

¿QUÉ ES EL POLÉN?

El polen está en las flores en forma de polvo. Las abejas lo recogen y transforman en granitos que después transportan a la colmena para utilizarlo como parte del alimento para las larvas y también para nutrir a las abejas jóvenes encargadas de producir la jalea real.

Para poder consumirlo en nuestras casas es necesario recolectarlo mediante unas trampas, antes de que las abejas lo introduzcan en la colmena.

El polen se comercializa **fresco y seco**.



¿CÓMO CONSUMIR EL POLÉN?

- **En ayunas:** potencia los efectos del polen. Lo mejor es deshacer los gránulos en la boca antes de masticarlos.
- **Combinado con frutas:** en ensaladas de frutas o zumos naturales. Sabe mejor y se consiguen efectos más rápidos y beneficiosos (aporte de azúcares lentos, fibra y micronutrientes).
- **Mezclado con lácteos:** con queso fresco, queso de cabra, yogurt... Se logra un aporte de ácido láctico.
- **Combinado** con chocolate, miel, leche, mermelada...
- **Incorporado** para la elaboración de: jugos revitalizantes con zanahoria y alfalfa; batidos de frutas con miel, plátano y kiwi; en ensaladas mixtas de lechuga y tomate; en tortitas de avena y en galletas de miel.

¿CUÁNTO PÓLEN TOMAR?

La dosis recomendada de polen es una cucharada de unos 20 gramos. Si se consume durante 20 días seguidos es recomendable descansar una semana. Asimismo es necesario asegurar su tolerancia en personas con alergias a productos apícolas o con asma.

Adultos	• 20 g/día (1 cucharada sopera)
Adultos con fatiga o alta actividad	• 30 g/día (1 y 1/2 cucharadas soperas)
Niños 6-12 años	• 16 g/día (1 cuchara de postre)
Niños 3-5 años	• 12 g/día (1 cucharita de café)

¿CÓMO CONSERVAR EL POLÉN?

POLÉN FRESCO

- Conservar en el congelador.
- Conservar en el frigorífico la cantidad que semanalmente se va a consumir.
- Consumir en el año de recolección.

POLÉN SECO

- Conservar en lugares frescos y secos.
- Una vez abierto, conservar en el frigorífico.
- Consumir en el año de recolección.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?



• Su uso incrementa el rendimiento muscular y el umbral de fatiga y se recomienda en el embarazo y la lactancia por su poder remineralizante.

• El polen tiene efectos revitalizantes y regeneradores en general sobre el cuerpo humano.

• Ayuda en los estados depresivos, de insomnio, ansiedad, estrés, astenia psíquica, abstinencia y aporta mayor resistencia al cansancio físico.

• Su alto contenido en hierro contribuye al aumento de los glóbulos rojos, reduce la formación de colesterol, tiene efectos positivos en los capilares y la tensión arterial.

• Regula el tránsito intestinal y es un útil regulador metabólico, indicado en casos de adelgazamiento para afecciones hepáticas y úlceras duodenales.

• Es un nutriente para la próstata, tiene efectos positivos para la vejiga y el riñón, así como para estados de apatía sexual, impotencia e infertilidad.

POTENCIAL DEL POLEN DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA

La Dirección General de Calidad Ambiental y Agua del Gobierno de La Rioja, está desarrollando en colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM) dos proyectos innovadores vinculados al desarrollo sostenible del territorio declarado por la UNESCO en 2003 como

Reserva de la Biosfera de los Valles del leza, Jubera, Cidacos y Alhama.

Con las abejas como hilo conductor de los proyectos y nexo de unión entre el reino animal y el vegetal se configuran una serie de actuaciones cuyo fin último excede los márgenes de la conservación de la población en estas sierras riojanas.

Las abejas, como las plantas aromáticas y medicinales (PAM), son un importante elemento para el desarrollo sostenible de las zonas rurales, no sólo por su papel ambiental sino porque la actividad apícola y la vinculada a la recogida y aprovechamiento de las PAM son una fuente de empleo y de complemento de rentas para el medio rural.

De la variedad de productos apícolas existentes el polen es, sin duda, el menos explotado a nivel comercial y uno de los más apreciados. Su recogida requiere una enorme dedicación y es por ello que sólo en 27 de los 262 asentamientos apícolas que hay en los municipios de nuestra Reserva se recoge polen fresco para comercializar, con una producción limitada de unos 10.000 Kg al año.

La variedad de polen más abundante en La Rioja procede de la **Jara (*Cistus laurifolius*)** y es de color naranja y sabor dulce afrutado.

MUNICIPIOS EN LOS QUE SE RECOGE POLEN EN LA RESERVA:

- **Munilla** en el valle del Cidacos.
- **Soto en Cameros y laguna de Cameros** en el valle del Leza.
- **lagunilla del Jubera. Santa Engracia del Jubera y Robres del Castillo** en el valle del Jubera.
- **Ocón.**



Los apicultores de la Reserva contribuyen con su trabajo y su esfuerzo al desarrollo económico y social de esta zona de La Rioja. Por este motivo, y una vez autorizados, pueden incorporar a sus productos un distintivo de sostenibilidad de su producción y de su repercusión en el medio: la **marca de la Reserva de la Biosfera**. La incorporación de dicha marca distingue al producto y debe ser entendida como la imagen de una empresa que es responsable con el medio ambiente, con sus trabajadores y con sus consumidores. La producción de polen con marca de la Reserva de la Biosfera abre un abanico de posibilidades de estudio del potencial de los pólenes de la Reserva.

Más Información: www.larioja.org/medioambiente



EL POLEN DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA

