

IL MIELE DELLA VAL DI BISENZIO IN CUCINA

CONOSCERE E UTILIZZARE IL MIELE VALBISENTINO
PER VIVERE OGNI GIORNO IN SALUTE E CON GUSTO



A CURA DI



IL MAGICO MONDO DELLE API

1-2 giorni



Ape
Spazzina

Le Cellule sono più pulite

Si muove per lestrimenti delle altre api

dal 3° giorno in poi



Ape
Fochista

fa vibrare le ali per riscaldare l'ambiente

Si prende cura delle pruviste

3-5 giorni
6-12 giorni



Ape
Natrice

cura e nutre le larve

dal 6° giorno produce pappa reale

13-17 giorni



Ape
Ceralola

ha sviluppato le ghiandole ceralole

partecipa a fase del volo di esplorazione

18-21 giorni



Ape
Guardiana

protegge il alveare a costo della vita

ha gli occhi molto grandi



Fuco

dal 22° giorno in poi



Ape
Bottinatrice

racoglie polline e nettare

può volare fino a 3km di distanza

Apimontano può deporre fino a 2000 uova al giorno che gestano più del 90% del corpo

Ape Regina

Grande in sua funzione regola la vita in alveare



Nasce in 15 giorni mangiando solo pappa reale

Può vivere fino a 5 anni

IL MIELE DELLA VAL DI BISENZIO

E' una valle d'oro quella dove nasce il Bisenzio, scelta da tanti apicoltori, professionisti e hobbisti, per produrre miele di qualità che ottiene ogni anno riconoscimenti a concorsi regionali e nazionali.

Ma cosa c'è dietro questo crescente interesse verso la produzione del miele?

C'è un ambiente sano, non inquinato, senza colture intensive, dove la natura ha riconquistato negli ultimi decenni molto dello spazio che l'uomo nel corso dei secoli precedenti aveva fatto proprio. E c'è armonia fra uomo e natura, ed è questo che ha spinto molti a recuperare gli antichi mestieri del nonno o a diventare cittadino della Val di Bisenzio, in fuga dalla vita frenetica della città.

Con una nuova consapevolezza: il rispetto per quello che la natura ci regala e che dovrà arrivare anche ai nostri figli è la mano che spinge la maestria dei nostri apicoltori, che sanno benissimo che le loro api hanno bisogno di questo e con amore indiscusso riescono a riempire tanti vasetti di miele buonissimo. La ricchezza in biodiversità permette alle api di procurarsi nettare e polline di tante piante selvatiche, dal castagno all'acacia (piante che crescono rigogliose un po' ovunque, dal fondovalle

alla fascia del faggio) alle fioriture spontanee di ciliegio selvatico, erica, tigli, rovo, fiori di campo, acero campestre. Il millefiori valbisentino è un miele dalle caratteristiche organolettiche che variano in base al periodo di raccolta e alla zona di bottitura, che rendono unico ogni vasetto.

Il miele fa parte della cultura agricola in cui affonda le radici la Val di Bisenzio, ma i nostri nonni ne facevano un uso piuttosto limitato: sul pane, nel latte, ad addolcire torte e biscotti.

E' moda dei nostri giorni mischiare dolce e salato, ma il forte carattere del miele può scoraggiare anche il cuoco più abile.

Abbiamo quindi ideato e provato per voi alcune ricette che ben si addicono alla tavola del 2023, senza accostamenti troppo audaci, nel rispetto della tradizione, con uno sguardo alle proposte dei paesi vicini e un pizzico di fantasia che riesce a far sposare fra loro tanti prodotti locali, per un successo sulla tavola garantito al 100%.

Le abbiamo ordinate in base ai pasti che vanno ad arricchire: colazione, pranzo, merenda e cena. Provatele, con i nostri mieli ovviamente: adesso sapete cosa c'è dietro e dentro al vasetto pieno d'oro che acquistate!

ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO TURISTICO DELLA VAL BISENZIO



Il miele della Val di Bisenzio si conferma, anno dopo anno, uno dei migliori dello “Stivale”: lo dimostrano sia i tanti premi e riconoscimenti che i nostri apicoltori collezionano in concorsi di pregio, sia la presenza di acquirenti provenienti da ogni parte della Toscana e non solo.

L’Amministrazione Comunale, con “Dolce Vernio”, è da quasi vent’anni impegnata nella valorizzazione di questo straordinario prodotto, non solo per le sue qualità organolettiche ma anche per sensibilizzare la collettività sul ruolo che le api rivestono nella conservazione della flora, contribuendo al miglioramento ed al mantenimento della biodiversità.

Questo volumetto “Il miele della Val di Bisenzio in cucina” nasce per divulgare e far apprezzare il miele della nostra Valle, un’eccellenza da riscoprire a tutto tondo sulle nostre tavole. Grazie ad AST Val di Bisenzio e a tutti i ristoratori che hanno aderito, abbiamo la possibilità di sperimentare nelle nostre case ricette, dolci e salate, che vedono protagonista il miele locale.

Non ci resta pertanto che scegliere il nostro miele valbisentino preferito e cimentarci in cucina con preparazioni squisite che fanno anche bene all’ambiente.

Maria Lucarini

Assessore Comune di Vernio

LE NOSTRE RICETTE

COLAZIONE

BISCOTTI AL BURRO E MIELE

PRANZO

CROSTONI FORMAGGIOSI

MALTAGLIATI CON POMODORINI GLASSATI AL MIELE, CAPRINO E SANTOREGGIA

QUICHE DI CIPOLLE, GORGONZOLA PICCANTE E MIELE MILLEFIORI

COPPA DI MACEDONIA CON YOGURT GRECO, FRUTTA SECCA E MIELE CALDO

MERENDA

MUG CAKE DI FARINA DI CASTAGNE E MIELE CON CUORE DI CREMA DI RICOTTA

CENA

ZUPPA DI CIPOLLE GLASSATE AL MIELE

CROSTATA DI POMODORI, FORMAGGIO CAPRINO E MIELE

SPUMA DI RICOTTA CON CRUMBLE DI CANTUCCINI DI PRATO, FICHI

CARAMELLATI, NOCI E MIELE DI CASTAGNO



BISCOTTI AL BURRO E MIELE

INGREDIENTI

200 GRAMMI DI BURRO

8 CUCCHIAI DI MIELE

400 GRAMMI DI FARINA

½ BUSTINA DI LIEVITO VANIGLIATO PER DOLCI

1 UOVO

SALE UN PIZZICO



Una ricetta semplice che vi illuminerà la colazione con i ricordi dei sapori dell'infanzia e il profumo delle cose genuine. A seconda che li desideriate più o meno aromatizzati, scegliete il miele che più vi piace. Il migliore, per questi biscotti è il miele di acacia, che non copre totalmente il sapore del burro. Questi biscotti di pasta frolla sono ottimi anche serviti a merenda insieme a un tè o una cioccolata caldi.

In una bacinella, con una forchetta, unire il burro sciolto a bagnomaria, 6 cucchiaini di miele e un pizzico abbondante di sale. Poi aggiungere la farina e il lievito, l'uovo e amalgamate bene. Dovete ottenere una frolla morbida, che non appiccica le mani ma le lascia leggermente unte.

Dopo qualche minuto di riposo in frigorifero potete disporre la pasta dentro due strati di carta da forno e stenderla, all'altezza

di mezzo centimetro circa. Ritagliate i biscotti nelle forme che più vi piacciono e cospargeteli con 2 cucchiaini di miele, a filo, prima di infornarli. Il forno dovrà essere a 200 gradi e i biscotti saranno pronti quando saranno di color nocciola (circa 20 minuti).



