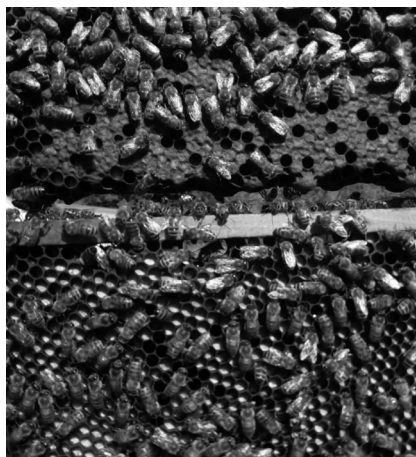


Fogliospesa | 39

Il miele è oro



*“Domenica scorsa c’è stata la premiazione del “Concorso nazionale Grandi Mieli d’Italia” anche chiamato 3 Gocce d’Oro – ci racconta **Marco di Apicoltura Chiri** -. La mia azienda ha presentato in modo anonimo 9 campioni e di questi ne sono stati premiati 6 perché hanno raggiunto il punteggio per l’assegnazione delle varie gocce. Abbiamo presentato 2 mieli di castagno, uno ha preso una 2 gocce e l’altro ha preso 1 goccia; 2 tipi di rododendro hanno preso entrambi 2 gocce, 2 tipi di acacia hanno preso entrambi 1 goccia. Questo ci rende molto felici perché è riconosciuto il buon metodo con cui lavoriamo. I campioni di mieli presentati sono stati quasi 1500, per l’esattezza 1466, con 540 apicoltori che hanno partecipato. È un concorso cui partecipano i produttori convenzionali, quelli biologici e per il settore biodinamico c’eravamo solo noi. Dei 1466 campioni che sono arrivati all’osservatorio del miele, solo 506 sono stati valutati sia a livello sensoriale che analitico: vuol dire che c’è stata una buona scrematura e un record di campioni presentati dalle varie aziende. Sono stati premiati con 1 goccia 288 campioni, con 2 gocce 201 campioni e con 3 gocce 17 campioni. Siamo felici perché le valutazioni sensoriali vengono eseguite da esperti sensoriali del miele che sono iscritti a un albo professionale nazionale come esiste per l’olio e per il vino e ognuno di loro ha dato una valutazione, erano in gruppi di 3 e 7 esperti sensoriali. Dopodiché ci sono anche le analisi: siamo soddisfatti di tutte e quante perché su 9 campioni sono davvero ottime analisi e anche a livello sensoriale i 3 campioni che non sono riusciti ad accedere al concorso è stato davvero per pochissimo punteggio però non importa, l’importante è che siano mieli di qualità.”*

La raccolta della frutta era una festa

*“Adesso abbiamo raccolto le Gala e le Carpendu – racconta **Giovanni Mellano** - inizieremo presto la Delizia rossa, poi passeremo alle gialle tra 8-10 giorni. Per quanto riguarda il sapore, facendo sempre le stesse pratiche colturali, il più naturale possibile, l’erba, l’inerbimento totale, nessun conservante, quindi nessun gusto anche sul frutto prossimo alla raccolta o appena raccolto, il gusto è sempre all’altezza della situazione. Abbiamo avuto un po’ di grandine, qualche cicatrice c’è, ma non è un grosso danno. Le piante hanno patito la siccità, ma più che altro nel mese di giugno e luglio, per*

RICETTE DELLA SETTIMANA

Cavolo rapa e carote in insalata

Pela il cavolo rapa e affettalo sottilmente. Pela 2-3 carote e taglie alla julienne. Trasferisci le verdure in un’insalatiera e condiscile con un’emulsione di tamari e olio extravergine di oliva; completa con una manciata di noci tritate grossolanamente.

