



SÉRIE
SEM FERRÃO

67 receitas com mel de abelhas nativas

INSTITUTO
ATÁ

Organizadores

Jerônimo Villas-Bôas
Janaina Fidalgo
Fabio Menna
Alex Atala

Este livro é fruto do Projeto Verde Mel, uma iniciativa do Instituto Atá em parceria com a Sylvamo e a Associação Ambientalista Copaíba. O projeto tem o objetivo de difundir o conhecimento sobre as abelhas nativas e a importância da conservação dos polinizadores.

Tendo em vista que o manejo sustentável das abelhas é ferramenta estratégica para sua conservação, uma das vertentes de atuação do Verde Mel é a valorização dos produtos da meliponicultura e a aproximação entre abelhas, produtores e consumidores. Foi essa premissa que inspirou a elaboração deste livro de receitas.

As informações nutricionais compartilhadas em algumas seções desta publicação são parte dos resultados da pesquisa desenvolvida pelo projeto em parceria com a VP Nutrição Funcional.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

67 receitas com mel de abelhas nativas / organização Jerônimo Villas-Bôas...[et al.].
— São Paulo, SP : Instituto Atá, 2022.
Outros organizadores: Janaina Fidalgo, Fabio Menna, Alex Atala.

ISBN 978-65-998584-0-6

1. Abelhas - Criação 2. Abelhas - Produção 3. Biodiversidade
4. Mel como alimento 5. Receitas (Culinária) I. Villas-Bôas, Jerônimo.
II. Fidalgo, Janaina. III. Menna, Fabio. IV. Atala, Alex.

22-125006

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Mel : Alimento natural : Promoção da saúde :
Culinária : Economia doméstica 641.5

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

67 receitas com mel de abelhas nativas

Organizadores

Jerônimo Villas-Bôas
Janaina Fidalgo
Fabio Menna
Alex Atala

**INSTITUTO
ATÁ**
São Paulo, 2022

Realização



Parceiros



Autores

Adriana Lucena
Alex Atala
Alice Guedes
André Saburó
Ariani Malouf
Bárbara Verzola
Bel Coelho
Bela Gil
Brenda Freitas
Carlos Kristensen
Chris Machado
Debora Shornik
Denise Rohnelt Araújo
Diogo Sabião
Edinho Engel
Fabiano Gregório
Fabrício Lemos
Felipe Rameh
Henrique Gilberto
Ian Baiocchi
Ieda de Matos
Ilma Veras
Janete Borges
Jean Ponce
Larissa Januário
Kalymaracaya Nogueira
Lisiane Arouca
Magda Moraes
Manu Buffara
Mara Salles
Marcelo Cotrim
Marcelo Schambeck
Márcio Ávila
Mariana Gontijo
Marília Zylbersztajn
Maurício Barbosa
Neide Rigo
Pablo Pavón
Paola Carosella
Paulo Anijar
Paulo Leite
Paulo Machado
Rafael Welbert
Rita Medeiros
Rodrigo Bellora
Rodrigo Oliveira
Rubens Salfer “Catarina”
Saulo Jennings
Willem Vandeven

Edição das receitas

Janaina Fidalgo

Revisão

Ab Aeterno

Fotografias

Rubens Kato

Ilustrações

Diego Avellar

Projeto gráfico

e diagramação

teoMenna estúdio

Produção de arte

e food styling

Ana Requião

Assistência de arte

e produção de objetos

Nicole Cahali

Culinaristas

Eduardo Tokushima
Flora Zelada

Equipe do

Projeto Verde Mel

Annelise Rosa-Fontana
Eduardo Prata
Fabio Menna
Jerônimo Villas-Bôas
Lilian Consalter
Mariana Cláudio
Nara Pongitor

Agradecimentos

Andrea Barrichello
Andrea Uchida
Bel Coelho
Benedito Uczai
Carlos Barrichello Jr
Cíntia Bertolino
Eduardo Prata
Fábio Perazzo
Flávio Yamamoto
Francisco Medeiros
Gabriel Villas-Bôas
Hermógenes Sá de Oliveira
João Luís Lobo
Juliana Feres
Mara Salles
Márcio dos Santos
Marcones Rios
Murilo Drummond
Neide Rigo
Pedro Gonçalves
Renata Alves
Roberto Oliveira
Rubens Salfer
Salette Perin
Sofie Swagerman
Valeria Paschoal

Receita da capa

Henrique Gilberto

apresentação

Este livro não é apenas um livro de receitas. É uma homenagem às abelhas e aos guardiões das abelhas. Uma reafirmação do papel socioambiental da gastronomia, dos cozinheiros e das cozinheiras, que, por meio da interpretação de um universo amplo de cores, aromas e sabores, nos convidam a conhecer mais de perto a biodiversidade.

Biodiversidade aqui representada por 18 espécies de abelhas nativas brasileiras, originárias de todas as regiões do País. Abelhas resguardadas por abnegados produtores, sem os quais este livro não seria possível. Produtores que forneceram mel e pólen a 48 cozinheiros, cozinheiras, chefs e bartenders, que trouxeram em suas receitas a representação das regiões onde vivem e a diversidade do Brasil.

Uma vez que o mel de abelhas nativas também chegue na sua casa, na sua cozinha, na sua mesa e no seu paladar, o ciclo estará completo; e o objetivo deste livro, alcançado.



prefácio

Mel, metáfora das delicadezas e primeiro recurso na cura dos males do corpo e das tristezas, chás, lambedores, xaropes caseiros, garrafadas, sempre estiveram presentes nas bulas de mães e avós. Entretanto, poucos conhecem a extraordinária possibilidade do uso culinário desse ingrediente.

Antes dos colonizadores e da chegada das abelhas estrangeiras, o mel de abelhas nativas fazia parte da dieta dos indígenas que, além das frutas, caças e raízes, se nutriam fartamente com essa delícia, encontrada livremente na natureza. Davam preferência em sorver os favos, mas também preparavam, e ainda preparam com ele, fermentados alcoólicos para alegrar seus rituais. Era também o caramelo do curumim.

Mel é sustança nas longas jornadas dos tropeiros, quando comida não podia ser perecível e alguns plantios, além de sinalizarem os caminhos na mata fechada, garantiam o restauro. Mandioca com mel é uma fabulosa combinação criada por esses personagens históricos.

Como oferenda à Oxum, orixá das águas doces e conhecedora dos segredos dos alimentos, prepare um prato delicado com o mais puro mel e farinha de milho crioulo. Caipiras comem pão caseiro lambuzado com mel, doce espera na boca do forno de barro.

Abelhas sem ferrão, que polinizaram nossos biomas, nossos alimentos e nossa história, agora estão perdendo pomares de plantas nativas (suas preferidas) e ambientes livres de contaminação por defensivos agrícolas, que dizimam estas espécies.

Assim, nos unimos aqui para fomentar o uso dos produtos das abelhas nativas na mesa cotidiana, compartilhando receitas com méis complexos, frutados, ácidos e ligeiramente salgados, num deleitoso trabalho de investigação. Ao degustar essas combinações, um gosto de esperança aguça nossas papilas.

O chefe, hoje em dia, não é mais aquele que faz criações impactantes, mas aquele que está preocupado em não impactar o meio ambiente, seja na escolha do ingrediente ou na forma como trata seus resíduos.

O que move o trabalho dos cozinheiros são Ingredientes puros, cultivados com respeito à natureza. Isso é o que mais nos inspira. A multiplicação das abelhas é uma oportunidade de sobrevivência para a própria humanidade. Elas precisam cumprir sua missão na natureza para que não só o mel, mas outros tantos frutos da terra se multipliquem e fiquem mais saudáveis e saborosos.

Mara Salles

chef do Tordesilhas [São Paulo]

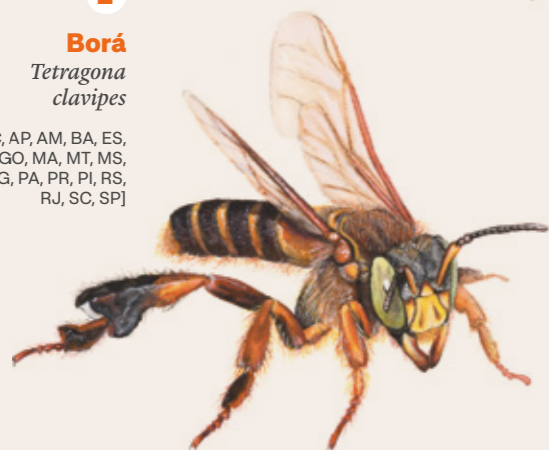
10	as produtoras	15	tira-gosto
		39	salada
		49	prato feito
		63	para a mistura
		79	para acompanhar
		89	sobremesa
		111	para qualquer hora
144	os autores	129	bebidas
150	os fornecedores		não alcoólicas
151	índice de abelhas	135	goró

as produtoras

2

Borá
Tetragona clavipes

[AC, AP, AM, BA, ES, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PR, PI, RS, RJ, SC, SP]



4

Guaraipo pé-de-pau
Melipona bicolor

[BA, ES, MG, RJ, SP, PR, SC, RS]



6

Jataí
Tetragonisca angustula

[AP, AM, BA, CE, ES, GO, MA, MT, MS, MG, PR, PB, PA, PE, RS, RJ, RO, SC, SP]



1

Benjoí
Scaptotrigona polysticta

[AC, GO, MA, MT, MG, PA, PI, RO, SP, TO]



3

Canudo
Scaptotrigona nigrohirta

[AC, AM, MA, PA, RO, RR]



5

Jandaíra
Melipona subnitida

[AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE]



7

Jupará jandaíra-da-amazônia
Melipona interrupta

[AM, AP, PA]



8

Mandaçaia MQA
Melipona quadrifasciata anthidioides

[AL, BA, ES, GO, MS, MG, PB, PE, RJ, SE, SP]



10

Mandaçaia-da-caatinga
Melipona mandacaia

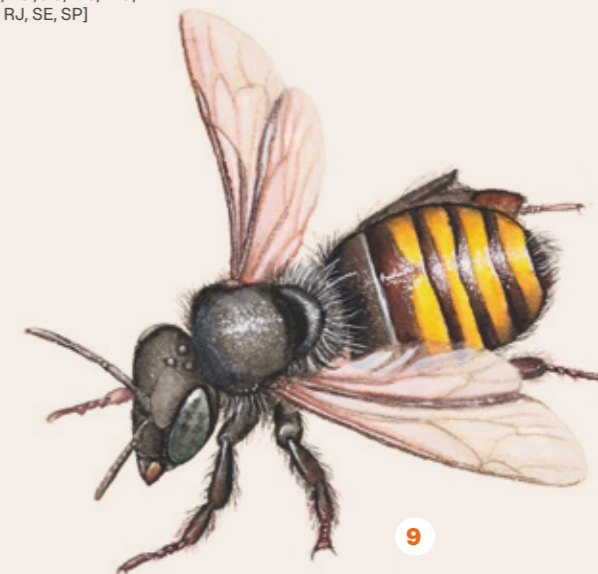
[AL, BA, CE, MG, PB, PE, PI, RN, SE]



9

Mandaçaia MQQ
Melipona quadrifasciata quadrifasciata

[MS, MG, PR, RS, RJ, SC, SP]





11
Mandaguari
Scaptotrigona postica
[BA, CE, MG, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PE, PI, RJ, SP, TO]



15
Tubuna
Scaptotrigona bipunctata
[AC, CE, MA, MG, PR, PA, RS, RJ, SC]



12
Mandaguari-amarela
Scaptotrigona xanthotricha
[BA, ES, MG, PR, RJ, SC, SP]



16
Uruçu-amarela
bugia, tujuba
Melipona mondury
[BA, ES, MG, PR, RS, RJ, SC, SP]



13
Manduri
Melipona obscurior
[SP, PR, SC, RS]



17
Uruçu-boca-de-renda
jandaíra-amarela
Melipona seminigra seminigra
[AC, AM, MA, MT, PA, RO, RR, TO]



14
Tiúba
uruçu-cinzenta
Melipona fasciculata
[MA, MT, PA, PI, TO]



18
Uruçu-nordestina
Melipona scutellaris
[AL, BA, CE, PB, PE, RN, SE]



1.

tira-gosto



Bacon com mel de urucu-amarela

por **Alex Atala**

4 pessoas | 10 minutos

Simplicidade, simplicidade e simplicidade. Uma provocação para lembrarmos que menos, muitas vezes, é mais. Um tira-gosto saboroso, fácil e rápido de fazer. Requer apenas dois ingredientes e um micro-ondas.

- 12 tiras de bacon
- 2 colheres (sopa) de mel de urucu-amarela

Em um prato raso, estique as fatias de bacon e pincele-as com mel. Cubra com papel absorvente e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Depois, por mais 30 segundos, até atingir 4 minutos, no total.

Retire, espere esfriar e verifique a textura. Caso ainda não esteja crocante, leve ao micro-ondas, novamente, por mais 2 minutos, sempre dividindo o tempo em períodos de 30 segundos.

Sirva a seguir.



Mel de urucu-amarela



Bolinho de aipim, queijo de cabra, licuri e mel

por **Fabrizio Lemos**



Mel de mandaçaia-da-caatinga

4 pessoas | 30 minutos

Escolher um aipim que cozinhe bem é essencial para o sucesso desta receita. E outras duas dicas: antes de amassar o aipim, tire o "pavio" (aquele fio duro que ele tem no meio) e deixe-o escorrer um pouquinho. Assim, a massa não ficará mole e será mais fácil modelar os bolinhos.

para a massa dos bolinhos

- 200 g de aipim
- 1 ovo
- sal a gosto
- ½ xícara de farinha de trigo

para o recheio

- 100 g de queijo de cabra fresco
- 5 colheres (sopa) de coco licuri torrado e picado

para empanar e fritar

- 2 ovos batidos
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ de xícara de farinha flocada para empanado ou de rosca
- óleo de girassol, quanto baste para fritar

para servir

- mel de mandaçaia-da-caatinga a gosto

Descasque o aipim e corte-o em pedaços. Coloque em uma panela e cubra com água. Cozinhe até ficar macio e escorra. Remova o fio duro do meio do aipim e reserve.

Em uma vasilha, amasse o aipim ou passe pelo espremedor de batata. Junte o ovo, o sal e a farinha de trigo. Unte as mãos com óleo ou manteiga para modelar os bolinhos. Use 1½ colher (sopa) de massa por bolinho, espalhe na palma da mão, formando um disco. Coloque, no centro, um pouco de queijo de cabra e de coco licuri, feche a massa, envolvendo o recheio e modele no formato de bolinho.

Passe cada bolinho na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, a seguir, na farinha flocada para empanado ou de rosca. Frite, aos poucos, em uma panela com óleo quente, até ficarem dourados por igual. Escorra sobre o papel-absorvente e sirva com o mel de mandaçaia-da-caatinga.



4 pessoas | 1 hora de preparo
+ 2 horas de descanso
na geladeira

Os mais puristas defendem que pamonha se faz usando aquele ralador tradicional, de furinhos redondos, porque ele retém a parte fibrosa e mais dura da espiga, evitando que ela vá para a massa. Seja qual for o modelo do utensílio escolhido, o importante é que o milho seja ralado e não processado no liquidificador.

para o dadinho

- 6 espigas grandes de milho-verde, novas e com grãos graúdos
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 cebola bem picada
- 2 dentes de alho bem picados
- sal a gosto
- ½ xícara de fubá
- 1 xícara de leite integral
- 1½ xícara de queijo meia cura ralado fino
- pimenta-de-bode a gosto e sem sementes (opcional)
- pimenta-de-cheiro a gosto e sem sementes (opcional)
- óleo para fritar

para o molho de mel

- ½ xícara de mel de mandaguari-amarela
- 1 pimenta-de-cheiro sem sementes e bem picada
- 1 pimenta-de-bode sem sementes e bem picada
- cheiro-verde bem picado a gosto

Dadinho de pamonha com mel de mandaguari

por Larissa Januário

Rale as espigas de milho-verde em um ralador próprio para fazer pamonha. Em uma caçarola, derreta metade da manteiga e acrescente a cebola, o alho e uma pitada de sal. Deixe refogar até murchar. Junte o milho ralado e mexa bem. À parte, misture o fubá no leite frio e adicione à mistura. Se o milho estiver muito seco e sem suco, acrescente mais um pouco de leite.

Deixe o milho e o fubá cozinharem até a mistura mudar de cor e engrossar bem. Adicione o queijo meia cura ralado e deixe o creme cozinhar um pouco mais, até virar um purê espesso e descolar do fundo da panela. Finalize com a manteiga restante, de preferência gelada, e acerte o sal, se necessário. Acrescente as pimentas, se gostar.

Unte uma assadeira retangular com óleo e forre com filme-plástico. Coloque a massa da pamonha, nivele bem e leve à geladeira até esfriar totalmente e ficar firme, a ponto de cortar.

Enquanto a pamonha esfria, faça o molho. Em uma tigela pequena, coloque o mel, as pimentas, o cheiro-verde e misture bem.

Desenforme a pamonha, corte em cubos de, pelo menos, 2 cm e reserve. Aqueça bem o óleo e frite os cubos de pamonha, por imersão, até dourarem. Sirva com o molho de mel.



Mel de
mandaguari-
amarela

Ostras com aroma de crem e mel

por **Fabiano Gregório**

4 pessoas | 20 minutos

Nativo do Sul do Brasil, o crem é um tubérculo bastante usado em conservas. Cru, tem sabor pungente que lembra o da raiz-forte. Caso não o encontre na sua região, minha dica é substituí-lo por raiz-forte ralada ou wasabi.

- 12 ostras frescas
- 1 colher (sopa) de crem ralado ou 1 colher (sobremesa) de wasabi ralado
- 1 colher (sopa) de mel de manduri
- 1 colher (chá) de shoyu (de preferência, artesanal, sem glutamato monossódico)
- 1 colher (chá) de suco de limão-taiti
- 1 cubo de gelo
- gelo triturado

Pegue uma toalha de cozinha grossa, dobre-a e utilize para segurar a ostra com a mão esquerda (se for destro). Procure a fenda superior (é a parte pontuda da ostra, onde está o músculo), enfie a faca, cuidadosamente e, controlando a força, faça um movimento de torção, girando o pulso e elevando a concha superior até sentir as duas desgrudarem. Raspe a faca por dentro da concha para cortar o músculo e retire a parte de cima. Repita o processo de corte do músculo na parte inferior e desgrude a ostra da concha. Para uma apresentação melhor, vire a ostra, deixando sua parte mais carnuda à mostra.

Para fazer o molho, em uma tigela média, coloque o crem ralado, o mel, o shoyu e o suco de limão. Misture bem até ficar homogêneo e ponha o gelo. Reserve.

Em um prato fundo, faça uma base com gelo triturado. Abra as ostras e apoie-as sobre o gelo. Em cada uma, ponha 1 colher (café) de molho e sirva.



Mel de manduri



As abelhas

Quando o assunto é abelha, o mais comum é pensarmos naquelas amarelas e pretas, habitantes de colmeias e dotadas de temíveis ferrões: a “abelha-do-mel”. Também as conhecemos como europeias, ou abelha-europa, e não é à toa, já que as primeiras foram trazidas para o Brasil, no início do século XIX, por ordens religiosas interessadas no mel e na cera para a produção de velas.

Uma variedade africana dessa mesma espécie de abelha, cientificamente chamada de *Apis mellifera*, foi trazida por um pesquisador brasileiro, na década de 1950, para uma investigação científica, mas acabou saindo do controle. Essa variedade africana se misturou com as europeias, que já estavam no Brasil, e formou uma variedade chamada “africanizada”, que se espalhou rapidamente e consolidou a apicultura do País. Hoje, o mel dessa abelha é o mais presente na mesa das famílias brasileiras, fazendo do inseto amarelo e preto o protagonista do nosso imaginário quando pensamos o que é uma abelha.

Hoje, o mel dessa abelha é o mais presente na mesa das famílias brasileiras, fazendo do inseto amarelo e preto o protagonista do nosso imaginário quando pensamos o que é uma abelha.



Apis mellifera

Benjoí, borá, canudo, guaraipo, jandaíra, jataí, jupará, mandaçaia, mandaguari, manduri, tiúba, tubuna e uruçú são algumas entre centenas de abelhas nativas do Brasil e seus biomas.

Essa abelha trazida de outras terras é tão familiar para nós, mas não sabemos que o nosso país possui diversas espécies nativas que também produzem mel.

