

MIELE E ARONIA

Sulle proprietà dell'Aronia abbiamo scritto e dedotto copiosamente. Anche le qualità del miele sono note a tutti: immagazzinato dalle api nelle cellette dei favi, estratto mediante centrifugazione, lasciato decantare in contenitori e poi riposto in vasetti per il consumo: questo è il miele che si definisce grezzo o naturale, in quanto non subisce alcun trattamento termico o di lavorazione, sì da conservare intatte tutte le proprietà. Nell'industria del miele è diffusa la pastorizzazione per liquefarlo, tuttavia le alte temperature raggiunte determinano danni ai valori nutritivi.

Noi di 4 PR abbiamo pensato di unire le proprietà terapeutiche del miele unite a quelle salutari dell'Aronia in una bustina di soli 10 grammi di peso, da tenere nel taschino e consumare ovunque. Un super prodotto adatto a tutti, adulti, bambini, anziani e, in particolare modo, sportivi essendo un energizzante naturale fonte di zuccheri semplici, facilmente digeribile che contiene enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotiche. Una sana dolcezza da gustare.

L'unica controindicazione del miele è rappresentata per i bambini al di sotto dei due anni di età in quanto le api si posano su varie superfici e possono catturare le spore di botulino, cioè un microrganismo presente nell'ambiente. Quando queste spore transitano nell'intestino dove non è ancora sviluppata la flora batterica, cioè bambini con meno di due anni, possono trovare terreno fertile per moltiplicarsi, produrre le tossine e sviluppare la malattia. Non sussiste, invece, problema per gli adulti o i bimbi più grandi in quanto, avendo una flora intestinale sviluppata possono espellere dette spore prima che riescano a svilupparsi.

Rinnoviamo quindi l'avviso: **non somministrare bustine di miele ed aronia ai bambini al di sotto dei due anni di età.**

Dosaggio:

- Adulti: 1 – 2 bustine al giorno;
- Bambini: 1 bustina al giorno.

Valori nutrizionali medi per 100 g:

Energia 1.252 kj – 300 kcal	Grassi 0,42 g
di cui acidi grassi saturi 0,04 g	Carboidrati 75,4 g
di cui zuccheri 74 g	Proteine 1,14 g
Fibre 0,83 g	Sodio 3,6 mg

Valori nutrizionali per bustina da 10 g:

Energia 125 kj – 30 kcal	Grassi 0,042 g
Carboidrati 7,54 g	Proteine 0,11 g
Fibre 0,08 g	Sodio 0,36 mg