Se mi chiamo SALTAPOGGIO ci sarà un perché?

Certo che c'è. Mi chiamo così perché girovago fra i campi sulle colline di Firenze e della Toscana alle ricerca della naturalità e delle cose genuine. E poteva mancare il miele nella mia produzione?

Se avete seguito i miei post precedenti avrete anche saputo che due miei amici carissimi, con cui ho fatto l'università di Agraria e tante altre cose che è meglio non raccontare qui, sono degli esperti mielaioli. Ed è anche grazie a loro che mi sono innamorato di questa arte.

Così, girovagando, ho iniziato a guardare dove, e come poter collocare le mie arnie per farne del miele SALTAPOGGIO. Così, per la produzione 2016, ho tenuto parte delle api a Fiesole, proprio nel mio campo sotto casa, da dove si vede tutta la valle del Mugnone, per ottenere il miele di Acacia, dolce e fluido come il nettare più prezioso. Quando le api vanno a giro, capitano in dei posti che nemmeno immaginiamo! Sopra di me, a poche decine di metri, sorgono ancora le mura etrusche che cingevano tutta Fiesole, prima della conquista romana. Blocchi di pietra scolpita che fanno davvero impressione.

Non lontano da me c'è il poggio di Monte Ceceri, dove nel 1506, avvenne un esperimento rivoluzionario: il collaudo della Macchina da Volo progettata da Leonardo da Vinci. Secondo

questa leggenda il “pilota” Tommaso Masini da Peretola, detto Zoroastro, planò sul cielo di Firenze per oltre 1000 metri “proprio come un uccello”, atterrando bruscamente in località Camerata, situata tra Fiesole e Firenze.

Insomma, sono api istruite! Non le ho mica mandate in giro in un posto qualsiasi! Questo devo dirvelo però: secondo me le acacie di per sé non sarebbero nemmeno delle piante particolarmente affascinanti. Prima di apprezzarle per il miele che se ne può ricavare, le consideravo piante infestanti piuttosto bruttine e anche parecchio ignoranti con tutte le loro spine. Ma il miele che viene fuori dai loro fiorellini è così delicato, così fluido che quando lo assaggi sullo yogurt, o nel thè, o su una fetta di pane, sembra avere una consistenza quasi setosa.

Per ottenere altri tipi di miele è necessario spostare le api e per fare questo è necessario un trasferimento notturno o comunque alle prime luci dell’alba, per evitare che le api si disperdano e che soffrano il caldo tutte chiuse dentro le arnie.

Per il miele Millefiori volevo una postazione particolare, per godere di una varietà e di una fioritura il più vasta possibile. Così ho preferito utilizzare il mio campo di olivi a Bagno a Ripoli, ed è venuto fuori un miele millefiori assai equilibrato, dal gusto meravigliosamente armonico e pieno.

Per produrre il miele di Castagno ho spostato le mie api in altura, al passo della Futa, che sarebbe la vecchia strada di collegamento fra Firenze, il Mugello e l’ Emilia Romagna. Ho ricavato un miele davvero pregiato dal gusto gradevolmente amaro, molto caratteristico e puro, con un colore ambrato.

Ho realizzato eleganti confezioni da 440 grammi per acacia, millefiori e castagno, e per ognuno ho inserito dei diversi colori per contraddistinguerli bene. E poi, sempre per regalo o per consumo ho fatto fare anche una confezione, a tiratura limitata, composta da un tris di vasetti da 180g di ogni tipo, per assaggiare tutti e tre i tipi di miele.

Ora che il miele è nei vasetti e le mie amate api stanno per risvegliarsi dalla fase invernale, le devo accudire e preparare per questo periodo delicato della primavera, per equilibrare le famiglie di api e difendersi dai loro nemici naturali, che non mancano …

Nel frattempo però, non mi sono fermato, anzi ho ricominciato a saltare di poggio in poggio per le potature degli olivi. L’anno passato la produzione di olio non è stata abbondante, anche se la qualità è rimasta eccellente. Chi fosse interessato è bene che si faccia avanti prima possibile, sono in tanti ad averlo già preso e le scorte si stanno assottigliando!.… L’inverno appena trascorso, con le sue basse

temperature, mi fa sperare in un’annata con un clima più regolare, presupposto per una buona produzione… incrocio le dita!!!

Sacher Torte? Con l’olio extravergine di oliva, ovviamente …

Cosa si fa un pomeriggio di pioggia, dopo la scuola? Quando la nostalgia per le vacanze finite serpeggia sia nello spirito che nello stomaco? Ma sì, cuciniamo il nostro dolce preferito: “La Sacher Torte”.

