

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL JOÃO GOMES DE ARAÚJO  
CURSO TÉCNICO EM GASTRONOMIA**

Daniella Carollina Monteiro Lopes da Silva

Danielle da Luz Oliveira

Gabriel de Moura Oliveira

Izaura Dias Reis

Sarah Santos de Andrade

**A UTILIZAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DOS MÉIS NATIVOS NA  
GASTRONOMIA  
características e receitas**

Pindamonhangaba

2025

Daniella Carolina Monteiro Lopes da Silva

Danielle da Luz Oliveira

Gabriel de Moura Oliveira

Izaura Dias Reis

Sarah Santos de Andrade

**A UTILIZAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DOS MÉIS NATIVOS NA  
GASTRONOMIA  
características e receitas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Etec João Gomes de Araújo como requisito  
parcial para a obtenção do título de Técnica em  
Gastronomia

Professor Orientador: Daniela Russo Rodrigues

Pindamonhangaba

2025

Dedicamos este trabalho a todos aqueles que  
acreditaram no nosso sonho e potencial

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por mais esta etapa concluída.

Aos ensinamentos de todos os professores.

A nossa família pelo carinho, apoio e força.

Aos colegas de turma por todas as trocas de experiências, vivência e

motivação sem a qual não estaríamos aqui.

“As nuvens mudam sempre de posição, mas são sempre nuvens no céu. Assim devemos ser todo dia, mutantes, porém leais com o que pensamos e sonhamos; lembre-se, tudo se desmancha no ar, menos os pensamentos”.

(Paulo Beleki)

Daniella Carolina Monteiro Lopes Da Silva, Danielle De Luz Oliveira, Gabriel De Moura Oliveira, Izaura Dias Reis e Sarah Santos De Andrade. A UTILIZAÇÃO E A IMPORTANCIA DOS MÉIS NA GASTRONOMIA - características e receitas. 2025. 23 folhas. Trabalho de Conclusão de Modulo – Técnico de gastronomia – ETEC João Gomes de Araújo, 2025.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>1.1 Objetivos</b> .....	9
<b>1.1.1. Objetivo Geral</b> .....	9
<b>1.1.2. Objetivos Específicos</b> .....	9
<b>1.2 Justificativa</b> .....	9
<b>2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....	11
<b>2.1 Definição de mel</b> .....	11
<b>2.1.1. Classificação</b> .....	11
<b>2.1.1.1. Por sua origem:</b> .....	11
<b>2.1.1.1.1. Mel flora:</b> .....	12
<b>2.1.1.1.2. MELATO OU MEL DE MELATO:</b> .....	12
<b>2.2 Tipos de Mel</b> .....	12
<b>2.3 Tipos de Mel</b> .....	14
<b>2.4 Aplicação do mel na gastronomia</b> .....	15
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	16
<b>4. CONCLUSÃO</b> .....	58
<b>5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	59

## 1. INTRODUÇÃO

A gastronomia contemporânea tem buscado, nas últimas décadas, a valorização de ingredientes regionais, sustentáveis e culturalmente representativos. Nesse contexto, o mel produzido por abelhas nativas sem ferrão conhecidas como meliponídeas tem se destacado não apenas pelo seu valor biológico e nutricional, mas também por suas características sensoriais singulares, que o diferenciam do mel da *Apis mellifera*. Com aromas complexos, acidez marcante e notas florais variadas conforme a espécie produtora e o bioma de origem, esse ingrediente oferece ao gastrônomo um potencial criativo ampliado para a elaboração de preparações inovadoras.

As abelhas nativas desempenham papel essencial na biodiversidade brasileira, sendo responsáveis pela polinização de grande parcela da flora local. Dessa forma, o uso de seus produtos na gastronomia não envolve apenas a aplicação culinária, mas também a promoção da sustentabilidade, favorecendo pequenos produtores e incentivando práticas de conservação ambiental. Considerando o crescente interesse pela cozinha regional contemporânea e pela incorporação de ingredientes identitários, torna-se relevante investigar como o mel de abelha nativa pode ser empregado na composição de cardápios gastronômicos profissionais.

A presente pesquisa tem como objetivo analisar as propriedades sensoriais, químicas e funcionais do mel de abelha nativa e sua aplicabilidade em preparações doces e salgadas. Busca-se compreender de que maneira esse ingrediente pode contribuir para a criação de cardápios equilibrados, inovadores e alinhados às tendências culinárias atuais, avaliando aspectos como harmonização, técnicas de preparo, comportamento térmico e aceitabilidade sensorial. A investigação também considera a percepção do consumidor quanto ao uso do mel nativo em pratos gastronômicos, discutindo sua aceitação e potencial comercial.

Ao propor a utilização desse ingrediente em diferentes etapas da elaboração de um cardápio entradas, pratos principais, sobremesas e bebidas este trabalho pretende demonstrar que o mel de abelha nativa é um produto versátil, capaz de enriquecer experiências gustativas e fortalecer a conexão entre gastronomia, território e sustentabilidade. Assim, o estudo contribui para o avanço do conhecimento na área de gastronomia aplicada, reforçando a importância da biodiversidade brasileira na criação culinária.

## 1.1 Objetivos

### 1.1.1. Objetivo Geral

Aplicar diferentes tipos de mel na preparação de cardápios completos (entrada, prato principal e sobremesa).

### 1.1.2. Objetivos Específicos

- Identificar e caracterizar as principais variedades de mel disponível no mercado na região Pindamonhangaba (exemplo: mel de laranjeira, cipó-uva, assa-peixe, silvestre, entre outros).
- Analisar o perfil sensorial (aroma, sabor, viscosidade) de cada variedade.
- Estudar as combinações gastronômicas mais adequadas para cada tipo de mel.
- Criar cardápios completos aplicando os diferentes tipos de mel.
- Avaliar a aceitação dos pratos desenvolvidos.

## 1.2 Justificativa

A escolha do mel de abelha nativa como objeto de estudo se justifica pela crescente relevância que ingredientes regionais vêm adquirindo na gastronomia brasileira. Em um momento em que chefs, pesquisadores e consumidores buscam resgatar referências culturais e valorizar produtos ligados ao território, o mel nativo destaca-se como um insumo capaz de enriquecer propostas culinárias por meio de sua diversidade sensorial e de sua forte conexão com a identidade local.

Trata-se de um ingrediente ainda pouco explorado na construção formal de cardápios, apesar de seu potencial para criar novas estruturas de sabor, ampliar combinações gastronômicas e reforçar narrativas que dialogam com biodiversidade, sustentabilidade cultural e práticas tradicionais de produção. Dessa forma, a pesquisa oferece contribuição relevante ao propor um estudo aplicado que evidencia como o mel nativo pode ser incorporado de maneira criativa e estratégica na gastronomia.

Ao concentrar-se nos aspectos sensoriais, culturais e técnicos e não em propriedades nutricionais o trabalho amplia o campo de discussão sobre inovação gastronômica, oferecendo referências e possibilidades de uso para profissionais e estudantes. Assim, a justificativa fundamenta-se na importância de fortalecer a identidade culinária brasileira por meio de ingredientes nativos, além de estimular o desenvolvimento de cardápios que representem de forma autêntica a riqueza dos sabores do país.

## 2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A história do mel é algo marcante a mais de 10.000 anos, com a história dele a validade dele marcou todos, a histórias e boatos sobre validade e higienização.

