

12 Σεπτεμβρίου 2016

## Αναγνωρίστε το Νοθευμένο Μέλι με αυτά τα Απλά Τρικ

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



μέλι είναι μια από τις πιο ωφέλιμες τροφές που υπάρχουν, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στη θεραπεία πολλών ασθενειών και προβλημάτων υγείας.

Ωστόσο, θα πρέπει να μπορείτε να διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ του αγνού και του νοθευμένου μελιού. Όλοι θέλουμε να αγοράζουμε φθηνά και υγιεινά προϊόντα, αλλά με το μέλι αυτά τα δύο δεν μπορούν να συνυπάρχουν.

Ίσως να εκπλαγείτε με την τιμή του αυθεντικού μελιού, αλλά σε αυτό βρίσκονται τα θρεπτικά συστατικά.

Οι φθηνότερες εκδοχές μελιού μπορεί να συμφέρουν αλλά αυτό σημαίνει ότι το εκάστοτε μέλι έχει αλλοιωθεί κατά τη διαδικασία της επεξεργασίας. Κατά την επεξεργασία αυτή, το μέλι χάνει τις σημαντικές ιδιότητές του και η επίδραση του στον οργανισμό δεν είναι η ίδια.

Σύμφωνα με δημόσια έρευνα που διεξήχθη από την [foodsafetynews](https://www.foodsafetynews.com) το 76% του μελιού που κυκλοφορεί στην αγορά υποβάλλεται σε **υπερδιήθηση**, η οποία δεν αφαιρεί μόνο τις ακαθαρσίες, όπως το κερί, αλλά και όλα τα ίχνη της γύρης. Το υπερδιηθημένο μέλι χρησιμοποιείται συχνά για να καλυφθούν άλλα μέλια, όπως το κινεζικό μέλι, το οποίο κατηγορείται για τη συχνή μόλυνσή του από βαρέα μέταλλα και παράνομα αντιβιοτικά. Οι Κινέζοι υπερφιλτράρουν το μέλι τους.

Όπως δηλώνουν οι εταιρίες που παράγουν μέλι, αυτή η διαδικασία είναι απαραίτητη ώστε να μην **κρυσταλλώνει** το μέλι και του προσφέρει μια μεγαλύτερη διάρκεια. Εν τούτοις, η **γύρη** είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία και δίνει στον άνθρωπο που την καταναλώνει όλα τα θρεπτικά συστατικά.

### **Πως να αναγνωρίσετε το νοθευμένο μέλι**

- Η **κρυστάλλωση** είναι μια φυσική ιδιότητα του μελιού. Αν το μέλι δεν κρυσταλλώσει κατά τη διάρκεια του χειμώνα που έχει κρύο, τότε συνήθως το μέλι είναι νοθευμένο. Όσο μεγαλύτερη η περιεκτικότητα του μελιού σε γλυκόζη, τόσο πιο γρήγορα κρυσταλλώνει. Η περιεκτικότητα του σε γλυκόζη εξαρτάται από είδος των ανθέων που γίνεται η **νεκταροσυλλογή**.
- Δώστε σημασία στα συστατικά που αναγράφονται στη συσκευασία του μελιού. Οτιδήποτε αναφέρει τη γλυκόζη και τη φρουκτόζη, μην το αγοράσετε.
- Για να δοκιμάσετε το μέλι, ρίξτε λίγες σταγόνες ιωδίου μέσα σε ένα γυάλινο ποτήρι και στη συνέχεια προσθέστε μέλι. Αν το μέλι γίνει μπλέ, αυτό υποδηλώνει ότι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε **άμυλο καλαμποκιού**.
- Ανακατέψτε νερό, μέλι και λίγες σταγόνες ξύδι. Αν το μείγμα αρχίσει να αφρίζει, σημαίνει ότι το μέλι έχει αλλοιωθεί.

- Για να μάθετε αν το μέλι σας έχει υποστεί επεξεργασία, δοκιμάστε να το κάψετε με ένα σπύρτο. Αν η φλόγα μεγαλώσει κατά την επαφή με το μέλι, αυτό σημαίνει πως το μέλι έχει νοθευτεί.
- Πάρτε ένα γυάλινο ποτήρι γεμάτο νερό και ρίξτε μέσα μια κουταλιά μελιού. Αν το μέλι πέσει στον πυθμένα του ποτηριού χωρίς να διαλυθεί είναι αγνό. Αν διαλυθεί είναι νοθευμένο.
- Ρίξτε σε ένα χαρτί μερικές σταγόνες μέλι. Αν απορροφηθεί από το χαρτί είναι φυσικό προϊόν. Αν το χαρτί λιώσει το μέλι έχει πολύ νερό.

Επιμέλεια [copyrights © www.hippieteeppee.gr](http://www.hippieteeppee.gr)

Πηγή: [hippieteeppee.gr](http://hippieteeppee.gr)