Pertencentes a um grupo cientificamente chamado Meliponini, são espécies de abelhas que não têm ferrão e estão presentes, exclusivamente, nas regiões tropicais e subtropicais da Terra. Daí a origem do nome meliponicultura, que consiste na criação racional das abelhas sem ferrão, atividade esta que faz parte da história e da cultura do Brasil e que promove benefícios ambientais e sociais nos territórios onde é praticada.

Benjoí, borá, canudo, guaraipo, jandaíra, jataí, jupará, mandaçaia, mandaguari, manduri, tiúba, tubuna e uruçú são algumas entre centenas de abelhas nativas do Brasil e seus biomas.

Essas abelhas, cujo mel está entre os ingredientes das receitas deste livro, nos convidam a experimentar esse universo tão rico de sabores e conhecer mais de perto a biodiversidade brasileira.





Peixe, cítricos e mel

por **Manu Buffara**

4 pessoas | 30 minutos

A cura leve, com esta mistura de sal e açúcar, drena um pouco da umidade do peixe, deixando-o mais saboroso, com tempero uniforme e uma textura firme. Se não tiver robalo, pode usar outro peixe de carne branca, como a prejereba.

para o peixe

- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal rosa fino
- 200 g lombo de robalo

para os cítricos

- 1 grapefruit grande
- 1 laranja-baía grande
- 2 limões-sicilianos
- 1 lima-da-pérsia

para o leite de castanha de caju

- ¾ de xícara de castanha de caju
- 190 ml de leite integral
- 1 colher (sopa) de vinagre
- sal a gosto

para o crocante de castanha de caju

- ½ xícara de castanha de caju
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de pimenta-de-cheiro picada
- sal a gosto
- pimenta-do-reino, a gosto e moída na hora

para finalizar

- azeite de oliva extravirgem a gosto
- 1 colher (sopa) de mel de manduri
- flor de sal a gosto

Em uma tigela, misture o açúcar e o sal, para fazer a cura. Tempere o peixe e deixe descansar sobre uma grade por, pelo menos, 4 horas. Seque com um papel absorvente e mantenha coberto dentro da geladeira.

Enquanto isso, retire a casca e a pele de todos os cítricos. Retire os gomos e reserve.

Para fazer o leite de castanha, bata no liquidificador as castanhas com o leite aquecido, até obter uma mistura lisa e homogênea. Passe por uma peneira fina ou utilize um tecido, exclusivo para alimentos, para retirar os resíduos. Tempere o leite com o vinagre e o sal e mantenha na geladeira até o momento de servir.

Para fazer o crocante de castanha, pique as castanhas de caju em pedaços pequenos, usando a ponta da faca. Tempere com o azeite, a pimenta-de-cheiro, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Corte o peixe em fatias finas, semelhante a um sashimi. Ponha as fatias em pratos rasos e regue com um pouco de azeite e o mel. Distribua dois gomos de cada cítrico entre as fatias de peixe, coloque 2 colheres (chá) de crocante de castanha de caju em cada prato e pingue algumas gotas de leite de castanha de caju. Finalize com flor de sal.



Mel de manduri

Pupunha, gorgonzola e bala de mel

por **Paulo Anijar**

4 pessoas | 50 minutos

Este tira-gosto é a releitura de uma receita do saudoso chef paraense Paulo Martins – um dos grandes difusores da cozinha e dos ingredientes amazônicos. Eu gosto de balancear o sabor intenso do gorgonzola. Mas quem preferir deixá-lo mais pronunciado é só reduzir a quantidade de creme de leite.

para a bala de mel

- 1 colher (café) de semente de coentro
- ¼ de xícara de água
- 4 colheres (sopa) de mel jupará

para o chantili de gorgonzola

- ½ xícara de creme de leite fresco
- ½ xícara de gorgonzola

para finalizar

- 16 pupunhas (fruto)

Leve uma frigideira ao fogo baixo e toste, levemente, as sementes de coentro. Quando começarem a liberar o aroma, junte a água e o mel. Mantenha em fogo baixo para caramelizar. Quando chegar ao ponto de bala – tome cuidado para não deixar escurecer –, despeje a calda sobre um tapete de silicone, próprio para cozinha, retire as sementes de coentro e deixe endurecer.

Enquanto isso, bata o creme de leite com o queijo gorgonzola, até ficar em ponto de chantili. Transfira para um saco de confeiteiro com bico e deixe na geladeira para endurecer.

Cozinhe as pupunhas e, quando estiverem frias, descasque-as e remova os caroços. Corte-as ao meio e faça um corte no lado côncavo, para que fiquem estáveis sobre o prato.

Em um prato raso, coloque as pupunhas com o vão da semente para cima, recheie com o chantili de gorgonzola e coloque um pedaço de bala de mel espetado em cada uma.



Mel de jupará





Queijo coalho empanado com mel e gergelim

por **Paulo Machado**

4 pessoas | 20 minutos

Use um queijo coalho de boa qualidade, delicado e com textura mais macia do que a dos industrializados. Sugiro também recorrer a uma cerveja pilsen artesanal para preparar a massa com a qual os bastões de queijo serão empanados.



Mel de mandaguari

para os bastões de queijo coalho

- 200 g de queijo coalho
- 1 lata de cerveja pilsen
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de mel de mandaguari
- 1 colher (sopa) de gergelim

para fritar

- óleo de girassol, quanto baste

Corte o queijo coalho em seis bastões do mesmo tamanho e reserve. Em uma tigela, coloque a cerveja e a farinha de trigo. Misture até a massa ficar fluída, semelhante a um creme.

Empane os bastões de queijo nessa massa e frite, por imersão, em óleo bem quente. Retire quando a massa estiver corada e deixe escorrer em uma tigela, forrada com papel absorvente.

Sobre cada bastão de queijo, coloque o mel de mandaguari e salpique o gergelim.

1. tira-gosto

A polinização

As abelhas prestam um serviço inestimável que vai muito além do mel ao meio ambiente e à nossa vida. Elas são as principais agentes da polinização que, digamos assim, é o ato sexual das plantas. É quando as células reprodutivas masculinas de uma flor, o pólen, encontram seu receptor feminino, fecundando os óvulos e dando origem a uma nova semente. Esse processo é realizado durante as visitas das abelhas às flores para coleta de alimento.

Sem polinização as plantas não produzem sementes e frutos; não se reproduzem, interrompendo o crescimento e a sobrevivência da vegetação nativa e a produção de alimentos. Setenta por cento das culturas agrícolas dependem da polinização para prosperar, sendo que 80% desse serviço é realizado pelas abelhas.

Se por um lado as abelhas são fundamentais para a sobrevivência das plantas, as plantas também são imprescindíveis para a sobrevivência das abelhas, pois lhes oferecem moradia e os alimentos essenciais: o pólen e o néctar. O pólen é a principal fonte de proteínas, lipídios e vitaminas para as abelhas. E o néctar, transformado em mel, é a sua principal fonte de carboidratos e energia.



© JERÓNIMO VILLAS-BÓAS



Tartar de atum, ovas de peixe, mel e pólen

por **Edinho Engel**

4 pessoas | 30 minutos

Para o atum manter esta coloração vermelha linda, o ideal é servi-lo o mais fresco possível e temperá-lo na hora. Na foto que ilustra esta receita, foram usadas ovas de peixe-voador. Você pode escolher as de sua preferência. Se couber no bolso, caviar é um luxo só.



Mel e pólen de jataí

para o tartar

- 400 g de filé de atum fresco
- 4 colheres (sopa) de molho ponzu
- 1 colher (sopa) de shoyu light
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de mostarda francesa
- raspas de 1 limão-siciliano
- pimenta-do-reino moída na hora
- sal a gosto (se necessário)
- 1 colher (sopa) de cebolinha-francesa, cortada finamente

para finalizar

- 1 colher (sobremesa) de ovas de peixe (de sua preferência)
- 1 colher (chá) de mel de jataí
- 1 colher (chá) de pólen de jataí

Corte o atum em cubos pequenos e coloque em uma tigela. Tempere com o molho ponzu, o shoyu, o azeite e a mostarda. Misture bem e acrescente as raspas de limão-siciliano, a pimenta-do-reino e, se necessário, corrija o sal. Junte a cebolinha-francesa e mantenha na geladeira até a hora de servir.

Com a ajuda de um aro ou uma xícara de café, monte um círculo de atum temperado, no centro de cada prato. Sobre os círculos, ponha as ovas e espalhe o mel de jataí ao redor. Polvilhe com o pólen e sirva imediatamente.

1. tira-gosto





Tempurá de peixinho, banana e ponzu de mel e pólen

por **Bel Coelho**

4 pessoas | 40 minutos

Normalmente empanado e frito, o peixinho-da-horta fica com uma textura que lembra a de um lambari fritinho – vem daí o outro nome pelo qual é conhecido: lambari-da-horta. Nesta receita, eu recheio essa PANC (planta alimentícia não convencional) com banana e sirvo com molho ponzu de mel e pólen de urucu-amarela.

para o molho ponzu de mel

- 1½ xícara de shoyu
- 1 xícara de saquê mirin
- 1 colher (sobremesa) de vinagre de saquê
- 3 colheres (sopa) de mel de urucu-amarela
- 2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de pólen de urucu-amarela

para o tempurá de peixinho com banana

- 6 bananas-prata maduras e firmes
- mel de urucu-amarela a gosto
- 24 folhas de peixinho-da-horta grandes (cerca de 10 cm)
- 3 ovos
- sal a gosto
- farinha de beiju, quanto baste para empanar
- óleo de girassol, quanto baste para fritar

Comece pelo preparo do molho ponzu. Em uma tigela, coloque o shoyu, o saquê mirin, o vinagre de saquê, o mel, o suco de limão e o pólen. Mexa bem e reserve.

Descasque as bananas e corte-as em pedaços de 0,5 cm de espessura, no sentido do comprimento. Passe um pouco de mel sobre as bananas e toste-as com um maçarico culinário.

Faça um “sanduíche”, usando duas folhas de peixinho e uma fatia de banana no meio.

Empane esses “sanduíches” em uma mistura de ovo temperada com uma pitada de sal e depois passe pela farinha de beiju.

Frite em óleo de girassol quente, até ficarem levemente dourados. Deixe escorrer sobre papel absorvente e sirva os “sanduíches” de peixinho com um potinho com o molho ponzu de mel de urucu-amarela.



Mel e pólen de urucu-amarela



Tiradito de peixe, vinagrete de mel e cítricos

por **Pablo Pavón** e **Bárbara Verzola**

4 a 6 pessoas | 50 minutos

Tiradito é um prato de origem peruana feito com peixe cru fresco cortado como se fosse um sashimi e temperado com limão e outras frutas cítricas. Para preparar esta receita, recomendamos que você use peixes como a garoupa, o cherne, a pescada amarela ou o dentão.

para o peixe

- 500 g de filé de peixe branco, fresco e sem pele

para o vinagrete de mel e cítricos

- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 5 colheres (sopa) de mel de urucu-amarela
- 1 laranja-baía
- 1 mexerica
- 1 lima-da-pérsia
- 1 limão-siciliano
- 5 pimentas-biquinho picadas
- sal a gosto

para finalizar

- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- azeite de oliva extravirgem a gosto
- pétalas de flores comestíveis
- brotos ou folhas de coentro

Corte o filé de peixe em lâminas finas e espalme entre dois pedaços de plástico-filme. Reserve.

Enquanto isso, prepare o vinagrete de mel e cítricos. Em uma tigela, misture o vinagre e o mel. Descasque os cítricos e separe os gomos. Coloque-os na tigela e junte as pimentas e o sal.

Em um prato raso, coloque as lâminas de peixe, tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite.

Espalhe a vinagrete de cítricos e decore com os brotos e as pétalas de flores comestíveis.



Mel de urucu-amarela

Vieira, leite de castanha de caju e mel

por **Manu Buffara**

4 pessoas | 30 minutos

O sabor delicado das vieiras combina muito bem com mel de abelhas nativas. Além do manduri, gosto muito de usar o mirim-saiqui. E caso não encontre folha de trevo verde para finalizar o prato, escolha outra erva que dê um toque azedinho semelhante ao dessa PANC (planta alimentícia não convencional).

para as vieiras

- 8 vieiras
- óleo de castanha de caju, quanto baste

para o leite de castanha de caju

- 1 xícara de castanhas de caju
- 190 ml de leite
- 1½ colher (sopa) de vinagre
- sal a gosto

para a vinagrete de mel de manduri

- 1½ colher (sopa) de óleo de castanha de caju
- 3 colheres (sopa) de mel de manduri
- para finalizar
- flor de sal
- folhas de dill
- folhas de trevo verde (oxális)

Corte as vieiras em fatias finas, como lâminas para carpaccio e coloque-as em papel-manteiga, untado com óleo de castanha de caju. Reserve até o momento de servir.

Para fazer o leite de castanha de caju, bata no liquidificador as castanhas com o leite aquecido até conseguir uma mistura lisa e cremosa. Tempere com o vinagre e o sal. Deixe esfriar e reserve.

Para fazer a vinagrete de mel nativo, em uma tigela coloque o óleo de castanha de caju e o mel, sem emulsionar. Reserve até o momento de servir.

Tempere as vieiras com o vinagrete de mel de manduri. Distribua as lâminas entre os pratos e cubra com 1 colher (sopa) de leite de castanha de caju. Finalize com flor de sal, folhinhas de dill e de trevo.



Mel de manduri





2.

salada

4 pessoas | 50 minutos

Recomendo preparar esta receita com o CuestAzul, um queijo artesanal da Pardiniho Artesanal, maturado por quatro meses. Se não encontrar esse, escolha outro de mofo azul, como roquefort ou gorgonzola.

para a pasta de berinjela

- 1 berinjela
- bastante gelo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de hortelã, cortada em tiras finas
- sal a gosto
- pimenta-do-reino preta a gosto
- 2 colheres (sopa) de mel de mandaçaia

para a salada

- 2 abobrinhas caipiras
- 1 pitada de sal
- bastante gelo
- 1 abobrinha brasileira
- azeite de oliva extravirgem a gosto
- flor de sal a gosto
- 1 xícara (café) de queijo azul
- raspas de limão-cravo a gosto

Para fazer a pasta de berinjela, corte-a em rodelas com 2 dedos de espessura e ponha de molho por 20 minutos em água, com bastante gelo. Passado esse tempo, escorra e seque com papel absorvente.

Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e doure a berinjela, por cerca de 5 minutos de cada lado. É importante que a temperatura esteja de médio para baixo, porque ela deve caramelizar, lentamente, para ficar tostada, mas com o interior bem macio. Retire do fogo e deixe esfriar.

Retire a casca da berinjela e pique grosseiramente. Junte a hortelã e tempere com sal, pimenta-do-reino e mel de mandaçaia. Reserve.

Corte a abobrinha caipira em quatro partes, no sentido do comprimento. Com ajuda de uma faca, retire o excesso de sementes, deixando a superfície interna da abobrinha, inteiramente lisa. Em seguida, coloque a abobrinha em água fervente, com uma pitada de sal por 5 segundos. Escorra e coloque, imediatamente, em uma vasilha com água e gelo, para interromper a cocção. Escorra e reserve.

Lamine o pescoço da abobrinha brasileira em fatias fininhas e reserve para a montagem.

Para a montagem, tempere a abobrinha caipira com um fio de azeite e flor de sal. Coloque, cuidadosamente, a pasta de berinjela sobre ela, junto com dois pedaços de queijo azul do tamanho de um grão de feijão, quebrados com a mão. Em seguida, cubra com três lâminas de abobrinha brasileira e finalize com raspas de limão-cravo e um fio de mel de mandaçaia. Sirva bem gelada sobre um prato com gelo triturado. Ah, e coma com as mãos!



Mel de
mandaçaia MQA



Abobrinha, berinjela, queijo azul e mel

por Ian Baiocchi



Beterraba, queijo de cabra e vinagreta de mel

por **Willem Vandeven**

4 pessoas | 2 dias para dessorar o iogurte
+ 1 hora e 30 minutos de preparo



Mel de urucu-amarela

para o iogurte dessorado

- 1 copo de iogurte integral

para a beterraba assada

- sal grosso para forrar a fôrma e cobrir as beterrabas
- 4 beterrabas pequenas

para a musse de queijo de cabra

- ½ copo de iogurte dessorado
- 1 folha de gelatina sem sabor
- 150 g de queijo de cabra de textura mole
- gelo
- ½ xícara de creme de leite fresco
- pimenta-do-reino preta a gosto e moída na hora
- sal a gosto

para a vinagreta de mel de urucu-amarela

- 4 colheres (sopa) de mel de urucu-amarela
- 5 colheres (sopa) de suco de limão-taiti
- 3 colheres (sopa) de azeite
- flor de sal a gosto

para finalizar

- pólen de urucu-amarela seco a gosto
- pimenta sichuan a gosto
- cebola-roxa a gosto e cortada em tiras finas
- sementes de romã a gosto
- folhas de trevo a gosto

Dois dias antes de preparar a receita, coloque um copo de iogurte para dessorar. Estique um tecido fino e limpo, exclusivo para alimentos, sobre uma tigela. Ponha o iogurte, tampe com plástico-filme e deixe dessorar, dentro da geladeira, por dois dias.

No dia que for preparar a receita, preaqueça o forno a 180 °C. Em uma fôrma, coloque sal grosso, ponha as beterrabas por cima e cubra com mais sal grosso. Asse por cerca de 1 hora. Deixe esfriar.

Enquanto isso, prepare a musse. Hidrate a gelatina sem sabor, conforme as orientações da embalagem, e reserve. No copo do liquidificador, bata o queijo de cabra com ½ copo do iogurte dessorado. Transfira para uma tigela e adicione a gelatina hidratada. Acomode sobre uma vasilha com bastante gelo para baixar a temperatura. Enquanto isso, em outra tigela, coloque o creme de leite fresco e bata, com um batedor de arame, até ganhar consistência. Com um pão-duro, incorpore delicadamente o creme à mistura de queijo, iogurte e gelatina, mantendo a tigela dentro da vasilha com gelo.

Tempere com pimenta-do-reino e sal, transfira para um saco de confeiteiro e leve à geladeira para ficar mais consistente.

Para fazer a vinagreta, em uma tigela, coloque o mel, o suco de limão e o azeite e misture com um mixer. Aos poucos, adicione o azeite de oliva e, com o mixer na maior velocidade, emulsione bem. Reserve.

Quando as beterrabas estiverem frias, corte-as em quatro, mantendo os contornos originais (lado arredondado e outro pontudo). Tempere com a vinagreta, um pouco de pólen seco, pimenta sichuan e cebola-roxa. Em um prato raso, coloque alguns pontos de musse de queijo de cabra, a beterraba, as sementes de romã e as folhas de trevo.

Carambola com radicchio e mel

por **Neide Rigo**

4 pessoas | 10 minutos

Doce, ácido e amargo são sabores que se alternam nesta salada e exaltam a personalidade do mel da abelha canudo. Caso não tenha salsa-do-líbano, use salsa comum ou folhas de salsa para finalizar a salada.

- 6 carambolas
- 5 folhas de radicchio
- 10 tomates-cerejas
- 1 pitada de pimenta em flocos (para kimchi ou pimenta-calabresa)
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de mel de canudo
- 4 colheres (sopa) de suco de limão-rosa
- salsa-do-líbano (ou salsa comum) a gosto

Fatie as carambolas, para que fiquem com formato de estrela. Rasgue as folhas de radicchio em pedaços pequenos e corte os tomates ao meio.

Em uma tigela, coloque as carambolas, as folhas de radicchio e os tomates. Tempere com a pimenta, o sal, o mel e o suco de limão. Prove e corrija o tempero, se necessário.

Passe para uma saladeira e decore com a salsa-do-líbano.



Mel de canudo



O mel

Basicamente, o mel é um alimento doce e viscoso, natural, produzido pelas abelhas a partir do néctar das flores. As abelhas colhem o néctar das flores, transportam para suas colônias e lá o processam.

Durante o transporte das flores para as colônias, o néctar é armazenado em um órgão específico das abelhas, a vesícula melífera (ou papo de mel), uma espécie de bolsa onde o líquido adocicado, colhido nas flores, recebe algumas enzimas e começa a ser processado. Já na colônia, essa mistura de néctar com enzimas é desidratada até obter a viscosidade característica. O resultado é uma solução concentrada de água e açúcares, especialmente frutose e glicose, enriquecida com proteínas, vitaminas, sais minerais e ácidos orgânicos.