Os primeiros registros do consumo de mel remontam à pré-história, onde os humanos primitivos descobriram colmeias de abelhas selvagens em cavidades de árvores e começaram a coletar o mel produzido por elas. O mel era considerado um alimento sagrado em muitas culturas antigas, sendo utilizado em cerimônias religiosas e como oferendas aos deuses. Na Grécia antiga, o mel era associado à imortalidade e era utilizado na medicina tradicional (Ludwig et al., 2020)

Em muitas culturas o mel é importante para sua medicina, curando doenças e feridas, hoje em dia o mel é importante para a sua saúde trazendo benefícios para o seu corpo.

### 2.1 Definição de mel

Segundo essa IN Instrução Normativa nº11, de 20 de outubro de 2000, mel é descrito como o produto alimentício produzido por abelhas melíferas, a partir do néctar das flores ou das secreções procedentes das partes vivas das plantas ou de excreções de insetos.

#### 2.1.1. Classificação

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) classifica-se como uma pesquisa aplicada, com caráter exploratório e descritivo. Quanto aos procedimentos técnicos, trata-se de um estudo de caso sobre os méis produzidos no município de Pindamonhangaba – SP, envolvendo pesquisa de campo, análise sensorial e pesquisa bibliográfica. O estudo busca compreender as características gastronômicas, sensoriais e regionais dos méis locais, destacando seu potencial de uso na culinária e sua valorização como produto regional.

##### 2.1.1.1. Por sua origem:

No Brasil, o mel tem origem tanto de espécies nativas sem ferrão (meliponídeos) quanto da abelha europeia (*Apis mellifera*), introduzida no período colonial e posteriormente

cruzada com espécies africanas, dando origem à abelha africanizada. O país apresenta grande diversidade de floradas e tipos de mel, variando conforme o clima, a vegetação e a região.

No caso de Pindamonhangaba, localizada no Vale do Paraíba Paulista, a produção de mel é favorecida pela rica vegetação local, que combina áreas de Mata Atlântica, pastagens e plantações agrícolas, resultando em méis de características únicas tanto em aroma e sabor quanto em coloração. Essa diversidade natural faz do mel da região um ingrediente de alto valor gastronômico e cultural, com potencial de aplicação em preparações doces, salgadas e harmonizações culinárias.

#### **2.1.1.1. Mel flora:**

É o mel obtido do néctar das flores

- a) Mel unifloral ou monofloral: é quando o produto é extraído principalmente da origem de flores de uma mesma família, gênero ou possua características sensoriais, físico-químicas e microscópicas próprias.
- b) Mel multifloral: é o mel obtido a partir de diferentes origens florais.

#### **2.1.1.2. MELATO OU MEL DE MELATO:**

É o mel obtido principalmente a partir das secreções das partes vivas das plantas ou de secreções de insetos sugadores de plantas que se encontram sobre elas.

(INSTRUÇÃO NORMATIVA N°11, DE 20 DE OUTUBRO DE 2000)

### **2.2 Tipos de Mel**

Segundo A.B.E.L.H.A. (Associação Brasileira de Estudos das Abelha,2020), no Brasil, existem muitas variedades do produto. Mas são 12 os tipos de méis que se destacam por sua peculiaridade, alguns deles são raros e difíceis de encontrar no mercado convencional. Eles possuem características distintas e mudam de acordo com a planta de onde é extraído o néctar, a localização geográfica dessas vegetações e das espécies de abelha produtoras.

Sendo assim, o mel pode apresentar consistências, sabores e cores diferentes. A acidez, o aroma, a umidade, a viscosidade e até o tempo que ele demora para cristalizar também variam de acordo com esses fatores. São eles:

#### Mel da abelha Apis Melífera

##### Plantas visitadas:

- Laranjeira: mel claro, muito valorizado pelos consumidores brasileiros devido ao aroma e à coloração; predominantemente produzido em São Paulo e Minas Gerais;
- Eucalipto: mel relativamente escuro, rico em minerais, geralmente utilizado como expectorante. Produzido nas regiões Sul e Sudeste;
- Cipó-uva: mel transparente que costuma agradar os consumidores por sua coloração e aroma; predominantemente produzido em áreas de Cerrado, em Minas Gerais;
- Bracatinga: mel não-floral ou melato, produzido a partir de cochonilhas, insetos sugadores que secretam um líquido açucarado no tronco da bracatinga, árvore nativa das regiões mais frias do Sul do Brasil. Sabor muito autêntico e peculiar, muito escuro e rico em minerais. É possível produzir mel das flores também, geralmente com sabor bem amargo.

#### Mel das abelhas sem ferrão

##### Abelhas criadas

- Uruçu: Mel claro e amarelado, levemente ácido, produzido no Nordeste brasileiro;
- Mandaçaia: Mel claro, às vezes transparente, não é ácido, com sabor característico do material de construção usado nas colônias, produzido no Sul e Sudeste;
- Jataí: mel claro, levemente ácido, muito usado na cultura popular por suas propriedades medicinais; produzido no Brasil todo;
- Uruçu-amarela: mel muito ácido, produzido no Pará, considerado o melhor mel do Brasil no concurso organizado pela Ame-Rio no ano passado;
- Tiúba ou Uruçu-cinzenta: mel muito doce, geralmente transparente, produzido no Maranhão e no Pará;

- Borá: mel bastante peculiar, é levemente salgado e possui aroma que lembra o sabor de queijo; ótimo para temperar saladas. Produzido na região Sudeste;
- Jandaíra: mel levemente ácido, usado na cultura nordestina como produto medicinal; produzido na região do semiárido do Rio Grande do Norte;
- Mandaguari: mel levemente amargo e mais viscoso; produzido no Sul e Sudeste.

## 2.3 Tipos de Mel

O mel é embalado em recipientes adequados, como potes de vidro ou plástico, frascos ou baldes. As embalagens devem ser higiênicas e seladas para garantir a qualidade e evitar a contaminação (Spinosa et al., 2021)

Rotulagem:

Os rótulos são anexados às embalagens de mel, fornecendo informações essenciais, como nome do produtor, local de origem, data de produção, tipo de mel, instruções de armazenamento e qualquer outro detalhe relevante (Okaneku et al. 2020).

Qualidade do mel:

No Brasil, o controle de qualidade do mel é regido principalmente pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA), por meio da Instrução Normativa nº 11, de 20 de outubro de 2000, e suas atualizações. Essa normativa estabelece os padrões de identidade e qualidade do mel, além dos requisitos para a sua produção, processamento, armazenamento, transporte e comercialização (Rolim et al., 2018).

Para verificar a presença dessas substâncias, são utilizadas técnicas como cromatografia líquida acoplada à espectrometria de massa (LC-MS/MS) ou cromatografia gasosa acoplada à espectrometria de massa (GC-MS). Essas análises permitem a detecção de resíduos de pesticidas e outras substâncias indesejáveis no mel (Menezes; Mattietto; Lourenço, 2018).

O mel é o único alimento no mundo considerado “não perecível”, inclusive já foram encontrados méis de centenas de anos armazenados em condições propícias para seu consumo. No entanto, devemos nos atentar ao modo como o armazenamos, e observar seu aroma e sua cor antes de consumi-lo, pois, mesmo sendo um alimento de alta resistência

ao tempo, ainda assim, se mal armazenado, pode-se contaminar por fungos em bactérias. (Menezes; Mattietto; Lourenço, 2018).

## **2.4 Aplicação do mel na gastronomia**

A valorização dos méis nativos na gastronomia tem ganhado destaque nas últimas décadas, refletindo uma busca por identidade cultural, sustentabilidade e resgate de saberes ancestrais. Ingredientes locais, técnicas tradicionais e modos de preparo herdados de povos originários e comunidades tradicionais são elementos fundamentais para a construção de uma cozinha brasileira autêntica (Beltrame, 2018).

