizza molto irregolarmente e tardivamente. E' di colore ambrato più o meno scuro con tonalità rossastre e con tendenza a diventare sempre più scuro a seconda della quantità di melata che entra nella sua composizione.

Il miele di castagno ha un profumo forte, deciso e piuttosto aromatico. La umidità varia tra il 16 ed il 17.5%. Non sempre è possibile produrre il miele monoflora di castagno ed allora il nettare che le api raccolgono sul castagno entra nella composizione di molti mieli millefiori delle nostre valli e delle nostre colline, ai quali dà una leggera punta di amaro come sapore di ritorno. Il miele di castagno, ricco di sali minerali, è il più indicato per chi fa vita sportiva.



Il fiore

Il castagno, *Castanea sativa* Miller, è un albero (20 - 30 m) a foglie caduche oblunghie-lanceolate, con fiori unisessuali riuniti in infiorescenze, quelle maschili lunghe 10 - 20 cm, di colore giallo-verdastro; i fiori femminili, raccolti in un unico involucro, singoli o in gruppi di 2 - 3 sono posti alla base delle infiorescenze maschili.

Un ambiente forestale naturale che in provincia di Brescia ha una notevole estensione è proprio il "castagneto". Esso è costituito da alberi della specie "castanea sativa", che possono raggiungere anche l'altezza di 30 metri e che crescono prevalentemente ad un'altitudine che va dai 300 ai 1.000 metri.

Di questa pianta noi tutti in autunno gustiamo i frutti: le castagne. Ma il castagno è molto importante anche per i suoi fiori, giallastri, eretti, che al culmine della fioritura infiorano in modo meraviglioso tutta la pianta. Essi sbocciano, a seconda dell'altitudine, fra giugno e luglio e vengono attivamente bottinati dalle api che producono il miele monoflora di castagno. Molti dei nostri castagneti oggi corrono il rischio di scomparire per l'abbandono o la mancata cura dei boschi. Fioritura: Giugno - Luglio. - Potenziale mellifero: Molto buono.

Il miele di castagno costituisce una delle più tipiche produzioni uniflorali a livello italiano. Se ne producono ingenti quantità lungo tutto l'arco alpino, e lungo la dorsale appenninica, oltre che nelle zone montuose di diverse isole.

E' un miele che viene per altro prodotto anche nel resto d'Europa dove il clima è più rigido. Il colore del miele di castagno deve spesso la sua intensità più che alla presenza di nettari diversi da quelli del castagno, alla presenza più o meno intensa di melata.

RISOTTO DE CORTE

Ingredienti:

500 g di riso vialone nano
200 g di funghi
200 g di grana padano grattugiato
100 g di burro
4 etti di polpa di coniglio e faraona
2 litri di brodo di carne
1 costa di sedano
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
25 g di aceto
50 g di miele di castagno,
sale e pepe q.b.
prezzemolo q.b.

Per la salsa:

500 g di vino rosso Merzemino
200 g di burro,
30 g di miele di castagno

Preparazione

Tagliate a piccoli pezzettini la carne di corte. Tritate la cipolla, il sedano, l'aglio. In una pentola con un pò di olio aggiungete le carni assieme alle verdure tritate. Cuocete a fuoco vivo per circa 10 minuti, bagnate con vino bianco e portate assieme ai funghi a cottura (10/15 minuti). A cottura ultimata, amalgamate il riso con un pò di burro, grana e prezzemolo tritato. Versate il vino in una pentola a fuoco vivo, fino a ridurlo al 50%, versate la farina, il miele e fate legare. Disponete il risotto sui piatti e versate la salsa sul bordo del piatto.

PASTA COL VINO

Ingredienti:

300 g di pasta a vostra scelta
2 spicchi d'aglio
1/4 di cipolla
1 rametto di rosmarino
50 g di rosmarino
sale
1 dl di vino rosso
1/2 bicchiere di passata di pomodoro
40 g di formaggio grana grattugiato
1 cucchiaio di miele

Preparazione

In una casseruola fate rosolare il burro con l'aglio intero, la cipolla finemente tritata ed il rametto di rosmarino. Aggiungetevi il vino già caldo non bollente, la passata di pomodoro e il miele. Fate cuocere per circa mezz'ora a fuoco molto basso aggiustando di sale. In abbondante acqua salata fate cuocere la pasta che scolerete a metà cottura conservando un pò della sua acqua. Incorporate la pasta con l'acqua all'intingolo di vino precedentemente preparato e fate terminare la cottura. Finita di cuocere la pasta, toglietela dal fuoco e aggiungete il formaggio grana grattugiato.

