

Giuseppe Capano

LA MAGIA DEL MIELE E DEI DOLCIFICANTI NATURALI

Cucina creativa con ingredienti naturali



 **tecniche nuove**

Giuseppe Capano

LA MAGIA DEL MIELE E DEI DOLCIFICANTI NATURALI

Cucina creativa con ingredienti naturali

 **tecniche nuove**

©2025 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnichenuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnichenuove.com

<http://www.tecnichenuove.com>

ISBN 978-88-481-4882-5

ISBN (pdf) 978-88-481-4883-2

ISBN (epub) 978-88-481-4884-9

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto: Anna Zappa

Illustrazioni: le illustrazioni di questo libro sono state create utilizzando tecnologie di intelligenza artificiale

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di settembre 2025

SOMMARIO

INTRODUZIONE	5
PICCOLI PIATTI DI VERDURE	11
PRIMI PIATTI	37
CONDIMENTI	53
IMPASTI E PICCOLI SECONDI	65
DESSERT E GELATI	87
PICCOLA PASTICCERIA	113
INDICE DELLE RICETTE	143

INTRODUZIONE

CELEBRARE LA DOLCEZZA PIÙ NATURALE

Un libro per celebrare il valore assoluto di un prodotto naturale presente da sempre nell'alimentazione umana con tutti i risvolti positivi che porta con sé nelle sue molteplici applicazioni in tutti i campi possibili.

Ma essenzialmente un libro di cucina e, visto che il mio mestiere è proporre soluzioni pratiche, gustose e sane, del miele ho cercato di carpirne meglio l'anima e l'essenza per riportarla con grandi vantaggi nei piatti proposti.

Il filo conduttore è incentrato sull'utilizzo nelle sue diverse varianti e tipologie, nell'interazione tra la dolcezza degli ingredienti naturali già presenti nei cibi utilizzati e il positivo rafforzamento di questi consentito dal miele, negli effetti tangibili di miglioramento finale del prodotto, nelle accortezze nutrizionali positive come il contenimento dei grassi, nella migliore morbidezza finale, nell'aiuto in fase di lievitazione e molto altro.

Sicuramente i dolcificanti in generale sono da circoscrivere nella dieta quotidiana, ma il vantaggio del miele, come avviene anche con l'olio extravergine d'oliva di qualità, è quello di portare in parallelo pro-

fumi, aromi e sentori intensi che consentono di usarne sempre il quantitativo giusto senza mai esagerare.

L'interazione con lo stesso olio di qualità già citato e gli altri condimenti come un buon aceto, le spezie e le erbe aromatiche, la frutta essiccata nelle sue due diramazioni principali, i semi oleosi, le bucce di agrumi e i prodotti a più forte aromaticità tipici della tradizione mediterranea, come le olive, i capperi, i formaggi, i legumi e le verdure conservate, ci offre una grande opportunità per migliorare di molto la nostra alimentazione e dieta quotidiana.

Per offrire comunque un'alternativa diversa a chi vuole realizzare le ricette proposte senza utilizzare il miele per le diverse ragioni possibili ho pensato di segnalare in ogni ricetta quali altri dolcificanti si possono eventualmente scegliere.

LA NARRAZIONE ESSENZIALE

Il poco spazio consentito da questa introduzione mi impedisce di raccontare in maniera approfondita le tante meraviglie e prerogative del miele su cui ci sarebbe da scrivere molto; troverete una serie di articoli sull'argomento a questo indirizzo:

www.cucinaesalute.com/

Riporto però da un lato le belle e interessanti considerazioni fatte in una chiacchierata informale con un grande conoscitore di questo prodotto generosamente regalato dalle api e le sue visioni illuminanti, Fausto Delegà, per poi dare una descrizione sommaria di alcune delle tipologie di miele più usate e reperibili, considerando che, come mi raccontava il buon Fausto, l'Italia è il paese con più assortimento di miele al mondo vantandone ben 59 varietà diverse, un valore assoluto e soprattutto sempre di altissima qualità quando realizzato dai produttori più seri e affidabili.

MIELE TRA SUGGERIMENTI E VISIONI

Forse il primo elemento che è doveroso sottolineare è la divisione importante tra mieli di melata e mieli da nettare.

