



LEGAMBIENTE



COME AIUTARE **API E IMPOLLINATORI**

(anche dal tuo balcone!)



GUIDA PRATICA

INDICE



- Perché gli impollinatori sono le sentinelle del pianeta
- La pianta giusta al posto giusto
- Lasciar crescere per proteggere
- Realizzare un'oasi di biodiversità (anche in piccoli spazi)
- Il bee hotel: costruire rifugi per api solitarie
- Piante amiche degli impollinatori
- La tua oasi, tutto l'anno



PERCHÉ GLI IMPOLLINATORI SONO LE SENTINELLE DEL PIANETA



Gli impollinatori sono definiti “**sentinelle del pianeta**” perché la loro presenza, abbondanza e diversità riflettono in modo molto sensibile lo stato di salute degli ecosistemi e dell’agricoltura.

Quando gli impollinatori stanno bene, in genere stanno bene anche habitat, suoli, acque e paesaggi agricoli; al contrario, è un segnale che qualcosa nel sistema si è rotto.

Ruolo ecologico chiave

Gli impollinatori, come api, farfalle e altri insetti, permettono a moltissime piante di riprodursi.

Grazie a loro si formano semi e frutti, e le piante possono continuare a crescere nel tempo.

Per questo il loro declino è un rischio per l’agricoltura e la sicurezza alimentare.



Sentinelle di biodiversità e habitat



Gli impollinatori hanno bisogno contemporaneamente di:

- fiori scalati nel tempo (nettare e polline quasi tutto l'anno);
- rifugi (siepi, margini, legno morto, suolo nudo);
- assenza o riduzione di pesticidi e inquinanti.



Sensibilità a inquinamento e cambiamenti climatici

Gli impollinatori sono molto sensibili a:

- **pesticidi** (insetticidi, fungicidi, erbicidi) singoli e in miscela;
- **inquinamento atmosferico e luminoso**;
- **cambiamento climatico** (ondate di calore, siccità, sfasamento tra fioritura e attività degli insetti).

Se diminuiscono le colonie o spariscono alcune specie è un segnale che qualcosa nell'ambiente non va.

Significa che clima e natura stanno cambiando troppo in fretta.

Gli impollinatori sono quindi un campanello d'allarme: ci avvisano in anticipo di problemi ambientali che spesso non vediamo subito.



LA PIANTA GIUSTA AL POSTO GIUSTO

Quando si parla di aiutare api, farfalle e altri insetti impollinatori, la prima regola non è “piantare tanto”, ma piantare bene.

Scegliere la pianta giusta nel luogo giusto significa sostenere davvero la biodiversità, ridurre la manutenzione e garantire una fonte di cibo continua e di qualità.

**Biodiversità locale:
perché preferire le specie autoctone**

Le specie autoctone sono quelle che si sono evolute naturalmente in un determinato territorio. Questo le rende perfettamente integrate nell'ecosistema locale: insetti, uccelli e microrganismi le riconoscono e ne dipendono.

Molti impollinatori, soprattutto le api selvatiche, hanno un legame stretto con piante specifiche. Sostituire queste specie con varietà esotiche e invasive può ridurre drasticamente le risorse disponibili.

Preferire specie locali significa anche:

- Maggiore resistenza a parassiti e malattie;
- Minore bisogno di irrigazione;
- Ridotto uso di fertilizzanti e trattamenti chimici.

Analisi del contesto: clima, esposizione e suolo

Ogni spazio verde, anche il più piccolo balcone, ha caratteristiche che vanno osservate prima di mettersi all'opera!

Clima:

Valutate la fascia climatica della vostra zona (costiera, continentale, montana). Una pianta mediterranea soffrirà in un clima alpino, e viceversa.

Esposizione al sole:

- Pieno sole (oltre 6 ore di luce diretta);
- Mezz'ombra (3–6 ore);
- Ombra luminosa.

Piante come il rosmarino e la lavanda ad esempio richiedono pieno sole, mentre altre specie erbacee spontanee tollerano meglio la mezz'ombra.

Tipo di suolo:

Un terreno sabbioso drena rapidamente, uno argilloso trattiene l'acqua. Prima di piantare, è utile:

- Osservare quanto tempo impiega l'acqua ad assorbirsi;
- Valutare se il terreno è compatto o friabile;
- Eventualmente migliorare la struttura con compost.

Calendario delle fioriture: nutrimento continuo da marzo a ottobre

Gli impollinatori hanno bisogno di risorse per gran parte dell'anno, non solo in primavera. Un giardino "amico delle api" deve garantire fioriture distribuite nel tempo.

Esempio di pianificazione:

- **Marzo–aprile:** tarassaco, salici, bulbose precoci.
- **Maggio–giugno:** trifoglio, salvia, lavanda.
- **Luglio–agosto:** origano, timo, echinacea.
- **Settembre–ottobre:** edera, aster, sedum.

