

1 kilo de miel, c'est

6.000 abeilles qui butinent 5.500.000 fleurs et parcourent 150.000 km...

Et 150.000 km, c'est 4 fois le tour de la Terre, ou la moitié du chemin entre la Terre et la Lune !

25 kg par an,

c'est en moyenne ce que produit une ruche à Bruxelles.

Et ses propriétés thérapeutiques ?

Le miel est utilisé dans certains hôpitaux pour le traitement des plaies importantes (brûlures, escarres, engelures, gerçures...).

Ses propriétés anti-inflammatoires soignent un gros rhume ou d'autres affections ORL.

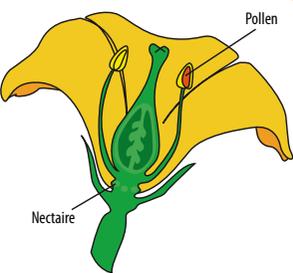
Ne chauffez pas le miel à plus de 40°C si vous voulez bénéficier de ses propriétés. Laissez donc refroidir votre lait chaud ou votre tasse de thé avant de les sucrer au miel !

Le miel en ville et la pollution

Le miel contient très peu de polluants atmosphériques car le nectar est peu en contact avec l'air. De plus, les abeilles le filtrent en le transformant en miel.

En milieu urbain, il est d'excellente qualité car exempt de pesticides.

Les miels bruxellois ont été analysés lors d'une étude de l'Université Libre de Bruxelles. Les traces de polluants atmosphériques retrouvées sont largement en-dessous des seuils tolérés.



Les livres

Le traité Rustica de l'apiculture Rustica éditions
Cuisine au miel Cl. Clergeaud, Ed. Dangles

Sur internet

Consultez les documents sur les sites : www.api-bxl.be et www.cari.be

Rencontrez un apiculteur

en envoyant un courriel à lerucherfleuri@yahoo.fr

ou :



Société Royale d'Apiculture de Bruxelles et ses Environs (SRABE) a.s.b.l.

Siège social :
Rue au Bois 365B bte 19
1150 Bruxelles
n° d'entreprise: 0414-816-441
Tél.: 02/270 98 86
lerucherfleuri@yahoo.fr
www.api-bxl.be

Rédaction :
Céline Isorez
Christine Baetens
Etienne Delforge
Marie Leroy
Michel Potvlieghe

