

POLLINE



coltivatori di biodiversità

POLLINE



Il polline è un dono dei fiori. Tra i prodotti dell'alveare, è quello più equilibrato nelle sue componenti ed è molto ricco di sostanze utili per l'organismo, pertanto è considerato un alimento completo, al pari della carne o del pesce. Sono oltre 50 gli elementi scoperti dalle analisi di laboratorio: vitamine, minerali, carboidrati, enzimi, coenzimi, zuccheri, ormoni di crescita, sali minerali, oligoelementi, lipidi, proteine, lieviti, amminoacidi. La sua composizione varia notevolmente in funzione delle condizioni ambientali e della flora che circonda l'alveare. Il polline ha un contenuto proteico molto elevato ed è fonte di alcuni amminoacidi essenziali.

Tabella di confronto della composizione:

polline, filetto di bovino e filetto di merluzzo (Fonte: INRAN)

Valori nutrizionali	Polline (100g)	Bovino adulto (100g)	Merluzzo (100g)
Calorie	285 Kcal - 1195 KJ	127 Kcal - 531 KJ	68 Kcal - 284 KJ
Proteine	20g	20,5g	15,6g
Carboidrati	40g	0g	0g
Grassi	5g	5g	0,6g

In commercio il polline si trova solitamente deumidificato, ma si sta affermando anche il polline fresco surgelato. Il polline di CONAPI viene deumidificato a basse temperature, cercando di mantenere inalterate tutte le proprietà organolettiche e nutrizionali del prodotto. Il polline può essere consumato tal quale, sciolto in bocca, in acqua, in tè, succhi di frutta o infusi e usato come "topping" per aromatizzare yogurt e gelati. Può essere usato anche in cucina in biscotti, tortine, muffin e secondi piatti.



Attrazione Naturale
mielizia.com



ATTIVI PER LE API
beeactive.it



DAGLI APICOLTORI DI CONAPI
cuordimiele.it