A aplicação desses méis na gastronomia contemporânea representa não apenas uma tendência estética ou mercadológica, mas uma estratégia de fortalecimento da cultura alimentar e de preservação da biodiversidade sustentáveis (Monteiro, 2010).

Além disso, ao integrar ingredientes e técnicas tradicionais à alta gastronomia, chefs e pesquisadores têm contribuído para a revalorização de culturas historicamente marginalizadas. Esse movimento também desafia paradigmas da gastronomia eurocentrada, propondo uma culinária que respeita o território, a sazonalidade e os saberes populares (Menezes, 2020).

Organizações como o Slow Food Brasil têm desempenhado um papel importante nesse processo, catalogando alimentos nativos e promovendo o conceito de "alimentos bons, limpos e justos", que respeitam tanto o ambiente quanto as comunidades produtoras (Slow Food Brasil, 2021). Esses esforços têm gerado maior consciência entre consumidores e profissionais da área sobre a importância da procedência e do impacto socioambiental dos alimentos utilizados.

Por fim, estudos indicam que, embora ainda existam desafios, como a falta de regulamentação específica, o desconhecimento técnico e as barreiras logísticas, a aplicação dos méis nativos na gastronomia contemporânea representa uma oportunidade concreta de inovação aliada à responsabilidade cultural e ambiental (Silva et al., 2019)

### 3. METODOLOGIA

Realização de visita técnica, desenvolvimento de receitas, testes de preparações e criações autorais.

#### 3.1 Visita técnica

##### Estação do mel

No dia 12 de outubro de 2025 (domingo), no período da manhã, realizamos uma visita técnica ao sítio Estação do Mel, situado na Rodovia Floriano Rodrigues Pinheiro Alto do Piracuama Pindamonhangaba São Paulo.

O sítio oferece um café ao estilo vegetariano, com uma variedade de pratos incluindo mel em sua composição, nos proporcionando uma experiência degustativa. Além do café, também tivemos a oportunidade de explorar o local, observar as colmeias que são cultivadas por lá.

Por fim, o senhor Celso Cavalcante o especialista em apicultura melliponicultura, farmacêutico, apicultor, professor do SENAR (serviço Nacional de aprendizagem Rural e teórico em Agropecuária) e fundador do espaço nos conduziu uma palestra destacando a importância das abelhas, os tipos e sabores dos méis produzidos por cada espécie.

A Estação do Mel tem uma produção de diversos produtos tais como: geleias reais, própolis, vinagres, bebidas como hidromel, cachaça de mel, vinho de mel e uma variedade de mel, dentre eles destacam-se:

- Velame com sabor suave e com a cor em um tom marrom;
- Bracatinga com sabor mais forte que lembra o sabor de rapadura com mel, denso com coloração escura;
- O mel de abacate com sabor suave e textura leve e aspecto e cor clara;
- Mel de Jataí com textura leve e com sabor que lembra limão com coco.

Durante a palestra, foi mencionado a importância de não aquecer o mel a temperatura acima de 42° graus já o mel produzido por abelhas sem ferrão necessita ser armazenado na geladeira para manter sua umidade se pasteurizado ou maturado não necessita de conservação em geladeira na região do Vale do Paraíba destacam-se alguns tipos de mel

sendo mais comuns e fáceis de achar em mercados dentre eles estão: Mel de eucalipto, Mel Silvestre, Mel de laranjeira, Mel de Cipó uva, Mel de uva Japão.



### Visita técnica na Estação do Mel

(da esquerda para direita: Daniella, Izaura, Danielle e professora Daniela)





Foto: Dniella

**Café da manhã na Estação do Mel**



Foto: Viviane

### **Colméia aberta**



Foto: Viviane

**Apis Mellifera**







Foto: Daniella

**Sala da Palestra: O maravilhoso mundo das abelhas**



Foto: Daniela

### 3.2 Fotos e receitas dos pratos



#### Pepino Agridoce (Sunomono)

Ingredientes:

- 1,2 kg de Pepino Japonês
- 2g de Sal
- 170g de Mel Silvestre
- 120g de Shoyu
- 15g de Vinagre de Mel

- 10g de Gergelim Preto

Modo de Preparo:

Fatiar o pepino o mais fino possível(recomendado o uso do mandolim).

Espalhar o sal por todo o pepino e colocar em uma peneira para escorrer por aproximadamente 1h.

Em uma panela misturar o vinagre e o mel, aquecer. Assim que ferver, retirar do fogo e levar para esfriar.

Lavar os pepinos em água corrente.

Acrescentar a mistura de vinagre e mel aos pepinos.

Servir com shoyu e gergelim por cima.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Pepino Agridoce (sunomono)						
	Salada/Entrada						
	8						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
Pepino Japonês	1,200	kg	17,85	1,00	1,200	21,42	58%
Sal	0,002	kg	3,99	1,00	0,002	0,01	0%
Mel Silvestre	0,170	kg	61,18	1,00	0,170	10,40	28%
Shoyu	0,120	kg	27,17	1,00	0,120	3,26	9%
Vinagre de Mel	0,015	kg	100,00	1,00	0,015	1,50	4%
Gergelim Preto	0,010	kg	33,47	1,00	0,010	0,33	1%
PESO TOTAL:	1,517						0%
PESO POR PORÇÃO:	0,190						-
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						36,92	100%

CUSTO POR PORÇÃO	4,62	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.
CMV	TOTAL		30%

PREÇO DE VENDA 1	30%	15,38	10,77	3,23
------------------	-----	-------	-------	------

MODO DE PREPARO:	1- Fatie o pepino o mais fino possível (recomendo o uso do mandolim).
2- Espalhe o sal pelo pepino todo e coloque-o para escorrer sobre uma peneira por aproximadamente 1h	
3- Em uma panela misture o vinagre e o mel, aqueça. Assim que ferver, retire do fogo e leve para esfriar	
4- Lave os pepinos em água corrente	
5- Acrescente a mistura de mel e vinagre aos pepinos	
6- Sirva com shoyu e gergelim por cima!	



### **Frango ao estilo teryaki**

Ingredientes:

- 1,2 kg de Peito de frango em cubos
- 40g de Clara de ovo
- 80g de Amido de milho

- 2g de Sal
- 4g de Óleo de gergelim
- 2g de Alho em pó
- 2g de Cebola em pó
- 17g de Alho ralado
- 170g Mel silvestre
- 120g de Shoyu
- 160ml de Água
- 70g de Amido de milho
- 15g de Vinagre de mel
- 12g de Cebolinha picada
- 10g de Gergelim preto

Modo de Preparo:

Cortar o peito de frango em cubos de aproximadamente 1,5 cm.

Temperar o frango em um pote com o alho e a cebola em pó, o sal e a clara, misturando bem.

Colocar o amido em outro pote com tampa, adicionar os frangos, tampar e agitar até que o frango esteja totalmente envolvido.

Pincelar óleo de gergelim em uma forma.

Levar ao forno pré-aquecido a 220 °C por aproximadamente 16 minutos, mexendo de vez em quando para dourar por igual.

Preparar o molho em uma frigideira grande misturando o mel, o shoyu, o vinagre, o alho ralado e o amido dissolvido na água; aquecer em fogo baixo, mexendo até engrossar e ficar homogêneo.

Misturar o frango assado ao molho ainda quente.

