

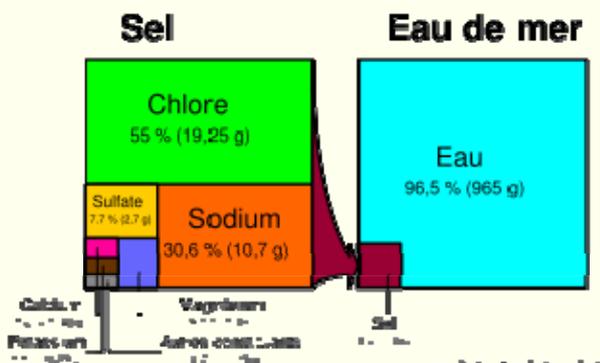
Le Sel



Cristaux de sel en gros plan

Le **sel de table** ou **sel alimentaire** ou **sel de cuisine**, composé essentiellement de chlorure de sodium. Il se présente sous différentes formes : *sel fin*, *gros sel*, *fleur de sel*.

Définition légale française



Taux de sel de l'eau de mer, et proportion des différents sels, dont oligo-éléments

Le sel de qualité alimentaire est un produit cristallin se composant principalement de chlorure de sodium, provenant de marais salants, de sel gemme ou de saumures provenant de la dissolution de sel gemme et répondant aux spécifications suivantes :

- chlorure de sodium : pas moins de 94 % de l'extrait sec, non compris les additifs ;
- cuivre : pas plus de 2 mg/kg ;
- plomb : pas plus de 2 mg/kg ;
- arsenic : pas plus de 0,5 mg/kg ;
- cadmium : pas plus de 0,5 mg/kg ;
- mercure : pas plus de 0,1 mg/kg.

La dénomination de vente du sel de qualité alimentaire est « sel alimentaire », « sel de table » ou « sel de cuisine »¹.

Utilisation

En cuisine il permet d'assaisonner les plats. Les Italiens préfèrent le gros sel avec lequel ils relèvent leurs pâtes ; les Belges utilisent plus volontiers le sel fin emballé dans des sachets.

Le sel permet aussi la conservation des aliments. Au Moyen Âge, c'était le principal moyen de conserver les viandes et poissons et de survivre ainsi aux disettes. Aujourd'hui encore, certaines régions africaines dépourvues d'appareils frigorifiques, utilisent le sel pour conserver viandes et poissons, tout comme les consommateurs des pays dits développés trouvent dans le commerce des produits salés : navet salé, hareng saur, morue, etc.

Le sel raffiné est aussi utilisé pour assurer le fonctionnement (régénération en ions positifs) des adoucisseurs d'eau présents dans les lave-vaisselle. On parle alors de « sel régénérant ». Il est intéressant de noter que plusieurs expériences récentes ont prouvé que l'utilisation de gros sel (sel de cuisine) était parfaitement valide à la place du sel régénérant et ne posait aucun problème aux appareils.

Le sel non raffiné est également utilisé pour déneiger ou dégeler les routes (fusion dite « eutectique »).

Histoire

Le sel est connu depuis la Préhistoire pour ses caractéristiques d'assaisonnement et de conservation des aliments.

Il fut probablement précocement utilisé dans les rites religieux. On connaît de tels usages chez les Hébreux, les Grecs et les Romains de l'Antiquité. Cet élément naturel a revêtu une grande importance stratégique et économique et a fait l'objet d'un commerce important, parfois sur de grandes distances.

Les routes du sel furent les grandes voies de communications et d'échanges depuis l'Antiquité pour l'acheminement du sel, transporté depuis les régions productrices vers les régions qui en étaient dépourvues.

Le contrôle de l'approvisionnement en sel fut l'une des clefs de l'expansion militaire de l'empire romain qui s'en sont attribué le monopole. Les armées de conquête de César emportaient avec elles des salaisons qui assuraient une partie de leur approvisionnement sans lesquelles elles n'auraient pu avoir recours qu'au pillage des territoires conquis. Cette stratégie limita les résistances et assura une implantation durable de la civilisation romaine.

Le rôle du sel comme clef de l'approvisionnement militaire perdura jusqu'à l'invention, à la fin du XVIII^e siècle, de nouvelles techniques de conservation des aliments. Il joua donc un rôle crucial dans les grandes conquêtes maritimes, autorisant le transport de vivres pour des voyages d'exploration aux escales aléatoires.

Il a aussi été un moyen d'échange une monnaie ou un impôt, dont en Chine et en Europe comme en témoigne l'étymologie commune des mots « sel » et « salaire » (en latin *salarium*, somme donnée aux soldats pour l'achat du sel). Le sel sous le nom de « salignon » fut une monnaie d'échange au Tibet et en Éthiopie.

En France, le sel a été exploité dans des marais salants sur les littoraux méditerranéen et atlantique, peut-être dès la préhistoire, et à l'aide de *fours à sel* dans les sauneries gauloises puis gallo-romaines des rivages de la Gaule du nord (ce pourrait être une des origines du nom des saliens) d'où il était

acheminé sous forme de *pains de sel* jusqu'à Rome par les voies romaines, ainsi qu'un jambon salé ou fumé, fort réputé chez les romains.

Il a été taxé pendant plusieurs siècles via un impôt spécifique appelé gabelle. Son impopularité a participé au déclenchement de la Révolution française.^[réf. nécessaire] Une route du sel avec l'Italie est encore dans la géographie de la Provence. Les contrebandiers en sel étaient appelés « faux sauniers » et les agents chargés de les traquer, les « gabelous ». Les litiges liés au sel et aux « *greniers à sel* » pouvaient relever des « *cas royaux* » (causes juridiques relevant de la seule souveraineté royale et donc "*réservées à la connaissance des seuls juges royaux, privativement à tous autres juges*" (seigneuriaux ou ecclésiastiques, et parfois prévôts qui n'étaient des "juges royaux inférieurs").

Origine

Le sel, d'origine marine, peut être extrait de la mer, de la saumure, c'est-à-dire d'eau chargée en sel ou de gisements fossiles (gemme de sel). Le sel marin est récolté (cueilli) dans des marais salants, comme à Guérande ou à Salin-de-Giraud ou bien encore sur l'île d'Oléron. Le sel fossile ou sel gemme est extrait des mines de sel, comme à Bex en Suisse, Varangéville en France, ou Wieliczka en Pologne. Le sel de saumure est extrait par l'évaporation de l'eau. Cette évaporation peut-être naturelle ou provoquée par l'homme qui chauffe l'eau salée. Ce sel se nomme sel ignigène.

Les différentes formes



Sel naturel

Sel de Noirmoutier fraîchement récolté

 Articles détaillés : fleur de sel, marais salants et sel gemme.

Le sel naturel n'est pas raffiné et contient encore tous ses minéraux naturels. Les sels naturels ont donc des propriétés gustatives et un aspect différent suivant la quantité de minéraux qu'ils contiennent. Ainsi, la fleur de sel ou le sel de mer récolté à la main ont une saveur unique qui change d'une région à une autre.

La fleur de sel ou le sel des marais salants ou le sel gemme non raffinés rentrent dans cette catégorie. Certains affirment que le sel non raffiné de mer est plus sain que les sels raffinés du fait de ses qualités minérales et naturelles. Cependant, les sels naturels peuvent ne pas contenir suffisamment d'iode pour empêcher les maladies dues à des insuffisances d'iode comme le goitre.

Sel raffiné

Le raffinage permet d'obtenir un sel de la couleur blanche préférée par le consommateur, composé de Na Cl pratiquement pur (99,9%), ceci, au détriment de ses qualités.

Des adjuvants, tels des anti-agglomérants ou des composés fluorés ou iodés peuvent se retrouver dans le sel raffiné.

Le sel raffiné est le plus employé dans l'alimentation. Environ 7 % du sel raffiné est aussi employé comme additif, mais la majorité est vendue pour l'usage industriel, pour la fabrication du papier, pour le réglage de la teinte des textiles et des tissus, pour produire des savons et des détergents. Le sel a une grande valeur marchande.

Aujourd'hui, la majeure partie du sel raffiné est préparé à partir du sel gemme extrait des mines de sel. Après que le sel brut a été remonté des mines, il est raffiné pour l'épurer et pour améliorer son stockage. La purification comporte habituellement une phase de recristallisation. Durant cette phase, une solution de saumure est traitée avec des produits chimiques qui précipitent les impuretés (en grande partie des sels de magnésium et de calcium). Des étapes multiples d'évaporation sont alors employées pour rassembler les cristaux purs de chlorure de sodium, qui sont séchés au four ou en autoclave.

