



APICOLTURA

La Margherita[®]

IL MIELE IN CUCINA

dal risveglio alla buonanotte



Maggio 2017

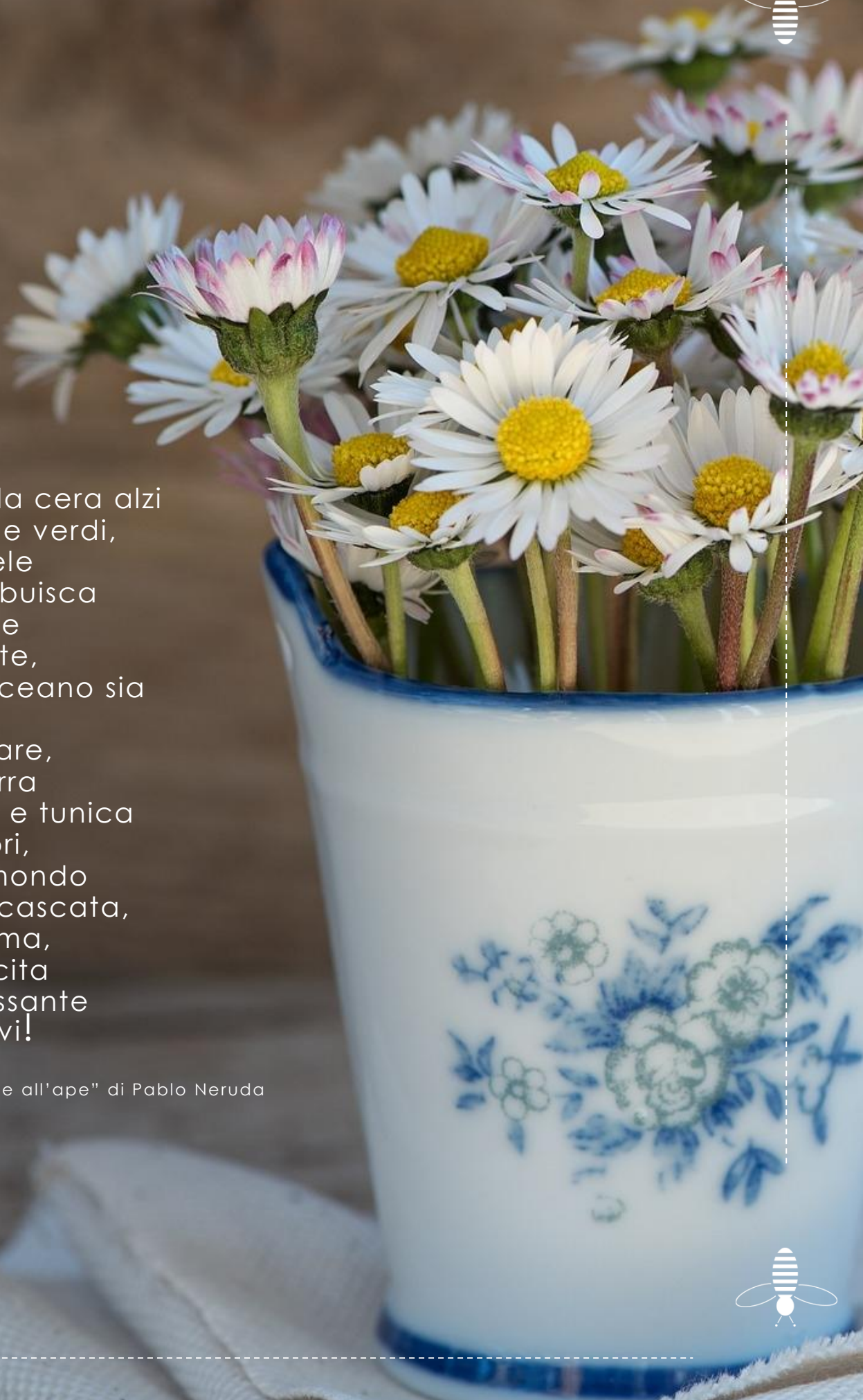
Autori Vari

E-book realizzato da Libricette.eu



Sì:
che la cera alzi
statue verdi,
il miele
distribuisca
lingue
infinite,
e l'oceano sia
un
alveare,
la terra
torre e tunica
di fiori,
e il mondo
una cascata,
chioma,
crescita
incessante
di favi!

Da "Ode all'ape" di Pablo Neruda



Apicoltura La Margherita
IL MIELE IN CUCINA
dal risveglio alla buonanotte

Questo e-book è stato realizzato per:

APICOLTURA LA MARGHERITA
di Margherita Fogliati
Via Brofferio, 18 - 10072 Caselle T.se (TO)
Laboratorio e negozio:
Corso Francia, 152 - 10098 Rivoli (TO)
P.IVA 08964140019
Telefono: +39 3384971274; 3388094502
e-mail: info@apiculturalamargherita.it
web: www.apiculturalamargherita.it



Da:
LIBRICETTE.eu
powered by UP CONSULTING di Paola Uberti
Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino
P.IVA 11573560015
Telefono: +39 3357701901
e-mail: info@libricette.eu
web: www.libricette.eu



In collaborazione con il blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale del committente e degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

© 2017 APICOLTURA LA MARGHERITA di Margherita Fogliati in concessione a LIBRICETTE.eu a fini di divulgazione e promozione.

NOTA IMPORTANTE: in alcune ricette contenute in questo e-book sono presenti alcolici utilizzati come ingredienti o consigliati in abbinamento ai piatti. 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](#).

Fonti delle immagini.

Sezione ricette: le immagini dei piatti finiti sono state fornite a LIBRICETTE.eu dagli autori delle ricette che sono gli unici responsabili delle immagini stesse.

Pagine 2, 5, 8 (in alto), 11 (in alto), 24, 29, 34, 36, 37, 48, 70, 92, 101, 123, 141: immagini scaricate dal sito pixabay.com, libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

Pagina 6: immagini scaricate dal sito unsplash.com libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

Pagine 14 e 17: immagini fornite a LIBRICETTE.eu da Monica Martino che è l'unica responsabile delle immagini stesse.

Pagine 1, 4, 11 (in basso), 20, 25 ed elementi grafici: immagini fornite a LIBRICETTE.eu da Paola Uberti che è l'unica responsabile delle immagini stesse.

Pagine 8 (in basso) e 31: per gentile concessione di APICOLTURA LA MARGHERITA che resta unico proprietario e responsabile delle immagini stesse.



Apicoltura La Margherita

QUANDO IL MIELE È ECCELLENZA





APICOLTURA
La Margherita[®]

LE API E LA MARGHERITA

L'importanza di leggere tra le righe...gialle e nere

di Paola Uberti
Fondatrice di LIBRICETTE.eu

Conoscendo APICOLTURA LA MARGHERITA di Margherita Fogliati ho avuto occasione di riflettere sulla casualità che, a volte, sembra davvero non esistere. Lo suggerisce il fatto che una donna che porta il nome di un fiore si è appassionata all'attività del padre, apicoltore da più di sessant'anni, e ha sposato un uomo che ha scoperto essere da sempre attratto dalle api e dai preziosi prodotti del loro lavoro, tanto da essere l'artefice della costituzione, nel 2006, **dell'Associazione Miele delle Vallate Alpine*** della provincia di Torino, facente parte del **Paniere dei Prodotti Tipici**. Già le Alpi, le stesse che troneggiano, fiere e immote, là dove si dirige Corso Francia, il rettilineo che collega il cuore di Torino a quel paesaggio di roccia che è pace per gli occhi e balsamo per l'anima. Le stesse Alpi che deliziano con fiori profumati le api che Margherita e il marito Mauro curano con amore commovente, dedicando loro sacrifici, lavoro, impegno a mantenere altissimi standard produttivi.

È davvero amore quello che si respira entrando nel negozio: pareti arancio lieve, scaffali di legno del suo colore naturale, api e un orso di peluche in vetrina, i disegni di una bambina che raccontano la vita degli insetti attorno ai quali ruota quel piccolo, emozionante mondo, i barattoli di miele che, senza bisogno di orpelli, si mostrano rivelando un contenuto prezioso.





Mieli bianchi come la
neve in montagna, dorati
come il sole, bruni come la
pelliccia degli orsi,
trasparenti come ali di
libellula, compatti come
un opale, liquidi come
lacrime d'angelo o
cristallizzati come pietre
preziose grezze,
intrappolate nella roccia,
hanno riempito i miei
occhi.



Credetemi, l'ambiente, l'idea che sugli scaffali riposasse uno degli alimenti più importanti per la salute dell'uomo, il tono di voce di Margherita, conciliante e rasserenante, la passione che trasudava dalle parole e dai gesti di Mauro, la romantica semplicità di ciò che avevo attorno, palcoscenico che permetteva alla poesia di esprimersi in tutta la sua carezzevole potenza, hanno reso l'incontro con i titolari un'esperienza in bilico tra sogno e realtà.

Rifacendomi al sottotitolo di questo articolo, leggere idealmente tra le righe gialle e nere delle api, in un luogo come quello che vi ho descritto, ha significato sentire la magia. Uscire su Corso Francia, ritrovandomi nella città, è stato quasi sorprendente perché per tutta la durata dell'intervista, avrei giurato di essere su un prato di montagna, tra api ronzanti e fiori appena sbocciati.

Nel negozio aperto quattro anni fa, sono venduti i mieli che provengono in gran parte dal laboratorio di Margherita e Mauro, dotato di macchinari atti alla produzione di eccellenza, e selezioni di altri apicoltori che, per loro natura, non possono essere prodotte in Piemonte e che rispettano altissimi standard qualitativi.

Mieli di acacia, tarassaco, castagno, flora alpina, millefiori, rododendro, tiglio, melata, agrumi, eucalipto, ognuno con le sue peculiarità e le sue storie da raccontare: c'è da perdere la ragione.

Sugli scaffali trovano posto anche altri derivati del miele e più in generale dell'apicoltura quali l'aceto di miele (il più antico aceto conosciuto dall'uomo,

già utilizzato dagli Egizi), il polline (alimento proteico, ricco di vitamine e oligoelementi, ideale per sostituire gli integratori alimentari di sintesi) e la propoli (dalle straordinarie qualità antibiotiche, antinfiammatorie, cicatrizzanti e antimicotiche).

Ma attraverso il lavoro di Margherita e Mauro le api ci nutrono, ci curano e ci deliziano anche con un altro prodotto che personalmente ho trovato straordinario: la crema di nocciole piemontesi e miele di acacia.

APICOLTURA LA MARGHERITA è un esempio di dedizione al proprio lavoro, inteso non solo come attività imprenditoriale, ma come missione didattica. Basta pensare al miele cristallizzato, prima guardato con sospetto, ora ricercato e apprezzato perché, finalmente, è passato un messaggio molto importante: alcuni mieli non possono essere sempre fluidi. Essi variano naturalmente consistenza in funzione della temperatura esterna e, se non cristallizzano, significa che hanno subito un trattamento termico che ne inficia la qualità.

La qualità, l'esperienza, la competenza e l'impegno costante (altrimenti detto "ferie queste sconosciute"), sono alla base dell'attività che ha ricevuto numerosi riconoscimenti: oltre alla nomina di Maestri del Gusto del 19 settembre 2016 e all'inserimento nel circuito Slow Food, i mieli di Margherita e Mauro sono stati premiati in occasione di numerosi, prestigiosi concorsi.

Quanto alla dedizione e ai sacrifici, la produzione di miele eccellente ne richiede tanti.





“Se non credi in ciò che fai, non puoi trasmettere il tuo amore e la tua passione al Cliente; questi principi devono essere nel DNA del prodotto.”

Margherita Fogliati



Le api sono continuamente minacciate da malattie, mutamenti climatici, inquinamento e pesticidi. Questi insetti sono termometri della salubrità dell'ambiente, per questo Margherita e Mauro a volte sono costretti a spostare gli alveari più volte durante un ciclo produttivo, cercando i luoghi meno contaminati e le fioriture più rigogliose.

Il ciclo inizia in primavera, quando gli apiari sono sistemati in corrispondenza delle fioriture e sono visitati almeno una volta la settimana al fine di scongiurare le sciamature, ovvero le separazioni delle famiglie che avvengono quando l'ape regina più anziana è sostituita da una più giovane. Gli insetti che seguono la regina "detronizzata", portano con sé il miele e provocano la riduzione della produttività della famiglia.

Al momento della smielatura, i melari sono rimossi e portati in laboratorio. Una centrifuga ha il compito di prelevare il fluido che passa nei fusti, poi nell'invasettatrice.

Un miele monoflorale, ad esempio quello di castagno, si ottiene sistemando le api in luoghi in cui abbondano fioriture che permettono agli insetti di prelevare nettari il più possibile omogenei per tipologia. A proposito di mieli monoflorali, nonostante in condizioni normali assieme al millefiori sia uno dei più semplici da produrre, il miele di acacia, il più richiesto dal mercato, è sempre più raro (almeno quello italiano) perché le condizioni climatiche stanno compromettendo la durata delle fioriture. Nel 2016 Margherita e Mauro hanno dovuto spostare quattro volte gli alveari.

Il miele che richiede il lavoro più complesso è il flora alpina che nasce a 1600 metri di altitudine in luoghi che risentono molto delle limitazioni meteorologiche (basse temperature, neviccate...), mentre uno di quelli più particolari è il miele di tarassaco, dal colore giallo che ricalca fedelmente quello dei fiori che gli danno origine.

Durante la nostra conversazione, ho chiesto a Margherita di parlarmi dei suoi gusti personali: lei spazia tra i prodotti, ma in particolare ama il miele di tarassaco che usa per arricchire le tisane.

Mauro ha una passione sconfinata per l'utilizzo del miele in cucina e cerca di educare i consumatori in tal senso. Prima di tutto insegna che considerare il miele solamente come un dolcificante sostitutivo dello zucchero è limitativo. Secondo le caratteristiche del prodotto il miele può essere impiegato in preparazioni dolci o salate con lo stesso principio con il quale si abbina un vino a un cibo. Accostando il miele a un formaggio, ad esempio, è buona norma giustapporre mieli delicati a formaggi dal sapore lieve e mieli di struttura a formaggi stagionati ed erborinati.

Acquisite le nozioni di base, libero sfogo alla fantasia con accostamenti più arditi e preparazioni più complesse.

Seguendo il percorso suggerito da Mauro, si partirà, ad esempio, da una macedonia arricchita da un miele che può variare in base alla frutta oppure da un'insalata di carote ridotte a julienne, condita con un intingolo a base di miele di castagno, olio extravergine di oliva, sale e pepe.



Si passerà ad abbinare formaggi e miele (straordinari la Robiola di Roccaverano o un caprino stagionato con il miele di flora alpina o di tarassaco), ci si delizierà con un'insalata di finocchi cosparsa di miele di agrumi o con carne di vitello battuta al coltello irrorata con miele di acacia. Fino ad arrivare a piatti più elaborati a base di carni marinate nel miele, filetti di orata glassati, straordinari risotti mantecati con l'oro delle api...la lista è deliziosamente lunga.

Insomma, partendo dalle basi relative agli accostamenti, a piccoli passi si possono apprendere e apprezzare le differenze tra i mieli e a destreggiarsi tra esse con creatività e curiosità.

A Margherita e Mauro non manca nemmeno un tassello necessario a completare il mosaico della competenza.

Anche per questo hanno ottenuto il riconoscimento di Maestri del Gusto, al quale si sono candidati quando hanno avuto la certezza di essere pronti per farlo e che sentono come una responsabilità verso se stessi e i loro clienti. Parlando di futuro, mi hanno detto di pensare all'espansione dell'azienda, ma, anche in questo caso, faranno tutte le valutazioni del caso per scongiurare il pericolo di inficiare la qualità che, secondo loro, è l'unica ancora di salvezza delle piccole aziende che si devono confrontare con la grande distribuzione.

Mauro non vede quest'ultima come un fenomeno necessariamente negativo. Anche un supermercato può vendere eccellenza, basta volerlo. La grande distribuzione, come internet, è uno strumento: sta a chi lo utilizza farlo in modo costruttivo, intelligente e con intenti educativi.

Basta scegliere piccoli produttori (che dal canto loro devono stringere accordi commisurati alle proprie capacità produttive) e aiutare i clienti a capire che alcuni prodotti artigianali non possono essere venduti allo stesso prezzo di prodotti qualitativamente inferiori e nemmeno con lo stesso numero di unità.

Esperienze come quella che ho fatto conoscendo L'APICOLTURA LA MARGHERITA lasciano un segno. Regalano emozioni e spunti di riflessione. Se volete pensare assieme a me, vi consiglio caldamente di farlo assaporando un miele da meditazione che Margherita e Mauro hanno identificato nella melata: un miele scuro, intenso, balsamico e raro.

* L'Associazione Miele delle Vallate Alpine ha lo scopo di valorizzare e promuovere la produzione del miele di montagna ottenuto da alveari localizzati all'interno delle Comunità Montane della Provincia di Torino. Il marchio collettivo "miele delle vallate Alpine della Provincia di Torino" è riservato esclusivamente al miele prodotto conformemente ai requisiti e alle prescrizioni stabilite da un disciplinare di produzione.

Tale miele viene prodotto secondo le norme tradizionali di buona produzione, presenta un'umidità idonea a consentirne una lunga conservazione naturale e non viene sottoposto a trattamenti che possano modificarne le caratteristiche del miele fresco appena estratto. Le tipologie di mieli dell'Associazione sono: miele di rododendro, miele di castagno, miele di faggio, miele di millefiori, miele di flora alpina, e miele di castagno e faggio.





Perché il miele, merita un po' del nostro tempo e dei nostri pensieri:
in cambio sa donarci davvero molto.





IL NOSTRO MIELE

Il miele è il prodotto alimentare che le api producono a partire dal nettare dei fiori e dalla melata, che esse bottinano, trasformano e combinano con sostanze specifiche proprie, lasciandolo quindi maturare nei favi dell'alveare.

Il miele è quindi un prodotto del tutto naturale.

Il miele è costituito soprattutto da due zuccheri fruttosio e glucosio, zuccheri "semplici" che lo rendono un alimento rapidamente digeribile.

Il glucosio viene assimilato immediatamente, potendo così fornire energia subito disponibile; il fruttosio viene trasformato in glucosio nel fegato. Il glucosio non immediatamente utilizzato nei processi metabolici polimerizza sotto forma di glicogeno, zucchero complesso di riserva che si accumula nel fegato e, in minor misura, nei muscoli.

Il miele ha un potere dolcificante più elevato rispetto allo zucchero, ma produce meno calorie: 100 g di miele forniscono infatti circa 320 calorie contro le 400 di 100 g di zucchero. Ne deriva che, a parità di azione dolcificante, mangiando miele si ha un minor apporto calorico.

I mieli si dividono in due categorie:

MIELI UNIFLORALI: mieli prodotti prevalentemente dal nettare di una determinata specie botanica o prevalentemente da melata.

MIELI MULTIFLORALI: mieli prodotti dal nettare di più specie botaniche, senza una netta prevalenza specifica.

Si possono ottenere, in alcuni casi, mieli biflorali, nei quali si riscontrano due origini floriali prevalenti, ad esempio castagno e tiglio.

LA CRISTALLIZZAZIONE

La cristallizzazione è un processo naturale che coinvolge la maggior parte dei mieli in relazione al contenuto di glucosio e di acqua.

I mieli contengono circa il 70% di monosaccaridi (zuccheri semplici): fruttosio e glucosio. Tra questi prevale generalmente il fruttosio; più è elevata la percentuale relativa di glucosio, più il miele tende a cristallizzare:

I mieli ricchi di fruttosio (acacia, castagno, melata) tendono a rimanere fluidi; i mieli con contenuto di glucosio relativamente elevato (tiglio, rododendro, millefiori, flora alpina, tarassaco) tendono a cristallizzare.

In caso di miele a rapida cristallizzazione si può ricorrere, per le operazioni di invasettamento, alla fusione del prodotto cristallizzato a temperature non superiori a 40° C, per non pregiudicare il contenuto in enzimi, vitamine e altre componenti termolabili del miele.

PASTORIZZAZIONE? NO GRAZIE!

I mieli prodotti dagli apicoltori dell'Associazione "Mieli di montagna della provincia di Torino" non sono sottoposti a pastorizzazione, che prevede un trattamento di riscaldamento a 72-78°C.



La pastorizzazione evita il rischio di fermentazione e mantiene il miele allo stato fluido, ma ne riduce fortemente il contenuto in enzimi e vitamine, compromettendo l'armoniosa sinergia che si crea tra i suoi elementi.

I mieli di importazione passano attraverso un circuito di industrie alimentari e conserviere e vengono di solito pastorizzati. Sono quindi da preferire i mieli nazionali non pastorizzati.



Presidio Slow Food



**APICOLTURA LA MARGHERITA
di Margherita Fogliati**

Via Brofferio, 18 - Caselle T.se (TO)

Laboratorio e negozio:

Corso Francia, 152 Rivoli (TO)

Tel: +39 3384971274; 3388094502

e-mail: info@apicolturalamargherita.it

web: www.apicolturalamargherita.it





I PRODOTTI



LA PRODUZIONE

Miele di acacia

SAPORE: molto dolce, poco acido

AROMA: delicato, poco aromatico, vanigliato, di confetto, poco persistente

ODORE: di debole intensità, leggermente floreale

COLORE: da quasi incolore a giallo paglierino

STATO FISICO: resta liquido a lungo.

Miele di castagno

SAPORE: non eccessivamente dolce, con retrogusto più o meno amaro a seconda della zona di origine

AROMA: intenso, simile all'odore, tannico, molto persistente

ODORE: intenso, aromatico, pungente

COLORE: ambra più o meno scuro con tonalità rossastre

STATO FISICO: liquido o a cristallizzazione molto lenta.

