

# MELISSA LA SIGNORA DELLE API

RICERCHE RACCONTI E RICETTARI



IL TEMPIO DELLA NINFA - I MELI DI AVALON



# MELISSA LA SIGNORA DELLE API

RICERCHE RACCONTI E RICETTARI



IL TEMPIO DELLA NINFA - I MELI DI AVALON

**© Testi di proprietà delle rispettive autrici**

**MELISSA**  
**SIGNORA DI API E MIELE**  
di Laura Violet Rimola

Nel verde rigoglio dei prati imbevuti di luce, dove il sole sparge il suo oro tra i fili d'erba e i fiori selvatici ondeggiando soavi nella brezza estiva, dove ogni corolla umida di rugiada si dischiude a rivelare i suoi più intimi segreti, e lascia intravedere, fra i petali che si discostano timidamente, il suo cuore lucido di prelibato nettare; dove le tenere erbe aromatiche esalano i loro tiepidi aliti muschiati, i grilli vibrano ritmi gioiosi sugli alti steli, e nello stormire di ogni foglia è racchiuso tutto il mistero dell'armonia naturale; qui, fra i più bei doni della florida natura, vive la piccola Melissa, graziosa signora di tutte le api e del dolce miele prezioso.

Il dorato ronzare ne rivela la presenza. Regina nutrice attorniata da una miriade di piccole ancelle che della dolcezza della natura ben conoscono ogni più recondito segreto. Figlia dei raggi di sole che ama danzare nella luce, velandosi talvolta di rosei petali o penetrando avidamente il calice purpureo colmo di delizie delle infiorescenze più ricche e succose.

Sposa e fervida amante di tutti i fiori che crescono sulla terra, nei vasti campi aperti come nell'intimità dei segreti giardini, nei sottoboschi silenziosi, protetti dal fresco delle arboree penombre, e nelle tranquille radure soleggiate, circondate da folte querce e noccioli, robinie odorose, tigli e robusti castagni. Sposa anche di quei fiori che la terra la guardano dall'alto, ricadendo dagli alberi in lussureggianti grappoli trasudanti umori zuccherini...

La sua vita di ape, sia essa regina o solerte operaia, trascorre nella ricchezza degli ori naturali, spostandosi dai capolini fioriti agli ombrosi e indaffarati alveari, dove nettari e pollini vengono sapientemente trasformati in miscele dai poteri miracolosi.

Ma spesso ella ama abbandonare il suo piccolo corpo alato e assumere le forme di una bellissima fanciulla, per camminare a piedi nudi sui morbidi tappeti erbosi e cogliere quei fiori che tanto le sono cari, in quanto unica fonte del suo nutrimento, per odorarne

l'intenso profumo e forse per ornarsi i bei capelli biondi, rilucenti come ambra liquida sotto il sole del meriggio.

Ape divina e Donna-Dea, che per sua innata predisposizione offre il delizioso fluido che nutre e guarisce, come materna e generosa nutrice, sempre provvida di dolcezze e amore...

## **La storia di Melissa**

### **La Dea, la principessa cretese, la sacerdotessa**

Il nome di Melissa deriva dal greco *meli*, "miele" e significa letteralmente "colei che è datrice di miele", "colei che offre il miele". Melissa, in origine, era dunque considerata un'ape mellifera, e al contempo la regina di tutte le api.

Le sue leggende nascono nell'antico mondo mediterraneo, nella calda e selvaggia terra di Creta, dove lei era una delle luminose espressioni della *"primitiva Potnia dei fiori (...) dal filo d'erba agli alberi delle millenarie foreste"* (1). La si poteva descrivere come *"Dea celata nelle forme di un'ape, di cui, di quando in quando, si libera o in cui nuovamente si nasconde"* (2), ovvero come sacra e libera energia naturale che abitava sì nelle graziose api e nel loro regno fiorito, ma poteva assumere anche sembianze diverse in un'infinita e gioiosa libertà d'espressione; e incarnava tutte le caratteristiche dell'ape regina e delle sue figlie, delle quali era l'archetipo divino (3).

Il suo era un regno di intima armonia femminile, di coralità perfetta fra sorelle nate dalla stessa prodigiosa madre; un regno basato sull'amorevole servizio ad una grande sovrana, unica femmina fertile del favo che dal bel ventre rigonfio genera tutte le sue devote figlie e ancelle, come pure i figli padri, che nella loro breve esistenza stanno accanto a lei e ne fecondano le uova.

E tuttavia lei può generare anche da sola, indipendentemente dall'intervento del maschio, per questo richiama l'autonomia e l'indipendenza generativa della Grande Madre, androgina e completa in se stessa.

Melissa era dunque la dolce signora dell'alveo brunito, la materna

Regina sempre gravida d'amore e la dolce e operosa Figlia; la languida femmina perennemente fertile e la fiera guerriera, che sacrifica la sua vita pur di proteggere il delicato equilibrio del suo piccolo mondo perfetto.

Rappresentava la Dea della Natura selvaggia, e anche della Trasformazione dopo la morte e della periodica Rigenerazione, e le sue ali d'oro indicavano la Rinascita ai regni sottili.

Al calare del sole, la selvatica Melissa solare lasciava il passo alla dolcissima Melissa lunare, la regolatrice dei cicli femminili, protettrice delle donne fertili e delle partorienti, e madrina dei bimbi, ai quali offriva il suo dolcissimo miele per addolcirne il latte.

Dea Vergine e libera, in origine, Melissa si vide mutare dal corso degli eventi, subendo il rovesciamento degli antichi valori; così divenne col tempo una donna mortale che conservava solo un pallido riflesso dei suoi lontani attributi divini.

Nelle leggende greche ci viene descritta come una bellissima principessa cretese – o certe volte come una materna Ninfa del Miele – che aveva nutrito il piccolo Zeus nel tempo in cui il grande dio patriarcale non era ancora l'onnipotente padre degli Dei, ma il grazioso figlio della Dea.

In un'impervia e celata grotta del monte Dicte, Melissa si era presa cura del bimbo, raddolcendo con il suo miele il latte caprino fornito dalla candida sorella Amaltea, mentre Coribanti e Cureti danzavano ebbri e gioiosi insieme alle Ninfe per nascondere, con i loro canti e le loro musiche scatenate, i vagiti del neonato. E quando Zeus crebbe, per ringraziare la principessa delle sue dolci cure, decise di liberarla del suo semplice corpo di donna mortale e la trasformò in ape.

In questo mito, Melissa è ancora la sacra Nutrice che offre il dorato miele, anche se di divino, in apparenza, non conserva quasi più nulla. La sua libertà originaria è stata dimenticata e lei deve passare attraverso la concessione del dio maschio per ottenere ciò che da tempo immemore, e da molto prima della nascita del dio stesso, era già naturalmente suo.

Inoltre, in quanto principessa, lei non è più la splendida femmina

autonoma in se stessa, ma solo la figlia di un re, Melisseus, come a giustificare in tal modo la sua esistenza e il suo elevato compito, poiché era ormai di dovere porre le figure femminili d'indigene caratteristiche libere e selvagge sotto la protezione di un maschio che ne mitigasse la forza e la fiera bellezza.

È tuttavia evidente che la Melissa originaria era molto differente da quella ritratta nel mito greco, e che lei, nata da se stessa, ovvero dalla terra umida, dalla argentea luna, dai raggi di sole e dai fiori succosi, non conosceva né aveva mai conosciuto un padre, ma solo molti figli e padri.

A tal proposito, così scrisse Momolina Marconi nel suo studio sulla Dea cretese:

*“Non è detto che all’origine di questa complessa leggenda mitica stia Melisseus, che questi sia veramente il padre, venga cioè prima di Melissa;*

*può quest’ultima esserne stata la madre ed egli, oltre che figlio e patero, come re-sacerdote, anche il suo primo cultore.” (4)*

Secondo un'altra leggenda tramandata da Servio, Melissa era una Sacerdotessa dedicata a Demetra, depositaria delle segrete conoscenze e dei sacri riti misterici della Dea, sui quali aveva giurato di mantenere l'assoluto silenzio. Infastidita da un gruppo di curiose, che la istigavano a rivelare i suoi saperi, lei negò senza mai cedere, fino a quando le donne, deluse e infuriate, la uccisero facendola a pezzi. La Dea vide ciò che era accaduto e trasformò il corpo straziato della sua amata figlia in uno sciame lucente di api, che si levò leggero e volò verso l'infinito per ricongiungersi a Lei.

Da quanto traspare in questo racconto, Melissa si rivela essere la custode dei segreti dai profani, e come le api delle quali incarna lo spirito, è disposta a sacrificare se stessa per difendere ciò che è sacro (5). Lei è la mantenitrice del Silenzio, che è la chiave perché le antiche saggezze non vengano spente e continuino ad ardere, sempre vive, in ogni luogo e in ogni tempo.

## L'Ape divina...

Nascosta nei suoi alvei ombrosi, talvolta simili a grandi lumi che infondono un fiavole chiarore ambrato agli incavi delle rocce, alle intime grotte emananti umidi sospiri, alle nicchie naturali scavate nella corteccia di vecchi tronchi, la piccola ape è da sempre investita del più profondo e ineffabile mistero, poiché richiama l'oro celato nel centro interiore, lo spirito che risplende di luce, i regni del nume che mai si spegne. Essa rappresenta simbolicamente l'anima che tramite un arduo percorso ha contemplato il divino e ha conosciuto la sua antica ed eterna armonia; l'anima iniziata, sacra e purissima, che ha ritrovato l'oro della sua condizione originaria, si è resa d'oro e di tale oro si è fatta portatrice nel mondo, come fiaccola fiammeggiante che illumina l'oscurità e ne disperde le ombre. Il volo dell'ape, infatti, riflette la liberazione dell'oro nell'oro, l'involarsi dello spirito verso le terre oltremondane, il suo trascendere la materia e sciogliersi come brillante pulviscolo nella sublime luminescenza divina, diventandone parte integrante e realizzando in tal modo il ricongiungimento vero e intimo con la Grande Madre. Per questo l'ape richiama anche la perfezione e la saggezza, l'eterna giovinezza e l'immortalità animiche, ovvero ciò che proprio dal conseguimento di questo processo interiore potrebbe pervenire.

