

LE RICETTE

della

FIERA DEL MIELE

DI MARENTINO



Dicembre 2019
Autrice Paola Uberti
eBook gratuito

Questo eBook è stato realizzato per:
FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO
by COMUNE DI MARENTINO
Piazza Umberto I , 1
10020 Marentino (TO)
Telefono: +39 011 9435000
Fax: +39 011 9435329
e-mail: info@comune.marentino.to.it
Web: www.comune.marentino.to.it



Da:
LIBRICETTE.eu
CULTURA ENOGASTRONOMICA PER IL PUBBLICO APPASSIONATO
SERVIZI DI VISIBILITÀ PER LE AZIENDE DEL SETTORE CIBO E BEVANDE
powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale
Via Tirreno, 143/5
10136 Torino
Telefono: +39 335 77 01 901
mail: info@libricette.eu
web: www.libricette.eu



In collaborazione con il food blog **SLELLY – The Dark Side of Kitchen** di Paola Uberti.

Fonti degli elementi grafici, dei testi e delle immagini contenuti in questo eBook

I marchi registrati e altro materiale grafico e testuale facente riferimento alla FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO e al COMUNE DI MARENTINO sono esclusiva proprietà dell'Ente e sono stati concessi a LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale ai soli fini della realizzazione, distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web, di questo eBook.

Le immagini dei piatti finiti sono state liberamente concesse a FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO e al COMUNE DI MARENTINO dall'autrice Paola Uberti - qui identificata anche in qualità di fondatrice e responsabile di LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale - ai fini della realizzazione di questo eBook e della sua distribuzione e pubblicizzazione, anche sul web.

Paola Uberti è responsabile dei testi e delle immagini e dell'autenticità degli stessi. FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO e COMUNE DI MARENTINO non si ritengono responsabili in caso di contenziosi legati ai suddetti testi e immagini.

Le immagini royalty-free tratte da siti web specializzati sono chiaramente indicate come tali con relativa attribuzione all'autore.

L'immagine di copertina e il disegno che rappresenta le api sono di Paola Uberti.

Concept, grafica e impaginazione di Paola Uberti.

Note importanti

- Questa pubblicazione contiene riferimenti a bevande alcoliche. Il consumo di alcolici è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. **BEVETE RESPONSABILMENTE:** tutte le informazioni sono disponibili sul sito del **Ministero della Salute**.

- È esclusiva responsabilità del lettore avere cura della propria alimentazione e di quella di eventuali altre persone alle quali egli destinerà i piatti scaturiti dalle ricette contenute in quest'opera, anche, ma non esclusivamente, in caso di specifiche esigenze e/o allergie e/o intolleranze alimentari.

LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale, FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO e COMUNE DI MARENTINO non si assumono responsabilità in caso di errata interpretazione ed esecuzione delle ricette stesse o incauto utilizzo di ingredienti non consentiti a coloro che seguono un'alimentazione priva di determinate sostanze.

- Si raccomanda il lettore di prestare la massima attenzione durante l'esecuzione delle ricette contenute in questo eBook. LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale, FIERA REGIONALE DEL MIELE DI MARENTINO e COMUNE DI MARENTINO non si assumono responsabilità in caso di incidenti legati all'incauto utilizzo di utensili e/o elettrodomestici e/o qualsiasi strumento usato per la realizzazione delle ricette.

Più in generale, quest'opera è riguardata dal disclaimer disponibile sul sito **www.libricette.eu** (link a fondo pagine): si raccomanda il lettore di consultarlo con attenzione.

NOTE IMPORTANTI SUL COPYRIGHT DI QUESTO eBook

© 2019 COMUNE DI MARENTINO, in concessione a
LIBRICETTE.eu a fini di divulgazione, promozione e
pubblicizzazione, anche sul web.

**Questo eBook può essere liberamente
condiviso alle seguenti condizioni:**



Attribuzione — Devi riconoscere [una menzione di paternità adeguata](#), fornire un link alla licenza e [indicare se sono state effettuate delle modifiche](#). Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.



NonCommerciale — Non puoi utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).



Non opere derivate — Se [remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso](#), non puoi distribuire il materiale così modificato.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o [misure tecnologiche](#) che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Nello specifico, quest'opera è distribuita con **Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale**. Per leggere una copia della licenza visitare il sito web <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it> o spedire una richiesta cartacea a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA; per visualizzare i termini legali della licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.it>





COMUNE DI MARENTINO



No, non è la salita che avete fatto per raggiungere il punto più alto di Marentino a togliervi il fiato. È l'accogliente bellezza che state ammirando.

Marentino è una piccola città cullata dalle dolci forme della collina di Torino, nella zona del chierese, ed è fiera esponente della **devozione al lavoro** e delle **eccellenze enogastronomiche** che contraddistinguono il Piemonte.

Oltre a caratterizzarsi per i **Muri d'Arte in Rebus** che testimoniano la vocazione creativa della città, assieme al suo fermento che la porta ad aprirsi a chi la vuole conoscere, Marentino, sotto il profilo enologico vanta la produzione di **vini appartenenti a quattro denominazioni**: *Collina Torinese DOC, Collina Torinese DOC Sottozona Pelaverga o Cari, Freisa di Chieri DOC e Piemonte DOC*. Per quanto alla gastronomia, sono i **grissini** in stile chierese la punta di diamante della produzione locale, oltre alla deliziosa **torta Tast-Mì** - realizzata con Nocciola Piemonte IGP, miele di castagno e confettura di ciliegie autoctone - e ai prodotti dell'**apicoltura**.

Marentino, infatti, si è consacrata al miele attraverso produzione, iniziative e attività dal fondamentale peso culturale e didattico che ne fanno un'imperdibile meta del **turismo "di contenuto"**.

Con **La Casa del Miele**, nata in occasione del progetto *Sviluppo dell'Itinerario Turistico Strade dei Colori e dei Sapori*, Marentino, anche attraverso il **Centro Apiaro Sperimentale** e il **Giardino Mellifero** - che hanno portato a una riqualificazione territoriale - si occupa di **didattica, studio, promozione e di iniziative turistiche alternative**.

Marentino, eletta **Città del Miele** nel 2007, ogni anno organizza la **Fiera Regionale del Miele** che, nel 2019, si è rinnovata e arricchita offrendo al pubblico non solo il **mercato dei produttori**, ma una serie di iniziative volte alla **conoscenza del miele** e del suo **utilizzo in cucina** come **ingrediente protagonista**, capace di conferire ai piatti caratteristiche uniche in fatto di equilibrio di sapori e profumi.

Lo stesso anno ha visto anche **l'esordio della fiera nel mondo social**, con la creazione della **pagina Facebook**, fatto che ha rafforzato il ruolo dell'evento come **punto di riferimento della cultura mellifera** e dei rapporti di questa con la cucina.

Grazie alla partnership con il sito **LIBRICETE.eu** della torinese **Paola Uberti**, la Fiera Regionale del Miele di Marentino vi farà compagnia tutto l'anno, sia con questo eBook, sia attraverso Facebook, con le **ricette di cucina** e i **contenuti culturali** dedicati alla conoscenza del **miele quale alimento fondamentale per la salute dell'uomo** e come **ingrediente chiave per realizzare piatti squisiti**, da quelli semplici a quelli complessi, partendo dall'aperitivo, arrivando al dessert.



Scoprite assieme alla Fiera Regionale del Miele di Marentino un alimento straordinario che nasce dall'impegno e dalla devozione di chi lo produce e tante ricette irresistibili, perfette per tutte le stagioni.





#fieradelmieledimarentino
#marentinocittadelmiele
#inbeeswetrust
#honeyweloveyou







Non chiamateli solo apicoltori

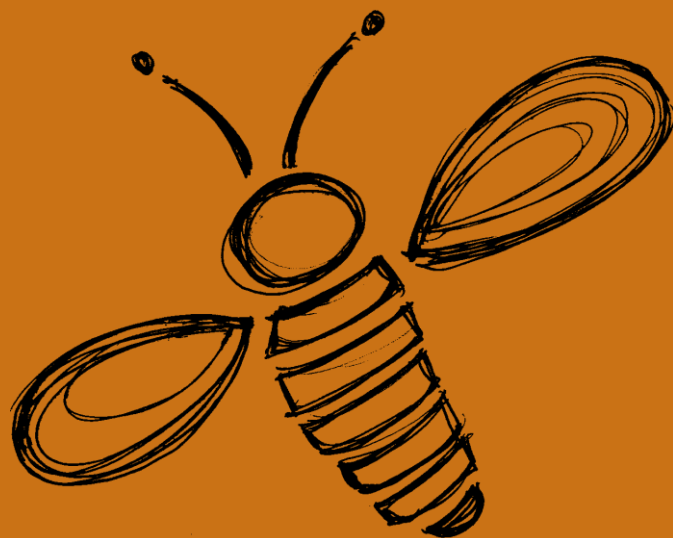
Sono etologi romantici, meteorologi senza barometro, artisti del sacrificio.

Ambasciatori dei miracoli della natura, narratori dell'istinto di piccoli e delicati insetti, camminatori in collina e scalatori in montagna.

Maestri della congiunzione tra due specie, custodi di un sapere violentato dal mercato delle bugie.

Gli apicoltori sono cosmonauti di prati e boschi ai quali la Terra affida la diffusione del messaggio più importante che ci sia: "rispettami."

