

USO DO MEL NA GASTRONOMIA



SISTEMA FAEP



SENAR - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ

CONSELHO ADMINISTRATIVO

Presidente: Ágide Meneguette

Membros Titulares

Rosanne Curi Zarattini

Nelson Costa

Darci Piana

Alexandre Leal dos Santos

Membros Suplentes

Livaldo Gemin

Robson Mafioletti

Ari Faria Bittencourt

Ivone Francisca de Souza

CONSELHO FISCAL

Membros Titulares

Sebastião Olímpio Santaroza

Paulo José Buso Júnior

Carlos Alberto Gabiatto

Membros Suplentes

Ana Thereza da Costa Ribeiro

Aristeu Sakamoto

Aparecido Callegari

Superintendente

Pedro Carlos Carmona Gallego

ÍRIS DE FÁTIMA GARCIA PARIZOTTO

USO DO MEL NA GASTRONOMIA

**CURITIBA
SENAR-AR/PR
2025**

Depósito legal na CENAGRI, conforme Portaria Interministerial n.º 164, datada de 22 de julho de 1994, junto à Biblioteca Nacional e ao SENAR-AR/PR.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem a autorização do editor

Autora: Íris de Fátima Garcia Parizotto

Coordenação técnica: Luiza Fernandes Gomes

Coordenação pedagógica: Leandro Aparecido do Prado

Coordenação gráfica: Carlos Manoel Machado Guimarães Filho

Diagramação: Sincronia Design Gráfico Ltda.

Normalização e revisão final: CEDITEC – SENAR AR/PR

Catálogo no Centro de Editoração, Documentação e
Informação Técnica do SENAR-AR/PR

Parizotto, Íris de Fátima Garcia
P234
Uso do mel na gastronomia [livro eletrônico] / Íris de Fátima Garcia Parizotto. — Curitiba : SENAR AR/PR, 2025.
3072 Kb; PDF.

ISBN ISBN: 978-85-7565-247-3 (online)

1. Mel de abelha - História. 2. Mel - Produção. 3. Mel como alimento. 4. Culinária (Mel) - Receitas. 5. Gastronomia - Mel. 6. Abelhas - Produtos. I. Título.

CDD: 638.16

Bibliotecária responsável: Luzia Glinski Kintopp - CRB/9-1535

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem autorização do editor.

IMPRESSO NO BRASIL – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



APRESENTAÇÃO

O Sistema FAEP é composto pela Federação da Agricultura do Estado do Paraná (FAEP), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Paraná (SENAR-PR) e os sindicatos rurais.

O campo de atuação da FAEP é na defesa e representação dos milhares de produtores rurais do Paraná. A entidade busca soluções para as questões relacionadas aos interesses econômicos, sociais e ambientais dos agricultores e pecuaristas paranaenses. Além disso, a FAEP é responsável pela orientação dos sindicatos rurais e representação do setor no âmbito estadual.

O SENAR-PR promove a oferta contínua da qualificação dos produtores rurais nas mais diversas atividades ligadas ao setor rural. Todos os treinamentos de Formação Profissional Rural (FSR) e Promoção Social (PS), nas modalidades presencial e *online*, são gratuitos e com certificado.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. HISTÓRIA DO MEL	9
2. PRODUÇÃO DO MEL NO BRASIL E NO MUNDO	11
3. OUTROS PRODUTOS APÍCOLAS IMPORTANTES	13
3.1 MEL E NUTRIÇÃO HUMANA	14
3.1.1 Propriedades terapêuticas do mel	14
3.1.2 Composição do mel	14
4. TIPOS DE MEL	17
5. USO DO MEL NA CULINÁRIA	19
5.1 USO DO MEL EM PRATOS DOCES	19
5.2 USO DO MEL EM PRATOS SALGADOS	19
5.3 CUIDADOS AO UTILIZAR O MEL NA COZINHA	19
5.4 ARMAZENAMENTO ADEQUADO DO MEL	19
5.5 DICAS PRÁTICAS PARA O USO DO MEL NA COZINHA	20
5.5.1 COMO DESCRISTALIZAR O MEL:	20
5.5.2 Como saber se o mel é verdadeiro:	21
6. RECEITAS DOCES	23
6.1 PÃO DE MEL	23
6.1.1 Variações criativas:	25
6.2 BISCOITOS DE MEL E GENGIBRE	26
6.3 PUDIM DE MEL	29
6.4 BOLO DE NOZES COM MEL	31
6.5 MANTEIGA COM MEL	32
7. RECEITAS SALGADAS	33
7.1 FRANGO AO MEL E MOSTARDA	33
7.2 PERNIL AGRIDOCE	35
7.3 SOPA DE ABÓBORA CABOTIÁ COM MEL	37
7.4 MOLHO DE MOSTARDA COM MEL	38
7.5 PASTA DE PIMENTA COM MEL	39
7.6 MOLHO ESPECIAL PARA CARNES	41

8. DRINKS.....	42
8.1 PICA-PAU DOIDÃO	42
8.2 FERROADA NO CAFÉ	43
8.3 ABELHINHA TROPICAL	44
8.4 ABELHINHA BAIANINHA	45
REFERÊNCIAS.....	47

INTRODUÇÃO

O mel é um dos alimentos mais antigos conhecidos pela humanidade, amplamente reconhecido por sua riqueza nutricional, propriedades medicinais e ampla versatilidade culinária. Produzido pelas abelhas a partir do néctar das flores ou secreções vegetais, o mel é composto principalmente por carboidratos simples, como glicose e frutose, além de minerais, vitaminas e compostos bioativos que lhe conferem propriedades antioxidantes e antimicrobianas (BOGDANOV *et al.*, 2008).