A diversidade de aromas e sabores do mel reside na variedade de flores onde as abelhas colhem o néctar. No caso das abelhas sem ferrão, o número de espécies produtoras enriquece essa diversidade, já que cada tipo de abelha imprime no mel uma característica especial. Comparado ao conhecido mel das apis, o mel de abelhas nativas é menos viscoso – ou seja, mais líquido –, menos doce e mais ácido.

Do ponto de vista nutricional, quando comparado ao mel “convencional”, o mel de nativas se destaca por conter maior teor de minerais – como cálcio, ferro e magnésio – e mais polifenóis, que lhe conferem maior potencial antioxidante.

POLIFENÓIS

Os polifenóis são os componentes do mel de maior importância para nossa saúde. Desempenham uma gama de benefícios, principalmente as ações antioxidante, anti-inflamatória e antimicrobiana. Atuam de forma favorável em diversas condições clínicas, como doenças respiratórias e cardiovasculares, além de auxiliar no funcionamento do sistema imunológico.

MINERAIS

Cálcio: importante no papel estrutural, contribui para a saúde dos ossos, dentes, músculos, cabelos e unhas.

Ferro: essencial para o transporte de oxigênio para todos os órgãos e tecidos do corpo.

Magnésio: essencial para os músculos, para produção de hormônios e neurotransmissores (como insulina e serotonina) e para a atividade cerebral.





Mamão verde com mel de benjoí

por **Marcelo Cotrim**



Mel de benjoí

4 pessoas | 50 minutos

No Brasil, o natural é esperar que mamões, mangas e jacas amadureçam, para que sejam consumidos. Mas o uso de frutas imaturas, como se fossem legumes, é bastante comum em muitos países asiáticos e africanos. E é essa a proposta dessa salada de mamão verde, com inspiração tailandesa.

- 1 mamão formosa grande e verde
- sal a gosto
- suco de 4 limões-taiti ou galegos
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes e picada
- 3 pimentas-de-cheiro sem sementes e picadas
- 2 cebolas-roxas cortadas em tiras finas
- 3 colheres (sopa) de mel de benjoí
- coentro fresco (ou brotos de coentro) a gosto

Descasque o mamão e corte-o em tiras finas e compridas. Coloque em uma tigela e tempere com o sal e o suco de limão. Junte as pimentas, as cebolas e o mel. Misture bem e leve à geladeira por 30 minutos. Antes de servir, adicione o coentro ou os brotos.



Rúcula com vinagrete de mel de manduri

por **Alex Atala**



Mel de manduri

4 pessoas | 15 minutos

Usar um ingrediente especial num preparo cotidiano é a premissa por trás desta receita. Um jeito de transformar uma trivial salada de rúcula, num prato singular, e de expressar a complexidade do mel de manduri, sem subterfúgios.

para o vinagrete de mel

- ½ xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de mel de manduri
- 3 colheres (sopa) de suco de limão

para a salada

- 1 maço de rúcula
- 2 xícaras de queijo parmesão ralado fino e na hora

Em uma tigela, misture os ingredientes do vinagrete de mel e agite instantes antes de servir.

Em um prato raso, coloque uma camada de folhas de rúcula, o queijo parmesão e o vinagrete.



3.

prato feito



Arroz vermelho e pirarucu na manteiga de mel

por **Diogo Sabião**

2 pessoas | 1 hora

Por ter uma textura mais firme, o arroz vermelho precisa ser pré-cozido e, só então, finalizado com o tucupi. Seu sabor, levemente amendoado, vai muito bem com o mel de jupará usado no preparo do pirarucu.

para o arroz

- 200 g de arroz vermelho
- 100 g de manteiga
- 2 cebolas-roxas, descascadas e picadas em cubos pequenos
- 2 dentes de alho, descascados e picados finamente
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- tomilho fresco a gosto
- sálvia fresca a gosto
- 100 ml de vinho branco
- sal a gosto
- 1 L de tucupi

para o pirarucu

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 500 g de lombo de pirarucu
- 1 limão-taiti espremido
- 2 colheres (sopa) de mel de jupará

Comece pelo arroz. Em uma panela com água, deixe o arroz cozinhar por cerca de 20 minutos. Passado esse tempo, escorra e reserve – como o arroz ainda vai voltar para o fogo, nesse momento os grãos estarão levemente duros.

Em uma panela, coloque a manteiga e doure a cebola. Junte o alho, a pimenta, as ervas e o arroz pré-cozido. Jogue o vinho branco e espere o álcool evaporar. Corrija o sal, junte o tucupi e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire as ervas e reserve o arroz.

Para fazer o peixe, leve ao fogo uma frigideira antiaderente com um pouco de manteiga e doure os lombos de pirarucu dos dois lados. Acrescente o suco do limão, adicione o mel e corrija o sal. Sirva sobre o arroz.



Mel de jupará

Frango ao molho de tangerina e mel

por **Ariani Malouf**

4 pessoas | 40 minutos + 2 horas para marinada

Os cítricos, especiarias, gengibre e mel de benjoí deixam este frango com um aroma inigualável. Sugiro servir acompanhado de arroz basmati e castanha de caju torrada.

para o frango

- 1 xícara de suco de tangerina
- ½ xícara de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de mel de benjoí
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- sal a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 4 filés de peito de frango

para o molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho amassados
- 6 colheres (sopa) de mel de benjoí
- 2 paus de canela
- 2 grãos de cardamomo
- 2 anises-estrelados
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 3 xícaras de suco de tangerina
- 3 colheres (sopa) de shoyu

para os vegetais

- 100 ml de azeite de oliva extravirgem
- ½ cenoura cortada em tiras finas
- 6 cogumelos shiitake cortados em tiras finas
- ¼ de brócolis japonês cortado em tiras finas
- 10 ervilhas-tortas cortadas em tiras finas
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras finas

para decorar

- 2 tangerinas cortadas ao meio
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de mel
- ½ de maço de cebolinha cortado na diagonal (apenas a parte verde)

Comece temperando o frango.

Em uma vasilha, coloque os sucos de tangerina e de limão, o mel, a salsa, o gengibre, a cebola, o alho, o sal e a pimenta dedo-de-moça. Misture bem, coloque os filés de frango e deixe marinar por, ao menos, 2 horas na geladeira.

Enquanto isso, prepare o molho.

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a cebola. Quando ela estiver esbranquiçada, junte o alho, refogue por mais alguns minutos e acrescente o mel, a canela, o cardamomo, o anis-estrelado e o gengibre. Assim que a mistura caramelizar, acrescente o suco de tangerina e mantenha em fogo baixo, até reduzir a cerca de ⅓ do volume. Adicione o shoyu, coe e reserve.

Agora, faça os vegetais.

Em uma frigideira, coloque o azeite, aqueça bem e comece refogando a cenoura. Depois acrescente o shiitake. Refogue por alguns minutos e, então, junte o brócolis e a ervilha-torta. Depois, adicione o pimentão. Quando todos os ingredientes estiverem bem macios, ponha um pouco de molho, misture e sirva-os com o frango, a tangerina caramelizada em manteiga e mel e a cebolinha.



Mel de benjoí





Mel de
mandaçaia MQA

Linguiça de pato com lentilha, mostarda e vegetais

por **Felipe Rameh**

2 pessoas | 1 hora

Lentilha é uma leguminosa versátil que acompanha lindamente diferentes tipos de carne. Na foto que ilustra esta receita, usamos a lentilha-caviar-preta, pequenina e com textura mais firme. Mas você pode escolher a de sua preferência. Uma linguiça artesanal de porco, em substituição à de pato, também vai muito bem.

para a linguiça

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 300 g de linguiça de pato
- água
- 1 colher (sopa) de mel de mandaçaia

para a lentilha

- 1 xícara de lentilha, de sua preferência
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho, amassados grosseiramente
- 1 ramo de alecrim
- 1 anis-estrelado
- 2 folhas de louro
- 2 colheres (sopa) de cebola-roxa picada
- 2 cenouras cortadas em triângulos
- 1 colher (café) de pimenta dedo-de-moça cortada finamente
- pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de alcaparras pequenas
- 2 cogumelos portobello cortados em lâminas
- folhas de salsinha a gosto e rasgada com as mãos

para finalizar

- 1 colher (café) de mostarda tipo dijon
- flores e folhas de mostarda a gosto
- flor de alho a gosto

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto, coloque um pouco de manteiga e azeite e, quando estiver bem quente, coloque a linguiça. Deixe em fogo alto até dourar bem. Reduza o fogo, adicione um pouco de água e abafe. Quando a linguiça estiver bem dourada e cozida, desligue o fogo.

Em fogo baixo, cozinhe a lentilha com um pouco de água e sal, até ficar al dente ou com a textura de sua preferência.

Aqueça uma panela e coloque metade da manteiga, o azeite, o alho, folhinhas de alecrim, anis-estrelado e louro. Quando o alho estiver levemente dourado, coloque a cebola, a cenoura e a pimenta dedo-de-moça. Mexa, adicione um pouco da gordura da linguiça de pato e junte a lentilha já cozida e um pouco mais de água (ou caldo de frango ou vegetais). Tempere com pimenta-do-reino, coloque o molho inglês e ajuste o sal, se necessário.

Espere o caldo ferver e emulsione com a manteiga restante. Aguarde 1 minuto e desligue. Finalize com as alcaparras, os cogumelos e a salsinha. Misture bem e sirva em um prato fundo, com a lentilha por baixo. Guarneça com mostarda do tipo dijon, as cenourinhas, as flores de alho e folhas e flores de mostarda.

Paleta de cabrito com batatinha e alho assado

por **Adriana Lucena**

4 pessoas | 12 horas para marinar
+ 2 horas e 30 minutos
para o preparo

Comece a preparar esta receita na véspera de servir e não se assuste com o tempo que ela demanda, pois boa parte será gasto esperando a carne marinar. Gosto da ideia de usar cabrito, mas uma paleta de cordeiro também vai muito bem. O importante mesmo é regar a carne constantemente com a marinada, enquanto assa, para não ficar seca.

para a marinada

- 1 xícara (café) de mel de jandaíra
- 1 xícara (café) de manteiga de garrafa
- 1 xícara (café) de cachaça (ou conhaque ou rum)
- 2 colheres (café) de pimenta-da-jamaica (ou pimenta-do-reino)
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- sal a gosto

para a paleta

- 1 paleta de cabrito
- 1 galho de alecrim
- 4 cabeças de alho pequenas inteiras
- 500 g de batata-bolinha

para servir

- 150 ml de mel de jandaíra
- pickles de cebola-roxa a gosto (opcional)

Em uma tigela, coloque o mel, a manteiga de garrafa, a cachaça, a pimenta-da-jamaica, a cúrcuma e o sal. Faça uma pasta e esfregue-a na paleta de cabrito. Deixe num refratário, coberto com plástico-filme, na geladeira, por 6 a 12 horas.

Preaqueça o forno a 200 °C.

Enquanto isso, lave e enxugue bem as cabeças de alho, com cuidado para não abrir, e corte o fundo das cabeças. Lave e escorra as batatas – não descasque.

Num refratário ou assadeira, arrume o cabrito marinado no centro e coloque o alecrim, as cabeças de alho inteiras, nos quatro cantos, e distribua as batatas.

Dilua a marinada restante com meia xícara de água e regue a carne, os alhos e as batatinhas, a cada 15 minutos, durante o cozimento. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora e 20 minutos. Retire o alumínio e deixe até dourar, por cerca de 25 minutos.

Para servir, retire alguns dentes de alho, coloque numa molheira e junte o mel de jandaíra. Arrume o cabrito com as batatinhas e acrescente, se quiser, pickles de cebola-roxa.



Mel de
jandaíra





Pato assado com legumes e figos

por Mariana Gontijo

6 pessoas | 12 horas para marinar + 3 horas de preparo

Para conseguir esta linda cor dourada, pincele a pele do pato várias vezes, enquanto ele estiver assando, com uma mistura feita com manteiga derretida, mel de urucu-amarela e baunilha-do-cerrado.

para a marinada

- 1 pato inteiro (aproximadamente 2 kg)
- ½ laranja
- suco de 5 laranjas
- raspas de 2 laranjas
- 2 xícaras de vinho branco
- ¼ de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (sopa) de sal
- pimenta-do-reino branca a gosto
- 5 folhas de sálvia
- 5 galhos de tomilho
- 5 folhas de louro
- 5 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado ou picado
- 10 cravos-da-índia
- 1 colher (sopa) de mostarda

para assar

- 2 cebolas
- tomilho a gosto
- 500 g de batata-bolinha

para pincelar o pato

- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 3 colheres (sopa) de mel de urucu-amarela
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha-do-cerrado ou baunilha-de-madagascar

para acompanhar

- 30 ml de mel de urucu-amarela
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha-do-cerrado ou baunilha-de-madagascar
- 8 figos maduros
- flor de sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 10 rabanetes cortados ao meio, no sentido do comprimento
- ramos de alecrim a gosto
- cebolinha-francesa picada

Limpe o pato, retire o pescoço e faça a amarração das coxas e das asas, para que ele se mantenha uniforme. Insira a metade de laranja no interior do pato. Em uma tigela, misture os ingredientes restantes da marinada. Em um saco plástico grande, coloque o pato e a marinada. Deixe por, pelo menos, 12 horas na geladeira – vire-o no meio do processo para o sabor penetrar na carne de maneira uniforme.

No dia seguinte, preaqueça o forno a 160 °C.

Faça a mistura de manteiga que irá pincelar o pato durante o processo. Aqueça uma panela pequena ou frigideira, apenas para derreter a manteiga e adicione o mel e a baunilha. Misture bem e reserve.

Coloque o pato, ainda amarrado, com o peito virado para baixo, em uma assadeira. Adicione as cebolas, alguns ramos frescos de tomilho e o líquido da marinada. Pincele o pato com a mistura de manteiga. Cubra a assadeira com papel-alumínio e asse por cerca de 1 hora e 30 minutos.

Retire a assadeira do forno, vire o pato, pincele novamente com a mistura de manteiga. Usando uma faca, faça pequenos furos nas batatas e coloque no fundo da assadeira. Cubra, novamente, com o papel-alumínio e leve ao forno, até que a carne esteja macia por, aproximadamente, 1 hora.

Passado este tempo, retire o papel-alumínio, pincele com a mistura de manteiga e aumente a temperatura para 180 °C. Pincele o pato a cada 10 minutos, até ficar bem dourado. Transfira o pato e as batatas para o recipiente que for servir e pincele a mistura de manteiga pela última vez.

Para preparar o acompanhamento, comece fazendo o que vamos chamar de xarope de mel. Leve ao fogo baixo uma panela pequena, coloque o mel e a essência de baunilha e deixe reduzir até ficar com a consistência de um xarope ralo. Desligue e deixe esfriar.

Em uma assadeira, coloque os figos cortados e regue com metade do azeite, ⅔ do xarope de mel e polvilhe flor de sal. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 7 minutos, cuidando para que os figos se mantenham firmes.

Pincele a parte interna dos rabanetes com o restante do xarope de mel. Em uma frigideira, em fogo baixo, aqueça o azeite restante, coloque os rabanetes, com o interior voltado para baixo, e deixe caramelizar – se necessário, apoie outra frigideira por cima, para fazer peso nos rabanetes e grelhar por igual.

Para emprarar, arrume os figos e os rabanetes sobre as batatas, decore com ramos de alecrim e cebola-francesa picada finamente e coloque o pato.



Mel de urucu-amarela



Socarrat de cogumelo com mel

por **Rodrigo Bellora**

2 pessoas | 1 hora

Socarrat é o nome dado, na Espanha, à crostinha caramelizada que se forma no fundo da panela, pela combinação do amido do arroz (bomba, em geral) com o colágeno de uma proteína animal. Aqui eu uso uma combinação de diferentes arrozes, que ganham mais textura e untuosidade pela adição do caldo de legumes espessado com goma de polvilho, da manteiga e do queijo.

para o socarrat

- ½ xícara de arroz negro
- ½ xícara de arroz vermelho
- ½ xícara de arroz arbóreo
- ½ xícara de arroz integral
- 1 L de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de polvilho azedo
- 1 xícara (café) de açai-juçara
- sal a gosto
- 1 limão
- azeite de oliva extravirgem
- 100 g de cogumelo porcini cortado ao meio
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande picada em cubos pequenos
- 1 talo de alho-poró
- 100 g de cogumelo pleurotus cortado em pedaços pequenos
- 100 g de cogumelo shimeji cortado em pedaços pequenos
- pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de vinho branco
- 120 g de queijo ralado

para finalizar

- 3 colheres (sopa) de coalhada seca
- 2 colheres (sopa) de mel de guaraipe
- cebolinha picada a gosto

Pré-cozinhe todos os arrozes, separadamente, em água e sal e reserve.

Dissolva o polvilho em 1 xícara de caldo de legumes para obter uma goma e reserve.

Coloque o açai-juçara para ferver, até reduzir um pouco. Tempere com sal e limão e reserve.

Em uma frigideira grande, refogue, em um fio de azeite, os cogumelos porcini cortados ao meio. Reserve para usar na finalização.

Na mesma frigideira, coloque 1 colher (sopa) de manteiga e refogue a cebola. Junte o alho-poró e o restante dos cogumelos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e junte os arrozes pré-cozidos. Adicione aos poucos o vinho, o caldo de legumes e a goma. Quando a mistura começar a ferver e estiver mais densa, desligue o fogo e ponha o queijo e a manteiga restante, mexendo vigorosamente até dissolver o queijo.

Aqueça uma chapa de ferro, coloque uma concha desta mistura, fazendo “panquecas” com, aproximadamente, 10 cm de diâmetro. Abaixar o fogo e, quando tiver criado uma crosta, use duas espátulas para dobrar ao meio. Deixe mais 2 minutos sobre a chapa de ferro para firmar e retire.

Sirva as “panquecas” com coalhada, mel de guaraipe, redução de açai e cebolinha.



Mel de guaraipe



4.

**para a
mistura**



Asinhas com morango e mel

por **Ian Baiocchi**

4 pessoas | 1h 10
+ 1 hora para marinar

Tulipa é a parte média da asinha do frango, o pedaço mais carnudo e saboroso. Ao fritá-la, tome cuidado para não deixar passar do ponto: devem ficar sequinhas e crocantes por fora, mas suculentas e macias por dentro.

para as asinhas

- 600 g de asinha de frango (tulipa)
- sal a gosto
- pimenta-do-reino preta a gosto
- 2 colheres (sopa) de fécula de batata
- Óleo, quanto baste para fritar

para o molho agridoce

- 4 tomates maduros
- 9 morangos maduros
- 1 pimenta-de-bode
- 6 colheres (sopa) de mel de jataí

para a guarnição

- ½ talo de alho-poró
- bastante gelo
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça dourada
- cebolinha a gosto

Comece temperando as asinhas com sal e pimenta-do-reino. Leve à geladeira, por 1 hora, para absorver o tempero.

Enquanto isso, prepare o molho agridoce. Bata no liquidificador os tomates, os morangos e a pimenta-de-bode. Quando estiver homogêneo, transfira para uma panela e leve ao fogo até ficar com uma consistência pastosa. Adicione o mel e reserve.

Agora, prepare a guarnição. Corte o alho-poró ao meio, no sentido do comprimento, lave bem em água corrente e leve-o à água fervente, com uma pitada de sal, por um minuto. Retire-o e coloque-o em uma vasilha com água e bastante gelo. Deixe até esfriar um pouco, escorra e reserve.

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo e coloque as sementes de linhaça dourada. Quando as sementes começarem a dar pequenos estalos, tampe e faça movimentos circulares, com a frigideira ainda tocando o fogo, por cerca de 40 segundos. Retire e reserve.

Corte a cebolinha em pedaços de aproximadamente 7 cm.

Em seguida, posicione a ponta da faca dentro da cebolinha e faça um corte de comprimento, deixando-a “aberta”. Enrole-a, no sentido do comprimento, e fatie. Deixe que os fios se enrolem. Coloque na vasilha de água com gelo e reserve.

Passada uma hora, pegue as asinhas temperadas e empane com a fécula de batata, retirando o excesso. Frite, em temperatura de óleo média, até ficarem douradas e deixe escorrer sobre papel absorvente. Transfira para uma tigela, coloque, aos poucos, o molho agridoce, mexendo bem para envolver as asinhas. Junte o alho-poró, misture e transfira para o prato em que for servir. Salpique as “pipocas” de linhaça, decore com a cebolinha e sirva.



