

## Barbecue con il miele: tre ricette per costine, pollo e frutta

**Pubblicato:** Domenica 11 Settembre 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.

## IL MIELE PER GLASSARE LA CARNE (E LE PESCHE) ALLA GRIGLIA

Ogni tipo di miele può essere utilizzato per diverse preparazioni. Grazie a due amici grigliatori (Stefano Barbazza e Mattia Magni) abbiamo sperimentato tre tipi di ricette, utilizzando tre diversi tipi di miele per glassare costine di maiale, alette di pollo e pesche cucinate alla griglia, con cottura indiretta.

I segreti di un'ape regina: come nasce, il volo nuziale e la sua "corona colorata"

## MIELE DI CASTAGNO PER LE ALETTE DI POLLO

Ingredienti per la marinatura:

3 cucchiaini di yogurt bianco

1 cucchiaio di miele di acacia

2 cucchiaini di paprika dolce

Un pizzico di sale

Pepe

Le alette vanno marinate con gli ingredienti sopra elencati e poi messe in un sacchetto gelo in frigo e lasciate per tutta la notte. Una volta estratte dal frigo si elimina la marinatura in eccesso, tamponando con carta assorbente. Prima della cottura indiretta a 180 gradi per 35 minuti si spennellano le alette con il miele di castagno che dà un gusto forte, ma delicato, al pollo.

## MIELE DI ACACIA PER LE COSTINE BBQ

Ingredienti per il "rub":

A piacere sale, pepe, paprika, aglio, cipolla, zucchero di canna

Prima di “rubbare” le costine (vale a dire “strofinare, massaggiare a secco, cospargere con un mix di spezie e aromi la carne per insaporirla prima della cottura) bisogna pulirle dal grasso in eccesso e dalla pleura. Il miele di acacia si può utilizzare come aggrappante per le spezie. Dopo aver pulito e “rubato” la care, si passa alla cottura indiretta per 4 ore a 110/120 gradi. Al termine, si versano in una ciotola 3 parti di salsa BBQ e 2 parti di miele di acacia, si mescola e si spennello le costine, alzando la temperatura della griglia a 150/160 gradi per 15/20 minuti fino a che la salsa non appare come una laccatura lucida. Il miele, utilizzato come aggrappante in fase di preparazione e mescolato alla glassatura nella fase finale della cottura dà un sapore gustoso al già buonissimo gusto delle costine BBQ, aggiungendo delle punte amarognole e delicate.

La “Nutella” fatta in casa con il miele

## MIELE DI TIGLIO PER LE PESCHE CARAMELLATE

Ingredienti:

4 pesche

50g di miele di tiglio

Sciroppo d’acero q.b.

40g di zucchero di canna

Succo di limone q.b.

Si tagliano le pesche e si dispongono in una teglia d’alluminio, poi si cospargono abbondantemente con il miele, lo zucchero, lo sciroppo d’acero ed il limone. Si mettono a cuocere (sempre con cottura indiretta) a 180/200° per 20 minuti e poi si servono tiepide, magari accompagnate da una pallina di gelato alla panna: un dessert facile da realizzare, con prodotti semplici e gustosissimi.

**GUARDA TUTTE LE PUNTATE DI “UN ANNO CON LE API”**

di [Marco Corso](#) – [Tommaso Guidotti](#)