Finalizar com cebolinha e gergelim.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Frango Teriyaki com Mel						
	Prato Principal						
	8						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
Peito de frango em cubos	1,200	kg	17,85	1,00	1,200	21,42	44%
Clara de ovo	0,040	kg	12,86	1,65	0,066	0,85	2%
Amido de Milho	0,080	kg	48,23	1,00	0,080	3,86	8%
Sal	0,002	kg	3,99	1,00	0,002	0,01	0%
Oleo de Gergelin	0,004	kg	245,64	1,00	0,004	0,98	2%
Alho em Pó	0,002	kg	36,00	1,00	0,002	0,07	0%
Cebola em Pó	0,002	kg	25,79	1,00	0,002	0,05	0%
Alho Ralado	0,016	kg	89,00	1,08	0,017	1,54	3%
Mel Silvestre	0,170	kg	61,18	1,00	0,170	10,40	21%
Shoyu	0,120	kg	27,17	1,00	0,120	3,26	7%
Água	0,160	ml	-	1,00	0,160	-	0%
Amido de Milho	0,070	kg	48,23	1,00	0,070	3,38	7%
Vinagre de Mel	0,015	kg	100,00	1,00	0,015	1,50	3%
Cebolinha Picada	0,012	kg	70,00	1,18	0,014	0,99	2%
Gergelim Preto	0,010	kg	33,47	1,00	0,010	0,33	1%
PESO TOTAL:	1,903						0%
PESO POR PORÇÃO:	0,238						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						48,64	100%

CUSTO POR PORÇÃO 6,08

MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO		lucro líq.
CMT	TOTAL	TOTAL
		30%

PREÇO DE VENDA 1 30%

20,27

14,19 4,26

MODO DE PREPARO: 1-Conte o peito de frango em cubos de 1,5 cm aproximadamente.  
2-Em um pote, tempere o frango com o alho e a cebola em pó, o sal e a clara e misture.  
3- Em outro pote com tampa, adicione o amido e os frangos, tampe e agite bem até que o frango esteja todo envolvido p  
4- Pincele óleo de gergelim em uma forma.  
5- Leve ao forno pré-aquecido à 220 °C por aproximadamente 16 minutos (Vá olhando e mexendo de vez em quando pa  
uniformemente).  
6- Enquanto o frango assa, em uma frigideira grande, misture o mel, shoyu, vinagre, alho ralado e o amido de milho, n  
água e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre até encorpar e ficar homogêneo.  
7- Misture o frango empanado com o molho ainda quente.  
8- Finalize com cebolinha e gergelim.  
Sugestões de acompanhamento: Legumes salteados (brócolis e cenoura) no óleo de gergelim e arroz japonês (gohan).



### **Milk shake de mel com crocante de mel**

Ingredientes:

- 170g de Mel silvestre
- 200g de Açúcar refinado
- 10g de Bicarbonato de sódio

Modo de Preparo:

Colocar o açúcar e o mel em uma panela e misturar em fogo baixo até começar a caramelizar.

Adicionar o bicarbonato e mexer; quando começar a borbulhar (formando uma espuma), desligar o fogo.

Despejar a mistura em um tapete de silicone ou em uma superfície untada e

enfarinhada, espalhando rapidamente, pois ela endurece em poucos segundos.

Depois de esfriar, quebrar em pequenos pedaços ou colocar em um saco plástico e bater levemente até virar uma “farofa”

### **Milk Shake de Iogurte e Mel**

Ingredientes:

- 100g de mel silvestre
- 360g de iogurte natural
- 320g de sorvete de baunilha
- 20g de crocante de mel

Modo de Preparo:

Colocar o iogurte no congelador até começar a congelar (o ponto é obter cristais de gelo, sem congelar totalmente).

Em um copo, adicionar o iogurte, o sorvete e quase todo o mel (reservar 0,20 g para decoração).

Bater tudo com um mixer no modo pulsar, com a intenção de incorporar os ingredientes sem esquentá-los.

Em um copo ou taça, colocar 0,10 g do mel reservado e 0,05 g do crocante de mel; despejar o milk shake até a metade do copo, adicionar mais 0,05 g de crocante de mel, completar com o restante do milk shake e finalizar com o restante do mel e o crocante.

Servir imediatamente.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Milk Shake de Iogurte e Mel						1	
	Bebida/ Sobremesa							
	A	B	C	D	E	F		
PRODUTO c/medida caseira	QUANT. LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRI	FATOR DE CORREÇÃO	QUANT. BRUTA	VALOR TOTAL	%	
Mel Silvestre	0,100	kg	61,18	1,00	0,100	6,12	25%	
Iogurte Natural	0,360	kg	19,65	1,00	0,360	7,07	29%	
Sorvete de Baunilha	0,320	kg	33,33	1,00	0,320	10,67	43%	
Crocante de mel	0,020	kg	38,50	1,00	0,020	0,77	3%	
PESO TOTAL:	0,650				0,000	-	0%	
PESO POR PORÇÃO:	0,650				0,000	-	0%	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						24,63	100%	

CUSTO POR PORÇÃO	24,63	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.
CMV	TOTAL	TOTAL	30%

PREÇO DE VENDA 1	30%	82,09	57,46	17,24
MODO DE PREPARO:				
1. Coloque o iogurte no congelador até que ele comece a congelar (o ponto é ele obter cristais de gelo e não que fique completamente congelado)				
2. Em um copo, adicione o iogurte, o sorvete e quase todo mel (reserve 0,20g para decoração)				
3. Com um mixer, bata tudo com o modo pulsar (a intenção é incorporar os ingredientes sem que eles começem a esquentar)				
4. Em um copo ou taça coloque 0,10g do mel reservado e 0,05g do crocante de mel, despeje o milk shake ate a metade do copo, coloque mais 0,05g do crocante de mel, complete com o restante do milk shake, finalize com o restante de mel e do crocante.				
5. SIRVA IMEDIATAMENTE!				

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Crocante de mel						15	
	Sobremesa							
	A	B	C	D	E	F		
PRODUTO c/medida caseira	QUANT. LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRI	FATOR DE CORREÇÃO	QUANT. BRUTA	VALOR TOTAL	%	
Mel Silvestre	0,170	kg	61,18	1,00	0,170	10,40	91%	
Açúcar refinado	0,200	kg	4,59	1,00	0,200	0,92	8%	
Bicarbonato de Sódio	0,010	kg	17,35	1,00	0,010	0,17	2%	
PESO TOTAL:	0,300				0,000	-	0%	
					0,000	-	0%	
PESO POR PORÇÃO:	0,020							
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						11,49	100%	

CUSTO POR PORÇÃO	0,77	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.
CMV	TOTAL		30%

PREÇO DE VENDA 1	30%	2,55	1,79	0,54
<b>MODO DE PREPARO:</b> Em uma panela, coloque o açúcar e o mel e vá misturando em fogo baixo até começar a caramelizar. Em seguida, adicione o bicarbonato e mexa, assim que começar a borbulhar (fica parecendo uma espuma), apague o fogo. Despeje a mistura em um tapete de silicone ou em uma superfície untada e enfarinhada e espalhe rapidamente, pois, em poucos segundos ela já começa a endurecer. assim que esfriar quebre em pequenos pedaços e/ou coloque em um saco plástico e de pequenas marteladas até que vire uma "farofa".				



