

Proprietà benefiche. I polifenoli riducono i danni causati dai pesticidi

Buono, dolce e salutare il miele ripara il nostro Dna

Buono ma non solo: il miele è anche un alleato per ridurre il rischio di sviluppare tumori, patologie della tiroide, malattie neurodegenerative e tutti i rischi per la salute rappresentati dai pesticidi. È quanto emerge da uno studio di Conapi, il consorzio che riunisce più di 600 apicoltori italiani, e la ricercatrice Renata Alleva, specialista in Scienza dell'alimentazione e ricercatrice presso Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna, che ha permesso di scoprire nuovi effetti benefici che le api possono produrre (anche se in maniera diretta) sulla nostra salute. Grazie a un alto contenuto di flavonoidi dal forte potere antiossidante, il miele riesce infatti ad agire direttamente sul Dna, aiutando a riparare i danni provocati da sostanze chimiche come i pesticidi: in pratica, contrastando la formazione di radicali liberi dell'ossigeno, i flavonoidi migliorano la velocità di riparazione del Dna.

I POLIFENOLI DEL MIELE

La ricchezza dei polifenoli nel miele varia ovviamente in base alla tipologia di fiori da cui deriva. La ricerca ha valutato il con-

tenuo e il profilo polifenolico e il relativo potere antiossidante di quattro varietà di miele: acacia, castagno, bosco e arancio, scoprendo che il miele più ricco di sostanze benefiche antiossidanti è quello di bosco.

«Questo studio - spiega Alleva - conferma che in quantità adeguate il miele, grazie al suo contenuto polifenolico è un dolcificante naturale che può essere un valido aiuto per la salute rispetto ad altri zuccheri, e pertanto può essere inserito nella dieta giornaliera di bambini e adulti».

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA

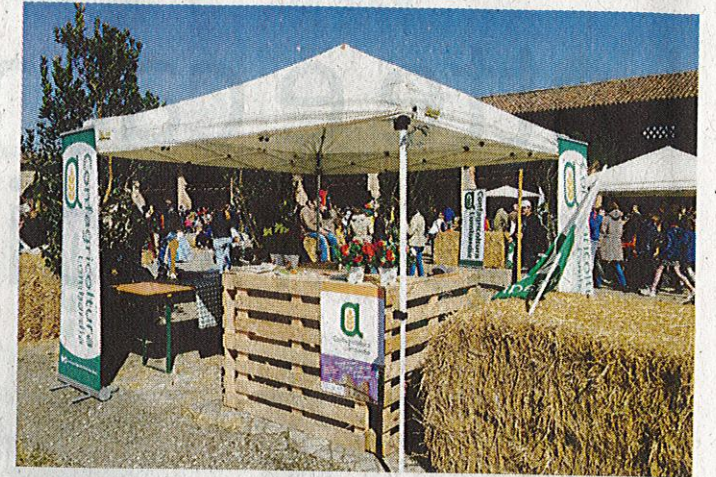
Miele buono e salutare, quindi, ma attenzione all'etichetta come ricorda Coldiretti: il miele prodotto in Italia, dove non sono ammesse coltivazioni Ogm a differenza di quanto avviene in Cina e in Romania, è riconoscibile infatti attraverso l'etichettatura di origine obbligatoria.

La parola «Italia» deve essere presente sulle confezioni di miele raccolto interamente sul territorio nazionale, mentre nel caso in cui provenga da altri luoghi, l'etichetta deve riportare l'indicazione «Miscela di mieli originari della CE».



Il miele è ricco di polifenoli con alto potere antiossidante

Nell'aia. I prodotti agricoli di 30 espositori



Tante le eccellenze enogastronomiche in vendita per il pranzo

Picnic di Pasquetta al Castello di Malpaga

Mangiare e bere bene sarà il vero valore aggiunto di Pasquetta 2016. Meglio ancora con un «Picnic ed enogastronomia al Castello di Malpaga», proprio come il titolo della manifestazione che Confagricoltura Bergamo e il Castello di Malpaga organizzano lunedì 28 marzo, con la partecipazione di aziende agricole provenienti dal Nord Italia che metteranno in vetrina e venderanno le proprie eccellenze enogastronomiche. Basterà portarsi il cestino di vimini e un plaid, passeggiare tra i ben 30 espositori presenti e comporre il proprio pranzo, spuntino o merenda acquistando tra ciò che piace di più. La scelta sarà ampia e comprenderà proposte di cucina come

risotti e polenta o persino le lumache, in tema con l'atmosfera d'altri tempi, e poi formaggi vaccini e caprini, salumi, birra agricola artigianale, vino, e ancora miele, confetture, olio. Tutti prodotti da gustare nel fossato della dimora che fu del condottiero Bartolomeo Colleoni, utilizzando come sedute e appoggi anche le rustiche ma comode balle di fieno.

Sarà una giornata all'insegna del buon cibo e del buon bere, ma non solo. Durante la manifestazione, si alterneranno coreografie medievali e musica del Quattrocento, giochi a cura di un giullare, giri per le vie del borgo su antiche carrozze e laboratori del cioccolato in collaborazione con Slow Food Bergamo.



CONAD

Aritisti nella Qualità Maestri nella Convenienza