

COME SI USA IL MIELE

l'ottimo è un consumo costante di 30 gr al giorno

I SETTORI DELL'ORGANISMO CHE TRAGGONO BENEFICIO DAL CONSUMO DI MIELE

Prime vie respiratorie

azione decongestionante, e calmante della tosse

Muscoli

aumento della potenza fisica e della resistenza

Cuore

azione cardiotropica

Fegato

azione protettiva e disintossicante

Apparato digerente

azione protettiva, stimolante e regolatrice

Rene

azione diuretica

Sangue

azione antianemica

Ossa

fissazione del calcio e del magnesio

Ogni kg di miele equivale a:

n.	3.000	calorie c.
kg	1,800	di carne di bue
kg	12	di legumi freschi
kg	5	di latte puro
kg	1,200	di formaggio
kg	11	di patate
kg	5	di pane
n.	36	uova
n.	28	banane
n.	38	arance

LA COMPOSIZIONE MEDIA DEL MIELE

Acqua	17,70%
Levulosio	40,50%
Destrosio	34,02%
Saccarosio	1,90%
Destrine	1,51%
Sostanze minerali	0,18%

Potassio, cloro, zolfo, calcio, sodio, fosforo, magnesio, silicio, ferro, manganese, rame

Altre sostanze 4,19%

Granuli di polline, cera, proteine e aminoacidi, sostanze coloranti, sostanze aromatiche, alcool superiori, maltosio, enzimi (invertasi, diastasi, inulasi, catalasi), vitamina A, vitamina B₁ (tiamina), vitamina B₂ (riboflavina), vitamina B₆ (piridossina), biotina, acido folico, acido nicotinico, acido pantotenico, vitamina C (acido ascorbico).

PRENDENDO OGNI MATTINA un cucchiaino di miele ci si accorge presto che il miele dà vigore per tutta la giornata. Non è uno slogan ma una constatazione fatta da sportivi, da per-

sone che lavorano intensamente anche intellettualmente, nonché da convalescenti. L'uso quotidiano di miele puro, naturale procura energia, benessere e salute.

Come dolcificante di bevande

Spremuta di limone al miele (molto gradevole) - Un abbondante cucchiaino di miele liquido in un bicchiere di acqua (non ghiacciata e il succo di un quarto di limone).

Bibita al miele - Versare dell'acqua freschissima in una brocca di vetro, aggiungere tre cucchiainate di miele e tre di aceto purissimo e rimescolare il tutto. Questa bevanda è straordinariamente dissetante.

The freddo al miele - Un abbondante cucchiaino di miele liquido in una tazza di the freddo e il succo di mezzo limone.

Latte e miele - Incontestabile è l'efficacia del latte e miele contro la tosse, mal di gola, catarri e consimili disturbi. Una buona tazza di latte bollito, fortemente raddolcito con miele, per tre o quattro sere prima di andare a letto toglie benignamente i disturbi predetti. Se il troppo dolce vi è sgradevole, aromatizzare con alcune gocce di succo di limone o d'arancio.

Come companatico negli spuntini

Su fette di pane freddo - Ottima è una crema ottenuta mescolando con la spatola, volumi uguali di miele solido con burro freschissimo.

Con la frutta cotta - Due cucchiaini di miele dolcificano gradevolmente una porzione di frutta cotta. Il tenue potere lassativo del miele si aggiunge a quello della frutta cotta.

Dessert al miele - Alla fine dei pasti un cucchiaino di miele su di un biscotto o un crostino di pane costituisce un ottimo dessert che facilita la digestione attenuando o eliminando la pesantezza e la sonnolenza del dopopasto.

Yogurt al miele - Condire un vasetto di yogurt con un cucchiaino di miele ed un cucchiaino di fragole (o mirtillo, o ribes, o frutta che si preferisce). Questo modo di condire lo yogurt è molto gustoso e nutriente.

Cure al miele

Fegato - Un cucchiaino tutte le sere prima di coricarsi, sciolto in un po' d'acqua.

Disturbi intestinali - Un cucchiaino da caffè in mezzo bicchiere d'acqua dopo i pasti.

Ulcera - Un cucchiaino da cucina di miele al mattino e uno alla sera prima di coricarsi, sciolto in mezzo bicchiere di acqua.

Malattie del cuore - Tre cucchiaini da cucina sciolti in mezzo litro d'acqua, in qualsiasi ora della giornata.

ATTENZIONE! IMPORTANTE! - La cristallizzazione del miele avviene per processo naturale, per riaverlo liquido è sufficiente riscaldare il vaso a bagnomaria senza superare i 45 gradi centigradi. Conservare in luogo fresco ed asciutto e possibilmente all'oscuro.