

**Mel: um alimento para todas as idades!**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1990

Cód. Acervo: 52755

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52755>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## PUDIM DE MEL

### Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de rosca
- 2 xícaras de mel
- 6 ovos



### Modo de fazer:

- 1) Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa mole.
- 2) Leve em forma ao forno quente, por aproximadamente meia hora.
- 3) Sirva frio.

## HIDROMEL

### Ingredientes:

- 1 litro de chá mate
- 1 limão grande
- 1/2 copo de mel



### Modo de Fazer:

1. Enquanto o chá estiver quente, adicionar algumas lascas de limão.
  2. Deixar esfriar e coar.
  3. Adicionar o mel e o suco de limão.
  4. Colocar gelo à vontade.
- É saudável e mata a sede.

## LIMONADA

### Ingredientes:

- Limão
- mel
- água gelada

### Modo de fazer:

1. Cortar e espremer o limão na hora.
2. Adoçar com mel, a gosto.
3. Juntar água gelada.



**O mel influi também na beleza e saúde da pele quando consumido como alimento e direto na pele, misturado ou puro.**

### Pele oleosa

- Misturar 50 gramas de mel com 70 ml de água de colônia.
- Aplicar na pele todas as manhãs, friccionando levemente.



### Pele irritada

- Massagear lentamente a pele com mel.
- Deixar atuar na pele o máximo de tempo possível.
- Retirar o mel aplicado apenas com água.



### Máscara para pele oleosa

#### Ingredientes:

- 1 colher de café de mel
- 1 colher de café de suco de limão

#### Modo de fazer:

- Misturar bem e massagear o rosto levemente com o preparado.
- Deixar por 20 a 30 minutos.
- Lavar com água morninha.



# MEL

Um alimento para  
pessoas de todas as idades!



Comece o dia com mais energia, consuma mel no café da manhã!

## — MEL É SAÚDE —

O mel é rica fonte de energia e pode, com vantagens, substituir o açúcar. Além disso, contém minerais como cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B e C. É um alimento bom para pessoas de qualquer idade.

É fonte de longevidade e de rejuvenescimento. Tem propriedades laxativas leves e combate a fermentação intestinal.

Quando o mel cristaliza é sinal que é puro e é tão bom quanto o mel fino. O mel cristalizado deve ser afinado em banho-maria, para não perder suas propriedades nutritivas. Use mel na alimentação e fique bem alimentado.

### PÃO DE MEL

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de água
- cravo e canela em pó



Modo de fazer:

1. Leve ao fogo a xícara de água e o açúcar e deixe queimar levemente.
2. Acrescente o mel, derretendo bem e retire do fogo.
3. Deixe a mistura ficar morna e junte as gemas, a farinha, o fermento, o cravo e a canela, misturando bem.
4. Acrescente as claras em neve, amasse bem, coloque em forma untada e leve ao forno quente para assar.

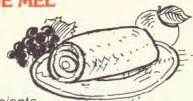
### ROCAMBOLE DE MEL

Ingredientes:

- 6 maçãs ou outra fruta
- 1 copo de mel
- canela e cravo em pó
- farinha de trigo - quantidade suficiente
- 1 xícara de óleo e sal
- 1 xícara de água

Modo de fazer:

1. Lave, descasque e rale as maçãs e misture com o mel, juntamente com o pó da canela e o cravo.
2. Deixe descansando essa mistura em recipiente de louça.
3. Misture a farinha, o óleo, uma pitada de sal e a água formando uma massa.
4. Sove bem e deixe descansar por meia hora.
5. Estenda a massa até ficar bem fina.
6. Espalhe então o recheio e enrole para formar o rocambole.
7. Leve ao forno quente para cozinhar durante aproximadamente uma (1) hora.
8. Se quiser, depois de frio cubra com glacê.



### FRANGO COM MEL

Ingredientes:

- 1 frango
- 4 colheres de sopa de mel
- suco de 1 laranja e 1 limão
- sal e pimenta

Modo de fazer:

1. Lave, limpe bem e corte o frango em pedaços e tempere com sal e pimenta.
2. Misture o mel com o suco da laranja e do limão e regue os pedaços de frango com essa mistura.
3. Coloque o frango na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos, regando diversas vezes a carne com a mistura de mel.
4. Sirva quente com rodela de laranja, arroz e salada de vegetais.



### BALAS DE MEL

Ingredientes:

- 3 xícaras de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de mel
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colherinha de chá de bicarbonato

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até conseguir o ponto de bola.
2. Despeje em mármore ou em uma assadeira untada, deixe esfriar, corte, embrulhe e guarde.



### PÉ-DE-MOLEQUE DE MEL

Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de chá de amendoim cru
- 1 colher de sopa de bicarbonato

Modo de fazer:

1. Misture os três primeiros ingredientes, leve ao fogo mexendo de vez em quando até dourar.
2. Retire do fogo, misture rapidamente o bicarbonato, despeje em forma untada com manteiga.
3. Antes de esfriar completamente, corte em quadradinhos



Conserve o mel em lugar frio e com pouca luz para não perder suas propriedades nutritivas.