

I ROSSI FILAMENTI DELLO ZAFFERANO

Concludiamo con questa seconda parte l'articolo di Foto Api Impara dedicata allo zafferano.

In questa seconda parte, la prima è uscita nel numero di Aprile, seguendo le indicazioni della griglia di analisi "Foto-Api-Impara", che riportiamo per comodità, esamineremo gli aspetti collegati da approfondire (punti 6).

I punti da 1 a 5 sono stati illustrati nel numero di Aprile.

Griglia di analisi "Foto-Api-Impara"

- 1) Aspetti anatomici e strumenti dell'ape impegnata nel suo lavoro.
- 2) Aspetti fisiologici dell'ape che mette in atto sul fiore.
- 3) Caratteristiche della pianta che favoriscono il contatto con l'ape.
- 4) La difesa e tutela dell'ape per migliorare la qualità della vita.
- 5) Elementi tecnici e contesto della foto.
- 6) Aspetti collegati da approfondire:
 - 6.a Aspetti Terapeutici.
 - 6.b Diversificazione produttiva di qualità in apicoltura.

Foto 1 Ape su zafferano (foto di copertina del numero di Aprile, Massimiliano Gnesotto)





6a Aspetti terapeutici

- Parti Utilizzate del *Crocus sativus*: Droga costituita dagli stimmi
- Costituenti chimici
- Glicosidi: crocina, picrocrocina;
- Olio essenziale;
- Coloranti;
- Carotenoidi;
- Licopene.

Zafferano In Apiterapia Proprietà Dello Zafferano

Lo zafferano è una droga molto usata in gastronomia come colorante (vedi ricette con zafferano), ma presenta anche interessanti proprietà terapeutiche. Infatti, lo zafferano è conosciuto da tempo in medicina popolare come eupeptico, sedativo e antispastico; tuttavia, per la sua alta tossicità a dosi elevate, l'impiego è limitato alla cucina.

Attività biologica

Lo zafferano è una pianta ampiamente utilizzata in ambito culinario, alla quale sono attribuite interessanti proprietà, fra cui spiccano quelle digestive. Infatti, lo zafferano assunto a piccole dosi è in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, favorendo, in questo modo, la digestione.

Tuttavia, a causa della tossicità di cui questa pianta è dotata (quando assunta ad alte dosi), il suo utilizzo non è stato approvato per alcun scopo terapeutico.

Nonostante ciò, diversi studi sono stati svolti per individuare e approfondire ulteriori proprietà dello zafferano che potessero essere applicabili in campo medico. Più in

particolare, alcune ricerche condotte hanno indagato le potenziali proprietà neuroprotettive dell'estratto acquoso di zafferano e della crocina in essa contenuto, ottenendo risultati incoraggianti e proponendo un possibile utilizzo del suddetto estratto come coadiuvante nelle terapie contro patologie neurodegenerative caratterizzate da stress ossidativi, come, ad esempio, il morbo di Parkinson. Tuttavia - prima di poter approvare un'applicazione medica di questo tipo - devono essere svolte ulteriori ricerche in merito.

Inoltre, da altri studi condotti sullo zafferano, pare sia emersa una sua potenziale attività dimagrante, esercitata attraverso la riduzione dell'appetito e attraverso l'aumento del senso di sazietà.

Ciò ha portato all'immissione in commercio di numerosi integratori alimentari a base di zafferano che vantano queste presunte proprietà dimagranti. Ad ogni modo, per confermare i risultati preliminari ad oggi ottenuti, dovrebbero essere condotti ulteriori e più approfonditi studi clinici.

Zafferano nella medicina popolare e in omeopatia

Lo zafferano viene impiegato nella medicina popolare per stimolare la digestione.

Nella medicina cinese, invece, è utilizzato in caso di menorragia, oppure in caso di amenorrea. Ancora, nella medicina indiana, lo zafferano viene usato per il trattamento di bronchiti, mal di gola, mal di testa, febbre e vomito.

In campo omeopatico, lo zafferano trova impiego per il trattamento

dell'epistassi, della dismenorrea, delle mestruazioni emorragiche e dell'isteria.

N.B.: le applicazioni dello zafferano per il trattamento dei suddetti disturbi non sono né approvate, né supportate dalle opportune verifiche sperimentali, oppure non le hanno superate. Per questo motivo, potrebbero essere prive di efficacia terapeutica o risultare addirittura dannose per la salute.