### **Carpaccio de abobrinha com lascas de parmesão e mel**

Ingredientes:

- 100g de Queijo parmesão
- 200g de Abobrinha
- 500g de Limão siciliano
- 50g de Raspa de limão siciliano
- 30ml de Mel de mandaguari preta
- 200ml de Azeite
- 5g de Sal rosa

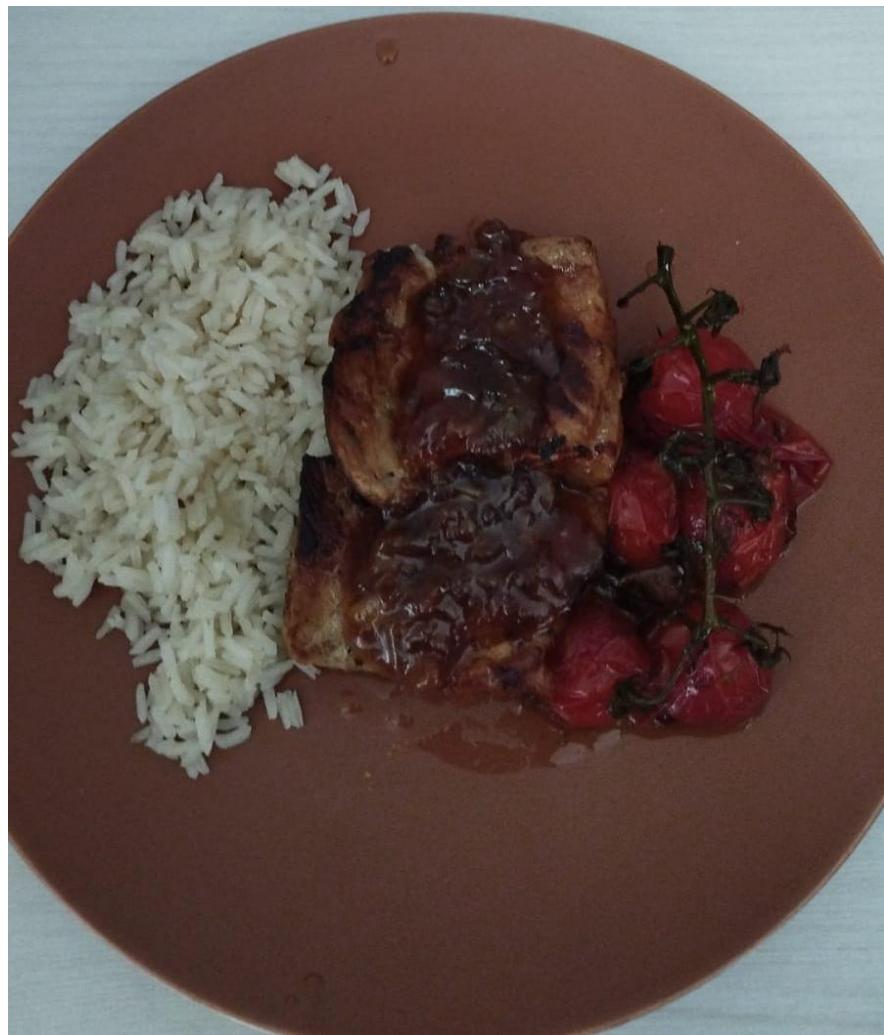
Modo de Preparo:

Ralar a abobrinha e reservar.

Misturar o mel, o limão siciliano, o azeite e o sal rosa para fazer o molho.

Finalizar com raspas de queijo parmesão

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Carpaccio de abobrinha com mel de Mandaguari preta						
	0						
	30						
	A	B	C	D	E	F	G
PRODUTO c/medida caseira	QUANT. LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRI	FATOR DE CORREÇÃO	QUANT. BRUTA	VALOR TOTAL	%
QUEIJO PARMESÃO	0,100	KG	120,00	1,00	0,100	12,00	51%
ABOBRINHA	0,200	KG	9,90	1,31	0,262	2,59	11%
LIMÃO SICILIANO	0,500	KG	14,90	1,23	0,615	9,16	39%
RASPA DE LIMÃO SICILIANO	0,050	KG	14,90	1,67	0,084	1,24	5%
MEL MANDAGURI PRETA	0,030	L	700,00	1,00	0,030	21,00	88%
AZEITE	0,200	L	70,00	1,00	0,200	14,00	59%
SAL ROSA	0,005	KG	22,90	1,00	0,005	0,11	0%
PESO POR PORÇÃO:	#REF!						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							23,76 100%
CUSTO POR PORÇÃO			0,79				
PREÇO DE VENDA 1	30%		2,64			1,85	0,55
MODO DE PREPARO:	<b>Rale a abobrinha reserve.</b> Faça o molho com mel, limão siciliano, azeite, sal rosa. <b>Finaliza com raspa de queijo parmesão.</b>						
CMV		TOTAL			MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.	
						TOTAL	30%



### **Lombo suíno com molho de mel e tomates cereja confitado no mel**

Ingredientes:

- 200 g de Lombo suíno
- 2 g de Sal refinado
- 50 g de Mostarda Dijon
- 10 g de Mel de Jataí
- 100 g de Cebola
- 10 ml de Suco de limão cravo
- 10 ml de Azeite
- 150 g de Tomate cereja
- 10 g de Mel de Jataí
- 10 ml de Azeite
- 10 g de Tomilho
- 10 g de Alho

- 250 ml de Azeite

Modo de Preparo:

Fritar a cebola com um fio de azeite até ficar translúcida.

Acrescentar o mel e reservar.

Temperar o lombo com limão e sal e reservar.

Colocar os tomates cereja higienizados em uma assadeira e cobrir com azeite.

Acrescentar os temperos restantes e levar ao forno médio por aproximadamente 40 minutos, mexendo de vez em quando.

Quando estiver faltando cerca de 10 minutos, grelhar o lombo e fatiar.

Acrescentar o molho de cebola com mel reservado ao lombo.

Colocar os tomates confitados por cima e servir.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Lombo Suino com Tomate Cereja Confitado						
	PRATO PRINCIPAL						
	1						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORRECÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
Lombo Suino	0,200	kg	27,50	1,00	0,200	5,50	12%
Sal refinado	0,002	kg	2,45	1,00	0,002	0,00	0%
Mostarda Dijon	0,050	kg	79,80	1,00	0,050	3,99	9%
Mel de Jataí	0,010	kg	700,00	1,00	0,010	7,00	15%
Cebola	0,100	kg	2,98	1,10	0,110	0,33	1%
Suco de Limão Cravo	0,010	L	8,49	1,30	0,013	0,11	0%
Azeite	0,010	L	69,90	1,00	0,010	0,70	1%
Tomte Cereja	0,150	kg	19,90	1,00	0,150	2,99	6%
Mel de Jataí	0,010	kg	700,00	1,00	0,010	7,00	15%
Azeite	0,010	L	69,90	1,00	0,010	0,70	1%
Tomilho	0,010	kg	50,00	1,00	0,010	0,50	1%
Alho	0,010	kg	34,90	1,00	0,010	0,35	1%
Azeite	0,250	L	69,90	1,00	0,250	17,48	37%
<b>PESO POR PORÇÃO:</b>	<b>0,200</b>	<b>L</b>					
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>							<b>46,64</b>
							<b>100%</b>

<b>CUSTO POR PORÇÃO</b>	<b>46,64</b>	<b>MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO</b>	<b>lucro líq.</b>
CMV	TOTAL	TOTAL	30%

<b>PREÇO DE VENDA 1</b>	<b>30%</b>	<b>155,47</b>	<b>108,83</b>	<b>32,65</b>
-------------------------	------------	---------------	---------------	--------------

<b>MODO DE PREPARO:</b>	Frite a cebola com um fio de azeite até ela ficar translúcida, acrescente o mel, mostarda reservada e tempero restante. Coloque os tomates cerejas já higienizados em uma assadeira cubra com azeite e acrescente os temperos restantes, leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos mexendo de vez em quando, quando estiver faltando 10 minutos para finalizar os tomates, grelhe o lombo fatiado, acrescente o molho já reservado, coloque os tomates confitados e sirva.
-------------------------	---



### **Pudim de queijo meia cura e calda de mel**

Ingredientes:

- 395 g – Leite condensado
- 790 ml – Leite
- 100 g – Queijo meia cura
- 255 g – Ovo (aprox. 4 a 5 ovos)
- 150 ml – Água
- 150 g – Açúcar
- 50 ml – Mel de Jataí
- 431 g – Limão cravo

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes do pudim no liquidificador até obter uma mistura

homogênea.

