



El elixir de la Reserva

La Consejería impulsa la producción y comercialización de polen de la Reserva de la Biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama

Tiene propiedades revitalizantes y es la mayor fuente conocida hasta hoy de vitaminas, minerales e hidratos de carbono. El polen recolectado por las abejas es un alimento rico como pocos pero desconocido para mucha gente, y la Reserva de la Biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama tiene en su territorio un enorme potencial para hacer de la apicultura una actividad de progreso y desarrollo sostenible. Por eso, el Gobierno de La Rioja ha decidido impulsar la producción del polen recogido en la Reserva y promocionar su comercialización, con el objetivo de acercar a la sociedad un producto tan valioso para los humanos como para el medio ambiente.

Antes de que llegara el desarrollo industrial, de que los pueblos y ciudades crecieran y del despegue del sector terciario, la economía de nuestros antepasados se apoyaba en los múltiples recursos que les ofrecía el entorno. Por eso, no es de extrañar que cuando las fábricas se van, los vecinos cambian los caminos por

el asfalto y el futuro se ve con incertidumbre, los municipios del medio rural encuentran en la naturaleza que les rodea una herramienta con la que darle un nuevo giro a su destino y una nueva esperanza a sus habitantes.

La Reserva de la Biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Al-

hama está siendo un claro ejemplo de esto. En los siete años que han transcurrido desde su declaración la Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial y los municipios incluidos en la Reserva no han dejado de promover iniciativas y proyectos para sacar partido a sus paisajes y su medio natural y



convertirlos en un elemento clave para su desarrollo sostenible. Acondicionamiento de nuevos senderos, iniciativas turísticas vinculadas a la naturaleza y el entorno rural, creación de una marca de calidad para los productos de la Reserva, puesta en valor del cultivo de la trufa ... y ahora le toca al polen.

La Reserva cuenta con 262 asentamientos apícolas censados, pero sólo 27 producen polen para su comercialización

Desde hace unos meses, la Dirección General de Calidad Ambiental y Agua está fomentando la recogida y comercialización del polen recolectado en el territorio de la Reserva de la Biosfera y realizando diversos estudios sobre el potencial polínifero de la zona y las propiedades del polen.

Argumentos no faltan para apostar por la apicultura como actividad sostenible dentro del territorio. De

hecho, la historia de la apicultura es casi tan antigua como la del hombre. Desde hace miles años, la humanidad complementa sus recursos con productos obtenidos de las colmenas: miel, polen, jalea real, cera... Ya en épocas remotas los médicos y filósofos griegos hacían referencia al valor del polen y la miel de abeja como el alimento o elixir de los Dioses. Incluso Zeus, máximo Dios de la mitología griega, se alimentaba en su infancia de leche de cabra y de miel.

Hoy, las abejas siguen desempeñando un papel decisivo para la conservación de la biodiversidad en los ciclos vitales de la agricultura y la vegetación natural. Pero además de su inestimable valor medioambiental, suponen una fuente de empleo y de complemento de rentas para el medio rural.

Dentro de la variedad de productos que se pueden obtener del trabajo de la colmena, la administración medioambiental riojana ha apostado por el polen, por los numerosos beneficios que ofrece para el ser humano y para el medio ambiente y por tratarse, además, de un producto poco explotado a nivel comercial y con un elevado potencial en los municipios de la Reserva de la Biosfera.

Los estudios que han acompañado la puesta en marcha de este proyecto han constatado que los prados y pastizales de la Reserva de la Biosfera cuentan con unas condiciones naturales excepcionales de cara a la obtención de polen de gran calidad. De todas las plantas con potencial apícola en estos territorios destaca, por las características únicas de su polen y también por ser la más abundante la jara o estrepa (*Cistus laurifolius*). Pero no es la única. Los primeros pólenes de la Reserva, que se recogen en los valles del Cidacos y Alhama en los meses de abril y mayo, proceden del romero (*Rosmarinus sp*) y se caracterizan por su color pálido blanquecino. Su producción es muy escasa y por tanto, también muy difícil su recolección.

