



PARCO NAZIONALE
DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA

la Carta dei Mieli

del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga



EXPO
E TERRITORI

Parco, miele e api

Perché il parco si occupa di miele e di api?

Il miele è l'espressione del territorio, della biodiversità vegetale presente nel Parco e, per questo motivo, l'Ente Gestore dell'area protetta ha il compito di tutelarlo. Le api sono importanti innanzitutto per la loro funzione impollinatrice, attività per loro inconsapevole e involontaria quanto preziosa per l'uomo. Infatti le api, volando di fiore in fiore per raccogliere il nettare e trasformarlo in miele, trasportano anche il polline da un fiore all'altro permettendo così la fecondazione di buona parte delle specie vegetali che, altrimenti, non potrebbero riprodursi! Tutto questo si traduce in "ricchezza ambientale" intesa come diversità e complessità degli ecosistemi montani. Un contributo questo, donato dalle infaticabili api, nostre operosissime alleate... Il polline non è un componente del miele ma vi finisce inevitabilmente e, attraverso lo studio specifico dei pollini in esso contenuti, è possibile risalire alla zona di produzione in maniera pressoché inconfondibile. Le api sono formidabili indicatori della qualità ambientale, esplorano il territorio alla ricerca di fioriture abbondanti e percorrono centinaia di chilometri l'anno. Con i loro voli ci forniscono informazioni sullo stato di salute del nostro pianeta. E quando muoiono, non è certo un buon segno!

Nel territorio del Parco, la produzione di miele è antica e fortemente legata alle attività produttive rurali di questi luoghi. Un tempo, possedere le api costituiva un'importante integrazione delle fonti alimentari, un dolcificante a basso costo ed un ingrediente essenziale per tutti i dolci della tradizione e delle feste. Oggi, sono tanti gli apicoltori che, iniziando per semplice passione e con poche arnie, in seguito intraprendono una vera e propria attività imprenditoriale.

Il miele

Il miele per le api rappresenta una preziosa scorta di cibo per l'inverno. Durante la primavera e l'estate infatti, le api si nutrono del nettare dei fiori (fonte di zuccheri) e di polline (fonte di proteine). Le api nell'alveare, grazie alla collaborazione di tutta la famiglia, immagazzinano diligentemente queste scorte riempiendo le cellette del melario per poi sigillarle ermeticamente con un tappo di cera. In sostanza, la produzione di miele da parte delle api rappresenta il metodo di conservazione di un prodotto per quando non sarà più a disposizione. Potremmo paragonare il miele alle confetture di frutta che prepariamo in estate: un modo semplice di conservare il nettare che in inverno, altrimenti, non avremmo disponibile.

PER LEGGE

"...per miele si intende il prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse, che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie, immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare".

(direttiva CEE 22 luglio 1974)



Liquido o solido... a ciascuno il suo!

Il miele è costituito essenzialmente di zuccheri semplici, glucosio e fruttosio, pertanto rappresenta una fonte di energia immediatamente disponibile per il nostro organismo. Non a caso gli sportivi lo utilizzano per la carica che gli restituisce dopo uno sforzo fisico. Tutti i mieli appena raccolti si presentano liquidi poi, con il tempo, chi più chi meno, solidificano. In linea generale, un miele che ha un maggior contenuto di glucosio cristallizza più velocemente di quello con un contenuto maggiore di fruttosio. Ecco spiegato il motivo per cui, a volte, dopo un anno dal suo raccolto il miele di acacia o di castagno possono risultare ancora liquidi proprio perché hanno un maggior contenuto di fruttosio.

Il polline

Il polline è formato da una miriade di corpuscoli microscopici che sono contenuti nelle antere dei fiori e ne costituiscono l'elemento germinale maschile. Ha quindi una funzione riproduttiva, ma viene prodotto in quantità superiori alle necessità della fecondazione. Le api lo raccolgono sui fiori che visitano formando piccole palline che depositano nelle cestelle delle zampe posteriori e lo portano nell'alveare. Si presenta di vari colori a seconda del fiore dal quale viene prelevato. Gli apicoltori lo raccolgono posizionando all'ingresso dell'alveare un dispositivo a griglie nel quale, al loro passaggio, le api perdono parte del carico. Il polline è particolarmente ricco di principi nutritivi, è un concentrato di vita, rac-



chiuso in un volume piccolissimo, contiene essenzialmente proteine e altre sostanze in piccole quantità non ben identificate, ma sicuramente di grande importanza ed essenziali in quanto viene utilizzato dalle api per la crescita delle giovani larve. Il polline può essere considerato un ricostituente naturale per l'organismo.