Miele di flora alpina

SAPORE: dolce, caratteristico, aromatico

AROMA: fruttato e floreale

ODORE: tenue e caratteristico dei fiori di alta montagna da cui deriva

COLORE: da giallo paglierino ad ambra scura

STATO FISICO: liquido o cristallizzato pastoso.

Miele di melata

SAPORE: non eccessivamente dolce (meno dolce dei mieli di nettare)

AROMA: di media intensità; simile all'odore, ricorda quello della frutta essiccata e della melassa

ODORE: di media intensità, vegetale/fruttato, di frutta cotta, di confettura di fichi

COLORE: da ambra scuro a nero pece se liquido, marrone se cristallizzato

STATO FISICO: variabile, spesso si mantiene liquido per lungo tempo.

Miele di millefiori

SAPORE: dolce e profumato a secondo delle zone di produzione

AROMA: fruttato, floreale

ODORE: floreale e caratteristico dei fiori da cui deriva

COLORE: da giallo paglierino ad ambra scuro

STATO FISICO: liquido o cristallizzato.



Miele di rododendro

SAPORE: normalmente dolce

AROMA: quasi completamente assente o molto debole, di sciroppo di zucchero, vegetale, fine non molto persistente

ODORE: tenue, molto debole, vegetale, fruttato

COLORE: da incolore a giallo paglierino allo stato liquido, da bianco a beige chiaro quando cristallizza

STATO FISICO: liquido o cristallizzato pastoso.



Miele di tarassaco

SAPORE: non eccessivamente dolce

AROMA: intenso, caratteristico, più fine dell'odore di infuso di camomilla, persistente

ODORE: molto intenso, pungente, penetrante, dei fiori della pianta essiccati

COLORE: giallo ambrato nel miele liquido, giallo o crema più o meno intenso quando cristallizzato

STATO FISICO: cristallizza molto velocemente a grana media o fine.



Miele di tiglio

SAPORE: normalmente dolce, con retrogusto leggermente amaro nei mieli molto puri

AROMA: intenso, fresco, di mentolo, di erbe officinali, molto persistente

ODORE: di media intensità, fresco, balsamico, ricorda il profumo della tisana di fiori di tiglio

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

STATO FISICO: liquido o cristallizzato



Crema Nocciola e Miele di Acacia

Crema a base di miele di acacia e pasta di nocciole Piemonte IGP.

Ottima da spalmare sul pane o fette biscottate per una sana colazione, per dolcificare il latte, il caffè, lo yogurt, per farcire torte o da accompagnare con Parmigiano Reggiano.

Crema con Miele di Acacia, Nocciola e Cacao

Crema a base di miele di Acacia, pasta di Nocciole Piemonte IGP e Cacao

Ideale per colazione e spuntino spalmata sul pane o fette biscottate, per decorare torte e gelati





Fotografie di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA](http://www.esperimentiincucina.it)
UNA BIOLOGA AI FORNELLI

LA SELEZIONE DI MIELI D'ECCELLENZA

Miele di agrumi

SAPORE: normalmente dolce, volte a volte lievemente acidulo

AROMA: floreale, ricorda i frutti di zagara

ODORE: floreale, fragrante carattere dei fiori da cui deriva

COLORE: allo stato liquido da incolore a giallo paglierino, allo stato solido da bianco a beige chiaro.

Miele di eucalipto

SAPORE: normalmente dolce, a volte leggermente salato

AROMA: intenso, di caramella mou alla liquirizia

ODORE: molto caratteristico, non molto fine, di funghi secchi, di liquirizia, di caramello

COLORE: ambrato nel miele liquido, beige- grigiastro quando cristallizza

STATO FISICO: cristallizza in tempi abbastanza rapidi

I PRODOTTI DELL'ALVEARE

Aceto di miele

È l'aceto più antico che l'uomo conosca, usato dagli Egizi molto tempo prima della scoperta della vite. Lavorato tutto a crudo, senza uso di additivi e conservanti. Nasce dal nettare di molteplici piante selvatiche e dagli enzimi delle api e trasformato attraverso le fermentazioni alcoliche e acetiche.

Di sapore gradevolmente acidulo, leggero e digeribile, ricco di sali minerali è ottimo per condire le insalate, le verdure e per la preparazione di salse e agrodolci. Diluito in acqua è un ottimo dissetante.

Polline

Il polline è un vero e proprio concentrato di proteine e insieme alla presenza di oligoelementi e vitamine, lo rendono un prodotto dalle spiccate proprietà energetiche e rivitalizzanti, per cui può essere considerato una valida alternativa naturale agli integratori multivitaminici e multi minerali di sintesi.



Propoli

Per via esterna, è apprezzata per le sue spiccate proprietà antibiotiche (tanto da essere definito un antibiotico naturale), anestetiche (attribuite agli oli essenziali, tre volte più potenti degli anestetici abituali) cicatrizzanti, antinfiammatorie, antimicotiche ed è utilizzato contro diverse affezioni della cavità orale (carie, gengiviti, afte ...). Per via interna, svolge una potente azione antivirale contro le infezioni delle vie respiratorie e le affezioni otorinolaringoiatriche (angine, sinusiti, otiti), gastrointestinali e delle vie urinarie.



LE SFIZIOSITÀ

Ciocolatino Margottino

Ciocolatino dal cuore morbido con crema a base di miele di acacia e pasta di Nocciole Piemonte IGP avvolto in finissimo cioccolato fondente. Disponibili solo nel periodo Ottobre / Dicembre



Frutta secca nel miele (nocciole, noci, mandorle) e nocciole nel miele

Dall'unione tra la delicatezza del miele di acacia e la bontà della frutta secca, nasce una golosità ottima per insaporire uno yogurt bianco, un gelato, per la preparazione di dolci, per la creazione di antipasti a base di lardo e pane nero o semplicemente da gustare al naturale.



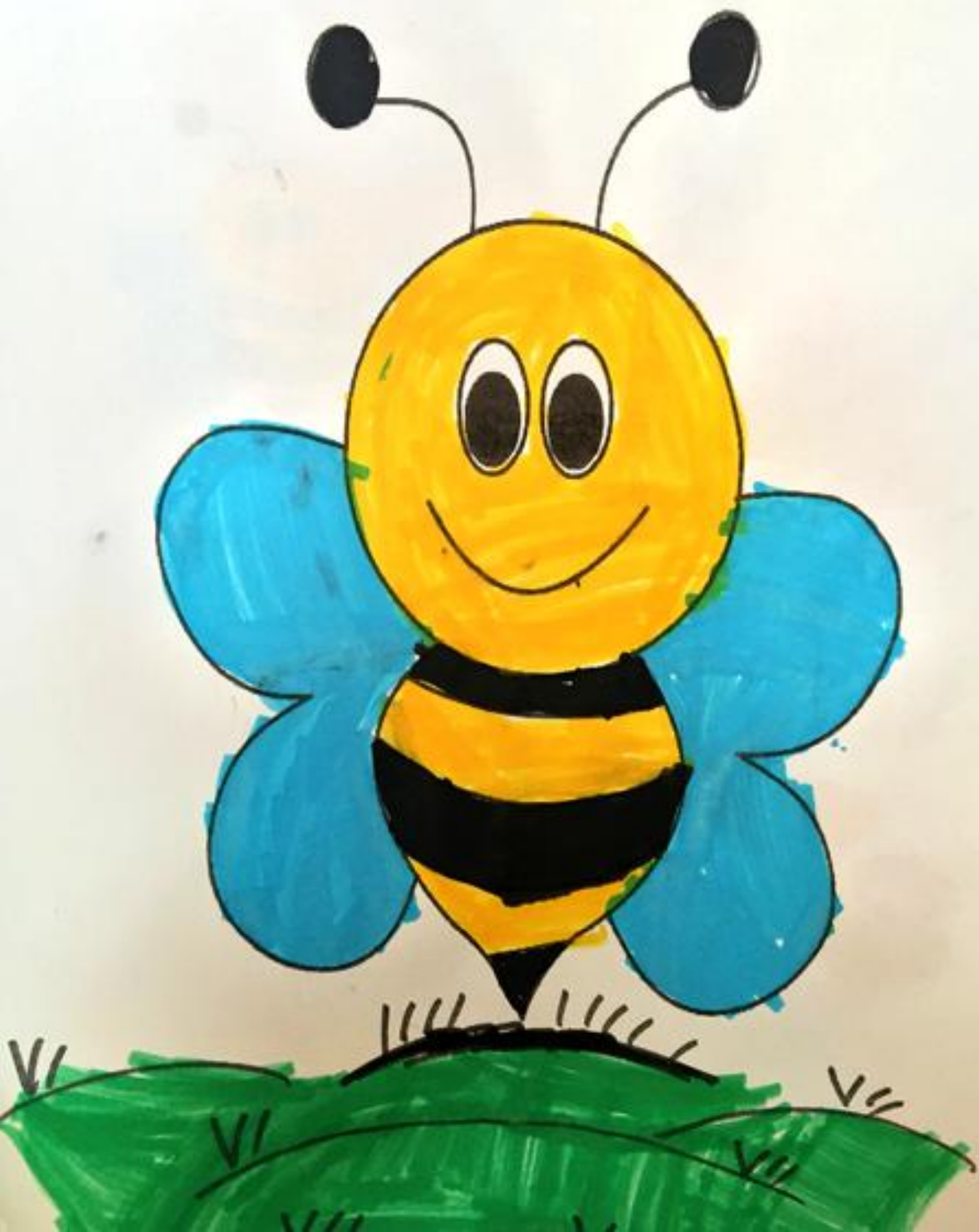
Liquore a base di grappa e miele

Risultato di una sapiente miscela di grappa con la delicatezza, i profumi e gli aromi del miele, rendono questo liquore adatto per tutti in qualsiasi occasione. Ottimo sul gelato.



Asia

La vita delle api





APICOLTURA
La Margherita[®]

RICONOSCIMENTI










Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

16ª edizione
Oleggio 16 novembre 2014

1° Classificato
Apicoltura La Margherita
di M. Fogliatti
per il miele di
MILLEFIORI DI MONTAGNA

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta






Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

16ª edizione
Oleggio 16 novembre 2014

2° Classificato
Apicoltura La Margherita
di M. Fogliatti
per il miele di
MILLEFIORI DI MONTAGNA

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta






Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

17ª edizione
Oleggio 8 novembre 2015

2° Classificato
Apicoltura La Margherita
per il miele di
TIGLIO

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta






Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

18ª edizione
Oleggio 27 novembre 2016

2° Classificato
Apicoltura La Margherita
di M. Fogliati
per il miele di
MELATA DI BOSCO

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta






Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

18ª edizione
Oleggio 27 novembre 2016

3° Classificato
Apicoltura La Margherita
di M. Fogliati
per il miele di
MILLEFIORI ALTA MONTAGNA

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta






Mieli Tipici Piemontesi Premio Franco Marletto

Concorso per la selezione dei migliori mieli di produzione piemontese

18ª edizione
Oleggio 27 novembre 2016

1° Classificato
Apicoltura La Margherita
di M. Fogliati
per il miele di
MILLEFIORI ALTA MONTAGNA

Il Presidente della Giuria
Massimo Carpanesi

Il Sindaco di Oleggio
Massimo Marzotta



“Allorché vola avanti e indietro
un'ape intenta al suo lavor
Non si stanca mai né smette di
ronzar
Poiché ogni tanto può sostar
Un po' di miele ad assaggiar
E ancor (e ancor)
Trovar (trovar) ”
Che dolce è lavorar!

Mary Poppins



ANALISI SENSORIALE

DEL MIELE di Monica Martino, biologa nutrizionista

Quando parliamo di analisi sensoriale, intendiamo tutto l'insieme di quelle procedure che possono garantire la riproducibilità delle informazioni inerenti all'ingrediente/alimento analizzato, destinate ad essere utilizzate in ambito tecnico e di controllo ufficiale.

Per quanto riguarda il miele, l'analisi sensoriale è importante per l'individuazione, il più delle volte, dell'unifloralità (acacia, castagno, tiglio, etc) nonché l'identificazione e quantificazione di quei difetti che potrebbero influire sul prodotto finito (fermentazione, impurità, odori e sapori estranei).

L'importanza di questa tipologia di analisi è altresì utile negli iter indispensabili per la denominazione degli

standard di prodotto o nella verifica delle denominazioni botaniche o di altre tipologie (DOP e IGP oppure standard di prodotti aziendali).

L'analisi sensoriale passa per diverse fasi che aiutano la caratterizzazione del prodotto da "indagare", in questo caso il miele. Non entrando nel merito di tutto il processo dell'analisi sensoriale, ci occuperemo esclusivamente delle valutazioni descrittive sensoriali.

Questo step è importante quando si studia la caratterizzazione dei mieli di tipo "uniflorali", verificando l'esatta rispondenza del profilo botanico caratteristico di derivazione del miele ovvero una conferma della denominazione dichiarata.



Si parte con i **descrittori visivi** e nello specifico si valutano:

- Lo stato fisico che può essere:
 - liquido, dove gli zuccheri sono in soluzione e quindi non è presente del deposito;
 - cristallizzato, dove gli zuccheri precipitano formando dei cristalli (più o meno completo) ma non inficia assolutamente sulla qualità del prodotto finito.
- Il colore, importante per la caratterizzazione botanica e si basa sull'intensità (grado di luminosità del colore) che può virare dal molto chiaro al molto scuro; nei mieli cristallizzati, il colore varia in funzione del tipo di cristallizzazione quindi da bianco a nero attraverso le tonalità del beige
- L'aspetto, legato alle fasi di lavorazione, conservazione e presentazione ed anche alla natura intrinseca del prodotto.

In fase di degustazione, possono essere presi in considerazione alcuni o tutti gli elementi elencati. In particolare vengono valutati la limpidezza e la viscosità nei mieli liquidi, la coesione, dimensione, forma e distribuzione dei cristalli nei mieli appunto cristallizzati, la presenza di eventuali impurità, bolle d'aria e schiuma derivanti da artefatti durante la lavorazione o l'invasamento del prodotto finito. Anche i difetti sono importanti nella valutazione visiva del miele e quindi se il campione analizzato presenta magari una cristallizzazione incompleta o una separazione di fasi o delle marmorizzazioni (dette anche macchie di retrazione) a causa di un non bilanciamento delle concentrazioni di glucosio o per la maggiore presenza di acqua, oppure per problemi di temperatura di conservazione del prodotto non idonea.

Per quel che concerne invece i **descrittori olfattivi**, l'odore viene valutato in base all'intensità, quindi da assente a

forte, e la descrizione si basa sulle sensazioni olfattive percepite per via orto- e retro nasale raffrontate a degli standard di riferimento su cui è necessario basarsi, indicati nella tabella della prossima pagina.

Parlando invece delle **sensazioni gustative**, *dolce-acido-amaro* sono i descrittori che vengono valutati sulla base di una scala di intensità massima percepibile nel miele. I gusti *umami* e *salato* non vengono annoverati sulla scheda di valutazione ma qualora nel campione di miele il panel ne percepisse il sentore, tali gusti vengono comunque segnalati in nota. Durante la degustazione in fase descrittiva, possono ancora essere segnalate altre sensazioni definite *chemestetiche*. I mieli cristallini, per esempio, all'assaggio possono sembrare rinfrescanti e ciò non è dovuto alla temperatura dei prodotti ma alla solubilità dei cristalli di zucchero al loro interno; alcuni mieli allo stato liquido invece potrebbero essere percepiti come piccanti se vengono deglutiti senza essere sciolti in bocca.

Tra i difetti rilevabili, il più intenso è sicuramente la sensazione di sapore metallico a causa della presenza di tracce di ferro o altri metalli ceduti al miele durante la sua lavorazione da parte di attrezzature o contenitori non idonei alla conservazione.

Da non sottovalutare durante l'analisi sensoriale del miele (e sempre in fase degustativa) altre due caratteristiche ovvero:

- la persistenza, quindi la durata delle sensazioni dopo aver deglutito il prodotto che può essere breve (entro 30 secondi) oppure lunga (oltre i 5 minuti)
- il retrogusto, ossia la permanenza di alcune sensazioni dopo la deglutizione che potrebbero anche essere differenti a quelle inizialmente percepite.



FAMIGLIA	SOTTOFAMIGLIA	STANDARD DI RIFERIMENTO
FLOREALE	FINE	Acqua distillata di fiori d'arancio
		b-ionone
	FIORITO	Violetta
		Rosa
FRUTTATO	FRUTTA FRESCA	Ylang-ylang
		Fenilacetaldeide
	FRUTTA TROPICALE	Aroma alimentare di frutti (fragola, pera, mela lampone)
		Isoamilacetato
	ZUCCHERINO	g-decalattone
FRUTTI TRASFORMATI	d-decalattone	
	Succo di frutta d'albicocca	
VINOSO	Pomodori pelati	
CALDO	FINE	Vino bianco
		Vanillina
		Benzoino
	LATTICO	Cera d'api
		Latte concentrato zuccherato
	CARAMELLATO	Diacetile
		Zucchero di canna
	TOSTATO	Furanone
		Caramello
		Nocciole tostate
	MALTATO	Mandorle tostate
Arachidi tostate		
BRUCIATO	Sciropo di malto d'orzo	
	Sciropo di riso	
AROMATICO	SPEZIATO	Orzo tostato
		Pane tostato (parte carbonizzata)
	RESINOSO	Chiodi di garofano
		Noce moscata
	LEGNOSO	Pino mugo
		Cipresso
	CANFORATO	Incenso
Muschio di quercia		
ESPERIDATO	Menta piperita	
	Anice	
MANDORLA AMARA	Eucalipto	
	Limone	
CHIMICO	FENOLICO	Arancio dolce
		Cumarina
	SAPONE	Fenolo
		Catrame vegetale
	AFFUMICATO	Sapone di marsiglia (non profumato)
Fumo di juta		
ACETO	Estratto dei mozziconi di sigaretta	
AMMONIACA	Aceto di vino bianco	
VEGETALE	VERDE	Ammoniaca
		Fagioli freschi crudi
		Erba tagliata
	UMIDO	Foglie fresche di edera
		Funghi champignon crudi
SECCO	Spinaci leggermente bolliti	
	Tè verde	
ANIMALE	SOLFORATO	Fieno
		Uovo sodo
		Dimetilsolfuro
	PROTEICO	Metionale
		Funghi porcini secchi
	VALERIANICO	Dado da brodo
		Acido isovalerianico
CASSIS	Acido butirrico	
	Acido esanoico	
		Ribes nero macerato (cassis)

Il miele può essere valutato, in sede di analisi sensoriale, anche secondo "caratteristiche tattili" che principalmente vengono avvertite in bocca. Un miele può essere quindi descritto anche secondo questi parametri:

- viscosità, valutabile da molto fluido a molto viscoso
- consistenza della massa, indicabile con i seguenti aggettivi:
 - deliquescente
 - morbida
 - pastosa
 - tenace
 - compatta
- solubilità, quindi la tendenza a sciogliersi più o meno facilmente
- Astringenza

Un discorso a parte va fatto per i mieli cristallizzati su quanto concerne la consistenza della massa, perché in questo caso vengono valutati due peculiarità dei cristalli di zucchero, ovvero le dimensioni (fini, medi, grossi) e la forma (taglienti, sabbiosi, rotondeggianti).

Per concludere, l'analisi sensoriale del miele deve essere sostenuta da persone che abbiano conoscenze di fisiologia, psicologia e metrologia sensoriale, addestrate a riconoscere certe caratteristiche del miele e a differenziare prodotti simili, ma che abbiano anche quelle conoscenze del prodotto indispensabili per produrre una valutazione integrata di tutte le caratteristiche percepite e un'ampia esperienza sensoriale, necessaria per poter memorizzare stabilmente gli standard di riferimento per un giudizio di rispondenza al tipo. Dei veri esperti insomma, ma che non abbiano la presunzione di poter esprimere, con un solo assaggio, un giudizio sensoriale di validità assoluta.

Bibliografia essenziale:

Società Italiana di Scienze Sensoriali "Atlante sensoriale dei prodotti alimentari", Ed. Tecniche Nuove, Milano 2012

Persano Oddo L., Piana L., Sabatini A. G. (a cura di) "Conoscere il miele. Guida all'analisi sensoriale", Ed. Avenue Media, Bologna 1995



MELIT

IL CIBO DEGLI DEI NELLA STORIA

di Maria Antonietta Grassi

Il miele, il cui nome sembra derivi dall'ittita "*melit*" ha accompagnato l'uomo da sempre.

Le prime api comparvero sulla Terra circa 25 milioni di anni fa. Quelle sociali, cioè quelle che conosciamo oggi e che agiscono come un organismo collettivo, avrebbero un'età che va da 20 a 10 milioni di anni.

L'uomo fece la sua comparsa un milione di anni fa e, probabilmente, si cibava del prezioso alimento.

La prima testimonianza del legame tra l'uomo e il miele, risale a circa 10 mila anni fa e si ritrova in una pittura rupestre rinvenuta in Spagna, a Cueva de la Arana, intorno al 1920, in cui è raffigurato un uomo con un recipiente nei pressi di un'ansa nella roccia in cui introduce un braccio per prelevare i favi. Alcune api volano attorno all'uomo e cerchi concentrici probabilmente simulano il fumo. È un cacciatore di miele, figura che ancora oggi troviamo presso alcune popolazioni primitive e in India e che è rimasta presente, nel resto del mondo, fino alla metà del Novecento.

Si deve probabilmente agli Egizi il merito di aver compreso l'importanza di allevare le api offrendo loro un luogo dove creare l'alveare. Nacquero così, intorno al 2600 a.C., le prime arnie fatte di canne intrecciate, di rami e fango essiccato che avevano forma cilindrica ed erano poste vicine le une delle altre per facilitare l'allevamento.