Paola Uberti



I mieli protagonisti

Cucinare bene vuol dire anche **conoscere gli ingredienti a fondo**, soprattutto quando si desidera passare dall'*esecuzione* alla *creatività*. Ecco **le caratteristiche dei mieli** che sono stati utilizzati per creare le ricette contenute in questo eBook, offerto dalla **Fiera Regionale del Miele di Marentino** e dagli apicoltori che hanno partecipato all'**edizione 2019**.



Il miele di

ACACIA

Il **MIELE DI ACACIA** è tra i più conosciuti e richiesti dai consumatori, soprattutto per il suo sapore delicato.

SAPORE: intensamente dolce a bassa acidità.

AROMA: delicato e poco persistente, ricorda la vaniglia e i confetti.

ODORE: debole, floreale.

COLORE: va dalla quasi trasparenza al giallo paglierino.

STATO FISICO: si conserva liquido a lungo.

I SUOI FORMAGGI: Gorgonzola DOP, pecorini, Canestrato IGP.

IN CUCINA: il miele di acacia, grazie alla sua delicatezza, è perfetto per essere usato come dolcificante. In cucina si presta molto bene a essere impiegato in piatti salati che hanno bisogno di una nota dolce e non invasiva che porti equilibrio tra i sapori.



Il miele di
RODODENDRO

Il **MIELE DI RODODENDRO** è molto apprezzato per la sua delicatezza e versatilità.

SAPORE: mediamente dolce.

AROMA: da quasi impercettibile a molto debole, si rivela fine e poco persistente; ricorda lo sciroppo di zucchero con note vegetali.

ODORE: vegetale, fruttato, molto debole.

COLORE: quando è allo stato liquido il suo colore varia dal quasi trasparente al giallo paglierino; in forma cristallizzata va dal bianco al beige tenue.

STATO FISICO: liquido oppure cristallizzato pastoso.

I SUOI FORMAGGI: Bra di alpeggio DOP, Robiola di Roccaverano DOP, Fromadzo DOP, Cevrin di Coazze PAT.

IN CUCINA: come il miele di acacia, il miele di rododendro, con la sua delicatezza, si presta a essere impiegato come dolcificante in bevande, tisane, the, ma anche nei dolci, soprattutto se a base di frutta. Nei piatti salati porta equilibrio conferendo dolcezza senza interferire con gli altri sapori.

Il miele di

MILLEFIORI

Il **MIELE DI MILLEFIORI**, come quello di acacia, è molto conosciuto e richiesto dal mercato.

SAPORE: dolce, variabile in base alla zona di produzione.

AROMA: fruttato e floreale.

ODORE: caratteristico dei fiori dai quali deriva.

COLORE: va dal giallo paglierino sino all'ambra intenso.

STATO FISICO: si presenta sia liquido, sia cristallizzato.

I SUOI FORMAGGI: formaggi sapidi e/o piccanti.

IN CUCINA: è un miele versatile, ottimo da tavola. Ideale per marinare o laccare le carni rosse, si presta alla realizzazione di dolci come panna cotta, crema pasticciera, gelato al fiordilatte o alla crema, budino di latte, ai quali conferisce dolcezza e trasmette le sue peculiarità gustative.



Il miele di

FLORA ALPINA

Il **MIELE DI FLORA ALPINA** o **MIELE DI ALTA MONTAGNA** è poco diffuso poiché l'apicoltura in quota è riguardata da difficoltà oggettive. Si tratta quindi di un miele classificabile come "raro". I mieli di flora alpina (millefiori, rododendro, melata di abete) sono presidi Slow Food.

In questo eBook troverete ricette realizzate con il **miele di millefiori di montagna**.

SAPORE: dolce e caratteristico.

AROMA: riporta alla frutta e ai fiori.

ODORE: delicato e tipico dei fiori di alta montagna dai quali deriva.

COLORE: va dal giallo paglierino all'ambra scura.

STATO FISICO: liquido oppure a cristallizzazione pastosa.

L'abbinamento con i formaggi e l'utilizzo in cucina sono riconducibili a quelli che riguardano il miele di millefiori non prodotto in quota. In entrambi i casi devono essere considerate le peculiarità di ciascun miele che variano in base a diversi fattori, non ultima l'eventuale prevalenza di un'origine floreale rispetto alle altre.



Il miele di

CILIEGIO

Altro miele raro, il **MIELE DI CILIEGIO** è difficile da produrre poiché la fioritura degli alberi coincide con quella di molti altri fiori; ne consegue che ottenere un miele monoflorale non è semplice e che per la sua realizzazione sono necessari grandi coltivazioni. Oltre a ciò, le condizioni meteorologiche instabili della primavera possono limitare il raccolto.

SAPORE: intenso, riconducibile a quello della ciliegia con accenti di mandorla amara e caramello.

AROMA: mediamente intenso, affine al sapore, può ricordare l'amaretto, il marzapane e la confettura di ciliegie.

ODORE: ricorda quello dei fiori dai quali deriva.

COLORE: da giallo paglierino ad ambra chiaro con riflessi rossastri allo stato liquido, biancastro quando cristallizzato.

STATO FISICO: la cristallizzazione induce una consistenza pastosa con cristalli fini.

I SUOI FORMAGGI: formaggi grana e caprini a media stagionatura.

IN CUCINA: ottimo sia con le carni bianche grazie agli accenti di mandorla, sia con manzo, maiale, cervo e agnello grazie al sapore che ricorda la ciliegia. Si presta molto bene alla realizzazione di torte e dolci a base di frutta secca e cioccolato fondente arricchiti con panna.



Il miele di

LAVANDA

Il **MIELE DI LAVANDA** è piuttosto raro poiché la sua produzione richiede la disponibilità di grandi appezzamenti di terra. In Italia si produce in alcune aree delle Alpi Marittime tra Liguria e Piemonte e in Sardegna, partendo dalla lavanda selvatica (*Lavandula Stoechas*).

Le differenze organolettiche si percepiscono nettamente mettendo a confronto il miele di lavanda ricavato dalla varietà selvatica e quello ottenuto dalle specie coltivate: il primo, infatti, presenta un profilo molto più marcato.

SAPORE: normalmente intenso, oltre a fico, passiflora e torrone di mandorle, richiama quello tipico dei fiori della pianta d'origine.

AROMA: di media intensità, caratteristico delle piante ad alto contenuto di oli essenziali; rimanda a foglie di fico, camomilla e frutta aromatica.

ODORE: simile all'aroma.

COLORE: va dal giallo paglierino all'ambra quando è allo stato liquido e dal paglierino chiaro al bianco quando avviene la cristallizzazione.

STATO FISICO: solidifica precocemente con cristalli da piccoli a medi.

I SUOI FORMAGGI: Montasio, pecorino sardo e formaggi di capra non troppo stagionati.

IN CUCINA: è ideale per realizzare pani dolci a base di frutta che richiamano quelli tipici delle feste natalizie, ma con un sapore più delicato.



Il miele di

TIGLIO

Il **MIELE DI TIGLIO** porta in sé la sontuosità delle fioriture odorose che riempiono l'aria dell'estate acerba.

SAPORE: non troppo dolce, caratterizzato da un retrogusto piacevolmente amaro nei mieli molto puri.

AROMA: intenso, persistente, tendente alla freschezza tipica del mentolo e delle erbe officinali.

ODORE: mediamente intenso, balsamico.

COLORE: ambra chiaro allo stato liquido, da bianco a crema quando cristallizzato.

STATO FISICO: liquido o cristallizzato.

I SUOI FORMAGGI: formaggi a latte misto, pecorini.

IN CUCINA: si presta ad essere impiegato in piatti che prevedano l'utilizzo di cioccolato fondente, castagne, carne di maiale o di agnello.

Il miele di

TARASSACO



Deriva da un fiore semplice e trasformista che diventa un gioco per adulti e bambini. Ecco il **MIELE DI TARASSACO**.

SAPORE: poco dolce.

AROMA: intenso, persistente, tipico, ricorda l'infuso di camomilla, rivelandosi però più delicato.

ODORE: forte, penetrante, pungente, tipico dei fiori della pianta essiccati.

COLORE: va dal giallo ambrato al giallo crema più o meno marcato in base allo stato fisico.

STATO FISICO: cristallizza rapidamente e assume una grana media o fine.

I SUOI FORMAGGI: pecorini e caprini a media stagionatura.

IN CUCINA: grazie al profumo intenso e al sapore marcato, si sposa molto bene con verdure dal gusto robusto come i peperoni e con le erbe aromatiche in un pesto fuori dagli schemi.



Il miele di

CASTAGNO

Elegante, inconfondibile, particolare:
conosciamo il **MIELE DI CASTAGNO**.

SAPORE: non troppo dolce e caratterizzato da un retrogusto amarognolo le cui "sfumature" variano in base alla zona di produzione.

AROMA: affine all'odore, si rivela intenso, tannico e persistente.

ODORE: caratteristico, pungente, intenso.

COLORE: va dall'ambra all'ambra scuro e presenta sfumature di castano-rossastre.

STATO FISICO: si conserva liquido molto a lungo; la cristallizzazione è particolarmente lenta.

I SUOI FORMAGGI: abbinamento ideale con i caprini maturi, con gli erborinati come il Blu di Mucca e con formaggi tipici piemontesi quali il Raschera DOP, la Toma dël Làit Bruschet PAT (o Bianca Alpina) e la Toma di Lanzo PAT.

IN CUCINA: opportunamente dosato, si sposa ottimamente con ingredienti dal gusto deciso tra i quali salumi di cinghiale o di asino e funghi porcini secchi. Crea un connubio di sapori molto interessante con i finocchi brasati e con le melanzane impanate e fritte. Questo miele è utilizzato spesso per preparare la Torta Medovik di origine russa ed è squisito se impiegato in luogo dello zucchero per conferire un carattere inaspettato a uno zabaione dal quale omettere la parte alcolica.



