

El Pan de abeja: Qué es y cómo cosecharlo

- [Facebook](#)

-

[Artículo Anterior](#) [Siguiete Artículo](#)

Las abejas principalmente se dedican a recolectar dos materias primas que serán fundamentales en su dieta: el néctar y el polen. Recogen el néctar para posteriormente, mediante un proceso físico-químico con enzimas, transformarlo en miel para su consumo. Y recolectan el polen para elaborar un alimento lacto-fermentado, llamado **pan de abeja**.

Esa es la dieta de la colmena; la miel es su principal fuente de carbohidratos y el pan de abeja es su fuente de proteína básica. **Las abejas no consumen polen, solo pan de abeja.**



Índice del artículo [[Esconder](#)]

- [1 ¿Qué es?](#)
- [2 ¿En qué se diferencia del polen?](#)
- [3 ¿Cómo se cosecha y se procesa?](#)
- [4 Propiedades y beneficios para el consumo humano](#)
- [5 El mercado](#)

¿Qué es?

Es una mezcla de miel, polen y propóleos elaborada naturalmente por las abejas que se transforma a través de una fermentación láctica.

Las abejas llegan a la colmena cargadas de polen, que desprenden y compactan dentro de las celdillas. Superponen una fina capa de miel y vuelven a colocar otra capa de polen, así hasta que van rellenando las celdillas del panal. **Una vez cubierta toda la celda de miel y polen se dará lugar a una fermentación láctica de la mezcla durante días.** Este proceso químico conlleva una serie de cambios en la composición bioquímica del polen como el **incremento de las proteínas solubles y de los aminoácidos libres.** Además favorece a una **mejor conservación** del producto debido a la acidificación producida por el ácido láctico.

Este pan de abeja tiene distintas funciones dentro de la colmena: como alimento a las abejas jóvenes, como alimento a las crías y como ingrediente de la jalea real.



Interior de las celdillas, donde se comienza a formar el pan de abeja.

¿En qué se diferencia del polen?

El polen granulado que se comercializa como suplemento dietético no es lo mismo que el pan de abeja, ni siquiera tiene el mismo gusto. De hecho el término “polen de abeja” debería ser incorrecto, sería más apropiado decir “**polen de flores**”, pues la abeja no lo procesa, simplemente lo recoge y **lo utiliza como materia prima para elaborar el pan de abeja.**

Como fuente de proteína, el polen tiene un gran potencial, pero en su forma natural no es lo suficientemente digerible ni nutritivo para nuestras amigas las abejas. Es por eso que la abeja necesita transformarlo para su consumo.

Y no solo es alimento para abejas, **también para consumo humano.** Decimos que **el pan de abeja es un alimento más completo** porque además de ser más digestivo, la mezcla de miel con polen

y propóleo otorga beneficios extras, derivados de la **sinergia de estos tres productos** y muy superiores a la suma de las partes.



¿Cómo se cosecha y se procesa?

Como es sabido, el pan de abeja se encuentra almacenado en los panales. El proceso de extracción se puede realizar de diferentes maneras. Hoy en día disponemos en el mercado de maquinaria específica.



A la izquierda, *extractor profesional de pan de abeja PROFÍ*. A la derecha, [extractor de pan de abeja para aficionados MINI](#).

El procedimiento es sencillo, rápido y la ventaja es que **podemos aprovechar cuadros que han quedado con pan de abeja** después de la extracción de miel. Es decir, que la extracción de pan de abeja **es un extra**, y no requiere de una producción exclusiva.

1. Seleccionaremos los cuadros que contengan pan de abeja y no tengan miel. Si la tienen se deberá pasar antes el cuadro por el extractor de miel.
2. Quitamos los panales de los alambres en tiras de 85mm de ancho.
3. Posteriormente los pondremos al congelador a -18°C durante 12 horas (los metemos a media tarde y a la siguiente mañana estarán listos para ser recogidos).
4. Una vez congelados se introducen en la máquina extractora que se encargará de extraer el pan de abeja del interior de las celdillas. Hay dos máquinas en el mercado: la profesional “PROFI” y la de aficionados “MINI”. La máquina profesional realiza la extracción mediante filtrado con un sistema de corrientes de aire. Y la “MINI” lo hace triturando la cera y tamizándolo manualmente. De esta manera separaremos la cera y el pan de abeja, y cada uno va a parar a un compartimento diferente.
5. Una vez recolectado, el pan de abeja se deberá secar (igual que el polen) durante 2-3 días a una temperatura inferior a 42°C. Para ello deberemos contar un [secadero de polen](#). Nota: los hay económicos desde 350€.

Propiedades y beneficios para el consumo humano

Las grandes propiedades que contiene el polen se potencian en el pan de abejas y es de gran beneficio para la fatiga crónica y senil, hiperplasia prostática, depresión, mejora la función cerebral, anemias, problemas de inflamación intestinal por dificultades de digeribilidad de fibras, entre otros.

Información nutricional

55% de carbohidratos

35% de proteínas

3% Vitaminas y minerales

2% de ácidos grasos

5% de varios otros ingredientes

También contiene:

Vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, PP, E, D, K, H

Minerales: P, S, Cl, K, Ca, Na, Mg, Fe, Cu, Zn, Co, Mo, Se, Cr, Ni, Si

Aminoácidos: fenilalanina, leucina, valina, isoleucina, arginina, histidina, lisina, metionina, treonina y triptófano

El mercado

La realidad es que no hay demasiada oferta en el mercado del pan de abeja. La tendencia apunta a que progresivamente crece y en el futuro puede ser un alimento a tener en cuenta. Sobre todo para los que trabajan en ecológico.

Los mercados más maduros para este producto son Alemania y Reino Unido. Pero lo más llamativo es el precio al que se comercializa al público este curioso alimento, entre 80 y 90€/kg. Dato que se presenta interesante para el apicultor, pues no conlleva un trabajo excesivo y puede compensar su producción si se consiguen compradores.



Roll over image to zoom in

100% Natural Bee Bread (Ambrosia / Perga) Highest Medicinal Quality from the pristine Altai region of Siberia (500 grams)

by Na'vi Organics

★★★★☆ - 16 customer reviews

Price: £49.95

Sale: £43.95

You Save: £6.00 (12%)

In stock.

Dispatched from and sold by Na'vi Organics.

Get it as soon as 21 Oct. - 9 Nov. when you choose **Standard Delivery** at checkout.

1 new from £43.95

Size Name: **500 grams**

100 grams

£10.95

250 grams

£24.95

500 grams

£43.95

- Bee Bread enhances general health and immune resistance; it is a potent mixture of pollen, honey and predigestive enzymes also known as Perga or Ambrosia (Food of the Gods)
- 100% Pure and Natural Bee Bread gathered from the pristine region of the Altai Mountains in Siberia
- Bee Bread has a much higher nutritional value than pollen. Typical bee pollen will lose its nutritional value very quickly unless frozen, which also degrades it. Bee Bread does not lose any of its nutritional values due to the fermentation process, which actually also adds nutrients to the pollen. Bee Bread can be kept up to 2 years without any nutrition loss.

En Amazon UK encontramos a la venta pan de abeja a 90€/kg.

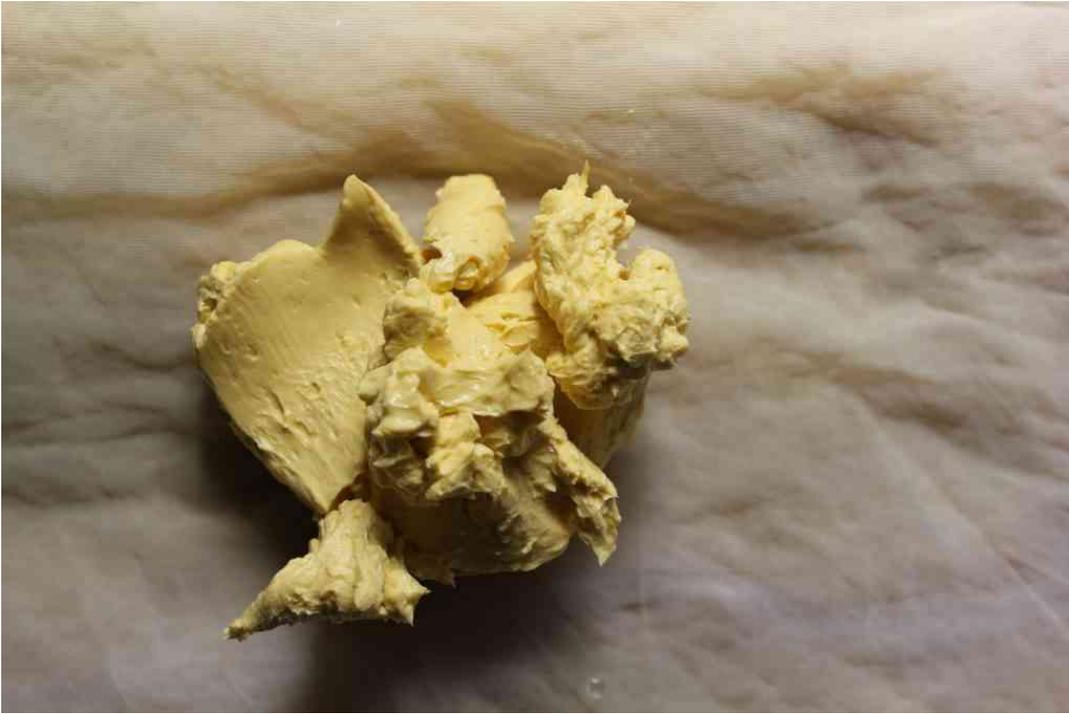


Bonita presentación del pan de abeja en tarros

Para finalizar, como curiosidad este plato de cocina, que demuestra que se pueden preparar también platos elaborados con el pan de abeja. Un fabuloso postre de helado de cera de abeja bañado en salsa miel kombucha y con pan de abeja en plato. En la otra imagen apreciamos mantequilla de pan de abeja.



[The Whole Hive](#) (postre con pan de abeja, en el enlace la receta 😊)



Mantequilla de pan de abeja.