Effetti collaterali

Lo zafferano a piccole dosi non dovrebbe causare particolari problemi. In caso di assunzione di dosi eccessive, invece, si può andare incontro a un sovradosaggio caratterizzato da sintomi quali: vertigini, torpore e sanguinamenti da riduzione del numero di piastrine (porpora, enterorragia, ematuria), vomito, coliche intestinali, sanguinamento uterino, sensazione di stordimento, ingiallimento della cute e delle mucose e paralisi centrale. In caso d'iperdosaggio da zafferano, potrebbero risultare utili la somministrazione di carbone attivo o la lavanda gastrica.

Controindicazioni

Evitare l'assunzione in caso d'ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

A causa della sua capacità di stimolare le contrazioni uterine - quindi, di esercitare un'attività abortiva - l'utilizzo dello zafferano è controindicato nelle donne in gravidanza. A scopo precauzionale, anche le madri che stanno allattando al seno devono evitare l'assunzione di zafferano.

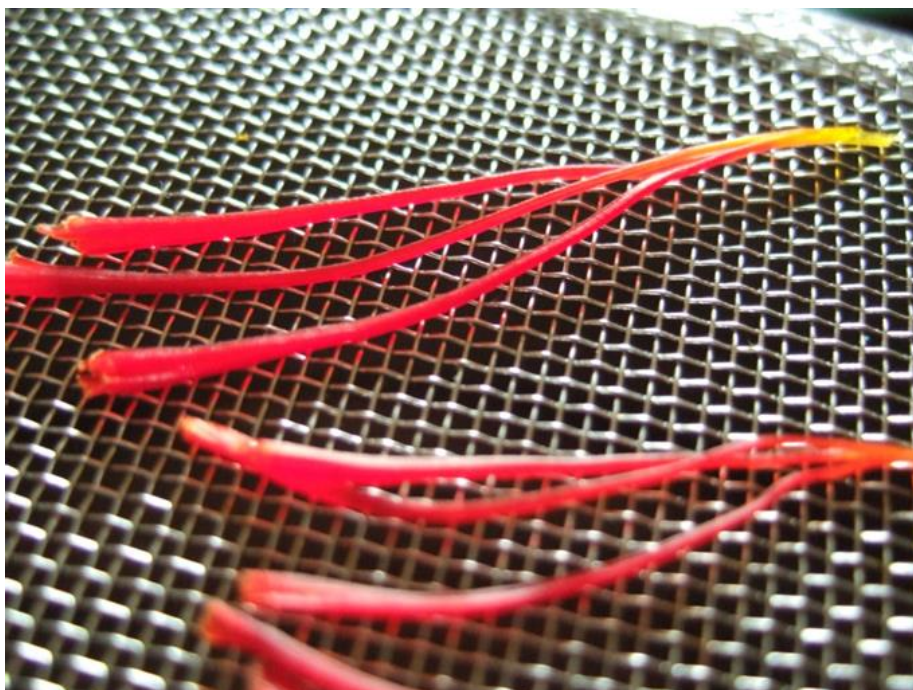


Foto 2: I tre stigmi filamentosi che porta al centro della corolla vengono raccolti per la produzione della Spezia, poi usata tal quale oppure in trasformati alimentari o cosmetici sempre in misura molto contenuta a causa dell'elevato potere colorante ed amaricante, e soprattutto perché tossico sopra una certa quantità.



Foto 3: Lekkerle, il mellito di zafferano prodotto dall'azienda agricola malgasiago con miele e spezia dell'Altopiano dei Sette Comuni. Come dice lo chef Corrado Assenza, il miele è l'unico ingrediente dolce democratico, ossia che permette a tutti di esprimersi e stare assieme, come questo abbinamento con formaggio Asiago DOP prodotto della montagna.

6b Diversificazione produttiva di qualità in apicoltura

L'immagine Ape-Fiore di Zafferano di Massimiliano Gnesotto è la seconda immagine copertina "Foto-Api-Impara-Insieme" che abbiamo scelto per sviluppare una serie di

considerazioni che scaturiscono dall'armonia di forme e colori tra l'ape e il fiore che non ci possono lasciare indifferenti.