Il miele di

MELATA

Affascinante e seducente, il **MIELE DI MELATA**, anche chiamato **MIELE DI BOSCO**, è un outsider poiché non deriva dal nettare dei fiori. È prodotto dalle api che raccolgono una sostanza nutriente e zuccherina secreta da piccoli insetti che si nutrono della linfa di alberi tra i quali abeti, pini e querce.

SAPORE: meno dolce rispetto ai mieli di nettare.

AROMA: rimanda alla frutta disidratata e alla melassa.

ODORE: si avvicina a quello della frutta cotta e della confettura di fichi.

COLORE: varia dall'ambra intenso al nero pece, diventa marrone quando il miele cristallizza.

STATO FISICO: si conserva allo stato fluido per lungo tempo.

I SUOI FORMAGGI: Murianengo o Moncenisio PAT, Gorgonzola stagionato DOP, Castelmagno DOP.

IN CUCINA: le sue note balsamiche e silvestri, unite a accenti di liquirizia, rendono il miele di melata ideale per essere accostato a pesci dal sapore robusto quali tonno conservato, merluzzo fresco, baccalà, stoccafisso, salmone, aringhe affumicate. Sposa al meglio le carni di pecora e si presta alla realizzazione di dolci nei quali possa essere protagonista.

LE RICETTE



In questo eBook gratuito troverete tante **ricette di cucina create con i mieli degli apicoltori che hanno partecipato alla Fiera Regionale del Miele di Marentino 2019.**

Le ricette testimoniano di come i mieli, ciascuno con la sua unicità, siano **ingredienti trasversali** che caratterizzano i piatti conferendo loro un carattere ammaliante e sapori deliziosi, di concerto con gli altri elementi, a patto di rispettare abbinamenti coerenti.

In linea generale, per ottenere **una preparazione equilibrata** che permetta, all'assaggio, di percepire **un concerto di sensazioni** e non una sovrapposizione a scapito del più "debole", un miele che si distingue per aroma, profumo e sapore delicati, deve essere accostato a ingredienti che presentino le medesime caratteristiche.

Sia esso di acacia, rododendro, millefiori, di flora alpina, ciliegio, lavanda, figlio, tarassaco, castagno o melata, **il miele non può essere mortificato nella sua unicità come semplice alternativa allo zucchero di**

barbabietola o di canna. Esso può sì conferire dolcezza, ma la sua natura di **scrigno multisensoriale** che ne rivela l'origine botanica lo rende **un ingrediente di carattere, non un semplice dolcificante.**

Proprio per celebrare tanta meraviglia intrisa di una rassicurante sacralità e di significati simbolici che vanno dalla quiete per l'anima alla conturbante seduzione, **la Fiera Regionale del Miele di Marentino vi regala quest'opera preziosa.**



Note importanti sulle ricette

Impasti per pasta fresca, prodotti da forno, dolci...

Tenendo presente la consistenza che devono avere gli impasti, specificata nel "procedimento", potrebbe essere necessario regolare la quantità di liquidi indicata nell'elenco degli ingredienti. Ciò è dovuto al fatto che ogni marca e/o tipo di farina li assorbe in modo diverso.

Il forno

Alcune ricette contenute in questo eBook richiedono l'utilizzo del forno. Ciascuno è differente da un altro, quindi è necessario conoscere molto bene il funzionamento del proprio.

In tutte le ricette troverete indicazioni relative a temperatura e tempo di cottura che, al bisogno, potrete regolare facendo riferimento al risultato che deve essere ottenuto, indicato nel procedimento, basandovi sul "comportamento" del vostro forno.

Il sale

È importante assaggiare le preparazioni passo dopo passo per regolare la quantità di sale, tenendo presente che molti ingredienti sono già "naturalmente" sapidi (formaggi, acciughe, capperi...).


Le spezie

La quantità di spezie indicata nell'elenco ingredienti è un suggerimento. Il profumo e il sapore di questi preziosi elementi possono essere più o meno intensi in base alla qualità e all'età degli stessi. Prima di usarli, vi consigliamo di assaggiarli per regolarne la quantità da aggiungere al piatto, con lo scopo di evitare di coprire altri sapori o di ottenere una preparazione senza carattere.

Precauzioni in cucina


Cucinare significa anche maneggiare strumenti affilati, preparazioni che raggiungono elevate temperature o ingredienti, come il peperoncino, che possono causare disagi gravi: siate sempre molto attenti e scrupolosi per evitare spiacevoli incidenti.





Le ricette contenute in questo eBook sono state ideate e realizzate da Paola Uberti, autrice di eBook di cucina, comunicatrice del cibo e food blogger che ha fondato LIBRICETTE.eu, il blog [SLELLY](http://SLELLY.com), il sito SLELLYBOOKS.com e il magazine online Sapere di Gusto.

Paola ha condotto il cooking show dedicato al miele in cucina in occasione della Fiera Regionale del Miele di Marentino 2019.



Paté di melanzane
con erbe, semi,
fave di cacao e
miele di tarassaco



Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI TARASSACO prodotto da

APICOLTURA LA MARGHERITA

CORSO FRANCIA 152 - 10098 RIVOLI (TO)

Telefono +39 338 4971274

info@apicolturalamargherita.it

www.apicolturalamargherita.it



Paté per te ma anche per me



Questo paté può essere una piccola e saporita dedica agli ospiti prima di un antipasto o un delizioso stuzzichino per l'aperitivo. Quante volte siamo alla ricerca di ricette semplici e versatili da trasformare nei nostri cavalli di battaglia quando non abbiamo molto tempo a disposizione per cucinare?

In questa ricetta, che sposa rapidità, semplicità e quel "tocco" eccentrico irresistibile, la morbida polpa delle melanzane si arricchisce grazie a un concerto di note dolci, fresche, tostate e acidule.

Ne scaturisce un paté, quasi una crema, perfetto per essere spalmato su un buon pane tostato o bruscato, magari strofinato delicatamente con un uno spicchio d'aglio.

Il miele di tarassaco, intenso, odoroso e con quella consistenza che, quando cristallizza, lo fa assomigliare a un ricco burro di montagna, porta nella preparazione la magia dei fiori semplici dai quali deriva e la gioia del loro color del sole.





Preparazione
15 minuti



Riposo
15 minuti



Cottura
20 minuti



Persone
4

Ingredienti

- Una melanzana lunga di circa 350 grammi di peso
- 15 grammi di semi di girasole
- 15 grammi di semi di zucca decorticati
- 4 fave di cacao
- 10 sottili steli di erba cipollina fresca
- 5 foglie di basilico fresco di medie dimensioni
- 20 grammi di Nocciole Piemonte IGP sgusciate, spellate, tostate e ridotte in granella
- 20 grammi di miele di tarassaco, al bisogno fluidificato a bagnomaria
- Un limone con buccia edibile
- Zenzero sbucciato e grattugiato al momento q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Privo la melanzana del picciolo, quindi la taglio a metà nel senso della lunghezza.

Pratico alcuni tagli incrociati nella polpa senza perforare l'ortaggio, lo salo leggermente e lo arrangio in una pirofila. Cuocio in forno per 20 minuti o fino a quando è morbidissimo.

In alternativa, la cottura può avvenire nel forno a microonde per 5 minuti con il programma specifico dedicato alle verdure - se disponibile - oppure con il programma standard, a media potenza, per circa 10 minuti.

A cottura avvenuta, estraggo la melanzana dal forno e la lascio intiepidire, quindi, con l'aiuto di un cucchiaino, stacco la polpa dalla buccia che scarto.

Lascio raffreddare completamente, poi, con un coltello pesante e affilato, riduco la polpa in un battuto molto fine che metto in una capiente ciotola.

Scaldo una piccola padella antiaderente e vi tosto i semi di girasole e di zucca per alcuni istanti, avendo cura di non bruciarli: sono pronti quando risultano leggermente dorati e iniziano a emanare un aroma piacevolmente tostato. Trasferisco immediatamente in un piatto e lascio raffreddare.

Trito finemente le fave di cacao.

Tagliuzzo l'erba cipollina e riduco le foglie di basilico in sottili striscioline.

Riunisco le nocciole, i semi, le fave di cacao e le erbe aromatiche nella ciotola contenente il battuto di melanzana.

Aggiungo il miele, un po' di succo e scorza di limone, una piccola quantità di zenzero e condisco con olio, sale e pepe.

Mescolo con cura, copro e lascio riposare per 15 minuti. Assaggio per regolare di sapore prima di servire con piccole fette di pane tostato o bruscato, a piacere strofinate con uno spicchio d'aglio.

Nota tecnica

Le dosi indicate fanno riferimento a una piccola quantità di prodotto, ideale come pre-antipasto o come finger food.

Volendo servire la preparazione su una bruschetta tradizionale, devo aumentare proporzionalmente la quantità degli ingredienti.

Consiglio anti spreco

Utilizzo i residui di succo e scorza di limone per preparare una citronette con la quale condire verdure lesse o pesce al vapore, oppure li impiego per arricchire estratti di frutta e verdura, centrifugati frullati o smoothie.