Il miele è un prodotto di origine animale o vegetale?

Il miele ha proprio questo duplice aspetto: la materia prima è di origine vegetale (il nettare dei fiori) ma le api la trasformano arricchendola di enzimi in grado di modificarne lo stato fisico e lo immagazzinano come miele. Quindi, è anche un prodotto animale...

Dalle api alla tavola

Il miele viene “regalato” direttamente dalle api senza che l'uomo operi alcuna trasformazione sostanziale. Infatti, il miele per le api è una scorta di cibo e, durante l'estate, ne immagazzinano a sufficienza per il loro sostentamento ed anche per noi! All'apicoltore non resta altro che... invasettarlo!



I Mieli uniflorali

Le api raccolgono nettare secondo il succedersi delle fioriture delle più svariate specie floreali, anche se distanti chilometri dall'alveare. Molti apicoltori che si definiscono “nomadi” perché spostano gli alveari da un sito all'altro, cercano di sincronizzare l'attività bottinatrice delle api con le diverse fioriture che si alternano durante il periodo primaverile-estivo. Quando parliamo di miele di castagno, ad esempio, dobbiamo pensare che, per produrlo, le api abbiano visitato prevalentemente i fiori del castagno; ciò è possibile quando l'apicoltore posiziona gli alveari in prossimità di questi boschi nel periodo di fioritura, lasciando che le api bottinino quei fiori. La smielatura tempestiva dei melari, prima di spostare nuovamente l'apiario, garantirà la produzione di questo particolare miele. Poi, esami di laboratorio in grado di accertare la presenza dei pollini nel miele, ne certificano le caratteristiche sensoriali di rispondenza ad una determinata tipologia di miele uniflorale. La produzione dei mieli uniflorali quindi comporta un maggior impegno da parte dell'apicoltore, specie nella maggior sensibilità ai ritmi della natura, oltre al lavoro necessario per lo spostamento continuo delle api da un sito all'altro.

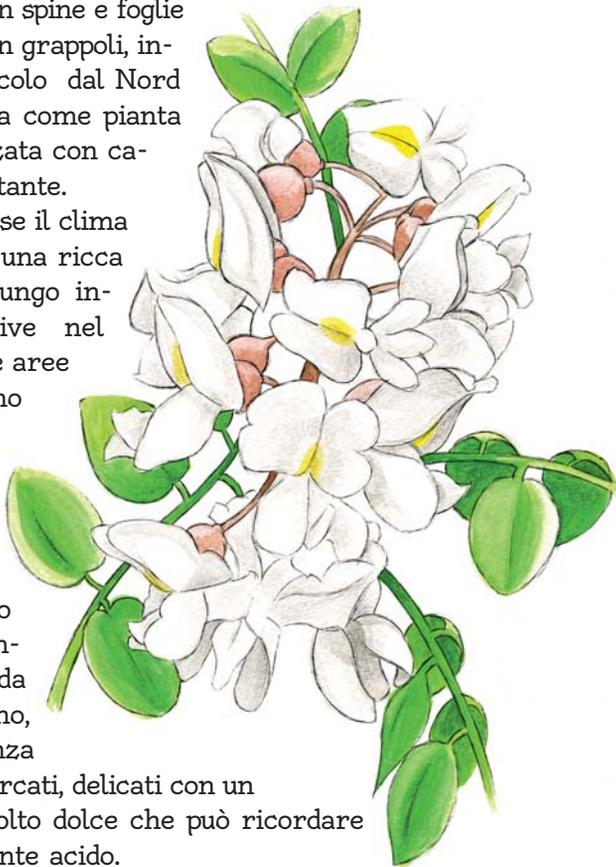


Miele di Acacia

La *Robinia pseudoacacia* L. è una specie a portamento arbustivo o arboreo con spine e foglie caduche e fiori bianchi riuniti in grappoli, introdotta in Europa nel XVII secolo dal Nord America, inizialmente coltivata come pianta ornamentale e ora spontaneizzata con carattere di vera e propria infestante.

