



Comment traiter et intégrer le pollen frais de la ruche dans l'alimentation humaine

Source	FAO
Keywords	Beekeeping, value added product, pollen, pollen grains, human nutrition
Country of first practice	Italy
ID and publishing year	10002 and 2018
Sustainable Development Goals	Zero hunger and life on land

Summary

Le pollen est un des produits de la ruche que l'apiculteur peut récolter pour augmenter ses revenus de l'apiculture. Le pollen est souvent appelé « super-food » ou super-aliment. Les athlètes de haut niveau sont cités comme consommateurs du pollen en raison de sa haute puissance énergétique. Chaque grain de pollen contient une variété de vitamines, de protéines et de minéraux, faisant du pollen une source très importante d'éléments nutritifs pour nous. Le pollen contient également les 22 acides aminés essentiels dont le corps humain a besoin chaque jour. Cette fiche technologique explique comment traiter et intégrer le pollen frais dans l'alimentation humaine.

Description

Le pollen est composé de 40 à 60 pour cent de sucres simples (fructose et glucose), 2 à 60 pour cent de protéines, 3 pour cent de minéraux et vitamines, 1 à 32 pour cent d'acides gras et 5 pour cent de divers autres composants.

Le pollen d'abeille est un aliment complet et contient de nombreux éléments que les produits d'origine animale ne possèdent pas. Le pollen d'abeille est plus riche en protéines que n'importe quelle source animale. Il contient plus d'acides aminés que le bœuf,

les œufs ou le fromage de poids égal. Environ la moitié de son contenu en protéines est sous la forme d'acides aminés libres qui sont prêts à être utilisés directement par le corps.

Le pollen récolté par les abeilles peut également être utilisé en médecine pour beaucoup de problèmes, allant de la santé de la prostate aux affections de la peau, et il peut aider à corriger ses déséquilibres nutritionnels spécifiques dans le corps.

1. Comment conserver le pollen pour le consommer plus tard :

Pour éviter sa détérioration, le pollen frais doit être séché ou congelé dans les jours qui suivent sa récolte. Une méthode de séchage simple consiste à faire usage d'une ampoule ordinaire (20W) :

- Étaler le pollen uniformément en une couche sur un carton propre ou un plateau;
- enlever les débris visibles (parties d'abeilles, petites pierres, etc.); et
- suspendre l'ampoule assez haut au-dessus du pollen afin que le pollen ne chauffe pas à plus de 40°C ou 45°C.

Le pollen peut également être séché à l'aide d'un système de séchage solaire. Le pollen lui-même devrait

TECA

TECHNOLOGIES
and PRACTICES
for SMALL
AGRICULTURAL
PRODUCERS



Beekeeping

être couvert pour éviter la lumière directe du soleil et la surchauffe. Une façon simple de faire un séchoir solaire est d'utiliser une boîte, de tout type de matériel propre, d'y déposer une mince couche de pollen sur le fond et de le recouvrir d'un couvercle opaque pour éviter la lumière du soleil qui pourrait réduire les propriétés du pollen. La boîte doit être placée au soleil pendant la journée et ramenée à l'intérieur si l'humidité augmente trop pendant la nuit.

Le temps nécessaire pour sécher le pollen varie selon l'endroit où vous êtes, l'idéal étant de retourner le pollen tous les jours jusqu'à ce que vous sentiez que les boulettes de pollen sont sèches.

2. Comment stocker le pollen

Il est important de stocker le pollen correctement pour éviter sa détérioration et/ou éviter de perdre sa valeur nutritionnelle. Comme mentionné précédemment, le pollen frais stocké à température ambiante se détériore à cause des bactéries et des champignons qui peuvent commencer à se développer sur le pollen.

Par conséquent, le pollen frais doit être congelé ou séché dans les quelques jours après sa récolte. Conservé dans un congélateur, le pollen gardera la majeure partie de sa valeur nutritive jusqu'à un an. Lorsqu'il est séché à moins de 10 pour cent (de préférence 5 pour cent) d'humidité sous moins de 45° C et stocké à l'abri de la lumière directe du soleil et dans un récipient hermétique, le pollen peut être conservé à température ambiante pendant plusieurs mois.

Le pollen séché peut être réfrigéré à 5°C pendant au moins un an ou congelé à -15°C pendant plusieurs années sans perte de qualité. Puisque la lumière solaire, c'est-

à-dire les rayons UV, détruisent la valeur nutritive du pollen, d'autres caractéristiques plus subtiles subissent probablement une détérioration plus grave. Il est donc requis de stocker le pollen sec dans des récipients en verre sombre, ou dans des endroits sombres et frais.

3. Contrôle de la qualité

Seuls quelques pays, comme la Suisse et l'Argentine, ont reconnu légalement le pollen comme additif alimentaire et ont établi des normes et des limites de qualité officielles.

Étant donné que les polluants atmosphériques et les produits agrochimiques s'accumulent dans le pollen récolté par les abeilles, le pollen doit provenir de zones non polluées présentant le risque le plus faible de contamination par des produits agrochimiques, des polluants industriels et des produits pharmaceutiques appliqués par les apiculteurs.

Le pollen ne doit pas être prélevé pendant et plusieurs semaines après que la zone de butinage ait été traitée avec des pesticides. Les abeilles visitent les plantes sur une distance de 3 à 10 km autour de la ruche. Aussi, il faut donc s'assurer que dans cette zone, aucun pesticide n'a été utilisé.

Cette technologie a été traduite de l'anglais par BNNS.

4. Plus d'informations

Produits à valeur ajoutée de la ruche: <http://www.fao.org/docrep/w0076e/w0076e00.htm#con>

Voir aussi la discussion de TECA sur l'apithérapie

5. Zones agro-écologiques

- Régions couvertes par *Apis mellifera*

TECA

TECHNOLOGIES
and PRACTICES
for SMALL
AGRICULTURAL
PRODUCERS