Des agents anti-agglomérants et de l'iodure de potassium, parce que le sel est iodé, sont généralement ajoutés au moment de la phase de séchage. Ces agents sont des produits chimiques hygroscopiques qui absorbent l'humidité évitant le colmatage des cristaux de sel. Les agents anti-agglomérants utilisés sont le phosphate, les carbonates de calcium ou de magnésium, les sels d'acide gras (sels acides), l'oxyde de magnésium, le bioxyde de silicium, l'aluminosilicate de sodium et le silicate tricalciques d'alumino-calcium. Des inquiétudes ont été soulevées concernant les effets toxiques possibles de l'aluminium dans les deux derniers composés, toutefois l'union européenne et les États-Unis permettent leur utilisation en quantités limitées. Le sel de raffinage est alors prêt pour l'emballage et la distribution.

Sel de table

Le sel de table est un sel raffiné contenant à 95% ou plus du chlorure de sodium presque pur. Il contient habituellement des substances qui empêchent le colmatage des cristaux (des agents anti-agglomérants) comme le silicoaluminat de sodium (le nom commun est Tixolox) et une quantité infime de sucre inverti pour empêcher le sel de tourner en une couleur jaune une fois exposé à la lumière du soleil, et pour empêcher une perte d'iode par vaporisation. Il est habituel de mettre quelques grains de riz cru dans les salières pour absorber l'humidité quand les agents anti-agglomérants ne sont pas assez efficaces.

Le sel de table est principalement utilisé en cuisine et à table comme condiment, souvent associé au poivre. Le sel iodé de table a permis de réduire les insuffisances d'iode dans les pays où il est employé. L'iode est important pour empêcher la production insuffisante des hormones thyroïdienne (hyperthyroïdisme), qui peuvent causer le goitre, le crétinisme chez les enfants, et le myxoédème chez les adultes. Le sel de table est maintenant employé partout dans le monde.

Modes d'obtention du sel

La fabrication et l'utilisation du sel est l'une des industries chimiques les plus anciennes. Plusieurs sources de production sont possibles.

Le sel gemme

Le sel gemme est un dépôt de minerai contenant une grosse concentration de sel comestible. Ces gisements de sel ont été constitués par l'évaporation des lacs de sel durant la Préhistoire. Ces dépôts

peuvent être extraits traditionnellement dans une mine ou par injection d'eau. L'eau injectée dissout le sel, et la solution de saumure peut être pompée à la surface où le sel est récolté.

Le sel de mer

Du sel est également obtenu par évaporation de l'eau de mer, habituellement en bassins peu profonds chauffés par lumière du soleil ; du sel ainsi obtenu s'est autrefois appelé le sel de compartiment, et s'appelle maintenant souvent sel de mer.

A noter que les changements climatiques pourraient affecter certains producteurs de sel de mer en raison de l'augmentation de la nébulosité et de la pluviométrie dans certaines régions. À titre d'exemple d'influence de la météorologie, l'été 2007 ayant été très pluvieux, les salines de l'île de Ré n'ont pu récolter que 50 tonnes de sel, soit 2 % de la production moyenne².

Alimentation



Sel de table dans une salière avec des grains de riz pour absorber l'humidité

Chez l'Homme

Selon la théorie des saveurs fondamentales, chez l'humain le sens du goût (au travers de la langue) est sensible à cinq saveurs : sucré, *salé*, acide, amer et umami. Le sel possède ainsi une fonction d'exhausteur de goût qui explique largement son utilisation en cuisine.

Le sel de table peut être « iodé » par addition d'un sel d'iode, cet élément étant nécessaire à la glande thyroïde pour la sécrétion des hormones thyroïdiennes et servant aussi au développement intellectuel. La vente de sel iodé est imposée par la réglementation dans plusieurs pays. Les ions chlorures et sodium contenus dans le sel sont aussi très importants pour le fonctionnement de l'organisme. En effet, ces ions jouent un rôle dans la conduction de l'influx nerveux, dans la contraction des muscles et dans la rétention d'eau dans le corps. En France, la consommation de sel est trop importante. Cette surconsommation, due également au sel se trouvant dans les préparations industrielles, entraînerait de graves problèmes de santé, comme l'hypertension ou l'obésité et serait la cause de plusieurs dizaines de milliers de morts prématurés chaque année. Il existe d'autres sels (comme le chlorure de potassium KCl, présent dans le sel de table non raffiné), moins nuisibles, mais peu répandus et plus coûteux.