Un poco más tarde, en el mes de junio, le toca florar a la jara, que da lugar a un polen naranja que se recoge en los valles de Leza y Jubera a

unos 800 metros de altitud. La gran cantidad de jaras en el manto forestal de la Reserva proporciona al apicultor una segunda cosecha en el mes de julio en las zonas situadas a mayor altura. Finalmente, coincidiendo unos días con la floración de la jara, a partir de la segunda quincena de julio echa sus flores en todos los valles de la Reserva la zarza (*Rubus sp.*), de la que se puede recoger un polen de sabor semiamargo con trazas leñosas y tonos verde ceniza.

La recogida de polen requiere un amplio conocimiento del monte, una larga experiencia en la apicultura y una intensa dedicación en el periodo de floración para aprovechar al máximo el néctar y el polen dispuesto en el campo. En la Reserva de la Biosfera trabajan 101 apicultores profesionales, que tienen sus colmenas distribuidas en 262 asentamientos autorizados, cada uno de los cuales reúne entre 70 y 80 colmenas. Precisamente, el “esfuerzo” que exige este trabajo hace que sólo en 27 de estos asentamientos se recoja polen fresco para comercializar. Contando con que en un buen año de cosecha y con la climatología propicia se pueden recolectar hasta 3 o 4 kilogramos por colmena, la Reserva de la Biosfera genera una producción limitada de unos 10.000 Kg al año, en el mejor de los casos.





La recogida de polen requiere una larga experiencia en apicultura y una intensa dedicación en el periodo de floración.

Todos los asentamientos en los que actualmente se recoge el polen de la Reserva están repartidos en ocho localidades: Munilla, Soto en Cameros, Laguna de Cameros, Lagunilla del Jubera, Santa Engracia del Jubera, Robres del Castillo y Ocón.

Marca de sostenibilidad

Para la Reserva de la Biosfera, por tanto, la apicultura y la producción de polen suponen una oportunidad de negocio que la administración medioambiental riojana ha querido apoyar como justo reconocimiento a la aportación que realizan los apicultores de la Reserva al desarrollo social de estas zonas y también al mantenimiento del buen estado de su cubierta vegetal.

Así, desde el pasado 1 de julio siete comercios de Logroño han comenzado a vender polen fresco de la Reserva, fruto de un acuerdo entre la Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial, los apicultores y los establecimientos comerciales: Frutas Pedro y la Casa del Pimentón en el mercado de San Blas, El Arbolito, Arcoiris y las tres tiendas Campomar. Para garantizar a todos los consumidores que se trata de un producto sostenible, la Consejería ha avalado este polen con un distintivo de sostenibilidad de su producción y de su repercusión en el medio: la Marca de la Reserva de la Biosfera. De hecho, la propia Consejería suministra las etiquetas que distin-

guen a los productos de la Reserva de la Biosfera y tiene previsto poner en marcha el sistema de control de todos los productos comercializados con la Marca, tomando el polen como referencia piloto.

Al tratarse de un alimento todavía desconocido para muchos consumidores, la incorporación de esta marca distingue el polen de la Reserva de la Biosfera frente a otros pólenes de importación y debe de ser entendida como la imagen de una empresa responsable con el medio ambiente, con sus trabajadores y también con los consumidores.

Hasta la fecha se han vendido unos 200 kg. de polen, entre fresco y seco, mayoritariamente de la jara.



Los "cazapólenes" llevan una rejilla de plástico por la que tienen que pasar las abejas para entrar a la colmena, perdiendo entonces las bolitas de polen que llevan en sus patas traseras.

El objetivo ahora es consolidar en el mercado este producto e ir incorporando poco a poco variedades procedentes de otras especies vegetales como la retama o la zarza.

Como parte de esa campaña promocional, la Consejería ha editado carteles para los establecimientos y unos trípticos informativos que se entregan a todos los compradores para difundir las propiedades del polen y su importancia para esta zona de La Rioja.

