

# MIEL DE SARRASIN



**Nom scientifique :** *Fagopyrum esculentum*

**Famille :** *Polygonaceae*

**Origine :** Asie du nord-est



## CARACTÉRISTIQUES

- **Couleur :** Brun foncé.
- **Consistance :** Consistance épaisse.
- **Odeur :** Odeur caractéristique, fortement aromatique.
- **Saveur :** Saveur puissante très particulière, parfumée agréable très marquée, miel surtout utilisé en pâtisserie.

## BOTANIQUE

- **Plante** annuelle à tige dressée, de 20 à 70 cm de haut.
- **Feuilles** en forme de cœur renversé, plutôt molles.
- **Fleurs** : petites, de couleur blanche ou rose, groupées en grappes serrées.
- **Floraison** : de début juillet à fin août.



## SES COMPOSANTS

- Glucides.
- Potassium.

Riche en matières minérales.

### Composants communs à tous les miels :

*Ces composants se retrouvent avec des concentrations variables selon les miels et peuvent même être absents dans certains miels*

- Des **glucides** en grande quantité (78 à 80%), représentés essentiellement par du fructose ou lévulose (38%), du glucose ou dextrose (31%), ainsi que du maltose, du saccharose et divers autres polysaccharides.
- Des **lipides** en infime quantité sous forme de glycérides et d'acides gras (acide palmitique, oléique et linoléique).
- Des **protides** (<1%) avec un très grand nombre d'acides aminés libres.
- Des **acides organiques** ( 0,3%) libres ou combinés sous forme de lactones , le principal d'entre eux étant l'acide gluconique.
- Des **éléments minéraux**, de 0,2% pour les miels de nectar et jusqu'à 1% pour les miels de miellat, avec plus d'une trentaine d'éléments déjà inventoriés, notamment le potassium. Tous les éléments minéraux ne sont pas toujours présents dans un miel déterminé.

