

Con **Agape** di Como il miele è «nomade»

QUESTA È LA STORIA DI DUE GIOVANI, UN AGRONOMO E UN FILOSOFO, CON IN COMUNE L'AMORE PER L'APICOLTURA. Nel 2014, poco più che ventenni, scelgono di trasformare la propria passione in attività. Nasce così Agape, azienda agricola di Como che produce con sistema biologico ben nove tipologie di miele (acacia, amorpha frutticosa, melata, alianto, castagno, ciliegio, tiglio, medica, millefiori). Mieli prodotti secondo stagione e secondo «nomadismo», ovvero spostando le arnie nelle zone più adatte ai climi e ai periodi indicati, in modo da favorire in maniera naturale la biodiversità e il territorio ospitante. È un metodo che consente alle api un prolungato periodo di approvvigionamento nettario, scongiurando così gli interventi di nutrizione artificiale. Mieli 100% italiani, certificati Icea e che è possibile acquistare nel negozio di Como o comodamente dallo shop online.

INFO | <https://apeagape.com/>



LA RICETTA

Anatra laccata al miele, caffè e arancia

Ingredienti per 4 persone

2 petti d'anatra; miele d'acacia; sale-pepe;
burro chiarificato.

(per la salsa)

1 arancia; 1 bicchiere d'acqua; 10 chicchi caffè;
50 ml aceto balsamico al miele; 1
cucchiaino miele d'acacia; 1 noce burro.

Preparazione

Incidete con un coltello i petti d'anatra dalla parte della pelle e spennellate con il miele. Regolate di sale e pepe. Preparate la salsa, sciogliendo in un tegame una noce di burro; aggiungete succo d'arancia filtrato, aceto, acqua, miele e i chicchi di caffè. Portate a ebollizione, continuando a rimestare con una frusta, e lasciate stringere 10 minuti. Sciogliete il burro chiarificato in una padella; fate scottare i petti d'anatra prima dalla parte della pelle a fiamma alta per 5 minuti e per 4 minuti dalla parte della carne. Levate dal fuoco e lasciate riposare su un tagliere in legno qualche minuto, coprendo con della stagnola, in modo che la carne trattenga i succhi e al contempo non si freddi. Servite il petto scaloppato, accompagnandolo con salsa e pure di patate di contorno.

UN PRODOTTO PLURIMILLENARIO

Il miele è il prodotto della trasformazione effettuata dalle api delle secrezioni dei fiori (nettare) e delle secrezioni di alcuni insetti (melata). È un alimento antichissimo, le cui origini risalgono al VI millennio a.C.. Per un lunghissimo periodo ha rappresentato l'unico elemento zuccherino disponibile e, oltre all'uso alimentare, veniva frequentemente impiegato per rimedi medici o come conservante. Le proprietà benefiche e addirittura curative del miele sono innumerevoli. Tra le principali, quelle come antisettico, antinfiammatorio e sedativo (chi non ha curato la tosse con il miele?). Ha inoltre proprietà antibiotiche e antiossidanti, oltre a curare piccole lesioni, in quanto curativo della pelle. È un alimento antitumorale, energetico, digestivo e facilita il sonno. Nonostante l'alta percentuale zuccherina contenuta, se consumato con acqua calda, limone o cannella, aiuta a dimagrire.

Per approfondimenti scrivete a stefania@mangiaeredadio.it o visitate www.mangiaeredadio.it