

Comment savoir si le miel est pur

Le miel pur, avec le temps, a tendance à se solidifier. En revanche, le miel frelaté reste toujours liquide.

Les effets positifs du miel sur la santé sont bien connus, car il est riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments. **Malheureusement, il existe des miels frelatés sur le marché.** Beaucoup d'entre eux sont des mélanges de miel avec des solutions de glucose ou des sirops de mauvaise qualité, avec une teneur en eau élevée, et sont obtenus à partir de cellules sans couvercle (qui ne sont pas recouverts de cire).

Heureusement, il existe des tests simples que vous pouvez réaliser chez vous pour savoir si le miel que vous avez acheté est pur et de bonne qualité ou si, au contraire, il est frelaté ou contient beaucoup d'eau.

Lisez l'étiquette

La première chose que vous devriez faire avant d'acheter un pot de miel est de lire l'étiquette et de vérifier que sur la liste des ingrédients n'apparaissent pas « sirop de maïs à haute teneur en fructose » ou « glucose commercial », deux additifs couramment utilisés pour « étirer » le miel et ne pas le laisser se solidifier.

La solidification du miel

Tous les miels sont liquides, mais au fil du temps, ils ont tendance à se solidifier ou à se cristalliser. Si vous achetez un pot de miel qui est déjà cristallisé, cela veut dire que le miel est pur. Si vous avez un pot de miel liquide, vous pouvez attendre quelques jours pour voir s'il se solidifie, ou vous pouvez le mettre au réfrigérateur pour accélérer le processus. Si le miel ne durcit pas, il y a de fortes chances que le miel soit frelaté.

Quelques astuces pour savoir si le miel est pur

Voici quelques conseils simples qui peuvent être utiles pour savoir si le miel que vous avez acheté est pur ou altéré d'une façon ou d'une autre, ou s'il a une haute teneur en eau.

- **Prenez une cuillère à café de miel et placez-la dans un verre d'eau.** Si le miel se dissout, cela veut dire qu'il n'est pas pur. Le miel pur doit rester solide comme un bloc lorsqu'il plonge dans de l'eau.
- **Prenez un peu de miel et mélangez-le à de l'eau.** Ajoutez-y quatre ou cinq gouttes d'essence de vinaigre. Si vous voyez que cela mousse, le miel peut être frelaté avec de la craie.
- **Prenez un peu de miel dans une cuillère et retournez-la.** Les miels qui sont très humides tomberont rapidement. Les miels d'âge mûr, de bonne qualité, resteront sur la cuillère ou tomberont très lentement.
- **Allumez une allumette et essayez de brûler un peu de miel.** Si vous voyez que le miel flambe et brûle, cela veut dire que le miel est pur. Le miel de qualité impur ou contenant de l'eau ne brûlera pas.
- **Si vous avez de l'iode chez vous, prenez un peu de miel, mélangez-le à de l'eau et ajoutez-y quelques gouttes d'iode.** Si la solution devient bleue, cela veut dire que le miel a été frelaté avec de la farine ou de l'amidon.
- **Prenez un morceau de pain rassis et trempez-le dans le miel.** Si au bout de 10 minutes, le pain se durcit, c'est que le miel est pur. S'il y a beaucoup d'eau dans le miel, le pain deviendra mou.

Comme vous le voyez, ces tests simples vous aideront à vérifier la qualité du miel que vous achetez afin que vous puissiez choisir le maximum des bienfaits du miel dans votre alimentation quotidienne.