

# Mel na culinária





Governador do Estado  
Carlos Moisés da Silva

Secretário de Estado da Agricultura e da Pesca  
Ricardo de Gouvêa

Presidente da Epagri  
Edilene Steinwandter

#### Diretores

Giovani Canola Teixeira  
Administração e Finanças

Humberto Bicca Neto  
Extensão Rural e Pesqueira

Ivan Luiz Zilli Bacic  
Desenvolvimento Institucional

Vagner Miranda Portes  
Ciência, Tecnologia e Inovação



ISSN 1414-5219 (Impresso)  
ISSN 2674-9505 (On-line)  
Junho 2020

## **BOLETIM DIDÁTICO Nº 156**

### **Mel na culinária**

**Organizador**  
**Maurício Prates dos Santos**



**Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina**  
**Florianópolis**  
**2020**

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)  
Rodovia Admar Gonzaga, 1.347, Itacorubi, Caixa Postal 502  
CEP 88034-901, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil  
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010  
Site: [www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC)

Editoração técnica: Márcia Varaschin  
Revisão textual: Laertes Rebelo  
Diagramação: Vilton Jorge de Souza  
Figura da capa: Imagem de abelha com pote de mel  
Foto de Marina Bernardi

Primeira edição: junho de 2020  
Tiragem: 500 exemplares  
Impressão: Gráfica CS

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

### Ficha catalográfica

SANTOS, M. P. dos, (Organizador) **Mel na culinária**, Florianópolis, 2020. 60p. (Epagri. Boletim Didático, 156).

Receitas com mel; Culinária com mel e derivados; Mel na cozinha.

ISSN 1414-5219 (Impresso)

ISSN 2674-9505 (*On-line*)



## **Autores**

### **Cirlei Inês Werlang da Silva**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Iomerê

Fone: (49) 3533-5473

werlang@epagri.sc.gov.br

### **Clarice Helena Cerbato Werner**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Lebon Régis

Fone: (49) 3561-6864

clarice@epagri.sc.gov.br

### **Daniela Helena Conorath**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Caçador

Fone: (49) 3561-6863

daniela@epagri.sc.gov.br

### **Élcio Pedrão**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Frei Rogério

Fone: (49) 3257-0045

elcio@epagri.sc.gov.br

### **Helenara da Rosa**

Professora de Culinária Apícola, Cachoeira do Sul, RS

Fone: (51) 99997-1625

araneleh@gmail.com

### **Marcia Frozza Drechmer**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Rio das Antas

Fone: (49) 3561-6428

marciafrozza@epagri.sc.gov.br

### **Maurício Prates dos Santos (Organizador/autor)**

Extensionista Rural, Escritório Municipal da Epagri de Lebon Régis

Fone: (49) 3561-6865

mauriciosantos@epagri.sc.gov.br

### **Sirley Rosa Grützmann Arcari**

Extensionista Social, Escritório Municipal da Epagri de Tangará

Fone: (49) 3533-5654

sirleyarcari@epagri.sc.gov.br



## **Agradecimentos**

Nossos agradecimentos aos colegas extensionistas que contribuíram com a busca de diversas receitas através de suas atuações nos municípios.

À Helenara da Rosa, que além da contribuição para a realização de um curso prático para extensionistas sobre receitas com mel, disponibilizou diversas receitas para este trabalho.

Por fim, agradecemos a todos que de alguma forma estiveram envolvidos e contribuíram para a realização deste Boletim Didático.





## **Apresentação**

A diversidade da flora silvestre, associada às características de solo e clima, confere ao mel catarinense características que o tornam reconhecidamente um dos melhores méis do mundo.

O presente trabalho tem o objetivo de promover o consumo do mel através da divulgação de seu uso em diversas receitas culinárias, proporcionando assim diversas formas de saborear este produto que, além das propriedades nutricionais, traz diversos benefícios à saúde dos consumidores.

Entre as receitas, encontram-se saladas, pratos salgados, pratos doces, bolachas, bolos e sobremesas, mostrando assim que é possível, além de consumir o mel *in natura*, utilizá-lo de várias outras formas.

**A Diretoria Executiva**



# Sumário

<b>Introdução</b> .....	11
<b>1 Conversão de medidas e temperaturas do forno</b> .....	12
<b>2 Receitas de saladas com mel</b> .....	13
2.1 Vinagrete com mel I .....	13
2.2 Vinagrete com mel II .....	14
2.3 Beterraba com laranja e mel .....	15
2.4 Cenouras deliciosas .....	16
2.5 Beterraba com logurte e MEL.....	16
2.6 Repolho roxo com mel.....	17
2.7 Salada sofisticada com pólen .....	18
2.8 Sunomono com mel .....	19
<b>3 Receitas com carnes e mel</b> .....	20
3.1 Coxinhas da asa de frango com mel e mostarda .....	20
3.2 Frango com mel e gergelim .....	21
3.3 Salmão assado ao molho de mostarda e mel .....	22
3.4 Lombo suíno com mel .....	23
3.5 Cordeiro ao molho agridoce com champignon .....	24
3.6 Costeletas de porco ao gengibre e mel .....	25
3.7 Fatias de tender ao molho de laranja e mel .....	26
3.8 Frango à imperial com massa .....	27
<b>4 Receitas de bolachas e bolos com mel</b> .....	29
4.1 Bolacha de mel I .....	29
4.2 Bolacha de mel II .....	30
4.3 Bolacha de mel III .....	31
4.4 Bolacha de mel IV .....	32
4.5 Biscoito de aveia e mel .....	33
4.6 Biscoito dedo de nego .....	34

4.7 Broa de mel .....	35
4.8 Bolo panetone com mel .....	36
4.9 Bolo de mel simples .....	37
4.10 Bolo de mel .....	38
4.11 Bolo de aveia e mel com uvas-passas.....	39
4.12 Bolo de café com mel .....	40
4.13 Bolo de natal com mel.....	41
4.14 Bolo de mel com cobertura de laranja .....	42
<b>5 Receitas de sobremesas com mel.....</b>	<b>44</b>
5.1 Mandolato .....	44
5.2 Barra de aveia com mel .....	45
5.3 Figo com mel .....	46
5.4 Abóbora assada com mel .....	47
5.5 Arroz-doce com passas, mel e nozes .....	48
5.6 Bala de mel com própolis .....	49
5.7 Brigadeiro com mel .....	50
5.8 Beijinho de leite em pó com mel.....	51
<b>6 Receitas de pães de mel .....</b>	<b>52</b>
6.1 Pão de mel I.....	53
6.2 Pão de mel II.....	54
6.3 Pão de mel trufado .....	55
6.4 Pão de mel chocolate .....	56
6.5 Pão de mel com cobertura de chocolate.....	57
6.6 Pão de mel tipo bolo .....	58
6.7 Pão de mel de liquidificador (tipo bolo) .....	59
<b>Referências.....</b>	<b>60</b>

## Introdução

A busca por uma alimentação mais saudável tem se tornado comum nos últimos anos, tendo como resposta melhorias na saúde e na qualidade de vida. Escolher, combinar e consumir alimentos saudáveis, sem perder o prazer de desfrutar dos bons sabores, são os objetivos dos apreciadores de uma boa gastronomia.

O mel é um produto elaborado pelas abelhas a partir do néctar coletado das flores ou secreções provenientes de plantas. É composto de açúcares, aminoácidos, vitaminas, enzimas e sais minerais. Sua cor, aroma e sabor variam de acordo com a florada usada para a sua elaboração.

O mel é um alimento conhecido pelo consumo na sua forma simples, *in natura*, direto do favo à mesa. Mas pouca gente sabe que o mel pode ser utilizado na culinária na forma de ingrediente de receitas, tendo grandes vantagens na substituição de adoçantes. Poucos sabem que o produto também serve como condimento de receitas para emprestar-lhes sabor, aroma, cor ou realçar o seu paladar. O mel é cada vez mais explorado pela gastronomia *gourmet*, onde exalta sabores exóticos, tais como ervas aromáticas, sementes, tubérculos, especiarias, entre outros, harmonizando com sabores marcantes em pratos específicos de uma culinária mais elaborada e requintada, atendendo o consumidor de gosto mais apurado.

Portanto, fica por sua conta fazer composições com o mel, em conformidade com sua inspiração e criatividade.

# 1 Conversão de medidas e temperaturas do forno

Trazemos a seguir uma tabela com alguns ingredientes mais utilizados na culinária no dia a dia para converter xícaras, colher de sopa e colher de chá (medidas de volume) em medidas aproximadas em gramas. Utilize para facilitar seu trabalho na cozinha.

Tabela 1. Tabela de conversões rápidas

<b>Ingrediente</b>	<b>1 Xícara</b>	<b>1 Col. de Sopa</b>	<b>1 Col. de Chá</b>
Volume Líquido	250ml	15ml	5ml
Açúcar de confeiteiro	140g	9,5g	3g
Açúcar granulado/cristal	200g	13,5g	4,5g
Açúcar mascavo	150g	10g	3,5g
Açúcar refinado	160g	10g	3,5g
Amêndoas, nozes e castanhas	140g	-	-
Amido de milho	150g	9g	3g
Arroz	200g	-	-
Aveia	80g	5g	1,5g
Chocolate em pó	100g	6g	2g
Coco ralado	80g	5g	1,5g
Farinha de mandioca	150g	9g	3g
Farinha de rosca	80g	5g	1,5g
Farinha de trigo	120g	7,5g	2,5g
Fermento em pó (químico)	-	30g	10g
Frutas cristalizadas	150g	-	-
Fubá	120g	7,5g	2,5g
Gotas de chocolate	130g	-	-
Manteiga/margarina	200g	12g	4g
Mel	300g	18g	6g
Polvilho	150g	9g	3g
Queijo ralado	80g	5g	1,5g
Sal	-	20g	5g
Uva passa	150g	-	-

Fonte: Gourmet, 2019.

A seguir, trazemos também uma tabela que relaciona as temperaturas do forno descritas em algumas receitas, como forno baixo, forno médio, forno alto e forno forte e a sua temperatura correspondente em graus Celsius.

Tabela 2. Tabela de temperaturas do forno

Descrição	Temperatura °C
Forno baixo ou brando	150 até 160
Forno médio ou regula	170 até 190
Forno alto ou quente	200
Forno forte o bem quente	250

Fonte: Santa Massa, 2017.

## 2 Receitas de saladas com mel

### 2.1 Vinagrete com mel I

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### Ingredientes:

- Óleo para refogar
- 50g de cebola bem picada
- 200ml de vinagre branco
- 50ml de shoyu
- 50g de mel
- 50g de salsa bem picada
- 50ml de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída a gosto

**Modo de preparo:**

Refogue em óleo quente a cebola, até que fique transparente. Acrescente o vinagre, o shoyu, o mel e a salsa e reduza por 4 min. Liquidifique os ingredientes acima, colocando o azeite em fio. Coe e leve novamente ao fogo para reduzir. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Observação: Liquidificar é opcional.

**2.2 Vinagrete com mel II**

Receita: Helenara da Rosa

**Ingredientes:**

- ½ copo de shoyu
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colheres de sopa de salsa bem picada
- 1 colheres de sopa de cebolinha verde bem picada

**Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes. Sirva.



## 2.3 Beterraba com laranja e mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- ½ xícara de suco de laranja
- ¼ xícara de suco de limão
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 e ½ colheres de sopa de maisena
- Sal a gosto
- 1,5kg de beterrabas cozidas
- ¼ xícara de manteiga
- ½ colher de chá de casca de laranja ralada
- ½ colher de chá de casca de limão ralada

### Modo de preparo:

Numa panela misture os sucos de laranja e de limão, o vinagre, o mel, a maisena e o sal a gosto. Leve ao fogo mexendo até ferver. Deixe cozinhar até engrossar e ficar transparente. Junte as beterrabas cortadas, a manteiga e as cascas de laranja e limão. Aqueça e sirva.

## 2.4 Cenouras deliciosas

Receita: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 5 cenouras raspadas e cortadas em rodelas de 1cm
- ¼ xícara de manteiga
- ½ xícara de mel
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de mostarda em pó (opcional)

### Modo de preparo:

Cozinhe as cenouras até que estejam macias e reserve. Derreta a manteiga e junte o mel, a salsinha e o sal misturando bem. Junte as cenouras previamente escorridas e aqueça, mexendo sempre. Se desejar, acrescente uma colher de chá de mostarda em pó.

## 2.5 Beterraba com iogurte e MEL

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 2 beterrabas
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de mel

### Modo de preparo:

Pique ou rale ou fatie as beterrabas, cozinhe “al dente”. Deixe esfriar. Em um recipiente misture os demais ingredientes e depois acrescente na beterraba.