Flan di peperoni
con gorgonzola e
miele di castagno





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI CASTAGNO prodotto da

AZIENDA AGRICOLA BIO DI LUCA COLLI

VIA FROLLASCA, 6 - 10060 FROSSASCO (TO)

Telefono +39 348 0646074

info@mielebio-valnoce.it



Piemonte delizioso

I peperoni, belli, profumati, gustosi, con un sottofondo d'orto che evolve in una dolcezza naturale, sodi e colorati, sono ambasciatori dell'estate che si avvia al termine.

Tante sono le ricette con i peperoni che possiamo realizzare e tanti sono gli accostamenti di sapore dei quali essi possono essere coprotagonisti.

Nella mia regione, il Piemonte, i peperoni sono un'istituzione. A essi sono dedicate fiere, sono simboli di città e aree geografiche, e mai mancano sulla tavola a partire dalla fine dell'estate, sino all'inverno inoltrato, periodo nel quale si consumano quelli debitamente "messi via" nel pieno della maturazione.

Insomma, la fine di agosto senza i peperoni arrostiti con le acciughe sotto sale e l'inverno senza i peperoni conservati nell'aceto intinti nella Bagna Càuda, non sarebbero gli stessi.

Con questa ricetta voglio fare la mia parte per celebrare un ortaggio tanto prezioso, sia in termini culinari, sia per ciò che concerne la tradizione del Piemonte. Ho deciso di sposarlo a due prodotti tipici dello stesso territorio, ossia il gorgonzola (che si produce nelle zone di Novara, Vercelli, Cuneo, Biella, Verbano Cusio Ossola e Casale Monferrato), e il miele di castagno, inestimabile dono delle montagne, realizzato con passione dai sapienti apicoltori piemontesi.

Ecco quindi un antipasto saporito e coinvolgente nel quale i tre caratteri "forti" dei peperoni, del formaggio e del miele di castagno, si uniscono senza prevaricare l'uno sull'altro.





Preparazione
15 minuti



Riposo



Cottura
55 minuti



Persone
4

Ingredienti

- Semi di zucca decorticati q.b.
- 2 peperoni rossi del peso di 200 grammi circa ciascuno
- 80 millilitri di latte intero fresco
- 60 grammi di gorgonzola dolce
- 20 grammi di miele di castagno
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 2 uova medie

Procedimento

Scaldo una piccola padella antiaderente e vi tosto i semi di zucca a fiamma moderata per alcuni istanti, avendo cura di non bruciarli. Quando iniziano a scoppiettare e a emanare la loro fragranza, sono pronti. Trasferisco immediatamente in un piatto e tengo da parte.

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Pulisco i peperoni eliminando calotta, coste bianche e semi interni, quindi li riduco in falde che poi taglio in quadrati di 2 centimetri di lato circa.

Arrovento una piastra antiaderente, porto il calore a media intensità e cuocio gli ortaggi per 10 minuti o fino a quando sono morbidi e leggermente abbrustoliti, mescolando spesso. Lascio raffreddare.

Verso il latte in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e unisco il gorgonzola tagliato a pezzetti.

Porto il tutto su una fiamma moderata e, senza mai raggiungere il bollore, sciolgo il formaggio mescolando in continuazione.

Metto da parte fino a completo raffreddamento.

Nel bicchiere del frullatore a immersione riunisco i peperoni, la miscela di latte e gorgonzola e il miele.

Aggiungo pochissimo sale, una macinata di pepe e frullo il tutto per ottenere una crema liquida, fine e omogenea.

Aggiungo le uova e mescolo con una forchetta per amalgamarle agli altri ingredienti, cercando di non incorporare aria.

Sistemo quattro barattolini monoporzionamento resistenti al calore in una pirofila a bordi alti, dopodiché li riempio con il composto preparato.

Verso acqua calda nella pirofila in quantità sufficiente a raggiungere il livello del composto a base di peperoni.

Trasferisco in forno e cuocio per 30 minuti o fino a quando i flan risultano rassodati ma molto morbidi.

Cospargo con i semi di zucca e servo.

Nota tecnica

Per ottenere un flan dalla struttura particolarmente fine, filtro il frullato attraverso un colino a maglia fitta prima di unirvi le uova.



Carciofi ripieni con
pecorino e
miele di millefiori





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MILLEFIORI prodotto da

APICOLTURA GIROTTO FABRIZIO

REGIONE CAVALLERINO, 16 - SCIOLZE (TO)

Telefono 011 9603580

fabriziogiroto@gmail.com



Di 4 stagioni c'è solo la pizza

A differenza di altri ortaggi disponibili tutto l'anno sul mercato, i carciofi ci ricordano l'importanza del rispetto della stagionalità come valore culturale attraverso il quale riappropriarsi del piacere di essere nel proprio tempo, di sentirsi parte di una natura fatta di cicli, stasi rigeneranti, rinascite e picchi.

Noi siamo parte integrante di questi cicli. Spesso, dal vertice della catena alimentare ed evolutiva, dimentichiamo di essere "componente" e non "al di sopra", rendendo vano il potenziale della nostra intelligenza.

Acquistando vegetali coltivati secondo ciò che le stagioni - seppur in subbuglio - insegnano e offrono, facciamo del bene a noi stessi in fatto di gusto, salute, cultura ed economia domestica, al pianeta in termini di sovra sfruttamento e ai contadini locali in relazione al loro lavoro che, come suggerisce il sito della FAO in un articolo dedicato agli sprechi alimentari, è un'arte.

Così come il miele buono e vero può essere prodotto solo quando fiori, alberi e piccoli insetti - nel caso della melata - mettono a disposizione le materie prime che le api trasformano, frutti e verdure devono essere rispettati nella loro peculiarità temporale. Compriamo quindi buoni carciofi e realizziamo questa ricetta nella quale il miele di millefiori e il pecorino romano dialogano regalandoci sapore ed equilibrio.





Preparazione
25 minuti



Riposo
5 minuti



Cottura
20 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 120 grammi di mollica di pane bianco del giorno precedente
- 100 grammi di miele di millefiori al bisogno fluidificato a bagnomaria
- 60 grammi di pecorino romano grattugiato al momento
- Sale q.b.
- 1 limone medio con buccia edibile
- 4 carciofi spinosi grandi
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Erba cipollina fresca q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 200°C in modalità grill.

Rompo la mollica di pane in piccoli pezzi all'interno di un contenitore, la bagno con poca acqua fredda e la lascio riposare per 5 minuti, dopodiché la strizzo con cura e la sistemo in una seconda ciotola.

Aggiungo il miele, il pecorino, poco sale (il pecorino è già sapido così come la mollica di pane, a meno che non si tratti di pane sciapo), un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e un cucchiaino di succo dello stesso agrume. Mescolo con cura.

Preparo una ciotola contenente acqua fredda addizionata con il succo di mezzo limone.

Pulisco i carciofi tagliando i gambi a 4 centimetri dalle teste, poi elimino le foglie esterne più coriacee.

Taglio la sommità delle teste per rimuovere le spine, quindi, con un coltellino affilato, tolgo gli strati più esterni delle parti rimanenti dei gambi arrivando al cuore degli stessi.

Taglio a metà nel senso della lunghezza e rimuovo la parte centrale contenente piccole spine ed eventuale fieno.

A mano a mano che sono pronti, immergo i mezzi carciofi nell'acqua acidulata.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso gli ortaggi per 10 minuti o fino a quando sono teneri. Scolo e lascio intiepidire su carta assorbente da cucina. poi farcisco con la preparazione a base di pane, pecorino e miele, pressandola con cura.

Sistemo i carciofi ripieni in una teglia appoggiandoli su un foglio di carta da forno e li cuocio vicino al grill per 10 minuti o fino a doratura.

Cospargo con una macinata di pepe e un po' di erba cipollina prima di servire.

Consiglio anti spreco

È possibile utilizzare ciò che resta del limone (scorza e succo), per creare una citronette con la quale condire verdure lesse o pesce al vapore, oppure per arricchire estratti di frutta e verdura, centrifugati frullati o smoothie.

Uova ripiene di
tonno con
miele di millefiori





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MILLEFIORI prodotto da

APICOLTURA VALLERA

LOCALITÀ VALLERA SUL BRICCO, 8 – 14026 CUNICO (AT)

Telefono 0141 901892

info@apicolturavallera.it

www.apicolturavallera.it



Vintage con gusto

La cucina piemontese fa degli antipasti una delle sue punte di diamante. Nella lunga carrellata di golose preparazioni, l'insalata russa, i tommini al verde o elettrici, il vitello tonnato, i peperoni con le acciughe o con la Bagna Càuda, la giardiniera - oltre a molte altre - non possono mancare. Tra esse, un posto di rilievo spetta alle uova ripiene. Spesso, le uova rassodate e tagliate a metà, sono farcite - là dove c'era il tuorlo - con salsa tonnata oppure con maionese e sono coronate da una mimosa di tuorli sodi (le celebri *Uova alla Bela Rosin*). Comunque le si prepari, sono sempre una gioia per il palato e sanno conferire ai pasti tradizionali quel tocco vintage nel quale echeggiano dialetti, storie di famiglia, riunioni tra parenti o amici in occasione delle festività.

Con questa ricetta ho voluto proporre le uova ripiene in una versione personale e in una veste diversa da quella prevista dai voluminosi libri di cucina piemontese che tanto amo consultare. Avete presenti quei tomi di famiglia con qualche pagina macchiata e consumata dal frequente utilizzo? Vera poesia domestica del ricordo.

Tornando alla mia ricetta, ho realizzato una morbida crema utilizzando uova sode, tonno (presente in molte ricette piemontesi tradizionali) e un tocco di miele di millefiori che conferisce alla preparazione una dolcezza discreta, capace di equilibrare i sapori e di sposare l'accento aromatico e intenso dei porri crudi che coronano il tutto.