Gli Egizi praticavano l'apicoltura nomade, per circa tre mesi lungo le sponde del Nilo, seguendo le fioriture indotte dalla piena del fiume.

Il miele era considerato un cibo con prerogativa reale e divina. Solo 2000 anni prima di Cristo, come dimostra il ritrovamento di vasi per il miele o favi in tombe private, se ne fece un uso più generalizzato, utilizzandolo anche per scambi commerciali, per il pagamento di tributi, come offerta votiva e templare, o sottratto come bottino di guerra.

Altre testimonianze parlano dei molteplici usi del miele; i Sumeri lo utilizzavano in cosmesi, gli Assiri e i Babilonesi per le affezioni che colpivano occhi, epidermide, genitali, apparato digerente e trattavano i corpi dei defunti con la cera d'api e il miele.

La definizione "luna di miele" che riguarda il mese seguente al matrimonio, sembra derivi dalla consuetudine degli suoceri babilonesi che avevano l'obbligo di rifornire il genero del prezioso alimento affinché si ritemperasse e fosse aiutato nelle fatiche amorose.

Anche i Celti usavano il miele nei riti funebri, mentre per gli Etruschi era una preziosa offerta votiva.

Presso i Greci al miele e all'ape erano attribuite origine divina e valore sacro: Zeus fu nutrito con il latte della capra Amaltea e con il miele dalle figlie di Melisseo. Dioniso fu allevato con il miele da una ninfa e Aristeo, figlio di Apollo e della ninfa Cirene, insegnò agli uomini l'arte dell'apicoltura.

Gli scrittori ellenici chiamavano il miele "*nettare degli dei*" ritenendolo un alimento portentoso dalle numerose, benefiche qualità. Dolci preparati con il miele accompagnavano i sacrifici in onore delle divinità durante le cerimonie religiose e, riferisce Aristofante, focacce mielate erano il premio per i vincitori delle gare di corsa.

Pitagora esortava al consumo di pane e miele per avere lunga vita, mentre Aristotele fu il primo ad analizzare e studiare le api in maniera scientifica notando che si dedicavano a una tipologia di fiori per volta. Fino alla fine del Medioevo i suoi studi sono stati l'unica fonte autorevole dell'argomento. Egli distingueva i mieli in modo empirico sostenendo che il miele primaverile fosse più dolce e più bianco di quello autunnale. Scriveva inoltre "*Il miele rosso è meno buono...infatti si corrompe come il vino da un recipiente. Perciò occorre farlo seccare*".

In Grecia il miele era inoltre simbolo di rigenerazione dopo la morte, ed era usato ad Atene nei culti funebri.

Nell'antica Roma lo ritenevano il dolcificante per eccellenza, essendo il mosto e la frutta considerati poco pratici e ricercati. Furono compiuti importanti studi sulle api e sull'apicoltura che era particolarmente sviluppata; si costruivano arnie, si sperimentavano nuove tecniche e si praticava la sciamatura artificiale.

Virgilio, poeta e apicoltore, nelle "*Georgiche*" descrive l'organizzazione dell'apiario e della flora apistica; è il primo vero trattato di apicoltura e sarà utilizzato fino al '500 in tutto l'Occidente. I Romani facevano un notevole uso del miele a scopo terapeutico, cosmetico e alimentare, impiegandolo in ogni pasto. Quest'uso intensivo eccedeva la produzione dell'Urbe, perciò lo si importava da Spagna, Malta, Creta e Cipro.

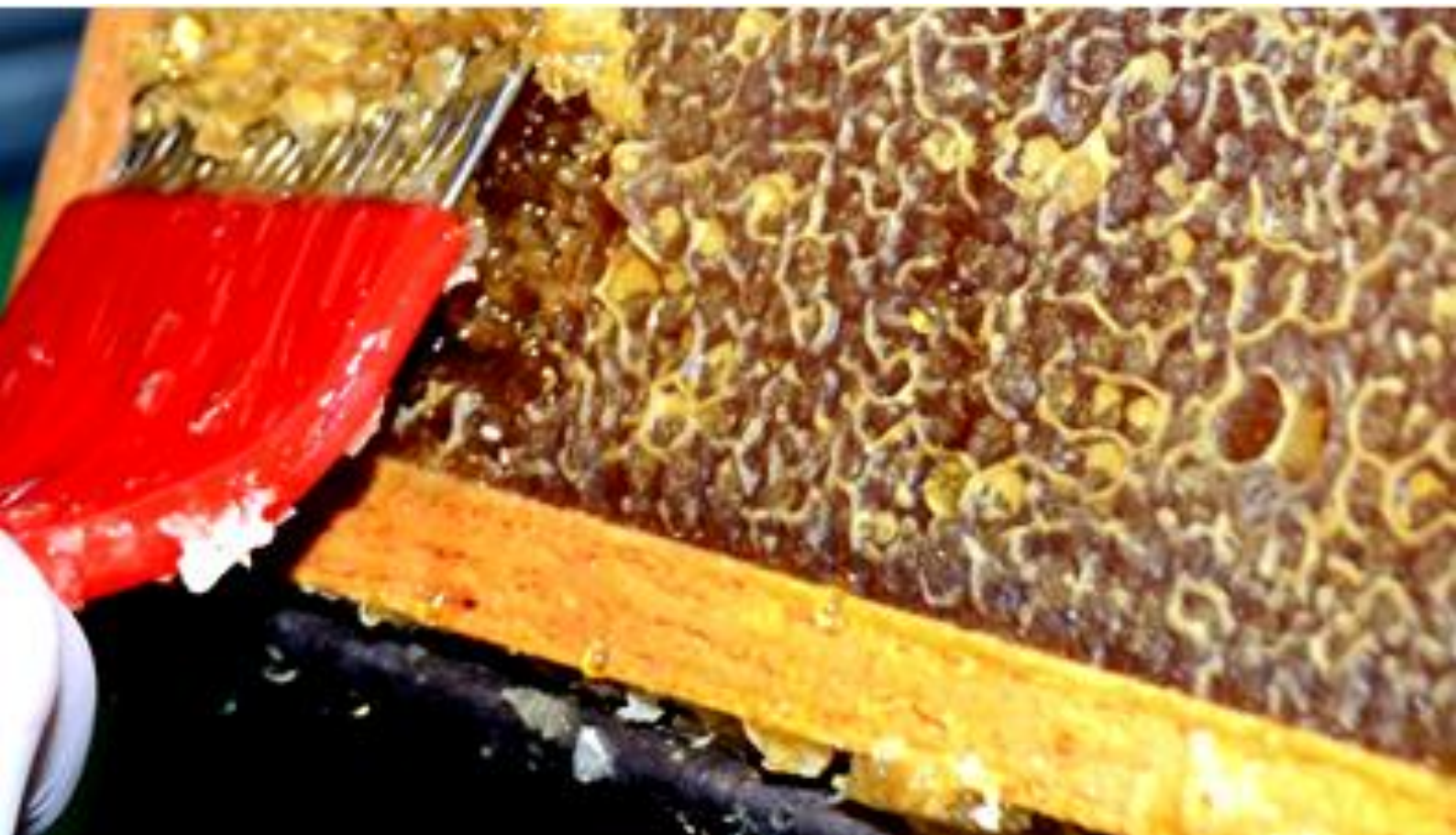
Furono le legioni di Cesare a portare a Roma, dall'Egitto, le ricette di dolci e biscotti dedicati al culto della dea Iside. Particolarmente apprezzato era il miele di timo: "*Il miele della Sicilia ha la palma su tutti proprio perché là abbonda il buon timo*" scriveva Varrone e Plinio: "*Perché (il miele di timo) sia buono, deve essere profumato, di un sapore dolce-amaro, vischioso e trasparente*".





... Come l'ape raccoglie il succo dei fiori senza danneggiarne colore e profumo, così il saggio dimori nel mondo.

Siddhārtha Gautama Buddha



Durante il Medioevo l'importanza del miele rimase inalterata: una guardia forestale denominata "bigrus" (bigre è uno dei nomi dell'ape) aveva lo specifico compito di raccogliere gli sciami e proteggerli.

Carlo Magno, nel 759, promulgò un editto il "Capitulare de Villis" (Decreto sulle ville) in cui disponeva che chiunque avesse un podere doveva allevare api e preparare miele e idromele, chi avesse trovato un favo abbandonato ne diventava il proprietario e infine, chi fosse stato sorpreso a rubare miele era punito con multe di varie entità.

Ancora in epoca medievale, le tecniche apistiche si svilupparono nelle abbazie e nei conventi con risultati eccellenti, l'uso del miele era costante ma a questo punto la sua storia si intrecciò con quella dello zucchero.

Lo zucchero era già conosciuto fin dal 300 - 200 a.C. ma era utilizzato solo per scopi medici. Solo nel 700 d.C., con l'arrivo degli Arabi in Spagna, se ne diffuse l'uso nel Mediterraneo come dolcificante (sukkar). Gli arabi, tuttavia, dolcificavano i cibi in generale, quindi commercializzavano entrambi i prodotti. Il miele perse il suo primato e rimase un alimento secondario rispetto allo zucchero.

Il miele mantenne comunque un molteplice ruolo: correttore di sapidità, per ingentilire sapori rustici come quelli dei legumi, legante e condimento di carni, conservante della frutta capace al tempo stesso di esaltarne la naturale dolcezza, ingrediente di confetture, involucri della frutta secca.

La tradizione di pasticceria si mantenne per tutto il Medioevo: sono di derivazione araba i dolci a base di frutta come il torrone, il panforte, ma anche quelli a base di farina e spezie, conosciuti soprattutto nell'Europa settentrionale, le cui ricette furono importate verso il 1100 dai soldati di ritorno dalla prima Crociata: il tedesco Lebkuchen, il francese Pain d'Epices, l'inglese Gingerbread, gli svizzeri Basler Lächerli, il Panpepato.

Alle soglie del Rinascimento, la dolcificazione divenne una moda presso le aristocrazie europee. Si crearono intingoli dai sapori ibridi che pervadevano l'intera sequenza delle portate di un pasto divenuto, per arditezza di sapori e ricchezza di colori, un evento spettacolare: i sapori originari dei cibi venivano coperti e, solo nel 1500 si arriverà a una separazione dei gusti spostando il dolce a fine pasto.

In ambito medico, soprattutto in medicina galenica, al miele fu attribuita la qualità del caldo e del secco.

Alla fine del 1600, grazie al microscopio, Swammerdan (biologo ed entomologo olandese), scoprì il doppio stomaco, il pungiglione, il sistema nervoso, il cuore, l'antenna, gli occhi, la doppia ovaia e gli ovidotti dell'ape egina.

Lo svizzero Francesco Huber, conosciuto per le sue invenzioni nel mondo delle api come "Principe degli apicoltori" ideò l'arnia d'osservazione, che gli consentì di studiare questi insetti e di scoprire la fecondazione della regina e la formazione della cera. I suoi studi furono perfezionati dal reverendo americano Lorenzo Lorraine Langstroth che inventò l'arnia moderna a telaini mobili. Dalla metà del '800 si diffusero in tutto il mondo le sue tecniche e i metodi che aveva messo a punto.



Nel 1811, grazie all'avvocato Luigi Savani che utilizzò tecniche di purificazione del miele, s'iniziò ad adottare un sistema di separazione dello stesso dalle api. Nel suo trattato propose un'apicoltura semi-razionale, che rinunciava alla pratica dell'apicidio, ottenendo un prodotto di maggiore qualità tramite "castrazione", ossia il prelevamento selettivo dall'alveare di favi contenenti solo miele. Il completamento del telaio mobile fu lo smielatore, inventato nel 1856 dal maggiore Von Hruschka, dove si potevano inserire i telaini per estrarre il miele tramite centrifugazione.

Solo nel 1932 fu standardizzata da Carlo Carlini l'arnia italiana partendo dal modello Dadant-Blatt. L'arnia Italica-Carlini è attualmente il modello più diffuso in Italia.

Nella prima metà del Novecento si sviluppò una maggiore attenzione alla provenienza botanica dei mieli e diventò una vera proposta commerciale. In Italia il principale promotore fu Don Giacomo Angeleri, famoso apicoltore, che fin dal 1927 scriveva sulle pagine della rivista L'Apicoltore Moderno: *"Idealmente il miele dovrebbe essere venduto tal quale la natura ce lo dà e lo trasforma, e venduto sotto il nome che gli viene dal fiore che lo produce"*.

Solo negli anni '70 si gettarono le basi scientifiche per mettere in atto una caratterizzazione dei mieli uniflorali, con le prime analisi melissopalinoologiche, l'esplorazione e la quantificazione dei granuli pollinici rimasti come residuo in un miele, per dimostrarne la provenienza.

Dal 1982 una serie di Direttive Comunitarie disciplinano la materia classificando le tipologie e le caratteristiche dei mieli, e contemporaneamente, l'Istituto Sperimentale per la Zoologia Agraria e l'Istituto Nazionale di Apicoltura,

pubblicarono dodici schede di caratterizzazione di altrettanti mieli monoflorali italiani.

Attualmente i mieli prodotti in Piemonte e in Sicilia sono considerati i migliori d'Europa.

Sitografia:
www.museoapicoltura.it
www.mieliditalia.it
www.mielidautore.it
www.taccuinistorici.it





GLI AUTORI



Paola "Stelly" Uberti



Monica Benedetto e Nicolo'



Silvia De Lucas

Fernanda Demuru



Maria Antonietta Grassi



Roberto Leopardi

Monica Martino



Anna Laura Mattesini



Oltre la dolcezza: **LE RICETTE**

Il miele è un alimento straordinario che si presta a innumerevoli utilizzi in cucina. Ci accompagna dalla colazione sino alla coccola della sera, quella alla quale non sappiamo resistere prima di abbandonarci al sonno e ai sogni...

Il miele non è solo un sano e nutriente dolcificante di bevande, ma si rivela un ingrediente fondamentale che caratterizza in modo unico preparazioni e piatti, dai più semplici ai più elaborati.

Nelle prossime pagine troverete le ricette pensate dagli autori di LIBRICETTE.eu, preparate rigorosamente utilizzando i mieli prodotti da **APICOLTURA LA MARGHERITA di Margherita Fogliati**.

Ciascuno con le sue caratteristiche inconfondibili, ogni miele ha sposato gli ingredienti più disparati: verdure, frutti, carne, pesce: non ci sono limiti alle possibilità di utilizzare questa preziosa risorsa che la natura e il lavoro dell'uomo mettono a nostra disposizione.

Perdetevi assieme a noi in una dimensione fatata che riunisce principi nutritivi, creatività, gusto e poesia.





per il buongiorno
PIÙ DOLCE

O PER LE COCCOLE DELLA BUONANOTTE



Fette biscottate al **miele** di **millefiori** e cacao

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER CIRCA 30 FETTE BISCOTTATE (il numero può variare in base alla grandezza dello stampo e allo spessore delle fette)

- 350 gr di farina 0
- 100 gr di farina integrale
- 210 g di acqua
- 7 g di lievito di birra secco
- 40 g di miele di millefiori
Apicoltura La Margherita
- 30 g di olio di semi di
girasole
- 8 g di cacao amaro
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito e il miele nell'acqua a temperatura ambiente.

Aggiungere le farine e, quando saranno bene amalgamate, il sale e l'olio.

Dividere l'impasto in due parti ed aggiungere il cacao ad una metà.

Impastare per almeno dieci minuti (è possibile utilizzare l'impastatrice a velocità minima).

Raccogliere i due impasti a palla e lasciarli riposare in luogo tiepido ed asciutto per mezz'ora.

Riprendere gli impasti, schiacciarli con le dita e richiudere i lembi verso il centro.

Arrotondare e rimettere a lievitare per circa due ore.

Stendere gli impasti formando due rettangoli della stessa grandezza, sovrapporli, poi arrotolarli e sistemarli in uno stampo da plumcake.

Lasciare lievitare fino al raddoppio, poi infornare a 200° per 40 minuti.

Lasciare raffreddare nello stampo, poi tagliare a fette spesse circa un centimetro e disporle sulla teglia del forno.

Infornare nuovamente a 150° per circa un'ora, rigirando spesso. Le fette biscottate devono essere ben asciutte e croccanti.

Spegnere il forno e lasciarle raffreddare all'interno. Si conservano a lungo in un contenitore di latta.



Panini al **miele** di **flora alpina**

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 4 PANINI

- 150 g di acqua
- 5 g di lievito di birra fresco
- 10 g di miele di Flora Alpina Apicoltura La Margherita
- 100 g di farina integrale
- 150 g di farina 00
- 10 g di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

In planetaria o nell'impastatrice riunite il lievito di birra sciolto nell'acqua e il miele.

Unite le farine, l'olio e un pizzico di sale.

Impastate il tutto per circa 3 minuti.

Trasferite l'impasto in una ciotola, coprite e lasciate lievitare per 3 ore.

Dividete l'impasto in quattro parti e formate altrettante palline. Coprite nuovamente e lasciate lievitare per circa 1 ora.

Cuocere in forno già caldo a 180°C per 20 minuti.



Madeleine allo yogurt e **miele** di flora alpina

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 22 MADELEINE

- 130 g farina 00
- 90 g di Miele di flora alpina Apicoltura La Margherita
- 110 g di yogurt intero bianco non zuccherato
- 2 uova medie
- 1 cucchiaino di lievito per dolci vanigliato
- zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

Versare tutti gli ingredienti nel mixer o in una ciotola se si utilizzano le fruste elettriche. Lavorare fino a quando il composto risulta liscio e omogeneo.

Coprire con pellicola da cucina e lasciare riposare l'impasto in frigorifero per circa 40 minuti.

Terminato il tempo di riposo, preriscaldare il forno a 160°C in modalità statica e, con l'aiuto di un cucchiaio o di una piccola brocca, versare il composto nell'apposito stampo per madeleine imburato e infarinato (se lo stampo è di silicone non occorre imburare e infarinare), senza riempire completamente (in cottura le madeleine lieviteranno).

Cuocere per circa 20 - 25 minuti.

Terminata la cottura, togliere dal forno e lasciare raffreddare. A piacere spolverare con zucchero a velo.





Cookies integrali senza burro
con **miele** di **melata**
e cioccolato fondente

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](http://ILLECCAPENTOLEELESUEPADELLE)



INGREDIENTI PER CIRCA 35 BISCOTTI

- 250 g di farina integrale
- 1 cucchiaino di lievito vanigliato per dolci
- i semi di una baccello di vaniglia
- 1 uovo medio
- 80 g di Miele di melata Apicoltura La Margherita
- 50 ml di olio di semi
- 40 ml di acqua a temperatura ambiente
- 80 g di cioccolato fondente
- zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°C.

Con un coltello tagliare grossolanamente il cioccolato fondente e versare lo zucchero a velo in ciotola (servirà per "infarinare" i biscotti).

Nel robot (o nella ciotola se lavorate a mano), miscelare la farina integrale e il lievito e unire tutti gli altri ingredienti ad eccezione dello zucchero a velo. Impastare delicatamente fino ad ottenere un composto senza grumi, piuttosto morbido.

Rovesciare il composto in una ciotola e foderare una teglia con carta forno.

Prelevare con un cucchiaino un po' di composto e rovesciarlo nella ciotola contenente lo zucchero a velo. Formare una sorta di polpetta. Appiattire con la mano e sistemare sulla teglia. Proseguire allo stesso modo fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di distanziare i biscotti tra loro, perché in cottura aumenteranno di volume.

Cuocere in forno per 15 minuti.

Nota: utilizzando come unità di misura un cucchiaino da minestra si ottengono biscottoni del diametro di circa 7 cm, simili ai classici Cookies americani.



Bundt cake al **miele** di **millefiori** con amaretti e ciliegie candite

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER UNO STAMPO DI 24 CM DI DIAMETRO

- yogurt magro bianco 250 g
- olio di semi di girasole 70 ml
- farina 00 300 g
- uova medie 3
- latte a temperatura ambiente 70 ml
- miele di millefiori Apicoltura La Margherita 100 g
- amaretti classici 70 g
- scorza di un limone bio non trattato
- sale un pizzico
- lievito per dolci 16 g
- ciliegie candite 70 g
- burro e farina 00 q.b. (per lo stampo)
- zucchero a velo q.b.

Soffice e delicata, questa torta è ideale per iniziare la giornata in modo davvero goloso o per concedersi una meritata pausa.

Un mix di sapori che si uniscono in modo semplice, genuino e alla portata di tutti. Provate ad accompagnarla con una tazza di latte caldo o un succo di frutta, non ve ne pentirete!

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 200°C.

In una ciotola capiente, versate lo yogurt, l'olio e le uova leggermente sbattute. Unite la farina setacciata e mescolate con una frusta a mano.

Incorporate il latte a filo, gli amaretti sbriciolati, la scorza di limone grattugiata e il miele. Amalgamate bene fino ad ottenere un composto liscio, cremoso e privo di grumi.

Aggiungete ora le ciliegie candite (precedentemente tritate grossolanamente al coltello), il lievito e un pizzico di sale.

Imburrate e infarinate lo stampo.

Cuocete per 30 minuti in modalità statica. Verificate la cottura con uno stuzzicadenti.

Lasciate intiepidire prima di sfornare la vostra bundt cake.