Fiorisce tra aprile e maggio. E, se il clima non è troppo incostante, offre una ricca fonte di nutrimento dopo il lungo inverno. Produzioni significative nel Parco si possono ottenere nelle aree collinari dove le fioriture sono abbondanti.

È uno dei mieli uniflorali più conosciuti e apprezzati in quanto le sue caratteristiche organolettiche sono gradite ai consumatori poiché resta liquido e non cristallizza quasi mai completamente. Il **colore** varia da quasi incolore a giallo paglierino, **odore** ed aroma sono abbastanza deboli, non particolarmente marcati, delicati con un **sapore** dolce, a volte anche molto dolce che può ricordare quello del confetto, e leggermente acido.



Miele di Santoreggia

La *Satureja montana* L. è un arbusto aromatico della famiglia delle Labiatae che cresce su prati aridi, su terreni calcarei fino ad un altitudine di 1300 metri. La fioritura va da luglio a settembre, tardo estiva, e in Abruzzo regala occasionalmente un miele molto apprezzato dagli esperti.

La sua rarità è legata alla difficoltà di essere raccolto in montagna e al maltempo che condiziona il volo delle api. Spesso infatti, gelate e neve ne fanno arrestare l'attività.

Il **colore** del miele va dall'ambra chiaro tendente al giallo verde quando liquido al grigio verde quando solidifica. Cristallizza abbastanza rapidamente formando cristalli fini che conferiscono al miele consistenza morbida. L'**odore** come il **sapore** è di media intensità con nota caratteristica assimilabile all'odore di terra bagnata e aroma leggermente amarognolo che può richiamare quello del caffè.



Miele di Lupinella

La lupinella (*Onobrychis vicifolia* Scop.) appartenente alla famiglia delle Leguminosae, è diffusa fino a 2200 metri di altitudine soprattutto nell'Appennino centro-settentrionale.

In Abruzzo, questa foraggera è nota come “crocetta”, legata prevalentemente alla pastorizia, in quanto utilizzata come foraggio negli allevamenti, ovini soprattutto nelle zone montane. Può quindi definirsi specie “spontaneizzata” dei pascoli in quota a ricordo di un passato non molto lontano che ha reso fiorente e ricca la montagna abruzzese.

La fioritura va da maggio ad agosto. La produzione di miele di lupinella è abbastanza rara ma riveste importanza, specie nelle zone montane del Parco, poiché è molto apprezzato per le sue caratteristiche note floreali. Il miele è di **colore** giallo ambra molto chiaro, quasi bianco. Tende a formare cristalli piccoli non troppo velocemente assumendo un aspetto compatto. Sia l'**odore** che il **sapore** sono delicati con note floreali. L'aroma può ricordare i datteri, il torrone o le noci fresche.



Miele di Tarassaco

Il fiore di *Taraxacum officinale* W. appartiene alla famiglia delle Asteraceae, conosciuto anche come “soffione”. È una pianta erbacea perenne, comune nei luoghi erbosi di pianura e montagna prevalentemente al Nord Italia ma discretamente presente nelle zone montane dell'Abruzzo.

La difficoltà della produzione di questo miele è rappresentata dalla precoce fioritura. Infatti le api, uscendo dall'inverno, possono non essere nel pieno delle forze per garantire una sufficiente produzione di miele.

Così, spesso il bottino del tarassaco si mescola con le fioriture successive.

Il miele cristallizza velocemente formando una massa morbida e cremosa.

Il **colore** quando liquido è ambrato con riflessi gialli, più facilmente riconoscibile quando cristallizza perché caratterizzato dal colore giallo crema. L'**odore** è assai particolare e, chi ha la fortuna di sceglierlo, rimane sorpreso per le note che possono essere assimilate all'infuso di camomilla o caramelle agli oli essenziali.