CROSTONI FORMAGGIOSI

INGREDIENTI

PANE TOSCANO

GORGONZOLA PICCANTE O UN QUALSIASI
FORMAGGIO ERBORINATO DAL SAPORE DECISO

TALEGGIO

PECORINO STAGIONATO

NOCI

RADICCHIO ROSSO

CIPOLLA

CAPPERI

MIELE DI VARI TIPI

OLIO

SALE Q.B.



Al contadino non far mai sapere - recita un detto - come è buono il formaggio con le pere. Noi aggiungiamo che con il miele è ancora più buono!

Perciò, vi suggeriamo una proposta per un antipasto (ma può essere anche un secondo) con tre tipi diversi di crostoni.

Non abbiamo messo le quantità, fra gli ingredienti, perché vedrete ad occhio e in base all'appetito dei commensali come regolarvi. Iniziamo con quello col formaggio erborinato.

Stendete del formaggio (un centimetro o più) su mezza fetta di pane (va bene anche il pane del giorno prima) e mettete in forno. Mentre il crostone cuoce, schiacciate qualche gheriglio di noce (una cucchiata abbondante per crostone). Sfornate, met-
tete la granella di noci sul crostone e versate a filo una cucchia-
iata di miele (quello di castagno per questo crostone è l'ideale).

Per il crostone con il taleggio e il radicchio, si inizia facendo rosolare in una padella con dell'olio del radicchio rosso affetta-
to finemente e della cipolla. Salate e lasciate cuocere con il co-
perchio finché radicchio e cipolla non saranno appassiti. Sten-
dere un centimetro di taleggio su mezza fetta di pane, mettere
un paio di cucchiataie di radicchio rosolato e passare in forno
per qualche minuto. Quando il taleggio sarà sciolto, sfornate e
servite con del miele a filo (meglio il millefiori).

Stessa operazione andrà fatta col crostone al pecorino e capperi.
Ponete una fetta di pecorino stagionato alta poco meno di un
centimetro sopra mezza fetta di pane e sopra una cucchiataia di
capperi sottaceto, sciacquati ed asciugati. Quando il pecorino si
sarà fuso, sfornate e servite con una cucchiataia di miele di aca-
cia).



MALTAGLIATI CON POMODORINI GLASSATI AL MIELE, CAPRINO E SANTOREGGIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 KG DI POMODORI DI PICCOLA PEZZATURA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA Q.B.

MIELE DI CASTAGNO

160 GRAMMI DI FORMAGGIO CAPRINO

MORBIDO (O, IN ALTERNATIVA, 100 GRAMMI
DI FETA E 60 GRAMMI DI FORMAGGIO SPALMABILE)

DUE SPICCHI D'AGLIO

SANTOREGGIA E TIMO FRESCHI O ESSICCATI

PEPE

SALE Q.B.

600 G DI MALTAGLIATI ALL'UOVO FATTI IN CASA



E' un piatto molto gustoso e profumato, ma al tempo stesso molto semplice e, con qualche idea "furba", anche economico.

E' perfetto durante l'estate, quando i pomodori sono più saporiti e le erbe sprigionano tutto il loro profumo, ma anche durante l'inverno quando può costituire un piatto unico che con la sua fragranza riscalda il cuore.

Si inizia col tagliare i pomodori in due parti (o in quattro se il pomodoro ha una pezzatura un po' più grossa). Il migliore per questa ricetta è il pomodoro Borsa di Montone della Val di