Spolverizzate con abbondante zucchero a velo.





happy honey

L' APE-RITIVO

E ALTRI SFIZI





Negroni con schiuma al **miele** di **acacia**

di Monica Benedetto del blog

[UNA PADELLA TRA DI NOI](#)

e Alberto Americi

Questo cocktail è una variante del classico Negroni. L'aggiunta della schiuma ha lo scopo di "ingannare" chi beve: infatti, avvicinando il naso al bicchiere, si sentirà l'aroma di miele e cannella, ma bevendo il cocktail si percepirà il gusto del Negroni filtrato attraverso la schiuma stessa. Parliamo di inganno perché i sapori che percepiamo sono per lo più determinati dall'olfatto: infatti quando abbiamo il raffreddore non distinguiamo i sapori di ciò che mangiamo.



Rum e pera sour al **miele** di **castagno**

di Monica Benedetto del blog

[UNA PADELLA TRA DI NOI](#)

e Alberto Americi

Un sour è un cocktail composto da un liquore di base al quale si aggiunge una parte citrica (ad esempio limone) e una dolcificante (ad esempio sciroppo di zucchero): queste due parti devono necessariamente essere bilanciate per non dare un risultato troppo aspro o troppo dolce. Noi proponiamo una variante nella quale aggiungiamo pera e miele di castagno.



Negroni con schiuma al miele di acacia

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 30 ml di vermouth rosso
- 30 ml di bitter
- 30 ml di gin
- scorza d'arancia q.b.
- ghiaccio q.b.
- 2 cucchiari di miele di acacia Apicoltura La Margherita
- cannella in polvere q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare la schiuma sbattendo un albume d'uovo assieme a due cucchiari di miele (non deve essere montato a neve altrimenti sarà difficoltoso bere il cocktail).

Per preparare il Negroni, versare in un tumbler basso il vermouth rosso, il bitter e il gin.

Mescolare e aggiungere una scorzetta d'arancia.

Mettere nel tumbler del ghiaccio (se possibile una sfera di grosse dimensioni in modo da refrigerare a lungo), e aggiungere la schiuma, aiutandosi con una spatola per renderla omogenea e per non superare altezza del bicchiere.

Rifinire con cannella in polvere.

Rum e pera sour al miele di castagno

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 50 ml di Rum invecchiato 3 anni (un rum troppo invecchiato renderebbe troppo dolce il cocktail)
- 40 ml di estratto di pera
- 20 ml di succo di limone
- 5 ml di miele di castagno Apicoltura La Margherita
- 5 ml di zucchero liquido

PROCEDIMENTO

Mettere in uno shaker il rum, l'estratto di pera, il succo di limone, il miele e lo zucchero liquido.

Aggiungere abbondante ghiaccio e shakerare con vigore.

Filtrare ("double strain" con filtro dello shaker + colino in modo da non versare nel bicchiere piccoli pezzetti di ghiaccio che risulterebbero fastidiosi per chi beve), in coppetta ghiacciata e decorare con due fettine di pera.



“Maiele”

Crema di mortadella al **miele** di **tarassaco**
con biscotto salato alle nocciole

di Paola “Slelly” Uberti del blog SLELLY

INGREDIENTI PER 4 MONOPORZIONI

Per la crema:

- 60 grammi di mortadella di Bologna IGP
- 120 grammi di Seirass piemontese freschissimo o ricotta mista caprina-vaccina
- 1 cucchiaino scarso di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino scarso di miele di tarassaco Apicoltura La Margherita
- Alcune gocce di aceto balsamico di Modena IGP
- Latte intero fresco q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Sale se necessario q.b.

Per il biscotto salato alla nocciola:

- 80 grammi di farina 00
- 30 grammi di nocciole Tonda Gentile delle Langhe IGP sgusciate e tostate
- 15 grammi di olio extravergine di oliva delicato
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per rifinire:

- paprika dolce in polvere q.b.

Un bicchierino rosa confetto pervaso dalla dolce ricchezza del miele di tarassaco che innerva la preparazione ed esalta i sapori, senza perdere la sua personalità, accompagnato da biscotti semplici e veloci da realizzare, arricchiti dal gusto superbo delle nocciole piemontesi.



PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 180°C in modalità ventilata.

Al fine di renderlo fluido, riscaldo il miele a bagno maria.

In un frullatore sistemo la mortadella tagliata a piccoli pezzi, il Seirass setacciato (o la ricotta), l'olio, il miele fluidificato, alcune gocce di aceto balsamico, pochissimo sale e una leggera macinata di pepe.

Aziono la macchina e aggiungo latte a filo in quantità sufficiente a ottenere una crema morbida ma non troppo liquida.

Trasferisco il tutto in una ciotola e conservo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Nel frullatore lavato e asciugato riunisco la farina 00 setacciata e le nocciole. Frullo il tutto azionando l'elettrodomestico a intermittenza e per brevi istanti con lo scopo di non scaldare le nocciole compromettendone il sapore. Devo ottenere un composto piuttosto grossolano.


Trasferisco la farina alle nocciole in una ciotola piuttosto capace e aggiungo olio, sale e pepe. Impasto brevemente unendo poca acqua alla volta, sino ad ottenere una pasta compatta e piuttosto asciutta (la quantità di liquida varia in funzione della farina e del suo grado di assorbimento; nel mio caso è stato necessario un bicchierino da liquore scarso).

Sulla spianatoia leggermente infarinata, con il mattarello stendo la pasta a uno spessore di 2 millimetri circa e, con una rotella liscia e l'aiuto un righello, ritaglio 8 rettangoli di 10 x 2 cm che sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno.

Cuocio i biscotti in forno a 180°C per circa 10 minuti o fino a quando sono croccanti e leggermente dorati. Lascio raffreddare su una griglia per dolci.

Con l'aiuto di una tasca da pasticciare, suddivido la crema di mortadella in quattro bicchierini monoporzionati e la cospargo con poca paprika prima di servirla accompagnandola con i biscotti.





Melanzane impanate al **miele** di **castagno**

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 6 – 8 PERSONE

- 1 melanzana viola tonda
- 2 uova
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva per friggere q.b.
- Sale q.b.
- Miele di castagno Apicoltura La Margherita q.b.

Oggi come aperitivo sfizioso proviamo melanzane impanate al miele di castagno. Ormai abbiamo perso quell'usanza di presentare tutte le pietanze in tavola in contemporanea e di mescolare i gusti, dolci e salati, acidi e amari, nei diversi piatti, come si faceva soprattutto nel Medioevo. Con queste melanzane vi invito a proporre un "salato" abbinato al "dolce" per eccellenza, il "dolce" che accompagna l'essere umano dalla notte dei tempi, quello del miele. Il punto appena amaro delle melanzane, morbidissime dentro ad un guscio croccante e saporito di pane, mescolato alla dolcezza del miele di castagno - tra i mieli quello dal gusto più forte - vi sorprenderà e, di certo, non vi lascerà indifferenti.

PROCEDIMENTO

Togliete il picciolo e lavate accuratamente la melanzana, poi tagliatela a listarelle spesse.

Sbattete le uova e immergetevi le listarelle di melanzana per poi passarle nel pan grattato, impanandole per bene.

Friggete per circa 5-6 minuti in olio a 180°C (se non avete un termometro potete provare il metodo tradizionale: appena buttate un pezzetto di pane sale subito a galla).

Scolate per bene, mettete su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, salate e servite assieme al miele di castagno.



Quando le api vanno al mare...
Tartare di tonno al **miele** di **acacia**
con frutti di bosco

di Paola "Slelly" Uberti del blog SLELLY



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 grammi di filetti di tonno derivato da pesca sostenibile, opportunamente trattato per il consumo crudo
- 2 cucchiaini colmi di miele di acacia Apicoltura La Margherita + un po' per rifinire
- 16 mirtilli freschi
- 12 more fresche
- 8 sottili fette di pane integrale
- Alcuni steli di erba cipollina fresca
- Un limone non trattato
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Cosa succede quando le api “vanno al mare”? Accade che incontrano un pesce straordinario come il tonno, spesso bistrattato e abusato. Il colore della sua carne è affascinante, il sapore coinvolgente, raffinato, elegante e chiede a gran voce di essere bilanciato da dolcezza, acidità e aromaticità.

PROCEDIMENTO

Taglio i filetti di tonno a cubetti poi li batto brevemente con la lama di un coltello affilato per ottenere una tartare non troppo fine.

Sistemo il tonno in una ciotola non metallica e lo condisco con il miele. Aggiungo olio, sale e pepe a gusto. Taglio finemente gli steli di erba cipollina e li unisco. Conservo in frigorifero, coperto, fino al momento dell'utilizzo.

Tosto le fette di pane fino a renderle ben dorate e croccanti.

Lavo e asciugo con molta delicatezza i frutti di bosco per poi lucidarli con pochissimo olio.

Estraggo la tartare di tonno dal frigorifero e aggiungo succo e scorza di limone grattugiata al momento in quantità a piacere ma senza eccedere per evitare di coprire il sapore del pesce.

Appoggio un piccolo coppa pasta nei piatti individuali e vi accomodo la tartare pressandola leggermente affinché conservi la forma.

Sfilo il coppa pasta e proseguo allo stesso modo per i restanti piatti.

Appoggio tre more e quattro mirtilli su ciascuna tartare, accomodo il pane nei piatti e rifinisco il tutto con un filo di olio e poco miele.

Servo immediatamente.



Pera al rosmarino con crema di gorgonzola al **miele** di **acacia**

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- pera Williams 2
- rosmarino fresco 2 rametti
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- noce moscata q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- gorgonzola dolce 40 g
- yogurt bianco magro 60 g
- miele di acacia Apicoltura La Margherita 20 g
- granella di nocciole 10 g

Diamo vita ad un piatto sfizioso valorizzando un frutto dolce e delicato come la pera. Una ricetta davvero semplice, impreziosita da un miele di acacia di ottima qualità caratterizzato dal suo aroma inconfondibile, leggermente vanigliato. La pera, insaporita dal rosmarino, è cotta al forno e abbinata a una morbida crema al gorgonzola. Una portata ideale per stupire i vostri ospiti, cominciando un pranzo od una cena in modo un po' particolare.

PROCEDIMENTO

Lavate la pera, tagliatela in quarti ed eliminate buccia e torsolo. Adagiatela su di una leccarda rivestita di carta da forno leggermente unta con olio extravergine di oliva. Conditela con sale, pepe nero, noce moscata e gli aghi di rosmarino. Infornate e lasciate cuocere per 30/35 minuti circa. Tenete da parte.

In una ciotola, servendovi di una forchetta, lavorate il gorgonzola con lo yogurt e il miele fino ad ottenere un composto cremoso.

Servite due fettine di pera per ogni commensale irrorate con il liquido rilasciato in cottura, accompagnate con la crema di gorgonzola e guarnite con la granella di nocciole.



Cornucopia delle ricchezze di Madre Terra

Piadina con pollo, prosciutto crudo, noci, radicchio
al **miele di castagno** e cavolo cappuccio

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA. UNA BIOLOGA AI FORNELLI](http://www.esperimentiincucina.it)



INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 piadina all'ortica
- 2 coscette di un pollo allo spiedo (anche avanzato)
- 50 g di prosciutto crudo in una sola fetta (anche di un fondino)
- 1 piccolo cespo di radicchio tardivo
- 20 g di cavolo cappuccio
- 1 cucchiaino di miele di castagno Apicoltura La Margherita
- 40 g di gherigli di noce
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale al vino rosso q.b.

Da diverso tempo è di moda il wrap, una tortilla arrotolata ripiena di svariate farciture. Sulla falsa riga di questa idea, possiamo utilizzare anche le italianissime piadine per creare degli involucri da riempire con ingredienti di nostro gradimento.

PROCEDIMENTO

Lavare e affettare finemente il cavolo cappuccio e saltarlo in padella con poco olio e un pizzico di sale.

Fare la medesima operazione con il radicchio.

Disossare le coscette di pollo, tagliare a cubetti il prosciutto e saltarli in padella con olio mescolato al miele, aggiungendo in seguito i gherigli di noce.

Infine riscaldare su un testo la piadina all'ortica e, appena è morbida, arrotolarla a mo' di cono, aiutandosi a mantenerla in forma con un tovagliolo di carta e un laccetto per legare il tutto. Riempire il cono con tutti gli ingredienti e servire tiepido.

Da accompagnare con una birra rossa doppio malto artigianale.



Se fosse così il mio cuscino...
Morbidi al Prosciutto di Parma con
glassa al **miele** di **tarassaco**

di Paola "Slelly" Uberti del blog SLELLY



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 140 grammi di farina 00
- 130 grammi di prosciutto crudo di Parma in una sola fetta
- 65 grammi di latte intero fresco
- 20 grammi di olio extravergine di oliva
- 2 uova grandi
- 6 grammi di lievito istantaneo per pizze e torte salate
- 1 rametto di rosmarino fresco
- Miele di Castagno Apicoltura La Margherita q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

“Morbido” e “glassato” ed è subito golosità. Un golosità che, grazie a un miele straordinario, assume la forma di un sogno regressivo. Uno di quei sogni in cui rifugiarsi ogni tanto, quando si sente l’urgenza di farsi del bene, di dedicarsi un momento in cui sono i sapori che ballano in bocca a condurci, guidarci, renderci felici.

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 200°C in modalità statica.

Sistemo 6 pirottini di carta in uno stampo per muffin.

Setaccio la farina e il lievito in una capace ciotola e aggiungo poco sale e una macinata di pepe.

Riduco il prosciutto a cubetti di circa 1 cm di lato e trito finemente gli aghi di rosmarino. Unisco il tutto alla farina e mescolo brevemente.

In una seconda ciotola sbatto le uova assieme a un pizzico di sale e a una macinata di pepe. Aggiungo latte e olio e emulsiono con una forchetta.

Verso la miscela a base di uova nella ciotola contenente gli ingredienti secchi e mescolo brevemente.

Suddivido il preparato nei pirottini e cuocio in forno a 200°C per 10 - 15 minuti o fino a quando i morbidi al prosciutto e miele sono dorati e soffici al tatto.

Lascio raffreddare su una griglia per dolci prima di spennellare con una generosa quantità di miele di castagno e servire.



Tartine di segale con salmone affumicato, yogurt di capra e **miele di tiglio** al cognac

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette di pane di segale
- 100 g di salmone affumicato
- 250 g yogurt greco di capra (oppure classico)
- pepe nero q.b.
- scaglie di mandorle q.b.
- foglie fresche di timo q.b.
- 50 g di Miele di tiglio Apicoltura La Margherita
- 1 cucchiaino di Cognac

PROCEDIMENTO

Mezz'ora prima di assemblare le tartine, versare lo yogurt in una ciotola, aggiungere una generosa macinata di pepe nero, amalgamare e lasciare riposare nella parte più fredda del frigorifero.

Trascorso il tempo di riposo, sciogliere in un pentolino il miele con il cognac e tenere da parte.

Con un taglia biscotti ricavare due tartine da ogni fetta di pane. Farcire ogni tartina con salmone, crema di yogurt, qualche scaglia di mandorla, foglie di timo ed un filo di miele profumato al cognac .

Consiglio antispreco: tagliare a cubetti i ritagli di pane di segale avanzato e tostarli con una noce di burro ed un cucchiaino di zucchero di canna. Sono ottimi da inzuppare nel latte e cacao per la colazione del mattino.



Crostoni con fontina, pere, pistacchi e **miele** di melata

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI PER 4 MONOPORZIONI

- 8 fette di pane integrale ai cereali
- 2 pere Madernassa
- 8 fette di Fontina
- Miele di melata Apicoltura la Margherita q.b.
- 50 gr di pistacchi

PROCEDIMENTO

Accendete il forno sulla posizione griglia a 180°C.

Sgusciate i pistacchi e tritateli grossolanamente.

Lavate le pere, non sbucciatele, tagliatele a metà togliete i semi e poi riducetele a fettine.

Disponete su ogni singola fetta di pane un po' di Fontina, qualche fetta di pera, e parte del trito di pistacchi. Infornate per 5 minuti (il tempo di far sciogliere il formaggio e grigliare le pere).

Sfornate, distribuite un po' di miele su ogni crostone e servite.



Bruschetta calda con olive taggiasche al **miele** di **acacia**

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette di pane per bruschette
- 12 fettine di lardo (3 ogni fetta di pane)
- 20 olive taggiasche denocciolate (5 olive a bruschetta)
- Miele di acacia Apicoltura La Margherita q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Abbrustolire il pane da ambo i lati su una griglia ben calda .

Appoggiare il lardo (che a contatto con il pane caldo tenderà a sciogliersi) e le olive sul pane. Aggiungere una spolverata di pepe nero e completare con un filo di miele.

Consiglio: le bruschette sono sempre gradite, veloci da preparare, ottime sia calde, sia fredde e adatte per ogni occasione. Questa bruschetta, nel periodo autunnale la preparo con una variante: uso le castagne.

Come fare? Dopo averle sbollentate privare le castagne di buccia e pelle. Cuocerle nel latte per circa 10 minuti e, dopo averle scolate, tritarle grossolanamente e passarle in padella con un filo d'olio extravergine di oliva, sale e pepe. Tritare non troppo finemente anche le olive taggiasche ed unirle alle castagne. Condire con questo composto la bruschetta calda sulla quale avrete appoggiato il lardo, completare con un filo di miele e, a piacere, con una leggera spolverata di pepe.



Il salantino sdoganato
Tortelloni di pasta sfoglia con battuto di
olive al **miele** di **tiglio**

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 10 TORTELLONI

- 1 foglio di pasta sfoglia rettangolare
- 140 grammi di olive verdi di Cerignola private del nocciolo
- 6 steli di erba cipollina fresca
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino colmo di miele di taglio Apicoltura la Margherita
- Peperoncino fresco o secco q.b.
- Sale se necessario q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Un tuorlo d'uovo
- Latte intero fresco q.b.

Lo ammetto: ho un debole per i cibi destinati agli aperitivi. Piccoli, attraenti, immediati, vanesi nel loro presentarsi ai nostri occhi con i loro colori accesi che sono seduzione allo stato puro, chiedono solo di essere afferrati e gustati. Se sono anche croccanti e piacevolmente dorati...beh, l'idillio è assicurato. Questa è una ricetta semplicissima che vi permetterà di andare oltre i salatini canonici e di sorprendere gli ospiti con un contrasto di sapori che nasce dal matrimonio tra la sapidità delle olive e la dolcezza del miele.

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Nel bicchiere del frullatore riunisco le olive, l'olio, il miele, una macinata di pepe e peperoncino in quantità a piacere.

Frullo brevemente per ottenere un trito grossolano che trasferisco in una ciotola.

Unisco l'erba cipollina tagliata finemente e regolo di sale solo se necessario.

Bucherello la pasta sfoglia con i rebbi di una forchetta in più punti e la taglio in 10 quadrati di 9 x 9 centimetri.

Distribuisco il composto a base di olive al centro dei quadrati di pasta e chiudo conferendo la tipica forma del tortello, sigillando bene i bordi.

Dispongo i tortelloni in una teglia con il fondo foderato di carta da forno e li spennello con un tuorlo d'uovo sbattuto con poco latte.

Cuocio a 220°C per 10 minuti o fino a quando la pasta è ben dorata, gonfia e croccante.

Estraggo dal forno e servo i tortelloni tiepidi o freddi.





miele secondo
a nessuno
I PRIMI



Tigliotto
Risotto al timo e **miele** di **tiglio**
con gamberi scottati

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 grammi di riso Carnaroli
- 12 gamberoni freschissimi
- 4 cucchiari di miele di tiglio Apicoltura La Margherita
- 8 rametti di timo + alcuni per la decorazione dei piatti
- 1 spicchio d'aglio
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Il miele, con le sue sfumature legate alla tipologia, ha un che di universale. È capace di sposare un sorprendente numero di materie prime, regalando ai piatti note e accenti che incantano. A volte sono gli alimenti stessi che ci chiedono uno specifico abbinamento. Provate ad assaggiarli e a percepire ciò che vi dicono mentre il loro sapore si spande nella vostra bocca. Lasciate viaggiare la mente: sentirete emergere idee, associazioni, rimandi che vi suggeriranno quali abbinamenti realizzare, siano essi pacifici o arditi. Perché la cucina è anche questo: dialogo con il cibo e con se stessi.

PROCEDIMENTO

Pulisco i gamberi eliminando testa e carapace (ma non la coda) e rimuovendo il budello interno con l'aiuto di uno stuzzicadenti.

Sistemo teste e carapace in un tegame assieme a poco olio e tosto il tutto a fiamma vivace per due minuti. Aggiungo alcuni cubetti di ghiaccio e acqua fredda in quantità sufficiente a coprire abbondantemente. Porto a bollire, copro il tegame e cuocio a fiamma bassa per un'ora (il brodo deve fremere e non bollire violentemente). Trascorso il tempo, tengo in caldo su una fiamma dolce senza togliere il coperchio.

In una pentola per risotti (perfetta la risottiera di rame) verso tre cucchiari di olio e unisco lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato. Riscaldo l'olio a fiamma bassa (l'aglio deve rilasciare profumo e sapore senza soffriggere). Trascorsi due o tre minuti, elimino l'aglio e aggiungo i gamberoni che cuocio un minuto per parte per poi metterli da parte.

Nella stessa pentola metto il riso e lo lascio tostare a fiamma vivace fino a quando inizia a diventare trasparente. Sfumo con il vino bianco e, quando l'alcol è evaporato, aggiungo un po' di sale, due cucchiaini di miele e una quantità di brodo di gamberoni caldo sufficiente a coprire abbondantemente il cereale. Cuocio a fiamma vivace (il riso deve bollire continuamente), fino a quando mancano circa due minuti alla completa cottura del riso, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo caldo al bisogno.

Unisco due cucchiari di olio, il timo sfogliato e due cucchiaini di miele. Mescolo velocemente e muovo la pentola avanti e indietro con gesti decisi per mantecare il risotto che deve risultare cremoso e "all'onda".