## 2.6 Repolho roxo com mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola
- 1 repolho roxo
- 2 maçãs picadas
- 1 colher de sopa de mel
- 150ml de vinho tinto seco
- Suco de 1 limão

### Modo de preparo:

Em uma panela, leve a manteiga ao fogo e doure a cebola e o repolho. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por 10 minutos.

## 2.7 Salada sofisticada com pólen

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

Esta receita não utiliza mel, mas utiliza um outro produto também elaborado pelas abelhas, que é o pólen apícola.

### **Ingredientes:**

- 1 pé de alface-crespa
- 1 pé de alface lisa
- 1 xícara de nozes picadas
- 1 xícara de croutons

### **Ingredientes dos croutons:**

- 1 xícara de pão de forma cortados em cubinhos
- Sal, pimenta moída, orégano e azeite a gosto

### **Ingredientes do molho:**

- 1 lata de creme de leite
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de pólen granulado
- 1 tablete de caldo de galinha esfarelado
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- 1 colher de café de pimenta do reino

### **Modo de preparo dos croutons:**

Coloque os pães cortados em cubinhos em uma assadeira untada com azeite. Tempere com sal, pimenta moída, orégano e azeite. Leve ao forno preaquecido a 150°C até que fiquem crocantes. Reserve.

### **Modo de preparo do molho:**

Junte todos os ingredientes, misture bem e reserve.

### **Modo de preparo da salada:**

Lave e corte a alface em tirinhas. Coloque numa saladeira e junte as nozes picadas e os croutons. Despeje o molho sobre a salada e sirva.

## **2.8 Sunomono com mel**

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### **Ingredientes:**

- 4 pepinos grandes tipo japonês
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 e ½ xícara de vinagre de arroz
- 1 xícara de mel
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de gergelim preto
- 1 colher de sobremesa de gergelim branco

### **Modo de preparo:**

Corte os pepinos em rodela bem fininhas. Coloque em prato adequado, cubra com água, coloque as duas colheres de sal e reserve. Em uma panela, junte o vinagre de arroz, o mel e o azeite de oliva, leve ao fogo e assim que levantar fervura desligue e espere esfriar. Assim que esfriar escorra os pepinos e esprema-os usando as mãos para retirar o máximo de água. Junte os pepinos com o molho e acrescente o gergelim. Colocar em recipiente com tampa e levar à geladeira.

## 3 Receitas com carnes e mel

### 3.1 Coxinhas da asa de frango com mel e mostarda

Receita: Grupo Coluna do Templo, Assentamento Hermínio Gonçalves - Caçador/SC



Foto: Daniela Helena Conorath

#### Ingredientes:

- 1kg de coxinhas da asa
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Manteiga para untar
- 3 colheres de sopa de mel
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- 5 colheres de sopa de molho de mostarda

#### Modo de preparo:

Tempere as coxinhas da asa de frango com sal e pimenta e deixe repousar por 30 minutos. Após forre uma forma com papel-alumínio, unte com manteiga e acomode as coxinhas da asa de frango. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos. Enquanto isso, prepare um molho misturando o mel, o limão e a mostarda e após passar 15 minutos do frango assando, retire-o do forno, vire as coxinhas e pincele com o molho. Leve ao forno novamente por mais 15 minutos. Retire do forno, vire as coxinhas e pincele com o restante do molho. Leve pela última vez ao forno. O tempo aproximado para assar é de 45 minutos.

## 3.2 Frango com mel e gergelim

Receita: Grupo da Amizade, Cará - Caçador/SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes:

- 6 filés de peito de frango
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 4 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de shoyu
- 2 colheres de sopa de gergelim

### Modo de preparo:

Tempere os filés com o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Deixe de molho por pelo menos 30 minutos. Preaqueça o forno a 200°C. Após, arrume o frango em um refratário e reserve. Em uma panela derreta a margarina ou manteiga, junte o mel e o molho shoyu. Misture bem e despeje sobre os filés. Leve ao forno e deixe por aproximadamente 45 minutos. Durante esse tempo, retire do forno e regue com o molho de vez em quando. Após os 45 minutos, polvilhe o gergelim e asse por mais 10 minutos. Sirva acompanhado de arroz branco.

### 3.3 Salmão assado ao molho de mostarda e mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de óleo
- 600g de salmão (4 filés)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Ingredientes do molho:

- $\frac{1}{4}$  de xícara de mostarda dijon
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

#### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 200°C. Cubra o fundo de uma assadeira rasa com óleo. Tempere os dois lados dos filés de salmão com sal e pimenta e arrume-os na assadeira. Em uma tigela pequena, misture a mostarda dijon, o mel, a água e o vinagre de vinho branco. Retire 2 colheres de sopa da mistura e espalhe sobre os filés de salmão. Leve os filés ao forno e asse até que estejam firmes ao toque de um garfo, aproximadamente 15 minutos. Retire do forno. Para servir, arrume 4 pratos com 1 filé de salmão cada e espalhe o restante do molho por cima.



### 3.4 Lombo suíno com mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1kg de lombo suíno
- 1 pimentão verde
- 1 cebola média
- Páprica doce, cominho e sal a gosto
- 250ml de vinho branco
- 3 batatas médias cortadas em fatias grossas
- 1 xícara de mel
- 1 colher de chá de vinagre

#### Modo de preparo:

Em uma panela, acrescente o azeite e leve ao fogo. Doure o lombo no azeite. Rale o pimentão e a cebola e coloque junto com o lombo pra dar uma fritada em fogo brando. Para dar sabor no lombo, coloque a páprica doce, o vinho branco, o sal e as batatas.

Cozinhe na panela de pressão por 20 minutos ou, se for na panela convencional, use fogo baixo e vá verificando o cozimento. Depois de cozido retire o lombo e as batatas, e acrescente a eles o cominho, o mel e misture bem. Em seguida, acrescente o vinagre e misture novamente.

### 3.5 Cordeiro ao molho agridoce com champignon

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### Ingredientes:

- 1,5kg de carne de cordeiro
- 15g de alho
- 20g de azeitonas sem caroços
- Sal e pimenta a gosto
- 5 colheres de sopa de óleo
- Óleo ou manteiga para untar

#### Ingredientes do molho

- Óleo para refogar
- 10g de alho
- 30g de cebola
- 2 litros de caldo de carne (pode utilizar cubos de caldo de carne)
- 100ml de shoyu
- 300ml de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto
- 80g de manteiga
- 80g de farinha de trigo
- 50g de mel
- 20g de molho de mostarda
- 150g de cogumelos champignon

#### Modo de preparo:

Com auxílio de uma faça furos na carne de cordeiro e introduza dentes de alho e azeitonas no meio da carne. Tempere a carne com sal e pimenta. Aqueça

uma frigideira, coloque óleo e sele a carne até que fique dourada. Unte uma assadeira e acomode a carne. Cubra com papel-alumínio.

