



Dal lato adriatico e da quello tirrenico i mieli rari dell'Estate:

Il **miele di barena** (pag 2) della laguna veneta e il **miele di spiaggia** (pag.3) del Parco di San Rossore.

Estate: tempo di punture

Oltre ai numerosi effetti benefici sulla salute umana ormai riconosciuti, il veleno d'ape può essere, per qualcuno, causa di problemi. Soprattutto d'estate, girando all'aperto in campagna, è possibile incorrere in una puntura d'ape, di vespa, o (meno piacevole di tutte) di calabrone. ([continua](#) a pag.4)

Sempre più studi confermano la possibile efficacia terapeutica dei prodotti dell'alveare

Quercetina ed epatite C: una possibile futura componente di una cura non basata su interferone? pag.5

Prospettive per il miele di manuka come alternativa agli anti microbici convenzionali. pag.6

Buone notizie per gli allergici alla propoli. pag.7

Cosmesi casalinga per l'Estate

Cosmesi casalinga: maschera al miele, scrub al miele, doposole al miele e succo di limone pag.8

Idee per un Fast-Food naturale: spuntini e bevande

All'aperto, evitando i calori della cucina, è possibile preparare, in modo veloce, degli **spuntini e bevande** che utilizzano il miele a freddo, conservando al meglio sia gli aromi che le sostanze nutritive. pag.9

I mieli rari dell'Estate: Miele di Barena

Le barene sono isole basse e piatte che ricoprono una grande parte della laguna di Venezia, il cui substrato è formato da sedimenti limoso-argillosi. Secondo il Boerio (giudice ed autore di un dizionario del dialetto veneziano, 1856) il loro nome deriva da *baro*, nome volgare per indicare un fitto manto di cespugli oppure un terreno paludoso incolto.

L'azione delle acque, il moto delle imbarcazioni a motore, la costruzione di canali profondi, la mancanza di un fiume che scarichi sedimenti utili, sono fattori che tendono lentamente a eroderle. Le barene soggiacciono al moto delle maree, che influenzano il tipo di vegetazione che vi prolifera: quella particolare di un suolo salato.

L'assorbimento di acqua e sostanze nutritive nelle piante avviene per osmosi (il passaggio di liquidi da una soluzione meno concentrata a una più concentrata) e i tessuti delle piante di barena contengono un'alta concentrazione di sale che consente l'assorbimento di sostanze utili da un ambiente salino: inoltre la vegetazione di barena è dotata di un vasto apparato radicale per nutrirsi meglio, e i fiori sono collocati in nicchie per evitare che il vento disperda il polline. C'è una grande differenza tra la vegetazione delle barene e quella delle valli da pesca presenti verso il confine interno della laguna, di solito artificiali (e usate in origine per l'allevamento del pesce) e dalla più blanda salinità. Le principali specie utili per la produzione di miele sono la cosiddetta "fiorella di barena" (*Limonium narbonense*) dai fiori violacei, che fiorisce da metà luglio a settembre; l'astro marino o settembrino (*Aster tripolium*), dai fiori azzurro-violacei all'esterno e gialli all'interno, che fiorisce a settembre-ottobre, e la salicornia (*Salicornia fruticosa*) che fiorisce da metà agosto fino a settembre.

Con l'etichetta "**miele di Barena**" (in realtà l'etichetta, se riporta un'indicazione geografica, che è facoltativa, deve dare un'informazione precisa e non generica sul territorio di produzione) vengono venduti mieli che si possono definire effettivamente di barena, ma anche mieli prodotti in zone marginali della laguna, che derivano più da una flora generica di pianura. Per questo è in corso un **processo di caratterizzazione del miele**, basato sia sull'**analisi melissopalnologica** (riconoscimento al microscopio di granuli pollinici delle varie piante presenti sul territorio al momento dell'attività delle api e depositatisi nel miele). Questo processo può aiutare a distinguere il miele effettivamente prodotto in barena da quello delle zone marginali, unitamente a un' **analisi organolettica** (identificando i parametri di colore, odore, aroma, consistenza del miele).

Finora si è riusciti a caratterizzare dei mieli di barena "Millefiori" o "Monoflora", questi ultimi provenienti dal nettare dell'astro o del limonium.

Il miele nella cui origine domina il nettare di limonium è di solito di colore ambrato con riflessi verdastri, e, cristallizzando, assume un colore giallo-arancio odore. L'odore è tipico della fioritura di barena, il sapore amarognolo, con una sfumatura che può apparire salata. Si trova in commercio da produttori della laguna veneta, dove esiste persino una tradizione antica di trasporto in barca degli alveari in barena.