Copro la pentola e lascio riposare per due minuti.

Suddivido il risotto nei piatti individuali e completo con i gamberoni. Rifinisco con un filo di olio e una macinata di pepe, decoro con i rametti di timo rimanenti e servo.



Carnaroli in risotto al
miele di flora alpina
con zucca e pancetta croccante

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- riso qualità Carnaroli 320 g
- pancetta a dadini 150 g
- miele di flora alpina Apicoltura La Margherita 60 g
- latte intero 30 ml
- zucca già pulita (privata quindi di buccia, semi e filamenti interni) 400 g
- timo 1 rametto
- olio extravergine di oliva q.b.
- aglio 1 spicchio
- sale fino, pepe nero, noce moscata q.b.
- brodo vegetale 1,5 l
- scalogno 1
- vino bianco secco 75 ml
- burro 1 noce
- Parmigiano Reggiano grattugiato 35 g

Grazie al colore caldo di questo risotto, i cui protagonisti sono solo ingredienti semplici, mi torna alla mente il periodo autunnale, il caminetto acceso, il profumo di casa e famiglia.

Bastano solo piccoli accorgimenti per rendere questa ricetta ancora più speciale. Ho deciso infatti di regalare al piatto un aroma fruttato, tenue e floreale utilizzando il miele di flora alpina. La sua dolcezza, insieme a quella della zucca, viene bilanciata dalla sapidità della pancetta.

PROCEDIMENTO

In un padellino antiaderente rosolate la pancetta senza aggiungere grassi e tenetela da parte.

In un'altra padella scaldate un giro d'olio e rosolate lo spicchio d'aglio. Unite la zucca tagliata a dadini, un pizzico di sale e le foglioline di timo. Lasciate insaporire qualche minuto. Incorporate poi il latte, il miele e proseguite la cottura per 20/25 minuti. Lasciate intiepidire.

Versate il tutto nel bicchiere di un mixer e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Regolate di sale, pepe e noce moscata. Rimettete sul fuoco e tenete in caldo.

Portate a bollore il brodo vegetale che dovrete preparare in precedenza.

In una pentola dai bordi alti, soffriggete in olio lo scalogno finemente tritato. Aggiungete il riso, fatelo tostare qualche minuto ed infine sfumate con il vino bianco. Mescolate bene per far sì che la parte alcolica possa evaporare facilmente.

Aggiungete tutta la crema di zucca ed un mestolo di brodo caldo.

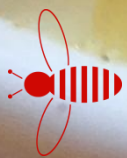
Continuate la preparazione del risotto versando il brodo solo quando necessario. A metà cottura unite la pancetta. Quando il risotto sarà pronto, aggiustate di sale e pepe.

Levate dal fuoco e mantecate con burro e Parmigiano Reggiano. Servite ben caldo.



Risotto con tomini e fagioli cannellini al **miele** di **castagno**

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Arborio
- 1 tomino medio (oppure 2 piccoli)
- 150 g di fagioli cannellini lessati
- 1/2 carota
- 1/2 gambo di sedano
- 1/2 cipolla rossa
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- brodo vegetale q.b.
- Miele di castagno Apicoltura La Margherita q.b.
- olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Tritare carota, sedano e cipolla e rosolare per qualche minuto in una casseruola con un filo d'olio.

Versare il riso e tostarlo. Quando diventa lucido sfumare con il vino bianco ed unire il brodo caldo poco per volta, mescolando di tanto in tanto.

Dopo circa 10 minuti unire i cannellini, aggiustare di sale e portare a cottura (totale 16 - 18 minuti).

A cottura ultimata, spegnere, unire il tomino tagliato a pezzettini, mantecare bene.

Completare il piatto con una generosa spolverata di pepe nero ed un filo di miele di castagno e portare a tavola.



Come uno scrigno
Ravioloni di carciofi, olive
e capperi al **miele** di **tarassaco**

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta:

- 130 grammi di semola rimacinata di grano duro
- 130 grammi di farina 00
- 1 uovo grande
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Per il ripieno:

- 12 olive verdi di Cerignola private del nocciolo
- 3 carciofi spinosi
- 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- 25 grammi circa di pane raffermo
- 1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per rifinire il piatto:

- Parmigiano Reggiano grattugiato al momento q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Miele di tarassaco Apicoltura La Margherita q.b.

In uno scrigno custodiamo i nostri tesori. Può una pasta fresca all'uovo essere scrigno? Sì se cela un ripieno saporito, fatto con cura e se si ammantava di una risorsa straordinaria quale è il miele.

PROCEDIMENTO

Setaccio la farina 00 e la semola. In planetaria, nell'impastatrice o sulla spianatoia con il metodo classico della fontana, impasto la semola e la farina 00 assieme all'uovo intero, all'olio e a poco sale. Aggiungo poca acqua al bisogno per agevolare il processo: devo ottenere una pasta omogenea, liscia e non troppo morbida. Formo una palla, la avvolgo con pellicola per alimenti e la ripongo in frigorifero per 30 minuti.

Elimino la sommità spinosa dei carciofi e li lavo togliendo le foglie esterne (che tengo da parte) e l'eventuale fieno interno.

Mano a mano che li pulisco, immergo i carciofi in acqua fredda nella quale ho spremuto il succo di un limone.

Metto le foglie esterne dei carciofi in una pentola, copro abbondantemente con acqua fredda e porto a bollore. Chiudo la pentola con un coperchio e lascio sobbollire a fiamma media per circa 30 minuti.

In una padella verso l'olio e unisco lo spicchio d'aglio. Porto il tutto su una fiamma dolce e lascio che l'aglio insaporisca l'olio senza rosolare per circa 5 minuti, prima di eliminarlo.

Scolo e asciugo i carciofi e li taglio a listarelle per poi trasferirli nella padella. Alzo la fiamma e salto per 5 minuti. Prelevo un mestolo abbondante dell'acqua acidulata con il succo di limone, la filtro con un colino e la verso sui carciofi. Porto a bollore, abbasso la fiamma al minimo, copro la padella e cuocio per 15 – 20 minuti o fino a quando gli ortaggi sono molto teneri. Lascio intiepidire.

Metto i carciofi cotti nel bicchiere del frullatore assieme a olive, capperi, pane raffermo e a una macinata di pepe. Frullo il tutto fino a ottenere un composto omogeneo e non troppo morbido (se necessario aggiungo un po' di pane per asciugare il preparato). Assaggio e regolo di sale e pepe (le olive, i capperi e il pane sono già sapidi).

Con il mattarello o con l'apposita macchina, stendo la pasta in una sfoglia piuttosto sottile. Con un coppa pasta del diametro di 8,5 cm ritaglio 16 dischi che allineo sul piano di lavoro.



Suddivido il ripieno al centro di 8 dischi, inumidisco i bordi degli stessi con poca acqua e, con i dischi rimanenti, chiudo formando i ravioloni avendo cura di far uscire l'aria interna e di saldare bene le giunture pizzicandole con le dita.

Filtro l'acqua nella quale ho lessato le foglie dei carciofi e la riporto sul fuoco. Salò leggermente, porto a bollore e vi lessò i ravioloni per circa 5 minuti.

Nel frattempo riscaldo delicatamente il miele di tarassaco a bagno maria per renderlo fluido.

Scolo la pasta ripiena con un mestolo forato e la appoggio su carta da cucina.

Sistemo due ravioloni per ciascun commensale nei piatti individuali.

Cospargo con un po' di Parmigiano Reggiano, un filo di olio e una macinata di pepe.

Concludo irrorando i ravioloni con il miele e servo immediatamente.

Consiglio anti spreco: le foglie dei carciofi che ho lessato per ottenere il brodo in cui cuocere i ravioloni hanno ancora qualcosa da dare in termini culinari. Le sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno avendo cura di rivolgere la parte interna delle foglie verso l'alto, le cospargo con un po' di Parmigiano Reggiano grattugiato e una macinata di pepe e passo il tutto sotto al grill del forno fino a quando il formaggio è sciolto. In questo modo, con massima resa e minima spesa ottengo piccole golosità: basta raschiare la parte interna delle foglie per gustare una delizia anti spreco.



Tortelli di fegatini con riduzione al **miele** di **acacia** e fiori di acacia croccanti

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per i tortelli:

- 300 g di farina 00
- 100 g di semola rimacinata di grano duro
- 160 - 180 ml di acqua tiepida
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 400 g di fegatini di pollo
- 100 g di petto di pollo
- Un porro
- Due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un cucchiaino di aceto di vino rosso
- Un pizzico di sale
- Un peperoncino rosso piccante

Per il condimento:

- Il fondo di cottura dei fegatini
- Un cucchiaio di miele di acacia Apicoltura La Margherita
- Fiori di acacia
- Un cucchiaio di farina 00
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Impastare le farine con il sale, aggiungendo l'acqua poco alla volta: l'impasto deve essere consistente ed elastico. Avvolgerlo in pellicola alimentare e lasciarlo riposare in luogo fresco ed asciutto.

Pulire i fiori di acacia in una bacinella di acqua scegliendo i più sodi e farli asciugare su carta assorbente.

Preparare una pastella fluida con la farina, poca acqua ed un pizzico di sale.

Immergervi i fiori di acacia e friggerli brevemente in olio.

Scolarli e tenerli da parte.

Affettare molto finemente il porro e soffriggerlo nell'olio insieme al peperoncino piccante.

Tritare i fegatini e il petto di pollo e fare insaporire nell'olio.

Aggiungere il sale e sfumare con l'aceto.

Scolare bene il trito dal fondo di cottura (che va tenuto da parte) e lasciare raffreddare.

Riprendere l'impasto tenuto da parte e tirare una sfoglia non troppo sottile, a mano o a macchina, e ricavarne dei dischi di 6 - 7 cm di diametro.

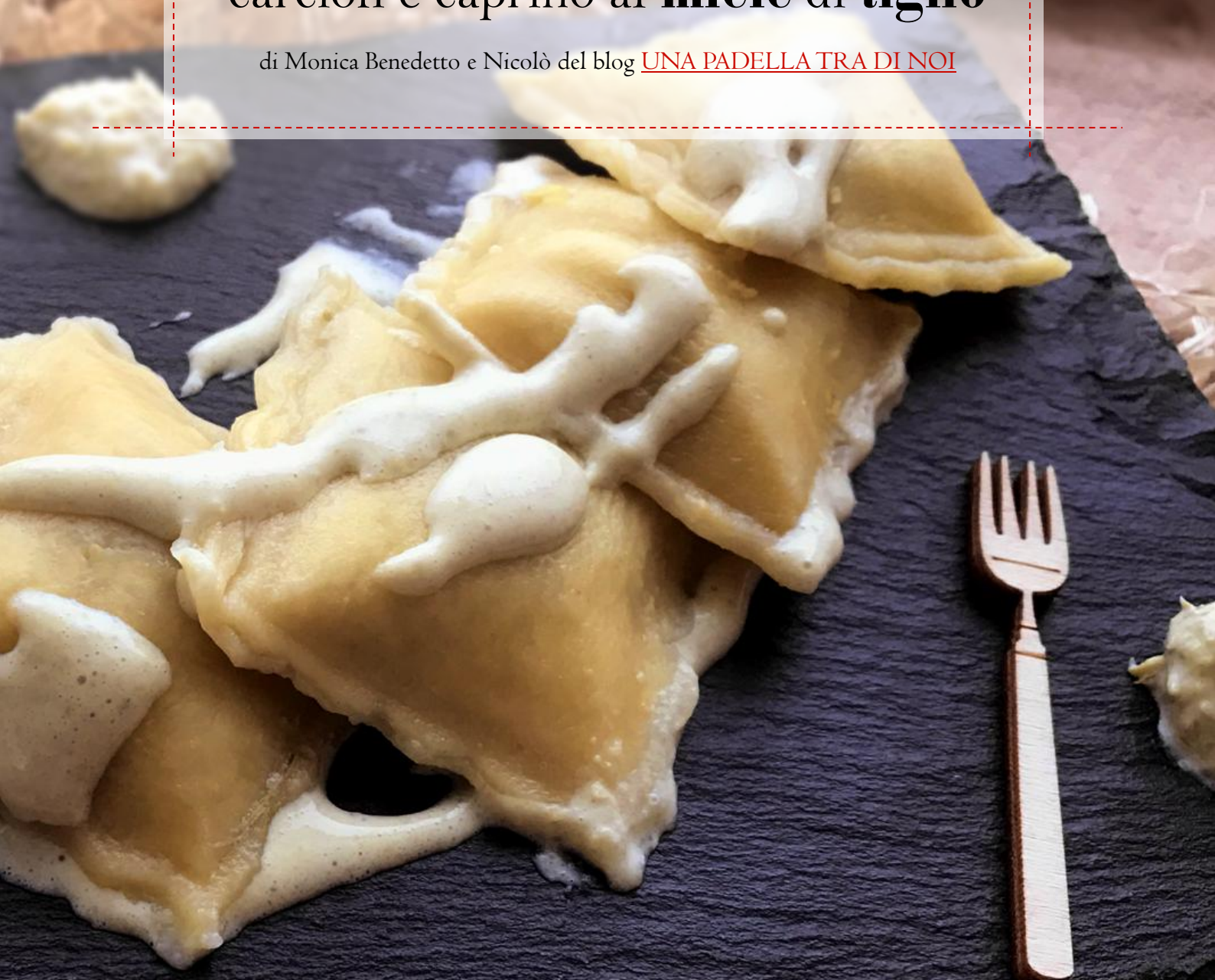
Farcirli con il composto di fegatini, richiuderli a metà ed unire le due estremità pressando bene.

Riscaldare il fondo di cottura dei fegatini (se necessario aggiungere poca acqua). Unire il miele e mescolare bene. Farvi insaporire i fiori di acacia e versare il tutto sui tortelli cotti per 2 - 3 minuti in acqua bollente.



Quadrotti di pasta fresca ripieni di carciofi e caprino al **miele** di **tiglio**

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per la pasta:

- 250 g di farina 00
- 190 ml di acqua
- un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino di sale

Per il ripieno:

- 4 carciofi
- 2 caprini freschi
- 2 cucchiaini di Miele di tiglio Apicoltura La Margherita

PROCEDIMENTO

Preparate la pasta in planetaria o nell'impastatrice e stendetela a mano con il mattarello o con la sfogliatrice.

Pulite e lavate per bene i carciofi e cuoceteli in abbondante acqua salata per 10 minuti. Scolateli accuratamente, trasferite il tutto nel frullatore e aggiungete i caprini e il miele. Frullate per ottenere una crema.

Con un colino passate il composto: ciò che risulterà sarà il condimento dei quadrotti, quello che rimarrà all'interno del colino sarà la farcitura.

Formate i quadrotti con un taglia pasta. Adagiate su una prima losanga la farcitura e spennellate con acqua i bordi per far sì che la losanga superiore aderisca bene. Tenete i quadrotti da parte su un vassoio infarinato.

Mettete sul fuoco una pentola contenente acqua salata che dovrete portare a bollore e lessatevi i quadrotti. Appena pronti scolateli per bene e cospargeteli con il condimento. Serviteli ben caldi.



Pappardelle al ragù di capriolo e **miele di flora alpina** al tartufo

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il miele al tartufo:

- Due cucchiaini di miele di flora alpina Apicoltura La Margherita
- Un cucchiaino di acqua
- Un tartufo estivo piccolo

Per la pasta:

- 300 g di farina 0
- Un uovo medio
- 80 ml circa di acqua
- Un cucchiaino di miele al tartufo

Per il ragù:

- 600 g di coscia e spalla di capriolo
- Un bicchiere di grappa
- Mezzo litro di vino bianco secco
- Il miele al tartufo rimasto
- 6 bacche di ginepro
- Un rametto di rosmarino
- Qualche foglia di alloro e di salvia
- 4 chiodi di garofano
- Una cipolla
- Un gambo di sedano
- Un mazzetto di prezzemolo
- Un cucchiaino di sale
- Un pizzico di pepe nero in grani
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Olio extra vergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Intiepidire il miele con l'acqua, immergervi il tartufo a fettine e lasciare insaporire per qualche giorno in un barattolo ben chiuso.

Pestare al mortaio le bacche di ginepro, il rosmarino, il pepe nero, l'alloro, la salvia e i chiodi di garofano. Tagliare la carne a piccoli pezzi e spolverarla con le spezie tritate, massaggiandola bene per fare penetrare il condimento. Metterla in un recipiente di vetro che la contenga di misura e ricoprirla con la grappa, il vino e il miele tartufato, mettendo da parte le fettine di tartufo.

Sigillare il contenitore con un coperchio o con pellicola alimentare e fare marinare in frigo per 8 - 10 ore.

Impastare la farina con l'uovo, l'acqua e il cucchiaino di miele tartufato.

Formare una palla compatta e non appiccicosa, avvolgere in pellicola alimentare e tenere in luogo fresco e asciutto.

Scolare la carne e tritarla molto finemente al coltello.

Filtrare il liquido di marinatura e tenerlo da parte.

Tritare cipolla, sedano, carota e prezzemolo e soffriggerli nell'olio.

Aggiungere la carne a lasciare insaporire.

Versare la marinata e unire il sale ed il concentrato di pomodoro.

Lasciare cuocere a fuoco lento per almeno due ore, aggiungendo, se necessario, poca acqua.

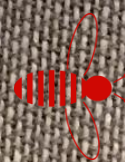
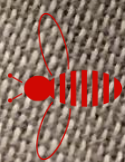
Nel frattempo riprendere l'impasto, tirare la sfoglia ad un paio di millimetri di spessore (a mano o a macchina) e ritagliare delle strisce larghe 2 cm.

Cuocerle in abbondante acqua bollente leggermente salata, condirle con il ragù di capriolo e guarnire con le fette di tartufo.



Taglierini al **miele** di **millefiori** con spinacini, uvetta e pinoli

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta:

- 330 g di farina 00
- 120 ml d'acqua
- 2,5 cucchiaini di miele di millefiori Apicoltura La Margherita

Per il condimento:

- 65 g di spinacini freschi
- 20 g di pinoli
- 40 g di uvetta sultanina
- 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- Burro q.b.
- Limone q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Create la classica fontana con la farina e, al centro di essa, mettete l'acqua tiepida in cui avrete sciolto il miele.

Con una forchetta iniziate ad impastare e continuate poi con le mani.

Tirate la sfoglia a mano o con a macchina e formate i taglierini con l'apposito accessorio della tira sfoglia o a mano. Infarinateli e sistemateli su un vassoio.

Lavate gli spinacini e cuoceteli in padella con qualche goccia di limone e una noce di burro.

Aggiungete i pinoli e l'uvetta che avrete reidratato in acqua e scolato e aggiustate di sale.

Mettete sul fuoco una pentola contenente acqua salata e, una volta che avrà raggiunto il bollore, tuffate i taglierini. La cottura sarà di circa 5 minuti. Scolateli e fateli saltare in padella. Aggiungete il Parmigiano Reggiano e servite.



L'oro delle montagne

Crema di patate al **miele** di **castagno** con
bucce croccanti e prosciutto di cinghiale

di Paola "Slelly" Uberti del blog SLELLY



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 grammi di patate di montagna
- 4 grosse e sottili fette di prosciutto di cinghiale
- 3 cucchiaini colmi di miele di castagno Apicoltura La Margherita + un po' per rifinire il piatto
- Brodo vegetale preferibilmente fatto in casa q.b.
- 1 cipolla bionda di medie dimensioni
- 1 spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Erba cipollina fresca q.b. per rifinire il piatto

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 220°C in modalità ventilata.

Pelo le patate tenendo da parte la buccia e le taglio a cubetti di circa 1 centimetro di lato.

Affetto finemente la cipolla e la metto in una pentola assieme allo spicchio d'aglio, all'olio, al miele e a poco sale. Porto la pentola su una fiamma dolce e lascio insaporire per circa 10 minuti (cipolla e aglio non devono rosolare). Quando la cipolla è morbida e trasparente elimino lo spicchio d'aglio e unisco le patate. Alzo la fiamma e salto per circa 5 minuti.

Aggiungo il brodo bollente in quantità sufficiente a coprire i tuberi, chiudo con un coperchio, abbasso la fiamma e cuocio per 10 - 15 minuti o fino a quando le patate sono molto tenere.

Nel frattempo riduco il prosciutto di cinghiale a strisce larghe circa 1,5 centimetri e taglio finemente l'erba cipollina.

Frullo le patate con un frullatore a immersione e regolo la densità della crema unendo altro brodo se necessario oppure lasciando il preparato sul fuoco affinché asciughi: deve essere piuttosto morbido e velare un cucchiaino di metallo. Assaggio per aggiustare di sale e pepe e per unire altro miele all'occorrenza (la crema deve essere tendenzialmente dolce per contrastare la sapidità del prosciutto, ma non deve essere stucchevole). Tengo in caldo.

Taglio le bucce delle patate in piccoli rettangoli e le sistemo in una teglia con il fondo foderato di carta da forno. Trasferisco la teglia in forno e cuocio per alcuni minuti o fino a quando le bucce sono gonfie, dorate e croccanti.

Suddivido la crema calda nelle fondine individuali e le completo con le strisce di prosciutto di cinghiale e le bucce di patata croccanti.

Rifinisco il tutto con un po' di erba cipollina, una macinata di pepe e un filo di miele.

Servo immediatamente.



Farro con zucchine caramellate al **miele** di **tiglio** e pompelmo rosa

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- farro 320 g
- scalogno 1
- zucchine novelle 500 g
- miele di tiglio Apicoltura La Margherita 30 g
- succo di 1 pompelmo rosa
- basilico fresco 4 foglie (potete aggiungerne altre per la decorazione finale)
- sale grosso q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- noce moscata q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

Un primo piatto particolare a base di farro, ingrediente molto diffuso nella dieta mediterranea grazie alle sue proprietà nutrizionali, ideale per chi è alla ricerca di una portata vegetariana, ricca, saporita e leggera al tempo stesso.

