



El polen, un ingrediente casi
“mágico” que nos acerca a
la Naturaleza

MAPA EVOLUTIVO DE CREACIÓN A PARTIR DE UN PRODUCTO. EL POLEN

POLEN (PRODUCTO)

REFLEXIÓN

- Clasificación
- Origen
- Sabor
- Estudio bioquímico

CONCLUSIÓN

- Combinaciones

Mantequillas (consecuencia)
Aceite (alma)
Sabor (amargo- dulce)

- Textura > polvo, líquido y pomada
- Nuevas perspectivas > aerosol
- Capacidad colorante

MAPA EVOLUTIVO DE CREACIÓN A PARTIR DE UN PRODUCTO. EL POLEN

TECNOLOGÍA

- Búsqueda de técnica conceptual
- Sentidos (boca)
 - simbiosis dulce o salado

ELABORACIONES

Granizado
Helado
Polvo helado
Sorbetes
Caramelos
Pan
Bollería
Colorante
Oleos
Gelatinas frías
Gelatinas calientes
Infusión
Nectar
Esponjas
Nubes
Espumas

Muses
Flan
Royales
Puding
Garrapiñados
Emulsión
Aliño
Praliné
Confituras
Compotas
Cócteles

Potencial del polen fresco en la cocina

- Poder colorante
- Contenido graso
- Sabor novedoso
- Color vistoso
- Aspecto nutricional



Estado actual de la investigación



- Fase de análisis sensorial (Rocío Teruel – IMIDRA)
 - Grupos de control
 - Análisis cualitativo de cuestionarios
- Pruebas de producto a nivel industrial – QUADRA PANIS
 - Elaboración de panes y bizcochos
 - Prueba de venta al público y a restaurantes
- Pruebas de elaboraciones a nivel gastronómico
 - Menús
 - Platos
- Difusión – objetivos:
 - Ampliar el conocimiento sobre el polen fresco
 - Fomentar su posible uso en cocina
 - Impulsar el proceso de investigación



Elaboraciones con polen



Bizcocho de polen

■ INGREDIENTES:

Para el jarabe:

200ml de agua

200gr de azúcar

180gr de claras

Para la masa:

20gr de polen apícola fresco

60gr de yema

30gr de azúcar

140gr de harina

4gr de levadura

■ ELABORACIÓN:

Calentar el agua con el azúcar hasta conseguir un jarabe, reposar. Por otro lado, montar la yema con el azúcar y añadir la harina tamizada junto con la levadura; a continuación agregar el polen en polvo .

Montar las claras e ir añadiendo el jarabe en forma de hilo. Una vez montadas, juntar con la yema , mezclar bien y volcar la mezcla en el molde.

Introducir el molde en un horno precalentado a 170° durante 7 minutos .

Una vez cocinado dejar enfriar y desmoldar



Esponja de polen

■ INGREDIENTES:

- 80gr de polen apícola fresco
- 120gr de claras de huevo
- 80gr de yemas de huevo
- 80gr de azúcar
- 25gr de harina

■ ELABORACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en una túrmix y, una vez triturados, introducir la mezcla en un sifón.

Poner dos cargas al sifón y dejar reposar en frío durante unos minutos.

Agujerear la base de un vaso de papel o plástico, depositar con el sifón en el vaso la mezcla de bizcocho hasta la mitad e introducir en un microondas de 900W a potencia máxima durante un par de minutos.



Pomada / migas de polen

■ INGREDIENTES:

Para la pomada:

3gr de polen apícola fresco
20ml de aceite de oliva virgen
5gr de maltodextrina

Para las migas:

6gr de polen apícola fresco
20ml de aceite de oliva virgen
10gr de maltodextrina

■ ELABORACIÓN:

Triturar el polen apícola desde congelado hasta conseguir polvo.

Mezclarlo con el aceite y a continuación añadir la maltodextrina hasta conseguir la textura deseada. Primero tendremos una pomada que poco a poco se irá disgregando en lo que aparentan ser unas “migas”.

Saltear ligeramente las migas en la sartén para dorar el exterior manteniendo el interior más húmedo.



Caviar de polen

■ INGREDIENTES:

- 45gr de polen apícola fresco
- 250ml de aceite de girasol
- 200ml de agua
- 3gr de agar-agar

■ ELABORACIÓN:

Triturar el polen desde congelado y añadirsele al agua. Cocer junto con el agar - agar y reposar. Introducirlo en un biberón .

Enfriar el aceite de girasol a 5°C y reposar .

Con la ayuda de un biberón dejar caer pequeñas gotas en el aceite de girasol hasta que se solidifiquen. Retirar con la ayuda de una cuchara de agujeros.



Pasta fresca de polen

■ INGREDIENTES:

Para la pasta:

20gr de polen apícola fresco

2 huevos

200gr de harina

Para la pasta de chocolate:

80gr de cacao en polvo

2 huevos

140gr de harina

■ ELABORACIÓN:

Para ambas pastas, colocar la harina simulando un volcán en el que introduciremos el huevo y el polen o el cacao en polvo. Mezclar de fuera hacia adentro y amasar hasta conseguir una bola homogénea.

Cortar tiras de pasta de polen y de pasta de chocolate y alternarlas pegándolas unas a otras para conseguir una lámina bicolor que estiraremos en la máquina.

Cocinar la pasta con abundante agua y aderezar al gusto.



Helado de polen

■ INGREDIENTES:

Para el néctar

3gr de polen apícola fresco

100gr de azúcar invertido

Para el helado:

13gr de polen apícola fresco

500ml de leche

100gr de néctar de polen

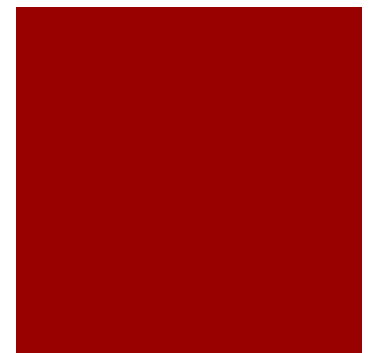
40gr de miel

100gr de yemas

■ ELABORACIÓN:

En un cazo poner a hervir la leche junto con el polen, el néctar y la miel. Una vez hervida añadir las yemas que previamente habremos mezclado.

Enfriar la mezcla y verterla en una mantecadora. Dejar que se trabaje el helado hasta conseguir la consistencia deseada.



GRACIAS

*Porque su trabajo da
sentido al mío*

Jesús Almagro

