Cartilha

Beneficiamento de mel

COFASPI
COOPERATIVA DE TRABALHO E ASSISTÊNCIA À AGRICULTURA FAMILIAR SUSTENTÁVEL DO PIEMONTE

GRUPO BANCO MUNDIAL

PROJETO BAHIA PRODUTIVA

PARCERIA MAIS FORTE

CAR

GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL

Jacobina, 2020

Apresentação

A Cooperativa de Trabalho e Assistência à Agricultura Familiar Sustentável do Piemonte – **COFASPI**, prestadora de ATER pelo Projeto **Bahia Produtiva** através do contrato nº 019/17 e atuante no lote **016**, diante do atual cenário mundial de Pandemia de Covid-19, inicia o lançamento de uma série de materiais que visam à continuidade dos processos formativos voltados aos nossos beneficiários de maneira eficiente e, acima de tudo, segura.

O presente instrumento é parte de uma série de cartilhas e vídeos socializados pela entidade e tem o objetivo de abordar duas questões principais: a importância das abelhas para a vida na Terra e o potencial nutricional e gustativo do **mel**. Em tempos de pandemia, além de cuidar da nossa saúde física, é muito importante cuidar da nossa saúde mental. Você sabia que o mel é um forte aliado nisso tudo?

Portanto, é com muito prazer que os convidamos a conhecer ou relembrar as qualidades deste rico alimento e a adoçar a rotina da sua família e/ou comunidade, afinal, cozinhar é uma ótima *terapia recreacional*: envolve movimentos físicos, atenção, criatividade e fortalecimento de vínculos - quando se cozinha com companhia. Deste modo, torna-se uma excelente alternativa para relaxar, demonstrar afeto e, quem sabe, gerar uma renda extra. Separem as panelas favoritas e preparem-se para as próximas páginas!

Grande abraço, cuidem-se e até breve!

Equipe de ATER COFASPI/Bahia Produtiva.

SEMPRE QUE PUDER, FIQUE EM CASA!
LAVE FREQUENTEMENTE AS MÃOS OU FAÇA USO DO ÁLCOOL EM GEL 70%!
CASO PRECISE SAIR, USE MÁSCARA!

Brasil: apicultura e meio ambiente

A apicultura é uma atividade que tem se destacado na Bahia nos últimos anos, crescimento resultante na criação de cooperativas que chegam a produzir cerca de **60 toneladas** de **mel** ao ano em algumas regiões do estado. De manejo simples, com dois períodos principais de colheita ao longo do ano, a apicultura se apresenta como uma ótima alternativa de geração de ocupação e renda, ao passo que aproveita a dinâmica natural do meio ambiente e possui grande capacidade produtiva, favorecida pelo clima tropical do **Brasil**. Você sabia que os apiários podem ser instalados nas áreas de reserva legal das propriedades, garantindo um aproveitamento sustentável e rentável das mesmas? Agora, vamos falar um pouco sobre as abelhas.

A produção de mel não é a única tarefa das abelhas: sua grande contribuição para o planeta está na **polinização**, que é a fecundação das plantas, possibilitando a reprodução de várias espécies da nossa fauna. **60%** das culturas agrícolas direcionadas para a alimentação humana no nosso país dependem dos polinizadores animais. Estima-se que **1/3** de todos os alimentos que chegam à nossa mesa precisam da polinização para serem produzidos em **quantidade** e **qualidade**. **Ou seja, sem abelha, sem alimento**.

Apesar disso, as abelhas têm sido as principais vítimas dos sistemas agrícolas convencionais. Em **2019** foram constatadas **mortes** de **milhões de abelhas** no **Brasil**. A causa? O uso abusivo e indiscriminado de **agrotóxicos**, que acabam as envenenando. Isso significa que a adoção de **práticas agroecológicas** não é mais uma escolha, mas uma necessidade!

Proteja as abelhas. Cuide do planeta.

PRESERVAR ABELHAS

É GARANTIR A CONTINUIDADE DA VIDA NA TERRA!

Potencial nutricional do Mel

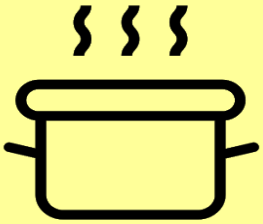
O **mel** é um alimento muito **rico**: tem sódio, potássio, cálcio, manganês, ferro, cobre, fósforo e as **vitaminas** C, B1, B2 e B6. Possui ação antimicrobiana e antibacteriana, é antioxidante, expectorante e calmante... O que isso tudo quer dizer?