La sua vicinanza al reame sottile la rendeva agli occhi degli antichi una messaggera che *"viaggiava sui sentieri della luce"* (5) recando con sé i messaggi che gli uomini inviavano agli Dèi. E se l'ape riconduce all'anima luminosa, allora si potrebbe pensare che sia l'anima luminosa stessa ad essere veramente in grado di comunicare con il divino, e di sentirne, tramite intuizioni, ispirazione e contemplazione consapevole della natura e dei suoi piccoli e significativi eventi, la splendida e amorevole Voce, così come gli armoniosi e giusti consigli.

Ma l'ape non richiama solamente l'etereo spirito, dal momento che era legata anche alla fresca terra bruna e alla sacra fiamma. Secondo le leggende nordiche essa affiorava sulla terra da un sotterraneo mondo incantato, dove viveva insieme alle fate. Si

riteneva che possedesse le ctonie virtù profetiche, per questo se ne osservava il volo per divinare e determinare il futuro, e che fosse portatrice del fuoco divino. Dalla sua preziosa cera si modellavano le candele, strumenti di luce nel buio, ovvero ciò che permette di vedere anche nella più fitta oscurità, e di riconoscere sempre la verità al di là dell'illusione.

Riflesso dello spirito liberato dal corpo, essa simboleggiava l'eterna ciclica rigenerazione naturale, la rinascita che seguiva alla morte, poiché si credeva che nascesse e volasse via in sciami luminosi dal cadavere di un toro. Ma il toro non è che l'immagine terrestre della luna d'avorio, colei che *"presiede all'entrata delle anime nella generazione"* (6), pertanto si potrebbe dedurre che, come le api emergono dal bucranio dalle corna a falce lunare, allo stesso modo le lucenti anime-api discendano dalla madre del cielo notturno, e vadano ad abitare nelle limpide fanciulle destinate ad essere riflessi divini sulla Terra.

Sotto queste spoglie, la Luna era chiamata proprio Melissa, l'ape notturna che vegliava sulle segrete unioni d'amore dolci come il miele, e soprattutto su quelle che confluivano nel concepimento di nuova vita. (7)

### **...e le sue Figlie**

Le belle fanciulle benedette da un Destino fortunato, nelle quali brillava un'anima-ape, illuminata e consapevole, o un'anima gentile predisposta a diventarlo, erano le lucenti figlie dell'Ape divina, anticamente chiamate proprio "melissai" – api – per l'intimo oro di cui erano portatrici.

Queste splendide donne erano le sacerdotesse consacrate alla misteriosa Dea terrestre in tutte le sue manifestazioni, e dedicavano la loro vita a conoscere e preservare i misteri e i magici riti femminili, sui quali dovevano sempre mantenere il segreto.

Si narra che alcune delle loro mansioni fossero l'offerta di api e di miele ai templi delle Dee Madri, e recarvi acqua fresca attinta solo da sorgenti purissime. (8)

Il loro rapporto con il divino rifletteva in tutto e per tutto quello delle loro sorelle ronzanti, poiché come le api sono figlie e amorevoli ancelle della loro Regina, così le sacerdotesse lo erano della Dea; e nel mondo arcaico le une e le altre non erano che la stessa cosa.

Così, si potrebbe pensare che queste eterne fanciulle, oltre che conoscitrici delle dimensioni fatate, dove forse amavano intrattenersi nei loro voli estatici, fossero anche erbarie e guaritrici, per la profonda conoscenza della magia e delle virtù medicinali di fiori, erbe, cortecce e radici; e inoltre portatrici di fertilità alla terra, agli animali e alle donne, vergini in senso antico, libere e indipendenti dal maschio, e sostenitrici, nonché preservatrici, di una giusta società matriarcale. Forse esse lavoravano insieme, come le api, per uno scopo sempre comune e mai personale, e potevano rivelarsi terribili guerriere, acerrime nemiche di tutto ciò che mira a ledere la sacralità della Natura. (9)

Melissa era la loro madre spirituale e loro erano le sue sacre api, che per quanto avessero viaggiato per le vie del mondo, per quanto si fossero allontanate dal loro antico alveo, di vita in vita avevano sempre ritrovato la strada per ricongiungersi a Lei e al suo grembo. Poiché, allora come adesso, ogni donna che trova la strada per tornare al sacro alveare di sorellanza e armonia femminili, è un'ape della Dea, e vive benedetta dalla calda luce del suo amore. (10)

## **Il Miele prezioso**

Dolce prodotto dell'infaticabile lavoro delle api, simile a fluida ambra colata dai raggi solari, il miele è l'aurea essenza della natura fiorita, il primitivo nutrimento divino.

La sua dolcezza inebriante ricorda la bellezza languida, la voluttà erotica vissuta in modo sacro che rende ebbri d'amore puro e impersonale, e che può portare all'illuminazione. Del resto, il miele ha sempre richiamato l'ebbrezza gioiosa, libera, ovvero quel tipo di ebbrezza che proviene dall'alto e porta verso l'alto, verso l'incantamento e l'estasi animica; ben diversa dalla tipica

ubriacatura moderna che trascina verso il basso e rende facili prede di tristezza, disperazione, angoscia e altri spiacevoli stati emotivi. (11)

Forse proprio perché conduceva, in tal modo, a stati liminali simili alla morte fisica, il miele era considerato un simbolo di morte e rinnovamento, e veniva usato nei misteriosi riti di rinascita e immortalità. Esso rappresentava il raggiungimento della saggezza e dell'ispirazione – come eterea fiamma ardente – provenienti dai mondi sottili.

Come il sole del quale rifletteva la luce, il miele racchiudeva anche i poteri purificatori del fuoco, tanto da essere balsamo di purificazione potente più dell'acqua.

Nutrirsi del suo oro significava nutrire la propria anima, aiutandola a rendersi sempre più pulita, più lucente, più forte e consapevole.

Negli antichi miti era ricorrente la figura di una Dea che per resuscitare i morti si serviva del miele; offerte di miele venivano lasciate nei templi e nei boschi alle Dee della Morte e del Fato, legate ai poteri terrestri e lunari del ciclo rigenerativo, e si dedicavano ai defunti, per onorarne la memoria.

Il dolce nettare veniva inoltre donato alle sacerdotesse oracolari prima di consultarne i saggi responsi, poiché si riteneva infondesse la conoscenza della verità e facesse pronunciare solo cose vere. (12) Attingere alla sua sacra essenza svelava gli arcani e rendeva limpido lo sguardo sull'Altrove. Con la sua luce negli occhi non si poteva far altro che vedere il vero, nascosto dove a mente e parola non è dato avvicinarsi.

## **La Regina delle Api**

### **La fiaba**

La prossimità del miele e delle api alla purezza traspare anche da una fiaba, raccolta e trascritta dai fratelli Grimm e intitolata *La regina delle api*.

Narra la storia che tre principi, vagando per le vie del mondo, giunsero un giorno in un castello incantato, sul quale da molto

tempo gravava una maledizione. Nelle stalle non vi erano che cavalli di pietra e il castello era tutto deserto, fatta eccezione per un nano grigio. Chiunque tentasse di sciogliere l'incantesimo per riportare la vita in quel magico luogo, e fallisse nell'impresa, veniva tramutato in una statua e mai avrebbe potuto incontrare la bellissima principessa.

Su una antica lapide erano state scritte le tre difficili imprese che avrebbero liberato il castello, e di queste, la terza richiedeva di distinguere fra tre principesse dormienti, uguali fra loro come gocce d'acqua, quale fosse la più giovane e soave.

I primi due nobili fratelli, che credevano di saperla lunga e non avevano buon cuore, fallirono immediatamente, ma il terzo, il più giovane e leale, riuscì a superare tutte le difficoltà delle prime due imprese grazie all'aiuto di alcuni animaletti suoi alleati, che svolsero in gran parte il lavoro per lui. Così giunse al cospetto di tre bellissimi letti, in ognuno dei quali dormiva beatamente una fanciulla. L'unica cosa che distingueva le tre giovani era ciò che avevano mangiato prima di cadere addormentate. La maggiore aveva assaggiato un pezzetto di zucchero, la seconda qualche goccia di sciroppo e la più piccola un cucchiaino di miele.

Il principe non sapeva quale scegliere, ma di lì a poco giunse dalla finestra la regina delle api con tutte le sue ancelle, che un tempo egli aveva salvato dal fuoco che i suoi fratelli volevano appiccare all'alveare. Volando elegantemente accanto ai letti, essa si posò sulle labbra delle tre fanciulle per saggiarne la dolcezza, e subito riconobbe colei che si era nutrita di miele. Il giovane principe la scelse e in tal modo spezzò la malia: la pietra tornò morbida carne, il sonno abbandonò i dormienti e la vita tornò a risplendere su tutto il castello.

La bellissima principessa e il suo cavaliere si sposarono e vissero per sempre nella felicità. (13)

In questa dolce fiaba il miele è il purissimo alimento che distingue, fra le tre principesse, la più limpida, la più luminosa e amabile. Lo zucchero e lo sciroppo non sono nobili quanto il miele, e in egual modo le due sorelle più grandi non lo sono quanto la più giovane.

Per quanto le tre principesse si somiglino esteriormente, è infatti la bellezza interiore, la trasparenza, la sublimità spirituale della terza – simboleggiata dal miele stesso – che le rende diverse. E solo scegliendo colei che è luce, la vita può tornare ad illuminare lo sguardo e ogni illusione viene spezzata.

La regina delle api aiuta il giovane a scegliere la purezza. Lei che è entità divina, non può che riconoscere a sua volta ciò che nasconde un'anima divina; e lo fa grazie al miele, che riposa solo su labbra soavi.

L'ape fiabesca è dunque colei che distingue ciò che risplende da ciò che è opaco, ciò che è elevato da ciò che è basso e volgare, e guida il cercatore sulla buona strada, indicandogli le vie che brillano d'oro e spingendolo a sceglierle. Così che un giorno egli possa trovare la sua luce segreta e conoscere veramente ciò di cui oro e miele non sono che pallide eco sparse sul mondo.



## Note

1. Citazione da *Eterno Femminino Mediterraneo*, Uberto Pestalozza, Neri Pozza Editore, Venezia, 1954, pagg. 46-47
2. Citazione da *Melissa Dea cretese*, Momolina Marconi, in *Athaenum*, Pavia 1940, pag. 170
3. In quanto divinità arcaica in un mondo tradizionale arcaico, Melissa non poteva essere concepita come vincolata ad alcuna forma o personificazione esterna sempre uguale a se stessa, ma come purissima, luminosa e libera essenza, come forza naturale o energia sacra, che pervadeva la Natura e che a volte poteva anche manifestarsi negli uomini, o meglio, nelle Donne che di tale immensa fortuna si erano rese degne (Cfr. *Il Guerriero nell'India Arcaica*, Filippo Cavallai, Edizioni della Terra di Mezzo, Milano, 2009, pag. 52-53).
4. Citazione da *Melissa Dea cretese*, Momolina Marconi, in *Athaenum*, Pavia 1940, pag. 166
5. Citazione da *Feste Pagane*, Roberto Fattore, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC), 2004, pag. 66
6. Citazione da *L'antro delle ninfe*, Porfirio, a cura di Laura Simonini, Adelphi, Milano, 2006, pag. 175
7. Il termine "Luna di Miele", che indica la prima notte di nozze, potrebbe avere origine proprio da queste antiche simbologie, ovvero dal legame che unisce l'amore, la luna, le api, il miele e la discesa delle anime nel ciclo generativo.
8. Melissai erano chiamate le arcaiche sacerdotesse della Dea Ape pre-ellenica greca e cretese, e in particolare di Demetra, Artemide (Efeso), Aphrodite (Erice), Melissa Delphis (Delphi) – nel cui tempio si adoravano le api – Persephone, Reha, Selene – chiamata talvolta Melissa /Selene – e Kore melitode, protettrice dei frutti – *melitodes* significa "mielata", ovvero "Dea di miele".
9. Dinnanzi al sacrificio della vita stessa, per uno scopo di tale nobiltà, gli

antichi non provavano alcun tentennamento, poiché se da una parte essi forse già conoscevano l'assoluta libertà di ciò che si celava oltre la percezione del corpo, dall'altra ritenevano che fosse un immenso onore abbracciare la morte per preservare l'armonia della propria tribù. Sapevano che la loro semplice vita umana non era che una goccia nell'oceano, e che essi facevano parte di una realtà molto più vasta che prescindeva nettamente la propria breve incarnazione.

10. Pare che l'alveare dell'ape regina fosse simbolicamente legato all'utero, ovvero richiamasse il centro d'armonia femminile per eccellenza.

11. In origine la parola greca che aveva come significato "inebriarsi", ovvero *methùo* o *methusko*, era anche legata al miele (Cfr. Dioniso e le Donne, Leda Bearne, Edizioni della Terra di mezzo, Milano, 2008, pag. 92). Tra i celti, con il miele si preparava l'idromele, la bevanda sacra che si diceva rendesse ebbri di gioia, avvicinasse a stati di beatitudine profonda, e conferisse il dono della profezia e del canto ispirato.

12. Fra le divinità più antiche e misteriose alle quali veniva donato del miele vi erano le tre Thirai, Dee legate al culto dell'Ape divina simili alle triplici Dee del Destino, che si diceva sapessero volare e conoscessero le arcane Verità irraggiungibili per i semplici uomini. Per ottenere responsi veritieri occorreva fare loro delle offerte di miele (Cfr. *Dioniso e le Donne*, Leda Bearne, Edizioni della Terra di mezzo, Milano, 2008, pagg. 91-92).

13. Vedi la fiaba originale riportata nelle pagine seguenti.

## **Bibliografia**

- Melissa Dea cretese*, Momolina Marconi, in *Athaenum*, Pavia 1940  
*Eterno Femminino Mediterraneo*, Uberto Pestalozza, Neri Pozza Editore, Venezia, 1954  
*Nuovi saggi di religione mediterranea*, Uberto Pestalozza, Sansoni Editore, Firenze, 1964  
*Dioniso e le Donne*, Leda Bearné, Edizioni della Terra di mezzo, Milano, 2008  
*L'antro delle ninfe*, Porfirio, a cura di Laura Simonini, Adelphi, Milano, 2006  
*Il Linguaggio della Dea*, Marija Gimbutas, Longanesi, Milano, 1989

*The Goddesses and Gods of Old Europe: Myths and Cult Images*, Marija Gimbutas, Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 1996  
*Il Guerriero nell'India Arcaica*, Filippo Cavallari, Edizioni della Terra di Mezzo, Milano, 2009  
*Da Circe a Morgana*, Momolina Marconi, a cura di Anna De Nardis, Venexia, Roma, 2009  
*Le Fiabe del Focolare*, Jacob e Wilhelm Grimm, Mondolibri, Milano, 2005  
*Il vischio e la quercia*, Riccardo Taraglio, L'Età dell'Acquario, Torino, 2001  
*The Women Encyclopedia of Myths and Secrets*, Barbara Walker, HarperCollins Publisher, New York, 1983  
*Figure di Donna nei miti e nelle leggende*, Patricia Monaghan. Edizioni Red, Milano, 2004  
*Feste Pagane*, Roberto Fattore, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC), 2004  
*Femminile del divino nell'opera di Momolina Marconi*, a cura di Anna De Nardis: <http://www.universitadelledonne.it/denardis.htm>  
Mondo api: <http://www.mondoapi.it/>



## **LA REGINA DELLE API**

di Jacob e Wilhelm Grimm

Una volta due principi andarono in cerca di avventure e si diedero ad una vita sfrenata e dissoluta, così che non tornarono più a casa. Il minore, che era chiamato il Grullo, andò in cerca dei suoi fratelli; e quando finalmente li trovò, essi lo schernirono perché, sciocco com'era, voleva farsi strada nel mondo, mentre loro due, pur essendo molto più accorti, non erano riusciti a farcela.

Proseguirono tutti e tre insieme ed arrivarono ad un formicaio.

I due maggiori volevano sconvolgerlo, per vedere correre le formiche di qua e di là, ma il Grullo disse: "Lasciate in pace quelle bestie, non tollero che le disturbiate!".

Proseguirono e giunsero ad un lago, dove nuotavano delle anitre. I due fratelli volevano prenderne un paio e farle arrosto, ma il Grullo non glielo permise e disse: "Lasciate in pace quelle bestie, non tollero che le disturbiate!".

Finalmente giunsero ad un alveare, dove c'era tanto miele che colava sul tronco. I due volevano accendere un fuoco sotto l'albero, e soffocare le api per poi prenderne il miele. Ma il Grullo tornò a dissuaderli, dicendo: "Lasciate in pace quelle bestie. Non tollero che le bruciate".

Finalmente arrivarono ad un castello, avevano una fame! Entrarono nel castello ed un omino li portò ad una tavola riccamente imbandita; e quando ebbero mangiato e bevuto, diede a ciascuno una camera da letto. Dovete sapere che quel castello era imprigionato in una magia, che aveva reso tutte le persone e gli animali di pietra.

La mattina dopo l'omino andò dal fratello maggiore e gli chiese di liberare il castello dalla magia; per farlo avrebbe dovuto superare tre prove.

La prima prova consisteva nel trovare nel bosco, sotto il muschio, le mille perle della collana della principessa; se al tramonto ne mancava soltanto una, colui che aveva cercato diventava di pietra.

Il fratello maggiore tentò, ma ne trovò solo cento; e com'era scritto impietrì.

Il giorno dopo tentò l'avventura il secondo fratello, trovandone duecento, ma anche lui si impietrì.

Non restava che il Grullo che si mise a cercare nel muschio: ma era così difficile che si mise seduto su di una pietra piangendo. Mentre stava lì, il Re delle formiche che lui aveva salvato una volta, arrivò con cinquemila formiche e non passò molto tempo che le bestioline riuscirono a trovare tutte le perle della collana della principessa.

La seconda impresa era di ripescare dal lago la chiave che apriva la camera da letto della principessa. Quando il Grullo arrivò al lago le anitre che un giorno lui aveva salvato, accorsero a nuoto, si tuffarono e trovarono in un attimo la chiave.

Ma la terza impresa era la più difficile: delle tre principesse dormienti bisognava scegliere la più giovane. Le tre principesse si assomigliavano come gocce d'acqua, ma l'omino disse che la più giovane, prima di addormentarsi aveva mangiato del miele. Ed ecco arrivare la Regina delle api che assaggiò la bocca di tutte e tre e indicò al Grullo quale delle tre avesse mangiato il miele.

Allora l'incanto si ruppe, ogni cosa fu sciolta dal sonno e chi era di pietra riacquistò la figura umana, compresi i due fratelli. Il Grullo sposò la più giovane delle principesse e divenne Re alla morte del padre di lei; gli altri due fratelli si presero le altre due principesse.

## **Bibliografia**

*Le Fiabe del Focolare*, Jacob e Wilhelm Grimm, Mondolibri, Milano, 2005

## **LA VITA SEGRETA DELL'ALVEARE**

di Laura Violet Rimola

Nella cavità ombrosa di un antico castagno l'Ape Regina cammina sul suo dorato alveare, circondata da uno stuolo di Api Damigelle che dedicano la loro vita a proteggerla e a prendersi cura di lei. Cammina lentamente, ispeziona ogni piccola celletta esagonale, e trovandola vuota e ben pulita, vi depone un minuscolo uovo. Il suo compito è sacro, la vita dell'intero alveare dipende da lei soltanto, poiché lei è la Madre, colei che dà vita a tutte le api.

L'Ape Regina è il principio della vita, e allo stesso tempo è colei che è stata creata dalla Regina precedente e dalle sue ancelle. Senza di lei, che continuamente partorisce nuove figlie e le tiene armoniosamente unite, il delicato equilibrio dell'alveare collassa. Per questo la Regina va protetta ad ogni costo. Lei è il grembo sempre gravido di vita, il centro materno, luminoso e vivo che rende l'alveare immortale.

Il suo ruolo si realizza sin dalla sua prima covata. Dentro le cellette esagonali, le uova si dischiudono e le premurose Api Nutrici cominciano subito a nutrire le larve. Miele e polline, e qualche goccia di pappa reale, dà loro la forza di crescere nei primi tre giorni della loro vita, e non appena cominciano a trasformarsi in pupe, le Nutrici forniscono loro il miele e il polline necessario per completare la loro crescita e sigillano le cellette con la cera. La loro misteriosa mutazione deve infatti avvenire nel buio, nel silenzio, nell'isolamento completo.

Dopo una ventina di giorni le pupe si sono mutate in giovani api, che con le piccole mandibole roscicchiano la copertura di cera della loro celletta e, aprendola, emergono per la prima volta, già consapevoli del loro compito nel mondo.

I primi giorni della loro vita sono riservati al nutrimento e all'esplorazione dell'alveare. Le nuove venute chiedono alle sorelle nutrici il delizioso miele che permetterà loro di vivere molti giorni. Allungando la lingua al loro passaggio, sperano che qualcuna di loro interrompa le sue indaffarate faccende per versarne qualche

dolcissima goccia nella loro bocca, e pian piano cominciano a prendere confidenza con la brulicante vita del favo, ascoltando con le antenne e percependo la forte e materna presenza della Regina.

Poco a poco, le giovani api imparano a ripulire le cellette nelle quali sono nate per renderle pronte alle nuove covate, così come a mantenere pulito l'intero alveare. Spingono fuori la sporcizia o le api anziane che hanno terminato il loro ciclo di vita, e se trovano larve che per qualche motivo sono morte, le mangiano e puliscono di nuovo la loro celletta. Così sperimentano il primo ruolo di Api Domestiche, o Api Pulitrici, e presto cominciano ad accogliere le Api Bottinatrici. Queste, infatti, tornando dai loro gioiosi voli nei prati fioriti, rigurgitano il nettare raccolto nella bocca delle Domestiche, perché siano loro a terminare la sua trasformazione in miele (1), e poi gettano disordinatamente il polline vicino ai depositi di polline, così che loro lo riordinino accuratamente.

Dopo la trasformazione del nettare in miele, le giovani api cominciano a distribuirlo insieme al polline alle piccole larve, e aggiungono al loro ruolo di semplici domestiche quello di Api Nutrici.

Durante il periodo in cui le giovani api restano a lavorare alacremente all'interno dell'alveare, si dedicano anche alla costruzione o al rinforzamento del favo e alla chiusura delle cellette in cui stanno crescendo le pupe, grazie alla speciale cera che producono dalle ghiandole sotto l'addome; diventano così Api Muratrici.

Inoltre, possono decidere di dedicarsi alla protezione dell'alveare come Api Guardiane, posizionandosi alla sua entrata e controllando attentamente che entrino solo le legittime abitatrici. Nel caso in cui l'alveare fosse minacciato – da animali affamati e golosi di api, da api saccheggiatrici, vespe o altri insetti in cerca di miele, o dalla mano dell'uomo – le Api Guardiane attaccano e cercando in ogni modo di pungere gli intrusi, sacrificando la loro vita per la difesa del favo. Nel momento in cui il loro pungiglione seghettato penetra la carne, infatti, vi rimane ancorato in profondità, e quando l'ape tenta di rimuoverlo, tirandolo con tutte le sue forze, ne viene letteralmente sviscerata, morendo in pochi minuti.

La vita sacra dell'alveare e della Regina che lo governa è più importante di qualsiasi cosa, e poche vite sacrificate per preservare l'intera sorellanza di migliaia di api, sono un prezzo accettabile per le coraggiose Guardiane.

Trascorse due o tre settimane dalla loro nascita, quando le giovani api hanno svolto tutti i compiti richiesti all'interno dell'alveare, arriva il momento del loro primo volo. Per la prima volta emergono alla luce e cominciano a percepire i profumi dei fiori, il calore del sole, il gorgogliare delle acque e il fresco soffio del vento. Inizialmente compiono voli brevi intorno all'alveare, per non rischiare di perdersi. Hanno ancora molto da imparare dalle loro sorelle più anziane, e preferiscono non allontanarsi troppo dalla loro casa. Così prendono confidenza con l'ambiente circostante e con i primi fiori, vicini e comodi da raggiungere.

Poco a poco, però, la loro intraprendenza cresce naturalmente, il richiamo del volo e dei fiori si fa più chiaro, forte, irresistibile, e in breve tempo le giovani api diventano finalmente Bottinatrici. In questo nuovo ruolo cominciano anche a imparare a decifrare la complicata danza con la quale le api esperte descrivono accuratamente i luoghi in cui hanno trovato i fiori più ricchi e nutrienti.

La Danza delle Api è infatti uno dei mezzi di comunicazione più particolari e affascinanti delle Api Esploratrici, ed è eseguita con massima precisione e accuratezza. Talvolta è una *danza circolare* semplice, se i fiori da visitare si trovano nelle immediate vicinanze dell'alveare; talaltra è una *danza a vibrazione* (2) più complessa, nella quale l'ape compie due semicerchi uniti da una linea retta, che viene percorsa vibrando vivacemente. In base alla direzione della linea retta, alla sua lunghezza, all'angolazione con i due semicerchi e alla vibrazione compiuta, la danzatrice riesce a comunicare la direzione in cui le sorelle devono dirigersi, la lunghezza del percorso, la sua angolatura in base al sole e anche la quantità di fiori che troveranno: più l'ape vibra con fervore ed eccitazione, più sono i fiori e più è la ricchezza del nettare a cui attingere. Inoltre, prima di tornare all'alveare, l'Ape Esploratrice ha già raccolto nettare e

polline dalla nuova fonte di nutrimento, si è strofinata fra i petali e ha impresso il loro profumo sul suo corpicino, così è in grado di comunicare alle sorelle anche il tipo di fiori che troveranno, poiché loro ne riconoscono immediatamente la fragranza. Così, una volta abbandonato l'alveare, le Bottinatrici hanno tutte le informazioni necessarie per raggiungere esattamente il luogo segnalato.

Le giovani api che da poco hanno cominciato a uscire dall'alveare, impiegano parecchie ore, o anche alcuni giorni a decifrare la danza delle veterane, ovvero la parte più difficile del loro apprendimento, e nel frattempo si dedicano ad attingere nettare e polline dai fiori che circondano l'alveare. La loro formazione però è prossima al termine, e presto non solo diventano perfettamente in grado di comprendere la danza delle compagne, ma anche di eseguirla. Diventano anche loro Api Esploratrici, esperte dell'alveare e conoscitrici di tutti i suoi segreti. Da quel momento in poi, sono in grado di svolgere tutti i ruoli richiesti, a seconda delle diverse necessità e del periodo stagionale.

Durante i loro lunghi viaggi tra i fiori illuminati dal sole, le Api Bottinatrici (3) hanno anche il compito di raccogliere due sostanze che servono per il buon funzionamento del favo. La prima è la propoli, una preziosa resina balsamica che si forma in goccioline sul tronco e sulle gemme di pini, abeti, salici, pioppi, betulle e altre piante, e che viene utilizzata principalmente per riparare e rinforzare la struttura in cera dell'arnia (4); la seconda è l'acqua, attinta da laghetti, sorgenti o piccole pozze. Specialmente durante l'estate, quando il calore tende a crescere e rischia di far sciogliere e collassare la cera di cui è costituito il favo, le api stendono un sottile strato di acqua fresca sulla sua superficie e, facendo vibrare forte le alette, la vaporizzano, rinfrescandolo e ristabilendo la giusta temperatura.

E quando i gradi termici calano rapidamente e arrivano le rigide gelate dell'inverno? Le api si posizionano tutte insieme nel centro esatto dell'alveare e si raccolgono strette strette intorno alla loro Regina, facendo vibrare i muscoli del dorso senza muovere le ali, e

provocando col loro corpo un calore stabile che le manterrà in vita fino alla primavera successiva.

Durante tutto l'anno, le api che all'interno dell'arnia si preoccupano di mantenerne sempre costante la temperatura, scaldandola con la vibrazione, oppure rinfrescandola con l'acqua vaporizzata, svolgono il ruolo di Api Termoregolatrici.

Un ultimo compito sacro svolto dalle api all'interno dell'alveare, è quello di Damigelle della Regina. Restando sempre a stretto contatto con la loro fertile sovrana, esse la nutrono di pappa reale (5), la mantengono pulita e leccando continuamente il suo corpo ne controllano la salute. La Regina emette infatti uno speciale ferormone che in quantità minori o maggiori ne rivela lo stato fisico.

Nel momento in cui la Regina diventa troppo anziana, si ammala, oppure si mostra inadatta a compiere il suo ruolo – magari perdendo una zampa anteriore, necessaria a misurare le cellette, oppure terminando la riserva di seme maschile immagazzinato nel ventre e atto a fecondare le uova – le Api Damigelle portano il messaggio alle loro sorelle che è giunto il momento di preparare le speciali cellette regali, più lunghe e ampie di quelle comuni, per allevare la nuova Regina che dovrà prendere il posto della vecchia.

La Regina anziana depone allora le uova di coloro che la succederanno, e le Api Nutrici cominciano ad allevare le nuove sovrane. Per i primi giorni il nutrimento delle predestinate è lo stesso delle semplici api operaie, che ricevono miele, polline e pappa reale in piccole quantità; ma in seguito, mentre le larve delle operaie vengono nutrite solo di miele e polline, le aspiranti Regine continuano a ricevere grandi quantità di pappa reale, grazie alla quale raddoppiano le loro dimensioni e ricevono anche la preziosa fertilità che alle api operaie manca, in quanto tutte le api dell'alveare fuorché la Regina sono completamente sterili. Sono dunque principalmente le Api Nutrici a decidere o meno di *creare* una Regina, e la sua stessa vita dipende da loro.

Una volta che le pupe reali si sono trasformate in Regine arriva il momento dell'*ascesa al trono*. La prima Regina che, rosicchiando la

copertura di cera della sua celletta, riesce a uscire, va immediatamente a rompere le cellette delle altre Regine e, pungendole con il suo pungiglione corto e liscio, le uccide. Se una di esse esce dalla celletta insieme a lei, dal loro incontro nasce un feroce combattimento che ha termine solo quando una delle due sovrane viene uccisa dall'altra.

Una sola Ape Regina può governare l'alveare, poiché questa è la sua legge naturale.

Durante la formazione delle nuove Regine, la sovrana anziana continua a svolgere il suo lavoro, ma quando la nuova *reggente* è pronta a governare al suo posto, essa accetta il suo destino e sacrifica la sua vita. Le Api Damigelle la coprono col loro corpo e, lentamente, la soffocano.

Il suo ruolo si è compiuto, la vita immortale dell'alveare continua.

In certe particolari occasioni, il passaggio da una Regina all'altra è più dolce, e la prima Regina non viene uccisa quando subentra la seconda. Questo accade quando l'alveare e il numero di api che lo abitano si ingrandisce talmente tanto da non poter più essere gestito. Anche in questo caso è la Regina a comunicare alle Damigelle e a tutte le altre figlie, che è arrivato il momento di operare un cambiamento. Lo speciale ferormone prodotto dal suo corpo, infatti, è emesso anche dai suoi piedini, e rimane impresso nell'alveare attraverso i suoi passi. Nel momento in cui il favo è divenuto troppo grande e la Regina non riesce a percorrerlo tutto, le api che lo abitano non percepiscono più le impronte del suo passaggio, e per istinto capiscono che devono cominciare a costruire le speciali cellette allungate nelle quali allevare le nuove Regine.

Pochi giorni prima della nascita della nuova Regina, l'altra raccoglie un gruppo di alcune migliaia di api – così che nel favo ne rimanga un numero molto inferiore, più semplice da gestire – forma insieme a loro uno sciame e vola via, alla ricerca di un luogo in cui costruire un nuovo alveare (6). In queste occasioni, le Api Esploratrici partono per prime, e dopo aver percorso lunghe distanze per

trovare la meta ambita, tornano indietro e si posizionano in testa allo sciame, guidando le sorelle e la Regina verso la loro nuova casa. In questo modo la dorata famiglia, divenuta troppo numerosa, si divide, e allo stesso tempo si moltiplica e continua a crescere nel grembo della terra.

Ma cosa accade alla Regina Vergine, che da poco è emersa dal suo nido ambrato e ha conquistato la sovranità dell'alveare? Il suo primo compito è quello di spiccare il volo, il suo primo e unico volo fuori dal favo, durante il quale incontrerà i fuchi. I maschi delle api, nati dalle uova che la precedente Regina ha deciso di non fecondare, e cresciuti in cellette leggermente più grandi di quelle delle femmine, attendono la loro nuova sovrana raccolti in gruppi sui rami più alti degli alberi, ed emettendo un particolare ferormone le segnalano la loro presenza. La Regina Vergine vola verso di loro insieme ad alcune ancelle, si mostra in tutta la sua giovane bellezza, e non appena i fuchi la vedono si lanciano al suo inseguimento, tentando di unirsi a lei durante il suo *volo nuziale*.

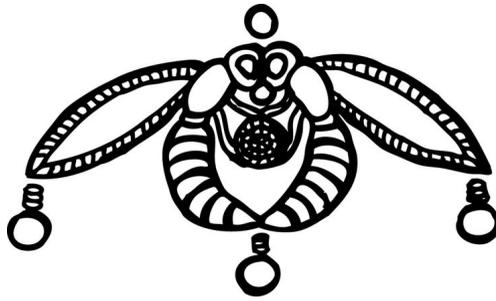
La Regina lo sa, vola lentamente, li attende, e lascia che loro la fecondino e riempiano il suo ventre di una grande quantità di seme, a cui lei saprà attingere, volta per volta, per fecondare le sue uova. Un solo e unico volo per dare alla luce tutte le sue figlie, poiché il seme donato dai fuchi nel volo nuziale le basterà per tutta la vita.

Quanto ai maschi che si sono congiunti a lei, essi muoiono poco dopo l'accoppiamento, che costituisce al contempo la loro ragione di vita e il loro sacrificio. (7)

Rientrati nell'alveare, la Regina e il suo seguito vengono accolti dalle altre Api Damigelle, che in trepidante attesa circondano premurose la sovrana, la ripuliscono e la rifocillano. Già pronta a deporre le prime uova, lei è la nuova Madre, e incarna come la precedente il grembo gravido di vita, il centro luminoso e vivo che rende l'alveare immortale.

Con lei il cerchio si chiude, e allo stesso tempo il ciclo della vita dell'alveare ricomincia, sempre uguale a se stesso, armonioso, perfetto. (8)

*Nella cavità ombrosa di un antico castagno l'Ape Regina cammina sul suo dorato alveare, circondata da uno stuolo di Api Damigelle che dedicano la loro vita a proteggerla e a prendersi cura di lei. Cammina lentamente, ispezionando ogni piccola celletta esagonale, e trovandola vuota e ben pulita, vi depone un minuscolo uovo. Il suo compito è sacro, la vita dell'intero alveare dipende da lei soltanto, poiché lei è la Madre, colei che dà vita a tutte le api.*



**Note:**

1. Il nettare viene inizialmente bevuto e raccolto nella *sacca melaria*, una parte dello stomaco dell'ape. Poco a poco viene poi rigurgitato in bocca e mescolato: il contatto con l'aria ne fa evaporare l'acqua fino a quando raggiunge una certa densità ed è pronto per essere distribuito nelle cellette delle larve.

2. Viene chiamata anche *danza dell'addome* perché, nell'eseguire la vibrazione, l'ape fa oscillare il ventre ad una velocità elevatissima, mentre con le zampette si mantiene saldamente aggrappata alla superficie del favo.

3. Il lavoro delle Bottinatrici è molto faticoso e riduce drasticamente la loro vita. Se in un periodo stagionale che non richiede la bottinatura – come può essere l'autunno o l'inverno – l'ape vive anche diversi mesi, e sopravvive fino alla primavera successiva, durante la stagione primaverile ed estiva vive al massimo cinque settimane. Questo compito così stancante

fa anche sì che le Bottinatrici dormano molto di più delle api che lavorano all'interno del favo. Se queste ultime si concedono brevi sonnellini, senza fare distinzione fra le ore notturne e quelle diurne, le prime dormono tutta la notte, raccolte fianco a fianco alle estremità del favo, con le antenne appoggiate a terra e le zampe rannicchiate sotto l'addome. Talvolta è addirittura possibile trovarle addormentate fra i petali di un fiore.

4. La propoli è anche utilizzata per preservare l'alveare dalle malattie. Nei rari casi in cui un animale di piccola taglia riesce a penetrare all'interno del favo, e rimane ucciso, le api non riescono a trasportarlo fuori dal nido, e per evitare che la sua decomposizione arrechi danni, il suo corpo viene completamente imbalsamato in uno spesso strato di propoli, che lo isola completamente dall'ambiente esterno.

5. La pappa reale è una secrezione gelatinosa, molto ricca e proteica, prodotta apposta per la Regina dalle ghiandole ipofaringee e mandibolari delle nutrici adulte. Viene usata anche dalle donne e dagli uomini come concentrato energetico naturale.

6. Prima di sciamare, le api operaie raccolgono una quantità di miele che le nutrirà per una decina di giorni, durante i quali non solo dovranno trovare una nuova dimora, ma dovranno anche cominciare a costruire il favo e riprendere il lavoro di bottinatura. A lavoro ultimato, il nuovo alveare ricomincia a funzionare in perfetta armonia.

7. Nell'atto dell'accoppiamento, il fuco penetra la Regina con il proprio organo riproduttore, il quale rimane però ancorato nel suo ventre. Nel momento in cui il maschio, avvenuto l'amplesso, tenta di estrarlo, ne viene sviscerato, e cadendo a terra muore in pochi minuti. Nonostante questo, la Regina può continuare ad accoppiarsi con altri fuchi, che nell'atto sessuale straggono l'organo riproduttore del maschio precedente e lasciano il proprio. Tornata all'alveare, la sovrana sarà aiutata dalle sue ancelle, che si occuperanno come prima cosa di estrarre l'endofallo dal suo organo genitale.

8. Riflettendo sul rapporto che le api mellifere hanno con la loro Regina, alcuni studiosi hanno affermato che, più che essere governate da lei, le api *si servono di lei* come di uno strumento, pronte a sostituirla o a ucciderla nel momento in cui dovesse rivelarsi non più adatta a svolgere il proprio

ruolo. Tuttavia, l'immensa cura che le riservano suggerisce piuttosto quanto la Regina sia sacra ed essenziale per loro. Il loro è un comportamento dettato dalla *necessità di sopravvivenza* dell'intero alveare, una sopravvivenza generale che è molto più importante della singola vita di coloro che lo abitano, e che dipende solo e soltanto da colei che continuamente lo genera e lo rigenera, partorendo costantemente la vita delle sue api. Nelle rarissime occasioni in cui la vecchia sovrana muore prima di aver deposto l'uovo di colei che la succederà, tutta la vita del favo si spegne con la morte delle sue figlie, e un intero ecosistema viene semplicemente dissolto.

Più che *servirsi* della Regina, le api tengono dunque talmente a cuore il suo ruolo di sacra genitrice da non poter permettere in alcun modo che fallisca, e sono le prime pronte a sacrificarsi per preservare la sua vita e quella dell'alveare.

## **Bibliografia**

*The Beekeeper's Bible. Bees, honey, recipes and other home uses*, Stewart, Tabori & Chang, New York, 2011

*Il ronzo delle api*, Jürgen Tautz, con fotografie di Helga R. Heilmann, Springer-Verlag Italia, Milano, 2016

*Parlando con le api*, Peggy Hesketh, Neri Pozza Editore, Vicenza, 2013

Mondo Api: <http://www.mondoapi.it>

## LA PIU' ANTICA TESTIMONIANZA DELLA RACCOLTA DI MIELE

La raccolta del miele è un'arte antichissima che veniva praticata da molti popoli sin dalla preistoria, come dimostrato dall'importante dipinto rupestre scoperto a *La Cueva de la Araña* – la Caverna del Ragno – vicino a Valencia, nella Spagna orientale.

In natura, le api mellifere hanno sempre costruito i loro alveari in luoghi isolati, spesso elevati e completamente bui, come le grotte, le cavità rocciose, i rami degli alberi oppure l'interno di tronchi cavi. Raccogliere il miele, in origine, era dunque molto difficile e rischioso, poiché era necessario arrampicarsi fino ad altezze considerevoli e fare in modo che le api non si ribellassero, attaccando.

Osservando il dipinto rupestre, si nota chiaramente la figura di una donna che, in equilibrio ad un'altezza elevata – probabilmente su un albero o su un'alta parete rocciosa – si accinge a raccogliere il miele in un cesto, accanto a un alveare pieno di api ronzanti. Il disegno potrebbe dunque suggerire che nei tempi più antichi fossero proprio le donne a svolgere questo sacro compito, e che avessero metodi particolari che permettessero loro di non suscitare la ribellione dello sciame. È possibile che per non irritare le api si muovessero molto lentamente, compiendo gesti calmi e tranquilli, e che per incantarle e ammansirle intonassero canti e preghiere di gratitudine.

Ancora oggi, presso alcuni popoli orientali che hanno mantenuto le loro antiche tradizioni, la raccolta del miele è preceduta da offerte di frutta, fiori, riso e preghiere.



Riproduzione ad acquerello del dipinto rupestre La Raccoglitrice di Miele, scoperto all'interno de *La Cueva de la Araña*, a Valencia, Spagna.

## LA DANZA DELLE API E I TIPI DI MIELE

di La Zia Artemisia - Silvia Tua

*“Ma ecco che, proprio seguendo l’ape, noi siamo ancora una volta rientrati nel mondo meraviglioso della Potnia, la quale si diletta a pieno dei fiori come di cosa sua, nella libertà della vita boschereccia, e li sceglie e li raccoglie non solo per ornarsene il capo e il seno, non solo perché le sue ministre - come lei - se ne facciano belle, ma perché dal loro succo sa trarre farmaci salutari e filtri, di cui essa sola conosce i magici effetti. (...)”*

*Certo gli antichi naturalisti si soffermano compiaciuti a narrarci le preferenze delle api: dalla quercia annosa e possente, che noi conosciamo come uno dei prediletti alberi della Potnia, alla vite ben nota per i suoi rapporti con la Magna Mater; dal pino, dal tiglio, dal frassino eccelso e dall’orniello trasudante la manna, a tutti quegli “arbusculae incrementi parvi” di cui Columella ci dà un elenco ben vasto e vario, confermato e arricchito da Plinio; ma nel susseguirsi di nomi vari che ci richiamano colori freschi e profumi semplici di prati e balze montane, alcuni specialmente attirano la nostra attenzione: la viola, il giacinto, il croco, il papavero, il giglio, il trifoglio; fiori tutti che sono tra i più cari alla Potnia (...)”*

(*Melissa dea cretese*, Momolina Marconi, in *Athaenum*, Pavia, 1940)

\*\*\*

Le api danzano. Nello sbattere d'ali su aliti di vento, tra i fiori e le erbe, compiono cerchi e spirali, voli dritti e traiettorie angolate, cercando il misterioso nettare con cui costruire con pazienza il tesoro più prezioso, il Miele.

Le ammiriamo cercare, e trovare, l'ingresso segreto alle caverne violacee delle *digitalis*, volteggiare come danzatrici antiche sui fiori candidi del glicine, seguire colori, profumi e luccichii d'acqua come in un ballo leggiadro e delicato, che racconta di sole e di prati, di correnti di vento e vere estasi aromatiche.

Ma non solo.

Le api danzano soprattutto quando tornano, vittoriose, al Castello

del loro Regno matriarcale, l'Alveare. L'ape danzatrice giunge con il polline, e le altre l'attendono, al chiuso dell'alveare: si fermano, per guardarla, rapite e entusiaste, mentre ella compie passi decisi che danno inizio alla danza della memoria.

La danza ha un preciso scopo: attraverso i movimenti e la posizione che assume, l'ape insegna alle sorelle dove si trovano i fiori più puri e ricchi di polline nella zona circostante.

E' un rituale di memoria collettiva, un'indicazione da parte di chi ha trovato ciò che cercava, in aiuto alle più inesperte e per le piccole api che stanno imparando l'Arte; è un insegnamento prezioso, perché in realtà, è l'unica cosa che conterà nella loro vita.

Attraverso la danza a "otto" compiuta nell'alveare, sempre circolare ma ogni volta differente a seconda della posizione delle piante che vogliono segnalare, le api raccontano attraverso i movimenti del loro corpo in che direzione rispetto al sole siano i gruppi di fiori prescelti.

Lo fanno in modo perfetto: non tralasciano la distanza, oltre alla posizione e alle difficoltà per raggiungere la meta, segnalandola con la lentezza o con la velocità del corpo.

Mentre danzano, rilasciano i profumi dei fiori che hanno visitato, in modo che le altre api possano riconoscere facilmente i preferiti fra gli altri, una volta giunte nella posizione geografica corretta.

E la scelta dei pollini non è soltanto una questione di gusto o di colori dei fiori, ma soprattutto di salubrità: scartano istintivamente le piante inquinate dai gas e dai pesticidi, scelgono le migliori per la propria sussistenza, quindi per l'elaborazione della ricetta del miracoloso miele.

Per questo le api sono anche dette "sentinelle biologiche", perché avvertono la presenza delle sostanze nocive e le rifuggono, evitando quindi le zone inquinate (escludendo i tragici casi come le ultime morie di api dovute ai pesticidi nicotinoidi...).

Potremmo perfino immaginare che le api scelgano i nettari migliori in base agli effetti benefici, magici o chimici, delle differenti erbe nei differenti luoghi che visitano, durante la loro Cerca (cfr. la citazione all'inizio dell'articolo, di Momolina Marconi).

In effetti una parte dei principi attivi delle piante, attraverso il polline giunge direttamente nel Miele, che in molti casi rispecchia, seppur lievemente, le caratteristiche curative delle erbe dalle quali proviene.

Il miele infatti si identifica in base all'analisi dei pollini presenti, cioè in base al tipo di piante e fiori che l'ape utilizza nella sua preparazione. Ogni pianta o fiore ha un suo polline distintivo, per cui riconoscibile, anche se presente in piccole quantità, come nel Millefiori.

I differenti pollini danno ai mieli qualità fisiche diverse: ci sono mieli che cristallizzano velocemente, che non cristallizzano, chiari, scuri, densi, liquidi, dai mille profumi e gradazioni di colore e aroma.

Probabilmente alcune piccole quantità dei principi attivi delle piante (specie quelle officinali) riescono a "passare" nel miele durante la sua lavorazione, e in genere i mieli hanno lo stesso effetto - cura - dell'infuso della pianta stessa, anche se in dosaggi molto minori: vengono infatti spesso utilizzati per dolcificare gli infusi della pianta madre, rafforzandone la potenza.

I mieli identificati sono questi:

### **Acacia**

Tra i mieli il più comune, dal colore chiaro e consistenza liquida. Dato che è poco aromatico è adatto ai bimbi, ai quali si dà puro per combattere il mal di gola.

### **Arancia** (detto anche Miele di Zagara)

Chiarissimo, quasi bianco, cristallizzato spesso come sabbia grossa. Si dice utile contro l'insonnia e i nervi tesi, ma anche come integratore, perché è ricco di calcio e vitamine.

### **Asfodelo**

Dai meravigliosi fiori di Asfodelo nasce questo miele delicato, giallo oro, dal profumo di fiori.

### **Bergamotto**

Deriva dai fiori di un agrume mediterraneo, secondo alcuni produttori è utile contro i raffreddori di stagione.

### **Cardo**

Color dell'oro, dal profumo leggero.