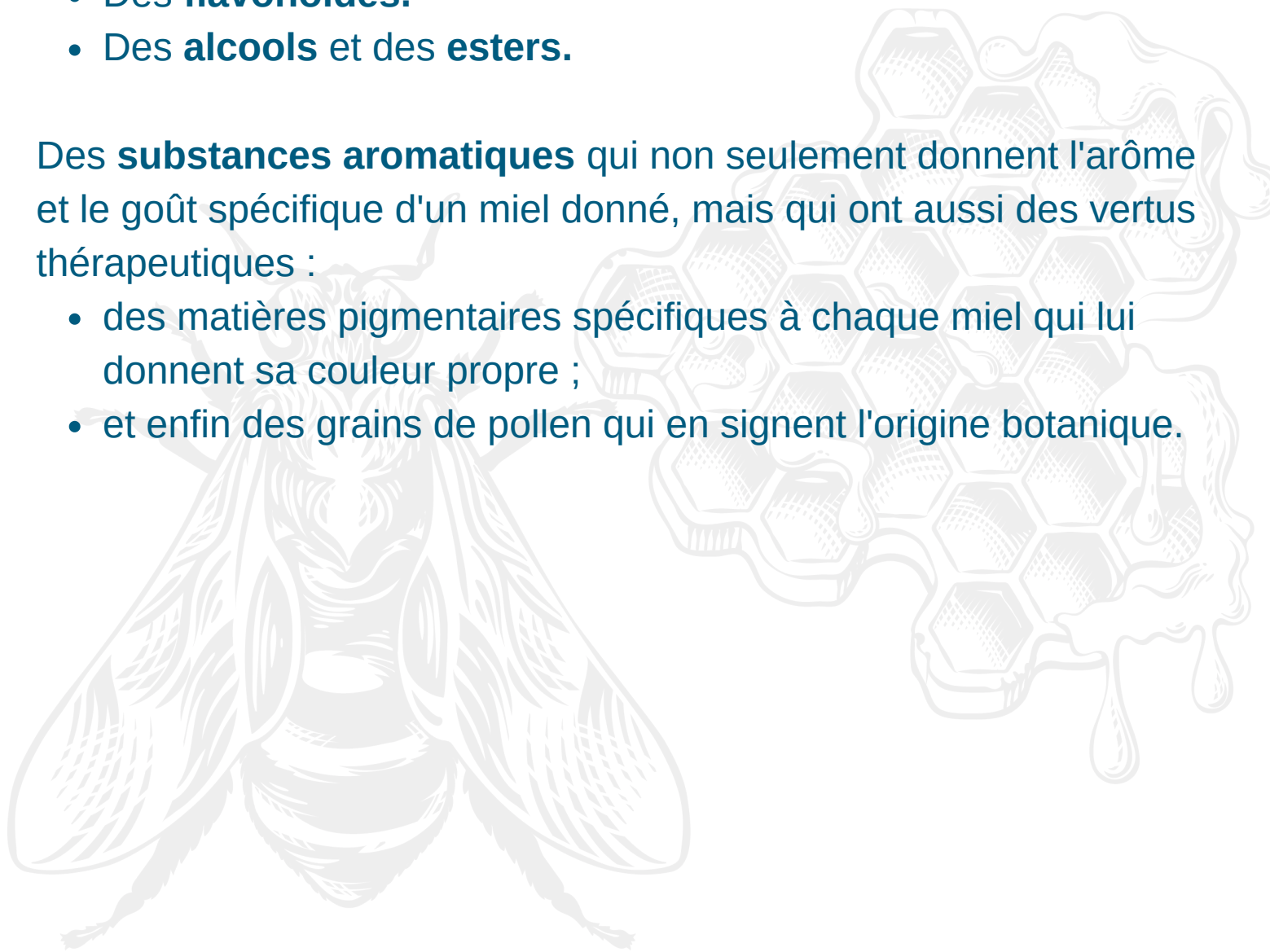




- Des **vitamines** en infime quantité, mais très nombreuses : B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, C, et accessoirement A, B8 ou vitamine H, B9, D et K.
- Des **enzymes** dont les principaux sont les amylases alpha et bêta, la gluco-invertase et la gluco-oxydase.
- Des **facteurs antibiotiques** naturels, regroupés sous le nom générique d'inhibine, qui sont en fait de puissants bactériostatiques.
- Un **principe cholinergique** proche de l'acétylcholine.
- Un **principe œstrogène**.
- Des **flavonoïdes**.
- Des **alcools** et des **esters**.

Des **substances aromatiques** qui non seulement donnent l'arôme et le goût spécifique d'un miel donné, mais qui ont aussi des vertus thérapeutiques :

- des matières pigmentaires spécifiques à chaque miel qui lui donnent sa couleur propre ;
- et enfin des grains de pollen qui en signent l'origine botanique.





## PROPRIÉTÉS

- Anti-anémique.
- Reminéralisant et dynamogénique.

### Propriétés communes à tous les miels :

- Anti-anémique Antiseptique Apéritive Béchique.
- Digestive Diurétique Dynamogénique Emolliente.
- Fébrifuge Laxative Sédatrice Vicariante.
- La richesse en fructose et glucose du miel est à l'origine de son importante action dynamogénique et stimulante du cœur recherchée par les sportifs et les gens fatigués, ainsi que de sa puissance calorique.
- Le miel favorise l'assimilation du calcium et la rétention du magnésium par l'organisme.
- Il augmente aussi les capacités du système de défense immunitaire.
- Il facilite également l'assimilation des aliments (Grâce à ses nombreux enzymes) d'où une meilleure digestion et un meilleur transit intestinal.





## INDICATIONS RETENUES PAR LES APITHÉRAPEUTES

- Certaines formes d'anémie.
- États de déminéralisation (particulièrement chez les personnes âgées souffrant d'ostéoporose).
- Asthénies en général (notamment les convalescences médicales ou chirurgicales, ainsi que les états de fatigue de la sénescence).

## RISQUES ET PRÉCAUTIONS

- Pas de risque connu spécifique.
- Précautions habituelles pour la consommation de miel en cas d'allergie, diabète.