L'obiettivo è evitare "vuoti" di fioritura. Anche poche piante per periodo possono fare una grande differenza, soprattutto in contesti urbani dove le risorse scarseggiano.



Evitare le trappole estetiche

Il primo requisito per la scelta delle specie vegetali che costituiranno il nostro verde è l'attrattività nei confronti degli insetti impollinatori e, in particolare, da questo punto di vista sono preferibili le specie più ricche di polline e/o di nettare.

Non tutte le piante ornamentali sono utili agli impollinatori! Alcune, possono infatti produrre poco o nessun nettare e polline.

In sintesi:

“La pianta giusta al posto giusto” significa:

- scegliere specie autoctone;
- rispettare le condizioni ambientali reali;
- garantire fioriture distribuite nel tempo;
- evitare varietà puramente ornamentali e sterili.

Un giardino progettato con questi criteri non è solo più sostenibile: diventa un piccolo ecosistema funzionante, capace di offrire cibo, rifugio e continuità agli impollinatori che sostengono la nostra stessa sicurezza alimentare.



LASCIAR CRESCERE PER PROTEGGERE

Lo sfalcio differenziato

Lo sfalcio differenziato, o sfalcio ridotto, è una pratica di gestione del verde che lascia crescere alcune aree erbose per favorire la biodiversità, passando dal “prato all’inglese” monocolturale e intensivo a un prato a ricco di specie floreali autoctone.

Cos’è lo sfalcio ridotto?

Si tratta di ridurre la frequenza e l’uniformità dei tagli d’erba: invece di sfalciare ogni 1-2 settimane per mantenere erba bassa e uniforme, si interviene 1-3 volte l’anno, dopo la fioritura (es. giugno-luglio), lasciando zone “libere” alte 20-50 cm.

Tutto questo permette alle piante erbacee spontanee di completare il loro ciclo vitale, producendo fiori, nettare, polline e semi.



Benefici per impollinatori ed ecosistemi

- **Impollinatori:** +93% farfalle e insetti in prati ridotti; fiori prolungati offrono cibo tutto l'anno, habitat per nidificazione (suolo nudo per api solitarie).
- **Biodiversità:** ricomparsa specie autoctone, rifugi per piccoli mammiferi, uccelli, anfibi; sequestro CO2 maggiore, suolo fertile con cicli naturali.
- **Sostenibilità urbana:** Milano e Bergamo (primi in Italia dal 2023) hanno esteso lo sfalcio differenziato su centinaia di ettari, riducendo le emissioni delle macchine del 50% e le isole di calore.



Come realizzarlo:

- **Identifica zone:** 30-50% area verde per sfalcio libero, il resto può rimanere ordinario.
- **Frequenza:** 1° taglio post-fioritura (luglio), 2° in autunno. Ricordati di asportare lo sfalcio!
- **Semina opzionale:** miscugli ricchi di specie diverse (es. trifoglio, achillea, echinacea);
- **Monitoraggio:** conta fiori/insetti per valutare il successo!

Questa pratica protegge lasciando crescere: prati ricchi di specie diverse e autoctone sono resilienti, belli in modo naturale e alleati degli impollinatori.



REALIZZARE UN'OASI DI BIODIVERSITÀ

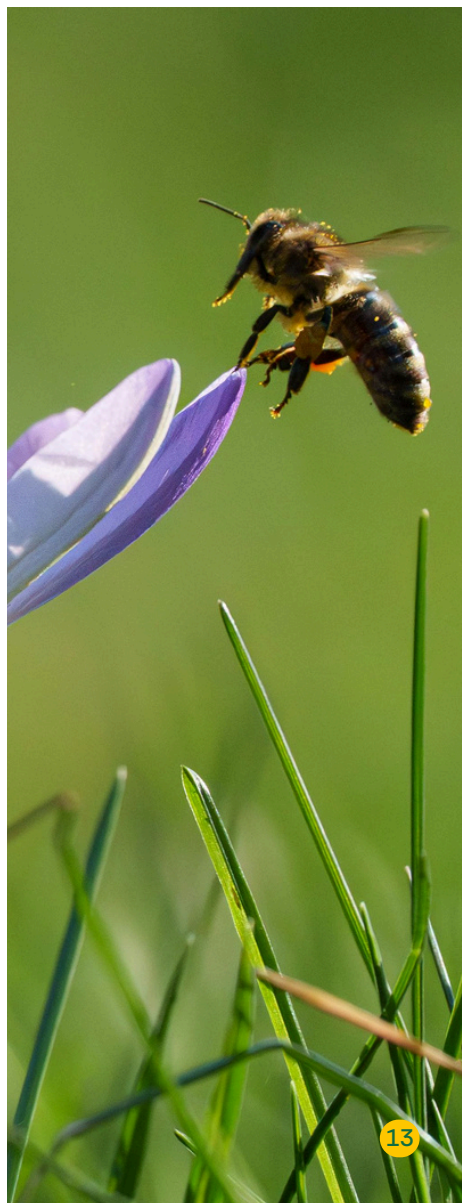
Anche in piccoli spazi

Giardini, terrazzi e balconi possono trasformarsi in veri e propri rifugi per impollinatori, insetti e fauna locale.

