IL DOLCE NETTARE

RICETTE DALLA CUCINADIFFUSA SOLUNCH

dedicate alle Api Urbane del Giardino di San Faustino

Con questo ricettario
Cucina Diffusa di SoLunch APS
dà il benvenuto alle Api Urbane de
Il Giardino di San Faustino
allevate grazie al progetto
Alveare Urbani – Green Island

“Se l’ape scomparisse dalla faccia della terra, all’uomo non resterebbero che quattro anni di vita”.

La frase attribuita a Albert Einstein contiene un avvertimento da non sottovalutare: le api sono preziose e fondamentali e preservarle è un compito di tutti.

Tutti conosciamo il miele: prodotto, sostanza, alimento vitale per le api e prezioso per gli uomini fin dai tempi antichi, primo “dolcificante” naturale della storia della nostra specie.

Alle api però non dobbiamo solo quella magnifica creazione che è il miele: le nostre vite e quelle dell’intero pianeta dipendono infatti dalla presenza all'interno dell’ecosistema di questi pacifici, complessi e laboriosi insetti, definiti bioindicatori ambientali per le preziose informazioni sullo stato di salute e sulla qualità dell’ambiente in cui viviamo.

Attraverso l’impollinazione, questi affascinati insetti contribuiscono a mantenere viva la biodiversità, ovvero la varietà delle specie vegetali e animali in un territorio.

Anche nelle nostre metropoli grigie e sempre in movimento c’è posto per loro! A Parigi, a New York, a Milano...si è visto che un'arnia urbana produce circa il doppio di miele rispetto ad una di campagna. Si potrebbe pensare che fiori e piante in città siano inquinati e quindi inadatti per la produzione del prezioso super cibo, ma in realtà la flora cittadina non è avvelenata da fitofarmaci e vi sono moltissime piante ornamentali di cui le api sono ghiotte.

BENVENUTA QUINDI APICULTURA URBANA

INDICE

Le ricette Primi piatti pg. 4
Le ricette Secondi piatti pg. 7
Le ricette Dolci pg. 14
Le ricette Bevande pg. 18
Le storie Cucinadiffusa di Solunch pg. 20
Le storie Green Island e gli Alveari Urbani pg. 21
Le storie Il Giardino di San Faustino pg. 22

SALSA AGRODOLCE PER PASTA RIPIENA

Cosa ci occorre?

• Cipolla, • Aglio • Olio • Zucchero di canna
• Paprika • Peperoncino • Pepe • Sale • Miele
• Ketchup • Passata di pomodoro
• Aceto bianco • Senape • Worchester Sauce

Siamo pronti?

• Soffriggere in un tegame aglio e cipolla, precedentemente cotti a vapore, con l'olio.
• Aggiungere zucchero di canna, peperoncino, pepe e sale.
• In un recipiente a parte miscelare miele, ketchup e passata di pomodoro (o pelati schiacciati con la forchetta, se si preferisce), aceto bianco, senape e Worchester Sauce.
• Unire al soffritto.
• Cuocere sobbollendo per 15 minuti.

Come possiamo accompagnare?

• Tortelli cremaschi • Barolo chinato
• Moscato dolce

Ricetta di NUCCY D.

GNOCCHI DI PATATE AL PARMIGIANO, MIELE E CANNELLA

Cosa ci occorre?

Per 4 persone:

• 800 gr di gnocchi di patate • 100 gr di Burro
• Miele • Cannella q.b • Parmigiano Reggiano q.b.
• Eventuale rosmarino • Sale

Siamo pronti?

• Portate a bollore abbondante acqua salata ma non troppo, eventualmente aggiusterete poi secondo il gusto.
• Nel frattempo far sciogliere il burro con un cucchiaino di miele scarso a testa facendo attenzione a che non si colorisca troppo. Se piace un gusto più deciso aggiungere adesso un po' di rosmarino.
• Mettete in una zuppiera abbondante parmigiano reggiano - circa un cuccchiaio a testa- pane grattugiato – mezzo cucchiaio a testa- e un cucchiaino di cannella. Mescolare con cura.
• Tuffare gli gnocchi nell'acqua salata, scolarli molto bene con un mestolo forato non appena emergono e metterli nella zuppiera.
• Aggiungere il burro sciolto con il miele
• Mescolare immediatamente con delicatezza.
• Aggiustare di sale se necessario e servire

Ricetta di GIUSEPPE C.

