



ZUCCHERO E DOLCI

Lo zucchero è un **alimento che fornisce energia ad assorbimento immediato** da parte dell'organismo; viene assunto come tale o come **componente di altri alimenti**: biscotti, prodotti di pasticceria, yogurt, dolciumi, gelati e bibite.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per lo ZUCCHERO è di **15g** (pari a tre cucchiaini da caffè).

MIELE

Le sue caratteristiche dipendono dal clima, dall'annata, dalla natura del suolo, dalle specie vegetali che hanno fornito il nettare e dalle api utilizzate. Esso **si compone di glucosio e fruttosio, e contiene una buona percentuale di acqua.**

CURIOSITA' - STORIA

Fino a nove secoli fa lo zucchero era ancora sconosciuto, **nel 1700 era un lusso per pochi** e solo a partire dalla metà dell'Ottocento è stato prodotto dalla barbabietola e così diffuso.

Il miele veniva inizialmente raccolto **facendo fuggire le api dai nidi** con il fumo, successivamente cominciarono ad allevare le api. Il miele era un importante ingrediente **nella cucina della Grecia classica e di Roma**; veniva usato per dolcificare il pane, le focacce e serviva per produrre una vasta gamma di vini dolci.