Bastano pochi elementi naturali, scelti con attenzione, per creare un ambiente accogliente e funzionale, senza grandi costi e con una manutenzione minima.

Progettazione per tutti gli spazi

Grandi aree (giardino >50 m²):
dedica 30-50% a prato con sfalcio ridotto, siepi native (ligustro, prugnolo), arbusti fioriti; crea zone tematiche (fioreale primaverile, aromatiche estive).



Balconi/terrazzi (<10 m²): usa vasi stratificati (altezza, profondità), fioriere verticali; priorità fiori autoctoni perenni; orientamento sud/est per sole mattutino.

Davanzali: cassette con piante rampicanti o tappezzanti bee-friendly.

Elementi essenziali



- **Piante:** scegli specie native nettarifere scalari (primavera: primule, viole; estate: lavanda, borragine, echinacea, origano; autunno: aster, crisantemi). Evita i pesticidi!
- **No diserbanti/fertilizzanti chimici:** usa compost naturale.
- **Rifugi:** bug hotel (canne, legno bucato per api solitarie), mucchi foglie per lombrichi/coleotteri.
- **Punti d'acqua:** abbeveratoi sicuri. Gli impollinatori hanno bisogno d'acqua fresca per bere e termoregolazione, ma rischiano annegamento!



Fai-da-te semplice:

- Piattino basso (diam. 15–20 cm) con 2–3 cm acqua + sassi emersi (altezza 1–2 cm sopra livello acqua) o bastoncini/cortecce galleggianti. Posiziona all'ombra e riempi circa ogni 2 gg.
- Per balconi: tappo bottiglia con spugna o rete; aggiungi sale/polvere minerale per api.
- Cambia acqua regolarmente per evitare zanzare.

Angoli "selvatici"

Piccoli spazi naturali attirano insetti, impollinatori e anfibi, creando equilibrio nell'ecosistema.

Puoi creare:

Zone con legno morto (rami o tronchi): offrono rifugio a insetti utili e impollinatori;

Pietre/muri a secco: ospitano api, piccoli insetti e mantengono l'umidità

Anche su un balcone basta poco: un vaso con rami secchi o materiali naturali. Meno pulizia "perfetta", più natura: così arrivano più insetti e vita!





IL BEE HOTEL: COSTRUIRE RIFUGI PER API SOLITARIE

Un bee hotel ben fatto non è un oggetto decorativo: è una struttura funzionale che offre cavità asciutte, stabili e sicure alle api solitarie che nidificano in fori naturali.



Se progettato correttamente, può favorire la presenza di impollinatori in giardini, orti e spazi verdi urbani.

Come costruirlo

- Blocchi o ceppi di legno non trattato, resistenti alle intemperie;
- Canne secche e integre (bambù, canne comuni, sambuco svuotato), tagliate lasciando un'estremità chiusa (nodo) e una aperta;
- Mattoni forati riempiti con argilla/fango per specie di impollinatori che scavano nel terreno.

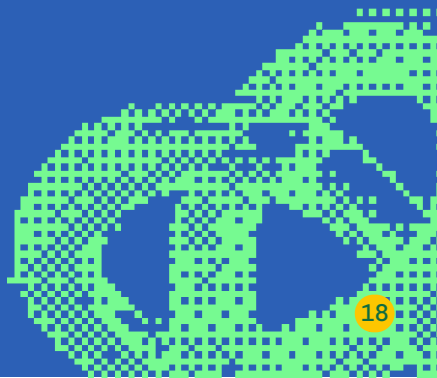
Evitare legno verniciato o impregnato e materiali che trattengono umidità o favoriscono l'insorgere di muffe.

Dimensione dei fori

- Diametro: da 4 a 10–12 mm;
- Profondità: almeno 10 cm;
- Fondo chiuso: i fori non devono attraversare completamente il blocco di legno;
- Ingresso liscio: bordi senza schegge o spaccature;
- Fare attenzione perché fori irregolari o troppo corti vengono spesso evitati dalle api.

