

Anae Miel: ¿Cómo conservar la miel de manera adecuada?

La miel está compuesta principalmente de azúcar y agua. La variación natural, o la variación debida a malas prácticas en la naturaleza de estos dos elementos, determina en gran medida la estabilidad de la miel y sus posibilidades de conservación en el tiempo

La importancia de elegir siempre una miel de calidad
Cómo conservar la miel en función de sus características
¿Se puede congelar?
El HMF, indicador de edad

La miel está compuesta principalmente de azúcar y agua. La variación natural, o la variación debida a malas prácticas en la naturaleza de estos dos elementos, determina en gran medida la estabilidad de la miel y sus posibilidades de conservación en el tiempo.

Elegir una miel de calidad
El agua desempeña un papel importante en el desarrollo de microorganismos y levaduras que pueden degradar la miel.

Por esta razón, el apicultor debe hacer todo lo posible para evitar cosechar miel demasiado húmeda (menos del 18%). Lamentablemente, para no tener que someterse a esta limitación de la tasa de humedad, muchas mieles industriales se pasteurizan, lo que tiene como efecto colateral degradar sus gustos y sus beneficios.

Cómo conservar la miel
Para mieles cristalizadas (miel sólida)

La miel cristalizada no tolera demasiada temperatura (no más de 20 grados), ya que puede causar el colapso de su estructura cristalina (cambio de fase). Por lo tanto, debe ser almacenada (dos años como máximo) en un lugar donde la temperatura no exceda los 20 grados.

La miel cristalizada puede ser almacenada en la bodega como un buen vino, siempre y cuando no esté demasiado húmeda y las tapas estén perfectamente selladas.

Para las mieles líquidas:

La temperatura de almacenamiento deseable es de unos 25°C para ralentizar su cristalización.

Sin embargo, debería consumirse más rápidamente (en un plazo de 6 meses).

Cuando el tarro de miel se guarda en un armario alejado de la luz, la legislación española prevé una conservación de dos años, aunque haya sido abierto. Como la miel tiene antibióticos naturales, es un alimento muy estable. Después de un tiempo puede sufrir transformaciones. Si era líquida, la miel puede volverse más sólida. La apariencia cambiará, el sabor puede cambiar también. El sabor no será el mismo con la miel que se ha abierto durante mucho tiempo.

Las mieles que provienen de las flores de los árboles son líquidas y las mieles de las flores silvestres son sólidas, pero todas las mieles se cristalizarán después de un tiempo. Y es la relación fructosa/glucosa la que induce el aspecto líquido o sólido. Algunas mieles se mantienen líquidas durante mucho tiempo y otras se cristalizan enseguida.

¿Se puede congelar?

Si se congela la miel, perderá sus virtudes, especialmente su contenido de vitaminas y enzimas. Además, como la miel se conserva durante mucho tiempo sin congelarse, no tiene sentido congelarla.

Desde el punto de vista de la alimentación, un tarro de miel puede conservarse durante dos años. Pero terapéuticamente, para que la miel conserve sus propiedades, debe mantenerse alejada de la humedad y el calor y especialmente de la radiación UV. Así que deben ser guardados en el armario. No se debería dejar el tarro de miel en la cocina a la luz.

El HMF, indicador de edad

A diferencia del buen vino, la miel no mejora con la edad.

Para estudiar la degradación de la miel, los químicos han inventado un indicador derivado del estudio de la degradación de la fructosa: el HMF (hidroximetilfurfural).

Este producto de degradación no está presente en el momento de la cosecha por las abejas, se forma poco a poco a medida que la miel envejece. El calentamiento excesivo de la miel acelera la formación de HMF así como su acidez.

En Anae Miel se produce, envasa y distribuye todo tipo de productos apícolas de la mejor calidad desde 1979. Se ha ido adaptando a los cambios del mercado, sin perder la visión como empresa, ni su identidad como cooperativa.

Datos de contacto:

María

638 702 172

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>