Dessins :
Sain Michel

Mise en page :
Nathalie da Costa Maya



En savoir plus sur... Le miel

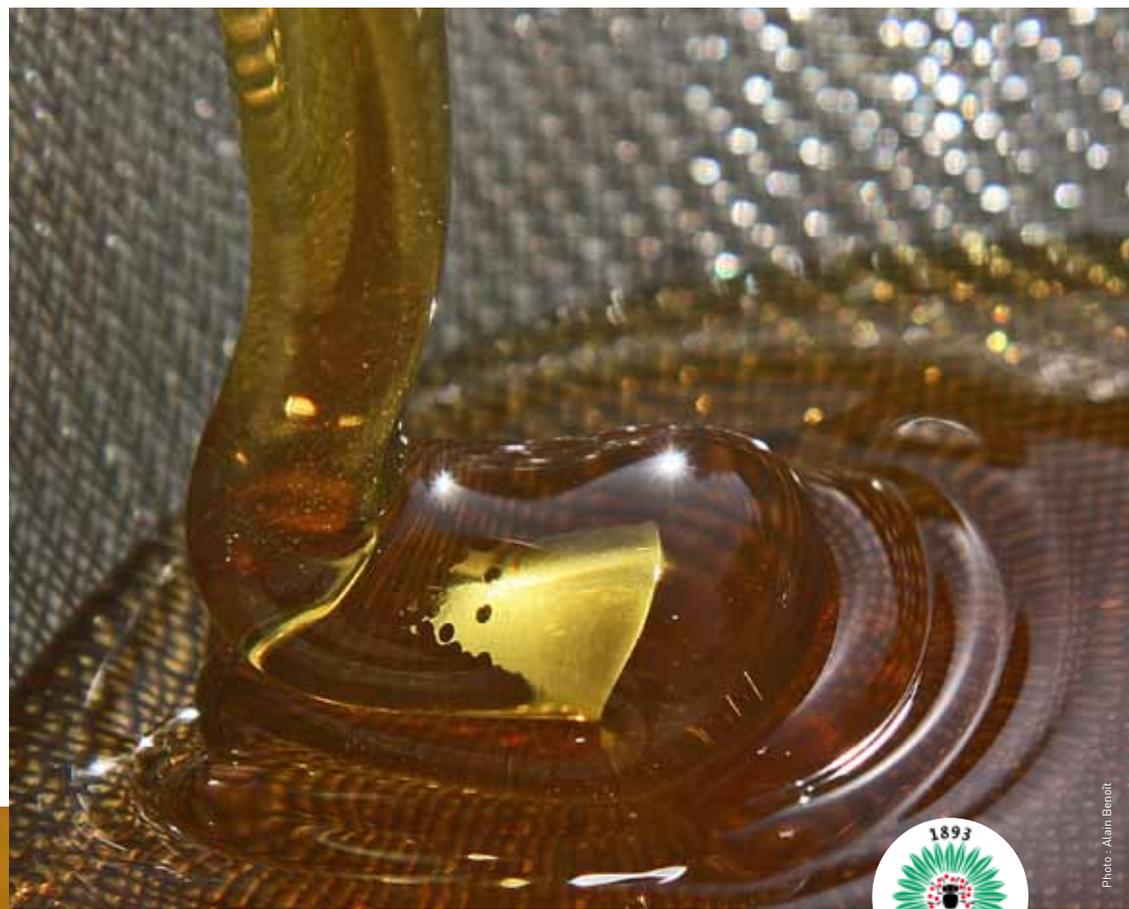


Photo : Alain Benoît

De la fleur au pot, la récolte du miel

Le miel, une définition :

[A.R. du 19/03/2004]. C'est une substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce *Apis mellifera* à partir du nectar de plantes ou des sécrétions provenant de parties vivantes des plantes ou des excréments laissés sur celles-ci par des insectes suceurs, qu'elles butinent, transforment en les combinant avec des matières spécifiques propres, déposent, déshydratent, entreposent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche.

1 kilo de miel, c'est

la même valeur énergétique que 5,5 litres de lait ou 3 kilos de viande ou 25 bananes ou 40 oranges ou 50 œufs.

Pourquoi des miels différents ? Les miels seront différents selon la localisation de la ruche, la flore environnante, la saison, la météo et la biodiversité locale. Le miel est dit **monofloral** quand les abeilles butinent en majorité le nectar d'une seule espèce florale. (Ex.: miel de tilleul, miel de lavande). Il est dit **toutes-fleurs**, lorsqu'il est élaboré à partir de nectars issus de diverses espèces végétales.

Miel de nectar ou de Miellat ? Miellat et nectar sont deux substances sucrées qui attirent les abeilles butineuses. Le nectar est produit par les glandes nectaraires des fleurs. Le miellat, lui, est issu de sécrétions filtrées laissées par certains pucerons sur les végétaux.

Comme pour un grand cru, la dégustation d'un miel fait appel à presque tous vos sens. Observez sa couleur, sa consistance et sa pureté. La couleur du miel peut être blanchâtre (fruitiers), très claire (acacia), jaune (pissenlit), roux (épicéa), vert (sapin), brun très foncé (châtaigner).

À l'ouverture du pot, votre odorat sera sollicité. Un nez entraîné reconnaîtra l'origine florale du miel. Et pour le goût, vous apprécierez l'arôme, la texture, la longueur en bouche ...

Les bonnes raisons de remplacer le sucre raffiné par du miel. Le sucre blanc habituel, issu de la betterave ou de la canne à sucre est composé à plus de 99 % de saccharose, qui se décompose en glucose et en fructose.

Le miel contient en outre du maltose, d'autres polysaccharides, 15 % d'eau environ, des sels minéraux, des oligoéléments, des lipides en faible quantité, des vitamines et de nombreux autres composés organiques complexes.

Pour assimiler le saccharose du sucre blanc, le corps doit d'abord le décomposer en molécules de fructose et de glucose. Dans le cas du miel, ces dernières sont **directement assimilables**. C'est donc une source d'énergie plus efficace et plus rapide.

A quantité égale, **le pouvoir sucrant du miel est supérieur à celui du sucre**. Vous en mettrez moins dans vos boissons, ainsi vous consommerez moins de calories !

La cristallisation du miel est un phénomène naturel. Tous les miels récoltés sont liquides dans un premier temps. Ils cristalliseront naturellement plus ou moins vite selon leurs origines florales et selon les températures de saison. Ils gardent leurs qualités pendant au moins deux ans s'ils sont conservés au frais et au sec.

DE LA FLEUR...



Le nectar est produit par les glandes nectarifères des fleurs. L'abeille butineuse l'aspire avec sa langue et le transporte à la ruche dans son jabot, où en passant d'ouvrières en ouvrières, il se transforme en miel.



Les abeilles emmagasinent ce précieux liquide dans les alvéoles afin de constituer des provisions pour l'hiver et d'assurer la survie de la colonie. L'apiculteur en prélève une partie dans le grenier à miel.



1. désoperculer

Chaque alvéole remplie de miel est operculée par un petit bouchon de cire que l'apiculteur enlève à la fourchette.



2. centrifuger

Pour récolter le miel, l'apiculteur met les cadres d'alvéoles remplies de miel dans une centrifugeuse qui l'éjecte le long de la paroi de l'extracteur.

... AU POT



4. savourer!

Par le robinet s'écoule en étant filtré pour éliminer les petites impuretés telles que les restes de cire. Le miel est ensuite conditionné en pots.

C'est un produit tout à fait naturel!



3. filtrer

En cuisine : remplacez simplement le sucre par du miel dans les vinaigrettes, les marinades, les limonades, dans les gâteaux, dans les yaourts, sur les crêpes etc.