ALETTE DI POLLO AL MIELE, LIME E ZENZERO

Cosa ci occorre?
Per 2 persone:
• 8 alette di pollo • 4 cucchiai di olio evo
• 2 cucchiai di salsa di soia • 2 cucchiai di miele
• succo di 3 lime • 2 cm di radice di zenzero
• 1/2 cucchiaino di lemongrass

Siamo pronti?
• Preparare la marinata mettendo in una teglia l'olio, il succo dei lime, la salsa di soia, il miele, lo zenzero sbucciato e tagliato a fettine, il cucchiaino di lemongrass. Mescolare.
• Immergere le alette di pollo, lasciare a marinare per circa 2 ore mescolando di tanto in tanto.
• Accendere il forno a 200 gradi, infornare la teglia con tutta la marinatura (se si preferisce, è possibile anche filtrare la marinatura limitandosi a bagnare la carne con un pennello) per circa 30 minuti. Sfornare e gustate subito.

Ricetta di ELISABETTA L.

PETTO D'ANATRA AGRODOLCE

Cosa ci occorre?

Per 4 persone:

• 2 petti d’anatra • 1 tazzina di aceto Balsamico di Modena IGP • 2 cucchiai di “quatre épices” • 1 cucchiaio di miele di castagno

Siamo pronti?

• Preparare le "quatre épices": polverizzare nel mixer una ventina di grani di pepe, alcuni chiodi di garofano, un po’ di noce moscata già grattugiata e due o tre fettine di zenzero fresco.
• Con un coltello affilato, fare dei tagli nella parte grassa del petto dell’anatra.
• Riempire i tagli con la polvere speziata.
• Mettere la carne in una padella antiaderente sufficientemente ampia, appoggiandola dalla parte del grasso. Non aggiungere altro condimento.
• Fare cuocere a fuoco medio/basso per circa 10 minuti, quindi girare la carne e cuocere ancora circa 5 minuti.
• La carne è pronta, estrarla dalla padella e tenerla in caldo.
• Grattare con un cucchiaio di legno il fondo della padella, versare l’aceto Balsamico e il miele, mescolare, fare ben scaldare e sciogliere il tutto. Attenzione a lasciar bollire solo qualche secondo, altrimenti la salsa risulterà troppo caramellata.
• Riprendere la carne, tagliarla a fettine e versare sopra la salsina. Servire subito con un purè di patate o patate lesse.

Come possiamo accompagnare?

• Purè di patate • Patate lesse

Ricetta di PAOLA B.

TONNO MIELE E MANDARINI AL WASABI

Cosa ci occorre?
Per 4 persone:
• 4 bistecche di tonno (circa 150 gr l'una) • 3 cucchiaini di miele di acacia • 2 mandarini • 4 cucchiai di salsa di soia • 2 cucchiaini di succo di lime • ½ cucchiaino di wasabi in pasta • 2 cucchiai di olio di sesamo • Pepe nero

Siamo pronti?
• Privare i mandarini della buccia e pulire gli spicchi.
• Lavate ciascuna bistecca di tonno sotto acqua corrente fredda e tamponarla con carta da cucina.
• Mescolare 2 cucchiai di salsa di soia con il succo di lime, 1 cucchiaio di olio di sesamo, 1 cucchiaino di miele, abbondante pepe nero grattugiato e il wasabi.
• Spennellare le fette di tonno da tutti i lati con la salsina ottenuta.
• Fare marinare in frigorifero per circa 30 minuti.
• Riscaldare il restante olio di sesamo in una padella capiente e mettere a cuocere le bistecche di tonno sgocciolate (conservare la marinatura) 2-3 minuti per lato, in modo che l'interno rimanga tenero e rosa.
• Mettere le fette di tonno su un piatto da tenere al caldo.
• Nella padella ancora calda, fare sciogliere 2 cucchiaini di miele, aggiungere la restante salsa di soia e la marinata tenuta da parte, fare addensare per qualche secondo a fiamma viva, spegnere il fuoco e unire gli spicchi di mandarino.
• Glassare le fette di tonno passandole velocemente una alla volta nella padella da ambo i lati e servire subito tagliate a fettine e guarnite con i mandarini.

Come possiamo accompagnare?
• Insalata di alghe wakame

Ricetta di SARA M.

SCALOPPINE AL MIELE

Cosa ci occorre?
• Scaloppine
• Zenzero fresco
• ½ cucchiaio di miele millefiori
• 1 cucchiaio di succo di limone bio
• 1 cucchiaio di olio evo

Siamo pronti?
• Affettare finemente lo zenzero senza sbucciarlo.
• In una ciotola unire lo zenzero, il miele, l'olio d'oliva, il succo di limone bio. Mescolare velocemente e con cura in modo da ottenere un'emulsione densa.
• Marinare la carne nell'emulsione per circa 1 ora, girando di tanto in tanto le fettine.
• Scaldare una padella bassa antiaderente e versare la marinatura, avendo cura di togliere prima i pezzetti di zenzero. Lasciare addensare per 6-7 minuti, girando bene le scaloppine. Servire la carne ben calda.

