

Quali sono le piante amiche delle api?

Per aiutare le api è sufficiente piantare i fiori e le essenze corrette: nell'articolo vedremo quali sono quelle migliori per attrarle e nutrirle.

Che si abbia a disposizione un piccolo balcone o un intero giardino, è tempo di **piantare fiori ed essenze per attirare e nutrire le api**, anche in città.

Infatti, per aiutare le api basta **piantare i fiori giusti**, tant'è che Greenpeace ha reso nota una **lista delle piante più adatte** che permettono a questi piccoli insetti di trovare rifugio e cibo col polline. L'associazione ha invitato tutti a creare delle **"aree Salva-Api"** dove esse, insieme ad altri insetti impollinatori, possano trovare rifugio e polline per nutrirsi.

"Scegli semi biologici e di varietà differenti. In commercio esistono diverse selezioni con relative indicazioni per la semina, un gesto concreto che non solo aiuta le api, ma migliorerà anche la salute e la fertilità del terreno" consiglia Greenpeace.

Vediamo quali sono le **piante consigliate**:

- **Calendula**: fiorisce una volta al mese durante tutta l'estate e il suo colore varia dal giallo vivo al rosso-arancio;
- **Veccia**: i fiori possiedono petali di colorazione fucsia con simmetria zigomorfa
- **Erba medica**: questo vegetale è capace di autoimpollinazione e dopo 3 mesi dalla semina produce già seme. Il fiore è visitato dalle api per il nettare, tant'è che in presenza di coltivazioni si riesce a produrre facilmente miele uniflorale, e per il suo polline ad alto contenuto di proteine;
- **Coriandolo**: si tratta di una pianta aromatica, si può piantare in un orto ma anche in un vaso da mettere sul balcone e non occorrono fertilizzanti;
- **Borragine**: I fiori di colore blu-viola, dall'alto quantitativo di nettare, sono molto ricercati dalle api, perciò è una pianta mellifera. Si può ottenere un ottimo miele anche monoflorale;

- **Facelia:** è una pianta annuale che può raggiungere un metro di altezza. I suoi fiori sono di colore violetto-bluastro producono polline e nettare di altissima qualità;
- **Rosmarino:** fiorisce da febbraio/marzo a ottobre/novembre, in base alle zone. Il rosmarino è una pianta particolarmente generosa di polline e nettare;
- **Girasole:** è una pianta mellifera e si può ottenere miele monofloresale nelle zone di ampia coltivazione, ha una cristallizzazione rapida e un giallo intenso.
- **Malva:** si tratta di una pianta erbacea perenne i cui fiori sbocciano da aprile fino ad ottobre e la caratteristica sfumatura violacea. Conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie ed emollienti, è anche una ricca riserva di nettare per le api;
- **Tagete:** pianta originaria del continente americano, è conosciuta per i bellissimi fiori il cui colore va da giallo all'arancio fino al rosso intenso. Usati in svariate culture per scopi rituali, i fiori attirano anche le api per le loro riserve nettariifere;
- **Grano saraceno:** è una pianta mellifera, da cui si può ottenere del miele monofloresale se in zone con estese coltivazioni. Dal grano saraceno le api producono il miele nazionale della Lettonia;
- **Trifoglio:** fiorisce da aprile a ottobre e per le api è un'importante fonte di polline e nettare.

Alla lista bisogna aggiungere anche: Lupinella, Cumino, Finocchio annuale, Pastinaca Aneto, Timo, Lavanda, Sulla e Meliloto officinale.

Seminando i cosiddetti **“fiori amici delle api”** nel giardino, nell'orto, sul balcone o in un parco, senza usare pesticidi chimici, si dà una grande mano d'aiuto agli insetti, messi a rischio dai pesticidi.