Preparazione
25 minuti



Riposo



Cottura
8 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 4 uova grandi
- 60 grammi di tonno in olio extravergine di oliva sgocciolato
- 15 grammi di miele di millefiori
- 10 capperi dissalati
- 1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Latte intero fresco (se necessario) q.b.
- Parte verde di porro q.b.

Procedimento

Sistemo le uova in un pentolino, le copro con acqua fredda, dopodiché le rassodo a fiamma vivace per 8 minuti dal bollore. Una volta cotte, le scolo e le immergo in un bagno di acqua e ghiaccio fino a completo raffreddamento.

Utilizzando la lama di un coltellino, rompo i gusci nella parte alta facendo girare le uova su loro stesse al fine di creare una crepa ad anello.

Elimino le calotte e svuoto i gusci aiutandomi con un cucchiaino da caffè.

Nel boccale del frullatore riunisco le uova rassodate estratte dai gusci, il tonno, il miele, i capperi, l'olio e condisco con poco sale e una macinata di pepe.

Frullo il tutto per ottenere una crema soda e omogenea, aggiungendo pochissimo latte se necessario.

Metto la preparazione in una sacca da pasticciere dotata di bocchetta liscia e farcisco i gusci vuoti.

Tagliuzzo un po' di parte verde di porro e la utilizzo per decorare le uova ripiene prima di servirle.

Pane veloce con
Nebbiolo, formaggio
e miele di
flora alpina





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI FLORA ALPINA prodotto da



APICOLTURA DAVIDE BONIFORTI

VIA MONTCERVET, 59 – 10025 PINO TORINESE (TO)

Telefono +39 333 6024309

apicolturaboniforti@gmail.com

www.apicolturaboniforti.it



Pane e vino



Morbido, compatto, rustico, profumato e con un sapore che sa tanto di cucina di montagna, quella semplice, senza pretese, cui affidare il bisogno di una pausa da affanni e tensione. Ecco come posso descrivere questo pane genuino che nasce dall'unione di ingredienti che hanno qualcosa di sacrale. Una buona farina poco raffinata con sani cereali tra i quali il mais piemontese, un po' di vino nebbiolo che porta in sé il fascino delle brume soffici che avvolgono le vigne in autunno, il Grana Padano giovane e il miele di quella flora alpina che riempie gli occhi e invita a un estasiato silenzio.

Mangiatelo al naturale - è delizioso così come è - ma se volete immergervi ancor più nella dimensione rassicurante di un pasto in grado di scaldare il cuore, accompagnatelo con un buon salame. Sarà delizia allo stato puro.





Preparazione
10 minuti



Riposo



Cottura
30 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 200 grammi di farina tipo 2 con cereali
- 50 grammi di Grana Padano 12 mesi
- 7 grammi di lievito per dolci non vanigliato
- Una presa di sale fino
- 150 millilitri di vino nebbiolo
- 40 grammi di miele di flora alpina al bisogno fluidificato a bagnomaria
- 2 uova medie

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Riunisco farina, Grana Padano, lievito e sale in una capiente ciotola, quindi mescolo con cura.

In una seconda ciotola verso il vino, poi aggiungo il miele e le uova.

Miscelo accuratamente con una frusta a mano, dopodiché unisco la preparazione al mix di ingredienti secchi e mescolo velocemente.

Trasferisco il tutto in una forma per panettone basso da 250 grammi e cuocio per 30 minuti o fino a quando uno spiedo di legno o metallo inserito nel cuore del pane ne esce asciutto.

Lascio raffreddare su una gratella per dolci prima di servire.



Zuppa di
lattuga stufata
con Parmigiano
Reggiano e
miele di
millefiori di
montagna





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MILLEFIORI DI MONTAGNA prodotto da

AZ. AGR. BIO LA CONTEA DI SCALA MARCO

VIA REGIONE APRÀ, 4 - 10090 CINZANO (TO)

Telefono +39 348 1735797

lacontea@ymail.com

www.lacontea-bio.it



Vegetali e (mille) fiori



Creme, vellutate e zuppe di verdura sono un concentrato di principi nutritivi che fanno bene al corpo e allo spirito, e, quando il loro colore si fa brillante e allegro, stuzzicano il buonumore.

I vegetali da insalata, come la lattuga ad esempio, di là dall'utilizzo canonico, permettono di preparare primi o piatti unici che danno la possibilità di consumarli in modo alternativo, specie quando l'autunno si avvicina.

Con il suo sapore che unisce freschezza a una latente nota delicatamente amarognola, in questa ricetta la lattuga stufata sposa la ricchezza del Parmigiano Reggiano a breve stagionatura e l'affascinante miele di millefiori di montagna. Risorsa preziosa e mutevole in base ai fiori dai quali nasce, questo miele ingentilisce la preparazione conferendole equilibrio e un accento di gusto irresistibile.





Preparazione
20 minuti



Riposo



Cottura
20 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 950 grammi di lattuga fresca
- Sale q.b.
- 25 grammi di miele di millefiori di montagna
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- 40 grammi di Parmigiano Reggiano 12 mesi grattugiato al momento
- Fette di pane di segale tostate q.b.

Procedimento

Stacco le foglie della lattuga dalla parte centrale che poi trito finemente.


Sciacquo ripetutamente il tutto con acqua fredda, quindi scolo senza eliminare completamente l'acqua (non centrifugo il vegetale con l'apposito strumento).

Verso l'olio in una pentola di acciaio dal fondo spesso e aggiungo la lattuga. Unisco poco sale e il miele, copro e lascio stufare a fiamma dolce per 20 minuti o fino a quando è tenera ma non spappolata.

Condisco con un po' di pepe e frullo il tutto fino a ottenere una crema molto fine.

Insaporisco con il Parmigiano Reggiano, mescolo con cura e regolo di sale se necessario (il formaggio conferisce già sapidità).

Trasferisco nei piatti individuali e servo accompagnando con le fette di pane di segale tostate.

A photograph of a meal on a teal background. In the foreground, a white ceramic plate with a scalloped edge and a decorative pattern around the rim holds a serving of risotto. The risotto is topped with a generous amount of sliced, cooked prosciutto. A silver fork is placed to the left of the plate. In the background, a glass jar of honey is open, with a wooden spoon resting inside. The jar's label features a snowflake-like logo and the text 'MILLEFIORI' and 'LAPE D'OR'.

Risotto con
miele di
millefiori e
prosciutto crudo
di Cuneo
croccante



Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MILLEFIORI DI MONTAGNA prodotto da

L'APE D'OC BIO DI AGNELLO LIDIA

LOC. PATERA, 5 - 12014 DEMONTE (CN)

Telefono +39 328 4260670

lambliidia@inwind.it

www.lapedoc.altervista.org



Non abbandonarmi...

Il risotto è un piatto straordinario per tante ragioni. Richiede tempo e cure - si direbbe soffra della sindrome dell'abbandono - ma è anche molto generoso. Deve essere seguito con attenzione e "sentito" durante la cottura per poterlo lavorare al meglio, in base alla scuola di pensiero che abbiamo sposato.

Alcuni aggiungono il liquido di cottura (brodo o acqua) poco alla volta, altri tutto assieme, alcuni mescolano il riso, altri lo muovono il meno possibile: ognuno ha il suo metodo.

Io penso che per celebrare al meglio il riso che è una delle eccellenze agroalimentari del Piemonte, un buon risotto, cremoso, cotto a puntino e arricchito con altre delizie tipiche del territorio, sia il massimo.

Ecco quindi il mio risotto tostato "a secco", senza fondo di cipolla, cotto con sola acqua per esaltare il sapore naturale del cereale e insaporito dal miele di millefiori che bilancia la sapidità del prosciutto crudo di Cuneo DOP.

Il risultato? Una delizia alla quale è difficile resistere.





Preparazione
10 minuti



Riposo
2 minuti



Cottura
20 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 120 grammi di prosciutto crudo di Cuneo DOP tagliato a striscioline larghe 1,5 centimetri
- 320 grammi di riso carnaroli
- 2 litri di acqua leggermente salata mantenuta a lieve bollore
- 70 grammi di miele di millefiori di montagna
- 60 grammi di burro di montagna
- 60 grammi di Grana Padano 24 mesi grattugiato al momento
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

Procedimento

Scaldo una padella antiaderente e vi appoggio le striscioline di prosciutto, arrostendole per circa un minuto. Rivolto e arrostisco per un altro minuto: il prosciutto deve risultare croccante.

Trasferisco su un foglio di carta da cucina e lascio raffreddare, poi riduco il tutto in pezzi di medie dimensioni. Tengo da parte.

Sistemo il riso in una pentola d'acciaio dal fondo spesso o in una risottiera di rame e lo tosto a fiamma dolce fino a quando i chicchi, al tatto, sono molto caldi e il profumo del cereale è nettamente percepibile.

Alzo la fiamma e verso acqua bollente in quantità sufficiente a coprire a filo il riso che porto a due minuti dalla cottura al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Durante la cottura, al bisogno, aggiungo altra acqua; al termine il risotto deve essere molto cremoso.

Unisco il miele, il burro, il Grana Padano, l'aceto e una macinata di pepe, regolo di sale se necessario, quindi mescolo e muovo la pentola avanti e indietro per mantecare bene il tutto incorporando aria. Copro e lascio riposare per due minuti.

Trasferisco il risotto nei piatti individuali, lo completo con il prosciutto croccante e servo immediatamente.