I primi, erroneamente considerati inferiori da alcuni, sono ricavati direttamente dalla sostanza concentrata rilasciata da afidi e altri succhiatori della linfa delle piante, un'eccedenza di consumo dovuta alla necessità di succhiare in maniera continuativa, pena il danneggiamento dei loro organi preposti allo scopo, che nulla ha a che fare con elementi di scarto e che intelligentemente le api sfruttano a loro vantaggio per la produzione di mieli che, essendo ricavati da linfa concentrata, risultano nutrizionalmente più ricchi in elementi preziosi e salutari come numerosi sali minerali.

Nel caso dei mieli da nettare, invece, le api si inseriscono nel processo riproduttivo del fiore, ben lieto di accoglierle, tanto che i fiori in presenza di api intensificano la produzione e la qualità del nettare, un aumento modulato in base al contesto del giorno e altri fattori ambientali.

Siamo poi in presenza, allo stesso modo del vino, di un prodotto fortemente legato al territorio che ne determina la specifica qualità finale in base alle condizioni climatiche locali, alle autoctone varietà di piante da api presenti, alla competenza, passione e capacità del produttore.

Se ne deduce che, se ogni vino è diverso, lo sarà anche ogni miele e questo non è un difetto o problema, semmai una prerogativa di grande bellezza e vantaggio per il consumatore e appassionato finale.

Bene è tenere presente, quindi, che lo stesso miele, in termini di tipologia, pur mantenendo un profilo organolettico di base simile, può caratterizzarsi per sentori e aromi unici che possono dare un'impronta specifica alla ricetta o piatto che realizziamo in base alle caratteristiche complessive del luogo di provenienza.

Un aspetto che possiamo cogliere meglio pensando al miele di castagno, uno dei più complessi in termini di aromi, molto legato al territorio, alla fioritura più o meno abbondante, alla qualità degli alberi presenti, tutti elementi che determinano concentrazioni aromatiche e in parte di colore molto diverse con intensità altrettanto diverse.

Per una buona scelta il consiglio prezioso è quello di approvvigionarsi da produttori veri e seri che con reale competenza sanno allevare le api e produrre di conseguenza miele di qualità.

CARATTERISTICHE DEI MIELI UTILIZZATI NELLE RICETTE

Acacia

Uno dei più diffusi e conosciuto, limpido, semi liquido tendente al trasparente con venature dorate, ap-

prezzato da chi ama sentori lievi e appena percettibili, perfetto come base di molte preparazioni salate e dolci da arricchire di altri aromi, per la panificazione in generale, per addolcire bevande calde e fredde.

Agrumi

Il secondo più amato e utilizzato dopo l'acacia ha intense e piacevoli note dolci di fiori, colore chiaro e consistenza pastosa/granulosa, poco acido e amaro, ottimo nelle combinazioni agrodolci, per esaltare e contrastare le note piccanti del peperoncino rosso, in buona parte dei dolci con predilezione per quelli senza cottura.

Arancio

Floreale, fruttato, estremamente piacevole e versatile, perfetto per molte preparazioni di pasticceria, per emulsionare e profumare condimenti da insalata e salse in generale, in particolare se piccanti, per accompagnare i formaggi freschi, negli impasti salati da aperitivo.

Castagno

Dal gusto amarognolo e piacevole con note più o meno intense in base alla zona di produzione, questo miele ambrato è uno dei più polivalenti quando si vogliono contrastare sapori forti come i formaggi stagionati, le verdure ricche di sapore, la frutta secca, il pane sia in lievitazione che dopo cottura, dolci e dessert con cioccolato.

Corbezzolo

Miele molto particolare dal sottofondo spiccatamente amarognolo e persistente, molto interessante in abbinamento a ortaggi dalla forte personalità e con i formaggi stagionati, da provare nei gelati, nei dessert con cioccolato, cacao o caffè.

Erica

Ottimo miele prodotto in molte regioni d'Italia, dal profumo tendenzialmente scuro e sentori tipici e delicati di anice, liquirizia e caramello fusi insieme, perfetto per molti dolci e in particolare i dessert freddi, ma ancora di più nei condimenti da insalata o per le marinate, nelle bruschette e preparazioni simili, con legumi e ortaggi invernali.