Na gastronomia, o mel é apreciado tanto pela sua capacidade de adoçar naturalmente quanto por enriquecer sabores e aromas nas receitas. Seu uso é diversificado, abrangendo desde pratos salgados, marinadas e molhos até sobremesas sofisticadas e bebidas artesanais. É também um ingrediente indispensável em receitas tradicionais, como o pão de mel, cuja preparação está detalhada nesta cartilha.

Ao incorporar o mel na gastronomia, além de agregar valor sensorial, há um enriquecimento nutricional dos pratos. Esse alimento apresenta propriedades que ajudam no fortalecimento do sistema imunológico, apresentam ação anti-inflamatória e antioxidante, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida dos consumidores (SILVA *et al.*, 2006).

Com esta cartilha, buscamos proporcionar um conhecimento detalhado e prático sobre a utilização do mel na gastronomia, ressaltando suas aplicações culinárias e seus benefícios para a saúde.

1. HISTÓRIA DO MEL

O uso do mel remonta à Pré-História, com registros arqueológicos indicando sua coleta e consumo por volta de 10.000 a 15.000 anos a.C.

Na Espanha, pinturas rupestres do período Paleolítico ilustram homens coletando mel silvestre, comprovando sua importância desde os tempos imemoriais.

Civilizações antigas atribuíram grande valor ao mel. No Egito antigo, por exemplo, foram encontrados potes de cerâmica com cerca de 2.400 anos, utilizados na criação de colmeias próximas ao Templo do Sol, nas redondezas da atual Cairo.

Os egípcios são considerados pioneiros na criação racional de abelhas, estabelecendo as bases da apicultura moderna com objetivos econômicos e religiosos.

Na Antiguidade Clássica, especialmente nas culturas grega e romana, o mel era utilizado na alimentação diária e em cerimônias religiosas. Com o crescimento do Império Romano e, posteriormente, do Cristianismo, houve um aumento significativo na produção de mel e cera de abelha, motivado pela alta demanda por velas utilizadas nas igrejas.

No Brasil, a apicultura ganhou força com a introdução da abelha europeia, ou *Apis mellifera*, difundida por missionários jesuítas e colonos alemães, possibilitando uma produção maior e mais estruturada de mel no país.

2. PRODUÇÃO DO MEL NO BRASIL E NO MUNDO

O Brasil é um dos maiores produtores mundiais de mel, ocupando a 11^a posição global, com uma produção média anual estimada em 51 mil toneladas (IBGE, 2021). As regiões Nordeste e Sul destacam-se como as principais produtoras nacionais, responsáveis por grande parte dessa produção. No cenário mundial, países como China, Turquia, Argentina e Estados Unidos lideram a produção global.

3. OUTROS PRODUTOS APÍCOLAS IMPORTANTES

Além do mel, os apicultores obtêm renda por meio de outros produtos como cera, própolis, pólen, polinização, geleia real e apitoxina.

Cera: produzida pelas abelhas operárias a partir das glândulas ceríferas situadas no abdômen, é usada na construção dos favos e na selagem dos alvéolos. Inicialmente clara, escurece ao longo do tempo devido à contaminação por pólen e resíduos das larvas. Com uma composição complexa que inclui aproximadamente 248 componentes distintos, a cera de abelha possui ampla aplicação industrial, especialmente na fabricação de cosméticos, medicamentos, velas, tecidos, polidores, vernizes e na indústria alimentícia. Os principais importadores da cera de abelha são os Estados Unidos, Alemanha, Reino Unido, Japão e França, enquanto Chile, Tanzânia, Brasil, Holanda e Austrália estão entre os maiores exportadores (SISTEMA DE PRODUÇÃO DE MEL, 2023).

Própolis: material resinoso elaborado a partir da combinação de resinas vegetais e cera de abelhas, o própolis é utilizado pelas abelhas para vedar e proteger as colmeias contra invasores e micro-organismos. Suas propriedades antimicrobianas e fungicidas são amplamente exploradas pelas indústrias farmacêutica e cosmética. O Japão é o principal comprador, absorvendo cerca de 75% da produção brasileira de própolis (SISTEMA DE PRODUÇÃO DE MEL, 2023).

Pólen apícola: gameta masculino das flores, coletado pelas abelhas e armazenado nos alvéolos, onde passa por fermentação. Rico em proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, o pólen é amplamente utilizado como suplemento alimentar e comercializado de variadas formas: seco, em cápsulas ou misturado ao mel (SISTEMA DE PRODUÇÃO DE MEL, 2023).

Polinização: processo de transferência do pólen ao óvulo das flores, sendo essencial para a frutificação. Abelhas destacam-se como agentes polinizadores mais eficientes, sendo frequentemente contratadas para serviços de polinização em locais com baixa biodiversidade. Embora pouco praticado no Brasil, nos EUA é uma atividade significativa que contribui consideravelmente à economia agrícola mundial, ultrapassando 100 bilhões de dólares por ano (DE JONG, 2000).

Geleia real: substância produzida pelas glândulas mandibulares e hipofaríngeas das abelhas operárias jovens, a geleia real é o alimento exclusivo das larvas e da rainha. Rica em vitaminas, proteínas e minerais, apresenta textura viscosa, cor branco-leitosa e sabor ácido. É comercializada de diversas formas, como pura, misturada ao mel ou em cápsulas, sendo um produto de alto valor econômico (SISTEMA DE PRODUÇÃO DE MEL, 2023).

3.1 MEL E NUTRIÇÃO HUMANA

O mel destaca-se pelo alto valor energético, sendo fonte de carboidratos simples, vitaminas do complexo B e outros nutrientes essenciais. Contudo, recomenda-se que seu consumo seja parte de uma alimentação equilibrada e diversificada. A tabela a seguir compara os nutrientes encontrados no mel às necessidades nutricionais humanas diárias.

Tabela 1 – Nutrientes do mel em relação aos requerimentos humanos

Nutriente	Quantidade em 100g de Mel	Recomendação Diária (RDA)
Energia	339 kcal	Varia conforme necessidade
Vitamina B1 (Tiamina)	0,004 – 0,006 mg	1,5 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,02 – 0,06 mg	1,7 mg
Niacina	0,11 – 0,36 mg	20 mg
Vitamina B6	0,008 – 0,32 mg	2 mg
Ácido Pantotênico	0,005 – 0,11 mg	6 mg
Ácido Ascórbico (Vitamina C)	2,2 – 2,4 mg	60 mg
Biotina	0,33 µg	30 µg

Fonte – Adaptado de Sistema Brasileiro de Produção de Mel, 2023.

3.1.1 Propriedades terapêuticas do mel

Além do valor nutritivo, o mel apresenta propriedades terapêuticas reconhecidas, especialmente pela medicina popular. Ele é comumente utilizado em combinação com fitoterápicos para o tratamento de problemas respiratórios, gastrointestinais e dermatológicos, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antimicrobianas.

3.1.2 Composição do mel

Embora pareça um alimento simples, o mel é altamente complexo. Sua composição é formada basicamente por açúcares e água, além de outras substâncias que variam conforme as flores das quais o mel é feito. Na prática, podemos dividir a composição do mel em três grupos principais: açúcares, água e outros componentes menores que também são importantes.

Veja a seguir um resumo simplificado sobre a composição média do mel:

Composição média simplificada do mel

Componente	Média (%)	Variação (%)
Água	17,2	13,4 - 22,9
Frutose	38,19	27,25 - 44,26
Glicose	31,28	22,03 - 40,75
Sacarose	1,31	0,25 - 7,57
Maltose	7,31	2,74 - 15,98
Outros açúcares	1,50	0,13 - 8,49
Outros componentes	3,1	0,0 - 13,2
pH	3,91	3,42 - 6,10
Acidez total	29,12	8,68 - 59,49
Cinzas	0,169	0,020 - 1,028
Nitrogênio	0,041	0,00 - 0,133
Diastase (enzima)	20,8	2,1 - 61,2

Açúcares

O mel é predominantemente composto por açúcares. A frutose e a glicose, ambos açúcares simples, correspondem juntas a cerca de 80% dos açúcares presentes no mel. Outros açúcares, como sacarose e maltose, representam aproximadamente 10% da composição. Além desses, o mel contém açúcares menos comuns, como isomaltose, turanose entre outros. Esses açúcares minoritários influenciam características físicas do mel, como sua capacidade de cristalização e sua textura viscosa.

Comparação do mel com outros alimentos (calorias por kg):

Alimento	Calorias (por kg)
Açúcar comum	4.130
Mel	3.395
Ovos	1.375
Carne de aves	880
Leite	600

Água

A quantidade de água no mel influencia muito suas características, como sabor, consistência, conservação e facilidade de fermentação. Normalmente, o teor de água no mel varia entre 15% e 21%, sendo 17% o valor mais comum. Quando o teor de água ultrapassa 18%, a qualidade do mel pode ser comprometida, aumentando o risco de fermentação devido à ação de microrganismos, como as leveduras.

O mel com excesso de água geralmente resulta de práticas inadequadas, como a colheita antecipada (antes que as abelhas selassem as células de cera com uma camada protetória chamada opérculo) ou de colheitas realizadas em locais muito úmidos. Além disso, a manipulação inadequada ou a centrifugação do mel em locais úmidos também podem elevar o teor de água, o que prejudica sua qualidade.

Enzimas

Durante a produção do mel, as abelhas adicionam substâncias chamadas enzimas, especialmente uma chamada invertase. Essa enzima transforma boa parte do açúcar original (sacarose) em glicose e frutose, tornando o mel mais energético e conservável em menor volume. Outras enzimas, como diastase e catalase, também são importantes e indicam o nível de qualidade e conservação do mel.

A diastase pode mostrar se o mel foi aquecido demais ou armazenado por muito tempo, perdendo qualidade. Já enzimas como a glicose-oxidase ajudam a formar substâncias que protegem o mel contra bactérias.

Outros componentes importantes

Além dos açúcares e da água, o mel contém pequenas quantidades de outros componentes que desempenham papéis importantes:

Proteínas: provenientes das flores ou das próprias abelhas.

Ácidos orgânicos: responsáveis pelo sabor e aroma característicos do mel. O mais comum é o ácido glucônico, mas outros ácidos também estão presentes em menores proporções.

Minerais e vitaminas: o mel também contém diversos minerais como cálcio, potássio e ferro, além de vitaminas como B e C, ainda que em quantidades muito pequenas.

Substâncias aromáticas: pequenas quantidades de compostos chamados aldeídos e álcoois que influenciam o sabor e aroma do mel.

Flavonóides: substâncias encontradas em alguns tipos de mel (como mel de manuka), relacionadas a suas propriedades especiais.

Esses componentes dão ao mel propriedades únicas, como aroma, sabor e benefícios nutricionais, e são influenciados pela origem botânica e geográfica de cada tipo de mel.