Derreter o açúcar em fogo baixo até caramelizar; acrescentar a água e mexer até formar um ponto de calda; reservar.

Colocar o pudim em forma caramelizada, cobrir e assar em banho-maria.

Levar para gelar por no mínimo 2 horas.

Na hora de servir, aquecer a calda, espremer o limão na calda, misturar e jogar sobre o pudim.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	PUDIM DE QUEIJO COM CALDA DE MEL						
	0						
	30						
	A	B	C	D	E	F	G
PRODUTO c/medida caseira	QUANT. LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRI	FATOR DE CORREÇÃO	QUANT. BRUTA	VALOR TOTAL	%
LEITE CONDENSADO	0,395	KG	8,90	1,00	0,395	3,52	15%
LEITE	0,790	L	4,99	1,00	0,790	3,94	17%
QUEIJO MEIA CURA	0,100	KG	126,00	1,00	0,100	12,60	54%
OVO	0,226	KG	12,86	1,13	0,255	3,28	14%
ÁGUA	0,150	L	-	1,00	0,150	-	0%
AÇÚCAR	0,150	KG	4,98	1,00	0,150	0,75	3%
MEL DEJATAI	0,050	L	700,00	1,00	0,050	35,00	150%
LIMÃO CRAVO	0,350	KG	9,90	1,23	0,431	4,26	18%
PESO POR PORÇÃO:	#REF!						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						23,34	100%

CUSTO POR PORÇÃO	0,78	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.
CMV	TOTAL		TOTAL
PREÇO DE VENDA 1	30%	2,59	1,82 0,54
MODO DE PREPARO:	<p><b>Bata todos os ingredientes do pudim no liquidificador até obter uma mistura homogenea e Derreta o açúcar , acrescente a água até da ponto, reserve.</b></p> <p><b>Coloque o pudim para assar cubra e assa em banho-n Leve para gealar por no minimo 2 h</b></p> <p><b>Na hora servir ponha o limão na calda aquecida, jogue sobre o pudim</b></p>		



### **Quiche de queijo e mel**

Ingredientes:

- 500 g – Farinha de trigo
- 250 g – Manteiga
- 283 g – Ovo (aprox. 5 ovos)
- 10 g – Sal
- 5 g – Fermento
- 350 g – Mel de cipó-uva
- 200 g – Queijo tipo brie
- 400 g – Creme de leite

Modo de Preparo:

Massa:

Misturar a farinha, a manteiga, os ovos, o sal e o fermento em um recipiente.

Amassar até formar uma massa homogênea.

Deixar descansar por 30 minutos.

Recheio:

Bater os ovos com o creme de leite.

Acrescentar o queijo e o mel, misturar bem.

Montagem:

Abrir a massa em uma forma.

Despejar o recheio sobre a massa.

Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até assar completamente.

Se preferir, servir com salada de folhas amargas

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Quiche de queijo ao mel						
	Entrada						
	12						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
Farinha de trigo	0,500	kg	4,39	1,00	0,500	2,20	2%
Manteiga	0,250	kg	60,00	1,00	0,250	15,00	16%
Ovo	0,250	kg	17,00	1,13	0,283	4,80	5%
Sal	0,010	kg	3,00	1,00	0,010	0,03	0%
Fermento	0,005	kg	39,90	1,00	0,005	0,20	0%
Mel de Cipó-Uva	0,350	kg	70,00	1,00	0,350	24,50	27%
Queijo tipo Brie	0,200	kg	189,90	1,00	0,200	37,98	41%
Creme de Leite	0,400	kg	18,00	1,00	0,400	7,20	8%
<b>PESO TOTAL:</b>		kg		1,00	0,000	-	0%
	<b>1,965</b>						0%
<b>PESO POR PORÇÃO:</b>						-	
	<b>0,164</b>						
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>						<b>91,91</b>	<b>100%</b>
<b>CUSTO POR PORÇÃO</b>			<b>7,66</b>				
<b>PREÇO DE VENDA 1</b>	<b>CMV</b>	<b>TOTAL</b>			<b>MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO</b>	<b>lucro liq.</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>					<b>TOTAL</b>	<b>30%</b>	
30 minutos, após esse descanso m	MASSA: Em um recipiente misture a farinha, manteiga,ovo,sal, fermento e deixe descansar por						
por aproximadamente 20 minutos, se preferir sirva com uma salada de folhas amargas.							
bata os ovos com o creme de leite, acrescente o queijo e mel e despeje sobre a massa e leve pra assar.							



### **Massa ao mel**

Ingredientes:

- 100g - Farinha de Trigo
- 22g - Azeite
- 100g - Mel de Cipó
- Para o Molho: Creme de
- 200g - Leite
- 50g - Bacon
- 66g - Abobrinha Italiana
- 5g - Sal
- 150g - Mel de Cipó

- Raspas de Limão
- 13g - Alho
- 150g - Queijo tipo Brie

Modo de preparo:

Massa:

Misturar a farinha e 100 gramas de mel de Cipó.

Sovar a massa levemente.

Deixar descansar por 30 minutos.

Após o descanso, abrir a massa e modelar o espaguete.

Cozinhar em água fervendo com um pouco de sal por 4 minutos.

Molho:

Dourar o bacon.

Refogar em seguida adicionar o alho.

Refogar rapidamente a abobrinha cortada em brunoise (cubos pequenos).

Acrescentar o creme de leite, o mel e as raspas de limão.

Por último, acrescentar o queijo.

Servir em seguida com um fio de mel por cima da preparação.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Espaguete ao Mel					
	Prato Principal					
	8					
	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL
PRODUTO c/medida caseira						G %
Farinha de Trigo	0,100	kg	5,90	1,00	0,100	0,59 1%
Ovo	0,050	kg	17,00	1,13	0,057	0,96 2%
Azeite	0,020	kg	60,00	1,00	0,020	1,20 2%
Mel de Cipó	0,100	L	70,00	1,00	0,100	7,00 12%
Creme de Leite	0,200	kg	20,00	1,00	0,200	4,00 7%
Bacon	0,050	kg	35,00	1,00	0,050	1,75 3%
Abobrinha Italiana	0,050	kg	7,80	1,31	0,066	0,51 1%
Sal	0,005	kg	2,45	1,00	0,005	0,01 0%
Mel de Cipó	0,150	L	70,00	1,00	0,150	10,50 19%
Raspas de Limão					0,000	- 0%
Alho	0,010	kg	39,90	1,30	0,013	0,52 1%
Queijo tipo Brie	0,150	kg	198,00	1,00	0,150	29,70 52%
PESO TOTAL:	0,885					0%
PESO POR PORÇÃO:	0,111					
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						56,74 100%

CUSTO POR PORÇÃO	7,09	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO			lucro líq.
CMV		TOTAL		TOTAL	30%
PREÇO DE VENDA 1	30%	23,64		16,55	4,96
MODO DE PREPARO: ESPAGUETE:misture a farinha, ovo e 100 gramas de mel de Cipó - Uva , sove a massa levemente e deixe descansar por 30 minutos, após o descanso abra a massa e modele o espaguete e cozinhe em agua fervendo com um pouco de sal.cozinhe por 4 minutos .					
MOLHO: doure o bacon e em seguida adicione o alho e refogue, coloque a abobrinha cortada em brunoase e refogue rapidamen acrescente o creme de leite, o mel e as raspas de limão, por ultimo acrescente o queijo. sirva em seguida com um fio de mel por cima da preparação.					



