

Ambasciatori dei mieli



di L. Capini



MIELE E OSSIMELE, STORIA E CUCINA

Quando, con una certa dose di azzardo, ho proposto di affrontare il tema dell'Ossimele ero preoccupata di non avere abbastanza materiale per un vero e proprio articolo. Mi sono tuttavia dovuta ricredere non appena ho ripreso e approfondito le ricerche in rete. Inizialmente, un paio di anni fa, mi ero accontentata di trovare una ricetta e provare alcune varianti e abbinamenti, in seguito mi sono persa tra rudi gladiatori romani, medicina galenica, monasteri medievali, alchimisti, antiche tradizioni medio-orientali, moderni e-shop greci e innovative tecniche di stampa fotografica di metà ottocento.

Il consumo di miele si perde nella notte dei tempi. E' facile immaginare i nostri progenitori, a malapena in posizione eretta, saccheggiano le colonie selvatiche affrontando punture e altezze per la conquista del dolce nettare. Sappiamo che presso Valencia esistono pitture rupestri neolitiche (circa 5000 a.C.), raffiguranti la raccolta del miele in un tronco cavo.

In epoca romana il miele veniva comunemente impiegato nella cucina: Apicio nel *De re coquinaria* afferma: "Se un piatto è insipido, aggiungi del *garum*; se è salato, un po' di miele". Per tutto l'alto medioevo viene mantenuto l'uso latino di cuocere le vivande in miele e aceto. *Garum* e *Ossimele* erano salse tipicamente romane: il primo, interiora di pesce maccate in olio e spezie, oserei affer-



mare che fortunatamente non ha quasi lasciato traccia nella cucina moderna e contemporanea, mentre l'Ossimele fa più volte capolino nelle pieghe della storia come dissetante, medicamento o come salsa per accompagnare le più disparate vivande.

Nell'anno 1000, con le prime crociate, entra nelle rotte commerciali europee lo zucchero di canna, dapprima raro e riservato alla nobiltà, poi sempre più popolare. Fino al 1300 miele e zucchero erano praticamente intercambiabili, entrambi venivano considerati a metà strada tra un alimento e un curativo quasi miracoloso, alla stregua di una panacea per ogni malanno. Siamo a conoscenza di un editto regio francese del 1353 che prescrive agli speciali (via di mezzo tra la moderna drogheria e la farmacia)

di avere sempre in bottega buon miele e zucchero, di rispettare le prescrizioni e di mai sostituire il miele allo zucchero.

Intorno al 1045 il dotto Michele Psello scrive "*La crisopea ovvero come fabbricare l'oro*" in cui, tra gli ingredienti necessari al procedimento che fu chimera degli alchimisti per lunghissimo tempo, è presente anche l'Ossimele.

Nei secoli si alternano periodi di saccarofilia e di saccarofobia, decretando di conseguenza fortuna o decadenza del consumo di miele; lo zucchero viene considerato artificiale, il miele naturale, attributi, a seconda del contesto, della filosofia medica e del mercato locale del singolo stato, percepiti come positivi o negativi (ancora oggi, se ci pensate, funziona così: un anno le uova sono veleno, l'anno dopo bisogna



*Mellis apes avide sic crebris ictibus aeris
Ad dulcem atque antrum revocantur odorum.*
[Anversa, Philips Galle, c. 1580], incisione in rame.

mangiarne più che si può).

A partire dal 1400 nei ricettari di cucina, ovviamente destinati al ceto elevato e non al popolino, che né sapeva leggere né poteva permettersi l'acquisto di zucchero, il miele compare sempre meno, soppiantato dal fascino della nuova spezia (così è stata considerata per secoli). Con il tempo l'aceto e il miele vengono sostituiti nelle ricette dell'aristocrazia da zucchero e agrumi, più gentili nel gusto, ma anche più esotici e ricercati.

I curatori medievali, influenzati dai trattati dei naturalisti e medici latini (Plinio, Galeno, Aristotele e Ippocrate) e dalla tradizione araba, fanno ampio uso del miele per le sue proprietà emollienti, cicatrizzanti ed espettoranti. Il medico Tralliano nel VI secolo lo consiglia per la gotta, ma, come già detto, il miele veniva considerato un elisir dalle molteplici proprietà; veniva miscelato con aceto (ossimele), con vino (mellificato) e con acqua marina (talasomele). Trovava anche impiego per la cura degli animali.