Gnocchetti bicolari

Sbatti 4 uova, aggiungi sale, pepe e, poco per volta, 500 g di farina semi integrale setacciata. Versa del latte a filo fino a ottenere un composto omogeneo. Fai riposare per circa mezz’ora. Dividi il composto a metà e in uno aggiungi 300 g di costine cotte, strizzate e tritate finemente. In una pentola porta a ebollizione dell’acqua, aggiungi il sale grosso, poi preleva i due composti a cucchiaini. Quando vengono a galla, spingi qualche volta gli gnocchetti in basso con la schiumarola, poi scolali e versali in padella con burro e rametti di timo fresco. Completa con formaggio parmigiano grattugiato.

Coniglio con peperoni, capperi e olive

Lava il coniglio e tamponalo con carta assorbente, sistemalo in una casseruola con olio extravergine di oliva, quindi unisci 1 spicchio d’aglio. Fai rosolare il coniglio, poi, quando la carne sarà ben colorita, sfuma con del vino bianco. Aggiusta di sale, aggiungi un pizzico di peperoncino, metti il coperchio e prosegui la cottura per circa 1 ora a fuoco lento. A parte prepara un trito con qualche filetto di acciuga, aglio, prezzemolo, capperi dissalati, olive nere. Riduci un peperone a listarelle. Versa il trito e i peperoni in una padella con olio extravergine di oliva e falli insaporire poi versa il tutto sul coniglio e fai insaporire qualche minuto prima di servire.

Uova e peperoni

Lava i peperoni, tagliali a metà, elimina i semi e i filamenti bianchi. Tagliali a listarelle. Lava i pomodorini e tagliali a pezzetti. Fai cuocere i peperoni in padella con olio extravergine di oliva, unisci i pomodorini, regola di sale e fai cuocere qualche altro minuto. Sbatti le uova in una terrina con il sale, versale sulle verdure, mescola e fai cuocere. Completa con un trito di prezzemolo fresco.

Spadellata di melanzane

Lava 2 melanzane, asciugale, taglie a fette e poi a pezzetti. In una casseruola scalda dell’olio extravergine di oliva, versa le melanzane e falle cuocere circa una decina di minuti, poi trasferiscile su un piatto con della carta assorbente. Lava i pomodorini, lavali, tagliali a pezzetti e versali in padella con olio extravergine di oliva e 1 spicchio d’aglio. Aggiungi un po’ di sale e falli cuocere a fiamma moderata finché si sarà formato il sughetto di fondo; versa le melanzane, delle foglioline di basilico fresco, mescola e prosegui la cottura con coperchio a fuoco lento. Spegni e fai riposare prima di servire.

fortuna poi un po' è piovuto e ha messo in linea la situazione. Le mele hanno una bella pezzatura, la qualità complessiva, la pezzatura e l'estetica non sono a livelli massimi, ma sono comunque a livello molto soddisfacenti, non osavamo sperare in tanto.

Iniziamo a raccogliere verso le 8 fino alle 18 con un'ora e mezza di pausa. Io ovviamente sono più impegnato, perché il mio compito comincia anche prima e finisce dopo. Le famiglie adesso non sono più così numerose come un tempo, quindi quel clima di raccolta in festa o festa della raccolta com'era nei lavori grossi tra vicini come la mietitura del grano o tanti altri lavori, adesso non è più così, ma noi, qui, un po' di questo clima lo respiriamo ancora, quindi è anche un piacere: mi aiutano dei vicini o delle vicine, degli amici coi quali più che il rapporto di lavoro dipendente è un rapporto di amicizia, quindi si fa un po' una festa, ma si lavora molto. “



I peri hanno la mia età

*“L'appezzamento di pere William è di circa 3 ettari -racconta **Andrea Ferrato** - la parte più grande, di circa 2 ettari, è un appezzamento storico perché ha 32*