Eucalipto

Mediamente poco dolce, è uno dei mieli migliori da abbinare nei piatti salati grazie alla sua forte personalità; le note in sottofondo di bosco, funghi e terra, con prevalenza dell'aroma mou di caramella e in parte liquirizia, lo rendono ideale per enfatizzare ingredienti simili, i formaggi in generale, molti ortaggi stagionali, alcuni gustosi primi piatti.

Girasole

Un miele forse meno conosciuto ma molto interessante, soprattutto nei piatti salati di verdure, ortaggi e legumi, porta un bella sensazione rinfrescante con sentori in sottofondo di frutta. Oltre che con ortaggi, è interessante l'interazione con le uova in generale.

Macchia mediterranea

Miele prodotto in particolare in Sardegna e Toscana, risente come il millefiori delle specie su cui si sono posate le api; un miele quindi strettamente territoriale dal colore bruno, ottima cremosità mantenuta nel tempo, profumi delicati e aromatici, perfetto in abbinamento con i formaggi, gli ortaggi autunnali e i legumi.

Marruca

La pianta, molto diffusa nel centro Italia, dà origine a un miele particolare dall'ottimo aroma, con profumo



di media intensità e sottofondo caramellato molto piacevole, colore ambrato scuro, consistenza cremosa; perfetto l'abbinamento con i prodotti estivi come pomodori, zucchine, pesche e nei gelati in generale.

Melata

Miele dalla forte personalità di colore scuro, profumo molto intenso, spiccati sentori di frutta secca, spezie piccanti e datteri, meno addolcente di altri, ma con una buona resistenza in cottura, ottimo con i formaggi e per arricchire di aromi le preparazioni che in questo modo non necessitano di troppi insaporitori.

Millefiori

Come immaginabile, è un miele molto polivalente, oltre che diffuso e ricco delle essenze delle varie tipologie di fiori di campo, non ha confini d'uso e spazia in moltissime portate; la sua calibrazione va fatta però dopo un assaggio preliminare per capire meglio le sue note più accentuate.

Lavanda

Profumo floreale insieme a un sapore lieve ma intensamente piacevole, porta il sole delle regioni più assolate ed è ottimo in combinazioni di primi piatti, condimenti e salse, gelati e dessert delicati.

Rododendro

Miele raro e prezioso per via della sua difficoltà di produzione e per il particolare contesto geografico e climatico, provenendo dalle alte montagne; il sapore è delicato con buoni sentori di frutta, ottima dolcezza che è limitante utilizzare solo in pasticceria, portando contributi molto interessanti in tante combinazioni vegetali salate.

Rosmarino

Miele dal colore molto chiaro, quasi bianco, e delicato nei sentori complessivi; malgrado il nome, non ricorda nel sapore la pianta di origine, ma è ottimo in abbinamento alle verdure estive come le zucchine, in molti risotti e con diversi legumi.



A photograph of four glass jars filled with different pasta sauces, arranged on a light-colored wooden surface. The jars contain a dark red sauce, a light orange sauce, a creamy white sauce, and a thick orange sauce. Various pasta shapes, including penne, farfalle, and shells, are scattered around the jars. A blue rope is tied around the neck of the jar with the thick orange sauce. A semi-transparent brown rectangle with the text "Primi piatti" is overlaid on the right side of the image.

Primi piatti

Ravioli a vapore con cavolo nero e miele di castagno



40'



25'



INGREDIENTI per 4 persone

- 240 g di farina 0
- 400 g di cavolo nero
- 150 g circa di ricotta affumicata
- 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata
- 1 grande mazzo di erbe aromatiche miste
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di mandorle tostate
- 2-3 cucchiaini di miele di castagno
- pepe (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva
- sale

PROCEDIMENTO

1. Impastare la farina con un pizzico di sale e 140 ml circa di acqua molto fredda formando un composto omogeneo da coprire e lasciare riposare per un'ora circa; nel frattempo pulire il cavolo nero dalla costa centrale mantenendo solo le foglie verdi, lavarlo con cura e lessarlo in poca acqua per 10 minuti circa.
2. Scolarlo, intiepidirlo, strizzarlo e tritarlo grossolanamente, trasferirlo in una ciotola e mescolarlo con la ricotta affumicata schiacciata finemente con una forchetta, aromatizzare con la buccia di limone e regolare di sale.
3. Lavare e asciugare l'arancia grattugiando una parte della buccia, tagliare in piccole scaglette le mandorle tostate, stendere la pasta fresca a 1 mm circa di spessore e ricavare una serie di tamponi con diametro 7-8 cm.
4. Mettere nel mezzo un cucchiaino circa di ripieno, alzare e pizzicare i lembi di pasta attorno al ripieno formando delle piccole pieghe da attorcigliare tra di loro fino a chiudere i ravioli.
5. Cuocerli a vapore per 10 minuti abbondanti (eventualmente in due tempi), scolarli mettendoli direttamente nei piatti, condirli con il miele di castagno colato a filo, un giro di olio a crudo, le mandorle tostate e la buccia di arancia dosandola secondo i propri gusti.