Intorno al 1870, dopo l'unità e in concomitanza con il calo della produzione oltreoceano dello zucchero di canna, dovuto alla fine della schiavitù e all'instabilità politica cubana, il capitalismo italiano inizia l'avventura dell'industria saccarifera: la politica di pro-

tezionismo e la diffusione della coltivazione nella pianura padano-veneta della bietola da zucchero (iniziata in epoca napoleonica e favorita dal progressivo abbandono della canapa tessile) portano in pochi decenni ad avere numerose industrie di raffinazione sul territorio italiano. Sarà tuttavia tra le due guerre e, soprattutto, negli anni '50, che si realizzeranno quei progressi agronomici e industriali capaci di consolidare l'industria saccarifera italiana a livello mondiale; oggi non ne rimane più nulla: gli stabilimenti italiani sono quasi tutti chiusi, la bietola da zucchero non viene più coltivata, la produzione si è spostata altrove. Questa la storia, che ci mostra come tanta della tradizione culinaria legata al miele si sia persa, relegata a balsamico per la tosse e le costipazioni, soppiantata dall'uso dello zucchero, inizialmente novità esotica destinata ai ricchi, nel corso dei secoli sempre più genere di consumo di prima necessità e facilmente reperibile.

Assistiamo ora a un ribaltamento: oggi è il miele, che non è più possibile raccogliere da sciami selvatici o allevare in semplici bugni in giardino come 50 anni fa, a rappresentare un alimento costoso e ricercato (se si escludono le miscele da discount, ovviamente), mentre lo zucchero è reperibi-

le ovunque spendendo poco più o poco meno di un euro.

Con una certa sorpresa ho scoperto che nella cultura persiana (Sekanjabin) e greca, l'Ossimele (Οξύμελι) è tutt'oggi consumato con aggiunta di acqua come dissetante e come salsa agrodolce per l'insalata; ne ho trovato anche una versione con la menta, un'altra con fichi e ribes. Si mantiene una certa confusione tra semplice alimento e medicamento contro tosse, reumatismi, stomatiti.

Probabilmente, in medio oriente, il fatto di aver sempre avuto la disponibilità sia della canna da zucchero (non a caso chiamata anche cannamelle) sia del miele ne ha preservato l'uso in cucina.

In diversi siti in lingua inglese di erboristeria casalinga vengono suggerite ricette di Ossimele con aggiunta di issopo, inula, mirtillo o ginger per sommare le proprietà benefiche dell'Ossimele a quelle delle erbe officinali. Ho trovato in vendita sia pappa reale sciolta in Ossimele che propoli in fiale con Ossimele, ricette tipiche di monasteri che affondano le proprie tradizioni di erboristeria e apicoltura in quel medioevo europeo cui ho accennato; non sono tuttavia del tutto sicura che si intenda la stessa cosa. Nelle mie ricerche mi sono persino imbattuta in un libricino del 1856, "The Oxymel Process in Photography" di P. H. Delamotte, che presenta in termini entusiastici l'uso dell'Ossimele per rendere più facile e pulito il processo di stampa fotografica al Colloidio (oggi abbandonato).

Bando alle chiacchiere ora e pro-



viamo a tirar fuori pignatta e cucchiaino di legno... La prima ricetta che ho trovato, su cui ho in seguito basato le mie prove, prevede questi ingredienti: 200 ml di aceto bianco, ottimo se di mele o aromatizzato, 2 cucchiaini di miele d'acacia, 5 grammi di sale e un pizzico di pepe, meglio se verde. La preparazione è assai semplice. Si porta a ebollizione l'aceto, si aggiungono il miele e il sale, cuocendo il tutto per 5 o 6 minuti al fine di addensare il composto come una marmellata. Nella fase di raffreddamento si aggiunge il pepe (www.baroque.it).