anni. Venne impiantato nello stesso anno in cui sono nato, per questo ci sono affezionato. Per un pereto è un'età sostenuta, ma si comporta ancora da giovane e le pere sono molto buone. La pera, specialmente la William, nel biologico, ha delle problematiche nel senso che non è così semplice produrle perché in alcune annate, ci sono delle patologie, come la ticchiolatura. La ticchiolatura lascia una macchia circolare sulla buccia però non intacca la polpa, dal punto di vista visivo io la uso come marchio di fabbrica, è la mia garanzia che le pere sono biologiche, però magari un consumatore un po' più distratto può non apprezzarlo. Si tratta di una macchiolina nera grigiastra di qualche mezzo centimetro di diametro, sono microorganismi che anche loro fanno parte di questo pianeta, e utilizzano la pianta per nutrirsi. In quest'appezzamento abbiamo un pozzo che costruì mio nonno negli anni '20 a mano poi, nel corso degli anni, ha deciso di aumentare la sua capienza e renderlo più efficiente e noi lo utilizziamo ancora. Quindi l'acqua, per fortuna, non ci è mai mancata. Quest'anno ci siamo dotati di una cella frigo più capiente e manteniamo a 0 gradi. Per una buona conservazione occorre anche un indice igrometrico alto: noi facciamo un po' alla vecchia maniera, , tutte le sere entriamo dentro la cella con un tubo e con un po' d'acqua per bagnare il pavimento della cella, così da aumentare l'umidità. A differenza del convenzionale, dove si fanno dei trattamenti chimici, noi vogliamo preservare l'aspetto salubre e ricorriamo ai vecchi metodi.”

Cavolo rapa stufato

Stacca le foglie del cavolo rapa, lavale e mettile da parte. Fai scaldare in una padella olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino, unisci le foglie e il cavolo rapa lavato e affettato sottilmente, regola di sale e pepe. Copri con acqua e fai cuocere finché il liquido si sarà tutto consumato.

L'autunno è alle porte e una bella torta di mele ci sta proprio bene!

Grazie alla Signora Daniela Ludovici per averci inviato questa sua gustosa ricetta.



Torta di mele con base di pan di Spagna

Per prima cosa lavare e tagliare a lunette fini 3 mele senza togliere la buccia. Metterle in un tegame largo con fondo spesso. Lavare un limone, asciugarlo, grattugiare la buccia e tenerla da parte. Quindi spremere il succo e versarlo nel tegame con le mele e un pizzico di sale. Accendere il fuoco e far andare le mele fino a che perdano un pochino del loro liquido e si appassiscano un po'. Non farle spappolare perché serviranno intere. Girare continuamente facendo attenzione a non romperle. Una volta ben asciugate, spegnere il fuoco e preparare l'impasto del Pan di Spagna: mettere in una ciotola 300 gr farina T2 (ho usato la Buratto di Nuove Rotte), 1 bustina di cremortartaro la buccia grattugiata di un limone, 1 puntina di curcuma per dare il colore giallo, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di cannella. Mescolare bene e aggiungere 50 gr olio evo fruttato medio, 200 gr malto di riso e 180 gr latte di avena. Amalgamare bene gli ingredienti e sbattere con vigore il composto per almeno 3 minuti a mano con un cucchiaino in modo che entri aria nell'impasto e si formino delle bolle che aiuteranno la lievitazione durante la cottura in forno. Accendere il forno a 180°.

Prendere una teglia a cerniera, rivestirla con carta forno e versare metà del composto sul fondo. Quindi adagiare uno strato di fettine di mela. Versare il resto del composto a coprire il primo strato di mele. Procedere quindi con un altro strato di mele messe a forma di fiore. Completare con una spennellata sulle mele di una miscela fatta con poco malto di riso e pochissima acqua tiepida (proprio poca giusto per sciogliere il malto e permettere di spalmarlo sulle mele).

A questo punto il forno dovrebbe aver raggiunto la temperatura e si può procedere ad infornare il dolce. Cuocere per circa 35/40 minuti. I tempi variano tantissimo da forno a forno per cui vi consiglio di fare sempre la prova stecchino dopo i primi 30 minuti e di regolarvi. Una volta pronto tirare fuori dal forno e fare raffreddare 10 minuti prima di aprire la cerniera. Aspettare quindi altri 20 minuti e poi adagiare la torta su una gratella per fare in modo che il dolce non rimanga troppo umido sul fondo e possa traspirare. Tagliare quando si sarà completamente raffreddato.