Bisenzio, che ha la buccia fine e il giusto grado di acidità e dolcezza. I pomodori tagliati vanno disposti in una teglia da forno, sopra abbondante olio. Aggiungiamo nell'olio un paio di spicchi d'aglio e irroriamo i pomodori con del miele di castagno a filo (4 cucchiari rasi bastano per tutta la teglia), sale q.b. e delle foglioline di timo e santoreggia. Mettiamo in forno per una mezz'oretta, a 150 gradi, controllando che i pomodori non si brucino. I tempi di cottura dipendono dalla quantità di acqua contenuta nei pomodori, che devono arrivare ad asciugarsi. L'idea "furba" è preparare i pomodori confit quando abbiamo utilizzato il forno per un'altra preparazione: sfrutteremo il calore residuo, a forno spento, per cuocere i nostri pomodori senza consumare legna o corrente. Possono essere preparati anche la sera prima per il giorno dopo, quindi non si spreca niente. Quando i pomodori si sono asciugati, cuocere i maltagliati in abbondante acqua salata. Mentre i maltagliati cuociono, in una padella larga fare sciogliere il formaggio caprino con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta. Scolare i maltagliati nella padella e aggiungere i pomodorini confit con tutto l'olio, una macinata di pepe e mescolate bene, cercando di non disfare del tutto i pomodori. Servire con qualche foglia e rametto di timo e santoreggia appoggiati sulla pasta.

QUICHE DI CIPOLLE, GORGONZOLA PICCANTE E MIELE MILLEFIORI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UN ROTOLO DI PASTA SFOGLIA
RETTANGOLARE
2 UOVA
4 CUCCHIAI DI MIELE
4 CUCCHIAI DI OLIO
2 CUCCHIATINI DI FARINA
4 CIPOLLE MEDIO/GRANDI
250 GRAMMI DI MASCARPONE
200 GRAMMI DI GORGONZOLA PICCANTE
SALE Q.B.
PEPE Q.B.



Un goloso secondo ma anche un ricco antipasto ideale anche per i buffet (si mangia anche senza posate), questa torta salata, di facile realizzazione, unisce il profumo della cipolla a quello del miele, che deve avere toni delicati, come ad esempio un millefiori che non ha dentro del castagno.

Dividete a metà le cipolle, poi tagliatele in fette di mezzo centimetro di diametro (gli anelli non si devono separare, in cottura). Ponetele in un tegame antiaderente insieme all'olio, versate sopra a filo il miele, un pizzico di sale e lasciate cuocere coperte

finché non saranno trasparenti. A seconda della quantità di liquido che rilasceranno le cipolle aggiungete via via un po' d'acqua per non farle attaccare, ma ricordate che al termine della cottura le cipolle dovranno risultare asciutte. Mentre le cipolle cuociono, preparate la crema di gorgonzola piccante. Tagliate in piccoli pezzi il formaggio e schiacciatelo con una forchetta unendolo al mascarpone e ai due cucchiaini di farina. Unite le due uova e il pepe (non uniamo altro sale perché il gorgonzola è già abbastanza salato) e giriamo con una forchetta finché non si è formata una crema che risulterà un po' granulosa per via del gorgonzola. Disponiamo la pasta sfoglia in una teglia rettangolare da forno di una dimensione tale che la pasta poi contenga al suo interno tutto il ripieno. Stendiamo la crema di gorgonzola e mascarpone e sopra adagiamo le cipolle caramellate al miele. Poniamo in forno a 200 gradi per circa 20 minuti (la pasta dovrà essere color nocciola chiaro).



COPPA DI MACEDONIA CON YOGURT GRECO, FRUTTA SECCA E MIELE CALDO

INGREDIENTI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

LIMONE

ZUCCHERO

YOGURT GRECO

FRUTTA SECCA A SCELTA

MIELE



Un dessert ottimo nelle giornate estive, semplicissimo nella realizzazione, da fare anche insieme ai bambini perché non richiede cottura e potete farvi aiutare nella preparazione.

E' un fine pasto tipico della cucina greca che, una volta preparata la frutta e tenuta in frigo per qualche ora, potete completare anche all'ultimo minuto senza far aspettare troppo i commensali. Può essere anche una sana merenda o meglio ancora una colazione salutare, col giusto equilibrio di proteine, grassi, carboidrati e fibre.

I quantitativi degli ingredienti non sono indicati, calcolerete voi in base all'appetito dei commensali e a seconda che la coppa venga servita come colazione o come dessert, la giusta dose di frutta e yogurt.