Leve ao forno preaquecido a 180°C. Deixe no forno por 30 min. Reserve.

#### **Modo de preparo do molho:**

Em uma panela, refogue no óleo o alho e a cebola até que fiquem transparentes. Incorpore o caldo de carne, o shoyu e o vinho branco seco. Tempere com sal e pimenta. Deixe no fogo brando, até reduzir mais ou menos 50% do volume. Faça o *roux* (derreta a manteiga em uma panela no fogo brando, acrescente a farinha de trigo e cozinhe por 3 minutos). Solte o *roux* da panela com um pouco do molho. Incorpore o *roux* ao molho. Misture o mel com a mostarda e agregue ao molho. Acrescente o champignon fatiado ao molho.

#### **Montagem do prato:**

Corte a carne em pedaços e acomode em um prato refratário. Leve ao forno por tempo suficiente para aquecer a carne. A carne de cordeiro deve ser servida ao ponto, para não ressecar. Retire a carne do forno e coloque o molho quente sobre a carne. Sirva.

### **3.6 Costeletas de porco ao gengibre e mel**

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### **Ingredientes:**

- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 costeletas de porco
- ½ colher de sobremesa de pimenta do reino moída
- 4 colheres de sopa de gengibre em pó
- 5 colheres de sopa de shoyu
- 6 colheres de sopa de mel
- Água (até cobrir as costeletas)
- 1 limão-taiti
- Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

Pique a cebola e o alho e refogue com a manteiga em fogo alto. Adicione as costeletas de porco, a pimenta, o gengibre, o shoyu e o mel. Cubra com água. Deixe cozinhando até o caldo reduzir pela metade. Após, adicione o suco de limão e ajuste o sal. Deixe cozinhando em fogo baixo e com tampa. Fique virando as costeletas para que o molho incorpore. Quando a carne das costeletas estiver quase soltando facilmente dos ossos, desligue o fogo e deixe abafado por 10 minutos. Sirva quente e com um pouco de molho.

## **3.7 Fatias de tender ao molho de laranja e mel**

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### **Ingredientes:**

- Azeite para untar
- 600g de tender bolinha
- 150ml de suco de laranja
- 3 colheres de sopa de mel
- Sal e pimenta do reino branca a gosto
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim

### **Modo de preparo:**

Corte o tender em fatias. Arrume as fatias de tender em uma assadeira levemente untada com azeite e leve ao forno alto, preaquecido, somente para dourar levemente. Não deixe muito tempo, pois pode ficar seco demais.

Em uma panela, misture o mel, o suco de laranja, o ramo de tomilho, o ramo de alecrim, o sal e a pimenta (as ervas devem permanecer inteiras para facilitar seu descarte ao final do preparo). Leve ao fogo baixo e deixe ferver lentamente, para ganhar corpo e fundir sabores e aromas. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Descarte os ramos de ervas.

Sirva as fatias de tender regadas com o molho de laranja e mel.

### 3.8 Frango à imperial com massa

#### Varição: Alcatra à imperial com massa

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

#### Ingredientes da marinada

- 6 colheres de sopa de mel
- 2 dentes de alho
- 1 colher de gengibre
- Sal e pimenta a gosto

#### Ingredientes:

- 500g de frango (ou alcatra)
- 500g de massa (macarrão) parafuso ou penne
- 150g de cenoura
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 250g de brócolis
- Óleo para refogar
- ½ xícara de vinho tinto
- ½ xícara de água
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- ½ colher de chá de pimenta calabresa
- 125g de ervilha
- 125g de milho
- ½ xícara de salsa picado
- 1 colher de sobremesa de mel
- Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Se escolher frango, use pedaços de sua preferência cortados pequenos. Se

escolher alcatra, corte em tiras. Deixe marinar por 3 horas nos ingredientes de marinada.

Prepare a massa cozinhando em água da forma tradicional e reserve.

Corte a cenoura, os pimentões e o brócolis em pedaços pequenos e reserve.

Retire o frango da marinada e refogue no óleo. Quando estiver dourado, coloque o vinho, a água, o extrato de tomate e a pimenta. Pronta esta mistura na panela, acrescente os demais ingredientes (exceto o mel) e em fogo brando cozinhe por mais alguns minutos. Desligue e misture a colher de sobremesa de mel. Verifique o sal e coloque mais água, se necessário.

A massa já estará cozida, então misture tudo. O molho não deve sobrar na massa.

## 4 Receitas de bolachas e bolos com mel

### 4.1 Bolacha de mel I

Receita: Grupo Cerro Branco – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

#### **Ingredientes:**

- 12 ovos (somente as gemas)
- 2 xícaras de mel
- 3 xícaras de açúcar
- 300g de manteiga ou margarina
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de sal amoníaco
- Farinha de trigo peneirada até chegar o ponto

#### **Ingredientes da decoração (opcional):**

- 2kg de chocolate em barra
- 8 colheres de sopa de óleo

#### **Modo de preparo:**

Pegue os ovos e separe as gemas das claras. Misture as gemas com o mel, acrescente o açúcar e mexa bem. Acrescente a manteiga ou margarina e mexa até ficar uma pasta cremosa. Misture o sal amoníaco no leite morno para quente para diluir e acrescente a massa. Depois vá colocando farinha de trigo peneirada até dar o ponto. A massa deve ficar meio mole e descansar por 12 horas para depois modelar em círculos de aproximadamente 1cm de espessura. Assar em forno preaquecido a 250°C.

#### **Decoração (opcional):**

Derreta o chocolate em banho-maria e acrescente o óleo. Mergulhe apenas metade da bolacha e deixa secar.

## 4.2 Bolacha de mel II

Receita: Izabel Abati Vuelma – Salto Veloso, SC



Foto: Cirlei Inês Werlang da Silva

### Ingredientes:

- 8 gemas de ovos
- 500g de manteiga em temperatura ambiente
- 2 xícaras de açúcar refinado
- 2 xícaras de mel
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Temperos: cravo, canela e noz-moscada a gosto
- 1 colher de sal amoníaco
- 4 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 3 xícaras de maisena
- Farinha de trigo até chegar ao ponto

### Ingredientes da cobertura:

- 8 claras de ovos
- 24 colheres de sopa de açúcar

### Modo de preparo:

Separe as gemas das claras e reserve as claras para usar na cobertura. Bata a manteiga com as gemas e o açúcar refinado. Acrescente o mel, o açúcar mascavo e os temperos. Misture o sal amoníaco, o fermento químico e a maisena. Acrescente a farinha até o ponto de desgrudar das mãos e abrir com rolo. Unte formas e asse em forno preaquecido a 200°C com dourador. Após frias, confeite.