4. TIPOS DE MEL

Os tipos de mel variam significativamente conforme sua origem botânica e geográfica, o que influencia sabor, cor e propriedades nutricionais. No Brasil, destacam-se os seguintes tipos:

Mel silvestre: obtido da coleta de néctar de múltiplas flores silvestres, apresenta sabor suave e cor clara.

Mel de laranjeira: caracteriza-se por seu aroma frutado e coloração clara, sendo muito utilizado em sobremesas.

Mel de eucalipto: apresenta sabor mais intenso e coloração mais escura, sendo popular em chás e medicamentos caseiros.

Mel de cipó-uva: característico da Mata Atlântica, destaca-se por seu aroma peculiar e notáveis propriedades medicinais.

5. USO DO MEL NA CULINÁRIA

O mel é um ingrediente versátil na culinária, utilizado tanto em pratos doces quanto salgados, proporcionando sabores únicos e complexos. Além de adoçar naturalmente, ele proporciona um toque especial a diversas preparações.

5.1 USO DO MEL EM PRATOS DOCES

Tradicionalmente, o mel é amplamente utilizado em sobremesas, substituindo o açúcar refinado e oferecendo uma alternativa mais saudável e saborosa. Além disso, o mel contribui com um aroma único e uma textura especial, transformando sobremesas simples em criações memoráveis.

5.2 USO DO MEL EM PRATOS SALGADOS

No preparo de pratos salgados, o mel é valorizado por proporcionar um equilíbrio de sabores com seu toque agri-doce. Por exemplo, em marinadas, o mel ajuda a caramelizar carnes, realçando os sabores naturais dos ingredientes. Ele também é excelente em molhos para saladas, combinando bem com ervas como alecrim e tomilho, além de especiarias como canela e gengibre.

5.3 CUIDADOS AO UTILIZAR O MEL NA COZINHA

Ao cozinhar com mel, é essencial atentar-se à temperatura. O aquecimento excessivo pode destruir enzimas e antioxidantes presentes no mel, reduzindo seus benefícios nutricionais. Portanto, recomenda-se adicionar o mel em preparações de temperatura moderada ou utilizá-lo na finalização dos pratos para preservar suas propriedades.

5.4 ARMAZENAMENTO ADEQUADO DO MEL

Para manter a qualidade do mel, é importante armazená-lo corretamente. O mel deve ser guardado em local fresco, longe da luz solar direta, em recipientes bem vedados para evitar a absorção de umidade e odores externos. Evite armazená-lo na geladeira, pois temperaturas baixas podem acelerar o processo de cristalização.

5.5 DICAS PRÁTICAS PARA O USO DO MEL NA COZINHA

Medidas e substituições: ao substituir o açúcar pelo mel em receitas, utilize $\frac{3}{4}$ de xícara de mel para cada xícara de açúcar e reduza os líquidos da receita em aproximadamente $\frac{1}{4}$ de xícara, devido ao teor de umidade do mel.

Manuseio: para facilitar o manuseio do mel, unte a colher ou xícara medidora com óleo vegetal antes de medir o mel. Isso facilita o uso e evita que ele grude na superfície.

Combinações de sabores: o mel harmoniza com queijos como gorgonzola, brie e chèvre, criando um contraste interessante entre o doce e o salgado. Além disso, o mel combina bem com ervas e especiarias, podendo ser utilizado em marinadas e molhos para enriquecer o sabor dos pratos.

Ao incorporar o mel na culinária, é possível explorar uma ampla gama de sabores e texturas, tornando os pratos mais ricos e complexos. No entanto, é fundamental preservar as características do mel, especialmente em relação à temperatura e armazenamento, para garantir que suas propriedades benéficas e seu sabor sejam plenamente aproveitados.

5.5.1 COMO DESCRISTALIZAR O MEL:

O mel cristalizado não está estragado; essa é uma reação natural causada pelo seu alto teor de açúcares. Para desfazer a cristalização, faça o seguinte:

Banho-maria suave:

- coloque o frasco de mel em uma panela com água morna (em torno de 40°C);
- não ultrapasse essa temperatura, pois o calor excessivo elimina nutrientes importantes;
- mexa suavemente até que os cristais se dissolvam.

Evite micro-ondas:

- o aquecimento irregular do micro-ondas pode prejudicar as propriedades nutricionais e sensoriais do mel.

5.5.2 Como saber se o mel é verdadeiro:

Há algumas formas práticas de verificar a autenticidade do mel:

1) **Leia o rótulo com atenção**

- Deve constar no rótulo **apenas "mel"** entre os ingredientes.
- Evite se tiver "xarope de glicose", "açúcar invertido" ou "conservantes".
- Procure o **selo do MAPA** (Ministério da Agricultura), que garante a inspeção e qualidade do produto.

2) **Cristalização:**

- O mel verdadeiro naturalmente cristaliza com o tempo, especialmente em temperaturas mais frias. Se nunca cristalizar, pode ser um indício de adulteração.

Essas verificações domésticas ajudam a indicar se o mel é verdadeiro, mas análises laboratoriais são necessárias para confirmar sua pureza com total precisão.

6. RECEITAS DOCES

6.1 PÃO DE MEL

Figura 1 – Pão de Mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes da massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio;
- 2 colheres (chá) de canela em pó;
- 1 colher (café) de cravo em pó;
- 1 colher (café) de noz-moscada ralada;
- 1 colher (chá) de essência de laranja ou raspas;
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- 2 ovos;
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó ou cacau 50%;
- 1 xícara de mel;
- ½ xícara de leite.

