

## Il miele nella cucina tradizionale

Per millenni il miele è stato l'unico dolcificante nella dieta umana, ma anche componente di farmaci, oltre che elemento base di diverse bevande alcoliche. Un sapiente uso che si è incrinato nel XVIII secolo con l'introduzione dello zucchero di canna, ma che è stato dimenticato in modo radicale in pochi anni, con la fine della seconda guerra mondiale ed un uso massiccio di zucchero "bianco". La crescita tumultuosa, cui si è assistito a partire dall'ultimo dopoguerra, verso il benessere e la semplificazione delle operazioni si è trasferita anche in cucina, per cui i piatti tradizionali e gli ingredienti naturali non standardizzati sembrano non trovare più un loro spazio. E' solo in tempi più recenti che si è maturata la consapevolezza dell'importanza, nell'arte culinaria, di certe tracce della tradizione che rivelano creatività ed originalità. Una cucina che si basa solo sui pochi prodotti locali: farine di cereali come segale, grano saraceno, granoturco e frumento, oltre che di castagne; e poi burro, noci, castagne, uova, uva locale appassita su appositi graticci, grappa e miele.

La cucina valtellinese del passato era frugale e realizzata con i pochi e semplici ingredienti dei quali ciascuno disponeva; si arricchiva soltanto



nelle grandi occasioni quando, sfruttando il forno già caldo per la cottura del pane, si preparava qualche dolce che aveva per base lo stesso impasto: infatti dal pane di segale si ricavano il "panùn" (diventato poi, con l'aggiunta di fichi lasciati a seccare, "panettone Valtellinese") e le squisite focacce; tra queste il "cicc", una focaccia che serviva in passato a saggiare la temperatura del forno, a base di pasta di segale ricoperta di burro e **Miele di Tiglio della Valtellina**. E ancora miele nel già citato "cicc", che in Valmalenco veniva ed è tuttora chia-

Nelle schede relative ai mieli si fa riferimento al nettare ed al polline, entrambi raccolti dalle api sui fiori. Il nettare, è la materia prima con la quale le api, attraverso una serie di varie operazioni, producono il miele. Il polline invece è raccolto quale alimento proteico per lo sviluppo della famiglia. Nel fiore, i granuli di polline presenti sulle antere possono cadere nel nettare che sgorga alla base della corolla. Ciò si verifica per forza di gravità, per lo scuotimento prodotto quando sul fiore si posa un insetto, ecc.

Il polline diventa così un benefico inquinante che "marca" il nettare, rendendo riconoscibile la provenienza del miele che le api, con quel nettare, elaboreranno. Questo grazie al fatto che ogni specie vegetale possiede polline di forma e dimensioni caratteristiche, distinguibile da quello delle altre specie. L'analisi che permette di risalire alle paternità che hanno dato luogo ad un miele si chiama analisi melissopalinoologica. Con essa si separano dal miele i pollini "inquinanti" e, osservandoli al microscopio, si può risalire alle specie vegetali dalle quali essi provengono. In base al loro tipo ed alle loro percentuali di presenza, si stabilisce così l'origine botanica e geografica del miele.



mato "cicc balòs", nato dall'inventiva contadina, cotto sul focolare nella piccola tazza di pietra ollare con latte, uvette, noci e farina gialla di mais. Quel sapore in più di granoturco è inimitabile e non stanca il palato.

Il miele, del resto, si è sempre prestato alle esigenze della cucina per la sua proprietà di sposarsi a qualsiasi altro alimento, senza mai perdere il suo gusto originario. E così assaporiamo il **Miele millefiori delle Montagne della Valtellina** nella tipica "cupèta", dolce al miele e noci racchiuso tra due cialde, da consumare per tradizione il 17 gennaio, a S. Antonio, come pegno della consuetudine del "Gabinà".

Anche il pane di segale a fette, o più modernamente i crostini di segale, sono eccellenti sposati con un velo di burro e col **Miele millefiori delle Montagne della Valtellina**.



APAS - Associazione Produttori Apistici della provincia di Sondrio

Via Torchione 26  
23100 Albosaggia  
www.apicoltori.so.it  
www.miele.so.it  
E-mail: info@apicoltori.so.it  
Tel: 0342-21.33.51  
Fax: 0342-21.33.51