Il farro e le zucchine incontrano il miele e la piacevole acidità del pompelmo rosa.

Ho scelto di utilizzare in questa ricetta un miele di tiglio di alta qualità, caratterizzato da una colorazione tendente all'ambra, da un sapore inteso, fresco e dolce. È molto profumato e presenta un aroma persistente.

PROCEDIMENTO

Portate a bollore abbondante acqua salata. Tuffate il farro e lasciatelo cuocere seguendo i tempi riportati sulla confezione. Scolatelo, versatelo in una ciotola e conditelo con un giro d'olio. Tenete da parte.

In una padella antiaderente, scaldate 2 cucchiaini di olio. Rosolate lo scalogno finemente tritato. Aggiungete poi le zucchine precedentemente mondate, lavate e tagliate a dadini di medie dimensioni e 4 foglie di basilico spezzettate grossolanamente con le mani. Cuocete a fiamma vivace per un paio di minuti.

Sfumate con il succo di pompelmo filtrato (per eliminare eventuali impurità). Aggiungete il miele, regolate di sale, pepe e noce moscata. Proseguite la cottura a fuoco medio per circa 20 - 25 minuti, fino a quando le zucchine risulteranno dorate e ben caramellate. Mescolate spesso con un cucchiaino di legno.

Una volta pronte le zucchine, unite il farro al condimento e saltate per un paio di minuti in modo che possa insaporirsi.

Impiattate e, a piacere, guarnite il piatto con una fettina di pompelmo e alcune foglie di basilico fritto.





il verde e l'oro

LE VERDURE



Gita in Liguria
Zucchina ripiena di farinata
aromatica al **miele** di **acacia**

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 zucchine tonde di circa 230 grammi ciascuna
- 120 grammi di farina di ceci
- 180 grammi circa di acqua minerale naturale
- 4 grossi steli di erba cipollina fresca + alcuni per la decorazione
- 8 foglie di menta fresca + 4 ciuffetti per la decorazione
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva taggiasca
- 4 cucchiaini di miele di acacia Apicoltura La Margherita + un po' per rifinire il piatto
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

La zuccina tonda è così allegra con la sua forma e il suo colore che fanno pensare a un gioco per bambini. E c'è allegria anche nel miele, prodotto dalle api che i piccoli disegnano sui loro quaderni quando imparano l'alfabeto, iniziando dalla lettera "A".

A come ape, ape come generosa produttrice di miele, miele come preziosa, insostituibile risorsa che sa di lavoro, vita, poesia...

PROCEDIMENTO

Con un coltello affilato riduco l'erba cipollina a tocchetti molto piccoli e la menta a striscioline sottili.

Sistemo la farina di ceci in una ciotola e la mescolo con un cucchiaino per arieggiarla. Verso l'acqua a filo e rimesto con una frusta fino ad ottenere una pastella che abbia una densità simile a quella del cioccolato fuso (quindi non troppo liquida; la quantità di acqua può variare leggermente in base alla farina). Unisco l'olio, il miele, un po' di sale, una macinata di pepe, le erbe fresche e miscolo ancora. Lascio riposare per un'ora in frigorifero dopo aver sigillato la ciotola con pellicola da cucina.

Taglio una piccola fetta dalla base delle zucchine in modo che restino in perfetto equilibrio sul piano di lavoro. Taglio anche la calotta a meno di $\frac{1}{4}$ dell'altezza degli ortaggi. Con un coltellino affilato rimuovo la polpa interna delle zucchine* lasciando circa mezzo centimetro sulle pareti e sul fondo (è molto importante non bucare e non rompere gli ortaggi).

Porto a bollore abbondante acqua leggermente salata e vi lesso le zucchine (comprese le calotte) per circa 10 minuti: devono ammorbidirsi senza sfaldarsi. Scolo con un mestolo forato e appoggio su carta da cucina rovesciando per consentire la perdita dell'acqua residua.

Riscaldo il forno a 220°C in modalità statica.

Una volta raffreddate, riempio le zucchine con il composto a base di farina di ceci precedentemente preparato.

Tengo da parte le calotte e cuocio gli ortaggi in forno per circa 10 minuti o fino a quando il ripieno è rassodato e ben dorato in superficie. Estraggo dal forno e lascio riposare per 5 minuti.

Appoggio le calotte sul ripieno, decoro con gli steli di erba cipollina e i ciuffetti di menta rimasti, irrolo con poco miele e servo.

*Consiglio anti spreco: la polpa interna delle zucchine può essere utilizzata per preparare zuppe e minestrone o aggiunta ad altre verdure per realizzare un brodo vegetale che può essere eventualmente congelato.



Profumo di millefiori e scalogno in montagna

Patate saltate con scalogno e **miele** di **millefiori**

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 - 800 g di patate rosse di montagna
- Rosmarino fresco
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di miele di millefiori Apicoltura La Margherita
- 1 limone biologico (facoltativo, indicato se il contorno accompagna il pesce)
- Olio extravergine di oliva del Garda
- Sale delle Alpi

Anche un semplicissimo contorno come le patate in padella può dare il meglio di sé quando condito con ingredienti che rilasciano profumi e sapori. Da un'idea di Chef Frapolli, profumi di valle che possono accompagnare secondi di carne, pesce cotto in forno o vegetariani.

PROCEDIMENTO

Qualora venissero utilizzate patate biologiche, la buccia può essere mantenuta (ovviamente le patate devono essere ben lavate), diversamente pelarle e tagliarle a spicchi. Sbollentarle in acqua salata per circa 10 minuti, scolarle e asciugarle su un canovaccio pulito.

Scaldare una padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e aggiungere in seguito le patate e il rosmarino.

Intanto tritare lo scalogno e mescolarlo in una ciotola con il miele, 1 cucchiaino di olio e un pizzico di sale delle Alpi ed aggiungere il tutto alle patate in cottura.

Una volta spento il fuoco, se gradito grattugiare la scorza di limone e irrorare con il succo di metà frutto.



Tortino di cavolo cappuccio viola al sentore di menta con **miele di millefiori**

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- cavolo cappuccio viola 500 g
- scalogno 2
- aceto di mele 40 ml
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- noce moscata q.b.
- menta fresca 16 foglioline
- Parmigiano Reggiano grattugiato 100 g
- yogurt bianco magro 80 g
- miele di millefiori Apicoltura La Margherita 80 g
- olio extravergine di oliva 80 ml
- uovo 4
- pangrattato 140 g
- burro q.b.
- farina 00 q.b.

Il tortino di cavolo cappuccio viola, è un piatto colorato davvero soffice e gustoso, un modo alternativo e simpatico per proporre la verdura anche ai più piccoli.

La presenza speciale del miele di millefiori regala alla portata un tocco fruttato e floreale, mentre la menta dona freschezza al palato.

Ideale per accompagnare secondi di carne oppure da gustare da solo, nella sua semplicità. È di facile esecuzione e garantirà successo sicuro con i vostri ospiti.

PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente scaldate l'olio e rosolate lo scalogno finemente tritato.

Unite le foglie del cavolo cappuccio, precedentemente lavate e tagliate a listarelle sottili. Sfumate con l'aceto di mele e regolate di sale. Lasciate cuocere per 20 minuti a fiamma dolce, mescolando spesso. Una volta pronto, fate raffreddare.

Nel frattempo preriscaldate il forno a 180°C.

In un mixer, inserite il cavolo viola ed aggiungete il miele di millefiori, il Parmigiano Reggiano, lo yogurt, la menta, le uova, il pan grattato, un pizzico di sale, pepe nero e noce moscata. Frullate il tutto sino ad ottenere un composto cremoso.

Imburrate e infarinate gli stampini da muffin. Versate il composto, livellatelo ed infornate per 25 minuti.

Quando saranno intiepiditi, potete sformare e servire.

Se volete renderli ancora più piacevoli alla vista, guarnite con petali di fiori eduli e menta.



“Mielanzané”

Melanzane affumicate alle erbe con
miele di acacia e pomodorini arrostiti

di Paola “Slelly” Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 melanzane lunghe di circa 270 grammi ciascuna
- 4 generose manciate di erbe fresche miste (rosmarino, menta, origano, maggiorana, timo, salvia) + alcuni ciuffetti per la decorazione
- 200 grammi di pomodorini molto piccoli
- 20 sottili fette di baguette
- 16 frutti di capperone (cucunci)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva + un po' per rifinire il piatto
- 2 cucchiaini colmi di miele di acacia Apicoltura La Margherita + un po' per rifinire il piatto
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

La melanzana è tra gli alimenti che meglio si prestano a incontrare le note dell'affumicatura che si nascondono già naturalmente nella loro polpa. In questo piatto che sa di estate e di Mediterraneo, il gusto dolce-amaro delle melanzane, quello acidulo dei pomodorini e le note sapide dei capperi abbracciano la dolcezza e la delicatezza del miele di acacia che si stende sulla preparazione come un sottile e fragile velo d'oro.

PROCEDIMENTO

Taglio le melanzane a metà nel senso della lunghezza dopo aver eliminato il picciolo. Pratico alcuni tagli obliqui e incrociati nella polpa senza bucare la pelle. Cospargo con pochissimo sale massaggiando con le dita affinché questo penetri nei tagli.

Cuocio le melanzane nel forno a microonde a 850W per 10 minuti oppure nel forno statico a 180°C per 20 minuti. La polpa degli ortaggi deve diventare molto morbida.

In una grande e profonda pentola di acciaio sistemo le melanzane con la polpa rivolta verso l'alto e le erbe aromatiche lavate e non asciugate, senza sovrapporre le une alle altre. Con l'aiuto di un cannello brucio le erbe fino a quando iniziano a sprigionare fumo. In alternativa, tenendole con una pinza, passo le erbe sulla fiamma del fornello. Chiudo immediatamente la pentola con un coperchio che combaci perfettamente e lascio affumicare per 1 ora, bruciando nuovamente le erbe dopo 30 minuti se necessario (all'interno della pentola deve essere sempre presente fumo).

Terminato il processo di affumicatura, utilizzando un cucchiaino e facendo attenzione a non rompere la buccia, stacco la polpa delle melanzane e la batto al coltello per ottenere un trito fine che trasferisco in una ciotola. Condisco con l'olio, sale solo se necessario (le melanzane sono state salate prima della cottura), una macinata di pepe e aggiungo il miele.

Insaporisco l'interno delle bucce degli ortaggi con poco olio, sale e pepe e vi spalmo la polpa. Chiudo avvicinando i bordi laterali per ottenere 8 barchette.

Riscaldo una padella antiaderente, taglio i pomodorini a metà e li arrostisco per pochi istanti dalla parte del taglio. Per staccarli dalla padella, verso poca acqua calda.

Tosto il pane in forno o su una bistecchiera arroventata fino a renderlo croccante per poi sfregarlo leggermente con lo spicchio d'aglio tagliato a metà.

Sistemo le barchette di melanzana nei piatti individuali e completo con i frutti di capperone, i pomodorini, il pane e le erbe aromatiche. Rifinisco con poco olio, una macinata di pepe e un filo di miele.





il miele “secondo” noi
CARNE E PESCE



Bocconcini di anguilla agrodolci al **miele** di **melata**

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Quattro anguille piccole (circa 1 kg in tutto)
- Un cucchiaino di aceto balsamico
- Due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe bianco
- Un misto di erba cipollina, timo, origano, maggiorana, aneto freschi, tritati
- Un cucchiaino di farina 00
- Un cucchiaino di miele di melata Apicoltura La Margherita

PROCEDIMENTO

Se vi è possibile, fatevi dare le anguille già eviscerate. Altrimenti, pulirle non è difficile: tagliate via la testa e strofinate bene con una manciata di sale grosso, per togliere la patina viscida. Poi apritele lungo tutta la parte inferiore, dalla coda alla testa, con un coltello affilato, o una forbice appuntita. Pulite bene l'interno sotto acqua corrente. Tagliatele pezzi lunghi 5 - 6 centimetri e sistematele in un contenitore in vetro o ceramica, che li contenga di misura.

Emulsionate l'olio con l'aceto balsamico, il sale, il pepe e le erbe e cospargete i pezzi di anguilla con il condimento.

Coprite con pellicola da cucina e lasciate marinare per almeno un paio d'ore in frigo.

Scolate bene i pezzi di anguilla e asciugateli con carta da cucina; filtrate la marinata e tenetela da parte.

Infarinate l'anguilla e friggetela per pochi minuti in poco olio caldo, poi scolate e versate nell'olio la marinata filtrata, aggiungendo il miele.

Rimette i pezzi di anguilla nel tegame e fate insaporire bene.

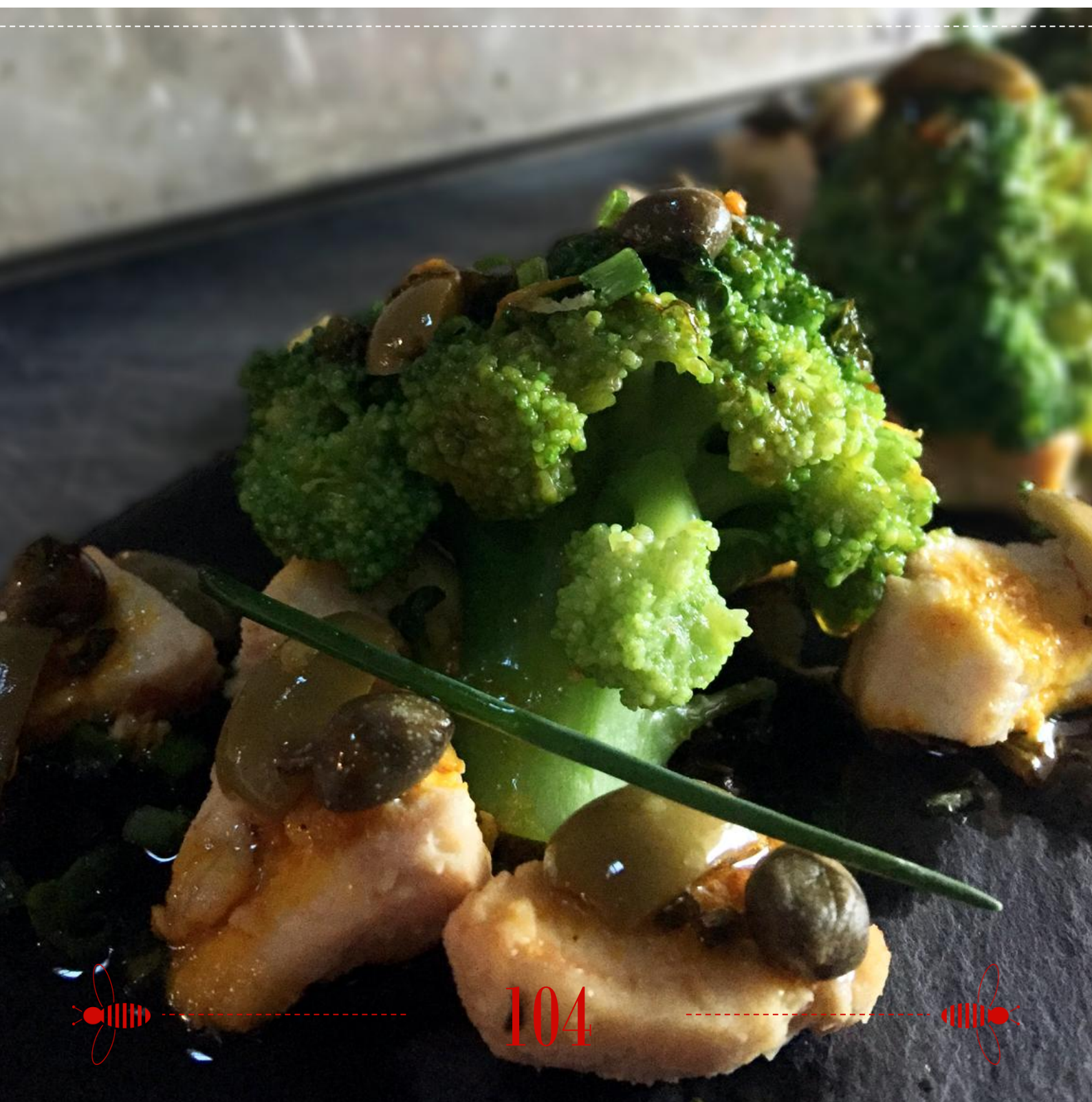
Servite accompagnando con il fondo di cottura.



Orti di mare...

Insalata tiepida di pesce spada e broccoli
con vinaigrette al **miele** di **acacia**

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per l'insalata:

- 500 grammi di polpa di pesce spada tagliata a bocconcini
- 12 cimette di broccolo
- 8 olive verdi di Cerignola private del nocciolo
- Alcuni capperi dissalati
- Olio extravergine di oliva q.b.

Per la vinaigrette:

- 8 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini colmi di miele di acacia Apicoltura La Margherita
- 8 steli di erba cipollina fresca + alcuni per la decorazione
- 4 foglie di menta fresca
- Succo di limone q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

La terra e il mare si incontrano lungo le coste, dialogando da millenni in un rapporto poetico fatto di continuo movimento. Ma la terra e il mare si incontrano anche in cucina, quando un pesce si accosta a un ortaggio in un'insalata nella quale si muove la delicatezza del miele, capace di quietare delicatamente gli accenti sapidi e di bilanciare le note minerali.

PROCEDIMENTO

Cuocio a vapore le cime di broccolo per circa 8 minuti o fino a quando sono tenere ma ancora croccanti.

Nel frattempo ungo leggermente i bocconcini di pesce spada con olio di oliva e li scotto brevemente in una padella antiaderente ben calda a fiamma medio - alta. Devono diventare leggermente dorati: cuocendoli troppo risulterebbero stopposi ed eccessivamente asciutti. Spengo la fiamma, trasferisco in una ciotola e copro per tenere in caldo.

Per la vinaigrette taglio finemente l'erba cipollina e riduco la menta a strisce sottili. Verso l'olio in una ciotola e unisco miele, sale, pepe e succo di limone a gusto. Aggiungo le erbe ed emulsiono il tutto con una forchetta.

Sistemo le cime di broccolo e i bocconcini di pesce spada nei piatti individuali e vi distribuisco le olive tagliate in quarti e i capperi.

Irroro il tutto con la vinaigrette, decoro con gli steli di erba cipollina tenuti da parte e servo.



Polpo glassato al **miele** di **flora alpina** con latte di cocco

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 3 polpi piccoli per un peso totale di circa 800 g
- 3 fette di pane rustico
- 9 cucchiaini di latte di cocco
- 6 cucchiaini di Miele di Flora Alpina Apicoltura La Margherita
- Aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa, lavate bene i polpi: svuotate la sacca ed eliminate gli occhi e il dente centrale.

Sistemate i polpi nella pentola a pressione e copriteli appena di acqua. Aggiungete prezzemolo, uno spicchio d'aglio e sale. Chiudete il coperchio e portate sul fuoco. Quando la pentola a pressione emette il fischio, abbassate la fiamma e continuate la cottura per quindici minuti.

Trascorso il tempo, spegnete e lasciate raffreddare i polpi nella loro acqua di cottura per evitare che induriscano.

Quando i polpi sono freddi, scolateli, asciugateli e metteteli in una padella grigliata molto calda. Versate il miele e fatelo glassare per 5 minuti, girando spesso.

Impiattate utilizzando un piatto a cappello di prete: alla base adagiate alcuni cucchiaini di latte di cocco e due fette di pane rustico grigliato. Unite i polpi e servite.



Salmone ai ferri con glassa al **miele** di **acacia**

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 gr di filetto di salmone
- 3 cucchiaini di miele di acacia Apicoltura La Margherita
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 cucchiai di succo di limone
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola mettete il miele, l'aceto balsamico, il succo di limone, il sale e l'olio. Amalgamate bene.

Togliete la pelle e le spine al salmone e tagliatelo in quattro tranci. Disponeteli in un piatto e irrorateli con l'emulsione.

Lasciateli marinare per almeno 30 minuti.

Scaldate la griglia (o in mancanza una padella antiaderente) e disponete i filetti. Spennellateli con la marinatura più volte.

Fate cuocere per circa 8 minuti rigirandoli.

Accompagnate con un'insalata.



Quaglie glassate al **miele** di **castagno** con pomodori secchi

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 quaglie pulite
- 30 g di miele di castagno Apicoltura La Margherita
- Un gambo di sedano, una carota, una cipolla, un ciuffo di prezzemolo, qualche bacca di ginepro tritati assieme
- Due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un peperoncino piccante (se piace)
- Un pizzico di sale
- Due cucchiaini di gin
- 1 pizzico di sale
- 120 g di pomodori secchi

PROCEDIMENTO

Disossare delicatamente le quaglie ricavandone il petto e le cosce (con la pelle).

Mettere gli scarti in acqua fredda con metà del trito di aromi e portare a bollore.

Soffriggere nell'olio il peperoncino, poi schiacciarlo e toglierlo.

Stendere i petti di quaglia e farcirli con il trito rimasto, arrotolarli e legarli con uno spago o chiuderli con uno stuzzicadenti.

Passare nell'olio i petti e le cosce di quaglia aggiungendo un pizzico di sale e rosolarli velocemente, poi versare il gin e lasciare evaporare.

Trasferire il fondo di cottura in una teglia da forno, spennellare bene petti e cosce di quaglia con il miele e infornare il tutto a 200° per 40 minuti, bagnando dopo i primi 15 minuti con il brodo ottenuto dagli scarti.

Negli ultimi cinque minuti aggiungere i pomodori secchi, per insaporirli ed ammorbidirli.