Il mio piccolo uomo ha scoperto questa meraviglia quest’estate a **Vienna**. Ci siamo messi d’impegno e abbiamo provato diverse pasticcerie, ovviamente non ci siamo fatti mancare quella originale prodotta dal Sacher Hotel. **La più buona?** La bontà dipende anche dalla situazione in cui ci troviamo ad assaggiare una cosa… volete mettere una bella giornata di sole, 3 ore di sci sulle gambe, le guance rosse dal freddo e una fetta di torta davanti? Sicuramente una gustosissima ricompensa! Insomma la Sacher ormai non ci abbandona più…

Quando andiamo al rifugio???

E pensare che, come spesso accade per le grandi invenzioni, questa torta è nata casualmente, dalle mani di un giovane apprendista cuoco, **Franz Sacher**. Una sera, era il 1832, alla corte del Principe Metternich a Vienna era prevista un' importante cena e il capo cuoco si ammalò.

Che fare? L'allora sedicenne Franz dovette arrangiarsi a preparare da solo il dessert, e decise di lanciarsi in una torta al cioccolato, speziata, farcita di marmellata di albicocche e ricoperta con una ricca glassa. Gli ospiti del potente cancelliere austriaco rimasero così estasiati da tale golosità, che battezzata con il nome del suo creatore, la fecero diventare presenza indispensabile sulle ricche tavole dell'alta società europea. Poteva mancare sulla nostra?

Oggi, anche se la ricetta originale è custodita gelosamente dagli eredi di Franz Sacher, sono state elaborate moltissime varianti della torta. E così io e il mio piccolo chef abbiamo creato **la nostra** … e mettiamo in conto che l'idea del dolce è stata una **scelta improvvisa**: che le uova in frigo erano tre invece di sei…. che la cioccolata a disposizione era soltanto 200gr,…..e che preferiamo **l'olio** al burro, ormai lo sapete, vero? E quale ricetta meglio si adatta a tutte queste congiunture?

Vi svelerò il mio **ever green**…. ovvero la ricetta della **torta alla yogurt**, camuffata da Sacher. Mettiamoci, inoltre, che allo chef piace molto di più la **marmellata di fragoline di bosco** che quella di albicocche…….Insomma Franz Sacher non ce ne voglia, ma noi abbiamo creato **la nostra Original Sacher Torte**….

Avrai bisogno di:

3 uova

100 gr cioccolato fondente

1 vasetto yogurt

2 vasetti di zucchero (usate il vasetto di yogurt come dosatore)

3 vasetti di farina

1 bustina di lievito

per la farcitura:

1 cucchiaio di miele

100 gr cioccolato fondente

1 barattolo di marmellata

Come si fa:

La preparazione della torta è piuttosto semplice: rompere le uova, aggiungere lo yogurt, riempire il vasetto 2 volte con lo zucchero e montare il composto. Aggiungere poi 3 vasetti riempiti con la farina, ed unirla al composto setacciandola. Unire anche mezzo vasetto di olio. Sciogliere a parte a bagnomaria il cioccolato e poi aggiungerlo al resto dell'impasto. Infine unire lentamente la bustina magica: il lievito.

Difficile resistere alla tentazione di mangiare la marmellata a cucchiaiate!!!

Versare il composto in una teglia e farlo cuocere in forno per circa 30 minuti a 180°. Una volta cotta, tagliarla in due formando due strati. Spalmare su entrambe le parti superiori

di marmellata e ricomporre la torta. Sciogliete il cioccolato con il miele e ricoprite la torta.

Prendetene una bella porzione e gustatela lentamente! E non dimenticate che questa è anche più **sana**: c’è **l’olio extravergine di oliva**!

Halloween: biscotti al miele da paura!

Basta poco per festeggiare: una ricetta gustosa, scherzetti terrificanti! E se qualcuno esagera? lo impiastricciamo con il miele!

Ottobre, ci avviciniamo ad Halloween. Non è una festa della nostra tradizione, ma ogni occasione è bella per festeggiare… e così noi il trick or treat lo facciamo a casa. Io preparo i **dolcetti** e i bambini gli **scherzetti**. Edo? Di solito, per lui fine ottobre è il periodo della raccolta e della frangitura delle olive, ma appena tornato a casa, mangia i dolcetti e finge di provare paura per gli scherzetti!

Quest'anno ho deciso di seguire una semplice ma gustosissima ricetta, per sbalordire i miei mostriciattoli. Biscotti da paura!!!

Ci sono delle abitudini che ti fanno sentire a casa ovunque tu sia, che ti infondono un senso di tranquillità e di appartenenza al posto in cui vivi. Una di queste abitudini l'ho trasmessa anche ai miei bambini, così non c'è caduta dallo scivolo, o litigio con il fratello, che non si plachi con una tazza di latte caldo con i **biscotti**. Cucinarli mi

piace, soprattutto nelle occasioni di festa.

Per fare i biscotti ho preso la mia classica ricetta della pasta frolla, sostituendo il **miele** allo zucchero, perché più salutare. Non ho avuto tempo di cercare gli stampini con forme da paura… con i bambini ci siamo semplicemente serviti di un cartoncino robusto, che hanno tagliato a forma di pipistrello e zucca, ed ho poi appoggiato sulla forma tonda di pasta frolla, ritagliando la sagoma con un coltello.