Linguine con
tomino, olive,
capperi e miele
di melata





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MELATA prodotto da

AZIENDA AGRICOLA BIO MICHELE GAIDO

FRAZIONE TETTI MAURITTI, 11 – 10029 VILLASTELLONE (TO)

Telefono 011 9610560

info@ilmieledellavita.it

www.ilmieledellavita.it





La seduzione del miele

Equilibrio, gusto, semplicità e rapidità: ecco i principi fondanti di questa ricetta.

I sapori intensi e coinvolgenti delle olive taggiasche, le note sapide dei capperi, assieme alla freschezza e al sapore del basilico e dell'erba cipollina, sposano il miele di melata che porta una discreta nota dolce e che, con la sua intensità, non si perde nel confronto con gli altri ingredienti.

Questo miele dal colore naturalmente scuro e ammaliante ha un sapore meno dolce rispetto ai mieli di nettare e sa conferire ai piatti nei quali è utilizzato un carattere seducente che avvolge e stimola i sensi.





Preparazione
15 minuti



Riposo



Cottura
11 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 320 grammi di linguine
- 120 grammi di olive taggiasche conservate nel loro olio extravergine, sgocciolate e tamponate con carta da cucina
- 60 grammi di capperi dissalati
- 120 grammi di tomino fresco piemontese o, in mancanza, pari peso di robiola fresca
- 40 grammi di miele di melata
- 12 steli di erba cipollina fresca
- 8 foglie medie di basilico fresco + 4 foglioline per la decorazione
- Un limone con buccia edibile
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale se necessario q.b.
- Olio extravergine di oliva taggiasca q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso le linguine mantenendole al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione (nel mio caso sono stati necessari 11 minuti).

Durante la cottura della pasta, utilizzando un coltello affilato, trito finemente olive e capperi e li sistemo in una capiente ciotola.

A parte, stempero il tomino e il miele con un po' di acqua di cottura della pasta per ottenere una crema, quindi unisco quest'ultima al trito precedentemente realizzato.

Aggiungo l'erba cipollina finemente tagliuzzata, il basilico ridotto a striscioline, poca scorza di limone grattugiata al momento, una macinata di pepe e sale solo se necessario.

Scolo le linguine e le trasferisco nella ciotola contenente il condimento.

Arricchisco la preparazione con un filo d'olio e mescolo con cura.

Trasferisco nei piatti individuali, decoro con una fogliolina di basilico e servo immediatamente.

Polpette di tonno,
acciughe e porri
con miele di melata





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI MELATA prodotto da

AZIENDA AGRICOLA CÀ DA LAISNÀ

BORGATA VALLE DEL MORTO, 10 – 12046 MONTÀ (CN)

Telefono +39 339 3422016

info@cadalaisna.it

www.cadalaisna.it



Vi dico solo una cosa: polpette



Di carne e mollica di pane ammollata nel latte come quelle delle nonne di una volta, di legumi che ricalcano esigenze e tendenze alimentari moderne, oppure di vegetali – perché, come insegnano le suddette nonne, in cucina la verdura non più fresca mica vuoi buttarla via - le polpette parlano migliaia di lingue lanciando un messaggio universale che parla d'amore culinario, cure parentali, calore domestico.

Quindi, perché non farle anche di pesce?

Per realizzare questa ricetta ho usato il must-have delle dispense, ovvero il tonno sottolio, il must-have della mia dispensa, le acciughe, i dolci e aromatici porri di Cervere e il pane raffermo, come tradizione insegna.

Queste polpette, avvolte da un'irresistibile crosta croccante di farina di mais, incontrano il miele di melata che, sposato a pesci dal sapore robusto, con il suo sottofondo balsamico e resinoso, crea sensazioni di gusto straordinarie.





Preparazione
25 minuti



Riposo
15 minuti



Cottura
30 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 85 grammi di pane bianco rafferma
- 120 millilitri di latte intero fresco
- 30 grammi di porro di Cervere (parte bianca)
- 50 grammi di tonno in olio extravergine di oliva sgocciolato
- 4 filetti di acciuga in olio extravergine di oliva, sgocciolati e tamponati con carta da cucina
- Sale (se necessario) q.b.
- Farina di mais bramata q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 200°C in modalità ventilata.

Rompo il pane in pezzi di medie dimensioni all'interno di una ciotola, quindi lo bagno con il latte.

Copro, trasferisco in frigorifero e lascio riposare per 15 minuti.

Trascorso il tempo, il pane deve risultare morbido e deve avere assorbito tutto il latte.

Trito finemente il porro e lo unisco al pane assieme al tonno sbriciolato e ai filetti di acciuga finemente tagliuzzati.

Mesco con cura, assaggio per regolare di sale se necessario (il pane, a meno che non si tratti di pane sciapo, il tonno e le acciughe sono già sapidi), dopodiché suddivido il composto in 20 porzioni di peso identico e formo altrettante polpette che poi passo nella farina di mais rivestendole con cura.

Presto attenzione nel maneggiare le polpette perché l'impasto è piuttosto morbido.

Sistemo quanto realizzato su una placca foderata di carta da forno e cuocio per 30 minuti o fino a doratura.

Cospargo le polpette calde con un po' di miele di melata e servo.



Muffin salati
cacio, pepe e
miele di tiglio



Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI TIGLIO prodotto da

APICOLTURA LUCA TORRA

STRADA DI SERRA, 5 – 10020 MARENTINO (TO)

Telefono +39 328 6183758

messermiele@libero.it



E che siano morbidi...

I muffin salati sono una soluzione perfetta per accompagnare gli aperitivi e per le cene a buffet oppure, se realizzati di piccole dimensioni, per offrire un tè delle cinque ricercato e diverso dal solito. Essi possono essere declinati in decine di modi, giocando con gli accostamenti di ingredienti e sapori, senza perdere di vista le caratteristiche che deve avere un buon muffin, prime tra tutte la sofficietà e la morbidezza.

Acquisita la tecnica base, potrete sbizzarrirvi a inventare muffin sempre diversi, anche prendendo spunto da abbinamenti classici, come nel caso di questa ricetta.

Un robusto pecorino romano e un buon pepe nero rigorosamente pestato al momento, si uniscono al miele di tiglio che, con la sua dolcezza, bilancia la sapidità del formaggio e porta nella preparazione una nota di sapore che si rivela piacevolmente quando l'onda sapida si estingue, ingolosendo e stimolando il morso successivo.





Preparazione
15 minuti



Riposo



Cottura
15 minuti



Pezzi
6

Ingredienti

- 95 grammi di farina tipo 2
- 3 grammi di lievito per dolci non vanigliato
- 40 grammi di pecorino romano grattugiato al momento
- Alcuni grani di pepe nero
- 1 uovo grande
- 60 grammi di latte intero fresco
- 30 grammi di olio di semi di girasole
- 25 grammi di miele di tiglio al bisogno fluidificato a bagnomaria
- Sale q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 170°C in modalità statica e preparo uno stampo da sei muffin inserendo gli appositi pirottini di carta all'interno delle cavità.

In una ciotola riunisco farina, lievito e pecorino e mescolo con cura.

Pesto una generosa quantità di grani di pepe in un mortaio e li unisco al composto a base di farina.

In una seconda ciotola, utilizzando una frusta a mano, miscolo l'uovo, il latte, l'olio, il miele e poco sale (il pecorino conferisce già sapidità alla preparazione).

Verso la miscela di ingredienti liquidi nella ciotola contenente gli ingredienti secchi e mescolo brevemente.

Suddivido la preparazione all'interno dei pirottini e trasferisco in forno.

Cuocio per 15 minuti: a fine cottura i muffin devono risultare soffici.

Lascio intiepidire, estraggo dallo stampo e ripongo su una gratella per dolci fino a completo raffreddamento.

Confettura di
pesche e
pomodorini al miele
di lavanda





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI LAVANDA prodotto da

ALBERO DELLA VITA BIO DI MASSIMO CARPINTERI

VIA TAGLIAVERDE, 10 – 14010 SAN PAOLO SOLBRITO (AT)

Telefono 0141 936802

alberodellavitaapicoltur@tin.it



Barattoli e poesia

Quanti amano preparare confetture, marmellate, composte e conserve, non smettono mai di produrre le proprie delizie, indipendentemente dalla stagione.

A onor del vero, però, l'estate è regina di tale pratica che, non senza poesia e senso di calore domestico, racconta ricordi di famiglia, intenti pionieristici nell'accostare i sapori e storie personali, chiudendoli in un barattolo. Barattolo che si fa voce narrante e rivelazione a distanza di settimane, a volte mesi, quando si consuma il suo contenuto.

Sapete qual è il bello? Come spesso accade parlando di cucina, nel preparare marmellate, confetture e conserve, la creatività non ha limiti e confini.

Se siete alla ricerca di ricette di confetture e marmellate "strane" siete capitati nel posto giusto.

Vi propongo una squisita confettura il cui sapore delicatamente asprigno generato dai pomodorini piccadilly, che culmina nel gusto floreale delle pesche, chiama a gran voce il completamento del miele di lavanda, il cui sottofondo ricorda il profumo dei meravigliosi fiori della pianta che gli dà origine.





Preparazione
10 minuti



Riposo



Cottura
25 minuti



Quantità
4 vasetti da 150 millilitri

Ingredienti

- 650 grammi di pomodorini piccadilly maturi
- 900 grammi di pesche noci mature (il peso si riferisce ai frutti interi)
- 200 grammi di miele di lavanda ricavato dalla varietà selvatica della pianta

Procedimento

Lavo e sciacquo con cura i vasetti destinati a contenere la confettura unitamente ai coperchi - questi ultimi devono essere rigorosamente nuovi - e sanifico bollendo in abbondante acqua per 20 minuti, dopo aver protetto il tutto con uno straccio pulito per evitare rotture. Terminata la sanificazione, rovescio su un canovaccio (pulito anch'esso) e lascio asciugare.