Servire cospargendo con il fondo di cottura.



Cosce di pollo al **miele** di **tarassaco** con mandarini

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 cosce di pollo
- 10 mandarini
- 3 cucchiaini di miele di tarassaco Apicoltura La Margherita
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 4 rametti di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Scaldare l'olio in una padella, unire lo spicchio d'aglio intero, i rametti di rosmarino e le cosce di pollo e salate. Fate rosolare per una ventina di minuti girando spesso.

Nel frattempo, sciogliete il miele nell'aceto, spremete 8 mandarini e unite il succo all'emulsione di miele e aceto. Sbucciate gli altri due mandarini e tenete da parte gli spicchi.

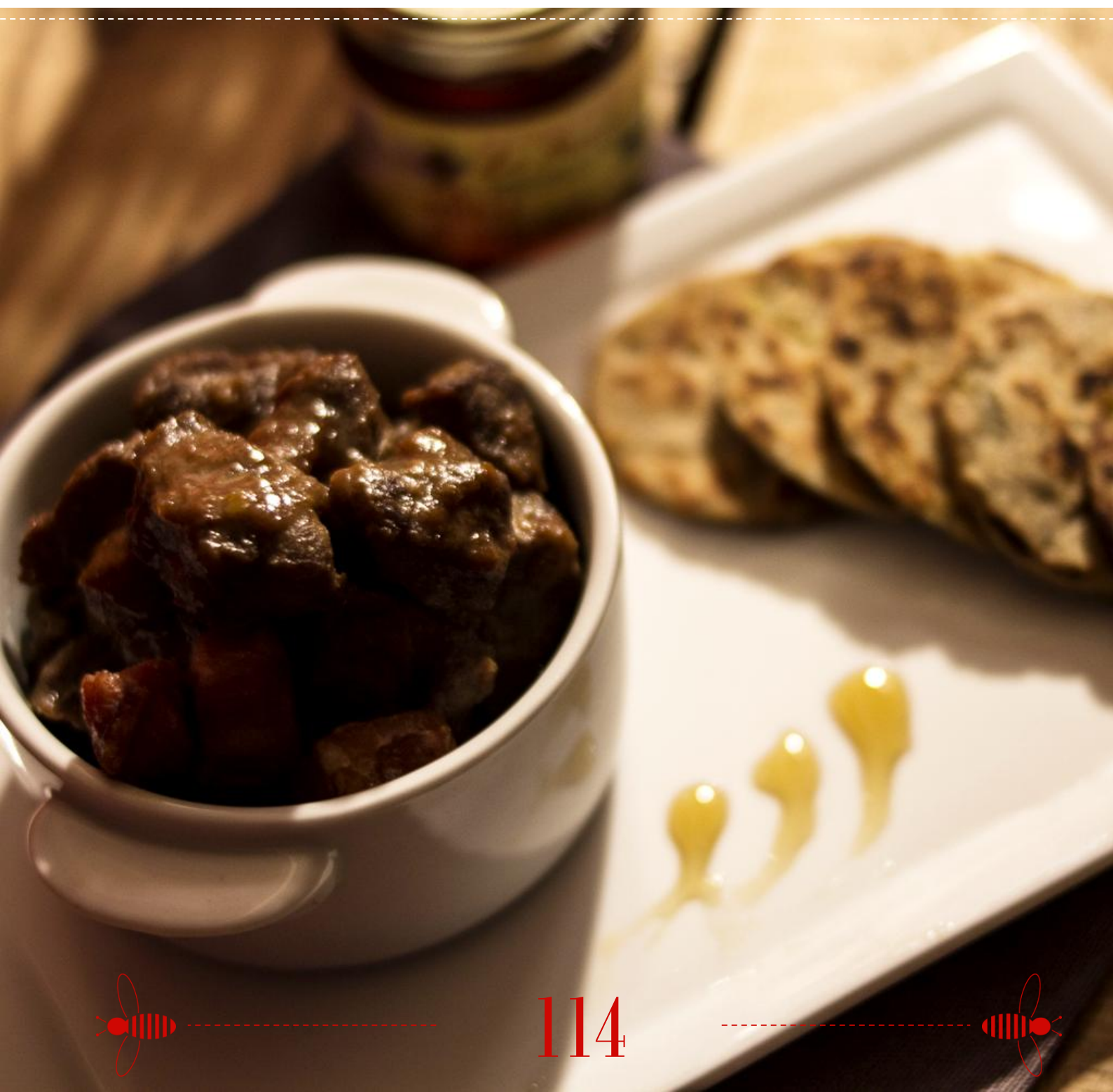
Trascorsi i venti minuti, eliminate lo spicchio d'aglio, irrorate il pollo con la salsa di aceto miele e mandarini, fate cuocere ancora per circa 15 minuti e unite gli spicchi interi di mandarino. Continuate la cottura ancora per cinque minuti.

Servite subito.



Un piemontese in Irlanda
Brasato alla birra e **miele** di
melata con torretta di patate

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il brasato:

- 1 kg di bocconcini di carne di bovino di razza piemontese
- 50 g di farina di orzo biologico macinata a pietra
- 2 cucchiaini di miele di melata Apicoltura La Margherita
- 4 scalogni
- 300 ml di birra stout
- 100 g di pancetta tesa (o steccata se più gradita)
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 50 g di burro delle Alpi
- Sale delle Alpi q.b.
- Mix di pepe alla Creola q.b.

Per la torretta di patate:

- 500 g di patate
- 250 g di farina di orzo biologico macinata a pietra
- 10 g di lievito per torte salate
- 80 g di burro delle Alpi
- 100 ml di latte
- Sale delle Alpi q.b.

Quando l'agricoltore o l'allevatore segue i ritmi della natura, ottiene prodotti che nulla hanno a che vedere con gli analoghi venduti nella GDO. La carne di bovino di razza piemontese è tra le eccellenze del paniere di prodotti del cuneese e viene offerta al consumatore seguendo i principi di crescita controllata dell'animale. Infatti questa tipologia di carne, oltre ad essere povera di grassi rispetto ad altre razze bovine e più magra di alcune carni bianche e di diverse qualità di pesci, presenta una scarsa quantità di tessuto connettivo: un valore molto maggiore, tipico di animali allevati senza che ne vengano rispettati i tempi biologici di crescita, comporta una carne che in cottura risulta molto dura. In questa ricetta dal sentore tutto irlandese, ispirata ad un'idea di Chef Christian Frapolli (esperto di carni e pesci), la tipologia razza piemontese è ideale per ottenere un secondo piatto gustoso e che si cuoce in poco tempo. Il miele di melata è adatto da abbinare ad una cottura con una birra scura ed entrambe sinergicamente esaltano ancora di più le qualità eccellenti di questa carne.

PROCEDIMENTO

In una casseruola (preferibilmente in alluminio pressofuso per cotture a bassa temperatura) fondere a fuoco dolce il burro, aggiungere la pancetta tagliata a listarelle o cubetti e gli scalogni affettati finemente. Aumentare leggermente il fuoco perché abbiamo bisogno che rosolino per qualche secondo.

Passare nella farina di orzo i bocconcini di carne, scrollarli dell'eccesso e aggiungerli nella casseruola, lasciandoli rosolare. Sfumare con la birra, aggiungere il miele di melata, aggiustare di sale e pepe e cuocere a fuoco dolce per circa 30 - 45 minuti, massimo 1 ora, in quanto la carne è tenerissima. Se necessario aggiungere brodo di carne per non far asciugare la carne.



Intanto si possono preparare le frittelle di patate (che ci serviranno da accompagnamento ai bocconcini di razza piemontese) facendo inizialmente lessare in acqua salata la metà del quantitativo di patate richiesto. Quando saranno ben ammorbidite andranno sbucciate e schiacciate. Le patate rimanenti vanno sbucciate e grattugiate con la grattugia a fori larghi e trasferite in un colino affinché perdano l'acqua. Quando verranno utilizzate, per sicurezza, asciugarle ulteriormente con carta da cucina.

In una ciotola capiente unire le patate crude grattugiate e quelle lessate schiacciate, aggiungere la farina di orzo, il lievito, un pizzico, di sale e mescolare.

Nel frattempo, in un pentolino sciogliere il burro e, una volta freddo, aggiungerlo all'impasto di patate. Versando a filo il latte, impastare bene fino ad ottenere un panetto liscio e malleabile (in base al tipo di patate utilizzato e al grado di assorbimento della farina valutare se necessario utilizzare tutto il latte indicato o solo una parte o aggiungerne altro).

Stendere l'impasto con un mattarello su un piano infarinato e, con un coppa pasta, ricavare dei dischetti che andranno cotti in una padella leggermente imburata per pochi minuti, fino a doratura.

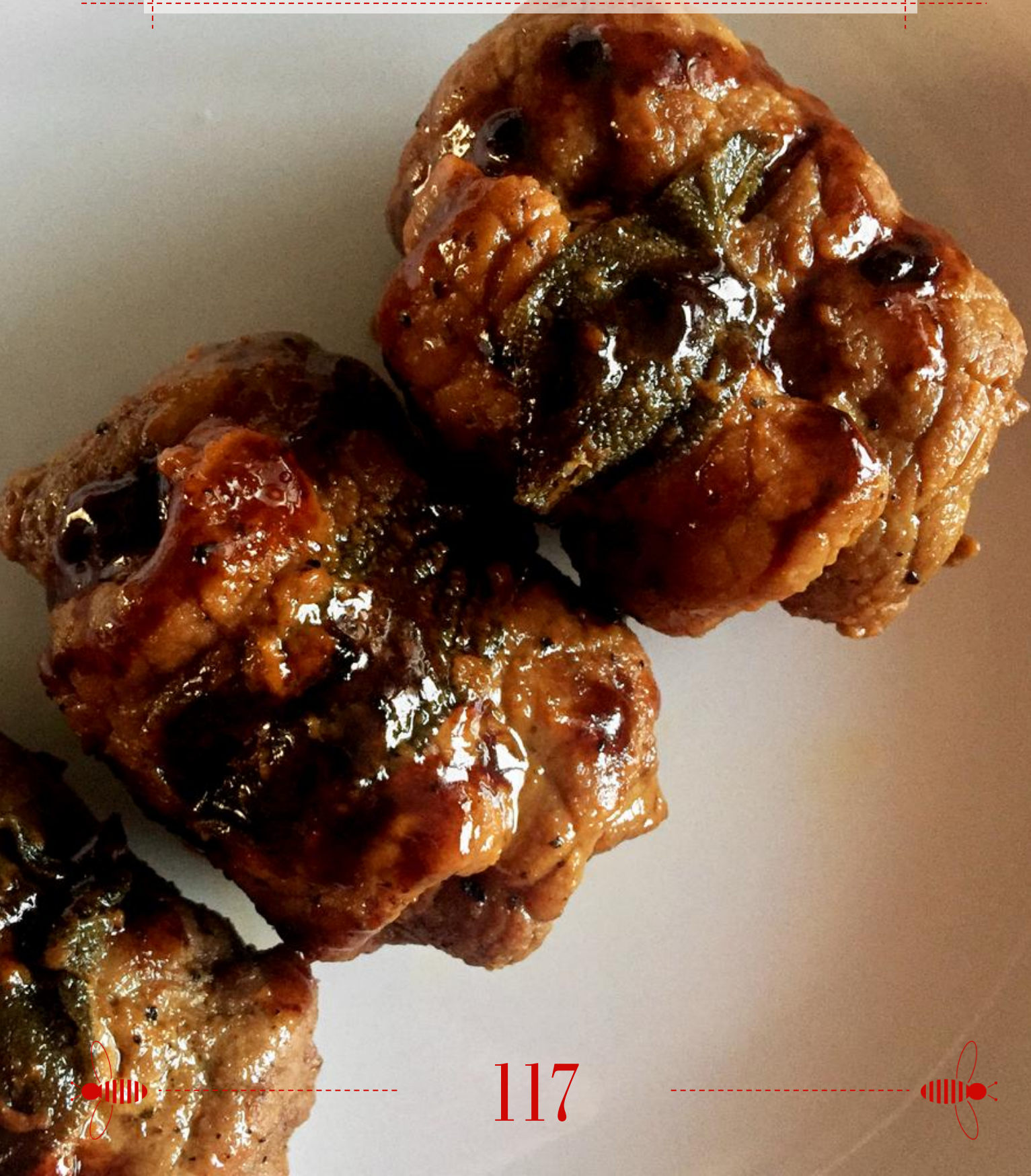
Servire i bocconcini di carne in cocotte accompagnandoli con le frittelle di patate e, se gradito, con qualche goccia di miele di melata.

In abbinamento servire la stessa birra con cui si è cotta la carne.



Tarassarock and roll
Rolatine al **miele** di **tarassaco**
ripiene di Blu del Moncenisio

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 sottili fette di vitellone di circa 85 grammi ciascuna
- 8 cucchiaini colmi di miele di tarassaco Apicoltura La Margherita
- 150 grammi di formaggio Blu del Moncenisio (in mancanza è possibile utilizzare un formaggio erborinato dolce a pasta morbida)
- 10 foglie di salvia fresca di medie dimensioni
- 1 cucchiaio di burro
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Ora, ditemi se alle rolatine di carne non spetta di diritto un posto nell'Olimpo delle preparazioni che sanno di regressione infantile, un po' come nel caso delle polpette. Ogni volta che si mangia una rolatina, è una sorpresa: cosa si nasconde in essa? Di cosa ci parla il profumo che sale dal piatto, quello che ci fa ricordare quando eravamo bambini e, in cucina, si spandevano odori e suoni che avremmo riconosciuto tra milioni? Ognuno ha la sua risposta, certo, ma un denominatore comune lo possiamo trovare: il ricordo.



PROCEDIMENTO

Appoggio le fette di vitellone sul piano di lavoro e le batto delicatamente con un batticarne.

Condisco con poco sale e una macinata di pepe.

Sistemo il formaggio privato della crosta sulla carne nella parte bassa delle fette e ripiego i lati e le estremità delle stesse verso l'interno.

Arrotolo nel senso della lunghezza e appoggio una foglia di salvia in corrispondenza della giuntura.

Trapasso le foglie di salvia e la carne con uno stuzzicadenti per fermare le prime e chiudere saldamente le rolatine.

In una padella antiaderente verso l'olio e metto il burro che sciolgo a fiamma dolce.

Aggiungo le foglie di salvia restanti e le rolatine, appoggiandole con la chiusura rivolta verso il basso. Condisco con sale e pepe, alzo la fiamma e rosolo per alcuni minuti avendo cura di non bruciare la carne. Rivolto sugli altri lati per ottenere una rosolatura uniforme.

Terminato questo processo, sfumo con il vino bianco a fiamma alta.

Quando l'alcol è evaporato, aggiungo il miele di tarassaco precedentemente riscaldato a bagno maria con il fine di renderlo fluido.

Porto a bollore, abbasso la fiamma, copro la padella e cuocio dolcemente per 30 minuti, girando le rolatine a metà cottura.

Tolgo la carne dalla padella tenendola in caldo, alzo il fuoco e faccio restringere leggermente il fondo di cottura che poi cospargo sulle rolatine dopo aver eliminato gli stuzzicadenti. Servo immediatamente.



Filetto di manzo con nocciole, pecorino sardo fresco e **miele di millefiori**

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di manzo
- 4 cucchiaini di granella di nocciole
- scaglie di pecorino sardo fresco
- miele di millefiori Apicoltura La Margherita q.b.
- 4 - 5 rametti di maggiorana fresca
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

In una padella scaldare 4 - 5 cucchiaini d'olio con la maggiorana . Cuocere i filetti di manzo da ambo i lati. Terminata la cottura tenere in caldo.

Nell'olio della cottura insaporire la granella di nocciole ed aggiustare di sale.

Servire il filetto caldo condito con l'olio alla nocciola, scaglie di formaggio, una spolverata di pepe e un filo di miele di millefiori.

Consiglio: la carne, per rimanere morbida e succosa, deve essere cotta brevemente.

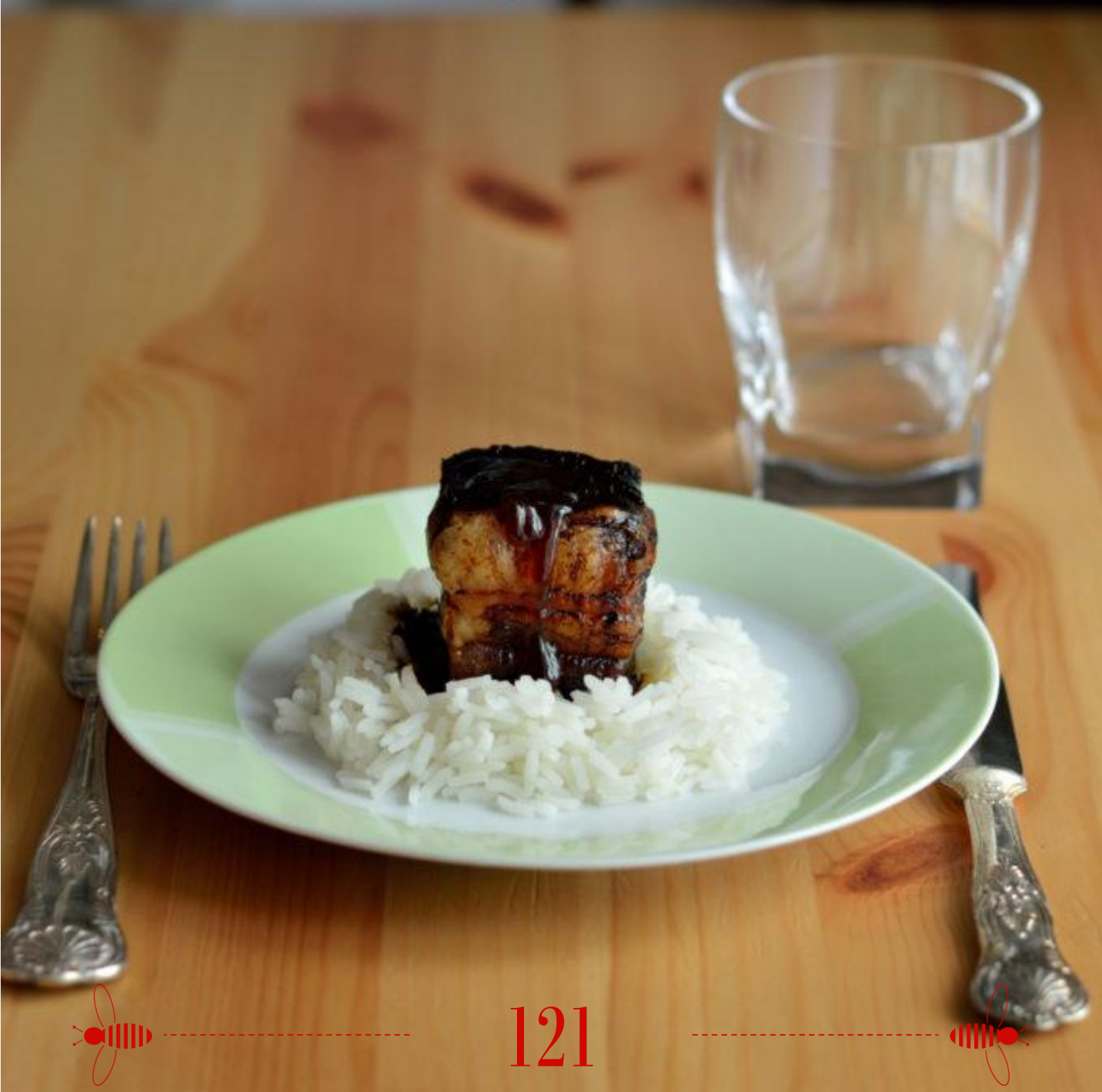
Tempi di cottura di un filetto di 2 - 3 cm di spessore per ciascun lato:

- al sangue 2 – 3 minuti;
- media 3 – 4 minuti;
- ben cotta 4 – 5 minuti.



Pancetta glassata al miele di flora alpina

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1200 g di pancetta di maiale con la cotenna, in una sola fetta
- 1 arancia
- 1 cucchiaino da minestra di miele di flora alpina Apicoltura La Margherita
- 1 cucchiaino di salsa di soia

La pancetta di maiale è una carne molto economica e gustosa, se ben cotta è tenerissima e leggera (ovviamente escludendo il grasso).

Essendo una parte del maiale particolare ricoperta di grasso la carne ha un gusto delicato che ammette tanti aromi. Se siete amanti dei contrasti e dei gusti particolari vi prego di accompagnarvi in cucina perché oggi cuciniamo...

PROCEDIMENTO

Accendete il forno ventilato a 150°C (resistenze sopra e sotto).

Tagliate la pancetta in quattro cubotti, metteteli in una teglia da forno e ricopriteli con carta stagnola.

Infornate la pancetta per un'ora.

Preparate la glassa mescolando il miele, la salsa di soia e il succo dell'arancia. Quando il tutto sarà ben amalgamato, filtrate per eliminare le eventuali pellicine dell'arancia.

Trascorsa un'ora da quando avete infornato la pancetta, estraete la teglia dal forno, eliminate il grasso accumulatosi sul fondo, irrorate con una parte della glassa e rimettete in forno per un'altra ora e mezza.

Ogni 15 minuti irrorate con un cucchiaino di glassa.

Dopo un'ora e mezza di cottura in forno, la cotenna sarà bella croccante e la carne tenerissima.

Raccogliete i succhi della teglia, unite il resto della glassa e riducete il tutto a uno sciroppo denso in un pentolino a fuoco medio. Nel frattempo tenete la carne in caldo in forno.