### **Castagno**

Scuro e liquido, lievemente amaro. Si dice molto utile nelle terapie contro l'influenza e la tosse, associato con infuso di tiglio, rosa canina e gemme di pino. È anche considerato un ottimo ricostituente anche in casi di anemia e poca circolazione del sangue.

### **Colza**

Molto chiaro e delicato, ha un profumo deciso che richiama fortemente quello della pianta di origine. Non piace a molti e per questo non è molto prodotto, tranne nelle zone di forte concentrazione nella produzione di oli vegetali.

### **Corbezzolo**

Miele amaro, di produzione autunnale, cristallizza quasi subito.

### **Erica**

Miele ricostituente e antianemico. Viene prodotto nelle zone oceaniche francesi e inglesi, e nel mar Mediterraneo.

### **Eucalipto**

Miele balsamico, utile nelle terapie per combattere la tosse grassa, il catarro, il mal di gola, e come cicatrizzante interno (ad esempio in piaghe buccali e afte)

### **Girasole**

Colore giallo, molto dolce. Contiene sostanze febbrifughe ed è noto per la presenza di molto calcio. È quindi utilizzato come ricalcificante, soprattutto per gli anziani.

## **Lavanda**

Miele tipicamente d'oltralpe, profumato e ambrato. Viene usato in diverse preparazioni culinarie, pasticciare e in panetteria. E' un balsamo per la gola e le corde vocali. Non presenta però il profumo caratteristico dell'amata pianta.

## **Leguminose (Medica, Trifoglio, Lupinella)**

Come tutti i mieli ha proprietà ricostituenti, ma sembra che i pollini delle leguminose possano rafforzare questo effetto curativo. Il miele di Lupinella era piuttosto conosciuto in passato, ma ora, mancando le coltivazioni di questi tipi di prati stabili come foraggio, si produce in piccolissime quantità. E' chiaro, quasi bianco, cristallizza delicatamente.

## **Limone**

Come il miele all'arancio, assume colorazione aranciata, e cristallizza morbidamente, come fondente.

## **Manuka**

Proviene dalla nuova Zelanda, dove l'utilizzo di questo miele risale tradizionalmente ai Maori. Ha proprietà testate scientificamente sui problemi di stomaco e, come cicatrizzante, sulle eruzioni cutanee. Viene utilizzato come medicinale anche negli ospedali Neozelandesi.

## **Melata d'Abete e Melata di Nocciolo**

Colore scuro, molto liquido. Antibatterico per le vie respiratorie, come il miele di Pino Mugo. La melata viene prodotta dalle api utilizzando gli escrementi di afidi e insetti degli alberi, dai quali possono acquisire differenti qualità e usi.

## **Melo (e Pero)**

Ottimo miele liquido che cristallizza come sabbia sottile, dal sapore di mela e di fiori.

### **Millefiori**

Miele composto di molti pollini di prati composti (come quello stabile da fieno) o selvatici, colorati e profumati diversamente a seconda della loro zona climatica e geografica.

### **Quercia**

Miele scurissimo, liquido, contiene molti sali minerali che ne fanno un rapido ricostituente (indicato per sforzi fisici notevoli).

### **Rododendro**

Si dice sia uno dei mieli migliori. Prodotto in alta montagna, è utile contro l'artrite e calmante, ma anche usato nella cura delle vie respiratorie (proprietà comune a tutti i mieli).

### **Rosmarino**

Colore chiarissimo, facilmente cristallizzabile. Come la pianta, è utile sia puro, sia aggiunto come dolcificante in tisane al rosmarino ed eucalipto. È anche utilizzato per ripulire le vie respiratorie.

### **Rovo**

Miele di bosco e di incolti, ambrato tanto da aver sfumature verdastre, dal profumo intenso e dal sapore delicato.

### **Sulla**

Miele dal sapore poco intenso, può essere usato per dolcificare il caffè, in quanto non lascia aroma nella bevanda. Chiarissimo, quasi bianco.

### **Tarassaco**

Depurativo, di colore giallo come l'infuso della sua pianta. Cristallizza subito e ha un profumo caratteristico e intenso.

### **Tiglio**

A volte miscelato con la melata di Tiglio, ha profumo balsamico. Svolge attività calmante (si usa anche nelle tisane rilassanti) e sudorifera, e può essere usato durante le influenze, per rafforzare

l'effetto dell'infuso di fiori della pianta madre.

### **Timo**

Miele aromatico dall'intenso profumo, di color giallo e arancio. Come la pianta stessa, è un deciso febbrifugo e calmante. Da usare con l'infuso di fiori di timo per le influenze invernali.

\*\*\*

### **I consigli della Zia Artemisia**

Il Miele come alimento è eccezionale sotto tutti i punti di vista: è energia sia immediata che di riserva, è un vero purificante del fegato, dal quale elimina le tossine; è un forte antibatterico da usare sempre, e soprattutto nelle malattie invernali e da raffreddamento; è riserva di sali minerali (calcio, magnesio, rame, manganese, zolfo) e vitamine (maggiormente il gruppo B).

Un alimento perfetto, irrinunciabile.

È preferibile sciogliere sempre il miele nella tisana quando non è più bollente, per non perderne le caratteristiche organolettiche e le proprietà curative. Non va infatti "estratto" il principio attivo, come fa l'acqua calda con le erbe nella tisana o nel decotto, ma va assunto "con" il miele stesso, che deve quindi mantenere tutti i suoi vantaggi alimentari e non essere alterato dall'alta temperatura della tazza.

È bene usare soltanto mieli di agricoltura biologica, perché i pesticidi impiegati nelle colture persistono nel miele e quindi vengono "veicolati" nel nostro corpo. Lo stesso vale per gli antibiotici che gli apicoltori non biologici somministrano agli alveari in via preventiva.

\*\*\*

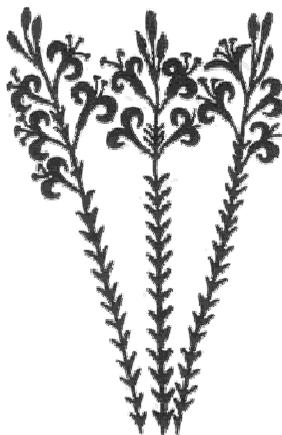
*«Se l'ape scomparirà dalla superficie della terra, allora agli uomini*

*rimarranno solo pochi anni di vita. Non più api non più impollinazione, non più piante, non più animali, non più uomo».*

(Frase attribuita ad Albert Einstein)

Se non ci saranno le api, se il loro battito d'ali non potrà più garantire l'impollinazione di tutti gli abitanti del mondo vegetale, non crescerà più nulla, non ci saranno più fiori, frutti, piante, brughiere e boschi. L'intero ecosistema si distruggerà. Il disastro ecologico toccherà la maggior parte delle erbe, degli alberi e degli arbusti, delle verdure e dei fiori, sia da reddito che selvatici. E oltretutto sarà una tragedia economica, con una successiva inevitabile carestia mondiale. Una carenza di cibo non solo vegetale, ma anche di proteine animali, visto che i nostri animali da consumo vengono nutriti a cereali e erba.

Evitate il più possibile di usare “veleni per insetti”, impiegandoli solo in aree ristrette per essere protetti, e in giardino lasciate libero spazio ai fiori spontanei, perché Melissa e le sue api possano continuare a regalarci questo mondo, che ancora è bellissimo...



## **I DONI DEL MIELE: RICETTARIO**

a cura de I Meli di Avalon

Dolce e solare prodotto del lavorio delle melisse, il miele è sin da tempi antichissimi un prezioso ingrediente di molte preparazioni e richiama la simbologia dell'oro puro, che porta benedizione, nutrimento e guarigione sia al corpo che all'anima.

Quelle che seguono sono alcune ricette semplici e deliziose che contengono il miele come elemento principale, e che possono essere preparate soprattutto durante il periodo estivo in onore delle sacre api, del sole e del raccolto.

\*\*\*

### **Latte all'Arancia e Miele**

- \* una tazza di latte
- \* 2 cucchiari di miele di agrumi o millefiori
- \* alcune gocce di essenza alimentare d'arancia
- \* buccia d'arancia grattugiata

In un pentolino scaldate il latte senza farlo bollire. Aggiungete il miele, l'essenza d'arancia e una spolverata di buccia grattugiata. Servite tiepido.

### **Pere al Miele**

- \* 4 pere di media grandezza
- \* 50g di zucchero
- \* 4 cucchiari di miele d'acacia
- \* 2 cucchiari di sherry

Mettete le pere in un'ampia casseruola, copritele d'acqua e portatele ad ebollizione, lasciando cuocere per una ventina di minuti a fuoco basso. Unite lo zucchero e proseguite la cottura per

un quarto d'ora.

Togliete le pere dall'acqua e lasciatele raffreddare a parte. Conservate  $\frac{1}{4}$  dell'acqua di cottura e aggiungetevi il miele e il liquore, mescolando bene il composto. Disponete ogni pera in una ciotolina, versatevi sopra la crema di miele e servitela tiepida.

### **Mele cotte con Miele e Noci**

- \* 4 mele renette
- \* 3 cucchiaini di miele d'arancio
- \* 3 cucchiaini di noci tritate
- \* burro q.b.

Lavate bene le mele ed estraete con un coltello il torsolo, facendo attenzione a non romperle esternamente e a non bucare la parte inferiore. In una terrina mescolate bene il miele insieme alle noci e poi versatelo dentro le mele.

Imburrate una teglia – o foderatela di carta forno – e infornate le mele ripiene a 180°C per una mezz'oretta. Servitele calde e, se volete, aggiungete una spolverata di cannella.