Taglio i pomodorini e le pesche private del nocciolo a pezzi non troppo piccoli che sistemo in una pentola d'acciaio dal fondo spesso.

Aggiungo il miele, mescolo e porto a bollore su fiamma media.

Copro parzialmente la pentola e cuocio, ancora a fiamma media, per 10 minuti o fino a quando pomodorini e pesche sono tenerissimi, rimestando di tanto in tanto.

Allontano la preparazione dal fornello e la frullo con un frullatore a immersione al fine di ottenere una struttura liscia e omogenea.

Riporto sul fuoco e cuocio a fiamma vivace per altri 10 minuti o finché la confettura supera la "prova piattino" (raffreddo un piattino nel freezer, dopodiché vi verso un cucchiaino di confettura: se, inclinando il piattino, quest'ultima scivola molto lentamente, è pronta).

Verso la confettura bollente nei vasetti, chiudo con i coperchi e capovolgo sul canovaccio. Copro con un secondo canovaccio e lascio raffreddare completamente.

Sanifico la confettura.

Metto i vasetti pieni in una pentola, li copro abbondantemente con acqua fredda e li proteggo dal contatto reciproco avvolgendoli in uno straccio ben lavato.

Porto a bollore e sanifico per 20 minuti.
Spenso la fiamma e attendo che il tutto sia freddo senza togliere i vasetti dall'acqua.
A raffreddamento avvenuto, verifico che si sia creato il sottovuoto (assenza di "click-clack" premendo la sommità dei coperchi).

Ripongo in luogo buio, fresco e asciutto fino al momento del consumo.


Nota importante

Il metodo di sanificazione illustrato sopra non corrisponde alla sterilizzazione che è ottenibile con strumenti professionali. Al momento di consumare la confettura, per scongiurare rischi, è importante effettuare un esame visivo e olfattivo della stessa.
La confettura si conserva per alcune settimane nei barattoli sigillati e deve essere riposta in frigorifero e consumata entro due o tre giorni una volta aperta.

Come consumare la confettura

Provatela a colazione con pane e burro di alta qualità oppure in accompagnamento a formaggi di vacca o di latte misto quali il *tomino piemontese*, la *Robiola d'Alba PAT* o la *Robiola di Roccaverano DOP* non stagionati.

La confettura di pomodorini e pesche con miele di lavanda è deliziosa se utilizzata per preparare crostatine di pasta frolla servite con un po' di seirass lievemente dolcificato con lo stesso miele.

A photograph of a dessert. In the foreground, a white plate with a gold rim holds three scoops of chocolate ricotta. The scoops are topped with a mixture of chopped pistachios and acacia honey, garnished with fresh mint leaves. A pool of honey is visible on the plate. In the background, a glass jar of honey with a label featuring a bear is visible. A silver fork and knife are also present on the table.

Ricotta al cioccolato
con pistacchi e
miele di acacia



Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI ACACIA prodotto da

APICOLTURA BIO ALBERTO PESAVENTO

VIA PO, 1 - 10099 SAN MAURO TORINESE (TO)

Telefono +39 346 399 8571

info@asemeil.it

www.asemeil.it



Nonnina...

È un fatto che non dimenticherò mai. Quando passavo i pomeriggi a casa di Nonna Iucci, la madre di mio padre, tra le merende che mi preparava c'era la ricotta con il cacao e lo zucchero. Si trattava di una coccola dolce e semplice che per me rappresenta un crogiolo di ricordi. In particolare, ho in mente il suono prodotto dalla forchetta all'interno della scodella mentre la mia nonna lavorava la ricotta per mescolarla agli altri ingredienti.

Quanta bellezza si nasconde a volte nella semplicità...

Quello che vi ho raccontato è un piccolo pezzo della mia storia "gastronomica" dal quale sono partita per realizzare questa semplicissima ricetta: impossibile non associare un ricordo tanto dolce e quietante al miele.

Durante i giorni di caldo asfissiante, se volete servire un piacevole dessert senza trascorrere ore in cucina, vi invito a provare questa ricetta.

Le morbide quenelle di ricotta arricchita con il cioccolato fondente, così delicate e golose, si accompagnano a un delizioso e altrettanto delicato miele di acacia nel cui dorato mare navigano i pistacchi salati, che, oltre a conferire "masticabilità", danno al piatto una piacevole scossa di sapore capace di invitare alla cucchiata successiva.





Preparazione
30 minuti



Riposo
15 minuti



Cottura



Persone
4

Ingredienti

- 400 grammi di ricotta vaccina freschissima ben scolata
- 200 grammi di cioccolato fondente al 70% di cacao
- 40 grammi di pistacchi salati, sgusciati
- 55 grammi di miele d'acacia al bisogno fluidificato a bagnomaria
- 4 ciuffetti di menta fresca per decorare

Procedimento

Setaccio la ricotta all'interno di una capiente ciotola.

Scioglio il cioccolato a bagnomaria, lo lascio intiepidire, quindi lo unisco alla ricotta versandolo a filo e mescolando vigorosamente con una frusta a mano; devo ottenere un composto liscio e omogeneo. Copro e trasferisco in frigorifero per 15 minuti.

Trito grossolanamente i pistacchi utilizzando un coltello affilato, dopodiché li mescolo al miele di acacia.

Estraggo la ricotta al cioccolato dal frigorifero e, aiutandomi con due cucchiaini inumiditi, formo 12 quenelle che sistemo nei piatti individuali.

Cospargo il tutto con il mix di pistacchi e miele di acacia, decoro con le foglioline di menta e servo.

Crema con miele di
flora alpina
profumata
all'arancia





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI FLORA ALPINA prodotto da

APICOLTURA SALVAGNO ELDA

VIA BUTTIGLIERA, 100 - 10023 CHIERI (TO)

Telefono 011 9415567

salvagno.elda@gmail.com



Con quel che c'è



Le creme dolci a base di uova sanno tanto di quel tipo di cucina che si fa con ciò che c'è in casa, in quei momenti in cui si sente il bisogno di farsi o fare del bene attraverso un gesto amorevole, una carezza commestibile.

Se avete voglia di un dolce al cucchiaino genuino, da assaporare lentamente lasciando che i ricordi delle merende più felici che avete fatto allagino la vostra mente, provate questa ricetta.

L'utilizzo dell'albume e non solo del tuorlo dell'uovo conferiscono alla crema una delicatezza paragonabile a quella di un sussurro d'amore prima del sonno. Il miele di millefiori di montagna regala a essa una dolcezza ricca di sfumature familiari che rassicurano mentre la scorza d'arancia la profuma e le conferisce un tocco fresco e allegro.





Preparazione
15 minuti



Riposo



Cottura
15 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 2 uova grandi
- 100 grammi di miele di millefiori di montagna al bisogno fluidificato a bagnomaria
- 30 grammi di amido di mais
- 270 millilitri di latte intero fresco
- 250 grammi di panna fresca
- La scorza grattugiata al momento di mezza arancia grande

Procedimento

Rompo le uova in una grande ciotola e unisco il miele. Mescolo con una frusta a mano per amalgamare perfettamente i due ingredienti. Aggiungo l'amido di mais e rimesto velocemente per evitare la formazione di grumi.

Preparo un capiente contenitore riempiendolo di acqua e ghiaccio.

Verso latte e panna in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e scaldo il tutto a fiamma dolce.

Al primo accenno di bollore, ossia quando il liquido inizia a gonfiare, lo verso sulla miscela a base di uova filtrandolo attraverso un colino a maglia fitta.

Mescolo con la frusta per uniformare la preparazione, quindi la trasferisco nel pentolino e la porto al primo bollore - sempre a fiamma dolce - senza smettere di rimestare.

Cuocio per un minuto (la crema deve addensare), poi spengo la fiamma, aggiungo la scorza d'arancia, mescolo e trasferisco immediatamente in una ciotola che poi metto nel bagno di acqua e ghiaccio.

Continuando a mescolare, attendo che la crema sia fredda per poi servirla.

Budino di yogurt
con miele di ciliegio





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI CILIEGIO prodotto da



AGRIAZIENDA BOCCA DANIELE

VIA MONGRENO, 25/6 - 10025 PINO TORINESE (TO)

Telefono 333 30 18 977

info@agriaziendabocca.com

www.agriaziendabocca.com



Le cocottine del ricordo



Le ricette nascono in tanti modi. Esse possono scaturire da un'idea improvvisa, dalla personalizzazione di qualcosa che si conosce, oppure da un bisogno, come in questo caso.

Alcuni giorni fa ho aperto un pensile della cucina e ho trovato le cocottine che la mia mamma usava quando preparava i budini. Una stretta al cuore ha fatto da ambasciatrice a piacevoli e caldi ricordi i quali mi hanno condotta a sentire il desiderio di utilizzarle, mettendo nella ricetta che avrei creato l'amore e la tenerezza che provavo.

Il miele di ciliegio, così allegro e rasserenante con il suo sottofondo di frutto rosso che culmina nella mandorla amara, mi ha aiutato a tradurre in qualcosa di commestibile il mio stato d'animo. Così sono nati questi budini semplicissimi nei quali la delicata acidità dello yogurt gioca con la dolcezza del miele e con le note secche e vellutate del cacao.