También se han rodado unos cortos de video en los que se pone de relieve el trabajo del apicultor para la recogida del polen. Los protagonistas de estos audiovisuales son los propios apicultores de la Reserva que muestran ante las cámaras su labor desde el mismo momento que

llegan al campo y encienden el ahumador con el que tranquilizan a las abejas, hasta las tareas que se realizan en el obrador para la recogida, limpieza y envasado del producto.

**La producción de polen se concentra en ocho municipios:
Munilla, Soto, Laguna,
Lagunilla, Santa Engracia,
Robres del Castillo y Ocón**

Además, la Consejería está desarrollando nuevas líneas de investigación que nos permitirán conocer aún mejor el potencial apícola de la Reserva de la Biosfera, establecer unas directrices para la ordenación de las explotaciones y plantear cuáles son las variables climáticas o de

otro tipo factores que pueden estar afectando a las poblaciones de abejas. También se está trabajando en nuevas fórmulas para promocionar el consumo de polen, como la venta en envases monodosis, y de cara a la próxima temporada se espera poder comercializar polen diferenciándolo por su composición floral, como se hace con la miel.

El objetivo es que cada vez más apicultores se involucren en la producción del polen, que aprendamos a valorar todo lo que este fruto de la naturaleza nos ofrece y que, entre todos, contribuyamos a que los montes riojanos sigan teniendo abejas, sin las cuales, no lo olvidemos, muchas de las plantas que pueblan nuestros campos no volverían a florecer.

De la colmena al "tarro"

El polen está en las flores en forma de polvillo muy fino. Las abejas lo recogen y lo transforman en gránulos que después transportan a la colmena. Estos viajes favorecen la polinización y por tanto la producción de semillas y frutos. Además, en la colmena el polen tiene gran importancia al ser imprescindible para la alimentación de las larvas y también para nutrir a las abejas jóvenes encargadas de producir la jalea real.

En ciertos periodos en los que las plantas producen mucho polen, se puede retener parte del polen que entraría a la colmena; para ello los apicultores colocan unas trampas de madera llamadas "cazapólenes" que les permiten recoger el polen antes que las abejas lo puedan introducir en la colmena. Así, sin perjudicar el funcionamiento de la colmena, los humanos podemos beneficiarnos de este completísimo alimento que contiene propiedades antibióticas naturales, proteínas y numerosas vitaminas, minerales e hidratos de carbono.

El polen se comercializa de dos maneras: fresco y seco. El fresco es prácticamente el polen que se recoge del campo, que se limpia de forma manual para eliminar posibles impurezas y se envasa en botes de cristal o al vacío listo para su venta. La producción de polen seco sigue los mismos pasos pero, una vez limpio, el polen se extiende en unas bandejas y se introduce en hornos de secado durante unas

horas. Tras este proceso el polen tendrá una humedad inferior al 8% y quedará listo para envasar en botes de cristal.

Para que no pierda ninguna de sus propiedades, el polen debe consumirse en el año de recolección. El fresco es mejor guardarlo en el congelador, y sacar al frigorífico la cantidad que se vaya a gastar semanalmente. También el polen seco debe mantenerse refrigerado una vez abierto el envase.

La lista de beneficios que nos puede aportar el consumo de polen es muy larga. Ayuda en los estados depresivos, de insomnio, ansiedad o estrés; es un excelente regulador del tránsito intestinal y del metabolismo en general; tiene efectos positivos sobre el aparato circulatorio

y también sobre el genitourinario, por lo que se recomienda para afecciones de vejiga y riñón, y también para estados de apatía sexual, impotencia o infertilidad. Por su alto valor energizante y su elevado contenido de vitaminas y minerales es ideal para incrementar el rendimiento muscular, y también para estados que necesiten un "aporte extra" como el embarazo y la lactancia.

Una cucharada de unos 20 gramos es la dosis recomendada. Y ¿cómo tomarlo?. Hay posibilidades para todos los gustos: mezclado con lácteos, añadiendo unos granitos a zumos, batidos, repostería o ensaladas, combinado con frutas, o simplemente, masticado, y si es en ayunas, todavía mejor.