Possiamo considerare questa foto come un simbolo della diversifica-

zione produttiva nell'apicoltura sostenibile di territorio.

Anche se lo zafferano è una pianta che necessita della stagione fredda per fiorire e vegetare, (infatti fiorisce tra ottobre inizio novembre), costituisce per le api una attrazione molto forte per bottinare l'ultimo polline di alta qualità, unito a poco nettare nel finire della stagione apistica. Nonostante le basse temperature che spesso coincidono con il periodo stagionale, le api approfittano degli ultimi momenti di sole per volare in massa sui fiori di zafferano. Una produzione limitata di poca quantità ma una grande qualità di sostanze benefiche per la famiglia che si appresta ad affrontare la fase di invernamento.

Possiamo considerare questa pianta una coltivazione che ben si integra con l'apicoltura non solo per il benessere dell'alveare ma anche perchè può costituire una fonte integrativa del reddito apistico aziendale dell'apicoltore.

Quali sono gli aspetti più significativi che possono creare una interessante diversificazione produttiva?

Sono diversi tra cui possiamo considerare i seguenti:

- Questa pianta ha una storia importante. Fu ricercata principalmente per i suoi poteri di guarigione.
- Lo zafferano viene citato nel papiro Ebers, nel Cantico dei Cantici e nell'Iliade. Nel corso dei secoli gli sono state attribuite le proprietà più varie, alcune veritiere, altre presunte.
- Al centro della corolla del fiore la pianta produce gli stigmi filamentososi, che vengono raccolti per la produzione della pregiata spezia.

- Si tratta di una coltivazione abbastanza semplice che si adegua ai terreni marginali collinari e montani, anche se necessita di parecchia manodopera nelle fasi di raccolta, separazione degli stigmi dalle corolle, essiccazione e conservazione.
- La coltivazione dello zafferano nel momento della fioritura rende incantevole il paesaggio per i colori e il volo di insetti pronubi; primi tra tutti api e bombi.
- Il fiore è bello e interessante anche per i tre stigmi filamentososi che porta al centro della corolla. Infatti attira fortemente le api con il suo delicato aroma e intenso colore. Gli stigmi dello zafferano contengono oltre 150 sostanze aromatiche volatili, componenti il suo olio essenziale.
- È possibile per l'apicoltore produrre il mellito di zafferano (Foto 3). Una specialità unica, molto ricercata per gli abbinamenti in vari piatti. Al miele, generalmente di acacia, si aggiunge dello zafferano in stigmi e in un tempo molto variabile, abbiamo il rilascio di aromi e di un numero non noto di componenti, che tra gli altri effetti alterano il rapporto glucosio-fruttosio del miele d'acacia che diventa solido.

Ci possono essere altri aspetti che rendono importante la coltivazione di questo fiore in combinazione con l'allevamento delle api.

Lasciamo a voi lettori di Apinsieme di indicare altre idee di valorizzazione sostenibile.

Conclusioni

Se le api bottinatrici di nettare, polline, propoli e acqua portano a casa cospicui raccolti significa che

stanno bene e che l'ambiente in cui vivono è sano, con molta biodiversità: solo in questo contesto il superorganismo alveare potrà godere di buona salute.

Queste considerazioni e molte altre che possono sorgere, le lasciamo ai lettori di Apinsieme.

Siamo convinti che i valori ambientali, sociali e di qualità di vita che esprime questa foto non possono essere condivisi solo da pochi appassionati di apicoltura ma devono essere recepiti e divulgati da tutte le forze sociali che credono e vogliono costruire un futuro di vita sostenibile e salutare.

Valori che noi portiamo avanti soprattutto con le nostre Fattorie Apistico Didattiche, un mondo di emozioni che tutti gli apicoltori dovrebbero voler condividere.

- **Massimiliano Gnesotto**
Aristide Colonna
Giuseppe Morosin
Giuseppe Semenzin

RIVISTA NAZIONALE DI
APICOLTURA
LA RIVISTA INDIPENDENTE DEGLI APICOLTORI

ABBONAMENTO

ANNUALE SU CARTA O SU PDF

TUTTE LE INFORMAZIONI PER ABBONARTI

LE TROVI SUL NOSTRO SITO



WWW.APINSIEME.IT