

# Oggi son cavoli, o meglio... cavoletti di Bruxelles, miele e uvetta!

Tempo fa mi è stato chiesto se mi ritenessi una donna di cucina. Mah... devo confessare che sono più brava a mangiare che a cucinare... ☐

Amo celebrare il cibo nei posti ricercati, dove i cuochi, oltre che a cucinare raccontano la storia dei piatti, per dare il giusto significato a chi come me, ritiene che mangiare sia uno tra i maggiori piaceri della vita.

Il cibo va raccontato con le sue storie e le sue tradizioni, perché il legame che lo unisce al territorio e alla sua sua gente, è una naturale conseguenza della sua evoluzione.

Detto questo, a dimostrazione che chi si impegna si ingegna, mi metto ai fornelli! Oggi son cavoli, o meglio...cavoletti! ☐

## “Cavoletti di Bruxelles, miele e uvetta”

### Ingredienti:

- Cavoletti di Bruxelles (verdura tipicamente invernale ricca di vitamina C)
- Uvetta passa
- Barolo
- Miele di melata
- Cipolla di Tropea
- Olio extra vergine d'oliva di quello buono

- Sale quanto basta

### **Procedimento:**

- In un tegame di terracotta fate ammorbidire in olio extra vergine d'oliva della cipolla di Tropea tagliata a fettine sottili.
- Unire i cavoletti di bruxelles tagliati a spicchi, l'uvetta precedentemente ammorbidita in un bicchiere di Barolo, e un cucchiaino di miele di melata.
- Fate cuocere lentamente il tutto fino a che risulti armoniosamente amalgamato.
- Sale e pepe quanto basta, e in ultimo un filo d'olio d'oliva evo (extra vergine di oliva).

Il **miele di melata** è leggermente amarognolo, meno dolce degli altri mieli. E' l'unico che viene prodotto dalle api non utilizzando i fiori, ma da una sostanza zuccherina chiamata melata, prodotta da alcuni insetti. E' presente solo in alcune piante come il tiglio, l'acero, la quercia e la roverella. Ha una quantità inferiore di zuccheri, ma una maggiore presenza di manganese, ferro, zinco, cobalto e di sali minerali. Questo rende il miele di melata un ottimo ricostituente naturale.