Modo de preparo da massa:

- 1) Preaqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com manteiga e farinha ou papel manteiga.
- 2) Em uma tigela, peneire a farinha, o chocolate em pó, o bicarbonato, o cravo em pó, a noz-moscada e a canela. Reserve.
- 3) Na batedeira, bata a manteiga e os ovos até obter uma mistura clara e esbranquiçada. Reserve.
- 4) Adicione, aos poucos, a mistura seca reservada à batedeira, alternando com os ingredientes líquidos (mel, leite e essência de laranja), e bata até obter uma massa homogênea.
- 5) Despeje a massa na assadeira preparada.
- 6) Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Utilize luvas térmicas ao manusear o forno.
- 7) Retire do forno, deixe esfriar um pouco e desenforme com cuidado.

Ingredientes para o recheio:

- 500 g de doce de leite.
- 1,5 kg de chocolate meio amargo fracionado.

Montagem e cobertura:

- 1) Corte o pão de mel ao meio e recheie generosamente com o doce de leite.
- 2) Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas, mexendo até o total derretimento.
- 3) Banhe o pão de mel no chocolate derretido, utilizando uma espátula.
- 4) Coloque-o sobre uma superfície coberta com papel manteiga e deixe secar completamente.
- 5) Após a secagem, retire o pão de mel delicadamente do papel manteiga.
- 6) Embale em papel celofane, em papel próprio para pão de mel ou em saquinhos plásticos especiais.

**ATENÇÃO**

Se armazenado corretamente, o pão de mel recheado com doce de leite tem validade de até 10 dias fora da geladeira.

6.1.1 Variações criativas:

6.1.1.1 Bolo de pote:

Figura 2 – Bolo de pote.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

- 1) Esfarele a massa pronta e disponha na metade de um pote.
- 2) Umedeça a massa com leite e rum a gosto.
- 3) Coloque uma camada de doce de leite.
- 4) Coloque a outra parte do bolo esfarelado e umedeça novamente com leite e rum.
- 5) Cubra com ganache de chocolate.

Ganache:

Acrescente 1 caixa de creme de leite em 200 g de chocolate derretido. Misture bem e cubra o bolo.

Outras sugestões incluem recheios de brigadeiro, geleias e cremes variados.

6.2 BISCOITOS DE MEL E GENGIBRE

Figura 3 – Biscoito de mel e gengibre.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo.
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó.
- 1 colher (chá) de canela em pó.
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de cravo-da-índia em pó.
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de noz-moscada ralada na hora a gosto.
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de fermento em pó.
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal.
- 100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente.
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de açúcar mascavo peneirado.
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de mel.
- 1 ovo.
- farinha de trigo para polvilhar a bancada.

Modo de preparo:

- 1) Separe 4 pedaços de papel manteiga com cerca de 30 cm de comprimento – eles serão usados para abrir a massa.
- 2) Numa tigela, misture a farinha de trigo, o gengibre em pó, a canela em pó, a noz-moscada, o cravo em pó, o fermento e o sal. Reserve.
- 3) Na batedeira, utilizando o batedor em formato de raquete, bata a manteiga com o açúcar em velocidade média até formar um creme. Adicione o mel e o ovo, e bata por mais 2 minutos para incorporar. Pare de bater e raspe as laterais da tigela quantas vezes forem necessárias para que a mistura fique uniforme.
- 4) Diminua a velocidade da batedeira e adicione os ingredientes secos aos poucos, batendo a cada adição até formar uma massa lisa.
- 5) Polvilhe um pouco de farinha sobre um dos pedaços de papel manteiga e transfira metade da massa para o centro. Polvilhe um pouco de farinha sobre a massa e cubra com outro pedaço de papel. Aperte delicadamente para achatar e, com o rolo de macarrão, abra a massa até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Repita com a outra metade da massa.
- 6) Leve as massas de biscoito já abertas à geladeira para firmar por, no mínimo, 2 horas (se preferir, prepare a massa no dia anterior). Ao gelar a massa de biscoito já aberta, fica mais fácil cortar e assar os biscoitos. Se preferir, você pode levar à geladeira a massa sem abrir num saco para alimentos (ou num pedaço de plástico filme), formando um bloco achatado. Nesse caso, a massa precisa de pelo menos 4 horas para firmar.
- 7) Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
- 8) Retire a massa da geladeira e corte os biscoitos no formato desejado. Com cuidado, vire e descole o papel dos biscoitos – assim, fica mais fácil separar os biscoitos das rebarbas. Transfira os biscoitos para uma assadeira, deixando um espaço de 0,5 cm entre eles. Junte as aparas e mantenha-as na geladeira para abrir após assar as primeiras levadas. (Caso tenha gelado a massa em um bloco único, corte-a ao meio e transfira para a bancada polvilhada com farinha. Volte o restante da massa para a geladeira. Abra a massa com o rolo de macarrão, polvilhando farinha sob e sobre ela durante o processo, até atingir 0,5 cm de espessura).

- 9) Leve os biscoitos ao forno para assar por cerca de 15 minutos, ou até que as bordas comecem a dourar. Lembre-se: os biscoitos irão endurecer após esfriarem. Atenção: caso esteja utilizando cortadores de formatos diferentes, organize os biscoitos em assadeiras separadas por tamanho (pequenos, médios e grandes), pois o tempo de forno varia de acordo com o tamanho dos biscoitos.
- 10) Retire os biscoitos do forno e deixe-os esfriar completamente antes de servir ou armazenar. Repita o processo com o restante da massa, reunindo as aparas para abrir novamente, sempre polvilhando a bancada e a massa com farinha para evitar que grudem.

Como armazenar:

Armazene os biscoitos em pote hermético ou embalados em saquinhos bem fechados para conservar o frescor por até 20 dias.