- É uma ótima fonte de energia, pois possui açúcares e carboidratos;
- Pode ser usado no tratamento de acnes e pequenos ferimentos na pele, pois é cicatrizante;
- Melhora a função cerebral;
- Trata dores de garganta, bronquite, asma e tosse;
- Combate insônia, pois estimula a produção de serotonina, substância responsável pela sensação de bem-estar;
- Fortalece o sistema imunológico;
- É diurético e digestivo;
- Ameniza prisão de ventre;
- Favorece a memória e o metabolismo;
- Previne o envelhecimento precoce, doenças do coração e Alzheimer;
- Diminui riscos de infecção urinária;
- Deixa a pele mais macia, uniforme e sem manchas, pois é um hidratante natural;
- Hidrata os cabelos, pois tem propriedades umectantes que tratam fios quebradiços, ressecados e sem vida, dando brilho e ajudando no crescimento capilar.

Só não podemos exagerar na dose devido ao seu alto teor de açúcar, o que faz dele um alimento rico em calorias. E atenção! O consumo de mel é contraindicado para **diabéticos**, **crianças com menos de um ano de idade** e **alérgicos**.

Mel é bom demais, não é minha gente? É **comida** (e da boa), é **remédio** e ainda pode nos deixar mais bonitos. Agora, vamos ver juntos algumas formas interessantes para o seu consumo?

Receitas de Mel



1. XAROPES

Como vimos, o mel possui várias propriedades medicinais e, junto com alguns outros ingredientes, pode contribuir muito com a nossa saúde. Para fazer um xarope é importante utilizar um pote de **vidro** com tampa limpo, **esterilizado**. Depois, é só escolher quais ervas ou frutas **orgânicas** usar e cortá-las em pedaços pequenos. Cada planta possui seu poder curativo e você pode pesquisar sobre elas antes de fazer a sua opção. Coloque-as no vidro e amasse, jogando o mel em seguida. Deixe descansar por cerca de **6 horas** e o xarope estará pronto! A indicação é tomar entre **3 e 4 colheres** ao dia. A orientação é consumir o xarope no prazo de **1 mês**. Abaixo algumas misturinhas possíveis:

- Limão, gengibre e mel;
- Limão, menta e mel;
- Cebola ralada, canela e mel;
- Cenoura ralada e mel;
- Abacaxi e mel;
- Guaco, menta e mel;
- Limão, alecrim e mel;
- Laranja, cravo-da-índia e mel;
- Tangerina, cardamomo e mel;
- Acerola, guaco e mel;
- Abacaxi, gengibre e mel;
- Cebola, alho, canela e mel.

2. PÃO DE MEL

Ingredientes:

Massa:

- 2 colheres de manteiga de fazenda;
- 1 colherzinha de canela em pó;
- 6 colheres de mel;
- 1 colherzinha de cravo-da-índia em pó;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- ½ (meia) xícara de chocolate em pó;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- ½ (meia) colher de fermento em pó;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- Manteiga de fazenda e farinha de trigo para untar a forma.

Recheio:

- Doce de leite.

Cobertura:

- 500g de chocolate em barra.

Modo de preparo:

Em fogo baixo, derreta a manteiga e acrescente o mel, a canela e o cravo. Apague o fogo. Em uma travessa, misture o açúcar, o chocolate em pó e a farinha de trigo. Misture bem até que fique homogêneo. Adicione o fermento e o leite. Novamente, misture bem todos os ingredientes. Coloque a massa em uma assadeira untada e com farinha. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos. Depois de assado e frio, corte o pão de mel ao meio para rechear. Recheie com o doce de leite. Corte no formato de sua preferência e passe cada um na barra de chocolate derretida. Espere o chocolate endurecer e sirva ou embale com plástico para comercialização. O tempo médio de finalização da receita é de 90 minutos.

3. MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Ingredientes:

- 175 ml de mel (meio copo de requeijão);
- 175 ml de mostarda;
- 175 ml de vinagre;
- 175 ml de azeite de oliva, licuri ou babaçu;
- 100 ml de molho inglês;
- ½ saquinho de cebola, alho e salsa desidratados;
- Pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Prove e acrescente mostarda e vinagre caso prefira mais cítrico. Leve à geladeira pelo menos 1 hora antes de servir. O tempo médio de preparo da receita é de 10 minutos.