Ecco i capolavori dei miei piccoli chef! 1,2,3 via…quanti biscotti saranno rimasti?

La cucina di Saltapoggio domenica mattina aveva due piccoli pasticceri indaffarati. E il ripieno??? non poteva che essere nero, nero cioccolato!!

Avrai bisogno di:

- 300 g di farina
- 75 g di miele
- 170 g di burro
- 3 tuorli d’uovo
- 1 barattolo di crema di nocciole Novi
- 1 bustina di vanillina

Come si fa:

Mettete nell’impastatrice il burro freddo con lo zucchero e fatelo lavorare bene quindi aggiungete le uova uno alla volta, la farina e la vanillina facendo amalgamare bene il tutto.
Lasciate riposare l’impasto in frigo per un’ora.
Successivamente stendete la pasta e create i biscotti con le formine che desiderate. (Le mie sono in tipico tema di Halloween)
Cuocete per 15 minuti in forno preriscaldato, farciteli con la crema di nocciola e sovrapponete un biscotto sull’altro per chiudere.

Lasciate raffreddare i vostri **Biscotti al miele da paura**, prendetene uno per ciascuna figura, e gustateli lentamente!

P.S.: tutte le mie ricette contengono dosi per una famiglia di 4 persone, a cui piace mangiare!!!

Questi bellissimi disegni sono opera dei miei mostriciattoli. Non guardateli troppo… che fanno paura!

Tre regole per usare il miele nei dolci!

Ti piacerebbe usare un alimento più sano dello zucchero per preparare i tuoi dolci?
Ecco tre semplici regole ed una

gustosa ricetta al miele da condividere insieme.

Cucinare con il **miele…** Prima di avere un produttore di miele in famiglia, non avevo mai pensato di sostituire lo zucchero con questo prezioso alimento. Poi è arrivato il cambiamento. **Il primo barattolo** portato a casa. La soddisfazione mia e dei bambini di mangiare il miele prodotto dalle nostre api. Piccole dita inzuppate nel vasetto, sospiri interrotti da silenziosi apprezzamenti, impronte appiccicose lasciate sul vetro.

Perché oltre a essere **buono**, il miele è ricco di **proprietà**: è meno calorico dello zucchero (ci si sente meno in colpa se sgarriamo la dieta!), è più energetico ed ha preziose qualità emollienti e depurative. Ragioni più che sufficienti per provare ad usarlo nei dolci……ma come? Tentare non nuoce, e dopo qualche esperimento…..

Ecco 3 semplici **regole** da seguire:

1. **Quale miele?** Ogni miele porta dentro di sé il profumo del fiore dal quale le api hanno preso il polline. Con mieli dagli aromi molto forti rischiamo di alterare il sapore del dolce che vogliamo preparare. Io mi oriento sul Millefiori o il miele di Acacia.
2. **Se il miele è cristallizzato?** Possiamo scioglierlo a bagnomaria.
3. **Quanto miele?** E’ più dolce dello zucchero e quindi ne possiamo utilizzare meno. Io ne uso il 50% in meno di quello richiesto dalla ricetta, es. 200 gr. di zucchero = a 100 gr. di miele. Un cucchiaio da minestra di miele equivale a circa 18 grammi.

Torta di mele con miele e olio evo

Oggi voglio fare la torta di mele, uno dei miei dolci preferiti. Un dolce autunnale che con il profumo di scorza di limone mi riporta sulle labbra il sapore di quella che mi preparava la nonna, per il pranzo della domenica, cotta nella teglia di alluminio. Immagini di un dolce passato. La condivido con voi.

Avrai bisogno di:

- 300 g di farina 00
- 100 g di fecola
- 4 uova
- 120 g miele millefiori
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1/2 bicchiere di latte
- 4 mele

- 1 bustina di lievito per dolci
- la scorza di un limone biologico

Questa ricetta è davvero gustosa ed utilizza come grassi solo l’olio extravergine di oliva!

Come si fa:

Sbucciate le mele, tagliatele a fette sottili e mettetele da parte.

Montate le uova con il miele finché il composto risulterà gonfio e spumoso. Unite l’olio, il latte, mescolate ancora e aggiungete all’impasto la farina setacciata con il lievito e la fecola. Mescolate in modo che l’impasto risulti ben amalgamato e senza grumi, aggiungete un pizzico di sale e lavorate ancora qualche secondo.

Unite le mele tagliate, la scorza grattugiata di un limone e mescolate con un cucchiaio di legno.

Rivestite con la carta forno una teglia tonda, versate il composto e mettete in forno caldo a 180° per 40 minuti circa, facendo sempre la prova stecchino per assicurarvi che la cottura vada bene (quando lo stecchino non è umido la torta è cotta).

Lasciate raffreddare la vostra **Torta di mele al miele e olio evo**, spolveratela di zucchero a velo e gustatela lentamente!