



APICOLTURA BIOLOGICA APICOLTURA IL RONZIO

IL POLLINE

Le api raccolgono il polline per alimentare le larve delle operaie e dei fuchi, e le giovani api che devono produrre la pappa reale. Il polline rappresenta l'unico apporto proteico dell'alveare. Esso contiene tutti gli aminoacidi indispensabili allo sviluppo di un organismo. Questo è possibile perché il polline a sua volta è un vero e proprio organismo vivente, anche se in miniatura.

Il polline viene raccolto dalle api bottinatrici che, sfregandolo tra le zampe, lo agglomerano formando le caratteristiche pallottole.

Il polline è un concentrato di proteine, di aminoacidi naturali (contiene ben 20 dei 22 esistenti), omega 3 e omega 6, acidi grassi prevalentemente insaturi. Contiene dal 7 al 30% di proteine. Gli aminoacidi arrivano a percentuali superiori al 20%, non riscontrabili in nessun altro alimento in natura. 100 gr di polline apportano altrettante proteine di 7 uova o di 400 gr di carne di manzo!

Il Pollone è ricco di quasi tutte le vitamine: Vitamina A e C, acido folico, B1, B2, B3, B5, B6, biotina, B9, B12, minerali ed oligoelementi come calcio, zinco, ferro, magnesio, fosforo, selenio, nonché di acqua ed enzimi.

Per la sua assunzione si consiglia di lasciarlo sciogliere in bocca allo stato naturale oppure di scioglierlo in qualsiasi bevanda. Si può miscelare con il miele oppure aggiungerlo allo yogurt o alla frutta.

DOSI CONSIGLIATE: 10/15g al giorno sono sufficienti a fornire il giusto apporto energetico e vitaminico. La somministrazione del polline deve essere continua per almeno 20-30 giorni.

1 cucchiaino da caffè raso di polline fresco pesa 5 gr., 1 cucchiaio da minestra raso di polline fresco pesa 15 gr.

CONSERVAZIONE: *Il polline deve essere conservato in congelatore.* Per assumerlo in modo ottimale ed assimilarne meglio le proprietà si consiglia di togliere alcune porzioni di polline dal congelatore e riporle in frigorifero, dove potranno essere consumate nell'arco di 7 giorni al massimo.

ATTENZIONE: nei soggetti allergici consumare con cautela.

APICOLTURA IL RONZIO di Simone Rossini
Sede Legale: Via Selvapiana, 5 Loc. Luicciana 59025 Cantagallo
P. IVA: 02301880973 CF: R55SMN88E29I726G Cel. 333-3870605
www.agriturismoselvapiana.it