6.3 PUDIM DE MEL

Figura 4 – Pudim de Mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado;
- 395 ml de leite integral;
- 1 lata de creme de leite (obs.: não pode ser o creme de leite de caixinha);
- 1 xícara (chá) de água a 80°C;
- 2 envelopes de gelatina sem sabor e incolor (envelope de 12 gramas cada);
- 1 ½ xícara (chá) de mel (reserve ½ xícara para a calda);
- 1 colher (sopa) de óleo para untar a forma.

Modo de preparo:

- 1) Comece dissolvendo bem a gelatina na água morna e reserve.
- 2) No liquidificador, adicione o leite condensado, o leite integral, o creme de leite, a gelatina dissolvida na água morna e 1 xícara de mel. Bata até formar uma mistura homogênea e cremosa.
- 3) Unte uma forma própria para pudim com óleo, espalhando bem para facilitar o desenforme.
- 4) Despeje a mistura batida na forma untada e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas, ou até que o pudim fique firme.
- 5) Quando o pudim estiver pronto, desenforme cuidadosamente e finalize cobrindo-o com a ½ xícara de mel reservada como calda.

6.4 BOLO DE NOZES COM MEL

Figura 5 – Bolo de nozes com mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- ½ xícara (chá) de manteiga sem sal;
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado;
- ½ xícara de mel;
- ½ xícara (chá) de nozes picadas;
- ½ xícara de uvas-passas;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Manteiga e farinha para untar.

Modo de preparo:

- 1) Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com manteiga e farinha de trigo.
- 2) Na batedeira, bata os ovos, o açúcar, o mel e a manteiga até obter um creme homogêneo.
- 3) Acrescente a farinha de trigo, o leite e o fermento, misturando delicadamente até incorporar completamente.
- 4) Junte as nozes e as passas e misture suavemente até que estejam distribuídas uniformemente pela massa.
- 5) Transfira a massa para a forma untada e leve ao forno por cerca de 35 a 40 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
- 6) Retire o bolo do forno, deixe esfriar por alguns minutos e desenforme.
- 7) Decore com *chantilly* de mel e manteiga, finalizando com nozes para enfeitar.

6.5 MANTEIGA COM MEL

Figura 6 – Manteiga com mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de mel;
- 1 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- 1) Bata o mel na batedeira até obter uma pasta homogênea.
- 2) Adicione a manteiga e bata novamente até homogeneizar.
- 3) Se quiser, adicione sal a gosto.
- 4) Armazene na geladeira até o momento do uso.
- 5) Caso prefira, substitua a manteiga por creme de leite fresco e bata até atingir o ponto de *chantilly*.

7. RECEITAS SALGADAS

7.1 FRANGO AO MEL E MOSTARDA

Figura 7 – Frango ao mel e mostarda.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 6 unidades de coxa e sobrecoxa de frango (aproximadamente 1,5 kg);
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 2 colheres (sopa) de mostarda;
- 200 ml de vinho branco seco;
- 1 ramo de alecrim fresco;
- 1,5 colher (sopa) de sal refinado;
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída;
- 1 colher (sopa) de louro em pó;
- 3 dentes de alho;
- Azeite para untar a forma.

Modo de preparo:

- 1) Separe as coxas das sobrecoxas, retirando o excesso de gordura, mas mantendo a pele. Reserve.
- 2) Coloque um saco próprio para assar dentro de uma assadeira e abra-o.
- 3) Dentro do saco, coloque 2 colheres de sopa de mel, mostarda, vinho branco, alecrim, sal, pimenta-do-reino, alho e louro em pó. Misture bem.
- 4) Adicione os pedaços de frango no saco e mexa para distribuir bem a marinada.
- 5) Deixe marinar na geladeira por 8 a 12 horas.
- 6) Coloque a carne dentro do celofane, em assadeira com duas xícaras de água ao fundo, evitando queimar. Asse até dourar.
- 7) Observação: Caso não utilize o saco de celofane, substitua por papel alumínio conforme explicação abaixo.
- 8) Unte uma forma com azeite e coloque o frango marinado nela.
- 9) Cubra a assadeira com papel alumínio (lado brilhante voltado para o alimento).
- 10) Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos.
- 11) Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 20 a 30 minutos.
- 12) Retire do forno e sirva quente.

7.2 PERNIL AGRIDOCE

Figura 8 – Pernil agridoce.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 2,5 kg de pernil suíno inteiro desossado;
- 1 cebola grande;
- 3 dentes de alho;
- 3 colheres (sopa) de molho de soja;
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde;
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo;
- ½ xícara (chá) de mel;
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco;
- 2 colheres (sopa) de sal refinado;
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja.

Modo de preparo:

- 1) No liquidificador, bata o alho e o óleo, o molho de soja, o cheiro-verde, o açúcar mascavo, o vinho branco, o sal e ½ xícara de mel até obter uma mistura homogênea. Reserve.
- 2) Coloque o pernil em um saco plástico próprio para assar e despeje a marinada sobre ele.
- 3) Feche bem o saco plástico e deixe marinar na geladeira por 24 horas.
- 4) Corte a cebola em cubos ou fatias finas e misture ao marinado.
- 5) Preaqueça o forno a 180°C.
- 6) Asse o pernil ainda dentro do saco por 40 minutos, aproximadamente.
- 7) Retire-o do forno e abra cuidadosamente o saco plástico.
- 8) Coloque o pernil em uma assadeira, vire-o e pincele mel por toda a superfície.
- 9) Leve novamente ao forno por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.
- 10) Retire o pernil do forno e coloque-o em uma travessa para servir.