### **Bolo de mel com brigadeiro de mel**

Ingredientes:

- 360g - Farinha de Trigo
- 200g - Açúcar
- 100g - Mel de Cipó-Uva
- 100g - Leite
- 226g - Ovos
- 40g - Óleo
- 400g - Água
- 432g - Mel de Laranjeira
- 395g - Leite Condensado
- 400g - Creme de leite
- 50g - Limão Siciliano

Modo de Preparo:

Massa:

Bater os ovos com o açúcar e o mel até dobrar de volume.

Acrescentar o óleo, 100 ml de água e o leite.

Acrescentar a farinha peneirada a essa mistura em seguida.

Despejar em forminhas de cupcake ou forma para bolo.

Levar ao forno aquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos.

Recheio:

Levar o leite condensado, creme de leite e 200 gramas de mel de laranjeira ao fogo.

Cozinhar por 15 minutos.

Deixar esfriar.

Calda:

Colocar em uma panela pequena 200 ml de água e 200 ml de mel de laranjeira.

Levar ao fogo até levantar fervura.

Desligar.

Montagem:

Após todos os preparos estarem frios.

Cortar o bolo ao meio.

regar o bolo com a calda.

Rechear com o brigadeiro.

Servir em seguida (opcionalmente deixar gelar).

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Bolo de mel com brigadeiro de mel						
	Sobremesa						
	15						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRIO	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
Farinha de trigo	0,360	kg	4,39	1,00	0,360	1,58	3%
Açúcar	0,200	kg	3,89	1,00	0,200	0,78	1%
Mel de Cipó - Uva	0,100	kg	70,00	1,00	0,100	7,00	12%
leite	0,100	kg	4,89	1,00	0,100	0,49	1%
Ovos	0,200	kg	17,00	1,13	0,226	3,84	6%
Óleo	0,040	kg	9,00	1,00	0,040	0,36	1%
Água	0,400	kg	1,00	1,00	0,400	0,40	1%
Mel de Laranjeira	0,400	kg	70,00	1,08	0,432	30,24	50%
Leeite condensado	0,395	kg	21,00	1,00	0,395	8,30	14%
Creme de leite	0,400	kg	18,00	1,00	0,400	7,20	12%
Limão siciliano	0,050	ml	12,00	1,00	0,050	0,60	1%
PESO TOTAL:	2,145						0%
PESO POR PORÇÃO:	0,143						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							60,78 100%

CUSTO POR PORÇÃO	4,05	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro liq.
CMV	TOTAL	TOTAL	30%
PREÇO DE VENDA 1	30%	13,51	9,46 2,84
MODO DE PREPARO:	MASSA: bata os ovos com o açúcar e o mel até dobrar de volume, acrescente o óleo, 100 ml d água e o leite, em seguida acrescente a farinha peneirada a essa mistura, despeje em forminhas de cup cake e leve pra assar em aquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos.		
RECHEIO:	leve o leite condensado, creme de leite e 200 gramas de mel de laranjeira ao fogo e cozinhe por 15 minutos e deixe es		
CALDA:	em uma panela coloque 200 ml de água com o limão e 200 ml de mel de laranjeira e ve ao fogo até levantar fervura, d		
MONTAGEM:	após todos os preparos estarem frios, corte o bolo ao meio e regue o bolo com a calda, recheie com o brigadeiro e gelar, seirva em seguida.		



### **Caponata de berinjela com shoyo e mel**

#### **Ingredientes**

400g berinjela

370g manteiga

2g Sal

75g shoyo

280 mel

#### **Modo de Prepero:**

Descascar as berinjelas e corta-las em pedaços pequenos

Em uma panela, derreter a manteiga, em seguida adicionar as beringelas, mexendo ate que se desmanchem

Adicionar o shoyo e o mel  
Tampar a panela e deixar reduzir  
Servir quente com torradas ou carnes.



### **Mil Folhas Com Ganache de Mel**

Ingredientes:

300 g massa folhada congelada

400g chocolate branco

370g manteiga

200g creme de leite

280g mel

Modo de Preparo:

Deixar o rolo de massa em temperatura ambiente por pelo menos 10 minutos antes de corta-la.

Cortar a massa em pequenos retângulos de tamanhos iguais

Dispô-los em uma assadeira untada e com papel manteiga

Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos  
Reserve.

Ganache de mel

Picar o chocolate em pedaços pequenos

No micro-ondas, aquecer o creme de leite (não é necessário ferver)

Adiciona-lo ao chocolate e misturar até ficar homogêneo

Incorporar a manteiga e mel

Cobrir com um plástico filme em contato com creme e reservar na geladeira até esfriar.

Montagem:

Com a massa e o creme frios, montar as camadas na ordem: massa, creme, massa, creme, totalizando 3 camadas de creme e 4 de massa.

Finalizar com açúcar de confeiteiro e mel.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	Mil-folhas com ganache de mel						
	sobremesa						
	10						
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRI	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL	G %
massa folhada congelada	0,300	kg	12,60	1,00	0,300	3,78	55%
chocolate branco	0,400	kg	8,00	1,00	0,400		0%
manteiga	0,370	kg	6,60	1,00	0,370	2,44	35%
creme de leite	0,200	kg	3,50	1,00	0,200	0,70	10%
mel	0,280	kg	15,00	1,00	0,280		0%
papel manteiga	0,300	kg	12,90	1,00	0,300		0%
						-	
PESO POR PORÇÃO:	0,155						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						6,92	100%
CUSTO POR PORÇÃO			0,69				
	CMV		TOTAL		MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO		lucro liq.
PREÇO DE VENDA 1	30%		2,31			1,62	0,48
MODO DE PREPARO:	1- massa folhada, ira pegar a massa e deixar 10 minutos descongelando, após os 10 minutos pegue ela e abra, em seguida corta em tiras e tamanhos que preferir, em uma forma ira untar, papel manteiga e colocar a massa sobre ela, em seguida pincele no mel a massa crua ainda, leve ela no fogo por 45 minutos em 180 grua. 2- ganache de mel- corta o chocolate em pedaço pequeno, aquece o creme de leite poe a manteiga e despeja no chocolate, mistura em seguida coloca o mel e mistura ate ficar homogêna e deixa na geladeira ate a sua massa ficar pronta. 3- assim que a massa finalizar no fogo retire e deixa ela ficar morna, logo em seguida pegue ela corta do jeito que desejar e coloca a massa,a ganache, massa novamente e ganache e finaliza com massa. finalização- assim que ela estiver montada finaliza ela com pouco de mel por cima e sirva-se						



### **Salada Mista Com Me**

#### **Ingredientes:**

- 100g de Melão
- 50g de Morango
- 20g de Hortelã
- 100g de Parmesão
- 100g de Mix de Castanhas
- 10g Kit de Esferificação
- 50g de Mel

#### **Modo de Preparo:**

Em uma tigela, acrescentar todos os ingredientes já higienizados e picados (com exceção da hortelã e das esferas) e misturar.