Posizionamento corretto

- Altezza: 1–1,5 metri da terra;
- Esposizione: sud o sud-est, in pieno sole;
- Struttura verticale e stabile;
- Presenza di una copertura contro la pioggia;
- Assenza di vegetazione davanti agli ingressi;
- Fare attenzione a mantenere la struttura asciutta, perché l'umidità è uno dei principali fattori di fallimento di un bee-hotel.





Manutenzione e igiene

- Sostituire canne e nidi in fango ogni 3–4 anni, perché si deteriorano e diventano meno adatti alla nidificazione;
- Effettuare un controllo annuale (fine inverno) del beehotel per rimuovere eventuali elementi rotti, spaccati o ammuffiti;
- Verificare sempre che la copertura protegga efficacemente la struttura dalla pioggia.

Un bee hotel non mantenuto in maniera adeguata può diventare un ricettacolo di muffe e parassiti!

Accortezze importanti

- Deterioramento dei materiali: canne spaccate o legno fessurato rendono i fori inutilizzabili;
- Umidità: favorisce muffe e mortalità larvale. La copertura non è un dettaglio estetico ma funzionale;
- Predatori e parassiti: mantenere la struttura sollevata da terra e libera da ostacoli;
- Vespa velutina (calabrone asiatico): è un predatore di api e può essere pericoloso anche per le persone. Per questo è importante controllare periodicamente il beehotel, così da individuarlo e intervenire subito!

Errori comuni (checklist rapida)

- Fori passanti anziché con fondo chiuso
- Posizionamento all'ombra
- Materiali trattati o verniciati
- Mancata sostituzione delle canne dopo alcuni anni

PIANTE AMICHE DEGLI IMPOLLINATORI



Vuoi aiutare davvero api e impollinatori?

Scegliere le piante giuste è il primo passo!

Abbiamo selezionato specie adatte alle diverse zone climatiche italiane, facili da coltivare e con fioriture distribuite durante l'anno.

Troverai soprattutto piante autoctone: più preziose per la biodiversità!

Zone Alpine/Montane (Nord, >800m, freddo)

- Primavera: *Primula veris*, *Polmonaria officinalis* (ombre, nettare precoce);
- Estate: timo serpillo (*Thymus serpyllum*), *Achillea millefolium*, *Echinops ritro*;
- Autunno: *Aster amellus*, *Gentiana asclepiadea*.

Zone Collinari Centro-Nord, 200-800m, temperato)

- Primavera: *Crocus vernus*, prugnolo (*Prunus spinosa*), viola (*Viola odorata*);
- Estate: lavanda selvatica (*Lavandula angustifolia*), erba luisa (*Origanum vulgare*), erba medica (*Medicago sativa*);
- Autunno: *Inula viscosa*, *Sedum telephium*.

Zone Mediterranee (Centro-Sud, <200m, caldo/arido)

- Primavera: rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), borragine (*Borago officinalis*), papavero (*Papaver rhoeas*);
- Estate: timo (*Thymus vulgaris*), Salvia officinalis, cisto (*Cistus salvifolius*);
- Autunno: Crisantemo coronarium, elicriso (*Helichrysum italicum*).



LA TUA OASI, TUTTO L'ANNO


Usa questa lista durante l'anno per prenderti cura della tua oasi (balcone o giardino).

Bastano 15–30 minuti a settimana!

Inverno (Dic-Feb)

- Pulisci i rifugi (bug hotel) senza disturbare gli insetti;
- Controlla l'acqua: deve essere fresca, ma non ghiacciata!
- Semina piante come primule e viole in vaso;
- Lascia le foglie secche per proteggere gli insetti in inverno.





Primavera (Mar-Mag)

- Semina prato con tante specie diverse, se non fatto;
- Riempi abbeveratoi (sassi emersi) e posizionali all'ombra;
- Pota in modo leggero gli arbusti; non usare pesticidi durante fioritura;
- Conta api/farfalle!

Estate (Giu-Ago)

- Sfalcia in modo ridotto: solo dopo la fioritura! E ricordati di asportare l'erba tagliata;
- Annaffia di sera (1-2x/settimana) e aggiungi compost;
- Controlla gli afidi e rimuovili con acqua e sapone diluito;
- Se mancano fiori, aggiungine altri, come la borragine o la lavanda.

Autunno (Set-Nov)

- Semina fiori come papaveri e fiordalisi per la prossima primavera;
- Crea piccoli mucchi di legno o pietre per offrire rifugio in inverno;
- Raccogli i semi maturi e spargili;
- Valuta: foto prima/dopo, quanti impollinatori in più?





LEGAMBIENTE



GRAZIE!



Vuoi fare di più?

Aiutaci a proteggere api e insetti impollinatori, sentinelle di biodiversità. Il tuo supporto conta davvero!

sostieni.legambiente.it/save-the-queen

Oppure inquadra il QR code:

