

Le mille versioni del miele danno equilibrio in cucina

Elena Bianco

Per millenni è stata l'unica nota dolce a disposizione. Poi è arrivato lo zucchero industriale, ma le sue virtù lo hanno riportato alla ribalta. E gli chef lo utilizzano per preparazioni salate e dolci

Il miele, il cui nome sembra derivi dall'*ittita melit*, è stato per millenni l'unica nota dolce a disposizione, e la più antica raffigurazione di un uomo in atto di carpire il miele alle api si vede in alcune pitture rupestri a Valencia e risale al 7.000 a.C. Fra i più antichi documenti scritti, invece, le tavolette d'argilla della civiltà mesopotamica datate a partire dal 2700 a.C., con passi che descrivono gli usi del miele. *Bibbia*, *Corano* e *Talmud* lo indicano come uno degli alimenti più preziosi per l'uomo: il suo sapore suggeriva un valore trascendente all'uso alimentare. La sua trasparenza era simbolo di guardare oltre, il colore dorato ricordava il metallo più prezioso,

ayurvedica, già tremila anni fa, considerava il miele purificante, afrodisiaco, dissetante, vermifugo, antitossico, regolatore, refrigerante e cicatrizzante. Per ogni specifico male era indicato un differente tipo di miele: di ortaggi, di frutti, di cereali o di fiori. I Sumeri lo impiegavano in creme con argilla, acqua e olio di cedro.

Per fortificarlo, Giove venne nutrito dalle api del Monte Ida. Gli autori ellenici per questo lo chiamavano il Nettare degli Dei. Dolci al miele, dunque, erano presenti nelle cerimonie religiose, accompagnavano i sacrifici e, come fa sapere Aristofane, le focacce mielate erano il premio per gli atleti vincitori delle gare di corsa; anche il matematico Pitagora esortava i propri seguaci a cibarsi di pane e miele per avere lunga vita. Le virtù del miele erano celebrate anche sulle prime monete coniate nelle città greche (VI secolo a.C.), che ritraevano l'ape.

I Romani ritenevano il miele il dolcificante per eccellenza, perché mosto e frutta non erano altrettanto ricercati. Tant'è che la sua domanda a Roma eccedeva la produzione, perciò lo si importava da Creta, Cipro, Spagna e Malta (che pare derivi il suo nome da *meilat*, appunto terra del miele). Nel mondo latino il miele aveva un uso gastronomico ampissimo: nella preparazione del vino (idromele), della birra, delle salse agrodolci e ben sedici varietà di biscotti, cotti in forno e fritti, dedicati al culto della dea Iside perché portate dalle legioni di Cesare, vittoriose in Egitto. Gli apicoltori egiziani, infatti, da 4 mila anni seguivano con le proprie arnie le fioriture lungo il Nilo. Gli Egizi usavano anche deporre accanto alle mummie grandi coppe ricolme di miele per il viaggio nell'Aldilà, e alcuni sono stati rinvenuti durante gli scavi ancora sigillati (l'archeologo T.M. Davies ha scoperto un barattolo di miele di 3300 anni, perfettamente commestibile). Dalla lettura dei geroglifici è noto che ricette a base di miele erano impiegate non solo a uso alimentare, ma anche medico (cura dei disturbi digestivi, unguenti per piaghe e ferite). Neanche Catone, censore delle mollezze della vita, era contrario all'uso del miele in cucina. Plinio il Vecchio parlò di miele nella *Storia naturale*



Il miele ha una storia lunghissima alle spalle. Gli apicoltori egiziani da quattromila anni avevano le proprie arnie e i Romani lo consideravano il dolcificante per eccellenza tanto da importarlo da altri Paesi, perché la produzione locale non bastava. Il suo utilizzo in cucina era molto ampio e andava dal vino alle salse agrodolci fino a diverse versioni di biscotti

la dolcezza dava appagamento. Il miele assumeva dunque una valenza rituale di connessione con il divino e con il miele si umettavano le labbra dei neonati per dare alimento e conoscenza.