7.3 SOPA DE ABÓBORA CABOTIÁ COM MEL

Figura 9 – Sopa de abóbora cabotiá com mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite;
- ½ cebola picada finamente;
- 2 colheres (sopa) de gengibre fresco ralado fino;
- 500 g de abóbora cabotiá picada;
- 1 litro de água;
- ½ xícara (chá) de mel;
- 3 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de sal refinado;
- 1 colher (café) de louro em pó.

Modo de preparo:

- 1) Lave, descasque e corte a abóbora cabotiá em pedaços pequenos. Reserve.
- 2) Pique finamente a cebola.
- 3) Lave e rale o gengibre na parte fina do ralador. Reserve.
- 4) Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até dourar. Se preferir, utilize 1 colher rasa de açúcar para acelerar o caramelizado da cebola.
- 5) Acrescente o alho e doure, sem deixar queimar.
- 6) Adicione a abóbora, o louro, o gengibre e o sal, misturando bem.
- 7) Coloque a água, tampe a panela e cozinhe até a abóbora ficar macia.
- 8) Retire do fogo e bata no liquidificador até obter um creme liso.
- 9) Volte o creme à panela, acrescente o mel, misture e leve novamente ao fogo até aquecer bem.
- 10) Sirva a sopa quente.

7.4 MOLHO DE MOSTARDA COM MEL

Figura 10 – Mostarda com mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de mostarda;
- 150 g de mel;
- ½ limão (suco);
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 pitada de sal refinado.

Modo de preparo:

- 1) Em um recipiente, misture a mostarda, o mel, o suco do limão, o azeite e o sal até obter uma mistura homogênea.
- 2) Utilize como molho para carnes, saladas ou sanduíches.

Sugestões e variações:

Para um sabor mais intenso, substitua a mostarda comum por mostarda escura, usando apenas 1 colher de sopa.

O mel proporciona sabor e doçura equilibrados.

Se desejar, adicione iogurte natural ou maionese para um molho mais cremoso.

7.5 PASTA DE PIMENTA COM MEL

Figura 11 – Pasta de pimenta com mel.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 120 ml de azeite de oliva;
- 3 dentes de alho;
- 1 pitada de açúcar;
- 150 g de pimentas dedo-de-moça;
- 80 g de tomates;
- 1 cebola pequena;
- 3 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (chá) de sal refinado;
- 60 ml de vinagre branco;
- 100 ml de vinho branco;
- 1 colher (café) de noz moscada.
- **Precaução:** Utilize luvas ao manipular as pimentas para evitar irritação na pele.

Modo de preparo:

- 1) Higienize cuidadosamente as pimentas e os tomates, lavando-os bem e secando-os em seguida.
- 2) Corte as pimentas ao meio e descarte as sementes.

- 3) Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a cebola picados. Refogue até dourar levemente.
- 4) Acrescente à panela as pimentas, o tomate picado, o açúcar, o sal, a noz-moscada, o vinagre e o vinho branco. Leve ao fogo até levantar fervura.
- 5) Cozinhe por mais 5 minutos, desligue o fogo e deixe a mistura esfriar ligeiramente.
- 6) Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- 7) Acrescente o mel e misture delicadamente.
- 8) Coloque em vidros esterilizados e conserve na geladeira por até 7 dias.
- 9) Recomenda-se aguardar pelo menos 48 horas antes de consumir, para intensificar o sabor.

Sugestão de uso: Ideal para saladas, legumes e especialmente churrascos.

7.6 MOLHO ESPECIAL PARA CARNES

Acompanha carnes grelhadas, assadas e churrascos.

Figura 12 – Molho especial para carnes.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 2 dentes de alho picados;
- 1 xícara (chá) de catchup;
- ¼ xícara (chá) de óleo vegetal;
- 1 colher (café) de orégano;
- 1 colher (sopa) de mel;
- 1 colher (café) de sal refinado;
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em grãos;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 120 ml de vinho branco;
- 1 colher (sopa) de vinagre branco;
- 100 ml de mostarda.

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela, aqueça o azeite de oliva, adicione o alho picado e refogue até dourar.
- 2) Acrescente o vinho branco, o catchup, o vinagre branco, o orégano desidratado, a mostarda, o óleo vegetal, o mel, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem.
- 3) Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até ferver e adquirir consistência cremosa.
- 4) Retire do fogo e deixe esfriar levemente.
- 5) Transfira para um liquidificador e bata até obter uma textura homogênea.
- 6) Armazene em vidros esterilizados sob refrigeração por até 7 dias.

Sugestão: Sirva à temperatura ambiente ou levemente aquecido sobre carnes de sua preferência.

8. DRINKS

8.1 PICA-PAU DOIDÃO

Figura 13 – Pica-pau doidão.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes (1 porção)

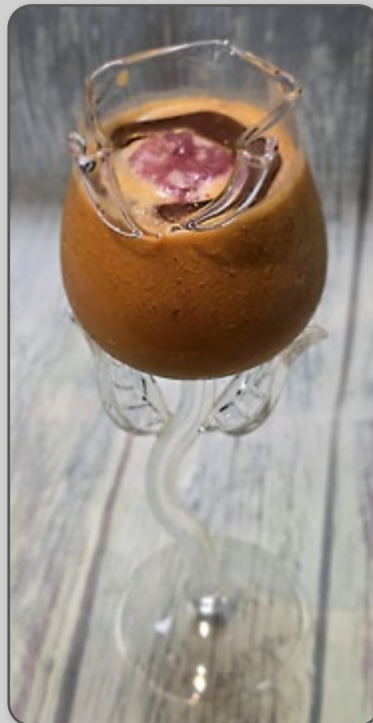
- 1 dose de aguardente de sua preferência (vodka, conhaque, cachaça etc.);
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

- 1) Em um copo, misture bem a aguardente, o mel e o suco de limão.
- 2) Adicione gelo a gosto e mexa novamente.
- 3) Sirva imediatamente.