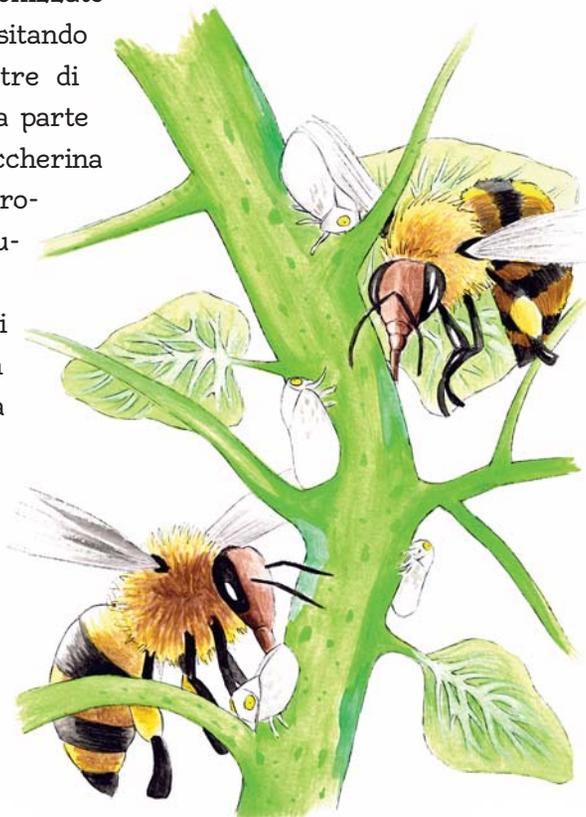


Melata di Bosco o Melata di Metcalfa

La melata non può definirsi miele perché le api la producono a partire dalle escrezioni zuccherine di alcuni insetti. La *Metcalfa pruinoso*, originaria dell'America Settentrionale, ha colonizzato tutto il territorio italiano parassitando diverse specie botaniche. Si nutre di linfa dei vegetali assorbendone la parte proteica ed espellendo la parte zuccherina che viene raccolta dalle api. La produzione di melata si ha da fine luglio fino ai primi di settembre.

La melata viene prodotta quindi con lo stesso procedimento con cui le api formano il miele, cambia solo la materia prima.

La melata resta liquida a lungo ma può anche cristallizzare; si presenta viscosa, ambra scuro e **odore** caratteristico fruttato di media intensità; il **sapore**, da poco a normalmente dolce, può ricordare la frutta essiccata o la marmellata di fichi.



Miele di Castagno

La *Castanea sativa* M. è un albero appartenente alla famiglia delle Fagaceae con foglie caduche oblungho-lanceolate e fiori di colore giallo-verdastro.

I boschi sono diffusi su terreni acidi fino a 1200 metri di altitudine.

La fioritura va da giugno a luglio.

Nella nostra area protetta, i boschi di castagno sono presenti sulla Laga con produzioni di ottimo miele sia nel versante teramano che nel piceno e reatino. Il miele di castagno costituisce una delle principali produzioni uniflorali in Italia. Si presenta liquido con una tendenza alla cristallizzazione molto lenta e non sempre regolare.

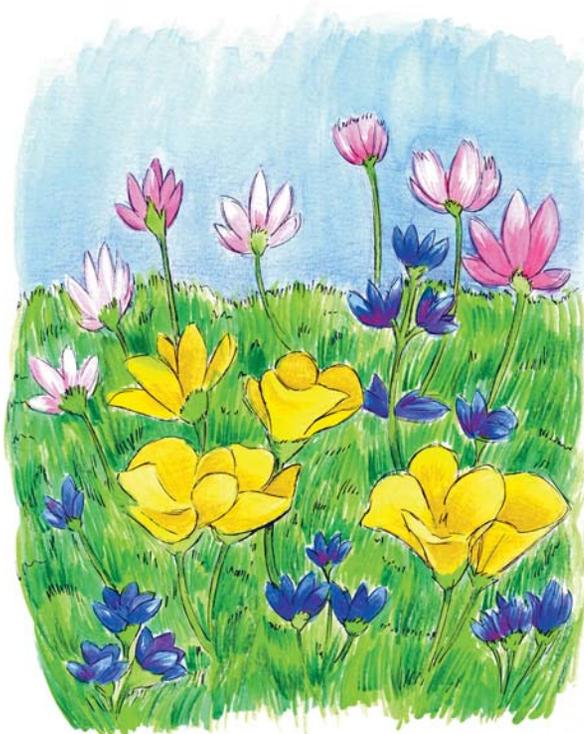
Il **colore** è variabile da ambra più o meno scuro, l'**odore** pungente e caratteristico può ricordare i ceci lessi. Il **sapore** è poco dolce, amaro, tannico, astringente e persistente.



Miele millefiori

È sicuramente il miele più conosciuto e maggiormente prodotto nel nostro Parco. Infatti, il Gran Sasso e i Monti della Laga si posizionano geograficamente nell'Appennino centrale, zona nota per la notevole ricchezza floristica che la contraddistingue e la colloca tra le aree con il maggior numero di specie vegetali al mondo. Si stima che nell'area siano presenti circa 24.000 piante vascolari. Questa elevata presenza di fiori diversi tra loro, spesso endemici e rari, permette alle api la produzione di straordinari mieli millefiori che, a seconda dell'altitudine specifica, possono essere molto diversi tra loro per colore, odore, sapore ed aroma.

Ogni volta che assaggiamo un miele millefiori proveniente dalle montagne del Parco, assaggiamo un pezzetto di biodiversità floreale che colora le nostre passeggiate in questi posti durante la bella stagione!



Gli altri prodotti dell'alveare

La Propoli

Viene prodotta dalle api a partire dalle secrezioni resinose presenti sulle gemme di alcuni alberi (Pioppo, Quercia, Ontano, Abete, Olmo, Ippocastano, Pino, Betulla), a cui le api aggiungono le proprie secrezioni salivari ed enzimatiche. Per la sua azione antibatterica, la propoli viene utilizzata dalle api come rivestimento delle pareti interne dell'alveare.

La composizione della propoli è assai complessa, annoverando fra i componenti numerose sostanze, di cui le più caratteristiche appartengono alla classe dei flavonoidi. La propoli ha proprietà antimicrobiche, antimicotiche, disinfettanti, anti-infiammatorie ed altre ancora: un vero stimolante delle capacità immunologiche dell'organismo.

La Pappa Reale

Viene secreta da particolari ghiandole delle giovani api "nutrici" e costituisce il nutrimento di tutte le larve durante i primi tre giorni di vita. È di colore bianco giallino, di consistenza cremosa ma abbastanza fluida, con un sapore asprigno caratteristico e costituisce l'unico alimento dell'ape regina per tutta la sua esistenza.

La pappa reale è considerata uno dei più completi alimenti naturali, essendo ricca di proteine, lipidi, zuccheri, oligoelementi, vitamine del gruppo B e numerosi altri componenti molto importanti.

Raccoglierla richiede particolare perizia e cura da parte dell'apicoltore e, per questo motivo, non è affatto facile trovarla in commercio.

Sta bene con...

Sperimentare è sicuramente il miglior modo per trovare l'abbinamento ideale ai propri gusti. Noi vi suggeriamo alcuni esperimenti, a voi la scelta!

- Miele, formaggi ed altri derivati dal latte rappresentano un binomio da sempre sicuro e di successo!
- *Acacia* o *Santoreggia* sono mieli delicati che non influenzano ma arricchiscono l'abbinamento.
- Il Miele di *Castagno*, più deciso ed amaro, è da scegliere con formaggi molli e poco stagionati.
- Il Miele di *Lupinella*, tra i mieli più delicati, floreali e fruttati preferiamolo per i formaggi stagionati come i pecorini abruzzesi.
- Il Miele *Millefiori* è invece un classico nelle preparazioni dolci, come quelli della tradizione natalizia, che ne fa ampio uso insieme alla frutta secca.
- La *Melata di bosco* dall'aroma "caramellato" è un ottimo dessert di fine pasto con ricotte e frutta secca.

Un rimedio ricostituente per i "cambi di stagione" ed i cali di energia fisica consiste nel mescolare il polline con un buon miele di acacia.... amore al primo assaggio!!



Ente Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga
Servizio Agro Silvo Pastorale
Via del Convento
67100 Assergi - L'Aquila
Tel. 0862.60521 - Fax 0862.606675
www.gransassolagapark.it
ente@gransassolagapark.it

Foto: Archivio Ente Parco - Acquerelli: Valerio D'Orazio