Si inizia col preparare una macedonia di frutta di stagione,

condita con qualche goccia di limone e poco zucchero.

Fatela riposare una mezz'ora in frigo (ma anche più tempo, se la preparate prima). Ponetela in delle coppe e ricopritela con due cucchiariate di yogurt greco per coppa (di più, se volete).

Prendete qualche manciata di frutta secca a scelta (la ricetta originale prevede le noci, ma vanno bene anche le nocciole o le mandorle o un misto), mettetela dentro uno strofinaccio o in carta forno e schiacciatela col fondo di una padella o il mattarello fino ad ottenere una granella. Se volete, per rendere la granella più croccante, potete tostarla in una padella antiaderente a fuoco basso per qualche minuto.

Mettete una cucchiariata di granella di frutta secca sopra lo yogurt e coprite il tutto con una cucchiariata abbondante di miele, che avrete fatto riscaldare a bagnomaria o pochi istanti nel microonde.

Il dessert è pronto. Un consiglio per la scelta del miele che, riscaldato, sprigionerà tutta la sua essenza: più aromatico è, più i vostri ospiti apprezzeranno il dessert, quindi bene tiglio, castagno o un millefiori molto profumato.

MUG CAKE DI FARINA DI CASTAGNE E MIELE CON CUORE DI CREMA DI RICOTTA

INGREDIENTI PER PORZIONE

PER IL MUG CAKE:

1 CUCCHIAIO DI BURRO

3 CUCCHIAI DI FARINA DI CASTAGNE

2 CUCCHIAI DI FARINA BIANCA

2 CUCCHIAI DI MIELE DI CASTAGNO

½ CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI

1 CUCCHIAINO DI CACAO AMARO

1 UOVO

2 CUCCHIAI DI LATTE

PER LA CREMA DI RICOTTA (PER 4 PORZIONI)

250 GRAMMI DI RICOTTA

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO VANIGLIATO

2 CUCCHIAI DI MIELE DI CASTAGNO

1 UOVO

1 CUCCHIAINO DI FARINA O DI AMIDO DI MAIS



Una merenda che farà contenti tutti nei mesi invernali, che vi rilascerà in bocca tutti i sapori della Val di Bisenzio! E un'ottima e salutare proposta per i vostri bambini, che apprezzeranno nel calore del dolcetto, nel colore e nel pizzico di cacao, nell'idea originale del dolce cotto in tazza e nel bianco cuore

goloso, una buona alternativa alle classiche merendine confezionate. Un dolcetto semplice che si può preparare direttamente in tazza, altrimenti, se dovete prepararne per diverse persone, potete mettere tutto in una bacinella e suddividere poi il preparato nelle singole tazze. Si cuoce velocemente ma è necessario disporre di un microonde. Può essere indicato anche per chi è celiaco o intollerante al glutine, sostituendo i due cucchiaini di farina bianca con farina di castagne e il cucchino di farina della crema con dell'amido di mais.

Si inizia con la preparazione della crema di ricotta: in una bacinella schiacciate la ricotta, unite l'uovo, lo zucchero a velo, il cucchiaino di farina e il miele e mescolate bene finché il composto non sarà cremoso. Versatelo con un cucchiaino in stampini per il ghiaccio e ponetelo nel freezer per almeno mezz'ora (ma potete conservarlo più giorni, per avere sempre il "cuore" di ricotta pronto per altre preparazioni estemporanee).

In una tazza mettete a sciogliere a bagnomaria o nel microonde la cucchiainata di burro. Bastano pochi istanti, state attenti che il burro non frigga. Una volta intiepidito il burro si aggiunge il miele e si fa sciogliere nel burro caldo. Aggiungete poi le due farine, il mezzo cucchiaino di lievito e mescolate bene. Aggiungere l'uovo, che dovrà essere ben amalgamato e i due cucchiaini di latte. Il risultato dovrà essere una crema molto densa.

Versare il composto nella tazza, aggiungere due cubetti di crema di ricotta congelata (potete metterne anche tre per un cuore cremoso più abbondante) e col cucchiaino cercare di farli affondare.