### Cobertura:

Em uma panela acrescente as claras com o açúcar e leve ao fogo para aquecer. Bata com uma batedeira enquanto elas cozinham até virar um creme bem firme. Passe sobre as bolachas.



### 4.3 Bolacha de mel III

Receita: Grupo da Amizade, Cará – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

#### Ingredientes:

- 12 gemas de ovos
- 300g de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de mel
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de sal amoníaco
- ½ xícara de leite
- 3 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de cravo em pó
- 1 colher de sopa de noz-moscada
- Farinha de trigo até dar o ponto

#### Ingredientes da cobertura (opcional)

- 8 claras
- 24 colheres de sopa de açúcar

#### Modo de preparo:

Separe as claras das gemas e reserve 8 claras para usar na cobertura. Bata as gemas com a manteiga e o açúcar, fazendo uma pasta cremosa. Acrescente o mel e o chocolate em pó e mexa. Misture o sal amoníaco no leite morno e mexa até que levante fervura e depois acrescente a massa. Coloque fermento químico e bata bem. Acrescente a canela, o cravo e a noz-moscada e por fim a farinha até dar o ponto. Estique a massa com rolo até a espessura de aproximadamente 0,5cm e corte com forminhas. Coloque para assar em forno preaquecido a 250°C.

#### Cobertura

Aqueça as claras com o açúcar e bata enquanto elas cozinham até virar um creme bem firme. Passe sobre as bolachas.

## 4.4 Bolacha de mel IV

Receita: Grupo de mulheres rurais de Rio das Antas/SC



Foto: Marcia Frozza Drechmer

### Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- ½ xícara de banha
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de sal amoníaco
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- Farinha de trigo até dar ponto

### Ingredientes da cobertura – Glacê italiano:

- 2 claras de ovos
- 1 xícara de açúcar
- Açúcar de baunilha a gosto

### Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o mel, a banha, o açúcar, os ovos. Dissolva o sal amoníaco no leite morno e acrescente aos demais ingredientes. Em seguida vá acrescentando farinha de trigo até o ponto que fique bom para esticá-la com o rolo. Sove bem a massa. Abra a massa com o rolo e corte no formato que desejar. Asse em forno médio em forma untada.

### Cobertura – Glacê italiano:

Em uma panela misture as claras e o açúcar e leve ao fogo em banho-maria para aquecer por 10 minutos ou até começar a querer ferver. Retire do fogo, coloque em uma tigela, bata com a batedeira até formar um suspiro firme. Coloque açúcar de baunilha a gosto. Passe sobre as bolachas.

## 4.5 Biscoito de aveia e mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 200g de aveia em flocos finos
- 200g de farinha de trigo integral
- 200g de farinha de trigo branca
- 200g de manteiga
- 350g de mel
- 3 ovos

### Modo de preparo:

Em um recipiente, misture e amasse bem todos os ingredientes. Abra a massa com o rolo em uma superfície enfarinhada. Corte os biscoitos do formato que desejar. Asse em forma untada, em forno médio de 10 a 15 minutos até dourar ligeiramente as bordas.

## 4.6 Biscoito dedo de nego

Receita: Grupo da amizade, Cará – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga ou banha
- 3 xícaras de mel
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de sal amoníaco
- Farinha de trigo peneirada até dar o ponto (aproximadamente 13 xícaras)

### Ingredientes da cobertura:

- Leite ou chá de canela para umedecer
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de canela em pó

### Modo de preparo:

Bata os ovos, acrescente a gordura levemente derretida e o mel misturando bem. No leite aquecido, dissolva o sal amoníaco e misture. Por fim acrescente a farinha peneirada até dar o ponto (massa mais firme - pode ser passada na máquina de bolacha).

Na máquina de bolacha, modele no formato menor, em tiras compridas de aproximadamente 5cm, pois a massa cresce. Aqueça o forno e coloque a massa modelada em forma untada para assar a temperatura para 180°C.

### Cobertura:

Umedeça rapidamente a bolacha depois de assada em um chá de canela com açúcar ou leite com açúcar, passando em seguida no açúcar com canela (2 xícaras de açúcar para 2 colheres de sopa de canela em pó).

## 4.7 Broa de mel

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 450g de mel
- 2 copos de açúcar
- 6 ovos
- 250g de gordura vegetal
- 7 copos de farinha de trigo
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de fermento químico em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de cacau em pó

### Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Forme bolinhas amassando-as com o garfo para ficar mais bonitinhas. Coloque em um tabuleiro não untado e asse em forno moderado por 20 minutos.

## 4.8 Bolo panetone com mel

Receita: Ester Schvantz Franciosi – Saltos Veloso, SC



Foto: Cirlei Inês Werlang da Silva

### Ingredientes:

- 200g de açúcar
- 4 gemas de ovos
- 18g de manteiga
- 2 colheres de sopa de mel
- 250ml de leite
- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de essência de panetone
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- Frutas cristalizadas a gosto

### Modo de preparo:

Bata o açúcar com as gemas dos ovos e depois acrescente a manteiga e o mel. Acrescente o leite, a farinha de trigo, a canela, a essência de panetone e o fermento químico. Por último, acrescente as frutas cristalizadas. Bata bem. A massa fica num ponto firme. Coloque a massa em formas especiais para panetone. Asse em forno preaquecido em temperatura 250°C por aproximadamente 45 minutos.

### Cobertura (opcional):

Chocolate derretido ou calda de limão (açúcar de confeitiro com suco de limão).

## 4.9 Bolo de mel simples

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio
- ½ colher de sopa de fermento químico em pó
- Farinha de trigo e margarina ou manteiga para untar

### Modo de preparo:

Bata muito bem tudo todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em forma retangular untada com margarina ou manteiga e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura moderada por 20-30 minutos.

## 4.10 Bolo de mel

Receita: Iraci Moreira da Costa – Lebon Régis, SC



Foto: Clarice Helena Cerbato Werner

### Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga
- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Farinha de trigo e margarina ou manteiga para untar

### Modo de preparo:

Em um recipiente, junte o mel e a margarina ou manteiga e bata bem. Depois coloque os ovos, a farinha de trigo. Por último, coloque o fermento. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno já quente por 20-30 minutos para assar. Deixe esfriar para desenformar.