Chez l'animal

Chez les animaux, le sel est aussi essentiel puisqu'il assure les mêmes fonctions organiques que chez l'homme. Souvent, les animaux sauvages surtout les herbivores lèchent les pierres salées ou les salantes naturelles sources de sel. En agriculture, les bovidés, ovidés et autres herbivores ont à disposition des pierres à lécher.

Ce besoin est dû à la consommation élevée de calcium à cause de leur régime végétarien. De plus, les bovidés perdent encore plus de sel lors de la traite. C'est pourquoi on leur donne des pierres à sel à lécher pour couvrir leurs besoins.

Santé

On trouve aujourd'hui du sel partout dans nos aliments. Il est habituellement admis que trop de sel est dangereux pour la santé. Des scientifiques imputent à l'excès de sel plus de 25 000 décès annuels en France. Cependant les données scientifiques objectives sont en fait peu nombreuses et discordantes. Une étude a même conclu à une relation inverse entre sel et mortalité, après analyse chez 20 729 individus de 25 à 75 ans entre 1971 et 1975 (*Dietary sodium intake and mortality: the National health and Nutrition Examination Survey* (NHANES). Aldeman M.H. and coll., *Lancet* 1998; 351:781-5). Depuis de nombreuses années et pour diverses raisons (exhausteur de goût, addiction, soif), les industriels ont ajouté trop de sel dans leurs produits (plats cuisinés, viandes panées, charcuteries, chips, pains, fromages, sauces, etc.).

Le sel, riche en chlorure de sodium agit sur la tension. Absorbé en trop grande quantité, il contribue à l'élévation de la pression artérielle et donc à l'augmentation du risque d'accidents cardio-vasculaires. L'abus de sel est donc tout à fait déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Selon un rapport de l'INSERM, les Français consomment en moyenne 10 g de sel par jour, alors qu'il vaudrait mieux se contenter de 6 à 7 g/ par jour, soit une baisse moyenne d'au moins 30 à 40% de nos apports quotidiens. Une consommation de 2 g par jour semble suffisante.

Cependant, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et bannir complètement le sel, car nous ne pourrions nous en passer. Le sel est nécessaire à notre bien-être, car à petites doses il a des effets bénéfiques et freine, entre autres, la déshydratation. De plus depuis quelques années les industriels du secteur enrichissent ou complètent leur sel avec de l'iode et du fluor. L'iode sert à combattre les goitres et à diminuer le crétinisme, le fluor contribue à prémunir des caries en renforçant l'émail. Toutefois, l'excès d'iode et de fluor conduit à de graves maladies.

Expressions

C'est comme une soupe sans sel : activité sans intérêt lorsque l'on en enlève un élément ;

- *Mettre son grain de sel* : apporter son point de vue à une discussion ;
- *Mettre du sel sur la plaie* : ajouter aux tourments que subit déjà une personne ;
- *Une note salée* : une facture élevée ;
- *Une blague salée* : une blague grasse ou vulgaire à forte connotation sexuelle ;
- *Poivre et sel* : se dit en général d'une chevelure contenant des cheveux noirs et blancs ;
- *Le sel de la vie* : l'attrait de la vie.
- *Avec un grain de sel* (de l'expression latine *cum grano salis*) : avec un doute, avec prudence

Le sel dans les Livres Sacrés

Ancien Testament

- Tout ce que tu présenteras en oblation sera salé ; tu ne laisseras point le sel de l'alliance de ton Dieu manquer à ton oblation ; sur toutes tes offrandes tu offriras du sel.(Lévitique 2 :13)

- C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris; car tu es poussière, et tu retourneras dans la poussière.(Genèse 3 :19) C'est à la sueur de

Nouveau Testament

- Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on? Il ne sert plus qu'à être jeté dehors, et foulé aux pieds par les hommes (Mathieu 5 :13)

Le Sel en Franc-Maçonnerie

Le cabinet de réflexion ou la caverne alchimique et le Sel.

Le profane qui demande à être initié aux mystères de la Franc-Maçonnerie peut-il imaginer ce qui l'attend et les épreuves que celui-ci devra surmonter afin de recevoir la lumière ? Non, mais son instinct lui laisse entrevoir un « changement », une « transmutation » qui se prépare au plus profond de lui. Le chemin qu'il vient de prendre c'est celui de l'Initiation, du latin Initiare qui veut dire commencer, car c'est bien une quête initiatique que celui-ci vient d'entreprendre. Pourquoi cherche-t-il à être Initié ? Peut-être que son inconscient, fil conducteur de la plupart de ses actions, au travers d'un imperceptible murmure, que seul celui qui écoute avec son cœur peut espérer entendre, lui a révélé le but ultime de l'« Homme » : la PURIFICATION. En effet, l'Initiation c'est la purification, purification de l'« Homme Cosmique » qui après le drame de la Chute édenique, entraînant sa propre destruction, cherche à se régénérer afin de réintégrer le paradis perdu. La première épreuve que le profane vivra pour entrer en Franc-Maçonnerie sera celle du cabinet de réflexion, nom étrange qui cache une pratique bien plus ancienne que la Maçonnerie elle-même. Le cabinet de réflexion est à mon sens, une des épreuves la plus importante sur le chemin de l'Initiation, car c'est en son sein qu'il faudra « procéder à une sorte de dégrassement intellectuel et moral ayant pour but de débarrasser l'esprit de tout ce qui empêche la lumière de parvenir jusqu'à lui » (1) Le cabinet de réflexion utilise le langage universel de la symbolique, afin de faire vivre au profane sa première épreuve, qui est celle de la terre. Il est écrit quelque part dans la bible « tu es sorti nu du ventre de ta mère et tu retourneras nu dans le ventre de la terre. Tu n'emporteras rien en mourant, tu n'emporteras pas tes richesses avec toi », et en effet, avant que le profane ne rentre dans le cabinet de réflexion, on lui demande de ce défaire de son argent et de déposer tous ses objets métalliques. A l'intérieur du cabinet de réflexion, le profane découvrira plusieurs symboles évoquant la mort, puis le postulant est invité à rédiger son « testament philosophique » car à cet instant précis il va mourir à sa vie profane, mais avant de renaître et de vivre pleinement sa seconde naissance, il se doit de faire un bilan et de répondre par écrit à trois questions : Quels sont les devoirs de l'homme envers lui-même ? Quels sont les devoirs de l'homme envers Dieu ? Quels sont les devoirs de l'homme envers l'humanité ? Dans ce étroit cabinet de réflexion, aux murs peints en noir, dont la seule source lumineuse se trouve être une simple bougie dont la flamme vacille lentement, le profane, une fois que le bandeau lui est retiré, se trouve rapidement confronté aux nombreux symboles et inscriptions qui l'entourent. Puis peu à peu, il découvre un autre symbole, dont aucun support matériel ne peut exprimer la présence et qui pourtant est le plus important des symboles : le SILENCE. Il est dit que « quand se taisent les bruyantes passions du monde, le cherchant peut enfin écouter », ainsi le profane est invité à faire le silence, afin qu'il puisse écouter au plus profond de lui-même les paroles de sagesse que lui inspire son cœur. Le cabinet de réflexion est comme une caverne alchimique où se déroule un rite de purification, une matrice dans laquelle notre être renaîtra purifié, c'est un lieu où, si nous y passions plusieurs jours, nous pourrions y atteindre l'illumination intérieure. Lorsque le profane aura fait le silence sur les passions du monde qui l'entoure, et que par un savant contrôle de sa respiration il aura atteint une tranquille méditation, alors il commencera à devenir sensible aux messages qui l'entourent. Face à lui, une inscription énigmatique