Nei reperti egiziani le api sono soggetti ricorrenti, sia sui cartigli reali, sia sulle pareti delle piramidi. I Babilonesi s'inventarono l'espressione "luna di miele" che indicava il mese seguente il matrimonio di una coppia, quando il suocero aveva l'obbligo di rifornire il genero del liquido d'oro, per ristorarlo nelle fatiche amorose. Nel *Codice di Hammurabi* si ritrovano articoli con cui gli apicoltori erano tutelati dal furto di miele dalle arnie. La medicina

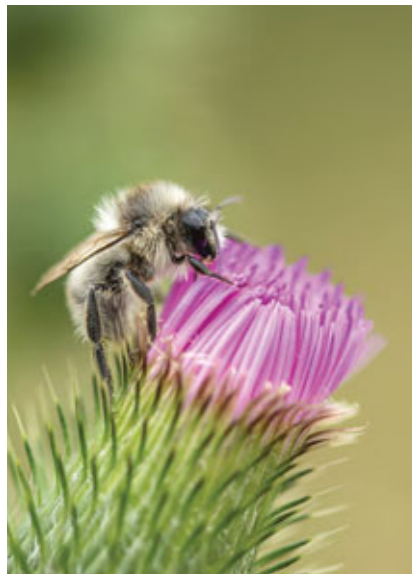


Il miele era utilizzato soprattutto come dolcificante, ma venne poi sostituito dallo zucchero industriale. Negli anni, però, ha ritrovato un suo ruolo come conferma Cristiano Milighetti, chef di *Vitaleta Gourmet*, ristorante della Val d'Orcia che utilizza soprattutto la tipologia millefiori e spazia dalle preparazioni salate a quelle dolci come il Magnum di Pecorino di Pienza, fave e miele toscano: la mousse di Pecorino, miele e fave è racchiusa in un guscio di cioccolato bianco

e Virgilio, apicoltore e poeta, dedicò il IV libro delle *Georgiche* all'allevamento delle api, esprimendo la sua preferenza per il miele di timo.

Durante il Medioevo questo prodotto restò un elemento prezioso e ricercato: una guardia forestale chiamata *bigrus* (*bigre* è uno dei nomi dell'ape) aveva come compito quello di raccogliere gli sciami e proteggerli. Il *Capitulare de Villis* di Carlo Magno, promulgato nel 759, disponeva che chiunque avesse un podere doveva tenere anche api e preparare miele e idromele. Chi fosse stato sorpreso a rubare miele era punibile con multe di varia entità, chi invece avesse trovato un favo abbandonato ne diventava proprietario. Lo stesso imperatore aveva un gran numero di arnie nei poderi della reggia. A rendere il miele un prodotto ricercato furono anche conventi e abbazie, che nel Medioevo svilupparono tecniche di apicoltura con risultati eccellenti nella produzione di miele e cera (utile a illuminare gli altari). Restava in ogni caso centrale l'uso come dolcificante. Poi il miele fu gradualmente soppiantato nei secoli successivi, dopo l'introduzione dello zucchero raffinato industrialmente.

Con l'attenzione alla salubrità degli alimenti degli ultimi anni, però, le virtù terapeutiche del miele sono tornate alla ribalta, nelle dispense di casa, così come sulle tavole degli chef. Lo usa in purezza Cristiano Milighetti, chef di *Vitaleta Gourmet*, ristorante con vista sulle colline della Val d'Orcia, in Toscana (tel. +39 0577.1700345, vitaleta.co.it). "Utilizzo molto il miele, soprattutto la tipologia millefiori, sia per le preparazioni salate, sia dolci. Mi serve per marinare carni e verdure, perché conferisce dolcezza e acidità al piatto aumentando la persistenza finale -spiega Milighetti- Lo utilizzo per vinagrette, al posto dello zucchero nei dolci e in abbinamento ai lieviti per accrescerne la proprietà". Il suo Magnum di Pecorino di Pienza, fave e miele toscano è una dichiarazione ▶





Anche la prima chef stellata della Sicilia, Patrizia Di Benedetto, del Capofaro Locanda & Malvasia sull'Isola di Salina, dà spazio al miele nei suoi piatti. La Sicilia è infatti molto legata all'utilizzo di questo prodotto grazie anche all'influenza delle culture che l'hanno attraversata nei secoli, prima fra tutte quella araba. La chef propone il Manzo al Bbq e carota cotta sottovuoto in infusione di miele di zagara

d'amore a questa terra. Nasce dai ricordi di casa dello chef, quando si mangiavano fave e pecorino: "Ho preparato una mousse di pecorino, miele e fave e l'ho racchiusa in un guscio di cioccolato bianco. Il miele è perfetto con il formaggio che è privo di zuccheri, e consente di arrivare al giusto equilibrio di amaro, dolce, salato e acidità e aggiungere anche un po' di dolcezza".

