



BIJENPOLLEN

STUIFMEEL/STUIFMEELKORRELS EEN GEZOND NATUURPRODUCT

Bijenpollen, of stuifmeelkorrels die door bijen verzameld zijn, vormen een bijzonder goede toevoeging op onze voeding en gezondheid; de bron van het leven van bloemen door het speeksel van de bij blijkt een waar superfood.

HERKOMST

Stuifmeel bestaat uit microscopisch kleine korreltjes, de stuifmeelkorrels zijn de mannelijke voortplantingscellen van de planten. Wanneer zo'n stuifmeelkorrel op de stempel van de betreffende soort terecht komt, begint deze in het stempelvocht te kiemen en vormt een stuifmeelbuis, die door de stijl dringt tot bij de zaadbeginsels, waar de bevruchting plaatsvindt. De bijen vervullen een belangrijke rol bij het bestuiven van allerlei land- en tuinbouwgewassen. Door een goede bestuiving ontstaan grotere opbrengsten en betere vruchten. De bestuiving door de bijen van allerlei kruiden en wilde planten draagt bij tot het instandhouden van het natuurlijk milieu, en een grote biodiversiteit.

VERZAMELEN, TRANSPORTEREN EN OPSLAAN VAN STUIFMEEL

Bij het bloemenbezoek komt de bij in aanraking met de helmknoppen. Wanneer deze rijp zijn, barsten ze open en de stuifmeelkorrels verspreiden zich over het hele lichaam. De bij veegt met haar poten de stuifmeelkorrels naar de achterpoten, waar het terecht komt in het pollenkorfje. Een stuifmeelklompje weegt gemiddeld 12 mg. Bij haar terugkomst deponeert de bij het stuifmeel in een cel. De verdere bewerking geschiedt door de jonge bijen in de bijenkast, die het stuif-

meel verder bevochtigen, kneden en aandrukken. Om het stuifmeel zou bewaren, wordt het met honing afgedekt en wordt de cel met een wasdekseltje verzegeld.

OOGSTEN EN BEWAREN

Stuifmeel wordt door de bijen verzameld van bloeiende planten, als kleine gekleurde bolletjes aan hun achterpoten. Iedere bloem produceert zijn eigen kleur stuifmeel. Stuifmeel en honing zijn het belangrijkste voedsel voor de bijen. Het stuifmeel wordt gewonnen met een stuifmeelval of pollenval. Het verzamelde stuifmeel wordt gedroogd bij een temperatuur van 40°C, daardoor de belangrijke voedingsstoffen worden behouden. Het meeste stuifmeel komt uit Frankrijk, Spanje en andere landen rond de Middellandse Zee.

Na het oogsten moet het gedroogd worden. Om de pollen te bewaren mogen ze niet in aanraking komen met de lucht of vocht. Een glazen beker dat goed afgesloten wordt, geeft voldoende bescherming. Verder bewaren op een koele, maar droge plaats. Het kan ook bewaard worden in de diepvries.

GEBRUIK VAN STUIFMEEL

Stuifmeelkorrels (of -pollen) zijn niet alleen van levensbelang voor de bijen, het unieke mengsel bevat ook voor de mens essentiële stoffen voor een goede gezondheid. Wie goed en gevarieerd eet, krijgt van deze stoffen genoeg binnen,



maar er zijn genoeg situaties waarbij stuifmeel kan helpen. Stuifmeel heeft een zeer goede werking bij: bloedarmoede, astma, bronchitis, hooikoorts, vermoeidheid, leveraandoeningen, darmklachten, acné, nervositeit, enz. Stuifmeel is gezond en goed voor jong en oud. Er is geen enkel natuurlijk kant-en-klaar product waar zoveel essentiële voedingsstoffen in zitten als stuifmeel. O.a. 30% eiwitten (waarvan 10% als vrije aminozuren), 30% koolhydraten, 20% vetten (waarvan de helft meervoudig onverzadigde vetzuren) en mineralen. De volgende vitamines zijn in stuifmeel aanwezig: A, B1, B2, B3, B6, B8, B9, B12, C, D, E, en K. Vanwege de relatief grote hoeveelheid vitamine B12 is stuifmeel heel waardevol voor mensen die geen vlees eten. Omdat stuifmeel zo voedzaam is, remt het de eetlust met 20% en is daarom ook een prima middel om te gebruiken tijdens het afslanken.

(TOP)SPORTERS

De vele cellen en weefsels in de spieren hebben suiker nodig voor energie. Wanneer spieren actief zijn verbruiken ze bijna vier maal zoveel glycogeen dan wanneer ze rusten. Het is een biologisch wetenschappelijke ontdekking dat de voorverteerde suikers in stuifmeel zich in het bloed snel omzetten in glycogeen. Bijna direct na het innemen treedt een snelle, natuurlijke opname van koolhydraten op en wordt er voeding naar de spiercellen en weefsels gezonden. Dat resulteert in een krachtig en energiek gevoel. Sporters krijgen door gebruik van stuifmeel meer energie en een groter uithoudingsvermogen.

DARMONGEMAKKEN

Stuifmeel verhelpt de hardnekkigste verstoppingen, heeft een genezende werking bij diarree, darmontstekingen en andere onaangename infecties die door een verkeerde ontwikkeling van darmflora of gevaarlijke ziektekiemen in de darmen veroorzaakt worden. Ook speelt stuifmeel in de darmen, dankzij de natuurlijke antibiotica, de rol van regulator. Het verstoort of onderdrukt de voor de mens schadelijke microben en helpt de goede microben de overhand te krijgen.

HOOKOORTS

Het stuifmeel dat door de bijen verzameld wordt is vaak kleverig en zwaar en kan niet door de wind worden meegevoerd. Dit stuifmeel heeft een geneeskrachtige werking, omdat de bijen, wanneer ze er kleine korreltjes van maken, er een soort speeksel aan toe

voegen. Dit neutraliseert en vernietigt elk allergisch element en maakt van stuifmeel een product dat de ademhaling zeer gunstig beïnvloedt en allergieën kan helpen voorkomen.

GEbruIK:

Iedere morgen 2 theelepels stuifmeelkorrels innemen (lieft bij het ontbijt). Dit kan op diverse manieren: met water, melk of gemengd door wat yoghurt, vla of muesli. Juist op een boterham met honing smaakt stuifmeel heel goed. Topsporters kunnen de dosis naar eigen behoefte verhogen. Wanneer stuifmeel tegen hooikoorts gebruikt wordt, dient men vanaf ca. maart tot augustus (per persoon is het hooikoortsseizoen verschillend) de normale dosis iedere morgen in te nemen. Hierdoor wordt een weerstand opgebouwd tegen het stuifmeel dat door de wind wordt verspreid en neemt de ontvankelijkheid voor allergieën af. De stuifmeelkorrels worden door de bijen verzameld (de gele bolletjes aan hun achterpoten) en daarna gevriesdroogd. Je kunt de stuifmeel daarom droog en goed afgesloten te bewaren. Goed afgesloten stuifmeel is langer dan 1 jaar houdbaar!

(Bron: Nederlandse Imkerbond ABTB)

