

Mel na alimentação: receitas com mel
EMATER. Rio Grande do Sul.

Folha Solta / 1986

Cód. Acervo: 52616

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52616>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:52

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Mel na Alimentação

O mel é uma substância obtida a partir do néctar de flores ou das partes vivas de plantas ou do que sobre elas se encontra e que as abelhas melíferas bebem, combinam com matérias específicas e depois depositam nos favos das colméias.

O mel é rica fonte de energia e pode, com vantagens, substituir o açúcar.

É alimento rico em minerais como o cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B e C.

O mel é um alimento que pode ser usado por qualquer faixa etária. Tem propriedades laxativas leves, e por suas enzimas combate a fermentação intestinal.

É um alimento fonte de longevidade e rejuvenescedor.

Pela definição da FAO o mel está entre as palavras pequenas mas de grande significado como: Céu, sol e ar.

Receitas com Mel

CUCA DE MEL

Ingredientes:

2 ovos inteiros
Farinha de trigo (massa de bolo dura-grossa)
1 xícara grande de mel
4 colherinhas de bicarbonato de sódio
1 xícara de açúcar pequena
1 colherinha de canela em pó
2 colheres de sopa bem cheias de banha
1 xícara grande de leite

Modo de Fazer:

Batem-se todos os ingredientes, levando-os ao forno em fogo brando (baixo) para não queimar.

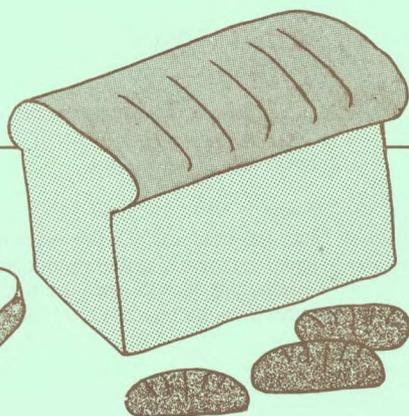
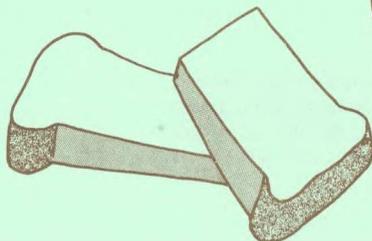
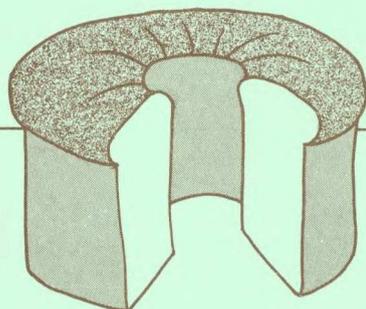
PÃO DE MEL

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 xícara de mel
1 xícara de leite
2 colheres de sopa de manteiga ou nata
1 colher de sopa de canela em pó
Caldo de um limão grande
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Fazer:

Misture a manteiga com o açúcar. Acrescente o mel, o leite, a farinha de trigo, a canela, o limão e por último o fermento. Leve para assar em assadeira retangular, untada com farinha de trigo, em forno pré-aquecido por 20 minutos.



BOLACHA DE MEL

Ingredientes:

1 xícara de mel
1/2 xícara de banha
1 xícara de açúcar
1 colher (sopa) de sal amoníaco
1 xícara de leite
3 ovos
Farinha de trigo

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes e sovar bem a massa. Espichar a massa com o rolo e cortar em estrelinha ou com um copo. Assar em fogo lento.

DEDO-DE-NEGRO

Ingredientes:

1/2kg de mel
1/2kg de açúcar
1/2 xícara de café (passado, tintura bem forte)
3 ovos
1/2 xícara de manteiga
25g de sal amoníaco (1 colher de sopa bem cheia)
Casca de limão ralado
Noz-moscada moída a gosto

Modo de Fazer:

Misturar bem os ingredientes e sovar a massa. Abrir a massa com rolo. Cortar na largura, espessura do comprimento de um dedo. Levar ao fogo em fogo lento e assar. Fazer uma calda grossa com 3 xícaras de açúcar e 1 xícara de água, mergulhar o dedo-de-negro e passar no açúcar cristalizado. Deixar esfriar e servir.

BOLO DE MEL

Ingredientes:

1 xícara de mel
2 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de Royal
1 colher de manteiga
2 ovos

Modo de Fazer:

Misturar os ingredientes, amassar bem e assar em fogo médio.

COBERTURA

Ingredientes:

1/3 xícara de mel, ligeiramente granulado
1/2 xícara de queijo cremoso
Suco de limão a gosto

Modo de Fazer

Bata até ficar macio; seja parcimonioso com o suco de limão para evitar que a mistura se torne muito líquida. Espalhe por cima de qualquer tipo de bolo: se preferir, pulverize nozes picadas ou em pedaços sobre a cobertura.