

FABRIS

APICOLTURA

I PRODOTTI DELLE API

PAPPA REALE



*Che cos'è
Proprietà
Cosa contiene
Come si produce
Quanta se ne assume
Conservazione*

Che cos'è

La pappa reale si presenta come una sostanza gelatinosa, per questo è anche definita "gelatina reale".

Il suo colore è bianco-giallo a riflessi perlacei, astringente in bocca e dal sapore acidulo, simile a quello dello yogurt, ma anche leggermente zuccherino mentre l'odore è di tipo fenolico.

Essa è il prodotto di una secrezione delle ghiandole ipofaringee e mandibolari delle api nutrici, quelle cioè che hanno tra i 4 e i 15 giorni di vita.



E' questo nutrimento a far sì che la regina, nata da un uovo identico a quello di un'ape operaia, diventi in poco tempo due volte più grossa e pesante, che possa vivere fino a cinque anni, mentre un'operaia vive intorno ai 45 giorni e infine che sia in grado di deporre fino a 2000 uova al giorno per alcuni anni!



Proprietà e usi principali

I benefici della pappa reale sono in primo luogo nutritivi, energetici e metabolici.

La pappa reale viene consigliata:

- per sostenere il corpo durante i cambi stagionali
- in periodi di stress e di sforzo lavorativo, incluso lo sforzo mentale
- durante le convalescenze
- come stimolante dell'appetito
- come stimolante del metabolismo
- per bambini (al disopra dei 12 mesi) e anziani con deficienze nutrizionali

Cosa contiene

I principali costituenti della pappa reale fresca sono **acqua** (57-70%), **proteine** (14-15%), **zuccheri** (12-13%), **lipidi** (3-4%) e **minerali** (2%).

Delle frazione proteica gran parte sono aminoacidi, dei quali, tutti quelli indispensabili all'organismo umano.

Gli zuccheri sono costituiti principalmente da glucosio e fruttosio mentre la frazione lipidica è composta per lo più da acidi grassi tra i quali il 10-HDA. I minerali sono rappresentati da potassio (nettamente prevalente), calcio, sodio, zinco, ferro, rame e manganese. Tra le **vitamine**, particolarmente abbondanti sono quelle del **gruppo B**, in particolare l'acido pantotenico (vitamina B5). E' presente anche acetilcolina, un neurotrasmettitore e vasodilatatore.

Come si produce.

L'allevamento volto alla produzione di pappa reale non fa altro che imitare ad arte i naturali meccanismi biologici dell'alveare.

In primavera infatti le famiglie, traboccanti di api, si riproducono (sciamatura) creando nuove regine, quindi per simulare questa situazione, si preparano alveari senza regina e pieni d'api.

In seguito si inseriscono delle stecche di legno contenenti dei cupolini che imitano la forma delle celle reali.

In ognuno di questi cupolini viene depositata dall'apicoltore una larva d'ape. A questo punto le api allevano tutte le nuove regine e raggiunta la fase in cui la pappa reale è al suo massimo l'apicoltore toglie le celle artificiali, mette da parte le larve e raccoglie la pappa reale.

Come si trova in commercio

Quanta se ne assume

Come si conserva

La pappa reale si trova in commercio sotto diverse forme (fresca, liofilizzata, in pillole, capsule..) **ma solo la pappa reale fresca raccoglie un'unanimità di consensi garantendo il mantenimento delle sue proprietà.**

Ne viene consigliata l'assunzione **a digiuno e per via sublinguale** (cioè ponendola sotto la lingua e lasciandola sciogliere).

La dose consigliata è di circa 500mg ogni giorno (la quantità corrisponde ad un cucchiaino di quelli forniti nelle confezioni di pappa reale) e assunta per almeno 6 settimane, un periodo che può essere rinnovato varie volte nel corso dell'anno.

La pappa reale fresca si conserva bene per 12 mesi a una temperatura tra 0 e 5 gradi.

Può dare allergie?

Ci sono controindicazioni?

In letteratura sono segnalati sporadici casi di allergie a seguito dell'assunzione di pappa reale. Occorre comunque ricordare che i prodotti dell'alveare possono presentare controindicazioni per persone che soffrono di allergie gravi al polline o soffrono di ipersensibilità ai prodotti stessi. Non sono segnalate controindicazioni di altro tipo o interazioni con farmaci.

Frodi

La pappa reale, come il miele, è uno tra i prodotti alimentari di cui sono più frequenti le frodi.

Per difenderti scegli la pappa reale fresca italiana garantita dal marchio **COPAIT** che, con il suo disciplinare e i controlli sul territorio, tutela i produttori e i consumatori italiani.



Per ulteriori informazioni

Mieli d'Italia
www.mieliditalia.it

Copait - Associazione per la produzione e valorizzazione della pappa reale fresca italiana
www.pappareale.org



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

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