8.2 FERROADA NO CAFÉ

Figura 14 – Ferroada no café.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes (3 a 4 porções)

Para a espuma de café e mel:

- 150 g de mel em temperatura ambiente;
- 10 g de café solúvel de boa qualidade;
- 10 ml de água bem quente;
- 1 dose de conhaque ou rum.

Modo de preparo:

- 1) Faça o gelo: adicione 200ml de água filtrada a 2 a 4 colheres de conhaque ou rum, conforme a intensidade alcoólica desejada. Leve ao congelador por 2 horas (somente depois faça a espuma de café).
- 2) Coloque o mel em uma batedeira e bata até ficar bem claro, formando um leve creme. Adicione o café na água quente e bata até formar uma espuma.
- 3) Sirva com leite gelado, gelo, espuma de café e mel a gosto.

Se desejar, finalize com um toque de canela.

8.3 ABELHINHA TROPICAL

Figura 15 – Abelinha tropical.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes

- 4 pedaços pequenos de abacaxi congelado;
- 100 ml de chá de hibisco ou primavera rosa;
- 25 ml de mel;
- 25 ml de limão siciliano;
- 1 dose de rum;
- Pólen para guarnição.

Modo de preparo:

- 1) Faça o chá e espere esfriar.
- 2) Misture os demais ingredientes.
- 3) Bata numa coqueteleira.

Sirva com decoração de coco ralado e pólen.

8.4 ABELHINHA BAIANINHA

Figura 16 – Abelinha baianinha.



Fonte – Iris Parizotto, própria autora.

Ingredientes:

- 1 vidro de leite de coco;
- 200 ml de vodca;
- 1 caixa de creme de leite;
- 1/4 de xícara de mel;
- 1/2 xícara de coco ralado fresco para guarnição.

Modo de preparo:

- 1) Misture todos os ingredientes gelados numa coqueteleira ou *mixer*.
- 2) Use um pouco de mel para molhar a boca do copo.
- 3) Passe a boca do copo no coco ralado.
- 4) Despeje o coquetel no copo e finalize a decoração com pólen.

Chantilly de mel:

Numa batedeira, na velocidade máxima, bata 1 xícara (chá) ou mais de mel gelado até obter consistência semelhante à do *chantilly*.

REFERÊNCIAS

CLUBE DO MEL. *Uso culinário do mel*. Disponível em: <https://glossario.clubedomel.com.br>. Acesso em: 14 mar. 2025.

CORREIO DO MINHO. *Sugestões para utilização culinária do mel*. Disponível em: <https://correiodominho.pt/> Acesso em: 14 mar. 2025.

CRANE, E. *Honey: A Comprehensive Survey*. Londres: Heinemann, 1975.

FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations. *FAOSTAT: Honey production*. Disponível em: <http://www.fao.org/faostat/en/#data>. Acesso em: mar. 2024.

IBGE. *Produção da Pecuária Municipal*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021.

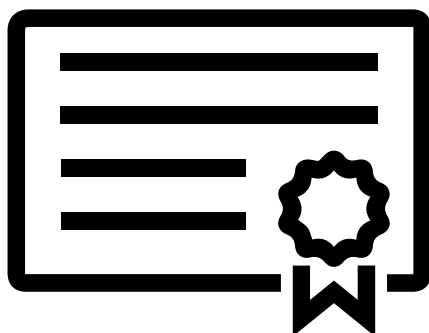
NECTAR REAL. *O uso do mel na gastronomia: receitas e sugestões para revendedores e consumidores*. Disponível em:

<https://nectarreal.casanovadigital.com.br/mel-e-gastronomia/o-uso-do-mel-na-gastronomia-receitas-e-sugestoes-para-revendedores-e-consumidores/>. Acesso em: 14 mar. 2025.

PEREIRA, F. M.; FREITAS, B. M. *Uso de Abelhas na Polinização de Culturas Agrícolas e Silvestres*. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2021.

SILVA, F. M. *et al.* Produção e composição química do mel de *Apis mellifera* L. *Química Nova*, v. 29, n. 1, p. 105-111, 2006.

CERTIFICADO DO CURSO



O certificado de conclusão é emitido, no mínimo, 30 dias após encerramento do curso, tempo necessário para o instrutor realizar a análise de desempenho de cada aluno, para que, posteriormente, a área de certificação do Sistema FAEP/SENAR-PR realize a emissão.

Você pode acompanhar a emissão de seu certificado em nosso site ***sistemafaep.org.br***, na seção Cursos SENAR-PR > Certificados ou no QRCode ao lado.



Consulte o catálogo de curso e a agenda de datas no sindicato rural mais próximo de você, em nosso site ***sistemafaep.org.br***, na seção Cursos ou no QRCode abaixo.



***Esperamos encontrar você novamente
nos cursos do SENAR-PR.***



SISTEMA FAEP



Rua Marechal Deodoro, 450 - 16º andar
Fone: (41) 2106-0401
80010-010 - Curitiba - Paraná
e-mail: senarpr@senarpr.org.br
www.sistemafaep.org.br



Facebook
Sistema Faep



Twitter
SistemaFAEP



Youtube
Sistema Faep



Instagram
[sistema.faep](https://www.instagram.com/sistema.faep)



Linkedin
[sistema-faep](https://www.linkedin.com/company/sistema-faep)



Flickr
SistemaFAEP