## 4.11 Bolo de aveia e mel com uvas-passas

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 4 gemas de ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de chá de mel
- 1 xícara de leite
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 claras de ovos batidas em neve
- ½ xícara de uvas-passas
- Farinha de trigo e margarina ou manteiga para untar

### Modo de preparo:

Bata na batedeira primeiro as gemas e o açúcar. Com a batedeira ligada, acrescente o mel, depois acrescente o leite, a farinha de trigo, a aveia e o fermento. Desligue a batedeira e acrescente as claras em neve. Por último acrescente as uvas-passas. Unte com margarina e farinha de trigo uma forma de furo no meio ou assadeira. Leve no forno preaquecido a 280°C por 30-40 minutos.

Observação: Pode ser feito sem as uvas-passas.

## 4.12 Bolo de café com mel

Receita: Grupo da Amizade, Cará – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de café forte coado
- 600g de farinha de trigo peneirada
- Nozes ou castanha ou uvas-passas ou ameixas-pretas picadas
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

### Modo de preparo:

Pegue os ovos e separe as gemas das claras. Bata as gemas com açúcar, o óleo e o mel. Acrescente o café e bata bem. Aos poucos coloque a farinha de trigo peneirada. Bata as claras em neve e incorpore na massa. Misture na massa (nozes ou castanha ou uva passas ou ameixas-pretas picadas). Por último acrescente o fermento químico. Asse em forno preaquecido em temperatura de 250°C.

Atenção: esta receita rende uma grande quantidade de massa. Então asse em forma grande ou prepare meia receita.

### Cobertura (opcional):

Chocolate derretido ou açúcar de confeiteiro.

## 4.13 Bolo de natal com mel

Receita: Grupo da Amizade, Cará – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes da massa:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de açúcar branco
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo peneirado

### Ingredientes do recheio:

- 1 xícara de ameixa
- 1 xícara de uvas-passas
- 1 xícara de castanhas
- 1 xícara de frutas cristalizadas
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de cafezinho de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de mel

### Modo de preparo do recheio:

Em uma bacia separada, pique a ameixa, acrescente as uvas-passas, pique as castanhas, acrescente as frutas cristalizadas, a colher de canela em pó, o fermento químico e o bicarbonato de sódio. Misture tudo e então coloque o mel e misture novamente. Reserve.

### **Modo de preparo da massa:**

Bata a margarina, os ovos, o açúcar branco e o mascavo. Acrescente o leite, a farinha de trigo e bata bastante na batedeira (aprox. 5 minutos). Após, incorpore o recheio na massa. Coloque assar em formas de bolo inglês (rende 3 forminhas pequenas). Forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos a 200°C.

### **Sugestão de decoração:**

Ao retirar o bolo ainda quente do forno, coloque por cima algumas gotas de chocolate ou chocolate ralado e também algumas frutas usadas no recheio. Para finalizar, polvilhe açúcar de confeiteiro.

## **4.14 Bolo de mel com cobertura de laranja**

Receita: Marli Fernandes Fertig – Frei Rogério, SC



Foto: Élcio Pedrão

### **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de mel
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de leite
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento químico
- Castanhas picadas, cravo moído, canela em pó, noz-moscada e amendoim a gosto.

**Ingredientes da cobertura:**

- 200g de doce de laranja pronto
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 xícara de água

**Modo de preparo:**

Na batedeira bata os ovos com o açúcar mascavo, acrescente o mel e a margarina ou manteiga. Bata até ficar cremoso. Coloque o leite, o bicarbonato de sódio e a farinha de trigo e bata até ficar homogêneo. Desligue a batedeira e misture a mão o fermento, as castanhas, o cravo, a canela, a noz-moscada e o amendoim. Despeje em uma forma untada de sua preferência e asse em forno médio por 35 a 40 minutos ou até espetar um palito e o mesmo sair limpo.

**Cobertura:**

Coloque o doce de laranja em uma panela com a água e deixe ferver. Dissolva o amido de milho com um pouco de água e junte ao doce mexendo para não grudar. Cozinhe por 5 minutos, desligue e despeje sobre o bolo.

## 5 Receitas de sobremesas com mel

### 5.1 Mandolato

Receita: Maria Abati de Bortoli – Salto Veloso, SC



Foto: Cirlei Inês Werlang da Silva

#### **Ingredientes:**

- 3 claras de ovos
- 300g de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 1kg de amendoim, descascado, torrado e moído

#### **Modo de preparo:**

Bata as claras em neve e reserve. Leve o mel ao fogo até o ponto de caramelizar. Tire do fogo, acrescente o açúcar e bata bastante até clarear. Leve novamente ao fogo baixo e acrescente as claras em neve, mexendo durante 15 minutos até dar o ponto. Adicione o amendoim e mexa mais alguns minutos. Despeje no tabuleiro e corte.

## 5.2 Barra de aveia com mel

Receita: Grupo Iracema, São Francisco – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes:

- 1 banana
- 3 colheres de sopa de mel
- 2 claras
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de uvas-passas

### Modo de preparo:

Amasse a banana e aqueça um pouco. Retire do fogo, acrescente o mel e misture. Em uma bacia coloque esta mistura da banana com o mel e acrescente, as claras, as uvas-passas e a aveia. Unte uma forma pequena e espalhe a massa deixando com aproximadamente 1cm de altura pressionando com a mão, marque o corte das barrinhas antes de pôr assar. Coloque assar em forno com temperatura de 160°C por aproximadamente 20 minutos.

## 5.3 Figo com mel

Receita: Grupo da Amizade, Cará – Caçador, SC



Foto: Daniela Helena Conorath

### Ingredientes:

- 1kg de figo
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de mel

### Modo de preparo:

Selecione os figos, higienize e coloque cozinhar com o açúcar. Quando estiverem quase secos, acrescente o mel. Deixe mais um pouco no fogo até secar novamente.

Leve a geladeira por alguns minutos até esfriar e sirva.



## 5.4 Abóbora assada com mel

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Tangará, SC



Fonte: Shirley Rosa Grützmänn Arcari

### Ingredientes:

- 250g de abóbora em pedaços médios
- 50ml de mel
- 50g de nozes picadas
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

### Modo de preparo:

Coloque a abóbora em pedaços em uma assadeira. Em um recipiente, misture o mel, as nozes, o gengibre em pó, o sal e a pimenta-do-reino. Distribua essa mistura sobre os pedaços de abóbora que estão na assadeira. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno para assar por aproximadamente 50 minutos a 200°C. Depois descubra e deixe mais um pouco no forno para dourar. Coloque mais mel e as nozes picadas por cima na hora de servir.