Finalizar com as esferas de mel, as folhas de hortelã inteiras e um fio de mel

PREPARAÇÃO:	salada mista de mel					
CLASSIFICAÇÃO:	entrada					
NÚMERO DE PORÇÕES:	1					
PRODUTO c/medida caseira	A QUANT. LÍQUIDA	B UNIDADE	C VALOR UNITÁRI	D FATOR DE CORREÇÃO	E QUANT. BRUTA	F VALOR TOTAL
melão	0,100	kg	13,90	1,00	0,100	1,39
morango	0,050	kg	20,00	1,13	0,057	1,13
ortelã	0,020	kg	16,00	1,00	0,020	0,32
parmessão	0,100	kg	59,90	1,00	0,100	5,99
mix de castanhas	0,100	kg	99,90	1,00	0,100	9,99
kit esferificação	0,010	kg	120,00	1,00	0,010	1,20
mel	0,050	L	73,75	1,00	0,050	3,69
PESO TOTAL:	0,430					0%
PESO POR PORÇÃO:	0,430					
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO					23,71	100%

CUSTO POR PORÇÃO	23,71	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO			lucro líq.
CMV		TOTAL		TOTAL	30%
PREÇO DE VENDA 1	30%	79,03		55,32	16,60
MODO DE PREPARO:	SALADA MISTA DE MEL : PIQUE TODOS OS INGREDIENTES EXCETO A ORTELÃ E AS ESFERAS DE MEL COLOQUE EM UM PRATO FUNDO E OS PICADOS APÓS COLOQUE A FOLHAS DE ORTE E EM SEGUIDA AS ESFERAS POR CIMA NO CENTRO				



### **Curdy de Laranja com Mel**

Ingredientes:

- 200g de Manteiga
- 150g de Ovo
- 500g de Trigo
- 200g de Suco de Laranja
- 400g de Açúcar Cristal

Modo de Preparo:

Recheio:

Raspar as cascas de laranja

Espremer as laranjas fazendo o suco

Bater os ovos e o açúcar

Adicionar 100g de manteiga e levar ao fogo baixo, mexer sem parar até engrossar.

Passar o recheio por uma peneira com o auxilio de uma colher

Reservar em uma tigela com plástico filme em contato com o creme.

Massa:

Misturar o trigo, a manteiga, o açúcar e a casca de laranja até virar uma massa e deixar na geladeira até a massa estar bem gelada

Em seguida, dispor a massa em formas

Fazer furos com o garfo

Levar ao forno pré-aquecido por 20 minutos a 180°C.

Colocar o creme junto das tortinhas e as esferas por cima.

Sirva gelado.

PREPARAÇÃO: CLASSIFICAÇÃO: NÚMERO DE PORÇÕES:	tortinha de curdy com mel						
	doce						
	10						
	A	B	C	D	E	F	G
PRODUTO c/medida caseira	QUANT. LÍQUIDA	UNIDADE	VALOR UNITÁRI	FATOR DE CORREÇÃO	QUANT. BRUTA	VALOR TOTAL	%
manteiga	0,200	kg	9,00	1,00	0,200	1,80	26%
ovo	0,150	kg	1,80	1,00	0,150	0,27	4%
trigo	0,500	kg	4,99	1,00	0,500	2,50	36%
suco de laranja	0,200	l	4,00	1,00	0,200	0,80	11%
açucar cristal	0,400	kg	4,00	1,00	0,400	1,60	23%
PESO TOTAL:	0,650				0,000	-	0%
							0%
PESO POR PORÇÃO:	0,065						
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO					6,97	100%	

CUSTO POR PORÇÃO	0,70	MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO	lucro líq.
CMV	TOTAL	TOTAL	30%

PREÇO DE VENDA 1	30%	2,32	1,63	0,49
------------------	-----	------	------	------

MODO DE PREPARO:	raspe algumas casca de laranja ,exprima as laranja fazendo o suco, bata os dois ovos, coloque o açucar e os ovos juntos e em seguida a manetiga 100g misture tudo bem e leve ao fogo baixo mexendo sem parar ate engrossar. após engrossar passar o recheio por uma peneira com a costa da colher para um pote esterilizado
torta= misturar o trigo e a manteiga e o açucar e a casca de laranja ate virar uma massa e deixar na geladeira ate a massa estrar bem gelada	
após gelada montar na formas e fazer furos com garfo na tortinha e ir ao forno por 20 mint a 180g	
coloca o creme junto com a tortinha	
colocar a esferas em cima	

#### 4. CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo investigar o potencial do mel nativo na gastronomia, destacando suas características sensoriais, nutricionais e culturais, bem como suas aplicações práticas em preparações culinárias contemporâneas. Ao longo da pesquisa, foi possível constatar que os méis de abelhas nativas sem ferrão, como Jataí, Mandaguari e Mandaçaia, apresentam propriedades únicas de aroma, sabor e textura, que os diferenciam significativamente dos méis tradicionais de *Apis mellifera*. Tais singularidades ampliam as possibilidades de criação gastronômica, oferecendo aos profissionais do setor novos caminhos para combinações, harmonizações e identidade culinária.

Foram elaborados cardápios completos, utilizando os méis de Laranjeira, Cipó-Uva, Silvestre, Uva Japão e também os méis citados a cima.

Além do aspecto sensorial, o estudo evidenciou a relevância ambiental das abelhas nativas, fundamentais para a manutenção da biodiversidade e para a polinização de espécies vegetais brasileiras. Dessa forma, o uso do mel nativo na gastronomia não apenas valoriza ingredientes regionais, mas também promove uma cadeia produtiva mais sustentável, fortalecendo comunidades produtoras e incentivando a preservação dos ecossistemas naturais.

A análise das aplicações culinárias demonstrou que o mel nativo pode ser incorporado tanto em preparações doces quanto salgadas, atuando como adoçante natural, realçador de sabor, elemento aromático e componente de texturas diferenciadas. Seu uso reforça a tendência de valorização de ingredientes de origem, da gastronomia identitária e da busca por produtos de alta qualidade e procedência confiável.

Conclui-se, portanto, que o mel nativo representa um ingrediente versátil, expressivo e alinhado às demandas contemporâneas da gastronomia. Seu estudo e disseminação contribuem para o desenvolvimento de práticas culinárias mais conscientes, inovadoras e conectadas ao território brasileiro. Aprofundamento das relações entre gastronomia, sustentabilidade e apicultura nativa.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELTRAME, D. M. (2018). Cultura alimentar e identidade: a valorização da cozinha regional brasileira. *Revista Brasileira de Cultura e Alimentação*.

BRASIL. Instrução Normativa Nº 11, de 20 de outubro de 2000. [Ementa ou título]. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 203, p. 11, 23 out. 2000.

[https://www.canva.com/design/DAGz8a7PLGo/wpcmmqedOMfA9O-Mh3fGRQ/edit?utm\\_content=DAGz8a7PLGo&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGz8a7PLGo/wpcmmqedOMfA9O-Mh3fGRQ/edit?utm_content=DAGz8a7PLGo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

MENEZES, F. H. (2020). Gastronomia indígena: saberes, sabores e resistências. *Revista Estudos Interdisciplinares*.

MONTEIRO, C. A. (2010). Alimentos tradicionais e a nova gastronomia brasileira. *Cadernos de Saúde Pública*.

SILVA, A. C. et al. (2019). Uso de ingredientes nativos na culinária contemporânea: desafios e oportunidades. *Revista de Gastronomia e Sustentabilidade*.

SLOW FOOD BRASIL. (2021). Alimentos do Brasil: biodiversidade e cultura alimentar. Disponível em: <https://slowfoodbrasil.org>