Mel de jataí

Atum selado, castanha de caju e vinagrete

por **André Saburó**

4 pessoas | 30 minutos

Manter o interior do atum cru é essencial para não alterar a textura da carne. A ideia é, apenas, selar a camada externa dos bastonetes. Para isso, observe a parte externa: quando começar a mudar de cor, vire rapidamente e repita o procedimento nos outros dois lados.

para o atum

- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 4 colheres (sopa) de mel de uruçú-nordestina
- 4 bastonetes de atum, com aproximadamente 150 g cada
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 clara de ovo batida
- 100 g de castanha de caju triturada

para o vinagrete de manga e mel

- 1 manga firme, quase madura
- 1 colher (chá) de sal
- 1 limão-taiti espremido
- 8 colheres (sopa) de mel
- ¼ de maço de coentro picado

Comece preparando a marinada do atum. Em uma tigela, coloque o shoyu e o mel. Misture bem, acrescente os bastonetes de atum e deixe por 30 minutos, virando a cada 5 minutos para marinar por igual.

Enquanto isso, faça o vinagrete. Descasque e corte a manga em cubos pequenos. Tempere com o sal e o limão. Adicione o mel e o coentro. Misture e reserve por 10 minutos.

Depois que o atum estiver marinado, faça de 3 a 4 cortes leves em um dos lados, na volta dos bastonetes, apenas para marcar um lado.

Em uma frigideira antiaderente, coloque 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa e aqueça. Sele os bastonetes, mantendo o lado com a marcação cru. Reserve.

Em seguida, empane o lado cru do bastonete, passando na clara de ovo batida e, depois, na castanha de caju triturada. Derreta mais uma colher de manteiga de garrafa na frigideira e sele o lado empanado do bastonete, formando uma crosta crocante.

Corte os bastonetes em fatias e sirva-as sobrepostas, com o vinagrete de manga e mel ao lado.



Mel de uruçú-nordestina



Barriga de porco com mel

por **Rubens Salfer "Catarina"**

4 pessoas | 40 minutos

Quando for dourar os cubos de barriga de porco, não adicione óleo. A própria banha da carne é o suficiente. Tanto que, para diminuir a quantidade de gordura da receita, sugiro retirar uma parte do que ela soltar, antes de adicionar os outros ingredientes. Um arroz cateto ou outro de grão curto é um ótimo acompanhamento para esta carne.

- 500 g de barriga de porco cortada em cubos pequenos
- 3 xícaras de água
- 4 colheres (sopa) de mel de benjoí
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- sal a gosto
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco tostado
- 2 talos de cebolinha picados

Em uma panela grande, doure os cubos de barriga por 5 minutos de cada lado, mexendo, constantemente, a panela, para que a carne não grude.

Retire a carne e descarte a gordura que ela soltou.

Na mesma panela, devolva as barrigas douradas; coloque o mel, a água, o shoyu, o sal e o alho. Leve ao fogo médio até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos. Quando a carne da barriga estiver macia (teste com um garfo) e o molho reduzido, adicione metade do gergelim. Mexa bem para incorporar o gergelim aos cubos e retire do fogo.

Sirva com o restante do gergelim e a cebolinha salpicada.



Mel de benjoí



Costelinha de porco, creme de milho-verde e vinagrete de quiabo

por **Carlos Kristensen**

4 pessoas | 8 horas para marinar + 3 horas de preparo

A combinação de carne de porco e mel é infalível. Especialmente se o mel tiver uma acidez elevada, como é o caso do mel de abelhas nativas. Não tenha pressa na hora de assar a costelinha. Vire e pincele-a com a marinada várias vezes. Isso vai ajudar o sabor a penetrar e, sobretudo, a manter a carne úmida e succulenta, com a crosta dourada e crocante.

para a costela

- 1 xícara de vinho branco
- ¼ de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1 maço de alecrim
- 1 maço de tomilho
- 1 folha de louro
- cascas de 1 limão
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 kg de costelinha de porco
- 200 ml de mel de guaraipe

para o creme de milho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada em cubos pequenos
- 4 espigas de milho-verde debulhadas
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de creme de leite
- 100 g de queijo parmesão ralado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

para o vinagrete de quiabo

- ¼ de xícara de azeite de oliva extravirgem
- ½ xícara de vinagre
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola-roxa média cortada em tiras finas
- ¼ de maço de salsinha, finamente picada
- 200 g de quiabo cortado em rodelas finas

Comece pela costela. Separe a costela e o mel e, em uma vasilha, coloque todos os demais ingredientes, mexa bem. Então, coloque a costela para marinar nesse tempero por, no mínimo, 8 horas. Passado este tempo, transfira a costela para uma assadeira, junto da marinada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora. Vire a costela, cubra, novamente, com o papel-alumínio e asse por mais 1 hora. Retire o papel-alumínio e a marinada, pincele o mel sobre toda a carne e asse-a, aberta, por mais 45 minutos, virando a cada 15 minutos e pincelando o mel, até dourar bem.

Para fazer o creme de milho, leve uma frigideira ao fogo com a manteiga e refogue a cebola. Junte o milho-verde, refogue por alguns minutos e acrescente o leite. Deixe cozinhar por cerca de 8 minutos, em fogo baixo, mexendo de vez em quando e tomando cuidado para não ferver. Leve essa mistura para o liquidificador e processe bem, até obter um creme liso. Volte para a panela em fogo baixo e adicione o creme de leite e o queijo parmesão. Misture bem, até derreter o queijo. Acerte o sal e a pimenta.

Para preparar o vinagrete de quiabo, coloque em uma vasilha o azeite, o vinagre, a pimenta e o sal. Misture bem e junte a cebola-roxa, a salsinha e o quiabo. Mexa bem e sirva junto da costela e do creme de milho.



Mel de guaraipe



Peixe ao molho de mel e tucupi

por **Saulo Jennings**

4 pessoas | 40 minutos

Gosto de fazer este prato com mapará, um peixe bem gordo, amado por parte da população ribeirinha amazônica. Mas há, claro, aqueles que o acusam de ser pitiú. Sua pesca, em Cametá, quando acaba a época do defeso, é uma tradição bonita e marcante. Não dispondo do mapará, recomendo usar outro peixe de pele, de rio e que tenha sabor marcante.

para o molho de mel e tucupi

- 1 xícara de tucupi
- 1 pimenta-de-cheiro
- 1 punhado de alfavaca
- 5 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel de canudo
- pimenta desidratada a gosto

para o peixe

- 4 filés de peixe (mapará, se encontrar)
- sal a gosto
- pasta de alho a gosto
- azeite de oliva extravirgem

Em uma panela, coloque o tucupi, as pimentas e as folhas de alfavaca e leve ao fogo por 20 minutos, ou até reduzir um pouco. Dissolva a goma em água e adicione junto do mel e de uma pitada de pimenta desidratada. Coe e reserve.

Tempere os filés de mapará com o sal e a pasta de alho. Em uma frigideira antiaderente, bem quente, coloque um fio de azeite e grelhe o peixe dos dois lados, até dourar.

Pincele os filés de mapará com o molho de mel e tucupi e sirva a seguir.



Mel de canudo

Pequenos barris de mel

Diferentemente das apis, as abelhas nativas sem ferrão não fazem favos de mel. Armazenam o alimento em potes elípticos, de formato ovalado, constituídos de cerume – uma mistura de cera e própolis.

A cera é uma substância que as próprias abelhas produzem, enquanto o própolis é constituído por resinas vegetais que elas coletam na natureza.

Essas resinas têm um papel importante na peculiaridade do mel de nativas, pois influenciam diretamente em seu sabor, imprimindo notas balsâmicas e vegetais. Da mesma forma que um barril de madeira influencia o sabor de um vinho, por exemplo.

Essas resinas têm um papel importante na peculiaridade do mel de nativas, pois influenciam diretamente em seu sabor, imprimindo notas balsâmicas e vegetais.





Pernil de porco ao molho de mel e alecrim

por Ilma Veras

6 pessoas | 4 horas para marinar + 2 horas e 30 minutos de preparo

Carne de porco com goiabada é uma combinação certa. Gosto de usar as mais artesanais, de textura cremosa e não muito açucaradas, para conseguir um equilíbrio perfeito.

para o pernil

- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de vinagre
- 2 kg de pernil de porco
- ½ colher (sopa) de colorau

para o molho

- 200 g de goiabada
- 75 ml de mel de tiúba
- 4 colheres (sopa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 5 colheres (sopa) de shoyu
- 1 punhado de alecrim

Faça uma pasta com a pimenta-do-reino, o sal, o alho, o óleo e o vinagre. Coloque o pernil em uma assadeira e tempere-o com essa pasta. Deixe marinar, dentro da geladeira, por 4 horas.

Passado este tempo, pincele o pernil com o colorau e asse, até a carne ficar bem cozida por dentro e dourada por fora, por, aproximadamente, 2 horas.

Retire o pernil da assadeira e coloque o molho, que ficou no fundo, numa panela. Acrescente a goiabada, o mel, a mostarda, o azeite de oliva e o shoyu e deixe ferver por 1 minuto. Por último, acrescente o alecrim, deixe por mais alguns instantes e desligue. Coe e sirva junto do pernil assado.



Mel de tiúba



Sobrecoca de frango caramelizada e escarola

por **Janete Borges**

4 pessoas | 30 minutos para marinar + 1 hora de preparo

Há mil maneiras de preparar sobrecoca de frango e, provavelmente, você tenha a sua favorita. O que torna esta especial é o mel de tubuna, usado para caramelizar a carne. Sugiro também caprichar num caldo de frango caseiro. Ele fará toda a diferença no resultado final.

para a carne

- 4 sobrecoxas desossadas e com pele
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- ½ xícara de caldo de frango concentrado
- ½ xícara de mel de tubuna
- 1 colher (sopa) de gergelim branco torrado

para a escarola

- 1 maço de escarola
- azeite de oliva extravirgem a gosto

Tempere as sobrecoxas desossadas com o sal e a pimenta-do-reino e deixe descansar, na geladeira, por, pelo menos, 30 minutos.

Em uma frigideira antiaderente, coloque o óleo de milho e grelhe, em fogo médio, as sobrecoxas até ficarem bem douradas dos dois lados, tomando cuidado para não queimarem. Transfira a carne para outro recipiente e reserve.

Na mesma frigideira, coloque o caldo de frango e o mel e leve ao fogo baixo, até começar a engrossar. Junte as sobrecoxas e deixe caramelizar. Quando o caldo estiver bem reduzido, transfira para a travessa em que for servir e salpique o gergelim.

Para preparar a escarola, lave bem as folhas e corte-as grosseiramente. Em uma frigideira, ponha um fio de azeite e salteie as folhas rapidamente, tomando cuidado para que elas não fiquem moles. Sirva a seguir, junto das sobrecoxas.



Mel de tubuna



5.

**para
acompanhar**

Batatas com mel de boca-de-renda



Mel de urucu-boca-de-renda

por **Débora Shornik**

4 pessoas | 40 minutos

Quando precisar de uma receita rápida e gostosa para servir como acompanhamento de uma carne ou até mesmo sozinha, como se fosse um tira-gosto, prepare estas batatas. O que faz toda a diferença aqui – além, claro, do mel de urucu-boca-de-renda – é a jiquitaia, preparada a partir de uma grande variedade de pimentas cultivadas nos roçados das mulheres Baniwa, nas margens do rio Içana e afluentes, no Amazonas.

- 3 batatas-doces médias, cortadas em cubos
- 3 batatas-inglesas médias, cortadas em cubos
- ½ xícara de mel de urucu-boca-de-renda
- 1 pitada de pimenta jiquitaia
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 ramo de alecrim

Preaqueça o forno a 180 °C.

Enquanto isso, coloque todos os ingredientes em uma assadeira, misture bem, depois espalhe as batatas e asse por cerca de 40 minutos, ou até que as batatas estejam tenras e douradas. Sirva com galhos frescos de alecrim.

Berinjela com missô, mel e pólen



Mel e pólen de urucu-nordestina

por **André Saburó**

4 pessoas | 40 minutos

Nasu dengaku é a maneira como a berinjela glaceada com molho de missô é chamada na cozinha japonesa. Nessa versão, uso mel de urucu-nordestina, em vez de saquê mirin, para trazer doçura e brilho ao molho.

para a berinjela

- 2 berinjelas
- 8 colheres (sopa) de vinagre
- sal a gosto
- óleo para fritura

para o molho de missô e mel

- 2 colheres (sopa) de missô
- 8 colheres (sopa) de mel de urucu-nordestina
- 2 colheres (chá) de pólen
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado

Remova o cabo das berinjelas, corte-as ao meio, no sentido do comprimento e, usando a ponta da faca, risque levemente a casca na diagonal, nos dois sentidos, formando losangos.

Coloque as berinjelas em uma vasilha e espalhe sobre elas o vinagre e o sal. Deixe descansar por 15 minutos. Depois, lave em água corrente, seque bem e frite em óleo os dois lados, até a casca ficar bem frita; e a polpa, dourada. Deixe descansar em papel absorvente, por cerca de 20 minutos.

Para preparar o molho, em uma vasilha, coloque o missô, o mel e o pólen e misture bem, até ficar homogêneo. Sirva a berinjela, com a casca para baixo e o molho por cima da polpa. Finalize com o gergelim torrado.





Cebolas assadas com vinagrete de girassol e tomilho

por **Henrique Gilberto**



Mel de tubuna

4 pessoas | 50 minutos

Cebolas assadas em fogo brando caramelizam aos poucos e ganham uma doçura delicada. E se tiver oportunidade de assá-las na brasa, ficarão ainda mais gostosas. Uma guarnição perfeita para qualquer prato do almoço de domingo ou para acompanhar os drinques no final da tarde.

- 4 cebolas
- 2 xícaras de semente de girassol
- 1 xícara de vinagre de jerez
- 1 xícara de mel de tubuna
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 maço de tomilho
- sal a gosto

Envolva as cebolas, inteiras e com casca, em papel-alumínio e asse-as, em temperatura baixa, por 40 minutos ou até ficarem macias.

Enquanto assam, aqueça uma frigideira e coloque as sementes de girassol para tostar, tomando cuidado para não queimarem. Reserve.

Em uma vasilha, coloque o vinagre e o mel. Junte as sementes de girassol tostadas e ainda quentes e mexa para liberar o óleo na mistura. Adicione o azeite e o tomilho desfolhado.

Abra a cebola, ainda quente, remova a casca, solte suas pétalas e tempere com sal. Sirva com o vinagrete.



Farofa de banana com mel



Mel de jataí

por **Mara Salles**

4 pessoas | 15 minutos

Uma farofa gostosa depende, basicamente, da escolha de uma farinha de mandioca de boa qualidade. Evite as industrializadas, geralmente insossas. E não tenha receio de usar as mãos para misturar as rodellas de banana caramelizadas com a farinha. Esse cuidado fará com que fique mais homogênea e soltinha.

- 1 colher (sopa) de cubos pequenos de bacon
- óleo
- 1 dente de alho bem picado
- 2 xícaras de farinha de mandioca flocada
- sal a gosto
- 2 bananas-nanicas maduras
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de mel de jataí

Em uma panela, coloque um fio de óleo e doure o bacon. Junte o alho, refogue e, depois, adicione a farinha de mandioca flocada. Mantenha o fogo ligado por 3 minutos, mexendo até a farinha ficar bem crocante. Acerte o sal e reserve.

Em outra frigideira, coloque a manteiga e frite as bananas cortadas, em rodellas de 1 cm, até ficarem douradas. Retire a frigideira do fogo e derrame o mel sobre as bananas, misture e reserve.

Em uma tigela, coloque a farinha de mandioca reservada, espalhe as bananas e, com as mãos, misture delicadamente.

5. para acompanhar

O pólen

Na natureza, o pólen é o elemento das plantas que carrega as células reprodutivas masculinas. É um conjunto de minúsculos grãos, localizado nas flores, com cores, odores e sabores característicos de cada espécie vegetal.

Assim como acontece com o néctar, as abelhas colhem o pólen das flores, transportam para suas colônias e lá o processam. No caso das abelhas nativas sem ferrão, o processo realizado para conservação do pólen nas colônias é a fermentação.

Nas colônias, o pólen natural coletado das flores é depositado nos potes de cerume – iguais aos que armazenam o mel – e recebem algumas enzimas produzidas pelas próprias abelhas. Essa mistura de pólen e enzimas favorece a multiplicação de microrganismos, como leveduras e bactérias, responsáveis pela fermentação.

Uma vez fermentado, o pólen adquire o aspecto de uma massa pastosa e ácida, que lembra uma mostarda. Por ser diferente do pólen *in natura*, o produto das abelhas nativas recebe nomes especiais: saburá ou samburá, dependendo da região do Brasil. No mercado, é possível encontrar o pólen de abelhas sem ferrão *in natura* – pastoso – ou desidratado, em pó ou granulado.

Do ponto de vista nutricional, o pólen é um alimento capaz de contribuir de forma relevante ao alcance das necessidades diárias de minerais e vitaminas. Entre os minerais, destaque para cálcio, ferro, magnésio, manganês e zinco. Entre as vitaminas, destaque para as representantes do complexo B, como a niacina e a piridoxina.

MINERAIS

Manganês: utilizado na produção de enzimas do metabolismo de carboidratos e proteínas. Necessário para o adequado funcionamento do sistema imunológico e reprodutivo.

Zinco: exerce diversas funções no organismo. É essencial para o crescimento normal, reprodução e funcionamento do sistema imunológico. Modula a expressão de genes e protege o DNA contra danos oxidativos.

VITAMINAS

Vitamina B3 (niacina): essencial para a produção de energia pelas nossas células e para a atividade cerebral.

Vitamina B6 (piridoxina): essencial para a produção de energia pelas nossas células e é cofator para a produção de serotonina, neurotransmissor relacionado com o humor e sono.





Farofa de Uarini com mel

por **Denise Rohnelt Araújo**

4 pessoas | 30 minutos

Ao contrário da maioria das receitas de farofa que conhecemos, sequinhas e crocantes, esta tem textura macia, delicadamente úmida. O toque ácido vem do processo de fermentação usado para preparar a farinha ovinha e da adição de tucupi e do mel. Perfeita como entrada ou guarnição.

para a farofa

- 1 xícara de farinha d'água de mandioca (tipo ovinha, de Uarini)
- 300 ml de tucupi amarelo temperado
- 1 cebola média cortada em cubos pequenos
- 2 pimentas-de-cheiro sem sementes e cortadas em cubos pequenos
- 2 tomates grandes sem sementes e cortados em cubos pequenos
- 2 ovos cozidos picados
- 1 maço de cheiro-verde picado
- sal a gosto

para o molho

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 3 colheres (sopa) de mel de canudo

Em uma tigela grande, coloque a farinha e hidrate com o tucupi amarelo temperado, por 20 minutos – se estiver utilizando um tucupi sem tempero, acrescente chicória-do-pará, alho, alfavaca e sal a gosto. Depois de hidratado, junte a cebola, a pimenta-de-cheiro, os tomates, os ovos e o cheiro-verde. Misture bem, experimente e acerte o sal.

Em outra tigela, faça o molho, emulsionando bem o azeite e o mel. Despeje sobre a farofa fria, misture e sirva em uma cuia.

5. para acompanhar



Mel de jataí

Vinagrete com mel de jataí

por **Paulo Machado**

4 pessoas | 10 minutos

A simples adição de mel de jataí transforma um despretenso vinagrete do dia a dia num molho com personalidade. Ótimo acompanhamento para um leitão assado, espetinhos, aves e carnes de caça.

- 2 cebolas picadas
- 2 tomates picados
- ½ pimenta dedo-de-moça fresca, picada e sem sementes
- cheiro-verde a gosto
- ½ xícara de vinagre de maçã
- 1 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sobremesa) de mel de jataí
- sal a gosto

Em uma tigela média, coloque as cebolas, os tomates, a pimenta e o cheiro-verde. Acrescente o vinagre, o azeite, o mel e o sal. Misture tudo muito bem e conserve na geladeira por pelo menos uma hora antes de servir.