CONIGLIO

Ingredienti:

1 coniglio da 1200 g circa
farina
50 g d'olio d'oliva
50 g di pancetta tagliata a dadini
50 g di olive verdi snocciolate
1 cipolla tritata
1 foglia di alloro
1 cucchiaio di pinoli
5 cucchiaini di succo di limone
50 g di miele di castagno
1 cucchiaio di zucchero
sale e pepe

Preparazione

Tagliate il coniglio a pezzi regolari, lavatelo, asciugatelo ed infarinatelo. Scaldate l'olio e unitevi la pancetta, la cipolla e l'alloro, mescolate e aggiungete anche il coniglio, rosolando il tutto a fiamma regolare. Quando i pezzi di coniglio sono ben dorati metteteli nella casseruola anche le olive tagliate a metà, i pinoli, sale e pepe. Diluite il miele nel succo di limone e versate sul coniglio il liquido ottenuto. Proseguite quindi la cottura per un'ora abbondante, girando ogni tanto i pezzi di coniglio.

PEGATO DOGALE AL LIMONE E MIELE DI CASTAGNO

Ingredienti:

400 g di fegato (vitello, manzo o maiale)
1 uovo
pangrattato
sale, olio e burro
2 cucchiaini di miele
limone

Preparazione

Affettate sottilmente il fegato, ricavando delle fettine regolari alle quali toglierete l'eventuale pellicina. Passate quindi le fettine di fegato prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, premendole leggermente con il palmo della mano per far aderire l'impanatura. Scaldate abbondante burro e olio in parti uguali e fatevi dorare le fettine di fegato, due alla volta, a fiamma abbastanza vivace. Girate le fettine, con la paletta per non rovinare l'impanatura e appena sono pronte salatele e allineatele su un piatto caldo. Scaldate il limone in una casseruola e scioglietevi il miele, quindi irrorate il fegato con questo condimento e servitelo subito.

PATE' DI FEGATO ALLA GARDESANA

Ingredienti:

Fegato di vitello
cipolle bianche
prezzemolo
olio, burro, sale e pepe
brodo
miele di castagno

Preparazione

Ricetta molto raffinata e molto semplice, basta soffriggere in metà olio e metà burro alcune cipolle bianche ed affettate. Dopo la prima fiammata, si lasciano appassire a fuoco lento, prima di aggiungere il fegato di vitello con battuto di prezzemolo. Salate, pepate e cuocete a fiamma vivace per una decina di minuti bagnando, se necessario, con del brodo. Togliete dalla casseruola il tutto, passate alla macchina per tritare e poi al setaccio. Questa specie di purea va arricchita con egual peso di burro e miele di castagno. Mescolate bene per formare una specie di salame che avvolgerete in un foglio di alluminio e metterete in frigorifero per qualche ora. Perché il patè riesca bene il peso delle cipolle deve essere appena inferiore a quello del fegato.

SALSICCIA SU ZOCCOLO DI MELE RENETTE

Ingredienti:

2 mele renette
150 g di salsiccia fresca trevigiana tagliata a pezzettini
50 g di uvetta di candia
1 dl di grappa
1/2 dl di vino bianco secco
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 noce di burro
1 cucchiaino di miele

Preparazione

In una padella con l'olio già caldo unire la salsiccia e cuocere per qualche minuto. Aggiungere l'uvetta e lasciar rinvenire ancora per qualche minuto. Bagnare con il vino bianco e finire la cottura. A parte cuocere le mele tagliate a rondelle (circa 5/6 per ogni mela), con olio e burro da ambo le parti, quindi disporle in una pirofila, versarvi sopra la salsiccia, l'uvetta ed il miele, scaldare bene la pirofila, infiammare con la grappa e servire subito.

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.