

Azienda Agricola Roggero Giuseppe
apicoltura

Fattoria Roggero

Strada Pioi n.20

Rivoli

www.fattoriaroggero.it

piccoli cenni sul miele, il polline, il
propoli e la pappa reale

il miele come conoscerlo assaporarlo e conservarlo

Che cos'è il miele? Se lo chiedessimo a chi lo produce, le api, risponderebbero che si tratta di una “scorta per l'inverno”.

Un nettare delizioso e nutriente che, lavorato in estate, viene poi consumato nei lunghi mesi invernali.

Per noi invece il miele è più semplicemente un dolcificante naturale però, andrebbe spiegato, che si tratta anche di un alimento a tutto tondo dalle numerose proprietà.

Questa complessità va ammirata e rispettata, se alterata, può impoverirsi e non essere più per noi quella ricca fonte di benefici qual è il miele allo stato naturale.

Per parlare di differenze di mieli, bisogna tornare alla materia prima da cui deriva il nettare raccolto, e quindi alla pianta con il suo fiore.

Ecco qui di seguito alcuni tipi di miele e le loro differenze:

Miele di Acacia o Robinia: viene raccolto ai primi di giugno in concomitanza con la fioritura l'aspetto è liquido il colore è da trasparente a giallo paglierino . Prediletto per il gusto delicato, ottimo per dolcificare perché non altera i gusti.

E raccomandabile ai diabetici leggeri perché ricco di fruttosio(senza eccederne). Particolarmente gradito ai bambini. Possiede proprietà corroboranti, disintossicanti per il fegato, antinfiammatorie per la gola e leggermente lassative.

Miele di Tiglio: viene raccolto verso la fine di giugno, l'aspetto è liquido a cristallizzazione irregolare il colore è ambra chiaro.

E' un antispasmodico, un anticatarrale, un antiasmatico e un protettore delle vie respiratorie. Svolge un'azione neuro sedativa e antisettica.

Particolarmente indicato negli stati febbrili ed in caso di nervosismo ed insonnia. Il sapore è carico e penetrante ottimo da gustare anche con formaggi di media stagionatura.

Miele di Rododendro: viene raccolto verso la metà di luglio ed è un miele raro e difficile da produrre per le dure condizioni di vita delle api in montagna.

Il suo aspetto è liquido nei primi mesi con colore ambrato chiaro e successivamente cristallizzato pastoso con colore bianco-neve.

Ha un gusto delicato e armonioso ottimo su tartine ideale se accompagnato con burro di montagna.

Disciolto in acqua con alcune gocce di limone oltre ad essere una gradevole bevanda favorisce il sonno.

Miele di Castagno: viene raccolto verso i primi di agosto.

Il suo aspetto è liquido a cristallizzazione ritardata.

Ha un profumo deciso aromatico e pungente .

Il colore va da un ambrato ad un ambrato rossastro.

Il sapore è forte persistente e più o meno amaro a seconda dell'origine.

Per queste particolarità è ottimo con formaggi molto stagionati e diluito nel latte.

Svolge un'azione depurativa del sangue e stimola la produzione di globuli rossi.

E' un regolatore dell'intestino , inoltre è raccomandato in tutti i casi di cattiva circolazione, ed è consigliato a tutte le persone anemiche od in particolare stato di affaticamento e di stress.

Miele di flora alpina: viene raccolto verso la fine di luglio in montagna.

Colore da giallo paglierino ad ambra scuro.

Sapore caratteristico con profumo tenue e tipico dei fiori di alta montagna.

Ottimo con burro di montagna e formaggi poco stagionati.

È un alimento ricco e completo.

Miele di Tarassaco: viene raccolto alla fine di aprile, l'aspetto e cristallizzato a granulazione rapida e compatta, il colore è da ambra chiara a dorato.

Ottimo per la colazione e grazie alla pianta da cui trae origine sin dall'antichità gli sono state attribuite proprietà epato-protettrici, dunque è indicato per chi ha problemi di fegato.

Melata di bosco e metcalfa: viene raccolto verso la fine di agosto ed è l'unico tipo di miele che non viene prodotto col nettare dei fiori bensì è tratto da secrezioni di insetti che abitano il bosco.

Il colore varia da marrone scuro a nero è liquido il gusto è forte e persistente ricorda il sapore della frutta essiccata o cotta.

E' indicato per chi non ama i mieli troppo dolci ed è ottimo con formaggi di media stagionatura .

E' un ottimo

espettorante per la tosse, inoltre essendo un alimento con vitamine e proteine è un ottimo rivitalizzante e ricostituente.

Inoltre ci sono ancora molteplici differenze di miele, Miele di Agrumi, Miele di Corbezzolo, Miele di girasole, Miele di ciliegio e tanti altri.

Come conservarlo

Proprio perché è un alimento naturale il miele cambia la sua consistenza nel tempo.

Fin dal suo invasettamento si attiva un processo di cristallizzazione naturale degli zuccheri, in particolar modo del glucosio, più lento in alcuni tipi di miele e più veloce per altri, secondo la natura ereditata dai fiori che hanno prodotto il nettare originario. La migliore conservazione è dunque quella che viene utilizzata per quasi tutti gli alimenti chiusi in barattolo; la luce e il calore sono elementi di aumento dell'invecchiamento del prodotto quindi è ottima cosa conservarlo in un luogo fresco asciutto e al riparo da fonti di luce e calore.

Oggi il miele rappresenta l'unico alimento dalla duplice natura:animale e vegetale.