### **Crêpes al Miele e Arancia**

Le dosi per la farcitura sono adatte a riempire 12 crêpes:

- \* 200g di miele millefiori
- \* 2 arance
- \* 200g di mandorle tritate grossolanamente
- \* liquore all'arancia
- \* zucchero a velo o semolato a piacere

Preparate le crêpes secondo la ricetta tradizionale e impilatele una sull'altra, così che si mantengano calde. Farcitene ognuna con miele e una manciata di mandorle, poi piegatele a metà e mettetele da parte. Versate nella padella calda il liquore e il succo delle due arance e passatevi le crêpes per farle insaporire. Disponetele su un

piatto, spolveratele con lo zucchero e servitele calde.

### **Biscottini al Miele**

- \* 3 uova
- \* 500g di miele
- \* 1 bustina di lievito per dolci
- \* 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- \* una bella spolverata di cannella
- \* farina q.b.

In una terrina unite insieme tutti gli ingredienti e aggiungete la farina che serve per formare una pasta soda ma lavorabile. Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti, poi stendetelo con un matterello, lasciando uno spessore di circa mezzo centimetro, e tagliate dei rettangoli di 5 o 6 cm ognuno. Preriscaldare il forno a 160°C e infornare i biscotti su una teglia imburrata o coperta di carta forno, cuocendo per circa 20/25 minuti.

Questi biscotti sono ottimi se preparati con il miele di castagno, ma qualsiasi tipo di miele fluido va bene, a seconda dei gusti.

### **Pecorino al Miele**

- \* 100g di pecorino classico
- \* 50g di miele d'acacia

Tagliate il pecorino a fettine spesse circa un centimetro, arrostitelo qualche minuto sulla griglia ben calda e disponetele su un piatto. Cospargete ogni fettina con un cucchiaino di miele.

### **Delizie al Miele**

Per un'ottima colazione energetica potete aggiungere alcuni cucchiaini di miele d'acacia – o un tipo di miele a scelta fra quelli fluidi e non cristallizzati – allo yogurt intero; se invece volete provare una merenda squisita potete preparare alcune fette di pane

spalmate di ricotta e miele.

Infine, per un golosissimo dolce, aggiungete alcuni cucchiaini di miele ad una coppa di gelato al fiordilatte o alla crema, decorando con biscotti o cialde croccanti.

## **Torta di Riso e Miele**

- \* 250g di riso
- \* 1 litro di latte
- \* 200g di miele
- \* 30g di amido di mais
- \* 2 tuorli
- \* una bustina di vanillina

In una pentola mettete a cuocere il riso insieme al latte e alla vanillina per circa 20 minuti, unendovi il miele, i tuorli e l'amido. Mescolate bene per amalgamare il composto e versate in una tortiera imburrata oppure foderata di carta forno.

Cuocete in forno già caldo alla temperatura di 200° per 20 minuti.

## **Crostata di Miele e Noci**

### **Ingredienti:**

#### *Per la pastafrolla*

- \* 300g di farina di grano tenero
- \* 150g di burro
- \* 130g di zucchero
- \* 3 tuorli d'uovo
- \* un pizzico di sale

#### *Per la farcitura*

- \* 300g di miele millefiori
- \* 300g di noci tritate
- \* un cucchiaino di rum

## **Preparazione:**

Preparate la pastafrolla impastando con le dita la farina, il burro, lo zucchero, i tuorli e il sale, fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprite la pasta con un canovaccio e mettetela in frigo per una mezz'oretta. Nel frattempo preparate la farcitura, mescolando il miele con le noci e il rum.

Dividete la pastafrolla in due parti uguali e stendetele con il mattarello. Con la prima parte foderate una tortiera – o uno stampo apposito per crostate – rivestita di carta forno; riempitela con la farcitura e copritela con la seconda parte di pasta, pizzicando le due parti lungo la circonferenza per sigillare la torta.

Infornate a 180°C e cuocete per circa 45 minuti.

\*\*\*

## **Focaccia delle Melisse**

Durante il caldo e soleggiato periodo del Raccolto potete preparare questa focaccia per onorare i doni ricevuti, specialmente il grano e il miele preparato dalle api melisse. Nella simbologia arcaica le melisse sono anche le fanciulle dall'animo luminoso che servono amabilmente la loro Regina, ovvero la Grande Madre, lavorando per lei in coralità e armoniosa sorellanza. Questa focaccia potrebbe dunque essere preparata sia come offerta alla Natura, sia come dono da condividere fra sorelle e da gustare insieme, accompagnata da succhi di frutta o infusi freschi di erbe e fiori.

## **Ingredienti:**

- \* 300g di farina di grano tenero
- \* 200g di miele
- \* una bustina di lievito per dolci
- \* origano
- \* burro

### **Preparazione:**

Disponete la farina a fontana e versatevi al centro il lievito, il miele sciolto sul fuoco e l'origano. Impastate bene finché il composto sarà liscio e omogeneo e versatelo in una teglia imburrata e spolverata di farina.

Cuocete la focaccia in forno già caldo a 180°C finché sarà dorata, e servitela tiepida.

## **Ricette curative**

### **Elisir di Miele**

Questa ricetta è indicata per curare tosse secca o grassa, raffreddore, mal di gola e influenza, e in generale è un ottimo rimedio contro tutte le malattie da raffreddamento autunnali e invernali. Contiene infatti le proprietà emollienti e benefiche del miele, rafforzate dalle virtù antibatteriche della cannella e del limone, e da quelle riscaldanti dello zenzero.

Occorre semplicemente mescolare tutti gli ingredienti e versarli in un barattolo di vetro:

- \* 200g di miele
- \* succo di un limone, filtrato
- \* un cucchiaino di cannella in polvere
- \* un cucchiaino di zenzero in polvere

Utilizzare l'Elisir di Miele come un normale sciroppo, prendendone un cucchiaino all'occorrenza, oppure aggiungerlo alle tisane calde come dolcificante naturale aromatizzato. In alternativa, si può sciogliere in un bicchiere di acqua calda da sorseggiare lentamente. Il barattolo si conserva in frigorifero per diverso tempo.

### **Acqua purificante per il fegato**

Sciogliere due cucchiaini di miele a piacere in un bicchiere di acqua e bere poco prima di coricarsi. In caso di insonnia usare il miele di biancospino, che allenta le tensioni e allevia i pensieri.

### **Acqua digestiva al miele**

In un bicchiere di acqua appena tiepida spremere mezzo limone e aggiungere un cucchiaino di miele a piacere. Bere dopo i pasti per aiutare la digestione.

## **Miele aromatizzato per combattere l'alitosi**

Polverizzare in 100g di miele 50g di foglioline di rosmarino e 25g di foglie di salvia essiccate, e assumere nella quantità di un cucchiaino, a digiuno, per rendere l'alito fresco e profumato.

## **Infuso contro il mal di testa**

Portare ad ebollizione 2dl di acqua e porre in infusione una manciata di fiori di viola mammola essiccati; quindi filtrare e lasciare raffreddare e aggiungere un cucchiaino di miele di corbezzolo

## **Latte e miele**

Il latte caldo, addolcito con molto miele, è uno dei rimedi più antichi e golosi adatti ad alleviare i disturbi del raffreddore, e specialmente il mal di gola, la tosse. Il miele scioglie il catarro e libera le vie respiratorie, donando un piacevole senso di sonnolenza che rilassa il corpo e lo aiuta a rigenerarsi.

In un pentolino scaldare una bella tazza di latte e aggiungere miele a piacere. Bere tiepido prima di dormire o all'occorrenza.

## **Elisir contro il raffreddore**

Simile al classico latte e miele, questa bevanda allevia i sintomi del raffreddamento e dona rilassatezza e rigenerazione. Per prepararla sciogliere in una tazza di latte caldo 50g di miele di eucalipto oppure di arancio e aggiungervi 1cl di brandy o di cognac. Bere poco prima di dormire o all'occorrenza

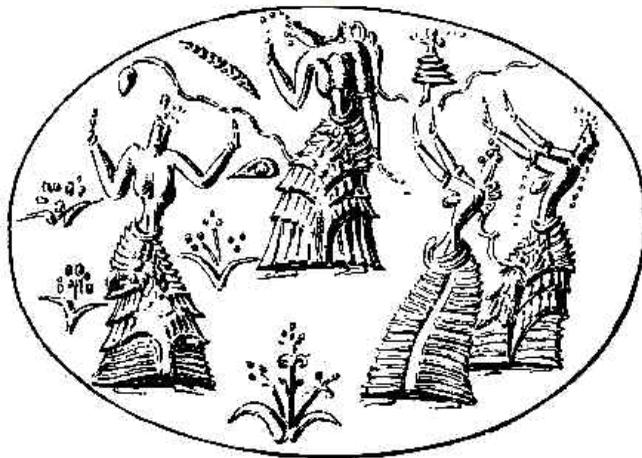
## **Bagno caldo contro il raffreddore**

Per allontanare i sintomi del raffreddamento e permettere al corpo di rigenerarsi e guarire, riempire la vasca da bagno di acqua calda e aggiungervi un cucchiaio di miele fluido, 10 gocce di olio essenziale

di eucalipto, 5 gocce di olio essenziale di lavanda e il succo di un limone. Rilassarsi nell'acqua curativa, lasciando scivolar via i pensieri e le tensioni, finché se ne sente il bisogno. Sciacquarsi con acqua tiepida al termine del bagno.

### **Bagno contro la cistite**

Preparare un bagno caldo e aggiungere all'acqua un cucchiaino di miele fluido, 3 gocce di olio essenziale di bergamotto e 3 di olio essenziale di lavanda. Rilassarsi per una ventina di minuti, lasciando agire l'acqua curativa nelle proprie parti intime. Sciacquarsi con acqua tiepida al termine del bagno.



### **Bibliografia:**

*L'Alveare: i prodotti*, Anastasia Zanoncelli, Mulino Don Chisciotte, Arsenale Editore, 2007





