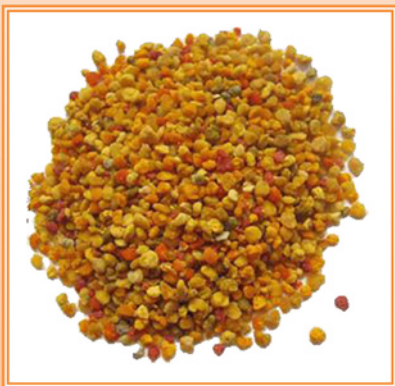




I PRODOTTI DELLE API

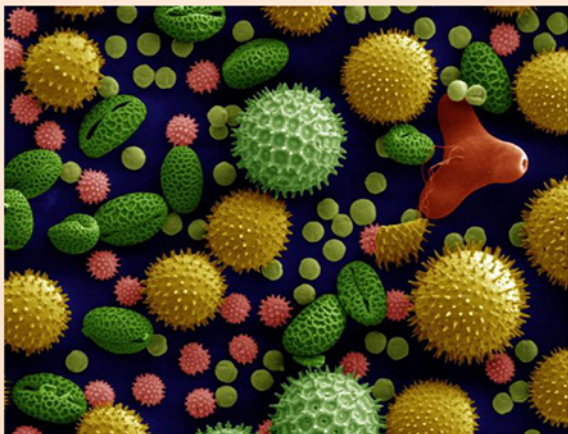
POLLINE



Cos'è il polline
Uso e proprietà
Cosa contiene
Come viene raccolto
Conservazione

Cos'è il polline Il polline è costituito da una moltitudine di granuli microscopici contenuti nelle antere dei fiori ed ha l'aspetto di una polvere colorata diversamente a seconda del fiore. Questi granuli sono le cellule riproduttrici maschili della pianta. Uno dei metodi attraverso cui il polline raggiunge gli organi femminili dei fiori (pistilli) è attraverso l'opera delle api e degli altri insetti pronubi. In cambio del nettare che le attira verso i fiori, le api trasportano il polline di pianta in pianta. Ma se il nettare viene utilizzato dalle api come alimento energetico, il polline è l'indispensabile sostanza proteica che permette la riproduzione e la crescita all'interno dell'alveare. Giunte sul fiore, le api raccolgono il polline grazie a particolari "attrezzi" di cui sono dotate. Tramite la peluria che le ricopre e utilizzando le zampette come spazzole, le operaie recuperano la polvere di polline riducendola in palline che poi trasportano nelle "**cestelle del polline**", situate nelle zampe posteriori.





Uso e proprietà terapeutiche

La dose consigliata è di un cucchiaino al giorno, meglio se al mattino.

Si può accompagnare con un bicchiere di acqua tiepida dolcificato con miele, oppure con dello yogurt o nel latte.

E' indicato nei casi di deficienze nutrizionali sia nei giovani che negli anziani o in diete che richiedono elevati quantitativi proteici come **per gli sportivi**.

A livello digestivo/metabolico si comporta come un eccellente regolatore per la presenza dell'acido 10-idrossidecenoico (10-hda) che ha inoltre azione antisettica e immunomodularice. È un leggero regolatore della pressione arteriosa (azione vasodilatatrice) e **migliora i problemi di fragilità capillare** stabilizzando la parete endoteliale con i suoi flavonoidi e il contenuto in rutina. Per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, è usato per il trattamento di **disturbi prostatici e urinari**.

Cosa contiene

Acqua (16%), Proteine (20%), Aminoacidi liberi (22%), Zuccheri (37%) e altre sostanze (2%) tra cui lipidi, vitamine, sali minerali

Più in particolare:

AMMINOACIDI Arginina, istina, acido glutammico, istidina, leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, triptofano, valina.

VITAMINE Provitamina A, B1-tiamina, B2-riboflavina, B3-nicotinammide, B5-a.pantotenico, B8-biotina, B12, C, D, E, P-rutina, acidi grassi essenziali (OMEGA 3)

SALI MINERALI E OLIGOELEMENTI

(tra i più presenti) Potassio, Silicio, Ferro, Magnesio, Zolfo, Cloro, Calcio, Manganese, Fosforo, Rame, Selenio.

Come viene raccolto dall'apicoltore

Per intercettare le palline di polline raccolte e trasportate dalle api, l'apicoltore applica all'ingresso dell'alveare una "trappola da polline" che permette il passaggio alle api solo a patto di perdere le palline. Staccandosi, esse cadranno in un cestello sottostante dove verranno successivamente raccolte dall'apicoltore. La trappola da polline non intercetta la totalità del polline, così alle api non verrà a mancare il nutrimento.

Dato che comunque la trappola rallenta l'attività di rientro delle api, essa viene applicata in modo mirato solo nei periodi dove si prevede un forte raccolto di polline.

Il problema della conservazione: essicato, congelato o deumidificato?

Il metodo più utilizzato per la conservazione del polline consiste nell'essiccazione, la quale però distrugge la maggior parte dei principi nutritivi (quasi il 90%) e inoltre ne compromette le caratteristiche organolettiche. Un altro sistema che garantisce il mantenimento delle qualità è il congelamento. Quest'ultimo sistema necessita però del mantenimento della "catena del freddo" e una volta scongelato il prodotto deve essere consumato in tempi brevi.

*Un compromesso tra i due metodi è dato dalla **deumidificazione a bassa temperatura**, che consente di non perdere in modo drastico tutte le proprietà nutrizionali garantendone facilità di utilizzo e conservazione.*

Sono possibili allergie o intolleranze al polline?

I pollini raccolti dalle api non sono quelli trasportati dal vento, come quelli di conifere o graminacee, che danno solitamente origine a manifestazioni allergiche respiratorie, infatti solo il 2% della popolazione è allergica ai pollini raccolti dalle api.

Per ulteriori informazioni

*Mieli d'Italia
www.mieliditalia.it*

*Associazione Italiana Apiterapia
www.apiterapiaitalia.com*



Via San Gervasio 8/1, Qualso
Reana del Rojale - UDINE

Tel. 3289276141
e-mail info@apiculturafabris.it
www.apiculturafabris.it