Altra regione legata al miele è la Sicilia. "La storia della cucina siciliana è stata profondamente influenzata dalle varie culture che hanno attraversato l'isola, prima fra tutte quella araba con i suoi profumi di erbe e spezie e l'uso del miele -spiega Patrizia Di Benedetto, prima donna stellata in Sicilia, approdata a Capofaro Locanda & Malvasia,

wine destination della famiglia Tasca d'Almerita sull'Isola di Salina (tel.+39 090.9844330, *capofaro.it*). Non si può pensare al nostro cibo senza che ci venga in mente il sapore agrodolce di molti piatti. Da qui nasce l'idea del Manzo al Bbq e carota cotta sottovuoto in infusione di miele di zagara, in cui la carne cucinata sul carbone incontra la dolcezza del miele e il gusto aspro del limone. Sono i due ingredienti in cui viene messa in infusione la carota, poi cotta sottovuoto. Il liquido di marinatura è caramellato sul fuoco per ottenere la salsa che accompagna la carne". Il miele scelto dalla chef è quello di zagara che, dice, le ricorda gli odori delle calde notti siciliane che sanno di agrumi e gelsomino.

F&B

ABBINAMENTI

Quali vini con il miele?

Cristiano Milighetti con la sua creazione Magnum di Pecorino di Pienza, fave e miele toscano ci porta a scegliere una delle rare espressioni di Gewürztraminer da vendemmia tardiva realizzate in Alto Adige, dove la *botrytis cinerea* ricopre gli acini con un sottile strato di muffa nobile e ne provoca la naturale concentrazione del succo. Lo riteniamo perfetto per abbinarsi all'equilibrio di amaro, dolce, salato e acidità del piatto. A seconda delle vinificazioni tra acciaio e barrique, il vino è, nel caso della prima, intenso, strutturato al palato, armonico tra dolcezza e acidità, con un retrogusto fine di miele. Nel secondo, invece, ha un ottimo equilibrio tra freschezza e dolcezza, una fine mineralità, ed è decisamente persistente con un retrogusto aromatico di frutta gialla matura, burro caramellato, spezie. In abbinamento questo piatto si sposa bene anche con un Recioto di Gambellara Classico Docg da sola uva garganega messa in appassimento con il sistema dei *picaï*, con i grappoli intrecciati con uno spago e appesi al soffitto, dove rimangono fino a gennaio dell'anno successivo. Per la vinificazione dopo la pressatura il mosto viene travasato in barrique di rovere francese, dove inizia la sua fermentazione, e poi il vino viene lasciato a contatto con le fecce fini per un anno. Al naso presenta aromi di mandorla, confettura di albicocche e caramello, mentre al palato prevale la sensazione di dolcezza, con note di vaniglia e frutta candita. Per la preparazione di Patrizia Di Benedetto e i suoi accostamenti tra diversi ingredienti, marinatura e cotture, suggeriamo un Etna Rosso, realizzato perlopiù da uve nerello mascalese, ottenuto da terreni vulcanici estremamente eterogenei, ad altitudini fino a 1000 metri, fattori che ne determinano carattere e complessità. La vinificazione tra grandi vasche di cemento e la maturazione in botti di rovere, porta a vini dalla struttura equilibrata, dai tannini setosi, una piacevole acidità, persistenza, con un finale speziato, fruttato, minerale. In alternativa sceglieremmo un Valpolicella Classico, meglio se di un paio di anni, con all'assaggio una buona contrapposizione tra corpo e un'alcolicità contenuta tra tannini setosi, equilibrato, con un finale di buona lunghezza e grande pulizia. (Gio Pirovano)