## 5.5 Arroz-doce com passas, mel e nozes

Receita: Helenara da Rosa



Fonte: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 250g de arroz japonês
- 1 pitada de sal
- 3 gemas de ovos
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 100g de uvas-passas
- 20g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de mel
- 250g de nozes trituradas

### Modo de preparo:

Aqueça o leite, umedeça o arroz e acrescente uma pitada de sal. Coloque em uma panela o arroz e o leite quente, leve ao fogo brando até que o arroz fique cozido. Se for necessário, coloque mais leite. Bata as gemas com o açúcar, até obter uma gemada clara. Reservar. Hidrate as uvas-passas. Quando o arroz estiver cozido, retire a panela do fogo, incorpore ao arroz a manteiga, o leite condensado, a gemada e as uvas-passas. Leve ao fogo brando novamente por alguns minutos. Ao desligar, incorpore o mel mexendo delicadamente. Coloque em um prato e decore com as nozes processadas por cima. Leve para a geladeira (Dica: fica mais saboroso fazer 1 dia antes).

## 5.6 Bala de mel com própolis

Receita: Marli Fernandes Fertig – Frei Rogério, SC



Foto: Élcio Pedraão

### Ingredientes:

- 4 xícaras de leite
- 4 xícaras de açúcar cristal
- 1 e ½ xícara de mel
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 e ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de extrato de própolis
- 50g de gengibre em pó ou ralado (opcional)
- Farinha de trigo para polvilhar

### Modo de preparo:

Em uma panela grande coloque o leite, o açúcar cristal, o mel e a manteiga ou margarina. Cozinhe em fogo alto por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar. Baixe o fogo e acrescente o bicarbonato, o extrato de própolis e o gengibre. Continue mexendo e cozinhando até o ponto de bala. Despeje em mármore ou madeira polvilhada com farinha de trigo. Espere esfriar um pouco e quando aguentar com a mão comece a fazer rolinhos e esticar a massa até atingir 1cm de espessura. Coloque em tiras no açúcar para não grudar. Espere um pouco e com uma tesoura corte as balas, passe no açúcar e coloque em potes plásticos. Guarde no freezer por até 6 meses.

## 5.7 Brigadeiro com mel

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Tangará, SC



Foto: Sirley Rosa Grützmann Arcari

### Ingredientes:

- 1 caixa de leite condensado
- ½ xícara de cacau em pó
- ½ xícara de mel
- Leite em pó sem açúcar (até dar ponto para enrolar os doces)
- Chocolate granulado

### Modo de preparo:

Misture o leite condensado, o cacau em pó e o mel. Acrescente o leite em pó aos poucos até atingir o ponto de enrolar os doces. Modele os docinhos no formato de bolinhas e passe no chocolate granulado. Coloque nas forminhas.

## 5.8 Beijinho de leite em pó com mel

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Tangará, SC



Foto: Sirley Rosa Grützmann Arcari

### Ingredientes:

- 400g de leite em pó
- 100g de coco ralado sem açúcar
- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara de mel
- Cravos

### Modo de preparo:

Misture o leite em pó com um pouco de coco ralado e junte o leite condensado e o mel aos poucos. Amasse, modele os docinhos em formato de bolinhas. Passe no coco ralado e enfeite com cravo. Coloque nas forminhas.

## 6 Receitas de pães de mel

Você conhece a história da origem do pão de mel?

A sua origem tem duas versões conhecidas:

A primeira diz que o pão de mel surgiu na Rússia no século IX, tendo como nome “Pryaniki”. Era elaborado com mel, farinha e suco de frutas. Com o passar do tempo e das gerações, a receita foi sendo aperfeiçoada e cada local tinha sua receita com a adição de outros ingredientes, como as especiarias. (BARION, 2016)

A segunda versão é de que o pão de mel é um doce originário da Europa e feito à base de mel com outros ingredientes como farinha de trigo, chocolate, manteiga, especiarias, além de ovos. Depois de prontos e frios, são banhados em chocolate. Conta-se também que o doce surgiu quando os europeus descobriram que o pão feito com especiarias podia receber uma deliciosa camada de chocolate derretido, que prolongava o seu sabor e a umidade, preservando a sua maciez. (BARION, 2016)

Das receitas que levam o ingrediente mel no seu preparo, sem dúvida é uma das mais conhecidas e apreciadas em todo o mundo. Com ou sem cobertura de chocolate, e com diferentes recheios. Sem falar nas várias decorações em que podemos encontrar neste delicioso doce.

Por essa grande fama e variedade de receitas, reservamos aqui um espaço especial para compartilhar com vocês algumas receitas de pão de mel que são sem dúvida nenhuma, uma delícia. Resta agora você prepará-las e descobrir qual lhe agrada mais.

## 6.1 Pão de mel I

Receita: Cooperlaf – Cooperativa de Agricultores Familiares de Lebon Régis



Foto: Clarice Helena Cerbato Werner

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa bem cheias de margarina ou manteiga
- 60ml de leite
- 6,5g de sal amoníaco
- 3g de cravo
- 3g de canela
- 7 xícaras de farinha de trigo
- Chocolate em barra para cobertura
- Margarina ou manteiga para untar

### Modo de preparo:

Amorne o leite, dissolva o sal amoníaco e reserve. Misture em um recipiente o açúcar, o cravo, a canela e a farinha de trigo. Depois acrescente os ovos, a margarina ou manteiga, o leite com sal amoníaco e o mel. Reserve, deixando a massa descansar por um dia. No outro dia, preaqueça o forno, estique a massa e corte com o auxílio de forminhas circulares ou um copo pequeno, no diâmetro de uns 5cm. Disponha os pães em uma assadeira untada e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos a temperatura de 250°C.

### Cobertura:

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Aguarde os pães de mel esfriarem, mergulhe-os no chocolate derretido e coloque-os sobre papel-manteiga para secar. Acondicione em potes ou latas com tampa.

## 6.2 Pão de mel II

Receita: Angelita Froner Ferreira Pedrão – Frei Rogério, SC



Foto: Élcio Pedrão

### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de leite quente
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 2 ovos
- 1 caixinha de leite condensado
- 1 xícara de mel
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de cravo da Índia em pó
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Manteiga para untar

### Modo de preparo:

Dissolva o café solúvel no leite quente e arrume na bacia da batedeira. Em seguida adicione os demais ingredientes deixando o fermento químico por último. Bata tudo na batedeira. Use forminhas de pão de queijo untadas. Adicione uma colher de sopa de massa em cada forminha. Asse em forno preaquecido à 150°C até dourar as bordas. Rende aproximadamente 36 unidades.

Se desejar pode rechear com doce de leite e cobrir com chocolate ao leite derretido (chocolate Blend fica melhor) e, se quiser decore com chocolate branco derretido, usando um saco de confeiteiro.



## 6.3 Pão de mel trufado

Receita: Lúcia Civiero Rossi – Salto Veloso, SC



Fonte: Cirlei Inês Werlang da Silva

### Ingredientes:

- 1kg de farinha de trigo
- 5 xícaras de leite
- 1 xícara de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- ½ colher de sopa de cravo em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar

### Ingredientes do recheio:

- 1kg de chocolate ao leite
- 400g de creme de leite

### Ingrediente da cobertura:

- 1,5kg de chocolate meio amargo hidrogenado derretido

### Modo de preparo:

Na tigela da batedeira coloque todos os ingredientes da massa e bata por 5 minutos ou até que fique homogêneo. Coloque em formas de pão de mel, leve

ao forno médio preaquecido por 25 minutos ou até que esteja assado. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

Para o recheio, derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, misture bem com o creme de leite e leve à geladeira por 2 horas. Depois de frios os pães de mel, corte-os ao meio, coloque o recheio e junte as partes novamente.

Para a cobertura, derreta o chocolate meio amargo hidrogenado em banho-maria ou micro-ondas e com cuidado passe no chocolate sobre os pães de mel. Coloque sobre um papel-manteiga e deixe-os secar, colocando na geladeira por 2 horas. Rende aproximadamente 50 unidades.

## 6.4 Pão de mel chocolate

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Rio das Antas, SC



Fonte: Marcia Frozza Drechmer

### Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá cravo moído
- ½ xícara de mel
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Manteiga e farinha de trigo para untar

### Ingrediente do recheio:

- 1 lata de leite condensado

### **Ingrediente da cobertura:**

- 500g de chocolate ao leite

### **Modo de fazer:**

Para o recheio, cozinhe o leite condensado em banho-maria por 40 minutos. Vai virar um doce de leite. Deixe esfriar e reserve.

Para o pão de mel, misture o leite, o açúcar mascavo, a canela, o cravo e o mel. Peneire por cima o chocolate em pó e a farinha de trigo. Junte o fermento e o bicarbonato e misture bem até obter uma massa lisa. Asse em assadeira untada e enfarinhada a 180°C por 45 minutos. Espere esfriar, corte em quadrados ou no formato de círculos. Recheie com o doce de leite condensado.

Para a cobertura, derreta o chocolate ao leite em banho-maria ou no microondas e passe os pães de mel no chocolate derretido, deixando em seguida secar sobre papel-alumínio ou papel-manteiga.

## **6.5 Pão de mel com cobertura de chocolate**

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Rio das Antas, SC



Foto: Marcia Frozza Drechmer

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de água
- ½ xícara de chá de erva-doce
- 10 cravos
- 4 canelas em pau
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de mel
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 xícara de leite morno
- 500g de chocolate em barra para derreter
- Manteiga e farinha de trigo para untar

### **Modo de preparo:**

Leve uma panela ao fogo com a água. Quando ferver, adicione a erva-doce, o cravo, a canela, e o açúcar. Deixe ferver, desligue o fogo, passe pela peneira e reserve. Num recipiente, misture bem o mel, o chocolate em pó, o açúcar mascavo, o chá frio reservado, a farinha de trigo e o bicarbonato dissolvido no leite. Despeje em forminhas de empada previamente untadas e enfarinhadas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C. Retire, espere esfriar e dê banho de chocolate. Espere secar e embrulhe em papel-celofane.

Pode também assar em assadeira de bolo e depois cortar em quadrados para passar no chocolate.

## **6.6 Pão de mel tipo bolo**

Receita: Grupo de Mulheres Rurais de Rio das Antas, SC



Foto: Marcia Frozza Drechmer

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de manteiga ou nata

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cravo moído
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de noz-moscada
- Suco de 1 limão grande
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento químico em pó
- Manteiga e farinha de trigo para untar

### **Modo de fazer:**

Misture a manteiga com o açúcar, acrescente o mel, o leite, a farinha de trigo, o cravo, a canela, a noz-moscada, o suco de limão e bata bem. Por último, acrescente o fermento químico em pó. Leve para assar em forma retangular ou forma de pão untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido 180°C por 20-30 minutos.

## 6.7 Pão de mel de liquidificador (tipo bolo)

Receita: Helenara da Rosa



Foto: Helenara da Rosa

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara não muito cheia de açúcar
- 1 xícara de leite
- 3 colheres de sopa de mel
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 pitada de cravo moído
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

### Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento). Depois de batido pare um pouco e acrescente o fermento. Unte uma forma de buraco no meio ou assadeira, e leve ao forno médio por aproximadamente 35 minutos. Faça uma cobertura de brigadeiro para colocar em cima da massa assada.

## Referências

BARION. **Você sabe qual é a origem do Pão de Mel?**. [S. l.], 16 fev. 2016. Disponível em: <http://www.saborbarion.com.br/voce-sabe-qual-e-a-origem-do-pao-de-mel/>. Acesso em: 30 out. 2019.

GOURMET a Dois. **Tabela de conversão rápida xícara para gramas**. [S. l.], 2019. Disponível em: <http://gourmetadois.com/conversor-de-medidas-para-receitas.html>. Acesso em: 30 out. 2019.

SANTA MASSA. **Temperatura do forno**. [S. l.], 2017. Disponível em: <https://blog.santamassa.com.br/temperatura-do-forno/>. Acesso em: 08 mai 2020.





 [www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)  
 [www.youtube.com/epagritv](http://www.youtube.com/epagritv)  
 [www.facebook.com/epagri](http://www.facebook.com/epagri)  
 [www.twitter.com/epagrioficial](http://www.twitter.com/epagrioficial)  
 [www.instagram.com/epagri](http://www.instagram.com/epagri)  
 [linkedin.com/company/epagri](http://linkedin.com/company/epagri)  
 <http://publicacoes.epagri.sc.gov.br>