Servite la pancetta glassata al miele su un letto di riso bollito e accompagnate con verdure di stagione.





ritorno alle origini
I DOLCI



Dolce passeggiata tra le Alpi
Tagliolini con castagne
e **miele** di **flora alpina**

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 100 g di tagliolini all'uovo "paglia e fieno"
- 1 cucchiaino abbondante di miele di flora alpina Apicoltura La Margherita
- 20 g di burro delle Alpi
- 6 castagne sciropate*
- 10 g di burro delle Alpi
- 200 g di mascarpone cremoso
- 2 cucchiaini di miele di flora alpina Apicoltura La Margherita

La nostra tradizione gastronomica raccoglie tra i suoi ricettari anche ricette di pasta all'uovo da utilizzare per la preparazione di dolci. Giocando sulle similitudini e sul "sembra ma non è", ispirata da una ricetta della pasticciera Laura Rusconi di Maggia, paese all'interno dell'omonima valle tra le Alpi Ticinesi, ecco una dolce coccola al profumo della flora alpina da gustare oppure da offrire.

PROCEDIMENTO

Lessare in acqua bollente non salata i tagliolini per circa 2-3 minuti, scolare e trasferire la pasta in una ciotola.

Sciogliere in un pentolino 20 g di burro assieme a un cucchiaino abbondante di miele e versare sulla pasta, mescolando bene in modo che i tagliolini siano ben conditi.

Rivestire una teglia con carta forno e, aiutandosi con un coppa pasta, creare sulla placca stessa dei nidi di tagliolini. Cuocere in forno caldo a 200°C per 10-12 minuti.

Nel frattempo, in una ciotola mescolare con una frusta a mano il mascarpone con il miele, creando una crema ben amalgamata. Inserire la crema in un sac-a-poche e tenere in frigorifero fino a che non bisogna comporre il piatto.

Frantumare le castagne sciropate (scolate del loro liquido) e ripassarle per un paio di minuti in un pentolino con 10 g di burro.

Per comporre il dolce, su un piatto creare un disco di crema al mascarpone e miele, adagiare sopra un nido di tagliolini e completare decorando con un cucchiaino di castagne al burro.

Da accompagnare con un Fragolino Bianco (da vitigno Uva Americana Bianca Isabella, coltivato in Canton Ticino).

*Si possono utilizzare anche le castagne precotte, da sbollentare per pochi minuti, o quelle secche che andranno prima tenute in ammollo in acqua per una notte e poi lessate.



Insalata fredda di couscous alla frutta con succo d'arancia e **miele di melata**

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- couscous precotto 100 g
- acqua calda 100 ml
- fragole 6
- pesca noce 1
- kiwi 1
- succo di 1 arancia tardiva
- miele di melata Apicoltura La Margherita 40 g
- pistacchi sgusciati 20 g
- foglioline di menta fresca per la guarnizione q.b.

Un dessert colorato con un grande richiamo alla bella stagione, quando iniziamo a preferire ricette pratiche e che richiedono poco tempo di cottura.

La freschezza della frutta si sposa alla perfezione con il condimento agrodolce che andremo a preparare con il succo d'arancia ed il miele di melata.

Quest'ultimo presenta una consistenza molto densa, un retrogusto amarognolo che va a smorzare la dolcezza degli ingredienti ai quali è abbinato.

Questo piatto può essere proposto anche come insolito antipasto che non lascerà indifferenti i vostri ospiti: provare per credere...

PROCEDIMENTO

Versate in un recipiente il couscous. Aggiungete l'acqua calda (non bollente), coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Sgranate con una forchetta e fate intiepidire.

Lavate accuratamente la frutta, privatela delle parti non commestibili e tagliatela a pezzi di piccole dimensioni.

In un bicchiere, mettete il succo d'arancia filtrato. Unite il miele di melata e mescolate bene per emulsionare il tutto.

Trasferite la frutta nel couscous, irrorate con il condimento e mescolate. Ponete in frigorifero qualche ora.

Presentate ai vostri ospiti questa portata, servendola in piccole ciotoline e guarnendo la superficie con i pistacchi sminuzzati a coltello e le foglioline di menta.



Mostacciolo ripieno al **miele** di **acacia**

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI PER DUE

MOSTACCIOLI (da ciascuno di essi si ricavano circa 40 fette molto sottili)

Per l'impasto:

- 500 gr di farina 00
- 500 gr di miele di acacia
- 1 uovo
- mezza bustina di lievito per dolci

Per l'impasto:

- 250 g di crema di nocciole e miele di acacia Apicoltura La Margherita
- 30 g di cacao amaro
- 200 g di mandorle e nocciole intere

PROCEDIMENTO

Intiepidire leggermente il miele fino a renderlo semiliquido. Impastarlo con la farina setacciata con il lievito, il sale e l'uovo leggermente sbattuto, fino ad ottenere un impasto morbido e malleabile. Lasciarlo riposare coperto da uno strofinaccio.

Tostare le mandorle e le nocciole in forno a 200° per 3 - 4 minuti e lasciarle raffreddare sulla teglia del forno.

Miscelare il cacao alla crema di nocciole e miele, poi aggiungere la frutta secca tostata.

Dividere in due l'impasto tenendone da parte un pezzettino per le decorazioni, stenderlo in due strisce rettangolari, ricoprirne una con il preparato di frutta secca e sovrapporvi l'altra striscia di pasta, chiudendo e sigillando bene i bordi.

Con l'impasto avanzato decorare a piacere e infornare a 180° per 10 minuti. Abbassare la temperatura a 160° fino a doratura.

Lasciare raffreddare bene e servire a fettine sottili.



Torta di rose con crema nocciola al miele di acacia e cioccolato

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DI 22 CM DI DIAMETRO

- 350 g di farina 00
- 1 bustina di lievito di birra liofilizzato
- La buccia grattugiata di 1/4 di limone
- Alcune gocce di estratto naturale di vaniglia
- 100 g di zucchero semolato
- 3 tuorli (uova medie)
- 25 g di burro
- 150 ml di latte fresco (tiepido oppure temperatura ambiente)
- Un pizzico di sale fino
- 100 g di crema di nocciola al miele di acacia Apicoltura La Margherita
- 100 g di cioccolato fondente al 55%
- Zucchero di canna a velo (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito con il latte. Nella planetaria (o a mano se preferite) versare la farina miscelata al sale e aggiungere tutti gli altri ingredienti ad eccezione del burro che deve essere amalgamato poco per volta. Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio, compatto e morbido. Formare una palla e lasciare lievitare coperto e lontano da correnti d'aria, oppure all'interno del forno spento con la luce accesa fino al raddoppio del volume.

Trascorso il tempo di lievitazione, stendere la pasta in una sfoglia sottile su carta forno spolverata con pochissima farina e formare un rettangolo. Stendere su tutta la superficie la crema di nocciole e miele, spargere in modo uniforme il cioccolato tagliato grossolanamente al coltello. Arrotolare la sfoglia su se stessa e formare un cilindro.



Tagliare 9 tronchetti e sigillare ognuno di essi nella parte inferiore. Posizionarli nella teglia distanziati tra loro e lasciarli lievitare per circa un'ora. Cuocere in forno statico preriscaldato a 180°, per circa 30 minuti.

Terminata la cottura, sfornare e lasciare raffreddare. Spolverare a piacere con zucchero di canna a velo.

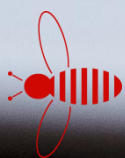
Consiglio: Il cioccolato tende a rendere la torta scura. Se a metà cottura la colorazione risulta troppo intensa, coprire con carta allumino.



L'oro di Amalfi

Fagottini di pasta fillo con zeste di limone e **miele** di **acacia**

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 9 FAGOTTINI

Per i fagottini:

- 2 fogli di pasta fillo
- 250 g di ricotta vaccina cremosa
- 1 cucchiaino di miele di acacia Apicoltura La Margherita
- La scorza grattugiata di ½ limone biologico
- Latte q.b.

Per il miele aromatizzato al limone:

- 2 cucchiaini di miele
- 2 - 3 zeste di limone biologico

PROCEDIMENTO

Iniziare preparando il miele aromatizzato, inserendo in un vasetto di vetro le zeste di limone e il miele, chiudendo il vasetto non ermeticamente e riscaldandolo a bagnomaria per circa 10 -15 minuti (l'acqua non deve bollire). Lasciare raffreddare completamente, poi chiudere il vasetto e riporlo in luogo fresco e asciutto per 24 - 48 ore.

Per la farcitura dei fagottini, versare in una ciotola la ricotta, il miele e la scorza di limone e mescolare accuratamente con una frusta a mano.

Stendere i due fogli di pasta fillo uno sopra l'altro, avendo precedentemente spennellato il foglio sottostante con del latte.

Con una forbice da cucina ritagliare 9 quadrati. Su ogni quadrato disporre la farcia alla ricotta su un'estremità e chiudere il fagottino ripiegando la pasta prima sui lati preventivamente bagnati con poco latte, poi arrotolando e chiudendo l'estremità opposta utilizzando altro latte. Questa operazione è indispensabile perché il ripieno deve restare sigillato all'interno dell'involtino.

Una volta preparati tutti i fagottini, adagiarli su teglia rivestita di carta forno e cuocerli a 200°C in forno preriscaldato per circa 10 -15 minuti, comunque fino a doratura.

Servirli tiepidi o freddi, dressando con il miele aromatizzato al limone e qualche zesta di limone.

Da accompagnare con un Sauvignon Blanc o un Prosecco.



Polpettine dolci al risolatte con crema di **nocciola** e **miele** di **acacia**

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO](#), *Passione Rossa in Cucina*



INGREDIENTI PER 4 PERSONE (12 polpettine)

- riso Arborio 120 g
- latte intero 400 ml
- bacca di vaniglia ½
- zucchero semolato 30 g
- scorza di limone q.b.
- sale fino 1 pizzico
- cannella 1 pizzico
- olio per friggere q.b.
- pangrattato q.b.
- crema nocciola e miele di acacia Apicoltura La Margherita 60 g
- zucchero a velo per guarnizione finale q.b.

Il risolatte è un dolce della tradizione che amo in modo particolare. Diffuso in tutto il mondo, può assumere tantissime declinazioni di gusti e sapori. Ho deciso di utilizzarlo per creare piccole polpette, rese ancora più accattivanti dalla crema di nocciola e miele di acacia che vanta la presenza delle nocciole del Piemonte, famoso prodotto IGP. Un dolce semplice, ideale per una merenda o per concludere in bellezza una cena.

PROCEDIMENTO

In un pentolino dai bordi alti, scaldate il latte a fuoco medio ed aggiungete i semi di mezza bacca di vaniglia, la scorza grattugiata del limone, lo zucchero semolato, un pizzico di sale e cannella.

Mischiate il tutto. Non appena il latte inizia a sobbollire, aggiungete il riso. Lasciate cuocere per 25/30 minuti circa, mescolando molto spesso. Il liquido dovrà essere completamente assorbito.

Versate il riso ancora caldo in una ciotola ed aggiungete la crema di nocciola e miele di acacia, in modo che possa sciogliersi ed amalgamarsi bene al composto. Se necessario, aggiustate con ulteriore sale e/o zucchero in base al vostro gusto personale.

Con le mani inumidite, formate delle palline (delle dimensioni di una noce) e passatele nel pangrattato.

Una volta pronte, tuffatele delicatamente nell'olio bollente e friggetele sino a doratura completa su tutti i lati. Adagiatele ora su carta assorbente da cucina. Quando saranno fredde, spolverizzatele con abbondante zucchero a velo e servite.



Vol-au-vent con crema nocciola e **miele** di **acacia**

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 12 VOL-AU-VENT

Per i vol-au-vent:

- 3 rotoli di pasta sfoglia senza glutine
- 1 uovo intero grande

Per la crema:

- 2 uova
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 200 ml di latte di soia vanigliato
- 2 cucchiaini di crema nocciola e miele di acacia Apicoltura La Margherita
- 200 g di mascarpone cremoso

L'aumento del numero di persone con intolleranza al glutine oppure con una spiccata sensibilità a questo complesso proteico ha fatto sì che con gli anni l'industria alimentare, ma anche i laboratori artigianali, si prodigassero in modo da poter offrire a questa fetta di clientela, soprattutto in ambito pasticceria e panetteria, le stesse tipologie di prodotti (dal panettone al pasticcino mignon, dalla pagnotta alla baguette) senza glutine. Senza glutine comunque non significa senza gusto o senza fantasia oppure difficile da riprodurre nella propria cucina, anzi... questi vol-au-vent ne sono una prova.

PROCEDIMENTO

Innanzitutto si prepara la crema in quanto andrà messa in frigorifero mentre cuoceranno i vol-au-vent. In una ciotola sbattere le uova con il miele fino ad avere un composto spumoso. Aggiungere l'amido di mais e infine il latte di soia, precedentemente scaldato. Una volta mescolato il tutto accuratamente, versare in un pentolino e mescolare continuamente a fuoco dolce finché il composto non si addensa. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente e successivamente aggiungere il mascarpone, mescolando accuratamente per ottenere una crema liscia e omogenea. Trasferire la crema in un sac à poche e riporre in frigorifero fino all'uso.

Per la preparazione dei vol-au-vent, da ogni rotolo di pasta sfoglia distesa ricavare con un coppa pasta 16 piccoli cerchi, mantenendone 4 interi per la base, mentre gli altri andranno a loro volta privati del centro aiutandosi con un coppa pasta più piccolo o con tappi di plastica.

Bucherellare le basi dei vol-au-vent con una forchetta, spennellare con l'uovo sbattuto e posizionare sopra altri tre dischetti forati. Su ognuno dei quali spennellare l'uovo sbattuto in modo che agisca sia come adesivo, sia come lucidante. Preparati i 12 vol-au-vent, posizionarli su una teglia foderata di carta forno e cuocerli in forno preriscaldato da 5 fino a 10 minuti, comunque fino a doratura.

Una volta raffreddati, i vol-au-vent verranno riempiti con la crema. Possono essere conservati in frigorifero per 24 ore.

Accompagnare con uno Sforzato della Valtellina, vino rosso passito con uve chiavennasca, un clone di nebbiolo.



Gelato al **miele** di **millefiori** in coppetta di cioccolato

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di cioccolato fondente
- 75 g di miele di millefiori Apicoltura La Margherita
- 150 ml di latte fresco
- 125 ml di panna fresca da montare

PROCEDIMENTO

Per prima cosa dovete preparare le coppette di cioccolato fondente.

Nel microonde sciogliete i 200 g di cioccolato, prendete dei piccoli palloncini, lavateli, asciugateli e gonfiateli un po', dopodiché ad uno ad uno immergetene la metà nel cioccolato per tre volte. Adagiateli su una placca coperta di carta da forno e riponeteli in freezer.

Nel frattempo preparate il gelato. Versate il latte in un tegame, aggiungete il miele e fatelo sciogliere per bene, poi andate sul fuoco e portate a bollore. Fate raffreddare, aggiungete la panna, mescolate bene e portate in gelatiera per 35 minuti.

Riprendete le vostre coppette dal freezer, fate scoppiare il palloncino tagliandolo con delle forbicine da un lato ed eliminatelo: avrete ottenuto la vostra coppetta di cioccolato.

Adagiate alcune palline di gelato nelle coppette, completate con una colata di miele e servite.



INDICE DELLE RICETTE

- FETTE BISCOTTATE AL MIELE DI MILLEFIORI E CACAO • 38
- PANINI AL MIELE DI FLORA ALPINA • 40
- MADELEINE ALLO YOGURT E MIELE DI FLORA ALPINA • 42
- COOKIES INTEGRALI SENZA BURRO CON MIELE DI MELATA E CIOCCOLATO FONDENTE • 44
- BUNDT CAKE AL MIELE DI MILLEFIORI CON AMARETTI E CILIEGIE CANDITE • 46
- NEGRONI CON SCHIUMA AL MIELE DI ACACIA • 50
- RUM E PERA SOUR AL MIELE DI CASTAGNO • 50
- CREMA DI MORTADELLA AL MIELE DI TARASSACO CON BISCOTTO SALATO ALLE NOCCIOLE - "MAIELE" • 51
- MELANZANE IMPANATE AL MIELE DI CASTAGNO • 53
- TARTARE DI TONNO AL MIELE DI ACACIA CON FRUTTI DI BOSCO - QUANDO LE API VANNO AL MARE... • 55
- PERA AL ROSMARINO CON CREMA DI GORGONZOLA AL MIELE DI ACACIA • 57
- PIADINA CON POLLO, PROSCIUTTO CRUDO, NOCI, RADICCHIO AL MIELE DI CASTAGNO E CAVOLO CAPPUCCIO - CORNUCOPIA DELLE RICCHEZZE DI MADRE TERRA • 59
- MORBIDI AL PROSCIUTTO DI PARMA CON GLASSA AL MIELE DI TARASSACO - SE FOSSE COSÌ IL MIO CUSCINO... • 61
- TARTINE DI SEGALE CON SALMONE AFFUMICATO, YOGURT DI CAPRA E MIELE DI TIGLIO AL COGNAC • 63
- CROSTONI CON FONTINA, PERE, PISTACCHI E MIELE DI MELATA • 65
- BRUSCHETTA CALDA CON OLIVE TAGGIASCHE AL MIELE DI ACACIA • 67
- TORTELLONI DI PASTA SFOGLIA CON BATTUTO DI OLIVE AL MIELE DI TIGLIO - IL SALATINO SDOGANATO • 68
- RISOTTO AL TIMO E MIELE DI TIGLIO CON GAMBERI SCOTTATI - TIGLIOTTO • 71
- CARNAROLI IN RISOTTO AL MIELE DI FLORA ALPINA CON ZUCCA E PANCETTA CROCCANTE • 73
- RISOTTO CON TOMINI E FAGIOLI CANNELLINI AL MIELE DI CASTAGNO • 75
- RAVIOLONI DI CARCIOFI, OLIVE E CAPPERI AL MIELE DI TARASSACO - COME UNO SCRIGNO • 77
- TORTELLI DI FEGATINI CON RIDUZIONE DI AL MIELE DI ACACIA E FIORI DI ACACIA CROCCANTI • 80
- QUADROTTI DI PASTA FRESCA RIPIENI DI CARCIOFI E CAPRINO AL MIELE DI TIGLIO • 82
- PAPPARDELLE AL RAGÙ DI CAPRIOLO MIELE DI FLORA ALPINA AL TARTUFO • 84
- TAGLIERINI AL MIELE DI MILLEFIORI CON SPINACINI, UVETTA E PINOLI • 86
- CREMA DI PATATE AL MIELE DI CASTAGNO CON BUCCE CROCCANTI E PROSCIUTTO DI CINGHIALE - L'ORO DELLE MONTAGNE • 88
- FARRO CON ZUCCHINE CARAMELLATE AL MIELE DI TIGLIO E POMPELMO ROSA • 90
- ZUCCHINA RIPIENA DI FARINATA AROMATICA AL MIELE DI ACACIA - GITA IN LIGURIA • 93
- PATATE SALTATE CON SCALOGNO E MIELE DI MILLEFIORI - PROFUMO DI MILLEFIORI E SCALOGNO IN MONTAGNA • 95
- TORTINO DI CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA AL SENTORE DI MENTA CON MIELE DI MILLEFIORI • 97
- MELANZANE AFFUMICATE ALLE ERBE CON MIELE DI ACACIA E POMODORINI ARROSTITI - "MELANZANE" • 99
- BOCCONCINI DI ANGUILLA AGRODOLCI AL MIELE DI MELATA • 102
- INSALATA TIEPIDA DI PESCE SPADA E BROCCOLI CON VINAIGRETTE AL MIELE DI ACACIA - ORTI DI MARE... • 104
- POLPO GLASSATO AL MIELE DI FLORA ALPINA CON LATTE DI COCCO • 106
- SALMONE AI FERRI CON GLASSA AL MIELE DI ACACIA • 108
- QUAGLIE GLASSATE AL MIELE DI CASTAGNO CON POMODORI SECCHI • 110
- COSCE DI POLLO AL MIELE DI TARASSACO CON MANDARINI • 112
- BRASATO ALLA BIRRA E MIELE DI MELATA CON TORRETTA DI PATATE - UN PIEMONTESE IN IRLANDA • 114
- ROLATINE AL MIELE DI TARASSACO RIPIENE DI BLU DEL MONCENISIO - TARASSAROCK AND ROLL • 117
- FILETTO DI MANZO CON NOCCIOLE, PECORINO SARDO FRESCO E MIELE DI MILLEFIORI • 119
- PANCETTA GLASSATA AL MIELE DI FLORA ALPINA • 121
- TAGLIOLINI CON CASTAGNE E MIELE DI FLORA ALPINA - DOLCE PASSEGGIATA TRA LE ALPI • 124
- INSALATA FREDDA DI COUSCOUS ALLA FRUTTA CON SUCCO D'ARANCIA E MIELE DI MELATA • 126
- MOSTACCILO RIPIENO AL MIELE DI ACACIA • 128
- TORTA DI ROSE CON CREMA NOCCIOLA AL MIELE DI ACACIA E CIOCCOLATO • 130
- FAGOTTINI DI PASTA FILLO CON ZESTE DI LIMONE E MIELE DI ACACIA - L'ORO DI AMALFI • 132
- POLPETTINE DOLCI AL RISOLATTE CON CREMA DI NOCCIOLA E MIELE DI ACACIA • 134
- VOL-AU-VENT CON CREMA NOCCIOLA E MIELE DI ACACIA • 136
- GELATO AL MIELE DI MILLEFIORI IN COPPETTA DI CIOCCOLATO • 138





APICOLTURA LA MARGHERITA
IL MIELE IN CUCINA
Dal risveglio alla buonanotte

E-book
Autori vari
Maggio 2017

Realizzato da LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu

