



# Sommario

INTRODUZIONE .....	7
CAPITOLO 1 - IL MIELE TRA MITO E STORIA.....	9
1.1 Il miele nella storia.....	9
1.2 Come venivano costruite le arnie nei tempi antichi? .....	15
CAPITOLO 2 - L'INCREDIBILE VITA DELLE API .....	17
2.1 La gerarchia delle api .....	17
CAPITOLO 3 - COSÌ NASCE IL MIELE.....	25
3.1 Cos'è esattamente il miele, come viene prodotto e, soprattutto, cosa contiene?.....	26
3.2 Le proprietà del miele .....	30
3.3 Come riconoscere un miele di qualità.....	35
3.4 I vari tipi di miele e le relative proprietà .....	39
CAPITOLO 4 - IL POLLINE E LA PAPPA REALE, MAGIE DELLA NATURA .....	47
4.1 Il polline, questo sconosciuto .....	47
4.2 Cosa c'è dentro il polline?.....	48
4.3 La forza della natura.....	50
4.4 Vari tipi di polline .....	55
4.5 La pappa reale .....	58
4.6 Pappa reale e modifiche genetiche naturali .....	64
CAPITOLO 5 - LA PROPOLI, ANTIBATTERICO NATURALE....	69
5.1 Dalle api alla propoli .....	69
5.2 La propoli e le virtù antibatteriche .....	77
5.3 Preparazioni a base di propoli .....	83
CAPITOLO 6 - LA CERA D'API.....	89
6.1 La cera d'api nella storia .....	89
6.2 La nascita della cera.....	94
6.3 Le proprietà della cera d'api e l'impiego nei cosmetici .....	100
6.4 Purificare la cera in casa.....	106
6.5 Realizzare candele in cera d'api.....	107

CAPITOLO 7 - IL MIELE IN FAVO .....	111
7.1 Come si usa e come si conserva .....	113
7.2 Le proprietà medicinali .....	113
7.3 Come e dove acquistarlo .....	114
 CAPITOLO 8 - IL VELENO, CONCENTRATO DI PRINCIPI ATTIVI.....	 115
8.1 La nascita dell'apiterapia .....	115
8.2 L'evoluzione dell'apiterapia .....	117
 CAPITOLO 9 - USARE I PRODOTTI DELLE API... ..	 121
9.1 ... per la bellezza .....	122
9.2 ... per la salute e la casa .....	138
9.3 ... per gli animali .....	152
9.4 ... in cucina .....	154
 GLOSSARIO .....	 171



# Introduzione

Quando si parla di perfezione della natura, non si può evitare di prendere come esempio le api. Il loro modo di vivere, così organizzato e allo stesso modo esemplare, ha attirato l'attenzione degli uomini fin dai tempi antichi. Dal loro lavoro, così intenso e faticoso, escono prodotti di grande qualità e dalle proprietà straordinarie, molto utili anche per gli esseri umani.

Il miele stesso, che si trova praticamente in ogni dispensa, non può essere considerato solo un alimento, ma è anche uno straordinario prodotto dalle virtù ineguagliabili. Oltre a essere buono da mangiare, infatti, rappresenta un ottimo rimedio terapeutico in caso di problemi della pelle, ferite, ulcere ecc., ed è altresì un valido alleato della bellezza.

Che dire, invece, della propoli? Un vero e proprio *antibiotico naturale*, che sempre più viene sfruttato anche nelle industrie, in particolare in quelle casearie, al fine di trattare gli alimenti contro i microrganismi nocivi.

E il polline? È un vero concentrato di benessere, grazie alle proprietà ricostituenti, antianemiche, antibatteriche e anabolizzanti dovute al contenuto di proteine, vitamine e sostanze antiossidanti.

Insomma, le api e i loro prodotti rappresentano una vera miniera di risorse. E, a un certo punto, scopriremo che persino l'ape stessa – che probabilmente molti di noi temono – può aiutarci a vivere meglio persino se ci punge. Il suo veleno, infatti, è sì un po' doloroso quando iniettato sottocute, ma pare aiuti a guarire da allergie, reumatismi, dolori articolari e persino ipertensione. Le meraviglie, però, non sono affatto finite qui; spiegare in un solo libro quanto le api hanno da offrire sarà difficile, ma faremo del nostro meglio per rendervi partecipi di questo affascinante mondo.



Figura 1 - Il modo di vivere delle api, così organizzato ed esemplare, ha attirato l'attenzione degli uomini fin dai tempi antichi.

Arrivati all'ultima pagina, è probabile che avremo una visione completamente differente delle api; soprattutto quando avremo modo di incontrarne una "faccia a faccia". Diverrà forse più facile ammirarla piuttosto che "schiacciarla" perché ne abbiamo timore. Non dimentichiamo che viviamo in un ecosistema perfetto che non andrebbe assolutamente distrutto e modificato, perché ogni più piccolo essere, anche se ci appare insignificante o ripugnante, svolge un ruolo importante.

### **L'origine della parola "miele"**

La parola "miele" deriva dal termine *melit*, di origine ittita, riportato nelle antiche tavolette di argilla incise con caratteri cuneiformi. Nell'antica Malta *melit* si trasforma in *meilat*, che significa "terra del miele".