6.

sobremesa

Abobrinha, açafão, pólen e mel

por **Brenda Freitas**

8 pessoas | 1 hora e 30 minutos + 10 horas para preparar o sorvete

Ao ler sobre as flores da abobrinha, imaginei contemplar, nesta receita, uma parte do ciclo de seu cultivo: os polinizadores (aqui representados pelo mel e o pólen) e o sol (por meio do amarelo vivo do açafão). Pela dificuldade de conseguir as flores com a frequência necessária, optei por usar a própria abobrinha.

para o sorvete de açafão

- 2 xícaras de leite integral
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- 10 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 5 pacotinhos de açafão
- 12 gemas de ovos
- bastante gelo

para a emulsão de pólen e mel de urucu-amarela

- 1 xícara de água filtrada
- 2 maracujás pequenos
- 1 colher (sopa) de pólen fresco
- 1/3 de xícara de mel de urucu-amarela
- 1 1/2 folha de gelatina
- 1/2 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 2 pitadas de sal

para a montagem

- 1 manga verde ou de vez
- 2 abobrinhas verdes ou amarelas cruas
- flor de sal, quanto baste

Comece pelo preparo do sorvete. Em uma panela, coloque o leite, o creme de leite fresco, o açúcar e o açafão. Aqueça em fogo baixo. Tire do fogo e adicione, aos poucos, as gemas, misturando bem para elas se dissolverem no líquido e não cozinharem. Volte ao fogo e aqueça até aparecerem pequenas bolhas nas bordas – a temperatura estará próxima aos 80 °C. Transfira para uma tigela funda e coloque em banho-maria invertido, colocando por baixo uma tigela maior repleta de água e gelo.

Quando o creme estiver frio, transfira para a vasilha da batedeira e deixe no congelador até começar a congelar as bordas. Bata, em máxima velocidade, até homogeneizar a consistência de toda a massa e leve ao congelador novamente. Repita esse processo em intervalos de 2 horas, até que o resultado final seja uma textura muito cremosa (aproximadamente, cinco vezes). Depois, mantenha o creme no congelador.

Para fazer a emulsão, em uma panela, junte a água com a polpa do maracujá e espere levantar fervura. Desligue, abafe por 10 minutos e, depois, coe. Retorne a infusão de maracujá na panela, aqueça, novamente, adicione o pólen, o mel e a gelatina e misture bem. Depois de integrados os ingredientes, retire do fogo, deixe esfriar um pouco e, com ajuda de um mixer de cozinha, bata, enquanto adiciona o azeite e o sal. Reserve na geladeira.

Em um prato raso, coloque 1 colher (sopa) da manga cortada em cubos pequenos, a emulsão de pólen bem gelada, o sorvete e cubra com cinco fatias bem finas de abobrinha crua. Pincele a abobrinha com mel de urucu-amarela e finalize com uma pitada de flor de sal. Sirva imediatamente.



Mel e pólen de urucu-amarela





Mel de tubuna

Chocolate, erva-mate, butiá e mel

por **Marcelo Schambeck**

**6 pessoas | 12 horas de descanso
+ 1 hora e 30 minutos de preparo**

O butiá ou coquinho azedo – como o conhecem no centro do país –, é um fruto muito comum no Rio Grande do Sul e bastante apreciado. Cozinhar com ele é uma maneira de estimular o seu consumo, conservando, assim, o ecossistema ao qual ele pertence.

para a musse

- 200 g de chocolate amargo
- 6 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1/3 de xícara de água
- 4 gemas
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 2 claras

para o suspiro

- 2 claras
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de erva-mate

para a calda de butiá e mel

- 1/2 xícara de polpa de butiá
- 1/4 de xícara de mel de tubuna
- 1/4 de xícara de cachaça

Comece preparando a musse. Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria e reserve. Em uma panela média, coloque o açúcar e a água. Leve ao fogo, até conseguir uma calda em ponto de fio. Reserve.

Na vasilha da batedeira, coloque as gemas e bata até ficar com textura de espuma. Em seguida, com a batedeira em funcionamento, adicione a calda em fio contínuo. Junte o chocolate e a manteiga, bata por alguns minutos e transfira para outra tigela. Reserve.

Lave a vasilha da batedeira, coloque o creme de leite e bata até formar picos macios. Utilize uma espátula de silicone para incorporar esse creme na mistura de chocolate. Lave, novamente, a vasilha da batedeira, ponha as claras e bata até ficarem com picos firmes. Utilize uma espátula de silicone para incorporar, aos poucos, na mistura de chocolate. Deixe na geladeira por 12 horas.

Para fazer o suspiro, coloque as claras na vasilha da batedeira e bata por 8 minutos. Sem desligar, acrescente, aos poucos, o açúcar. A mistura deve ficar brilhante e firme. Com uma espátula, espalhe sobre um tapete de silicone e polvilhe a erva-mate por cima. Asse em forno a 160 °C, por cerca de 15 minutos ou até secar por baixo. Deixe esfriar.

Enquanto isso, prepare a calda. Em uma panela média, coloque a polpa de butiá, o mel e a cachaça. Leve ao fogo até levantar fervura. Desligue e deixe esfriar.

Para a montagem, sirva uma colher generosa da musse, ponha a calda de butiá e mel e, por cima, acomode um pedaço do suspiro.

Figo grelhado, chantili de mel e farofinha de pólen

por **Carlos Kristensen**

4 pessoas | 10 minutos

A ideia desta sobremesa foi usar o mel de guaraipe para emprestar um pouco de sua acidez ao chantili. O pólen entra para dar um sabor mais intenso a esta farofinha crocante, que contrasta bem com a mordida carnuda do figo grelhado.

para o figo

- 4 figos frescos
- 2 colheres (sopa) de manteiga

para o chantili de mel

- 1 xícara de nata fresca
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de mel de guaraipe

para a farofinha de pólen

- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 6 colheres (sopa) de manteiga gelada e cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de pólen de guaraipe
- folhas de dill para decorar

Comece pelos figos. Corte-os ao meio. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo, aqueça, derreta a manteiga e grelhe as metades do figo até ficarem douradas.

Faça o chantili de mel, levando à batedeira a nata gelada e o açúcar. Bata até engrossar. Adicione o mel de guaraipe, mexendo gentilmente. Reserve.

Para a farofa de pólen, misture bem a farinha e o açúcar em uma vasilha. Adicione a manteiga e misture com as mãos, até obter uma farofa grossa. Espalhe por uma assadeira e asse em forno médio, até ficar levemente dourada e crocante. Retire do forno, adicione o pólen e misture bem com as mãos.

Sirva numa tigela. Comece com uma colher de chantili de mel, depois os figos e finalize com a farofinha de pólen.



Mel e pólen de guaraipe





Macaron de pinhão, ganache de mel, pólen e butiá

por **Rodrigo Bellora**

4 pessoas | 3 horas

Resgatar ingredientes locais é uma das ideias por trás desta sobremesa, especialmente pelo uso do pinhão, do butiá, do mel e pólen de manduri. É um pouco demorada e trabalhosa, mas o resultado compensa cada minuto.

para o macaron

- 1 xícara de farinha de pinhão (ou farinha de amêndoas)
- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- ½ xícara de clara de ovo
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 xícara de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de matchá de erva-mate

para a ganache

- ½ xícara de polpa de butiá (ou alguma outra fruta nativa ácida)
- ½ xícara de mel de manduri
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de creme de leite fresco
- 1 xícara de chocolate branco
- 2 colheres (café) de pólen de manduri



Mel de manduri

Comece pelo preparo do macaron. Em uma tigela, peneire a farinha de pinhão e o açúcar de confeiteiro. Misture bem e junte metade das claras. Mexa até conseguir uma pasta grossa. Reserve.

Em uma panela, coloque a água e o açúcar cristal. Leve ao fogo por 10 minutos e reserve. Enquanto isso, bata a clara restante em ponto de neve. Aos poucos, despeje a calda sobre a clara já em neve para conseguir um merengue brilhante.

Em uma tigela grande, misture metade do merengue com a pasta de farinha de pinhão até homogeneizar. Acrescente a segunda metade do merengue e mexa lentamente até dar o ponto. Transfira para um saco de confeitar e pingue pequenas porções (discos de 3 a 4 cm) sobre um tapete de silicone. Bata levemente a fôrma para que o macaron fique uniformizado.

Preaqueça o forno a 120 °C. Polvilhe o matchá sobre os macarons e deixe descansar por 10 minutos. Asse por 15 minutos, retire e deixe esfriar antes de desenformar.

Para fazer a ganache, reduza a polpa de butiá para que ela fique bem espessa. Deixe esfriar e reserve.

Em uma panela, coloque o mel e leve ao fogo até ferver. Quando ficar com aroma de caramelo, adicione a manteiga e misture bem. Junte, então, o creme de leite, misture bem e deixe cozinhar até engrossar. Adicione o chocolate picado no creme, ainda quente, e mexa sem parar até esfriar.

Quando a ganache estiver fria, coloque o pólen e misture. Transfira para um saco de confeitar e mantenha na geladeira.

Escolha dois merengues do mesmo tamanho, recheie próximo da borda com a ganache e, no centro, ponha um pouco da redução de polpa de butiá. Feche com o outro merengue.



Minimadalenas de mel de jupará



Mel de jupará

por **Marilia Zylberstajn**

50 minimadalenas | 40 minutos

Uma vez que você domina a receita básica das madalenas – sim, prefiro chamá-las assim, de maneira abrigada –, depois é só seguir brincando e ir testando novos ingredientes e combinações. Já usei baunilha-do-cerrado e até outros méis de abelha nativa, como o de urucu-boca-de-renda.

- ½ xícara de manteiga sem sal
- 4 gemas de ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (sopa) de mel de jupará
- 2 claras de ovo
- ¾ de xícara de farinha de trigo branca peneirada
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Derreta a manteiga e reserve.

Na vasilha da batedeira, equipada com o globo, bata as gemas com 2 colheres (sopa) de açúcar. Adicione o mel e continue a bater por cerca de 3 minutos, até atingir ponto de fita.

Em outra tigela da batedeira, bata as claras em neve com o açúcar restante, até atingir ponto de pico suave. Incorpore as claras em neve e os ingredientes secos à mistura de gemas, alternadamente. Junte a manteiga derretida, misture bem e deixe a massa descansar na geladeira por 20 minutos.

Unte as fôrmas de madalenas com manteiga e farinha e, com o saco de confeitar, pingue a massa na fôrma, de maneira a preencher apenas ¾ do espaço, porque ela crescerá bastante. Asse por, aproximadamente, 10 minutos a 180 °C. Desenforme antes de esfriar.



Musse de mel de jataí



Mel de jataí

por **Magda Moraes**

6 pessoas | 40 minutos

O uso de uma folha de gelatina sem sabor e vermelha nesta musse é um recurso estético, quase nostálgico, de dar a ela uma cor delicada e atraente. Se preferir que ela fique branquinha, é só usar todas incolores.

para a musse

- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 500 ml de leite integral
- 250 g de nata
- 1 xícara de mel de jataí
- 2 claras
- 5 folhas de gelatina sem sabor (4 incolores e 1 vermelha)
- ½ xícara de água quente para hidratar a gelatina

para finalizar

- frutas vermelhas frescas de sua preferência

Coloque as gemas peneiradas (para remover a pele) na vasilha da batedeira e bata com o açúcar, até dobrar de volume.

Em uma panela, coloque essa gemada e junte o leite. Misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até começar a ferver. Retire do fogo e deixe esfriar.

Em uma tigela, misture bem a nata e o mel. Reserve.

Hidrate as gelatinas de acordo com as orientações do fabricante.

Bata as claras em neve e acrescente, delicadamente, a mistura de nata e mel e também a de gemada e leite. Adicione as gelatinas hidratadas e mexa até ficar bem homogênea.

Coloque em taças individuais e leve à geladeira para a musse ficar firme. Na hora de servir, decore com as frutas vermelhas de sua preferência.



Pavlov

por **Rodrigo Oliveira**

4 pessoas | 3 horas

Uma vez provei uma pavlova deliciosa da chef Margot Henderson, que em vez de usar frutas vermelhas, como a gente vê nos livros de receita, fez uma com caju, manga, maracujá e banana. Vi que precisava fazer a nossa versão dessa sobremesa, com os nossos vinagres, um toque de cumaru e as frutas da época.



Mel de manduri



para a pavlova

- 4 claras
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de vinagre de caju (ou de outra fruta)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de fava de aridã ou semente de umburana ralada

para finalizar

- 2 xícaras de creme de leite fresco
- 1 banana cortada em rodela
- 1 maracujá
- 1 manga descascada e cortada em cubos
- 1 carambola cortada em fatias
- 1 caju cortado em fatias
- mel de manduri a gosto

Em uma batedeira, coloque as claras e bata, adicionando o açúcar aos poucos até conseguir um merengue com picos firmes e não sentir mais os grãos de açúcar. Junte, então, o polvilho e continue batendo por mais 3 minutos, em velocidade alta. Acrescente o vinagre e bata por mais 2 minutos, na mesma velocidade. Coloque a pitada de sal, a pitada de fava de aridã ou de semente de umburana ralada e misture.

Sobre uma assadeira grande, coloque um pedaço de papel-manteiga e porcione o merengue, formando 4 discos iguais – deixe um espaço de 3 dedos entre os discos para que eles não grudem ao assar. Modele com uma colher de sobremesa, rale um pouco de fava de aridã ou semente de umburana por cima e leve ao forno. Asse por 2 horas e 20 minutos a 80 °C – se a temperatura mínima do seu forno for superior, asse com a porta entreaberta. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente.

Na vasilha da batedeira, coloque o creme de leite e bata até conseguir picos médios. Espalhe o creme por cima da pavlova e decore com as frutas cortadas. Finalize com o mel de manduri e sirva.

Pudim de gorgonzola com frutas maceradas no mel

por Lisiane Arouca

10 pessoas | 1 hora e 20 minutos

O sabor intenso e salgadinho do gorgonzola quebra um pouco a doçura do leite condensado e do mel e tornam este pudim uma sobremesa bem equilibrada e harmônica. E para conseguir uma textura bem lisinha e delicada, é importante assar em temperatura baixa e em banho-maria.

para o pudim

- 1½ xícara de leite
- ¾ de xícara de queijo gorgonzola
- 12 gemas
- 3½ xícaras de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de mel de jataí + um pouco para caramelizar a fôrma

para as frutas maceradas

- 150 g de amora
- 150 g de morango cortados
- 150 g de mirtilo
- 50 ml de mel
- raspas de 1 limão-siciliano
- ½ colher (café) de canela
- 1 colher (café) de baunilha
- 2 tangerinas
- 50 g de castanhas de sua preferência

Em uma panela, coloque o leite e o queijo e leve ao fogo, até dissolver por completo. Espere esfriar e, só então, misture as gemas, o leite condensado e o mel. Misture tudo com um batedor de arame.

Preaqueça o forno a 130 °C.

Caramelize o mel em uma fôrma de furo no meio, de 20 cm de diâmetro ou em forminhas individuais, de 6 cm de diâmetro. Despeje a mistura na fôrma escolhida e leve ao forno preaquecido por 35 minutos, em banho-maria.

Enquanto isso, prepare as frutas maceradas. Em uma vasilha, misture as amoras, os morangos, os mirtilos, o mel, as raspas de limão-siciliano, a canela e a baunilha. Deixe descansar e, na hora de servir, coloque algumas tangerinas cortadas e castanhas picadas, de sua preferência.



Mel de jataí





Pudim de mel de mandaçaia

por **Marcio Avila**

8 pessoas | 40 minutos a 1 hora

Gosto de usar nata nesta receita para conseguir um pudim de textura delicada, cremoso e bem lisinho. Na hora de servir, se quiser incrementar, espalhe um fio de mel de mandaçaia por cima.

para a calda

- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de água

para o pudim

- 2 xícaras de mel de mandaçaia
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de nata
- 3 ovos

Comece preparando a calda. Em uma panela pequena, coloque o açúcar e a água. Misture bem e leve ao fogo baixo, até ficar com cor e textura de caramelo. Distribua a calda em 8 forminhas de pudim individuais ou em 1 fôrma grande de pudim.

No copo do liquidificador, ponha o mel, o leite, a nata e os ovos. Bata, rapidamente, na velocidade máxima e desligue. Transfira a mistura para as forminhas, já caramelizadas, enchendo apenas $\frac{2}{3}$ do volume total.

Preaqueça o forno a 180 °C e cozinhe os pudins em banho-maria por 25 minutos (se for em forminhas individuais) ou por 45 minutos (se for em fôrma grande). Teste com um palito para confirmar se está assado.

Retire do forno e deixe esfriar antes de levar à geladeira. Desenforme e sirva gelado.



Mel de mandaçaia MQQ



Sorvete de mel com açafão-da-terra

por **Rita Medeiros**

6 pessoas | 2 horas e 30 minutos

Esta é uma receita de sorvete adaptada para os recursos caseiros. O processo de pôr e tirar do congelador dá um pouco mais de trabalho, mas é um método alternativo que dispensa a necessidade de ter uma máquina própria para fazer sorvete.



Mel de uruçú-amarela

- 2 xícaras de leite integral
- 1 colher (chá) de açafão-da-terra
- ½ xícara de açúcar
- 3 gemas de ovos caipiras
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- ½ xícara de mel de uruçú-amarela + um pouco para finalizar

Em uma panela, coloque o leite, o açafão-da-terra, o açúcar e as gemas peneiradas para remover a pele. Leve ao fogo e deixe ferver por 5 minutos, mexendo muito bem. Acrescente o creme de leite e retire do fogo. Deixe esfriar.

Quando ficar bem frio, junte a ½ xícara de mel e misture até ficar uniforme. Leve ao congelador por 2 horas, em uma tigela com tampa ou fechada com filme-plástico. Na metade do tempo, retire do congelador e use a batedeira para deixar a mistura aerada, mais fofa e macia. Volte ao congelador até completar o tempo.

Para servir, faça bolas com uma colher própria para sorvetes, que pode ser mergulhada em uma vasilha com água quente, para facilitar a moldagem das bolinhas. Sirva o sorvete e derrame um pouco de mel de uruçú-amarela.

6. sobremesa

O mel fermentado

Por conter uma quantidade maior de água que o “mel convencional”, o mel de abelhas nativas passa, naturalmente, por um processo de fermentação nas colônias. A fermentação é o método natural de conservação utilizado pelas abelhas para preservar sua principal fonte de carboidratos, o mel. Uma estratégia que resultou de milhares de anos de coevolução desses insetos com uma série de microrganismos que habitam as colmeias. Se nós, humanos, podemos celebrar a diversidade de alimentos fermentados que criamos ao longo da histórias – como vinhos, cervejas, queijos e tantos outros – palmas para as abelhas, que já faziam isso muito antes! Diferentemente dessas bebidas, em que o álcool é o principal produto da fermentação, no mel predominam os ácidos orgânicos, como o acético – o mesmo do vinagre – e o láctico.

A fermentação e os compostos produzidos agregam ao mel uma série de notas sensoriais inusitadas, mais acidez e uma incrível complexidade de aromas e sabores.

Além da parte sensorial, a fermentação proporciona estabilidade e segurança ao mel de nativas, uma vez que a produção de ácidos orgânicos inibe o desenvolvimento de microrganismos nocivos. Estudos científicos comprovam que o elevado teor de acidez dos méis fermentados inibe a contaminação de patógenos clássicos para os humanos, como *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* e *Clostridium perfringens*.



© GABRIEL VILLAS-BÓAS

Torta de coalhada com figo e mel

por Marília Zylbersztajn

6 pessoas | 1 hora e 10 minutos

Já fiz esta receita com as mais diferentes coberturas: compota de goiaba, geleia de cupuaçu, morango. Mas estou certa de que o figo é a combinação perfeita. Como não é possível dividir o ovo, esta receita rende dois discos de massa, mas apenas um será usado. Minha sugestão é dobrar a quantidade do recheio e fazer duas tortas ou congelar a massa, ainda crua, por até um mês.

para a massa sucrée

- $\frac{3}{4}$ de xícara de manteiga sem sal e em temperatura ambiente
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar cristal
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

para o recheio

- $1\frac{1}{4}$ xícara de coalhada fresca
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar cristal
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

para finalizar

- 8 figos frescos
- 2 colheres (sopa) de mel de canudo

Comece preparando a massa sucrée. Na vasilha da batedeira, bata a manteiga e o açúcar. Adicione o ovo, bata por mais alguns minutos. Acrescente a farinha de trigo e o sal e bata apenas até incorporar.

Faça dois discos com a massa e cubra-os com plástico-filme. Leve à geladeira por 30 minutos antes de abrir.

Preaqueça o forno a 180 °C e, quando der o tempo de descanso da massa, abra-a com um rolo de madeira e forre uma fôrma de torta baixa, de 23 cm de diâmetro.

Pré-asse a massa até ficar bem dourada, por cerca de 25 minutos. Depois, deixe esfriar.

Para preparar o recheio, em uma vasilha coloque a coalhada fresca, o açúcar, o sal e os ovos. Misture bem e despeje sobre a massa pré-assada.

Leve novamente ao forno por 20 minutos, até o centro ficar ligeiramente firme. Quando esfriar, disponha os figos cortados em pétalas sobre o creme e finalize com o mel de canudo.



Mel de canudo





7.

**para
qualquer hora**



Beiju de mandioca com mel

por **Mara Salles**

4 pessoas | 30 minutos

Este é um beiju diferente. O tradicional leva massa de mandioca, obtida por meio de um processo mais longo e trabalhoso, em que as raízes são descascadas, raladas e espremidas no tipiti. Nesta receita, usamos as mandiocas cozidas e amassadas. O resultado é um beijuzinho mais macio e maleável. Pode ter o formato que você quiser. Quadrados, como os da foto, ou em meia-lua.

- 500 g de mandioca sem casca
- 7 colheres (sopa) de mel de jataí
- sal a gosto
- farinha de tapioca, quanto baste



Mel de jataí

Em uma panela de pressão, coloque a mandioca para cozinhar, com quatro dedos de água acima do volume de mandioca. Quando a panela pegar pressão, aguarde alguns minutos e desligue o fogo. Assim que escapar toda a pressão, retire a mandioca – ela deve estar cozida, porém firme.

Escorra as mandiocas e coloque-as em um recipiente aberto, de maneira que elas não fiquem sobrepostas, e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, amasse as mandiocas, até que elas se transformem em uma massa quase homogênea, com consistência elástica, porém modelável. Junte o mel, o sal e misture até incorporar.

Preaqueça o forno a 200 °C.

Utilize um rolo de macarrão para abrir a massa, até ela ficar com uma espessura de 5 mm. Corte com o formato que preferir.

Em uma assadeira, polvilhe a farinha de tapioca, usando uma peneira, e coloque, espaçadamente, as massas de mandioca cortadas. Polvilhe, usando a peneira, a farinha de tapioca por cima.

Asse por 10 minutos ou até a massa ficar estufada e dourada. Sirva os beijus com um fio de mel.

Bijajica com manjar de mel

por **Fabiano Gregório**

6 pessoas | 5 horas para o preparo da massa
+ 30 minutos para o da bijajica

Bijajica é um tipo de cuscuz doce, feito com massa de mandioca, amendoim e açúcar mascavo, muito tradicional em Santa Catarina. Se puder, prepare você mesmo a massa de mandioca. É um fazer manual, ancestral e muito prazeroso. Mas, caso lhe falte tempo e paciência, não deixe de fazer a bijajica. Hoje em dia é possível encontrar a massa pronta em feiras-livres.

para a massa de mandioca

- 1,5 kg de mandioca crua

para a bijajica

- 3 xícaras de massa de mandioca
- 2 xícaras de amendoim cru e triturado
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- canela em pó a gosto
- cravo em pó a gosto
- erva-doce a gosto
- 1 folha de bananeira

para o manjar de jataí

- 3 colheres (sopa) de mel de jataí
- 2 colheres (sopa) de pasta de gergelim integral

Para fazer a massa, descasque e rale ou triture as mandiocas. Retire o suco da mandioca (o tucupi), utilizando uma prensa ou colocando-a para escorrer em um pano próprio para uso alimentício (este processo leva cerca de 4 horas). Passe esse bloco de massa de mandioca ressecada em uma peneira de aço.

Em uma tigela grande, misture a massa peneirada, o amendoim triturado e o açúcar mascavo com as mãos, até obter uma mistura homogênea.

Em uma cuscuzeira, coloque água até a metade, acomode a folha de bananeira, de modo que os furos da cuscuzeira fiquem tapados, e despeje a mistura, sem pressionar, ajeitando levemente com as mãos. Leve ao fogo baixo e cozinhe por, aproximadamente, 20 minutos, ou até soltar das laterais.

Para o manjar de jataí, coloque, em uma tigela pequena, o mel e a pasta de gergelim e misture até obter uma consistência homogênea e cremosa.

Corte a bijajica em cubos grandes e sirva com o manjar por cima.



Mel de jataí



Mel de mandaguari

Bolo com mingau de bocaiuva

por **Kalymaracaya Nogueira**

6 pessoas | 50 minutos

Bocaiuva, macaúba ou emukaia, na língua Terena, é uma palmeira alta, bem comum na região do Cerrado brasileiro e tradicionalmente apreciada pelo povo Terena, de Mato Grosso do Sul. Seus frutos têm a polpa bem amarela e fibrosa e podem ser comidos in natura ou transformados em farinha, que usaremos como ingrediente principal neste bolo e que pode ser comprada pela internet.

para o bolo

- ½ xícara de açúcar
- 6 ovos
- 2½ xícaras de coco ralado
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de bocaiuva
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- manteiga sem sal, quanto baste para untar a fôrma

para o mingau de bocaiuva

- 2 xícaras de leite
- 6 colheres (sopa) de mel de mandaguari
- ½ xícara de farinha de bocaiuva

para finalizar

- castanha de baru torrada a gosto

Preaqueça o forno a 180 °C por 10 minutos.

No copo do liquidificador, coloque o açúcar, os ovos, o coco ralado, a manteiga e o leite. Bata bem e reserve. Em uma tigela, ponha a farinha de bocaiuva e acrescente o líquido batido. Depois de muito bem misturado, acrescente o fermento químico.

Unte uma fôrma de buraco, com 30 cm de diâmetro, com manteiga, despeje a massa e asse por 35 minutos.

Enquanto isso, prepare a cobertura de mingau de bocaiuva. Em uma panela média, coloque o leite, o mel e a farinha de bocaiuva. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar e reserve.

Quando o bolo terminar de assar, aguarde amornar, desenforme-o e cubra com o mingau. Finalize com as castanhas de baru torradas.

Bolo de mandioca, sorbet de banana e farofinha de baru

por Larissa Januário

6 pessoas | 50 minutos +
3 horas para congelar o sorbet

Dá para preparar em casa este sorbet que acompanha o bolo de mandioca, mesmo não tendo uma máquina apropriada para fazer sorvete. Basta seguir os passos descritos e ser rápido ao incorporar a bananada ao creme de banana – ele não pode descongelar muito. Se quiser incrementar, coloque um pouco de castanha de baru quebrada na massa do sorbet.

para o sorbet

- 12 bananas bem maduras, cortadas em rodellas de 1 cm
- 3 colheres (chá) de bananada cremosa
- 3 colheres (sopa) de mel de mandaçaia

para o bolo

- manteiga sem sal, quanto baste para untar a fôrma
- 1 xícara de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 1½ xícara de açúcar
- 200 ml de leite de coco
- 3 xícaras de mandioca crua e ralada
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio

para a farofa

- 100 g de castanha de baru
- 100 g de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de açúcar de confeitiro
- flor de sal a gosto

Comece preparando o sorbet. Coloque as rodellas de banana numa assadeira, cubra com plástico-filme e leve ao congelador, até ficarem firmes, quase totalmente congeladas, por aproximadamente 3 horas.

Retire do congelador e bata as bananas num processador, até obter um creme espesso, com consistência de sorvete. Junte a bananada, com parcimônia, provando para que não fique muito doce. Adicione o mel e misture bem, deixando uns pedaços da bananada se destacarem. Coloque o sorbet num pote com tampa, de preferência hermético, e leve ao congelador, novamente, para firmar.

Enquanto isso, prepare o bolo. Unte uma fôrma retangular com manteiga, polvilhe coco ralado, seco e fino e reserve. Preequeça o forno a 200 °C.

Na batedeira, coloque a manteiga, os ovos, o açúcar e bata até conseguir uma massa amarela clara. Junte o leite de coco, a mandioca ralada e o coco ralado restante. Bata, mais um pouco, para homogeneizar. Misture, delicadamente, o bicarbonato.

Despeje a massa na assadeira, previamente untada e leve ao forno. Depois de 10 minutos, abaixe a temperatura para 180 °C e deixe por mais 40 minutos – o bolo deve ficar dourado em cima. Espete um palito de dente e retire; se sair limpo, o bolo está assado.

Enquanto o bolo esfria, faça a farofa. Comece pelas torras da castanha de baru e da farinha de mandioca. Em uma frigideira, em fogo médio, espalhe as castanhas de baru e deixe dourar. Mexa, aos poucos, para que não queimem. Reserve. Faça o mesmo procedimento com a farinha de mandioca. Depois, processe as castanhas até obter uma farofa grossa e pedaçada. Junte a farinha de mandioca torrada, o açúcar de confeitiro e o sal. A ideia é que ela fique adocicada, mas com um toque de sal ao fundo.

Sirva uma fatia de bolo acompanhada do sorbet e de um pouco de farofa.



Mel de mandaçaia MQA

7. para qualquer hora





8 pessoas | 40 minutos

Puba, ou carimã, é o nome dado à massa obtida por meio da fermentação da mandioca, que é colocada de molho em água ao longo de vários dias. Um ingrediente recorrente na doçaria nordestina, que resulta em bolos densos, úmidos e deliciosos, como o pernambucano Souza Leão.

para o bolo

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 xícara e 2 colheres (sopa) de mel de jandaíra
- 1½ xícara de farinha de puba
- cumaru raspado a gosto

para untar a fôrma

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz

Em uma vasilha, bata, com um batedor de arame, o ovo, a manteiga, o leite de coco, o leite e o mel. Acrescente a farinha de puba, aos poucos, até que fique bem aerado. Adicione a raspa de cumaru a gosto – cuidado para não exagerar.

Unte, com manteiga e farinha de arroz, uma fôrma com furo no meio, de 15 cm de diâmetro. Despeje a massa, delicadamente, e leve ao forno preaquecido a 200 °C, por, aproximadamente, 28 minutos ou até as bordas começarem a ficar douradas.

Bolo de puba com mel e cumaru

por **Ieda de Matos**



Mel de jandaíra



8 pessoas | 20 minutos

Bruaca, orelha-de-pau e chapéu de couro são apenas alguns dos nomes desta panquequinha, fácil de fazer. Pode ser doce ou salgada – neste caso, exclua o mel e dobre a quantidade de sal. Servida como entrada, sobremesa, petisco ou, como o nome deste capítulo sugere, a qualquer hora. Se for utilizar goma no preparo, como era feito antigamente nos sertões, não precisa acrescentar o leite.

para o chapéu de couro

- 1 xícara de farinha de trigo (ou goma para tapioca peneirada)
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga de garrafa
- ½ xícara de leite
- 5 colheres (sopa) de mel de jandaíra
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo, quanto baste para fritar

para os acompanhamentos

- 100 ml de mel de jandaíra
- 250 g de queijo de cabra ou de ovelha em pasta

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem, usando um garfo ou batedor de arame, até obter uma massa lisa. Leve uma frigideira ao fogo, coloque um pouco de óleo e, quando estiver quente, comece a fazer as panquecas. Com uma concha, coloque uma porção de massa no centro da frigideira e gire-a, com o punho, a fim de espalhar a massa. Utilize uma espátula para verificar se as bordas estão começando a soltar. Se sim, vire e frite do outro lado – rende oito panquequinhas com cerca de 10 cm cada uma.

Sirva quente com mel de jandaíra e com queijo de leite de cabra ou de ovelha em pasta.

Chapéu de couro

por **Adriana Lucena**



Mel de jandaíra

Lelê com mel

por **Ieda de Matos**

**8 pessoas | 12 horas de molho
+ 40 minutos de preparo**

Lelê é uma comidinha para comer a qualquer hora do dia, bem popular na Bahia. A base é o xerém, aquele milho amarelo, todo quebradinho, também conhecido como quirera de milho ou canjiquinha. Um “bolinho” úmido e macio. Se puder, faça com leite de coco caseiro. Ficarã ainda mais gostoso!

para o leite de coco

- 1 coco seco, descascado e picado
- 2 xícaras de água

para o lelê

- 2 xícaras de xerém de milho amarelo
- 1½ xícara de leite de coco fresco
- 1½ xícara de leite
- 1½ xícara de mel de jandaíra
- 1 xícara de coco seco ralado
- 1 pitada de sal

para finalizar

- coco seco ralado a gosto (opcional)
- canela em pó a gosto (opcional)
- cravo em pó a gosto (opcional)



Mel de jandaíra

Deixe o xerém de molho em água por, no mínimo, uma hora antes do preparo – ou, se preferir, pode deixar de um dia para o outro.

Enquanto isso, prepare o leite de coco. No copo do liquidificador, coloque o coco picado, a água e bata por, aproximadamente, 5 minutos. Em uma tigela coberta com um pano limpo, adequado para uso em alimento, despeje a mistura e esprema até extrair o leite de coco – nesse processo conseguimos o leite de coco e o coco ralado para usar na receita.

Escorra o xerém que ficou de molho, usando uma peneira e coloque em uma panela de pressão, com água a, aproximadamente, 4 cm acima dele. Tampe a panela e leve ao fogo. Quando pegar pressão, aguarde 25 minutos (se o xerém ficou 1 hora de molho) ou 15 minutos (se o xerém ficou 12 horas de molho) e desligue.

Tire a pressão da panela antes de abrir, acrescente o leite de coco, o leite, o mel, o coco ralado e a pitada de sal. Misture bem e leve ao fogo novamente – dessa vez não precisa da pressão. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe o lelê cozinhar, até engrossar e ficar bem cremoso. Transfira para uma fôrma molhada, aguarde esfriar e corte em quadradinhos.

Se preferir, pode polvilhar um pouco de coco seco ralado e um pouco de canela e cravo, conforme a sua preferência.





Leite dourado com mel de borá



Mel de borá

por **Paola Carosella**

1 pessoa | 10 minutos

Popular entre os praticantes da medicina ayurvédica, que atribuem poderes anti-inflamatórios e antioxidantes à cúrcuma, esta bebida costuma ser feita com leite vegetal. Você pode usar o que preferir – eu gosto de fazer com o de aveia ou de coco. A adição de mel de borá dá um sabor especial a essa versão.

- 1 cm de raiz de cúrcuma ou açafraão da terra fresco, com ou sem pele
- 1 cm de raiz de gengibre fresco, com ou sem pele
- 1 xícara de leite da sua preferência
- pimenta-caiena a gosto
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- ½ colher (café) de canela em pó
- 1 colher (sobremesa) de mel de borá
- ½ banana ou 1 fatia de manga (opcional)
- cubos de gelo (opcional)

No copo do liquidificador, coloque a cúrcuma, o gengibre, o leite, a pimenta, a noz-moscada, a canela, o mel e a fruta. Bata bem e beba na hora. Se quiser, pode consumir quente no inverno – é só não colocar a fruta e o gelo.



Mingau de aveia com mel de jandaíra



Mel de jandaíra

por **Bela Gil**

4 pessoas | 40 minutos

Um mingau bem-feito é uma comida de alma, que acolhe e conforta em qualquer momento. Esta versão do clássico mingau de aveia leva coco ralado, leite de coco, banana-da-terra e... uma boa porção de mel de jandaíra, abelha-símbolo do sertão nordestino.

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 pitada de cravo em pó
- 2 unidades de canela em pau
- 200 ml de água
- 3 xícaras de leite de coco
- sal a gosto
- ⅓ de xícara de castanha de caju picada
- ½ copo de coco ralado
- canela em pó a gosto
- 1 banana-da-terra cozida e cortada em rodelas
- mel de jandaíra a gosto

Coloque a aveia, o cravo e a canela em uma panela e leve ao fogo alto. Adicione a água, o leite de coco e deixe ferver. Junte o sal, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Mexa com frequência para evitar que a aveia grude no fundo da panela.

Quando o mingau estiver pronto, adicione as castanhas e o coco ralado. Mexa bem. Decore com canela em pó, banana-da-terra e o mel.



Tapioca de beterraba com mel

por **Rodrigo Oliveira**

6 pessoas | 50 minutos

Ainda que exista massa da tapioca pronta para o uso, gosto de fazer o processo do zero, hidratando o polvilho doce. Rende mais, é mais barato e você pode dar à massa o sabor e a cor que quiser. O segredo para acertar na hidratação é colocar o líquido aos poucos e ir sentindo a massa na mão.

para o suco de beterraba

- 1 xícara de água
- 1 beterraba média, com casca e cortada em cubos

para a tapioca

- 2½ xícaras de polvilho doce
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de suco de beterraba

para o recheio

- 3 colheres (sopa) de queijo de cabra triturado
- ½ xícara de rúcula, agrião ou folhas de sua preferência
- 1 colher (sopa) de mel de tubuna

Comece fazendo o suco de beterraba. No copo do liquidificador, coloque os cubos de beterraba e a água. Bata bem, coe e reserve.

Em uma vasilha, misture o polvilho e o sal. Aos poucos, junte o suco de beterraba e vá misturando com as mãos, quebrando os blocos que se formam. Deixe descansar por, ao menos, 10 minutos e peneire a massa com uma peneira de trama média.

Aqueça bem uma tapioqueira ou frigideira e, com uma escumadeira ou colher, espalhe a massa uniformemente. Quando as bordas se levantarem, retire a tapioca do fogo. Recheie com o queijo, as folhas e finalize com o mel de urucu. Dobre a tapioca e sirva.



Mel de tubuna



8.

bebidas não alcoólicas

Bambolê

por **Paulo Leite**

1 pessoa | 10 minutos

para o mate

- 2 L de água
- $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar
- $\frac{3}{4}$ de xícara de mate seco

para o drinque

- 150 ml de mate
- 30 ml de polpa de coquinho azedo
- 15 ml de suco de limão-taiti
- 15 ml de mel de borá
- cubos de gelo

para a guarnição

- 1 casca de limão-taiti

Comece pelo preparo do mate. Em uma panela, ferva a água e coloque o açúcar. Mexa até diluir. Em seguida, junte o mate, misture bem, desligue o fogo e deixe descansar até esfriar. E, então, guarde na geladeira. Essa base vai sobrar e você pode guardá-la para utilizar em outros drinques ou consumir como refresco.

Para preparar o drinque, coloque em uma coqueteleira o mate gelado, a polpa de coquinho, o suco de limão, o mel e complete com gelo. Bata, vigorosamente, e coe em um copo longo, cheio de gelo. Decore com um pedaço da casca de limão-taiti.



Mel de borá



Boas-vindas

por **Alice Guedes**

1 pessoa | 10 minutos

para o drinque

- 100 ml de suco de abacaxi
- 50 ml de chá de camomila
- 25 ml de mel de jataí
- 30 ml de suco de limão-taiti
- cubos de gelo

para a guarnição

- 1 folha de limoeiro (opcional)

Em uma coqueteleira, coloque o suco de abacaxi, o chá, o mel e o suco de limão. Bata com bastante gelo e coe em um copo longo cheio de gelo.

Em uma das bordas, por dentro, decore com a folha de limoeiro.



Mel de jataí

Refresco de mel de nativas

por **Alex Atala**

4 pessoas | 5 minutos

- 800 ml de água com gás gelada
- 200 ml de mel de benjoí
- 50 ml de suco de limão

Em uma jarra, coloque a água com gás, o mel e o suco de limão. Misture bem e sirva a seguir.



Mel de benjoí



Uruss

por **Rafael Welbert**

1 pessoa | 15 minutos

- 8 folhas de hortelã
- bastante gelo
- 180 ml de Clube Soda ou água com bastante gás
- 10 ml de suco de limão-taiti
- 30 ml de mel uruçu-amarela maturado

Em um copo alto ou uma taça de vinho, coloque as folhas de hortelã e preencha com cubos de gelo. Adicione a água gaseificada, o suco de limão e o mel. Com a ajuda de uma colher bailarina (comprida e fina), mexa, delicadamente, e sirva.



Mel de uruçu-amarela



9.

goró

Abelha de botas

por **Jean Ponce**

1 pessoa | 10 minutos

para o drinque

- 40 ml de cachaça Magnífica Soleira
- 10 ml de jerez fino
- 20 ml de mel de jataí
- cubos de gelo

para a guarnição

- casca de limão-taiti
- 1 gota de mel

Em um mixing glass ou copo largo e longo, coloque a cachaça, o jerez e o mel. Mexa até o mel diluir totalmente.

Adicione 4 cubos de gelo, mexa por mais 20 segundos e coe em um copo baixo.

Descasque o limão, formando um espiral com a casca e espete-a em um palito para dar forma. Coloque-o atravessado sobre a borda do copo para decorar.

Com 1 colher pequena (café), despeje uma gota de mel de jataí na borda do copo. Quando a gota escorrer, formará uma lágrima de alegria.



Mel de jataí



Batidinha uruçú

por **Chris Machado**

1 pessoa | 20 minutos

para a polpa de maracujá

- ½ xícara de maracujá
- ¼ de xícara de água

para o drinque

- 1 colher (sopa) de polpa de maracujá
- ½ xícara de abacaxi picado
- 30 ml de cachaça envelhecida em amburana
- 1 colher (sopa) de mel de uruçú-amarela
- cubos de gelo

para guarnição

- folhas da coroa do abacaxi
- pedaço de abacaxi grelhado

Comece pelo preparo da polpa de maracujá. Coloque no copo do liquidificador a polpa do maracujá e a água. Bata aos poucos, utilizando o modo pulsar, para não quebrar as sementes. Coe e reserve.

Lave o copo do liquidificador para preparar o drinque. Coloque a polpa de maracujá coada e o abacaxi e bata novamente. Adicione a cachaça, o mel e dois cubos de gelo. Utilize o modo pulsar para triturar o gelo.

Sirva em um copo americano, com 2 cubos de gelo e decore com as folhas da coroa do abacaxi. Grelhe o pedaço de abacaxi com mel de uruçú-amarela e acrescente ao copo.



Mel de uruçú-amarela

Chora que ela volta

por **Mauricio Barbosa**

1 pessoa | 10 minutos

para o drinque

- 30 ml de cachaça envelhecida em carvalho
- 30 ml de Lillet Blanc
- 30 ml de jerez fino
- 1 colher (bailarina) de mel de mandaguari
- 2 dashes de bitter de laranja
- gelo triturado
- cubos de gelo

para a guarnição

- 1 pitada de flor de sal
- casca de laranja-baía

Em um mixing glass gelado, coloque a cachaça, o Lillet Blanc, o jerez, o mel e o bitter de laranja. Junte 5 cubos de gelo, de 3 mm x 3 mm, e mexa por 15 segundos ou até gelar ao seu gosto. Coe para um copo de uísque, com um cubo de gelo, e finalize com 1 pitada de sal por cima e a casca de laranja-baía.



Mel de mandaguari



Labuna

por **Paulo Leite**

1 pessoa | 5 minutos

para o drinque

- 1 flor de coentrão
- 15 ml de mel de tubuna
- 50 ml de cachaça
- 30 ml de jerez fino
- cubos de gelo

para a guarnição

- 1 flor de coentrão

Em um mixing glass, coloque a flor do coentrão e macere. Acrescente o mel, a cachaça, o jerez e mexa. Complete com gelo e mexa até gelar. Coe com uma peneira fina para uma taça coupè, previamente gelada. Decore com a flor do coentrão e sirva.



Mel de tubuna

Nada efêmero

por **Alice Guedes**

1 pessoa | 10 minutos

para o drinque

- 30 ml de gim
- 30 ml de jerez fino
- 20 ml de vermute seco
- 10 ml de mel de jataí
- cubos de gelo

para a guarnição

- casca de 1 limão-siciliano

Em um mixing glass sem gelo, coloque o gim, o jerez fino, o vermute e o mel. Mexa para o mel diluir bem e preencha com gelo. Mexa novamente, por cerca de 20 segundos, e coe em uma taça com uma pedra de gelo.

Perfume com a casca do limão-siciliano, torcendo-a sobre o drinque, e decore-o com ela.



Mel de jataí



Rainha

por **Jean Ponce**

1 pessoa | 10 minutos

para o drinque

- 5 folhas de salsinha
- cubos de gelo
- 40 ml de cachaça envelhecida em bálsamo
- 20 ml de mel de jataí
- 20 ml de suco de maracujá
- 10 ml de suco de limão-taiti

para a guarnição

- flores comestíveis
- 1 colher (café) de mel de jataí

Em uma coqueteleira, macere as folhas de salsinha. Em seguida, coloque 4 cubos de gelo, a cachaça, o mel e os sucos de maracujá e de limão. Feche e agite por alguns segundos.

Coe em um copo baixo, com gelo em cubo, decore com as flores e coloque a colher (café) com o mel apoiada sobre a borda do copo.



Mel de jataí



Tubuna sour

por **Rafael Welbert**

1 pessoa | 20 minutos

para a infusão de cachaça

- 150 ml de cachaça envelhecida em carvalho
- 1,5 g de erva-mate com tosta média

para o drinque

- 60 ml de cachaça envelhecida em carvalho infundada com erva-mate tostado
- 20 ml de suco de limão-siciliano
- 20 ml de mel de Tubuna fermentado
- 20 ml de clara de ovo (opcional)
- 3 gotas de Angostura Bitter (opcional)

para a guarnição

- casca de limão-siciliano
- Angostura bitter

Comece preparando a infusão. Dentro de um pote de vidro, coloque a cachaça e a erva-mate. Tampe e deixe infundar por 15 minutos. Coe utilizando um filtro de papel e reserve.

Em uma coqueteleira, coloque a cachaça infundada, o suco de limão, o mel, a clara de ovo e a Angostura. Agite vigorosamente – batidas secas e longas favorecem a formação da espuma. Coe em uma taça coupé, ou copo baixo com gelo, usando uma peneira, para quebrar as microbolhas e deixar a espuma mais lisa. Para servir, enfeite com a casca do limão em espiral.



Mel de tubuna

os autores

Adriana Lucena é cozinheira autodidata, pesquisadora e consultora do Sebrae para queijos. Potiguar de nascimento e sertaneja de coração, ainda criança acompanhava o pai, sociólogo, na pesquisa e catalogação de artesãos do alimento em cidades da região do Seridó (RN). Formada em Direito, trabalhou como professora universitária até decidir se dedicar à gastronomia. Em Natal (RN), comandou o restaurante Taiá Bistrô. Pesquisa a cultura alimentar e batalha pelo resgate dos “pratos esquecidos”.

Alex Atala é chef-proprietário do D.O.M., primeiro restaurante brasileiro a receber duas estrelas no Guia Michelin, e do Dalva e Dito, ambos em São Paulo (SP). Em 2013, figurou na lista das 100 pessoas mais influentes do mundo da revista *Time*. É um dos fundadores do Instituto Atá, uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP), composta por uma equipe multidisciplinar para promover a alimentação em harmonia com a natureza. Organizador do seminário Fru.to, é autor de *Escoffianas brasileiras*, *D.O.M. Redescobrimdo Ingredientes Brasileiros* e *Manihot utilissima Pohl: Mandioca*, entre outros.

Alice Guedes é bartender e sommelier do Guarita Bar, do Baixo Guarita e sócia-proprietária do Fechado, junto de Jean Ponce e Greg Caisley, todos em São Paulo (SP). Antes de descobrir o universo da coquetelaria, Alice dedicava-se ao teatro. Os primeiros trabalhos e o crescente interesse pela coquetelaria apontaram um novo caminho profissional. Especialista em destilados pela Wine & Spirits Education Trust (WSET), trabalhou em bares renomados no Rio de Janeiro (RJ) e teve uma breve passagem por Buenos Aires, Argentina.

André Saburó é sushiman e chef do Taberna Japonesa Quina do Futuro, fundado em 1986 por seu pai, e de outros três endereços. Começou a acompanhar o pai, ainda criança, em idas ao mercado público de Recife (PE), para escolher peixes. Em 2001, assumiu o Quina do Futuro, na mesma cidade. Saburó visitou muitas vezes o Japão e trabalhou como estagiário de um mestre em peixes. Participou de pesquisas para o aproveitamento total do atum que resultaram em pratos como atum de sol – em que usa a técnica de salga para o preparo do peixe – e o sarapatum, uma versão do sarapatel.

Ariani Malouf é chef do restaurante Mahalo Cozinha Criativa, aberto em 2006, e também assina o menu de eventos do bufê Leila Malouf, ambos em Cuiabá (MT). Filha da banqueteira Leila Malouf, descobriu cedo a vocação para a cozinha. Estudou no Le Cordon Bleu, em Paris, França, e estagiou em restaurantes estrelados na França, na Itália e na Alemanha. Tem o restaurante Mandaloun Cozinha Árabe e, recentemente, abriu o Mahá Mistura Criativa, versão mais informal e acessível de sua cozinha, ambos em São Paulo (SP). Também ministra cursos online sobre criatividade e praticidade na cozinha.

Bárbara Verzola é chef e sócia-proprietária do restaurante Soeta, em Vitória (ES). Formada em Direito, começou sua carreira na cozinha no Locanda Della Mimosa, em Petrópolis (RJ). Na Europa, trabalhou em restaurantes estrelados, como os italianos Enoteca Pinchiorri e Duomo, e do extinto El Bulli, do chef espanhol Ferran Adrià, onde conheceu seu sócio, o chef equatoriano Pablo Pavón. Em 2010, Bárbara e Pablo abriram o Soeta. Desde 2013, o restaurante promove jantares com chefs de outras partes do Brasil no projeto Soeta Recebe.

Bel Coelho é chef dos restaurantes Cuia Café e Clandestino, ambos em São Paulo (SP). É apresentadora do *Food Connection*, programa do canal de televisão por assinatura Sabor & Arte, do grupo BandTV, ao lado do jornalista Josimar Melo. Formada pelo Culinary Institute of America, em Nova York, Estados Unidos, trabalhou nos premiados El Celler de Can Roca, na Espanha, e no D.O.M., do chef Alex Atala. Sócia do Instituto Atá, é ativista da alimentação saudável, com alimentos naturais e acessível a todos. Seu trabalho é pontuado pela utilização de ingredientes nativos e pela defesa das culturas alimentares regionais.

Bela Gil é nutricionista e chef do restaurante Camélia Odódó, em São Paulo (SP), apresentadora de programas culinários e autora de seis livros. Formada em nutrição pela Hunter College, especializou-se em arte culinária pelo Natural Gourmet Institute, ambos em Nova York, Estados Unidos. É mestra em Gastronomia pela Universidade de Ciências Gastronômicas, na Itália. Faz parte do conselho do Instituto Atá e do Instituto Brasil Orgânico (IBO).

Brenda Freitas é confeitira do restaurante Maní, em São Paulo (SP). Formada em Gastronomia, começou a se interessar por confeitaria no restaurante Cantaloup, incentivada pelo chef francês Bertrand Busquet. Depois de cinco anos no Cantaloup, em São Paulo (SP), foi estudar na França. Fez estágio no tradicional Le Meurice, restaurante do chef Alain Ducasse, onde foi supervisionada por Cédric Grolet, grande nome da *pâtisserie* francesa. No Maní, desde 2016, usa ensinamentos e técnicas da confeitaria clássica como ponto de partida para suas criações.

Carlos Kristensen é chef do Hashi e do Um Bar&Cozinha, ambos em Porto Alegre (RS), e idealizador do projeto Internacionalmente Local, voltado à pesquisa de produtos de pequenos produtores do Rio Grande do Sul. Iniciou sua carreira como cozinheiro profissional na Austrália, em 1995. Nos anos seguintes, trabalhou em restaurantes em Cingapura, Malásia, Indonésia, Índia e Tailândia. Nos seus restaurantes, usa insumos e ingredientes cultivados por cerca de oitenta famílias de pequenos produtores gaúchos.

Chris Machado é mixologista, consultora e chefe de bar do restaurante Atto, em São Paulo (SP). Começou a carreira na área de restaurantes trabalhando como garçone e gerente de salão. Descobriu que gostava de coquetelaria e de estar atrás do balcão, em 2010, quando morava em Curitiba. Trabalhou em alguns bares na capital paranaense e, seis anos depois, voltou a São Paulo para estudar e fazer cursos de especialização. Sua coquetelaria é marcada pelo uso de insumos preparados artesanalmente e pela valorização de produtos nacionais.

Débora Shornik é chef do restaurante Caxiri, em Manaus (AM), e consultora de dois restaurantes em Nova Airão (AM), o Camu Camu e o flutuante Flor do Luar, sobre o rio Negro. Trabalhou no restaurante Spot e foi subchefe do Arturito, da chef Paola Carosella, ambos em São Paulo (SP). Desde 2013, vivencia a culinária amazônica e pesquisa ingredientes, métodos de preparo e os fundamentos da alimentação brasileira adotada pelos povos da floresta. Seus principais fornecedores são agricultores familiares que produzem alimentos orgânicos. Costuma dizer que seus pratos nascem a partir de uma Amazônia que há nela.

Denise Rohne Araujo é jornalista, cozinheira, pesquisadora da cozinha amazônica e da cultura alimentar indígena. Gaúcha, vive há 44 anos na Amazônia. Está à frente do projeto Cozinha Letras Saborosas, dedicado a cursos e pesquisas, em Roraima. É colunista de gastronomia do jornal Folha de Boa Vista e curadora gastronômica da Feira Internacional de Gastronomia Amazônica, desde 2015. Foi organizadora das receitas e consultora culinária do livro *Cozinha Regional Brasileira, Muito Prazer*, de Roberta Malta Saldanha.

Diogo Sabião está à frente do projeto NiÁ Amazônia, como chef-executivo, onde cria cardápios a partir de insumos e ingredientes locais. Filho de mãe acreana e pai paulista, nasceu em Porto Velho (RO). Tem proximidade com o universo da cozinha desde criança, mas pretendia seguir carreira na política. cursou, por breves períodos, Direito, Administração Pública e Publicidade. Até que o emprego em um hotel abriu seus olhos para a cozinha. Estudou Gastronomia no Instituto Gato Dumas, na Argentina.

Edinho Engel é chef-proprietário dos restaurantes Manacá e Amado. Deixou um emprego no Metrô de São Paulo para abrir o restaurante Fazenda Mineira, na capital paulista, mas encantou-se mesmo com a riqueza do mar e suas possibilidades para a culinária. Seguiu para o litoral e abriu seus restaurantes pertinho do mar: o Manacá nasceu em 1988, em Camburi, no litoral norte paulista; e o Amado, em 2006, em Salvador (BA). É autor do livro *O cozinheiro e o mar*, no qual compila receitas do Manacá e histórias sobre sua trajetória de Minas Gerais, sua terra natal, ao litoral paulista.

Fabiano Gregório é advogado pós-graduado em Direito Ambiental e chef-executivo da Bijajica Ecogastronomia. É cofundador do Convivium Slow Food Mata Atlântica, criado em 2008, e integrante da Aliança dos Cozinheiros Brasil. Organiza eventos e oficinas culinárias para crianças de escolas públicas e palestras de valorização da agroecologia. É proprietário de uma agroindústria de ultracongelados orgânicos certificados pela Associação Biodinâmica do Sul do Brasil (ABDSul).

Fabrcício Lemos é chef dos restaurantes Origem, Ori, Omí e do Gem Mini Bar, todos eles em Salvador (BA). Estudou na Le Cordon Bleu, nos Estados Unidos, onde morou por 14 anos e trabalhou em restaurantes da cadeia de hotéis Ritz-Carlton. Em 2015, retornou ao Brasil e assumiu a cozinha do restaurante Amado, em Salvador (BA). No ano seguinte, ao lado da esposa e sócia, a chef pâtissière Lisiane Arouca, abriu o Origem. Natural de Salvador, Fabrício Lemos inspira-se na tradição e nos ingredientes baianos oriundos de várias regiões do estado.

Felipe Rameh é chef, consultor, professor de culinária e apresentador do programa *Coisas daqui*, do canal de televisão por assinatura GloboPlay. Formado em Gastronomia, trabalhou com o chef Alex Atala, no D.O.M., por quase quatro anos. Na Europa, passou pelo Mugaritz, no País Basco, pelo Le Chalet de la Forêt, na Bélgica, e pelo Canteen, em Londres, Inglaterra. De volta ao Brasil, comandou o Benedita Bistrô, em Muriaé (MG), o Trindade e o Alma Chef, ambos em Belo Horizonte (MG). Atualmente recebe pequenos grupos para vivências gastronômicas e artísticas no lugar onde mora e trabalha, na Casa Floresta, em Bragança Paulista (SP).

Henrique Gilberto é consultor e chef de cozinha do restaurante Cozinha Tupis. O interesse pela gastronomia veio da família: o avô gostava de testar pratos para aprender mais sobre outras culturas e o pai o apoiava no interesse por conhecer novos ingredientes. Aos 15 anos, ajudava na limpeza da cozinha do Xapuri, referência da culinária mineira no país. No Rio de Janeiro (RJ), trabalhou no Carême, da chef Flávia Quaresma e, em São Paulo (SP), trabalhou no D.O.M., do chef Alex Atala. Passou por restaurantes na França, na Espanha e pela Osteria Francescana, em Modena, Itália, do chef Massimo Bottura. Abriu o Cozinha Tupis, no Mercado Novo, em Belo Horizonte (MG), em 2018.

Ian Baiocchi é empresário e chef do restaurante Íz e de mais cinco endereços em Goiânia (GO). Estudou Gastronomia no Centro Universitário Senac, em São Paulo (SP), e trabalhou em alguns dos principais restaurantes da cidade, como D.O.M., Maní e o extinto Eñe. Foi para a Espanha completar sua formação nos estrelados El Celler de Can Roca e Mugaritz. Em 2012, de volta a Goiânia, abriu seu primeiro empreendimento, o Ian Baiocchi Buffet & Catering. Em 2015, abriu o Íz Restaurante, casa que combina a tradição regional com a influência espanhola.

Ieda de Matos é chef do restaurante Casa de Ieda, em São Paulo (SP). O interesse pela comida nasceu na infância, acompanhando a família na cozinha e colhendo ingredientes no quintal de casa, na Chapada Diamantina (BA). Aprendeu a pubar mandioca no rio, com o pai, além de compreender desde cedo a importância da agricultura familiar em sua comunidade. Em São Paulo (SP), Ieda teve outros ofícios antes de abraçar a gastronomia. Fez estágios na Bélgica e, ao voltar ao Brasil, investiu na comida de rua com a Kombi Bocapiu, que servia comidas nordestinas. Em 2017, abriu a Casa de Ieda, especializada em receitas de sua terra natal.

Ilma Veras é cozinheira e doceira. Piauiense de Parnaíba, desde criança se sentia atraída pela algazarra festiva que reinava na cozinha de sua casa. Acompanhava a mãe, excelente cozinheira, durante o preparo das refeições da família. Mais tarde, começou a se encantar pelo processo de transformação dos alimentos e a experimentar ingredientes e sabores desconhecidos. Estudou Filosofia em Teresina (PI) e, mesmo depois de formada, persistiu na carreira gastronômica.

Janete Borges é chef-executiva do restaurante Vista Nipô, em Florianópolis (SC). A paulista de São José dos Campos, de tanto acampar com a família em Ubatuba e Caraguatatuba, despertou interesse pelas coisas que vêm do mar. Aos 20 anos, se mudou para São Paulo (SP) para estudar propaganda e marketing, mas foi fazendo um bico como garçonete que seu interesse profissional mudou para a gastronomia. Se formou na escola de cozinheiros do Senac, trabalhou no D.O.M.; Em Santa Catarina esteve à frente do restaurante Pulau Magik, na Lagoa da Conceição. Parte de seu tempo é dedicado à Charcutaria do Mar, projeto que estuda técnicas para a cura e defumação de peixes, crustáceos e moluscos.

Jean Ponce é bartender e sócio-proprietário dos bares Guarita, Baixo Guarita, Fechado, Confessionário e da rede de hamburguerias Patties. Formado em Hotelaria, começou a se interessar por mixologia no extinto Urbano Club. Por seis anos, foi chefe de bar do restaurante D.O.M. e de outras duas casas do grupo liderado pelo chef Alex Atala –Dalva e Dito e Riviera Bar. É reconhecido pela pesquisa e valorização da cachaça, além de ser um entusiasta de ingredientes brasileiros na coquetelaria.

Larissa Januário é jornalista, cozinheira, colunista e apresentadora do programa *Jantar o quê?*, do canal de televisão por assinatura Sabor & Arte, do grupo BandTV. Há 15 anos, criou o blog *Sem Medida*, para falar sobre comida e compartilhar as receitas que gostava de preparar. Pouco depois, as receitas autorais do *Sem Medida* viraram coluna na revista *Marie Claire*. Goiana radicada em São Paulo, Larissa costuma se apresentar como uma jornalista que cozinha e uma cozinheira que escreve.

Kalymaracaya Nogueira é chef e natural da Comunidade Indígena Terena, de Mato Grosso do Sul. Formada em Turismo e Gastronomia e pós-graduada em História e Cultura Indígena e Afro-Brasileira, divulga a gastronomia ancestral brasileira e trabalha com ingredientes cultivados em sua aldeia. Secretária do Conselho Comunitário Urbano Indígena de Campo Grande (MS), desde 2014 atua no Movimento Slow Food.

Lisiane Arouca é chef-confeiteira e sócia, junto do marido, Fabrício Lemos, dos restaurantes Origem, Ori e Omí, além do Gem Mini Bar, todos em Salvador (BA). Desde criança, os doces chamavam sua atenção. Nas férias em Ilhéus (BA), gostava de ficar na cozinha com as tias confeiteiras. Estudou na Faculdade de Belas Artes da Universidade Federal da Bahia e, depois, Gastronomia. Trabalhou em restaurantes em Salvador e foi sócia do 4Chef’s.

Magda Moraes é pesquisadora, consultora e chef do Aipim Cozinha de Raízes, em Campo Grande (MS). Economista de formação, é cozinheira autodidata desde 1996. Em seu restaurante, trabalha com ingredientes locais e produtos que levam à mesa um pouco das tradições regionais. Como pesquisadora, desenvolveu o projeto Bocaiuva: Palmeira da Paz e participou dos livros *Comida, mulheres e memórias teréna* e *Cozinha pantaneira: comitiva de sabores*.

Manu Buffara é chef dos restaurantes Manu, em Curitiba (PR), e Ella, em Nova York (EUA). Desde a abertura do Manu, com cardápio em que 80% dos ingredientes são produzidos num raio de até 300 km, a chef tem ações voltadas à preservação das abelhas nativas brasileiras, à criação de hortas comunitárias e à valorização dos jovens agricultores e pescadores. Criado em 2020, o Instituto Manu Buffara é responsável pelo evento anual Alimenta Curitiba, que promove a distribuição de alimentos e os programas de educação e inserção social.

Mara Salles é cozinheira, pesquisadora, professora e chef-proprietária do restaurante Tordesilhas, em São Paulo (SP). Criou o primeiro módulo de cozinha brasileira para estudantes de Gastronomia em nível superior na Universidade Anhembí Morumbi. É autora do livro *Ambiências – Histórias e receitas do Brasil*, prêmio Jabuti de Gastronomia em 2012. Há mais de 30 anos, o premiado restaurante Tordesilhas é referência de cozinha brasileira. Faz parte, desde 2015, do Cumari From Rainforest to Table [Cumari, da floresta tropical à mesa], grupo internacional formado por chefs, antropólogos, historiadores, cientistas e artistas que estuda os ingredientes, povos e modos alimentares das Amazônias na América.

Marcelo Cotrim é consultor e chef do Cotrim Gastronomia, empresa de catering em Cuiabá (MT). Antes de descobrir sua verdadeira vocação, estudou Sistemas de Informação e Publicidade, teve um lava-jato e uma agência de turismo. Foi, então, estudar Gastronomia e fez pós-graduação em Cozinha brasileira. Apaixonado pelos ingredientes brasileiros, trabalha pela valorização da tradição da cozinha mato-grossense e sente-se privilegiado por ter a seu alcance ingredientes de três biomas brasileiros: Pantanal, Cerrado e Amazônia.

Marcelo Schambeck é chef-proprietário dos restaurantes Capincho e Lambari, ambos em Porto Alegre (RS). Formado em Gastronomia, trabalhou com as chefs Flávia Quaresma, Neka Menna Barreto e Helena Rizzo. Tem como referência para suas criações, a cultura, os ingredientes, a sazonalidade e o receituário tradicional do sul do País. A convite da Embaixada do Brasil, mostrou um pouco da cozinha nacional em jantares na Índia, Paquistão e África do Sul.

Márcio Ávila é chef do Bistrô Pelotense, em Pelotas (RS). Além de cozinheiro, define-se como um anfitrião por vocação. Em seu restaurante, combina elementos da tradição gaúcha com os quais sempre quis trabalhar: parrilla, fôgão e forno a lenha. À cozinha de fogo, junta ingredientes cultivados localmente e incentiva os clientes a se tornarem mais conscientes sobre a origem dos alimentos que consomem. Referência na região, o cardápio do bistrô traz releituras do receituário clássico pelotense e pratos autorais de Márcio.

Mariana Gontijo é cozinheira, quitandeira e chef do restaurante Roça Grande, em Belo Horizonte (MG). Advogada de formação, abandonou o Direito para se dedicar à cozinha. Abriu seu restaurante e armazém, em 2017, inspirada pela cultura alimentar, comércio justo, agricultura familiar e agroecologia. Apaixonada pelo Cerrado, dedica-se à pesquisa, divulgação e defesa de seus frutos, saberes e povos tradicionais. Ativista pelo protagonismo e valorização da mulher na cozinha, criou O Tacho – Centro de Cultura Alimentar, empresa de consultoria com projetos de capacitação para o resgate da identidade e cultura alimentar.

Marília Zylbersztajn é confeiteira e proprietária da Confeitaria Marília Zylbersztajn, em São Paulo (SP). Desde a adolescência gostava de cozinhar e preparar doces. Formada em Psicologia, continuou a cozinhar por prazer, até mudar de vez de profissão. Deixou o emprego e foi estudar confeitaria e panificação na escola Le Cordon Bleu, em São Francisco, Estados Unidos. Na volta ao Brasil, passou pela cozinha de alguns restaurantes, entre eles o D.O.M. Em 2013, começou a fazer doces sob encomenda, usando ingredientes locais, agroecológicos e cultivados por pequenos produtores. No ano seguinte, abriu sua confeitaria na Vila Madalena, em São Paulo (SP).

Maurício Barbosa é consultor, bartender e chefe de bar do restaurante Mapu, em São Paulo (SP). Paraense de Belém, despertou o interesse por mixologia enquanto trabalhava em uma casa noturna. Então, começou a fazer cursos e pesquisas para se especializar na área. Em 2013, trabalhou no Isola Bar, em São Paulo (SP). De 2015 a 2021, foi chefe de bar do restaurante Tuju, em São Paulo (SP), onde começou a explorar a preparação de insumos, tendo como base ingredientes brasileiros. Suas cartas costumam conciliar clássicos da coquetelaria com criações autorais.

Neide Rigo é nutricionista formada pela Universidade de São Paulo, autora do livro *Mesa Farta no Semiárido* e criadora do blog *Come-se*, onde publica textos sobre cultura alimentar e ingredientes pouco conhecidos, esquecidos ou desvalorizados. Foi colunista do caderno Paladar, do jornal *O Estado de S. Paulo*, curadora do projeto Comer é Mais, no Sesc Belenzinho (SP), e pertenceu ao conselho técnico do projeto Arca do Gosto, do Slow Food. Realizou oficinas de culinária no Amazonas, Acre, Amapá e Bahia. Atualmente ministra cursos e palestras sobre PANCs (plantas alimentícias não convencionais) e oficinas de pão de fermentação natural.

Pablo Pavón é chef e sócio-proprietário do restaurante Soeta, em Vitória (ES). Equatoriano de Quito, começou a carreira na França até se mudar para a Espanha, onde trabalhou em restaurantes renomados como Terrazas Del Casino, Martín Berasategui, Sant Pau e Mugartiz. Integrou, por quatro anos, a equipe do extinto El Bulli, restaurante do chef Ferran Adrià. Foi lá que conheceu a chef capixaba Bárbara Verzola, com quem abriu o Soeta, em 2010.

Paola Carosella é cozinheira, chef do restaurante Arturito, sócia-proprietária da rede La Guapa e YouTuber. Nasceu em Buenos Aires, Argentina, em uma família de imigrantes italianos. Começou a cozinhar aos 20 anos com chefs como Paul Azema e Francis Mallmann. Passou por restaurantes na França, Estados Unidos e Uruguai. Mudou-se para São Paulo (SP), em 2001, para abrir e dirigir o Figueira Rubaiyat. Em 2003, inaugurou o Julia Cocina e, em 2008, o Arturito, todos em São Paulo (SP). De 2014 a 2021, foi jurada do programa MasterChef, da TV Bandeirantes. Em 2017, recebeu o prêmio Jabuti por seu livro *Todas as sextas*. É diretora técnica do projeto Cozinha e Voz, em parceria com a ONU.

Paulo Anijar é chef do restaurante Santa Chicória, em Belém (PA), sua cidade natal. Conta que ter nascido ao redor da cozinha influenciou sua escolha de vida. Estudou Gastronomia no Rio Grande Sul e trabalhou, em São Paulo, com Alex Atala, Saiko Desu e Carla Pernambuco. Quando voltou a Belém, assumiu os compromissos de utilizar insumos sazonais em seu restaurante, valorizar os agricultores familiares e peixeiros e respeitar o tempo da floresta. É pesquisador de novas frutas, ervas e especiarias da floresta.

Paulo Leite é profissional de bar, analista sensorial de fermentados e destilados, sommelier, meliponicultor e pós-graduado em Tecnologia da cachaça. Presta consultoria para bares e restaurantes, além de orientar a produção de criação de novas bebidas. É fundador do premiado Empório Sagarana, em São Paulo (SP), que, de 2009 a 2019, destacou-se pela variedade das cartas de cachaças e cervejas artesanais. Foi campeão do Torneio Nacional de Rabo de Galo, em 2018. Atualmente, dedica-se à meliponicultura e às ciências agrárias.

Paulo Machado é professor, mestre em Hospitalidade, fundador do Instituto de Pesquisas Paulo Machado, no Mato Grosso do Sul, e autor do livro *Cozinha Pantaneira*. Formado em Direito e Gastronomia, pesquisa a culinária latino-americana. Em 2017, criou as expedições gastronômicas Brasil FoodSafaris, medalha de ouro do WTM Responsible Awards Latin America de melhor atração em Patrimônio Cultural. Atualmente, vive em Barcelona, Espanha, e participa do programa Brasil em Sabores do Ministério das Relações Exteriores, que divulga a gastronomia nacional pelo mundo.

Rafael Welbert é mixologista e consultor de bar no Balaio IMS, restaurante do chef Rodrigo Oliveira, em São Paulo (SP). Capixaba de Vitória, viveu a maior parte da vida na Itália, onde se interessou pelo universo da coquetelaria. Passou por outros países da Europa antes de retornar ao Brasil e começar a utilizar a cachaça e ingredientes brasileiros na mixologia. Criações inspiradas fizeram com que se tornasse referência na coquetelaria com cachaça. Foi finalista do World Class, em 2019; Patron Perfectionist, em 2018; e campeão do 1º Concurso Nacional Rabo de Galo, em 2017.

Rita Medeiros é sorveteira, jornalista e mestre em Artes visuais. Ao lado da filha, Anita, abriu a Sorbê, em Brasília (DF), uma sorveteria artesanal especializada em frutas do Cerrado. Para conseguir cagaitas, cajuzinhos, muricis, macaúbas, buritis e mama-cadelas, entre outras frutas, a sorveteira montou uma rede de fornecedores e coletores em assentamentos de terra e comunidades quilombolas. O trabalho de valorização das frutas nativas apresenta a riqueza de um dos mais importantes biomas brasileiros. É autora de *Gastronomia do Cerrado*.

Rodrigo Bellora é agricultor, pesquisador e chef dos restaurantes Valle Rustico, em Garibaldi; Guaraipo Bar e Cozinha, em Farroupilha; e Tubuna – Cultura Gastronômica, em Bento Gonçalves, todos eles no Rio Grande do Sul. Em seus restaurantes, pratica o conceito da “cozinha de natureza”, uma forma de pensar e criar a gastronomia tendo o ingrediente como protagonista, respeitando a sazonalidade e a cadeia produtiva dos alimentos. Pesquisa e trabalha pelo resgate de ingredientes e métodos de preparo regionais que estão se perdendo.

Rodrigo Oliveira é chef do restaurante Mocotó, na Vila Medeiros; Mocotó Café, no Mercado de Pinheiros e no Shopping D; Balaio, no Instituto Moreira Salles, todos eles em São Paulo (SP); e do Caboco, em Los Angeles, Estados Unidos. No Mocotó, restaurante fundado por seu pai, em 1973, criou o dadinho de tapioca, petisco replicado pelo país afora. É autor de *Mocotó – o pai, o filho e o restaurante*, Melhor Livro de Gastronomia do Brasil pelo Gourmand Cookbook Award, em 2018. Em 2020, criou com sua companheira, a historiadora Adriana Salay, o Quebrada Alimentada, projeto que fornece refeições e cestas básicas para centenas de famílias afetadas pela insegurança alimentar, na Vila Medeiros, em São Paulo (SP).

Rubens Salfer, conhecido como “Catarina”, é chef-executivo do Grupo D.O.M. Estudou Gastronomia na Universidade Vale do Itajaí, em Santa Catarina (RS), trabalhou em pequenos restaurantes da região e, em 2008, mudou-se para Europa. Passou oito anos fora do Brasil trabalhando em restaurantes estrelados em Portugal, França e Espanha. Estudou Gestão e Administração no Basque Culinary Center, em San Sebastián, Espanha. Em 2014, de volta ao Brasil, começou a trabalhar com o chef Alex Atala e hoje é responsável pela gestão de todas as casas do Grupo D.O.M.

Saulo Jennings é “caboco” do Tapajós e chef dos restaurantes Casa do Saulo, em Santarém; Onze Janelas e Quinta de Pedras, ambos em Belém (PA); e Casa do Saulo, no Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro (RJ). Começou a cozinhar por hobby enquanto trabalhava para multinacionais. Decidiu deixar a vida corporativa para dar aulas de *kitesurf*e percebeu que gostava bastante de preparar os lanches caprichados que oferecia aos alunos. Em 2009, abriu a Casa do Saulo, restaurante, restaurante-escola e hotel, referência na valorização dos produtores e das comunidades locais.

Willem Vandeven é chef do restaurante Maní, em São Paulo (SP), ao lado de Helena Rizzo. O belga despertou o interesse pela comida graças ao convívio com o avô, que trabalhava em um frigorífico e adorava cozinhar. Passou cinco anos na Escola de Hotelaria Ter Duinen Koksijde, em regime de internato e, ao se formar, em 2004, foi para a cozinha do Het Land, ambos na Bélgica. Depois passou pelo estrelado Jardin Des Sens, na França e, em 2006, retornou à Bélgica para assumir o posto de chef de partida do Hof van Cleve, 3 estrelas Michelin. De volta à França, foi chef de partida do Bras, outro 3 estrelas, do chef Michel Bras, em Laguiole, uma de suas grandes referências na gastronomia. Está no Maní desde 2017.

os fornecedores

REGIÃO NORTE

Meliponário Jandaíra Amazônia

Manaus - AM
Telefone e Whatsapp: (92) 98277-1515
Instagram: @jandaira_amazonia

Peabiru Produtos da Floresta

Belém - PA
www.peabiruprodutos.com
Telefone e Whatsapp: (91) 99208-3755
Instagram: @peabiruprodutosdafloresta

Acosper - Cooperativa dos Trabalhadores

Agroextrativistas do Oeste do Pará
Santarém - PA
Telefone e Whatsapp: (93) 98431-1248
Instagram: @acosperstmpa

IBi - Abelhas da Amazônia

Presidente Figueiredo - AM
Telefone e Whatsapp: (92) 99194-5404
Instagram: ibi.abelhas

REGIÃO NORDESTE

Ybi-ira Mel da Terra

Jandaíra - RN
Telefone e Whatsapp: (84) 98127-5988
Instagram: @ybiira

Meliponário Fortaleza da Mandaçaia

Capim Grosso - BA
Telefone e Whatsapp: (74) 98124-9477

Meliponina

São Luiz - MA
www.meliponina.com.br
Telefone e Whatsapp: (98) 99200-7615
Instagram: @beekipedia_ian

Meliponário Costa de Sauípe

Mata de São João - BA
Telefone e Whatsapp: (71) 99612-1039
Instagram: @meliponario_costa_de_sauipe

REGIÃO CENTRO-OESTE

Instituto Abelha Nativa

Brasília - DF
www.institutoabelhanativa.org
Telefone: (61) 98133-9110
WhatsApp: (61) 98133-9110
Instagram: @Institutoabelhanativa

REGIÃO SUDESTE

Beeliving

São Paulo - SP
www.beeliving.com.br
Telefone: (11) 98143-4841
WhatsApp: (11) 98143-4841
Instagram: @beelivingmel

Heborá

Ribeirão Preto - SP
www.hebora.com.br
Telefone e Whatsapp: (16) 99621-7722
Instagram: @hebora_meldobrasil

Mbee mel de terroir

Atibaia - SP
www.lojambee.com.br
Telefone: (11) 3647-9211
WhatsApp: 11 93319-1254
Instagram: @mbeemel

Tupyguá

Aracruz - ES
www.tupygua.com.br
Telefone e Whatsapp: (27) 99516-6763
Instagram: @tupygua

REGIÃO SUL

Abelha Brasil

Mandirituba - PR
Telefone: (41) 3626-1663
WhatsApp: (41) 99966-5759
Instagram: @abelhabrasil

Parque das Abelhas

Bento Gonçalves - RS
www.parquedasabelhas.com.br
Telefone e Whatsapp: (54) 99669-8667
Instagram: @parquedasabelhas

Flor de Ouro - Abelhas Brasileiras

Florianópolis - SC
www.abelhasbrasileiras.com
Telefone e Whatsapp: (48) 9206-6042
Instagram: @sitioflordeouro

índice de abelhas

Benjoí

Scaptotrigona polysticta
46, 52, 69, 132

Borá

Tetragona clavipes
124, 130

Canudo

Scaptotrigona nigrohirta
44, 72, 86, 108

Guaraipo

Melipona bicolor
61, 71, 94

Jandaíra

Melipona subnitida
56, 120, 121, 122, 125

Jataí

Tetragonisca angustula
30, 65, 84, 87, 99, 102, 113, 114, 131, 136, 140, 141

Jupará

Melipona interrupta
26, 51, 98

Mandaçaia MQA

Melipona quadrifasciata anthidioides
40, 55, 118

Mandaçaia MQQ

Melipona quadrifasciata quadrifasciata
105

Mandaçaia-da-caatinga

Melipona mandacaia
17

Mandaguari

Scaptotrigona postica
28, 117, 138

Mandaguari-amarela

Scaptotrigona xanthotricha
19

Manduri

Melipona obscurior
20, 25, 36, 47, 96, 101

Tiúba

Melipona fasciculata
75

Tubuna

Scaptotrigona bipunctata
77, 83, 93, 127, 139, 143

Uruçu-amarela

Melipona mondury
16, 33, 35, 43, 58, 90, 106, 133, 137

Uruçu-boca-de-renda

Melipona seminigra
80

Uruçu-nordestina

Melipona scutellaris
66, 81



Aprendo com abelhas mais do que com aeroplanos.

É um olhar para baixo que nasci tendo.

*É um olhar para o ser menor,
para o insignificante, que eu me criei tendo.*

Manoel de Barros

Assim como Manoel de Barros, todos nós deveríamos aprender com as abelhas se quisermos manter viável a permanência no planeta azul. Eu não sei vocês, mas eu quero – e quero muito! E quero também lutar para manter vivo o que temos de melhor para os nossos filhos e netos. A Terra é o único lugar de que se tem notícia que propicia a existência de incontáveis formas de vida. Nós, porém, estamos sendo responsáveis pela alarmante extinção de espécies de plantas e animais. Se você, assim como eu, leva a sério a Ciência, sabe que isso não é um bom negócio.

As abelhas são responsáveis pela polinização de aproximadamente 80% dos cultivos agrícolas. Você tem noção de que, por trás dos nossos alimentos, além do trabalho árduo dos agricultores, há também a labuta incansável dessas pequenas operárias?

No Brasil, temos a invejável variedade de mais 250 espécies de abelhas nativas, sem ferrão e produtoras de mel, as extraordinárias melíponas. Diferentemente da apis – a tradicional abelha de ferrão –, as melíponas produzem méis menos doces e viscosos, acentuando aromas florais, cítricos e fermentados. É um universo sensorial inesgotável para quem gosta de construir gostos inusitados e deliciosos.

A gastronomia é uma poderosa ferramenta para a conservação da nossa biodiversidade. O Projeto Verde Mel, representado aqui por este livro de receitas de chefs dos quatro cantos do país, tem papel fundamental na polinização dessa mensagem. Para nós, cozinheiros e cozinheiras, a possibilidade de usar esses méis é um privilégio com a qual a natureza nos presenteia de forma silenciosa e generosa. Basta ter olhos para o ser menor. Para o “insignificante”.

Bel Coelho

ISBN: 978-65-998584-0-6



9 786599 858406