Come possiamo accompagnare?
• Insalata mista con mandorle tostate, spicchi d'uva bianca e mais

RICETTA di ROSY M.

COSTOLETTE DI MAIALE AI PROFUMI DI SICILIA

Cosa ci occorre?
Per 2 persone:
• 2 costolette di maiale • Burro • 1 cucchiaio di olio evo • 2 spicchi d'aglio • 2 foglie di alloro • Succo e scorza di 2 arance Tarocco bio • 1 cucchiaio di miele di zagare d'arancio • Paprika q.b. • Sale q.b. • Pepe q.b.

Siamo pronti?
• Mettere in una padella una noce di burro ed un po' d'olio evo, 2 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro. Far scaldare.
• Dopo pochi minuti, aggiungere la carne facendola dorare da entrambi i lati a fuoco moderato. A cottura ultimata, aggiungere il sale, il pepe e togliere dalla padella, da cui verranno anche tolti l'aglio e l'alloro.
• Versare quindi nella padella il succo delle 2 arance e la loro scorza, un cucchiaio di miele e paprika a piacere. Fare addensare ed aggiungervi di nuovo la carne, rivoltandola più volte in modo da insaporirla.
• Mettere in un piatto da portata le costolette e ricoprirle con il sugo ottenuto. Servire ben calde.

Come possiamo accompagnare?
• Patate al forno • Vino rosso Perricone

Ricetta di SIRIA G.

POLLO ARANCIA E MIELE

Cosa ci occorre?
Per 4 persone
• Petto di pollo 400 gr • 2 arance • 1 cucchiaino di miele
• 1 cucchiaino di senape • 1 cucchiaino di cannella
• 2 arance • Olio EVO

Siamo pronti?
• Grattugiare la buccia di un’arancia.
• In un piatto fondo spremere una arancia, aggiungere la buccia grattugiata, la seconda arancia sbucciata e tagliata a pezzettoni dopo avere tolto la pellicina bianca.
• Aggiungere la cannella, il miele, la senape e l’olio EVO. Aggiustare di sale e pepe secondo il gusto
• Disporre i petti di pollo e coprirli bene con la marinata.
• Coprire con pellicola e mettere in frigorifero per almeno un paio d’ore, meglio mezza giornata.
• Scaldare una bistecchiera, sgocciolare i petti di pollo e cuocerli da entrambe le parti
• Poco prima del termine della cottura bagnare con la marinata e portare a cottura per un paio di minuti.
• Servire ben caldi con il sughetto.

Ricetta di CLARA D.

BISCOTTI AL MIELE E SEMI DI PAPAVERO

Cosa ci occorre?

• 200 gr di farina 00 • 8 gr di fecola di patate
• 60 gr di miele • 60 gr di zucchero • 50 gr di burro
• 10 gr di semi di papavero • buccia di 1 limone
• 1 uovo • 8 gr di lievito

Siamo pronti?

• Lavorare il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e l'uovo.
• Aggiungere la farina, la fecola, il miele, i semi di papavero e il lievito.
• Amalgamare bene e velocemente, fare una palla e metterla in frigo per mezz'ora.
• Successivamente estrarre l'impasto dal frigo, stenderlo sulla spianatoia e fare una sfoglia di circa 8 mm. Tagliare l'impasto seconde le forme desiderate
• Infornare per 12 minuti a 170 gradi. Far raffreddare completamente i biscotti prima di gustarli.

Ricetta di NUCCIA L.

RAW-TELLA

Cosa ci occorre?
Per 1 persona:
• 1/3 avocado maturo • 2 cucchiai di cacao bio in polvere amaro • Miele millefiori q.b.

Siamo pronti?
• Ridurre la porzione di avocado in pezzi piccoli e successivamente metterli nel frullatore insieme al cacao, ad un 1/4 di bicchiere di acqua e miele a piacere.
• Frullare, facendo attenzione se il frullatore perde i giri: vuol dire che la crema è montata e si sono create delle sacche d'aria. Occorrerà dunque cambiare velocità e/o fermarsi: il mixaggio non dovrebbe durare più di una dozzina di secondi.

Ricetta di EWA N.

MUFFIN AL MIELE

Cosa ci occorre?

• Farina 270 gr. • Burro 100 gr. • Uova 2 • Latte 250 ml
• Miele 100 ml • Lievito per dolci 1 bustina • Sale 1 presa
• Pirottini per muffin

.

Siamo pronti?

• Far sciogliere il burro senza farlo colorire tenendone da parte una noce
• Mescolare la farina – tenetene da parte un cucchiaio- il sale e il lievito
• In una terrina sbattere le uova ridurre, unire il latte poi il burro fuso freddo e il miele e mescolare molto bene.
• Nel frattempo accendere il forno e portarlo a 180°
• Unire il composto a cucchiaiate alla farina mescolata con il lievito.
• Imburrare e infarinare i pirottini per i muffin – questa operazione non è necessaria se avete i pirottini di carta-
• Riempire ogni pirottino del composto senza arrivare al bordo
• Informare e far cuocere per 15-20minuti

Vuoi un consiglio?

