

La “Nutella” fatta in casa con il miele

Pubblicato: Martedì 5 Luglio 2022



Le api sono fondamentali per l'uomo, ormai dovremmo averlo imparato. Come dovremmo aver imparato che sono in pericolo per una serie di cause, cambiamenti climatici, pesticidi, malattie, parassiti, predatori e nubi tossiche.

Abbiamo deciso di provare a raccontare cosa fanno le api e cosa fanno gli apicoltori per prendersene cura. Seguiremo per un anno intero il ciclo di vita di questi preziosi animali con l'aiuto di Federico Tesser, apicoltore che produce miele biologico con la sua azienda Fonte Incantata. Staremo “Un anno con le api” raccontando mese per mese quali sono i passaggi fondamentali che compie un apicoltore, unendo a questo racconto “didascalico” una parte più concreta che spiegherà cosa si può fare con il miele: ricette, curiosità e “segreti” utilizzando tutti i prodotti derivati dal lavoro delle api.

LA RICETTA: CREMA DI NOCCIOLE CON MIELE D'ACACIA

Si utilizza il miele di acacia, tipico del Varesotto, zona molto favorevole per la fioritura delle robinie da cui le api traggono il nettare per produrre un miele delicato, dal colore giallo paglierino trasparente, che non cristallizza perchè è ricco di fruttosio, può essere usato per sostituire gli altri dolcificanti con un indice glicemico più basso dello zucchero tradizionale.

Il miele di acacia in questa ricetta viene mescolato alle nocciole (tritate o utilizzando una crema disponibile nei supermercati) e al cacao in polvere: si utilizzano due parti di miele e una parte di nocciole più la polvere di cacao, a piacere. Amalgamando il tutto si ottiene una crema deliziosa, spalmabile, da utilizzare per la creazione di dolci o da mangiare insieme ai biscotti a colazione o per una merenda sana e fatta in casa.

Cosa fanno le api a giugno? È il momento della transumanza

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it