Le prime prove, a cui ho sottoposto familiari e amici, hanno avuto un certo successo. Mi sono così assediata sull'uso dell'aceto di mele, decisamente più delicato rispetto a quello di vino, diminuendo progressivamente da 200 ml a 150 ml la dose per 2 cucchiaini di miele, sbizzarrendomi con diversi mieli dal momento che l'acacia mi sembrava un po' banale e senza troppo carattere, facilmente soffocata dall'aceto. L'erica e il tipico miele primaverile ligure di acacia/erica mi sono sembrati assai buoni, ma siccome lo raccolgo sono forse di parte... Altri mieli di sapore deciso come melata, castagno o eucalipto si sposano altrettanto bene con l'aceto. Chiaramente dipende dall'attitudine del singolo, dal miele locale disponibile e preferito. Ho abbandonato quasi subito il pepe verde, sostituendolo con l'alga Agar-Agar per addensare maggiormente il composto e renderlo più facilmente gestibile a tavola. Se per gusto personale risultasse troppo agro, è possibile variare le proporzioni: 4 parti di miele e 1 parte di aceto oppure una parte di aceto, una parte di acqua e due parti di miele (questa la versione greca, consigliata diluita come energizzante o febbrifugo e pura per fare gargarismi contro il mal di gola) oppure, secondo il Dott. Giocchino Taddei nella sua *Farmacopea Generale* del 1826, il miele deve essere il doppio dell'aceto per l'Ossimele semplice. Abbiamo provato questa salsa agrodolce con insalata, verdure bollite e grigliate, fagioli, pesce e carni bollite (in alternativa

Ossimele per condimento

150 ml di aceto di mele (oppure 100 ml di aceto bianco di vino e 50 ml di acqua), 2 cucchiaini di miele (monoflora o millefiori, a scelta), 1 pizzico di sale, 3 g alga Agar-Agar (addensante).

Sbollentare l'aceto con l'agar-agar e il sale, aggiungere il miele, far bollire ancora per qualche minuto. Porre nel barattolo ancora caldo.

Ossimele con Issopo (tosse, raffreddore)

Issopo (fresco o essiccato), miele, aceto.

Un barattolo con tappo in plastica.

Riempire delicatamente un vaso con Issopo fresco tritato (se si utilizza issopo essiccato è sufficiente metà barattolo). Aggiungere miele in quantità pari a 1/3 del barattolo (per un gusto più dolce mezzo barattolo.) Completare il barattolo con aceto di mele. L'aceto può corrodere il coperchio di metallo; è quindi preferibile utilizzarne uno di plastica o mettere plastica trasparente tra il coperchio di metallo e il barattolo. Lasciare riposare per 2-4 settimane. Scolare bene. L'Ossimele si conserverà per molto tempo. E' possibile, ma non indispensabile, conservarlo in frigorifero.

Variazioni

L'Issopo può essere sostituito con: Ginger (mal di pancia, nausea). Calendula (infiammazione del colon). Limoni freschi. Bacche di ginepro (tosse, mal di testa, infezioni del tratto urinario, difficoltà digestive, ferite).

(traduzione da www.threedoorshealth.com.au)

Salsa Agrodolce con cioccolato

80 g di burro, 2 cipolle, 2 carote, 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di cioccolato amaro grattugiato, 2 dl di aceto, 60 g di uvetta, 60 g di pinoli, prezzemolo, maggiorana, alloro, sale.

Scaldare il burro in tegame, unire le cipolle e le carote tritate, aspettare che appassiscano, fino a disfarsi. Unire anche un pizzico di sale, una manciata di prezzemolo tritato, un paio di foglie di maggiorana sbriciolate, l'uvetta e i pinoli. Dopo qualche minuto di cottura unire il cioccolato. Mescolare, per legare il tutto, unite il miele e continuate la cottura sempre mescolando; unite infine l'aceto. La salsa densa ottenuta si accompagna a carni lesse o arrostiti.

(tratto da: "Miele, polline, pappa reale, propoli e veleno. Proprietà e virtù dei prodotti dell'alveare e l'apiterapia" - Giunti/Demetra 2002)

Ossimele con Aglio

(per alzare le difese immunitarie ai primi freddi)

Una testa d'aglio, miele locale, aceto di mele, acqua.

Sbucciare e tagliare a metà gli spicchi d'aglio. Far bollire l'aglio in 4 tazze di acqua finché non appare traslucido. Rimuovere l'acqua dal fuoco. Aggiungere 1/4 di tazza di miele. Aggiungere 1/4 di tazza di aceto di mele. Mescolare bene. Bere da 1/3 a 1/2 tazza di liquido caldo, 2-3 volte al giorno, mangiare almeno 2 spicchi d'aglio cotto al giorno. Può essere conservato in frigorifero per 4 settimane.

(traduzione da www.ebnaturalmedicine.com)