Preparazione
10 minuti



Riposo
2 ore



Cottura
40 minuti



Persone
4

Ingredienti

- 330 grammi di yogurt intero
- 65 grammi di miele di ciliegio
- 3 uova piccole
- Cacao amaro q.b.

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

In una ciotola riunisco yogurt, miele e uova, quindi mescolo delicatamente con una frusta a mano avendo cura di non incorporare aria nel composto.

Trasferisco la preparazione in quattro cocottine monoporzionamento che poi inserisco in una teglia a bordi alti.

Verso acqua calda in quantità sufficiente a raggiungere il livello del contenuto delle cocottine, poi cuocio per 40 minuti.

Estraggo dal forno e, usando guanti protettivi per evitare scottature, tolgo i budini dalla teglia.

Lascio raffreddare a temperatura ambiente, quindi ripongo in frigorifero per due ore.

Affinché non siano troppo freddi al momento del consumo, tengo i budini a temperatura ambiente. Prima di servirli ne cospargo la superficie con un po' di cacao setacciato.



Torta morbida di
nocciole al
miele di acacia





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI ACACIA prodotto da

APICOLTURA PEZZETTI MARCO

BORGATA PRATOLUNGO, 3 – 10080 LOCANA (TO)

Telefono +39 347 5787202

pezzetti.marco@gmail.com

www.apicolturapezzettimarco.blogspot.com



Ancóra...



È un simbolo, un'icona intramontabile, è il richiamo di una terra che si traduce nell'invito ad assaporare le sue delizie: è la torta di nocciole piemontese.

Con o senza farina, è protagonista in centinaia di pasticcerie e nelle cucine di chi ama quel senso di calore che non si può spiegare, provato ogni volta in cui si prepara una ricetta ereditata dalla propria famiglia. Ereditata anche solo per osservazione, mettendo in pratica i gesti che si vedeva fare a nonni e genitori, con la consapevolezza di essere sulla strada giusta sentendo QUEL profumo impossibile da scordare.

Suntuose, elegantissime, gustose oltre ogni dire, le Nocciole Piemonte IGP, assieme ai mieli prodotti dagli apicoltori della regione, sono un vanto e un tesoro da custodire.

Affidate i vostri sensi a questa torta semplice e conturbante una volta e tornerete a farlo. Ancora e ancora.





Preparazione
15 minuti



Riposo



Cottura
35 minuti



Persone
4

Ingredienti

- Burro q.b. per ungere la teglia
- Farina di mais bramata q.b. per infarinare la teglia
- 90 grammi di Nocciola Piemonte IGP sguosciata, spellata e tostata
- 75 grammi di miele di acacia al bisogno fluidificato a bagnomaria
- 2 uova medie

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Ungo l'interno di una tortiera di 18 centimetri di diametro con una noce di burro, quindi ne rivesto fondo e bordi con un po' di farina di mais.

Riunisco le nocciole, il miele, un uovo intero e un tuorlo nel boccale del frullatore e aziono la macchina a media velocità e a intermittenza fino a ottenere un composto liscio e uniforme che poi trasferisco in una capiente ciotola.

A parte, monto a neve non troppo ferma l'albume rimanente con una frusta elettrica e lo incorporo al composto a base di nocciole utilizzando una spatola, con movimenti delicati ma rapidi, dal basso verso l'alto.

Verso l'impasto nella tortiera e cuocio per 35 minuti: la torta è pronta quando uno spiedo di legno o metallo infilato al centro di essa ne esce asciutto.

Trasferisco su una gratella per dolci e lascio raffreddare prima di servire.

Questa torta è buonissima al naturale, accompagnata da uno zabaione realizzato con lo stesso miele o da una salsa di cioccolato fondente.

Torta di mele con
olio extravergine
d'oliva e miele di
rododendro





Questa ricetta è stata realizzata con il
MIELE DI RODODENDRO prodotto da

APICOLTURA PIERO TISSINO

STRADA PIOI, 49/2 – 10098 RIVOLI (TO)

Telefono 011 9586796

annapieroapi@libero.it



Casa



Preparare una torta in casa, in quel luogo caldo ed affettivamente espressivo che è la cucina, approntando gli ingredienti sul piano di lavoro e ispirando profondamente il loro profumo mentre il forno si scalda, è un'esperienza rigenerante al quale affidare ansie e preoccupazioni.

Gesti semplici ma ricchi di significato come sgusciare le uova fresche, tagliare le mele - indiscusse regine dei dolci casalinghi - grattugiare la scorza di un limone, mescolare la farina con il lievito, rimescolano l'interiorità attraverso vibrazioni del cuore e ricordi che sussurrano.

Poi arriva quel momento quasi mistico durante il quale la torta raffredda lentamente, spargendo il suo profumo ovunque e preannunciando un racconto dolcissimo a più voci: quelle di una buona farina poco raffinata, di sode e gioiose mele, di scorza di limone e cannella, dell'olio extravergine d'oliva e di miele di rododendro che fa impennare la curva emotiva di un dolce pieno di gentilezza e affetto.





Preparazione
30 minuti



Riposo



Cottura
1 ora



Persone
6

Ingredienti

- 50 grammi di olio extravergine di oliva dal sapore mediamente intenso + un po' per ungere lo stampo
- 4 cucchiaini di farina di mais fumetto + un po' per infarinare lo stampo
- Un limone con buccia edibile
- 3 mele Gala per un peso totale di circa 700 grammi
- 2 uova grandi
- 150 grammi di miele di rododendro + 4 cucchiaini per cospargere la superficie della torta prima della cottura
- 140 millilitri di latte intero fresco
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 250 grammi di farina tipo 1
- 8 grammi di lievito per dolci non vanigliato

Procedimento

Scaldo il forno a 180°C in modalità statica.

Ungo l'interno di uno stampo antiaderente da plum-cake della capacità di 1,5 litri con abbondante olio, quindi lo infarino utilizzando un po' di farina di mais.

Spremo il succo del limone e lo verso in una grande ciotola.

Taglio le mele in quarti, elimino il torsolo e i semi e, utilizzando una mandolina, riduco i frutti in fette sottilissime che faccio cadere nella ciotola contenente il succo di limone.

Mesco lo con cura e tengo da parte.

Sguscio le uova in una seconda ciotola, poi unisco i 150 grammi di miele, il latte, la scorza del limone grattugiata e la cannella, dopodiché mescolo il tutto con una frusta a mano.

A parte mescolo la farina con il lievito, poi amalgamo il tutto con il mix a base di uova e miele.

Rimesto con cura per ottenere un impasto omogeneo che poi trasferisco nello stampo.

Sistemo le mele sull'impasto in tre volte, premendole delicatamente ad ogni passaggio per farle affondare (una parte di esse resterà in superficie).

Cospargo con i 4 cucchiaini di farina di mais, irroro con il rimanente miele, quindi cuocio in forno per 1 ora o fino a quando uno spiedo di legno o metallo inserito nel cuore della torta ne esce asciutto.

Estraggo dal forno e passo immediatamente la lama di un coltello attorno al dolce.

Lascio intiepidire all'interno dello stampo.

Per sformare la torta mi aiuto con un piatto sul quale la rovescio per poi ribaltarla nuovamente su una gratella per dolci dove la lascio raffreddare completamente.



Indice delle ricette

Indice interattivo: cliccare sul titolo per visualizzare la ricetta

[Paté di melanzane con erbe, semi, fave di cacao e miele di tarassaco --- 36](#)

[Flan di peperoni con gorgonzola e miele di castagno --- 41](#)

[Carciofi ripieni con pecorino e miele di millefiori --- 46](#)

[Uova ripiene di tonno con miele di millefiori --- 51](#)

[Pane veloce con Nebbiolo, formaggio e miele di flora alpina --- 55](#)

[Zuppa di lattuga stufata con Parmigiano Reggiano e miele di millefiori di montagna --- 59](#)

[Risotto con miele di millefiori e prosciutto crudo di Cuneo croccante --- 63](#)

[Linguine con tomino, olive, capperi e miele di melata --- 67](#)

[Polpette di tonno, acciughe e porri con miele di melata --- 71](#)

[Muffin salati cacio, pepe e miele di tiglio --- 75](#)

[Confettura di pesche e pomodorini al miele di lavanda --- 79](#)

[Ricotta al cioccolato con pistacchi e miele di acacia --- 84](#)

[Crema con miele di flora alpina profumata all'arancia --- 88](#)

[Budino di yogurt con miele di ciliegio --- 92](#)

[Torta morbida di nocciole al miele di acacia --- 96](#)

[Torta di mele con olio extravergine d'oliva e miele di rododendro --- 100](#)

COMUNE DI MARENTINO

LE RICETTE DELLA FIERA DEL MIELE DI MARENTINO

Prima pubblicazione sul web dicembre 2019

© 2019 COMUNE DI MARENTINO



COMUNE DI MARENTINO



**Fiera Regionale del Miele di Marentino
by Comune di Marentino**

Piazza Umberto I°, 1 - 10020 Marentino (TO)
Telefono: +39 011 9435000 - Fax: +39 011 9435329
info@comune.marentino.to.it - www.comune.marentino.to.it

eBook a diffusione gratuita realizzato da



LIBRICETTE.eu

Cultura enogastronomica per il pubblico appassionato
Servizi di visibilità per le aziende del settore cibo e bevande
powered by UP CONSULTING di Paola Uberti Impresa Individuale

Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino
Telefono: +39 335 77 01 901
info@libricette.eu - www.libricette.eu