



CONOSCERE I PRODOTTI DELL'ALVEARE



PAPPA REALE

Si presenta come una sostanza gelatinosa, astringente in bocca e dal sapore acidulo. È prodotto dalla secrezione delle ghiandole delle api nutrici. Deriva dalla trasformazione del polline.



Composizione	Principalmente acqua (57-70%), proteine (14-15%), zuccheri (12-13%), lipidi (3-4%), minerali (2%) Contiene vitamine principalmente Tipo B.
Proprietà	Consigliata per sostenimento del corpo nei cambi stagionali / periodi di stress e sforzi lavorativi / in casi di depressione / in convalescenza / stimolante / dell'appetito / stimolante del metabolismo / per bambini prematuri o con carenze nutrizionali / per pazienti anziani. Controindicata per persone che soffrono di allergie gravi al polline o ipersensibilità ai prodotti stessi.
Uso	Si consiglia l'assunzione a digiuno e per via sublinguale di 500 mg al mattino per un periodo di 6 settimane, ripetibile nel corso dell'anno.
Conservazione	a temperatura tra 0 e 5 gradi per circa 18 mesi.

FONTE: MELIDITALIA UNAAPI

POLLINE

Il polline costituisce la parte maschile nel ciclo biologico della pianta ed è un organismo vivente. E' una eccezionale sostanza proteica ed è un concentrato di fermenti lattici vivi e micronutrienti.



Composizione	acqua (16%), proteine (20%), aminoacidi liberi (22%), zuccheri (37%) e altre sostanze (2%) (lipidi vitamine sali minerali ecc.).
Proprietà	<u>Contiene</u> BIOFLAVONOIDI che abbassano il colesterolo, rafforzano i capillari, riducono le infiammazioni, sono antivirali, antibatterici e anticancerogeni / QUERCETINA che lo rende antistaminico, antiallergenico e antiasmatico (aiuta a curare asma, bronchiti, sinusiti, raffreddori, allergie ecc.) / RUTINA che tonifica i capillari quindi aiuta per le vene varicose e l'insufficienza venosa, l'ipertensione / LICOPENE utile contro l'ingrossamento della prostata (in specifico il polline di castagno) / è tonico, nutritivo, rinvigorente / antidepressivo ed euforizzante / efficace contro la stipsi, le coliti e le infezioni intestinali / contro i trigliceridi alti e il colesterolo / è disintossicante del fegato / migliora acne e difese immunitarie.
Uso	Un cucchiaino da pasto al giorno, meglio se al mattino. Si può accompagnare con un bicchiere di acqua tiepida dolcificato con del miele, oppure con dello yogurt o nel latte. Se si temono allergie specifiche provare a tenere in bocca pochi granuli senza deglutire: se c'è ispessimento o infiammazione della mucosa della bocca non bisogna consumarlo. Altrimenti lo si può fare, anche se si nota pizzicore alla gola o la voce diventa roca: è un effetto momentaneo, tra l'altro benefico per le corde vocali.
Conservazione	in luogo asciutto, possibilmente buio, a temperatura di 20-25 gradi.

FONTE: LE API BIOLOGIA DI ALBERTO CONTESSI; PAOLO FACCIOLI ABETEROSSO@UNAAPI.IT

Nessuna di queste informazioni va intesa come il sostituto di un consiglio medico





CONOSCERE I PRODOTTI DELL'ALVEARE



PROPOLI

È una patina resinosa che le api trovano su alcune gemme e che elaborano tramite le loro secrezioni ghiandolari. La utilizzano soprattutto per l'azione antisettica ma anche per otturare le fessure nell'alveare o per ridurre lo spazio di ingresso all'arnia se troppo grande (da qui il nome di propoli dato probabilmente da Aristotele: pro=davanti e polis=città).



Composizione	Contiene 300 molecole attive ed è composta da 30% di cera, 50% di resine e sostanze balsamiche, dal 10% di olii essenziali, dal 5% di polline e dal 5% di materie organiche o minerali. La componente più interessante è data dai flavonoidi (antiossidanti e antiinfiammatori).
Proprietà	Svolge azione battericida o batteriostatica – rafforza l'azione degli antibiotici (non per l'ampicillina) – è antiinfiammatoria – antivirale (es. per herpes simplex) – anticoagulante – fungicida – inibisce la crescita delle cellule tumorali – è antiossidante – cicatrizzante – immunoregolatore – ha effetto disintossicante e protettivo del fegato – è stimolante della circolazione sanguigna. La frazione volatile della propoli, tramite diffusore, è molto efficace contro le affezioni delle vie respiratorie e l'influenza.
Uso	Si possono assumere fino a 20-25 gocce 2-3 volte al giorno per gli adulti, 10-15 gocce per i bambini; si possono mettere su un po' di miele o direttamente in gola, facendo attenzione a non toccare la pipetta con la bocca. Non fare andare la propoli sui denti, in quanto l'alta percentuale di cere e resine potrebbe macchiare lo smalto. Si può usare tutte le mattine per prevenire malattie da raffreddamento.
Conservazione	Grazie alle sue spiccate proprietà antimicrobiche presenta una notevole capacità di rimanere inalterato nel tempo. È sufficiente tenerla in luogo fresco e al riparo dalla luce.

Varie Soluzioni di Propoli

Soluzione idroalcolica	Consigliabile negli adulti perché è la più efficace (l'alcool ha la maggior capacità estrattiva). È composta dal 30% di propoli diluita in alcool etilico.
Soluzione idroglicerica	È composta esclusivamente da glicerolo di origine vegetale, acqua e propoli al 30%. Ha un'azione più blanda rispetto alla soluzione alcolica per l'inferiore capacità estrattiva del glicerolo. È indicato prevalentemente per i bambini sopra i tre anni e per gli anziani. Sotto i tre anni si può iniziare con una o due gocce al giorno e vedere se ci sono reazioni allergiche. Se tutto va bene si può arrivare a 10 gocce giornaliere. Per i bambini la si può diluire nel latte, nella camomilla o in un succo.
Timopoli	La combinazione tra timo e propoli esalta l'azione battericida e antisettica rendendola efficace nei primi stadi di raffreddamento. L'erisimo esercita un'azione antiinfiammatoria sulle corde vocali. Il Timopoli è in soluzione spray e si usa nebulizzando il prodotto in gola per 3-4 volte al giorno.

FONTE: MIELDITALIA UNAAPI / GIARDINO SEMPLICI

SAPONE



Sapone al miele	Ph neutro. Emolliente, elasticizzante, nutriente e idratante. Le proprietà del miele rendono questo sapone particolarmente adatto alle pelli sensibili e secche.
Sapone alla propoli	Ph neutro. A base di propoli è indicato per pelli impure e grasse. Ottimo decongestionante e ammorbidente, combatte l'acne, i punti neri, gli arrossamenti e le irritazioni.

FONTE: ETNA MIELE

Nessuna di queste informazioni va intesa come il sostituto di un consiglio medico





MIELE

È principalmente formato da zuccheri (dal 95 a più del 99% della sostanza secca), tra i quali glucosio e fruttosio (85-95%), generalmente con prevalenza del primo. Tutti i mieli, al momento dell'estrazione, sono liquidi ma, in seguito e in tempi diversi, interviene la cristallizzazione che è una loro caratteristica. Il miele ha una conservazione lunga, se posto ben chiuso in luogo fresco e al riparo dalla luce, e non diventa mai nocivo per la salute. Con il tempo però il patrimonio vitaminico ed enzimatico tende a degradarsi. È diffusa l'abitudine di attribuire ad ogni miele uniflorale un uso terapeutico: anche se è probabile che i mieli derivati da queste piante contengano, in piccole quantità, gli stessi principi presenti nei fiori, questo per il momento non è ancora stato dimostrato.



<p>Le proprietà</p>	<p>Per ferite, ustioni o ulcere: ANTISETTICO-ANTIOSSIDANTE-UMETTANTE. Per stipsi: blandamente LASSATIVO. Per la tosse: demulcente (sfiamma le mucose e lenisce l'irritazione). Per le ulcere gastriche e le gastriti: ANTINFIAMMATORIO E ANTIBATTERICO. Per altri usi: coadiuvante in malattie cardiovascolari, elimina l'etanolo dal sangue dovuto ad alcolismo, affianca e migliora l'azione di antibiotici, come profilassi contro l'influenza, per la secchezza delle mucose delle prime vie aeree ed altro ancora.</p>
<p>Miele: alimento energetico</p>	<p><u>Il miele è particolarmente valido per:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli atleti o chi svolga esercizio fisico È consigliabile subito prima, durante e anche dopo lo sforzo per favorire il recupero. - Studenti e intellettuali un cucchiaino di miele può ripristinare la funzionalità mentale in caso di affaticamento e perdita di concentrazione. - Persone deperite, malate o in convalescenza: una piccola quantità di miele sciolto in un po' d'acqua può ridare loro un pò di forze. - Chi è a dieta: l'elevato contenuto in fruttosio di tutti i mieli, in particolare di quello di acacia, fornisce un elevato potere dolcificante. Si può quindi usare una quantità di miele inferiore a quella che si userebbe di zucchero, risparmiando alcune calorie. <p><u>Contrariamente il miele va consumato con moderazione in caso di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diabete (a meno che non sia inserito nella dieta dal medico). - Sovrappeso o obesità: l'apporto energetico del miele è notevole (320 Kcal/100g).
<p>Miele in cucina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - È un conservante - È antiossidante: al posto del limone o dell'aceto evita che certi alimenti diventino scuri (es. mele, carciofi..). - È igroscopico <p>Se viene usato al posto dello zucchero occorre ridurre un po' li elementi liquidi (il miele apporta acqua) e cuocere a calore moderato e più a lungo perché si caramella a temperatura inferiore.</p>

FONTE: MIELIDITALIA UNAAPI

Nessuna di queste informazioni va intesa come il sostituto di un consiglio medico





VARIETÀ DI MIELI

Esistono mieli **uniflorali**, cioè prodotti quasi interamente con il nettare di un'unica pianta e mieli **millefiori** quando non possono essere definiti uniflorali.

ACACIA (O ROBINIA)

Aspetto: trasparente, liquido e di colore molto chiaro.

Odore: molto delicato, poco persistente, privo di retrogusto

Sapore: dolce con leggerissima acidità

Cristallizzazione: scarsa tendenza a cristallizzare

MIELE DI AGRUMI

Aspetto: da bianco a beige chiaro

Odore: intenso

Sapore: dolce con leggera acidità

Cristallizzazione: medio livello

CASTAGNO

Aspetto: colore scuro ambrato

Odore: intenso, poco dolce, amaro, - simile a legno o ceci lessati

Sapore: simile all'odore - di sottobosco, con fondo amaro

Cristallizzazione: molto lenta, non sempre regolare

ERBA MEDICA

Aspetto: da beige chiaro a nocciola

Odore: di media intensità

Sapore: ha notevole acidità

Cristallizzazione: a pochi mesi dal raccolto

GIRASOLE

Aspetto: giallo vivo

Odore: come il fieno appena tagliato, la paglia, l'ananas

Sapore: simile all'odore, erbaceo, rinfrescante come zucch. fondente

Cristallizzazione: variabile ma sempre rapida

MELATA

Aspetto: col.ambra scuro. Unico miele proveniente da linfa delle

Piante Odore: di media intensità

Sapore: persistente, come il caramello, confetti, fichi, frutta cotta

Cristallizzazione: resta liquido a lungo poi cristallizza vischioso e filante

SULLA

Aspetto: da bianco a beige chiaro

Odore: di debole intensità

Sapore: mediamente dolce, poco persistente come noci fresche, torrone

Cristallizzazione: crea massa compatta di cristalli medi o fini

TIGLIO

Aspetto: da avorio a beige

Odore: medio forte. Simile alla resina, al mentolo.

Sapore: molto persistente, rinfrescante. Come mentolo, salvia e lime.

Cristallizzazione: in ritardo formando cristalli grossi e irregolari.

EUCALIPTO

Aspetto: ambrato chiaro o scuro quando è liquido.

Odore: simile a quello della liquirizia o della caramella mou

Sapore: richiama l'odore (liquirizia o caramella mou)

Cristallizzazione: rapida formando massa compatta e cristalli fini o medi

MILLEFIORI

I mieli millefiori sono la mappa aromatica di un diverso territorio in quanto ne rispecchiano le caratteristiche floreali e l'andamento della stagione (più o meno umida, o ventosa, o torrida...).

La miscela del miele millefiori perciò è formata dalla prevalenza delle fioriture e può cambiare quindi colore, sapore e odore di anno in anno.

Anche la cristallizzazione è variabile.

FONTE: MIELIDITALIA UNAAPI

Nessuna di queste informazioni va intesa come il sostituto di un consiglio medico