l'invite à un voyage au plus profond de lui-même, et sans même le savoir il s'y prêtera, guidé dans sa démarche par le rythme du silence. V.I.T.R.I.O.L, énigme indéchiffrable, dont le profane ne comprendra intellectuellement le sens que bien plus tard, mais à cet instant précis, lorsqu'il se trouve dans l'œuf primordial, caverne alchimique aux pouvoirs de transmutations infinies, son inconscient n'aura aucune peine à comprendre cette inscription dont la valeur alchimique ne fait plus aucun doute. Les sept initiales, V.I.T.R.I.O.L, sont la révélation de l'opération du Grand Œuvre, aide-mémoire indispensable au profane, comme à l'Initié, car il révèle le processus alchimique de la transmutation de l'être comme des métaux. V.I.T.R.I.O.L, septénaire mystérieux dont le sens dévoilé révèle une parfaite connaissance des processus qui mène à l'éveil, « *Visita Interiora Terrae, Rectificando Invenies Occultum Lapidem* » : « Visite l'intérieur de la terre, et en rectifiant tu trouveras la pierre cachée ». Cette pierre que le profane doit trouver n'est autre que la pierre philosophale des alchimistes, et celle-ci se trouve au plus profond de chacun d'entre nous, elle ne se dévoile qu'à ceux qui par un travail intérieur sincère, sont arrivés au parfait équilibre pour ne faire qu'un : « *Omnia ab uno, omnia ad unum* », « Tout procède de l'Unité, tout tend vers l'Unité ». Le ternaire alchimique est également présent, car indispensable au processus alchimique de formation de la pierre philosophale. *Le Sel*, le Souffre, et le Mercure exprime ensemble le véritable équilibre, auquel le profane doit tendre afin de se régénérer. Le Souffre représente l'énergie expansive, principe actif masculin et le Mercure représente l'énergie attractive, principe passif féminin, tandis que le *Sel* qui résulte de l'action du Souffre sur le Mercure, est neutre, résultat des deux principes, il est donc l'agent équilibrant, comme l'exprime avec perfection son symbole, un cercle divisé en deux par une diagonale qui le traverse, image parfaite de l'équilibre. Le sablier qui se trouve posé devant le profane, est un attribut de Saturne, il symbolise le temps, il représente sur le plan matériel, donc terrestre, le temps qui s'écoule et qu'on ne peut inexorablement pas arrêter, chaque grain de sable qui tombe nous rapprochant irréversiblement du jour de notre mort. Le sablier représente encore autre chose, qui pour le profane n'est peut-être pas tout de suite perceptible, ce qui n'enlève rien à sa force évocatoire, car le sablier qui a tout pouvoir sur le plan terrestre (matériel), n'en a aucun sur le plan astral ou cosmique. Ce qui signifie, qu'une fois l'homme libéré des chaînes matérielles du temps terrestre, il pourra enfin réintégrer le temps initial, c'est-à-dire celui du commencement, de la création, l'instant primordial d'avant la chute, là où le péché et les servitudes n'existaient pas. Pour que ce rite de vie et de mort puisse être efficace et aboutir à la purification du profane, il lui faut encore un puissant symbole, un « témoin » psychique permettant de relier les vivants aux morts, un lien puissant exprimant la chaîne ininterrompue entre les Maîtres passés à l'Orient Éternel et le profane qui aspire à reprendre le flambeau en devenant FRANC-MAÇON à son tour. Ce « témoin » psychique est un véritable crâne humain posé près du profane, et devant lui se trouve écrit ces mots : « J'étais ce que tu es, tu seras ce que je suis ! », des mots lourds de significations. Ce crâne, réceptacle des forces supérieures, transmettra alors un dernier message au profane, comme le faisaient autrefois les têtes de morts parlantes qui enseignaient aux vivants. Elle lui dira : Ce que tu vas voir, je l'ai déjà vu ; ce que tu vas vivre, je l'ai déjà vécu ; ce que tu vas entendre, je l'ai déjà entendu, je suis « la réalité telle qu'elle apparaît dépouillée de son décor sensible ; la vérité brutale, privée du voile des illusions », (O. Wirth) alors courage et bonne route ! Mais dans cette demeure alchimique, le crâne possède encore un autre secret, qui n'apparaît qu'au moment délicat de la sublimation alchimique, c'est celui du Caput mortem, lorsqu'il faut couper la tête, Caput mortem, afin de voir apparaître le cygne blanc, thème alchimique de la putréfaction. Mourir pour renaître à nouveau, c'est une loi universelle : « En vérité, je vous le dis, si le grain de blé qui est tombé en terre ne meurt, il reste seul ; mais, s'il meurt, il porte beaucoup de fruits » (Jean 12 : 24). Puis le profane, qui peu à peu sortira de sa profonde méditation, lèvera les yeux vers le Coq, symbole solaire qui lui annoncera la fin de sa nuit éternelle, et le triomphe prochain de la lumière sur les ténèbres

Référence : Lausanne, le 05 juillet 2005 Par Marcos Drake Texte tiré du livre à paraître de Marcos Drake également disponible sur le site www.etoile-du-nord.com ou www.marcos-drake.com

(1)Oswald Wirth- L'apprenti. (2)Bible