O molho é **agridoce** e indicado para temperar saladas de folhas, legumes e queijos, assim como proteínas como frango assado, bisteca, salmão, alcatra, lombo, costelinha e até peru. Outra opção interessante é usar o molho para acrescentar sabor a sanduíches de modo geral, usando pães, queijo, presunto, frango desfiado, hambúrguer e saladas.

Use a sua criatividade, chame sua família e monte pratos incríveis com esta receitinha!

4. BISCOITO DE AVEIA E MEL

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- ½ (meia) xícara de açúcar demerara;
- 1 ovo;
- 1 colher de manteiga de fazenda derretida;
- 2 colheres cheias de mel;
- 1 colher de fermento em pó;
- Manteiga de fazenda e farinha de trigo para untar a forma.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione os ingredientes restantes. Misture muito bem, até a massa ficar homogênea. Passe manteiga de fazenda nas mãos e molde a massa no formato de sua preferência. Coloque os biscoitos para descansar em uma forma untada com manteiga e farinha, bem separados, pois a massa cresce. Asse por um período entre 15 e 20 minutos no forno. O tempo estimado de preparo da receita é de 30 minutos e o rendimento é de 25 porções. Lembrando que a **aveia** é rica em fibras, auxilia o funcionamento intestinal, previne doenças do coração e, assim como o mel, previne o envelhecimento e fortalece o sistema imunológico. Bom apetite!

Referências:

DINIZ, Fernanda. Importância das abelhas para a produção de alimentos foi tema de mesa redonda no Congresso de Agroecologia 2017. **EMBRAPA.** 2017. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/27126913/importancia-das-abelhas-para-a-producao-de-alimentos-foi-tema-de-mesa-redonda-no-congresso-de-agroecologia-2017.

GREENME. Xarope de mel – faça o seu e mande o resfriado embora. 2016. Disponível em: https://www.greenme.com.br/remedios-caseiros/3246-xarope-de-mel-faca-o-seu-resfriado/.

GRIGORI, Pedro. Apicultores brasileiros encontram meio bilhão de abelhas mortas em três meses. **Repórter Brasil.** 2019. Disponível em: https://reporterbrasil.org.br/2019/03/apicultores-brasileiros-encontram-meio-bilhao-de-abelhas-mortas-em-tres-meses/#:~:text=Casos%20cada%20vez%20mais%20agudos&text=Entre%20dezembro%20do%20ano%20passado,Sul%2C%20segundo%20apurou%20a%20reportagem.

MINHAS DELÍCIAS. Pão de Mel. 2018. Disponível em: https://minhasdelicias.com/receita/pao-de-mel/.

SEAKALM. Cozinhar: descubra essa deliciosa maneira de relaxar. Disponível em: http://seakalm.com.br/cozinhar-descubra-essa-deliciosa-maneira-de-relaxar/.

STUPPIELLO, Bruna. Mel: 7 benefícios, propriedades e opções para consumir. Minha Vida. Disponível em: https://www.minhavida.com.br/alimentacao/tudo-sobre/17132-mel.

TUDO GOSTOSO. Biscoito de aveia e mel. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/114634-biscoito-de-aveia-e-mel.html.

TUDO GOSTOSO. Molho de mostarda e mel para saladas. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/80394-molho-de-mostarda-e-mel-para-saladas.html.

UNIÃO DOS MUNICÍPIOS DA BAHIA. Apicultura é alternativa rentável para o produtor baiano. 2017. Disponível em: http://upb.org.br/noticias/apicultura-e-alternativa-rentavel-para-o-produtor-baiano.

ZANIN, Tatiana. Benefícios do Mel. **Tua Saúde.** Disponível em: https://www.tuasaude.com/beneficios-do-mel/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20ser%20utilizado%20como,%2C%20digestivo%2C%20expectorante%20e%20calmante.

Imagem 01 - Pote de mel. Disponível em: http://www.ultracoloringpages.com/pt/p/mel-desenho-para-colorir/bccbd7790e2551128d03001b52d971b8.

Imagem 02 - Abelha. Disponível em: http://www.ultracoloringpages.com/pt/p/abelha-desenho-para-colorir/1a22f91af9b11561ba5feb8ee9758584.

Imagem 03 - Abelha colorida. Disponível em: https://www.photopro.com.br/tutoriais-gratis/criando-abelha-illustrator/.

Imagem 04 - Panela. Disponível em: http://www.ultracoloringpages.com/pt/p/cozinhando-desenho-para-colorir/7cfae82fdddf7cb627ee335c263c84f3.

Edição, projeto gráfico e revisão: Vanessa Ionara Rodrigues.