

Uno snack al miele per rendere più dolce il Natale

Pubblicato: Martedì 20 Dicembre 2022



Da qualche mese abbiamo deciso di **raccontarvi come lavorano le api**, come si può utilizzare il miele e tutte le curiosità sul mondo degli apicoltori e di questi magnifici animali.

Per Natale abbiamo deciso di raccontarvi come si crea un dolce al miele, la Cupéta, prodotto artigianale della Valtellina tramandato da generazioni. **Una ricetta antichissima realizzata con il nostro “Virgilio” del mondo delle api, Federico Tesser**, apicoltore che produce miele biologico con la sua azienda Fonteincantata.

Gli ingredienti necessari sono il **miele** (di acacia o di castagno, poi vedremo che si può scegliere uno dei due a seconda del gusto di ognuno), **noci e biscotti secchi tritati, più dei fogli di ostia per dolci**.

Si porta il miele ad ebollizione, si tritano le noci e i biscotti e si assembla tutto, posizionando quanto ottenuto tra due fogli di ostia. **Una volta raffreddato il tutto si porziona**, dividendo in barrette il dolce ottenuto.

Il gusto dolce e delicato del miele sarà mitigato dal perfetto contrasto amaro delle noci, ricche di Omega 3. **Il gusto può essere più o meno forte a seconda del miele che si sceglie**: con l'acacia sarà più delicato, col castagno più deciso.

Il risultato è uno **snack ideale da mangiare a colazione** o per una **merenda energetica e salutare**, perfetto ad esempio per lo sci, che **si conserva naturalmente** e dà il giusto apporto calorico grazie allo

zucchero del miele assimilabile a pronto effetto.

*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 Fonteincantata**.*

*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.*

UN ANNO CON LE API, TUTTE LE PUNTATE DELLA RUBRICA

di Tommaso Guidotti – Immagini di Marco Corso