



Recetario

Una guía sobre el polen



De la serie
Cocina local

@la
cuchara
colora



Polen

Usos



Bebidas:

- Batidos y smoothies: Añádelo a un batido de frutas con banano, mango y yogur.
- Infusiones: Espolvorea un poco en una taza de té o infusión de jengibre y miel.
- Infusión en frío: con agua y limón
- Leches vegetales: Mézclalo con leche de almendras, avena o coco.
- Cócteles: Úsalo para decorar margaritas o daiquiris con notas florales.

Desayunos y snacks:

- Avena y granola: Espolvoréalo sobre avena cocida o mezcla con granola casera.
- Tostadas: Agrégalo sobre pan con mantequilla o miel.
- Yogur y bowls de frutas: Combina con frutas frescas y semillas.



Polen

Usos



Postres:

- Helados y sorbetes: Úsalo en recetas de helados de miel o cítricos.
- Galletas y muffins: Añádelo a la masa antes de hornear.
- Chocolates artesanales: Mezcla con chocolate derretido y frutos secos.
- Panna cotta y cheesecakes: Espolvorea al servir para un toque decorativo.

Platos salados:

- Vinagretas y aderezos: Úsalo en vinagretas con miel, mostaza y limón.
- Salsas para carnes: Combina con miel y especias para glasear pollo o cerdo.
- Ensaladas: Espolvorea sobre ensaladas de hojas verdes, nueces y queso.
- Agregar al final a la crema de verduras



Polen

Beneficios



Composición Nutricional

- **Proteínas y Aminoácidos:** El polen contiene entre un 6% y un 30% de proteínas, incluyendo los 22 aminoácidos esenciales, lo que lo convierte en una fuente proteica completa.
- **Vitaminas y Minerales:** Es rico en vitaminas (como C y E) y minerales esenciales, que contribuyen al funcionamiento óptimo del organismo.

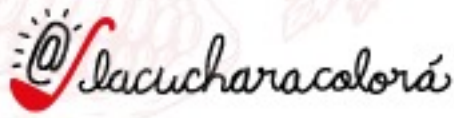
Propiedades Bioactivas

- **Actividad Antioxidante:** La presencia de compuestos fenólicos y flavonoides le otorga una notable capacidad para neutralizar radicales libres, lo que podría reducir el riesgo de enfermedades degenerativas.
- **Contenido de Resveratrol:** Se ha identificado la presencia de resveratrol en el polen, un compuesto con propiedades antioxidantes y potenciales efectos anticancerígenos y cardioprotectores.



Polen

Consideraciones



¿SE PUEDE USAR EN PRODUCTOS QUE SE LLEVAN A CALOR?

La cocción del polen de abeja, como en la preparación de galletas, puede afectar algunas de sus propiedades nutricionales y bioactivas. Estudios han demostrado que ciertos compuestos del polen son sensibles al calor, mientras que otros mantienen su estabilidad.

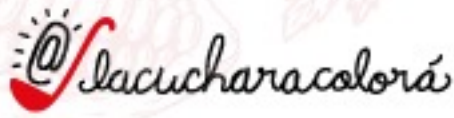
Por ejemplo, una investigación publicada en Antioxidants analizó pan enriquecido con polen de abeja y pan de abeja. Los resultados mostraron que, aunque no todos los compuestos fenólicos presentes en el polen crudo se detectaron después del horneado, los fenolamidas demostraron ser más resistentes al calor que los flavonoides.





Polen

Consideraciones



¿SE PUEDE USAR EN PRODUCTOS QUE SE LLEVAN A CALOR?

A pesar de estas pérdidas, la actividad antioxidante del pan mejoró con la adición de polen, indicando que, aunque algunos compuestos se degradan, otros contribuyen a mantener o incluso aumentar la capacidad antioxidante del producto horneado.

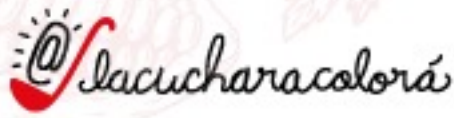
Otro estudio investigó el efecto de la fortificación con polen de abeja en galletas. Se observó un aumento significativo en el contenido de compuestos bioactivos y en la actividad antioxidante de las galletas enriquecidas con polen, a pesar de las temperaturas de horneado.





Polen

Consideraciones



CONCLUSIÓN

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el calor puede degradar ciertos nutrientes sensibles, como algunas vitaminas y enzimas presentes en el polen. Por lo tanto, aunque la cocción puede reducir la concentración de algunos compuestos beneficiosos, el producto final aún puede ofrecer mejoras nutricionales y antioxidantes en comparación con productos que no contienen polen. En resumen, aunque la cocción del polen de abeja puede disminuir ciertos nutrientes sensibles al calor, la incorporación de polen en productos horneados como galletas aún puede aportar beneficios nutricionales y aumentar la actividad antioxidante del producto final.