Tipo di miele o altro dolcificante consigliato e note di utilizzo: la scelta non poteva che ricadere sull'ottimo miele di castagno, dosatelo solo in base alla tipologia presente che può essere più o meno intensa. In alternativa indirizzatevi verso uno sciroppo d'acero dark o del malto d'orzo.





A photograph of various condiments and fresh ingredients. In the foreground, there are several glass jars containing different colored liquids: a large one with orange-red sauce, a smaller one with yellow sauce, and another with orange sauce. A small jar with dark red liquid is also visible. A clear glass pepper grinder with a silver top is in the lower left. Fresh green herbs, including basil and parsley, are scattered around the jars. A small red chili pepper is also visible. The background is a light-colored wooden surface.

Condimenti

Salsa di piparolu vruscenti e miele



10'



20'



INGREDIENTI per 4 persone

- 4 scalogni
- 2-3 rametti di timo
- 4 peperoncini rossi piccanti medi
- 2-3 cucchiaini di aceto di mele invecchiato
- 3-4 cucchiaini di miele o altro dolcificante consigliato
- olio extravergine d'oliva
- sale

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare gli scalogni e tagliarli in sottili spicchi, metterli in una casseruola con 2-3 cucchiaini di olio e il timo sfogliato, salarli leggermente, coprirli e rosolarli lentamente per 10 minuti abbondanti.
2. Nel frattempo mondare, lavare e pulire i peperoncini piccanti dai semi e filamenti interni, tagliare la polpa rossa in piccoli pezzi e unirla alla base di scalogni, cuocere per altri 10 minuti circa sempre a fuoco medio basso.
3. Sfumare con l'aceto di mele invecchiato togliendo il coperchio e alzando un poco la fiamma, subito dopo spegnere e lasciare intiepidire.
4. Frullare grossolanamente questa base piccante e solo ora unire il dolcificante scelto insieme a un filo di olio d'oliva a crudo, mescolare e regolare di sale.
5. Travasare in un barattolo di vetro pulito, chiudere bene e conservare in frigorifero fino a 5-6 giorni e utilizzare per farcire piadine, focacce, pizze, verdure grigliate o accompagnare formaggi intensi.

Tipo di miele o altro dolcificante consigliato e note di utilizzo: il contrasto e l'esaltazione migliore si può trovare utilizzando un miele di melata o in alternativa utilizzare dello sciroppo d'acero very dark. Per una maggiore conservazione della salsa fino a 3-4 mesi mettetela in vasi sanificati, chiudeteli e pastorizzateli ben coperti di acqua per almeno 20-25 minuti lasciandoli poi raffreddare nella loro acqua ed etichettandoli.



Crema dessert ai lamponi, pesche alla vaniglia e pistacchi



25'



20'



INGREDIENTI per 4 persone

- 250 g di lamponi freschi
- 1 cucchiaino scarso di buccia di limone grattugiata
- 100 g di ricotta fresca
- 2 cucchiaini di miele o altro dolcificante consigliato
- 2 pesche
- il succo di ½ limone
- 1 bacca di vaniglia
- 80 g di pistacchi interi non salati
- 100 g di panna da montare vaccina o vegetale a scelta

PROCEDIMENTO

1. Lavare con molta cura i lamponi, tamponarli delicatamente con della carta assorbente, sceglierne alcuni dei migliori per la decorazione finale e conservarli in frigorifero.
2. Con una forchetta schiacciare bene i restanti evitando di utilizzare un frullatore e profumarli con la buccia di limone, frullare invece molto bene la ricotta con il dolcificante scelto e, una volta ben cremosa, unire i lamponi schiacciati conservando anche questa parte in frigorifero.
3. Lavare bene le pesche, dividerle a metà eliminando il nocciolo e tagliarle a fette sistemandole in un contenitore largo, aggiungere il succo del limone e la vaniglia spezzettata lasciandole profumare al coperto.
4. Sgusciare e tritare i pistacchi grossolanamente, montare la panna e unirli alla base di ricotta e lamponi, mettere la crema ottenuta in stampi ad anello da 8 cm circa in modo da formare 4 singoli dessert messi al centro dei piatti.
5. Circondarli con le fettine di pesca marinate, cospargere con i pistacchi tritati e decorare con i lamponi lasciati interi insieme eventualmente a delle bacche di vaniglia.

Tipo di miele o altro dolcificante consigliato e note di utilizzo: utilizzate di preferenza un miele non troppo invasivo come quello di acacia o dello sciroppo d'acero gold. Potete realizzare il dessert con tutti i frutti di bosco, con i fichi freschi e in autunno con i cachi.



Tortina al cioccolato e mandorle con quinoa bianca



15'



35-40'



INGREDIENTI per 4-6 persone

- 100 g di quinoa bianca tenuta a bagno per 18 ore
- 60 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 3-4 cucchiaini di miele o altro dolcificante consigliato
- 2 cucchiaini abbondanti di olio extra vergine d'oliva delicato
- 50 g di cioccolato fondente
- 50 g di mandorle tostate
- ½ bustina di lievito per dolci
- poca farina di riso per lo stampo
- cannella in polvere

PROCEDIMENTO

1. Scolare e sciacquare ripetutamente la quinoa ammollata, trasferirla in un frullatore insieme al latte di mandorle, un pizzico di cannella in polvere, il dolcificante scelto e l'olio d'oliva.
2. Frullare fino a ottenere una pastella molto liscia, trasferirla in una ciotola e a parte sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente.
3. Completare la base di pastella alla quinoa con il lievito ben setacciato e, una volta amalgamato bene, unire il cioccolato fondente mescolando fino a ottenere un composto uniforme.
4. Solo in ultimo aggiungere le mandorle tostate frullate non troppo finemente, oliare un bello stampo tortiera tondo da 20-22 cm circa e cospargere bene la farina di riso scuotendo lo stampo in modo da distribuirla uniformemente.
5. Cuocere nel forno caldo a 170 gradi per 35-40 minuti.

Tipo di miele o altro dolcificante consigliato e note di utilizzo: utilizzate di preferenza del miele di erica anche se un'opzione interessante sarebbe provare con del miele di corbezzolo, in alternativa utilizzate del malto di mandorle o nocciole. La tortina andrebbe di preferenza accompagnata con del dolcificante a crudo e qui potete sbizzarrirvi con miele di castagno o di melata, in alternativa con buon sciroppo d'acero amber o dark.





Scegli il tuo libro
tra i titoli di
**Giuseppe
Capano**

dedicati alla cucina
e al benessere





Giuseppe Capano

LA MAGIA DEL MIELE E DEI DOLCIFICANTI NATURALI

Lo zucchero è ovunque, ma il suo abuso ha un prezzo. Esistono alternative naturali che uniscono gusto e benessere, e questo libro le esplora con passione e concretezza. Scoprirete il miele, protagonista per le sue sfumature sensoriali uniche, insieme ad altri dolcificanti in grado di valorizzare piatti dolci e salati, contribuendo a un miglior controllo glicemico. Imparerete a dosarli con equilibrio e a cucinare con piacere, senza rinunciare alla bontà.

Un viaggio tra sapori autentici e scelte consapevoli, per riscoprire il piacere di mangiare bene e vivere meglio. Perché la dolcezza, quella vera, nasce dalla conoscenza. Mangiare sano non è una rinuncia: è una riscoperta.



GIUSEPPE CAPANO

si occupa di cucina, salute e alimentazione dal 1980. Negli anni ha creato una sua cucina caratterizzata dall'uso intensivo e ampio di verdure, legumi, cereali e frutta. Una cucina moderna legata a 360 gradi al concetto di wellness globale. Una cucina attenta alla componente preventiva di molti alimenti, al corretto uso delle tecniche di lavorazione e dei moderni strumenti di cottura.

www.chefgiuseppecapano.it

 **tecniche nuove**
www.tecnichenuove.com



€ 17,90