I mieli rari dell'Estate: Miele di Spiaggia

Il “miele di Spiaggia” viene prodotto nel tratto di arenile che va dalla Marina di Levante (Viareggio) alla foce del Serchio, include il lago di Massaciuccoli e il Parco di San Rossore-Migliarino ed è delimitato dal mare e dalla pineta costiera. All'interno di quest'area sono diffuse piante tipiche degli ambienti dunali fra le quali l'**Elicriso** (*helychrysum stocca*), “camuciolo” nel dialetto locale) ed il **Cisto**.

Gli alveari vengono collocati sull'arenile, protetti dalle dune naturali, in un ambiente ricco di vegetazione tipica dell'area mediterranea, su fioritura che va da giugno ad agosto. Il colore del miele è ambrato e il profumo è di fiori tipici della macchia mediterranea (in particolare quello di elicriso), il gusto è deciso, di elicriso o di liquerizia. Se si analizzano i granuli pollinici contenuti nel miele, per tentare di determinare l'origine botanica del miele, si trovano in realtà pollini di girasole, rovo, trifoglio. Perciò il miele di spiaggia ha costituito per un po' un piccolo mistero.

Da dove veniva quell'aroma così intenso di macchia mediterranea se i fiori visitati dalle api per la raccolta di nettare erano quelli abbastanza comuni della pianura costiera? I ricercatori dell'università di Pisa spiegano questo piccolo mistero ipotizzando che **le api si strofinino sui fiori di elicriso** (dove non vanno a raccogliere nettare) per raccogliere degli **oli essenziali** che servono all'interno dell'alveare (per esempio per evitare la fermentazione del polline o per svolgere un'azione antisettica, in modo simile alla propoli). L'odore di queste goccioline minuscole è talmente intenso e penetrante che impregna il miele. Il miele è reperibile da vari produttori locali, alla cooperativa “Il Camuciolo” (che prende il nome appunto dell'elicriso) e al negozio del Parco di San Rossore. Chi parte dall'aeroporto di Pisa, lo troverà in uno dei negozi di gastronomia, passati i controlli.

Estate: tempo di punture

Il pungiglione dell'ape è dentellato, perciò, una volta penetrato nella pelle elastica dell'uomo, non è più estraibile; infatti l'ape, nello sforzo di estrarlo si strappa dalle ghiandole che producono il veleno e dal pungiglione, insieme a una parte del tratto intestinale e a un ganglio nervoso, e muore. Il pungiglione, finché rimane sul posto, continua a pompare il veleno. Da un lato i movimenti del pungiglione, coordinati dal ganglio nervoso, lo portano sempre più in profondità, data la sua struttura lanceolata, dall'altro, con un sistema simile a quello di una valvola a pistoncini, il veleno viene continuamente iniettato sotto la pelle.

L'aggressività delle api si manifesta in zone diverse: una è il perimetro difensivo dell'alveare (che può arrivare a una decina di metri intorno all'alveare); l'altra sono le "piste di volo", cioè i tragitti aerei che le api percorrono per andare a raccogliere nettare e polline; possono avere un'altezza di 5-10 metri, con un andamento a cono, che allontanandosi dall'arnia si allarga. In condizioni atmosferiche avverse le piste si abbassano, e aumenta la possibilità di trovarsi sul tragitto delle api. Infine ci sono le zone di raccolta del nettare e del polline, in cui le api si posano sui fiori, dove l'aggressività delle api è quasi nulla ed è difficile ricevere una puntura, a meno che non si eserciti pressione sul corpo di un'ape.

Ci sono condizioni che influenzano il comportamento aggressivo delle api, per esempio le condizioni meteorologiche avverse. **Vento e pioggia aumentano l'aggressività, mentre un periodo di abbondante raccolta la diminuisce.** I colori scuri, il tipo di tessuto di certi capi d'abbigliamento (lana, felpa), i movimenti bruschi, gli odori forti stimolano l'aggressività.

Il pungiglione lasciato nel corpo ha l'effetto di segnalare l'obiettivo per successivi attacchi. Esistono all'interno dell'alveare delle api, dette "**api guardiane**", che sorvegliano l'ingresso e sono in grado di emettere un feromone "d'allarme" incitando le compagne all'attacco.