Mettete la tazza in microonde e fate cuocere alla massima potenza per due/tre minuti (potete controllare ogni tanto, la compattezza deve essere quella di un ciambellone fatto in casa).

Servite il mug cake con uno strato di marmellata di arance, un paio di cucchiaini di miele di castagno oppure, per una versione più golosa ma un po' più grassa, con un ciuffo di panna montata.

Potete fare il mug cake anche senza cuore di crema di ricotta, il risultato è altrettanto gustoso e molto più veloce da preparare.



ZUPPA DI CIPOLLE GLASSATE AL MIELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 KG DI CIPOLLE ROSATE

1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

1 CUCCHIAINO DI FARINA

½ LITRO DI BRODO

4 CUCCHIAI DI MIELE

1 SFILATINO DI PANE

4 CUCCHIAI DI OLIO

SALE Q.B.

PEPE Q.B.

8 CUCCHIAI ABBONDANTI DI FORMAGGIO DI CAPRA STAGIONATO

O PARMIGIANO REGGIANO STAGIONATO OLTRE 30 MESI GRATTUGIATI.



Una zuppa ispirata alla soupe à l'oignon francese, che diventa più profumata e delicata grazie al miele, con un contrasto dolce/salato che la rende appetitosa grazie all'aggiunta del formaggio stagionato. Ottima e corroborante d'inverno, può essere anche un piatto unico (ma preparatevi per il bis!).

Affettare le cipolle a spicchi spessi un centimetro (non dovranno disfarsi nella prima parte della preparazione). Mettere l'olio in una casseruola e aggiungere le cipolle, con sale, una macinata di pepe e 4 cucchiaini di miele (potete sceglierne uno a piacere, a

seconda del gusto più o meno deciso che volete dare al piatto). Irrorate con un bicchiere di vino bianco. Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco lento. Le cipolle dovranno glassarsi, diventare quindi traslucide con una sorta di velatura data dagli zuccheri contenuti nel miele. Se necessario, aggiungete un bicchiere d'acqua, a seconda di quanta ne rilasceranno le cipolle in cottura, che non dovranno comunque soffriggere. Quando le cipolle saranno trasparenti, prendetene la metà e mettetele in un tegame alto dove aggiungerete anche il brodo (in alternativa, mezzo litro d'acqua e del dado) e il cucchiaino di farina. Tritate le cipolle col brodo con un minipimer e continuate a fare cuocere il tutto per dieci minuti, eventualmente aggiungete un po' d'acqua se vedete che il composto tende ad attaccarsi.

Nel frattempo tagliate a fette alte due centimetri lo sfilatino, arrostitele nel tostapane o in forno e mettetele in dei tegamini di coccio (se volete fare una monoporzione, altrimenti in una pirofila da forno), in modo che tutto il fondo sia coperto dal pane.

Con un romaiolo versate la crema di cipolle sul pane, adagiate sopra le cipolle glassate e cospargete il tutto con il formaggio stagionato grattugiato. Ponete i tegamini (o la pirofila) nel forno dove dovranno gratinarsi per qualche minuto.

CROSTATA DI POMODORI, FORMAGGIO CAPRINO E MIELE

INGREDIENTI

PER LA PASTA BRISEE:

200 GRAMMI DI FARINA

3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

ACQUA FREDDA Q.B.

ERBA CIPOLLINA TRITATA

PER IL RIPIENO: FORMAGGIO FRESCO CAPRINO

A FIOCCHI (CA. 60/100 GRAMMI A PIACERE)

½ KG DI POMODORI BORSA DI MONTONE

(O UN CANESTRINO SE NON TROVATE IL BORSA DI MONTONE)

MIELE DI ACACIA

SALE Q.B.

PEPE Q.B.