Animale perché a raccogliere il nettare dai fiori sono le api, che poi lo trasformano attraverso un processo minuzioso e paziente. La materia prima di partenza però è il nettare che è di origine vegetale e che caratterizzato

dalla peculiarità dei fiori da cui le api lo hanno raccolto . Il nettare è una miscela di acqua e zucchero (saccarosio) e quando l'ape lo ingerisce lo trasforma - digerendolo- in fruttosio e glucosio, e poi rigurgitandolo e deponendolo nelle celle dell'alveare. Questo passaggio risulta alla fine di fondamentale importanza per l'uomo perché, essendo già digerito dall'ape, il nostro organismo non deve compiere "ulteriori sforzi" e può mettere immediatamente in circolo lo zucchero presente nel miele senza appesantire lo stomaco.

La sua composizione chimica e a grandi linee la seguente: 80% di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio e minima quantità di saccarosio), 16/18% di acqua (questa percentuale non deve assolutamente essere superata altrimenti il miele potrebbe andare incontro a fermentazione)e la rimanenza è di proteine sali minerali e oligoelementi (potassio, cloro, zolfo,sodio,calcio,fosforo, magnesio, manganese, silicio, ferro e rame) inoltre vitamine idrosolubili, enzimi digestivi, acidi organici, granelli di polline e pigmenti.

Questa complessità va ammirata e rispettata, se alterata, può impoverirsi e non essere più per noi quella ricca fonte di benefici qual è il miele allo stato naturale.

Il polline, si trova sui fiori e le api ce lo raccolgono

Come scritto sul titolo il polline è presente in natura, ma le api ci aiutano a raccogliarlo e quindi a consumarlo.

Il polline svolge un certo numero d'azioni che adesso vi elencheremo,

importante però è dire che nulla di tutto questo deve sostituire la medicina ufficiale.

Svolge un azione **antidepressiva** e, per così dire **euforizzante**, in effetti generalmente migliora l'umore di chi ne fa uso, favorendo una sensazione di benessere fisico.

Agisce contro l'**ipertrofia prostatica**, si è osservato come, somministrandolo a maschi d'età superiore ai 40 anni che mostrassero i sintomi di questa patologia, gli stessi si riducessero. Ha un'azione sulle funzioni intestinali, agendo rapidamente contro la **diarrea** e all'opposto curando forme di **stitichezza**. Le coliti e le enterocoliti migliorano.

Ha inoltre un'azione **eutrofizzante**, che si manifesta in modo particolare negli anziani, in coloro che soffrono a causa di un deperimento organico e nei convalescenti.

Dove si configurano queste condizioni si osserva un recupero piuttosto rapido dell'energia fisica e del peso, un aumento dell'appetito e del desiderio di agire.

L'effetto **antianemico**, più spiccato nei pazienti in età pediatrica, porta ad un aumento del tasso d'emoglobina e del numero di globuli rossi, ed ad un miglioramento delle condizioni generali.

Il polline migliora infine il **rendimento intellettuale**, aumenta la reattività, le idee sono più chiare e si reagisce meglio allo stress psichico.

Il propoli, una difesa per l'ape e anche per noi.

E' costituita essenzialmente da una miscela di composti di natura aromatica

e per semplicità li chiameremo resine, balsami e cere.

Anche sulla propoli, attenti studi, ci dimostrano le numerose proprietà che grazie ai suoi componenti, noi tutti possiamo beneficiare.

Batteriostatica, battericida, antibatterica, sono quelle forse più conosciute, ma anche quelle **fungicide** sono state riconosciute con risultati particolarmente attivi.

Proprietà **antivirali**, su alcuni tipi di herpes, e di infezioni virali.

Proprietà **cicatrizzanti**, come stimolante della rigenerazione dei tessuti in caso di ferite e piaghe.

Oltre a queste proprietà la propoli assunta per via interna migliorerebbe la secrezione dei succhi gastrici, è diuretica, favorisce l'assimilazione della vitamina C, fungicida antisenile per l'effetto antiossidante e attivante dei complessi enzimatici.

Ad oggi non è stata registrata nessuna significativa controindicazione nell'uso della propoli ad eccezione di alcuni casi di Ipersensibilità e si sensibilizzazione in soggetti allergici, manifestazioni messe in relazione all'abbondante presenza di allergeni nelle resine delle piante da cui le api traggono la propoli.

La pappa reale , il nutrimento per le larve e per l'ape regina.

La pappa reale è uno dei prodotti più pregiati dell'alveare: si tratta di una secrezione prodotta dalle ghiandole delle api nutrici che viene utilizzata come nutrimento delle larve e dell'ape regina, che se ne ciba per tutta la vita.

Questo nutrimento è composto da sostanze diverse come zuccheri , acqua, lipidi, proteine, oligoelementi, sali minerali, vitamine, ferro, calcio, fosforo, magnesio, zinco, rame, acido folico, silicio, taurina ,eccetera.

Alla pappa reale sono attribuite proprietà **antipertensive** ed **ipolipemiche**, **antibatteriche** ed **epatoprotettive**. In generale, la pappa reale ha proprietà rivitalizzanti: combatte la fatica, stimola la crescita e ha una finzione **antianemica** nelle persone anziane. Nei bambini e negli adolescenti, invece, stimola l'appetito.

In più agisce sull'umore: ha proprietà **euforizzanti** ed è in grado di equilibrare il sistema psichico e neurovegetativo.

Cura inoltre le epatiti croniche, gli stati di immunodeficienza, leggeri stati depressivi, ed ansietà.

Per finire è un valido aiuto per l'astenia maschile e per combattere il calo della libido in entrambi i sessi.