• I muffin al miele si sposano bene con l'aroma della cannella: puoi aggiungere un piccolo cucchiaino di cannella in polvere all'impasto.

RICETTA DI VALENTINA D.

COCKTAIL ANALCOLICO AL MELONE, MIELE, ZENZERO E MELISSA

Cosa ci occorre?
Per 4 persone:
• 1 melone • 8 cucchiaini di miele • 2 lime
• 4 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
• Acqua minerale fredda • Ghiaccio tritato grossolanamente q.b. • Foglioline di melissa

Siamo pronti?
• Eliminare i semi dal melone e togliere la scorza.
• Tagliare a pezzetti la polpa e ridurre in purea con il succo di 1 lime (circa 8 cucchiaini), lo zenzero e il miele, quindi mescolare con 400-600 ml (a seconda dei bicchieri utilizzati) di acqua minerale ben fredda.
• Mettere il ghiaccio nei bicchieri, versarvi la bevanda e decorare con fette del restante lime e foglioline di melissa.

Ricetta di ALESSIO G.

SoLunch è una comunità di persone che, attraverso una piattaforma, si incontrano in pausa pranzo per migliorare le proprie relazioni, il benessere e l'aspetto economico attraverso la condivisione del cibo creando un'enorme cucina diffusa.

E l'**Associazione CucinaDiffusa di SoLunch APS**, senza scopo di lucro, alla quale sono iscritte tutte le persone della comunità persegue con particolare attenzione e dedizione i forti temi sociali espressi dai nostri contesti quotidiani: limitare l'isolamento sociale, favorire la condivisione del cibo, contribuire al miglioramento dell'impatto ambientale e del benessere personale e collettivo attraverso l'alimentazione.
CucinaDiffusa di SoLunch sviluppa il suo operato con eventi,corsi e soprattutto attraverso piccole azioni quotidiane: la preparazione e la condivisione del pranzo in casa. Così facendo, con semplici ma efficaci esempi concreti, ci impegniamo a diffondere la bellezza e il piacere delle relazioni autentiche e del contatto umano migliorando gli impatti sull'ambiente.
Le nostre CucineDiffuse: piccoli ma grandi "alveari umani".

Cucina Diffusa SoLunch Aps
Indirizzo: via Caduti in Missione di Pace 11
Responsabile: Luisa Galbiati
Contatti: comunicazione@solunch.it 333-9586680
Sito www.solunch.it

Green Island è un programma che nasce per promuovere una ricerca culturale sui paesaggi urbani contemporanei e le ecologie sociali, in una forma di dialogo tra società e territorio.
Il suo intento è permettere ai cittadini di ritrovare un'armonia tra tessuto urbano e paesaggio. Il progetto supporta la riqualificazione territoriale con miglioramenti locali, in grado di conferire ai quartieri una progettualità di respiro internazionale. Ha promosso mostre, conferenze, laboratori per bambini e famiglie, corsi di apicoltura urbana, workshop con studenti universitari. Inoltre ha realizzato il primo Apiario d'Artista con arnie in eco-design, realizzate da artisti di tutto il mondo.

Alveari Urbani è un progetto 'social e green' per la conoscenza e salvaguardia delle api in città. Propone una partecipazione attiva dei cittadini alla cura della biodiversità urbana.
Green Island ha vinto vari premi internazionali, tra cui EXPO in CITTA' 2015 e il Premio Timberland 2017.

Amaze Aps
Indirizzo: via Cola Montano 8
Responsabile: Claudia Zanfi
Contatti: press@amaze.it 338-7642577
Sito www.amaze.it

I**l Giardino San Faustino** è un Giardino Condiviso gestito da associazioni no profit: ognuna ha ricevuto dal Municipio 3 di Milano un’area per realizzarvi progetti ambientali, sociali e culturali. Oltre a lavorare ai propri progetti, le associazioni affidatarie si occupano della cura del giardino e, definite alcune regole base, lo rendono accessibile al pubblico con eventi e aperture periodiche.
Nel suo insieme, il Giardino San Faustino occupa un’area di 17.900 metri quadri .

I cittadini possono accedere negli orari di apertura.

Il Giardino di San Faustino
Indirizzo: via San Faustino 23, Milano
Contatti: https://giardinosanfaustino.com/contatti/
Sito ww.giardinosanfaustino.com

COPERTINA E IMPAGINAZIONE CUCINDIFFUSA SOLUNCH APS
Prima edizione settembre 2018
@Cucinadiffusadisolunch Tutti i diritti riservati
Sito web: www.solunch.it