Da queste informazioni abbiamo già una serie di indicazioni pratiche per chi non ha familiarità col mondo delle api: godersi il piacevole ronzio delle api sui fiori nel posto in cui ci si è fermati a riposare, ma avvicinarsi con prudenza a un alveare, mai sul davanti, per non interferire coi tragitti di volo, e tenere una certa distanza. Evitare sempre di farlo in condizioni di maltempo (ma anche di gran secco) e se si è vestiti di scuro, evitare di agitare le braccia per scacciare un'ape (meglio rimanere fermi, eventualmente un'ape si impigliasse nei capelli in prossimità della pelle, schiacciarla velocemente contro la testa è l'unico metodo a disposizione di chi non è esperto per evitare che punga). Togliere il pungiglione al più presto, se si vuole fermare l'immissione di veleno ed evitare che costituisca un messaggio odoroso per nuovi attacchi. Persino chi assume il veleno a scopo terapeutico, usando direttamente le api, è soggetto a una sensazione di dolore.

Un apicoltore può riceverne anche qualche decina in un giorno, ma è un dolore che gli è familiare e non è associato a una sensazione di paura o di allarme quale può manifestarsi in una persona che ha poca dimestichezza col mondo delle api, e che spesso sembra accentuare il dolore. In chi è nuovo alle punture d'ape, in genere compare un gonfiore più o meno grande, insieme a una sensazione di calore. In certi punti (come sulle labbra o sotto un'occhio) il gonfiore può avere un effetto deformante, che impressiona, ma che non necessariamente deve far preoccupare. Il giorno dopo tenderà ad accentuarsi per diminuire il terzo giorno. Questo è il quadro di una reazione "normale". Volendo, si può applicare del ghiaccio o dell'acqua fredda dopo la puntura. Pericolose sono le punture direttamente nell'occhio, sulle tempie, o sulla lingua (il gonfiore in questo caso può provocare un soffocamento). In questo caso, oltre all'utilizzo di ghiaccio o di una bevanda fredda, è opportuno chiamare il 118. La sensibilità al veleno varia molto da individuo a individuo, e in casi di forte sensibilità può dare origine a costrizione del torace, nausea, vomito, diarrea, dolore addominale, vertigini, difficoltà a respirare, asma, sensazione di costrizione alla base della lingua con difficoltà e deglutire, secchezza delle fauci, senso di spossatezza, stato confusionale, angoscia, collasso, incontinenza, disturbi della vista, vertigini, calo pressorio, forti dolori a livello gastrico e/o addominale. Questi sono da considerare sintomi gravi e in questo caso occorre chiamare immediatamente il 118 o rivolgersi senza indugio a un medico, magari facendo nel frattempo sdraiare la persona colpita, coprendola con una coperta e aiutandola ad attendere con tranquillità l'arrivo del soccorso. Risolto il problema, il medico potrà poi consigliare dei farmaci facilmente iniettabili da portare con sé, pronti all'uso, in futuro. Esiste anche, presso gran parte degli ospedali italiani, la possibilità di sottoporsi ad una terapia di desensibilizzazione.

Studi recenti: Quercetina ed epatite C: una possibile futura componente di una cura non basata su interferone?

L'epatite C è una malattia che colpisce più di 170 milioni di persone nel mondo, di cui un milione e mezzo solo in Italia. 350 mila persone nel mondo ne muoiono tutti gli anni. L'epatite C è infatti suscettibile di provocare serie complicazioni, come cirrosi o carcinoma epatico.

Per più di 20 anni il pilastro della terapia per l'epatite C è consistito nell' interferone o nell' interferone associato a ribavirina, con la recente aggiunta di inibitori della proteasi. Nonostante i notevoli risultati di questa terapia, molti pazienti non sono in grado di tollerarla. Tra gli effetti secondari, estrema spossatezza, sintomi di tipo influenzale, citopenia, depressione e impulsi suicidi. La sfida, rispetto a questa parte di malati che non tollerano la cura tradizionale, è di trovare una combinazione di sostanze che non abbiano lo stesso quadro di effetti collaterali, mantenendo però una risposta virologica appropriata.

Un articolo di Nu Lu, R. Khachatoorian e S.W. French sulla *Expert Reviews* apre la possibilità che la **quercetina, una sostanza flavonoide di cui è ricca la propoli** (ma anche il the verde, il vino rosso, i capperi, i mirtili, le mele, il sedano ecc.) possa giocare un importante ruolo per la sua capacità, riscontrata per ora in laboratorio, di inibire il meccanismo della replica virale, magari in sinergia con un altro flavonoide , la **naringenina**, dall'attività anch'essa antivirale.