ORIGANO



Un secondo estivo che può essere anche un antipasto o uno sfizioso stuzzichino in un buffet con l'aperitivo, che trova valore aggiunto nell'utilizzo delle eccellenze valbisentine, dal pomodoro Borsa di Montone, all'olio extravergine delle colline soleggiate, ai caprini prodotti da diverse aziende del posto, al miele locale.

Si inizia preparando la base, impastando la farina con l'olio e un

pizzico di sale, poi aggiungere l'erba cipollina sale e infine acqua a formare impasto morbido ed elastico. Si lascia riposare l'impasto per 30 minuti e poi si stende in una teglia da forno, dopo averla unta e cosparsa di farina (o se preferite su della carta da forno) cercando di fare dei bordi di qualche centimetro, in modo che possa contenere il ripieno. Si riempie poi la base con i pomodori tagliati a fette e col formaggio caprino, sale, pepe e un po' di origano. Si mette in forno per 30 minuti a 200 gradi, poi 5 minuti con impostazione grill. Una volta cotta, la crostata va irrorata con qualche cucchiaino di miele di acacia steso a filo.



SPUMA DI RICOTTA CON CRUMBLE DI CANTUCCINI DI PRATO, FICHI CARAMELLATI, NOCI E MIELE DI CASTAGNO

INGREDIENTI

250GR DI RICOTTA

250GR DI MASCARPONE

80GR ZUCCHERO

ESSENZA DI VANIGLIA

ZEST DI LIMONE

8/10 NOCI

5/6 FICHI

MIELE DI CASTAGNO

CANTUCCI DI PRATO

ZUCCHERO INTEGRALE

BURRO



Un dessert veloce che valorizza i preziosi ingredienti delle campagne pratesi e del suo prodotto di pasticceria più famoso, il biscotto di Prato. E il miele, che con un tocco finale lega insieme, col suo inconfondibile sapore tutte le altre prelibatezze del piatto, che peraltro si presenta molto elegante e di sicuro effetto.

Si inizia montando in una planetaria mascarpone, ricotta, zucchero a velo, buccia di limone (solo la parte gialla).

Mettete il composto in una sac a posh con punta a rosa. Tritate grossolanamente i biscotti di Prato e aggiungere burro fuso, zucchero integrale e mescolare.

In padella caramellare i fichi con 3 cucchiaini di zucchero integrale e aggiungere le noci.

Comporre il piatto mettendo sul fondo il crumble di biscotti, la crema con il sac a posh e infine i fichi e le noci.

Finire il piatto con un cucchiaino di miele.



L' APE OPERAIA

Lo sapevi?

Le api hanno 2 antenne, 5 occhi, 4 ali e 6 zampe.

Disegna e colora anche tu la tua ape,
se vuoi puoi usare questo modello



REALIZZATO PER IL COMUNE DI VERNIO DA
ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO TURISTICO DELLA VAL BISENZIO
IN OCCASIONE DI "DOLCE VERNIO" 2023

TESTI, IMPAGINAZIONE E GRAFICA: CLAUDIA IOZZELLI PER AST VAL BISENZIO
ILLUSTRAZIONI: SARA ROSSINI PER AST VAL BISENZIO

RICETTE FORNITE DA RISTORANTE LA CASTAGNA (CANTAGALLO, PO)

LA RICETTA DELLA CROSTATA DI POMODORI, FORMAGGIO CAPRINO E MIELE È
DELL'AGRITURISMO SELVAPIANA (CANTAGALLO, PO)

LA RICETTA DELLA SPUMA DI RICOTTA CON CRUMBLE DI CANTUCCINI DI PRATO,
FICHI CARAMELLATI, NOCI E MIELE DI CASTAGNO È DE IL CIRCO DELLA LUNA
(VERNIO, PO)



VUOI CONOSCERE LA VAL DI BISENZIO E SCOPRIRE DOVE ACQUISTARE IL SUO MIELE?
CONSULTA WWW.VALBISENZIOTOSCANA.IT
O SCRIVI A ASTVALBISENZIO@GMAIL.COM

