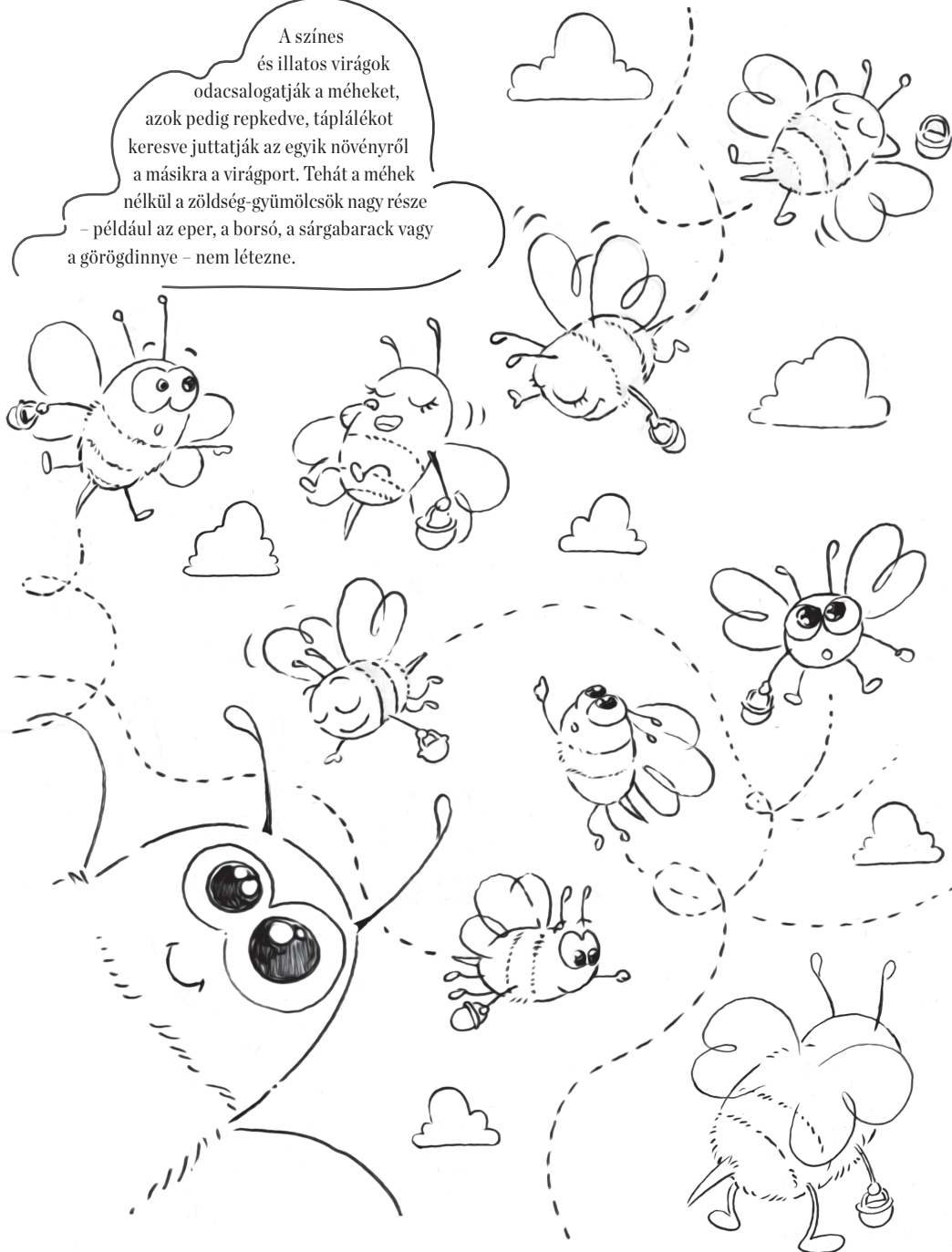


A színes
és illatos virágok
odacsalogatják a méheket,
azok pedig repkedve, táplálékot
keresve juttatják az egyik növényről
a másikra a virágport. Tehát a méhek
nélkül a zöldség-gyümölcsök nagy része
– például az eper, a borsó, a sárgabarack vagy
a görögdió – nem létezne.



**Legyen minden
nap mézes nap!**

A szorgos méhecskék egy kilogramm méz összegyűjtéséhez négymillió virágot kell meglátogatniuk. Ekköben 170 ezer kilométert repülnék, ez körülbelül annyit tesz, mintha négyszer megkerülnénk a Földet.

A méhecskék a sokvirágú tarka réteken, kertekben gyűjtik a nektárt, amelyet a mézgyomtrúban szállítanak a kaptárba. Ott a különböző nektárok vegyes vitalgammá alakulnak, amely nagyon egészséges az emberi szervezet számára.

A mézet nem csak akkor érdeemes enni, kanalazni, ha betegeskg vagytok. Segíthet akkor is ha rosszul alszotok, étvágytalanok vagytok. Ha sokat sportoltok, vagy túl sok a tanulnivaló, energát is nyerhetétek belőle, így kevesebb fáradság el.

A mézet igen sokféleképpen lehet fogyasztani. Édesítheted vele a reggeli teát vagy a müzli-t, uzsonnára ehetsz mézes kenyert, vagy egyszerűen csak önmagában, néhány kiskanállal naponta.