Su pazienti, la quercetina ha mostrato efficacia nel ridurre la neuropatia diabetica, prevenire infezioni del tratto urinario, inibire l'aggregazione delle piastrine riducendo il rischio di malattie cardiovascolari, prevenire l'asma allergica come un antistaminico, diminuire la pressione del sangue ecc.

Gli autori si spingono a sostenere che l'obiettivo di arrivare a una terapia per l'epatite C che non dipenda dall'interferone, si avvicina alla realizzazione.

Prospettive per il miele di Manuka come alternativa agli anti microbici convenzionali.

La possibilità di sfruttare clinicamente le proprietà antimicrobiche del miele (e soprattutto del miele di Manuka) è dimostrata da Rose Cooper e Rowena Jenkins, del Centro di Scienze Biomediche della Cardiff School of Health Sciences, in un articolo su *Expert Reviews*.

Il miele è stato usato per millenni nella cura delle ferite, ricordano le autrici, accantonato, nel diciannovesimo secolo, dalla scoperta degli antisettici.

Ma l'ottimismo che questi prodotti avevano generato ha subito presto un'incrinatura per l'emergere di ceppi batterici resistenti agli antibiotici. Il che ha costretto a continuare a trovare nuovi tipi di antibiotici, ma anche a cominciare a rivalutare vecchi rimedi.

Prodotti moderni basati sul miele per la cura delle ferite sono stati registrati fin dal 1999 in Australia, e si sono estesi negli anni successivi a una gamma che comprende unguenti, garze impregnate, alginati, gel. Il miele "per uso clinico" si distingue dal miele comune che si trova in negozio perché deve rispondere a esigenze di comprovata attività antibatterica, assenza di contaminanti o pesticidi, tracciabilità.

Tra i vari mieli generici utilizzati, ha trovato un posto di primo piano il **miele di Manuka**, proveniente da una pianta conosciuta in occidente come "albero del the".

In laboratorio, ha mostrato di inibire una vasta gamma di patogeni delle ferite anche di ceppi resistenti agli antibiotici. Su pazienti, è stato usato in casi di **ulcere ai piedi di origine diabetica, ferite maxillofacciali, ulcere alle gambe e in pazienti di oncologia pediatrica.**

Il potere antimicrobico del miele di Manuka è dovuto alla presenza di grandi quantità di metilgliosale, oltre che ai meccanismi propri di qualunque altro miele (acidità e osmolarità nel caso di miele non diluito, produzione di perossido di idrogeno nei mieli diluiti). Questo articolo, che è rappresentativo di una vera messe di studi sul miele come antibatterico, incoraggia sempre di più a un uso clinico.

Buone notizie per gli allergici alla propoli

La propoli ha un'incredibile, e scientificamente provata, **varietà di effetti benefici**, a cui purtroppo alcuni non possono accedere: sono coloro (apicoltori e utilizzatori di prodotti dell'alveare con una predisposizione allergica) che possono incorrere in dermatiti allergiche eczematose di contatto.

Buone notizie per questa categoria di estimatori dei prodotti dell'alveare. Uno studio di C. Gardana, A. Barbieri, P. Simonetti e S. Guglielminetti dell'Università di Milano, pubblicato su *Applied and Environmental Biology* mostra che è possibile rimuovere dalla propoli gli esteri di caffeato, che sono i principali componenti allergenici della propoli grezza.

Il metodo proposto consiste nella risospensione della propoli in un solvente di qualità alimentare, seguita da una biotrasformazione basata sull'attività del microorganismo *Lactobacillus helveticus*.

Nello studio si dimostra come la riduzione degli esteri di caffeato non influenzi il contenuto di flavonoidi, che sono le principali molecole bioattive della propoli. E nemmeno la biotrasformazione della propoli ne ridurrebbe l'attività antimicrobica.

La strategia proposta sembra in conclusione semplice, utilizza materiali di qualità alimentare, ed è in grado di rimuovere selettivamente gli allergeni senza ripercuotersi sulla frazione bioattiva della propoli.

Cosmesi casalinga per l'Estate

Maschera al miele

Questa maschera prevede l'impasto di un terzo di **miele** (già liquido o liquefatto), un terzo di **argilla** ventilata, e un terzo di **olio di mandorle** (in mancanza di questo anche l'olio d'oliva va molto bene). Se risultasse troppo denso e poco spalmabile, si può aggiungere acqua o infuso di **equiseto** (dalle note proprietà rimineralizzanti): a questo proposito è importante ricordare che l'immissione di miele in un sistema acquoso può costituire un terreno di coltura per microorganismi, ma l'uso estemporaneo, cioè immediato, nell'arco, mettiamo, di un'ora, non può creare alcun tipo di problema.

