

## LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

### Le miel

#### Présentation du produit

Le miel se récolte un peu partout en Normandie. Les terres agricoles et la diversité des paysages permettent aux abeilles de faire une récolte variée et de qualité. Le miel est obtenu par le travail des abeilles butineuses. Elles ont pour missions de butiner les fleurs et de récolter le nectar ou le pollen présents sur les pistils. Elles utilisent leurs langues pour la collecte du nectar qui servira à la fabrication du miel et leurs pattes pour la collecte du pollen. Puis elles retournent à la ruche pour y déposer leur récolte. Les abeilles receveuses se chargent ensuite de stocker le nectar dans les alvéoles de la ruche. Puis il est déshydraté grâce aux abeilles ventileuses. D'autres produits sont issus du travail des abeilles : le pollen, la propolis, la cire et la gelée royale.

Sur le marché, on trouve des miels de différentes textures et couleurs. En général, les miels clairs sont plus délicats en bouche, tandis que les miels foncés sont beaucoup plus corsés et prononcés. Les saisons se retrouvent dans les différentes couleurs des miels. Le miel de printemps est clair, celui de l'été jaune, celui d'automne plus sombre. L'apiculteur s'occupe de la récolte du miel, soit en fin de floraison des fleurs s'il s'agit d'un miel mono-floral, soit mi-août pour un miel poly-floral.

La récolte s'effectue en quatre temps :

- Il faut d'abord préparer la récolte en posant des hausses sur les ruches. Cela permet d'augmenter en hauteur la surface de miel.
- Puis on collecte ces hausses.
- Il faut ensuite retirer la pellicule de cire, extraire le miel et le filtrer.
- Arrive enfin la phase de stockage. Les conditions de stockage sont essentielles pour définir le produit et sa qualité finale.



#### Nutrition

Le miel, produit naturel par excellence, ne doit en aucun cas contenir d'ajout de la part de l'apiculteur. Le miel est considéré comme un aliment que l'on mange pour le plaisir, en raison de sa saveur sucrée et de son intérêt nutritionnel. Le miel contient des sucres rapides, absorbés assez rapidement par l'organisme, c'est pourquoi il est recommandé d'en consommer avant un effort physique important, de manière à avoir l'énergie suffisante. Le miel ne contient pas de saccharose. Il est donc recommandé de consommer et de préférer le miel au sucre ou à ses dérivés. Le miel contient également, en petites quantités, des protéines, des vitamines et des minéraux, essentiels pour le bon maintien de l'organisme.

Pour être en forme toute l'année, surtout en hiver, il est recommandé de prendre une cuillerée à soupe de miel en dehors des repas. C'est un remède 100 % naturel pour prévenir des rhumes et autres désagréments de l'hiver.

#### Métier

L'apiculteur, qui élève les abeilles, doit leur construire une habitation : la ruche. Il fait en sorte de la placer à proximité d'un espace floral suffisamment dense pour permettre aux abeilles de se nourrir sans faire trop de kilomètres.

Lors de la récolte du miel, l'apiculteur veille à la bonne santé de ses abeilles et leur laisse une quantité suffisante de miel pour qu'elles puissent se nourrir et savourer leur récolte durant les mois d'hiver.

En moyenne, pour obtenir 500 g de miel, les abeilles doivent effectuer plus de 17 000 voyages et visiter 8 700 000 fleurs. Cela représente 7 000 heures de travail. N'oubliez pas d'apprécier le miel à sa juste valeur !