La maschera va applicata su viso e collo e lasciata agire una ventina di minuti.

Il miele ha un riconosciuto **potere emolliente, detergente, schiarente, lenitivo, antiossidante** (soprattutto i mieli scuri). L'olio di mandorla è nutriente, emolliente, disinfiammante e ricco di minerali e vitamine, in particolare B (che mantiene un tono della pelle sano), C e A (che riducono le macchie scure e le rughe). Anche l'olio d'oliva è un antiossidante ed è molto benefico alle pelli secche, mentre l'argilla ha un'azione rimineralizzante e purificante, assorbendo le tossine, eliminando le cellule morte e cedendo i minerali. Inoltre attrae la microcircolazione del sangue.

Scrub al miele

Lo scrub è una pulizia vigorosa e in profondità della pelle. Obiettivo dello scrub è di rimuovere le cellule morte che rimangono in superficie sulla pelle e ammorbidirla. Si può usare miele cristallizzato, non però di quello elaborato per renderlo cremoso, ma con cristalli possibilmente di una certa consistenza: i cristalli possono allora strofinare delicatamente la superficie della pelle, operazione di cui il miele contiene l'immediato antidoto col suo potere lenitivo. In mancanza di miele cristallizzato, per ottenere questa leggera azione abrasiva si può usar dello zucchero in granuli, una farina non troppo fine o dei fondi di caffè. Va applicato a gambe e corpo frizionando per alcuni minuti e sciacquando, e se si hanno 5-10 minuti disponibili si può lasciarlo sulla pelle e godere anche dell'effetto detergente e ammorbidente. Stimola la microcircolazione ed è adatto a ogni tipo di pelle.

Doposole al miele e succo di limone

Per alleviare caldo e bruciore dopo una prolungata esposizione al sole, unire al miele liquido del succo di limone, usando la sinergia tra prodotti che rinfrescano, regolano l'umidità della pelle e nello stesso tempo la sfiammano.

Idee per un Fast-Food naturale: spuntini e bevande

All'aperto, evitando i calori della cucina, è possibile preparare, in modo veloce, degli stuzzichini che utilizzano il miele a freddo, conservando al meglio sia gli aromi che le sostanze nutritive. Questi sono solo alcuni spunti:

- una foglia di insalata romana spalmata con una cucchiata di miele delicato, a mo' di fresco antipasto.
- grissini immersi in un velo di miele di acacia e avvolti da prosciutto crudo.
- gambi di sedano ripieni di formaggio gorgonzola e miele impastati insieme, tenuti in frigorifero per circa un'ora.
- fettine di arancia tagliate rotonde, disposte su un piatto e bagnate di miele liquido.
- pane spalmato di gorgonzola e miele di castagno.
- croste di formaggio parmigiano abbrustolite a fuoco alto, cosparse di miele, con una spolverata di pepe.
- ricotta lavorata con la forchetta insieme a miele (facoltative: cannella, cacao, caffè macinato).
- radicchio amaro tagliato finissimo, con un cucchiaino di miele mescolato ad olio, succo di limone, sale; magari con un pizzico di timo fresco.

Bevande dissetanti: the freddo col miele

Una caraffa da un litro d'acqua con in infusione tre bustine di the (un comune the nero può andare bene) e tre cucchiaini di miele, si lascia riposare in frigorifero per una notte. Per una bevanda rinfrescante e dissetante, si prestano i mieli più freschi, un miele di agrumi se si desidera un aroma floreale, un tiglio per dare un'impronta mentolata e rinfrescante, un rododendro se si vuole dolcificare lasciando che emerga l'aroma del the, un'acacia se si desidera un sapore più rotondo, avvolgente.

Bevanda rinfrescante al limone

Si taglia un limone a pezzettini, e si mette in frullatore, si aggiungono circa sei cubetti di ghiaccio e si frulla ancora. Si filtra e si unisce circa 800 ml di acqua, si rimette nel frullatore aggiungendo il miele.

Il miele nei cocktails:

Manuel: 3/5 di Calvados; 1/5 di Triple Sec; 1/5 di succo di limone; 1 cucchiaino di miele

Flanagan: 2/3 di Rhum; 1/6 di succo di limone; 1/6 di succo d'ananas; 1 cucchiaino di miele

Air Mail: 2/3 di Rhum; 1/3 di succo di limone; Un cucchiaino di miele

Zoom: 3/4 di Cognac; 1/4 di latte; 1 cucchiaino di miele

In tutti: aggiungere ghiaccio e scuotere nello shaker