

BOLETIM
DICAS & NOTÍCIAS & INFORMAÇÕES APÍCOLAS
Ano I – nº 22 – Março de 2007

1 – Um minuto de reflexão

"Tolerância é a consequência necessária da percepção de que somos pessoas falíveis: errar é humano, e estamos o tempo todo cometendo erros."- Voltaire-

2 – Pólen Granulado

O pólen, um pó fino e colorido existente nas flores, é o elemento reprodutivo masculino das plantas que é coletado pelas abelhas para a sua alimentação. O pólen coletado pelas abelhas é o alimento mais completo e valioso da natureza. Ao armazenar o pólen, as abelhas o misturam com um pouco de mel e ácido 10-hidroxi-2decenóico, segregado pelas glândulas salivares, que tem a função de conservante.

O nosso organismo necessita de 22 aminoácidos essenciais para o seu perfeito funcionamento. A maioria dos alimentos contém 01 ou 02 destes aminoácidos. Só o pólen contém todos os vinte e dois. Uma dieta, suplementada com pólen, permite ao ser humano viver mais e melhor, estimulando o funcionamento de todos os seus órgãos internos, melhorando inclusive o seu desempenho sexual.

Os antigos gregos usavam uma bebida, denominada AMBROSIA, produzida com mel e pólen e diziam ser ela a bebida da imortalidade, na realidade uma fonte de energia para o organismo. O pólen tem um valor nutritivo muito superior à carne ou à proteína da soja.

VALOR NUTRICIONAL DO PÓLEN

É riquíssimo em vitaminas, mas é especialmente rico em caroteno (pró-vitamina A). Algumas variedades de pólen, como o de acácia, contêm 20 vezes mais caroteno que a cenoura que é considerada a principal fonte desta vitamina. Contém grande quantidade de rutina ou Vitamina P que é um componente efetivo no controle das doenças cardiovasculares, pois fortalece os capilares e reverte o endurecimento das veias e artérias, por isso é muito importante para o sistema cardiovascular, especialmente após os 40 anos.

É uma fonte preciosa de oligo-minerais, importantes para o bom funcionamento do organismo. Os oligo-minerais são elementos químicos (titânio, níquel, cromo, cobalto, silício, etc.) que o organismo humano necessita em pequenas quantidades e que não existem na maioria dos produtos alimentícios. A medicina ortomolecular, hoje em dia, está demonstrando a importância dos oligo-elementos para o bom funcionamento de nosso organismo.

HORMÔNIO VEGETAL

Sabe-se que os hormônios vegetais não tem efeitos colaterais e tem a surpreendente faculdade de regular as glândulas endócrinas. O pólen é rico em hormônios vegetais e enzimas que atuam sobre a próstata, prevenindo a prostatite (inflamação e crescimento da próstata que muitas vezes se transformam em câncer de próstata). O pólen exerce uma ação reguladora das funções intestinais, especialmente para pessoas com intestino preguiçoso. Por último, é extraordinário o efeito do pólen no tratamento de anemias, elevando rapidamente a taxa de hemoglobina no sangue.

Fonte: www.aloevita.com.br - Cia da Abelha (ciadaabelha@yahoogrupos.com.br) – 16/03/2007

3 – Cuiabá prepara primeiro Fórum de Apicultura

Rita Comini

O I Fórum de Apicultura já está sendo organizado pelas entidades representativas em Cuiabá (MT). Nesta semana, a capital mato-grossense recebeu a visita do presidente da Confederação Brasileira de Apicultura (CBA), José Gumerindo Corrêa da Cunha, que teve várias reuniões para definir a programação do Fórum. O evento acontecerá durante o Seminário de Agronegócio na Feira de Negócios Sustentáveis do Pequeno Produtor (Feipeq), promovida pelo Sebrae em Mato Grosso, de 16 a 18 de maio, no Centro de Eventos do Pantanal.

Cunha reuniu-se com o presidente da Federação das Entidades Apícolas do Estado de Mato Grosso (Feapismat), Walmir Guse, e com os técnicos do Sebrae/MT, Rubens de Pinho, gestor do Projeto do Arranjo Produtivo Local (APL) de Apicultura no Sudoeste de Mato Grosso, e Helen Camargo, da Unidade de Agronegócio. O fórum de Cuiabá será o primeiro de uma série que acontecerá em todas as regiões do País para apresentar as novas ferramentas para o setor apícola brasileiro.

“Durante o evento, vamos lançar o portal da apicultura que terá várias ferramentas voltadas para pesquisadores, cadastro dos produtores, calendário de eventos”, conta o presidente da CBA, acrescentando que o site faz parte de um plano de marketing para divulgar a entidade e atividade a nível nacional e internacional. O site é calcado em três eixos principais: representatividade, mercado e pesquisa e permitirá o cadastro nacional do apicultor, que terá uma carteira nacional, cujo número poderá constar na embalagem do produto.

Durante o evento em Cuiabá, será lançado o Programa de Georeferenciamento (GPS) e Rastreabilidade do mel e as lideranças apícolas terão oficinas com treinamento para uso do GPS. “Nós vamos distribuir GPS para as federações, o que vai possibilitar a localização das propriedades e esta informação poderá ser usada, inclusive, como um plus para o produto”, disse. Segundo Cunha, o direcionamento estratégico da atividade, feito junto com o Sebrae, detectou a necessidade de um site para o sistema apícola brasileiro, que reúne 17 federações, 400 associados e 350 mil apicultores. Ele acrescenta que a cadeia produtiva envolve um milhão de pessoas, gerando renda, promovendo a inclusão social e reduzindo o êxodo rural.

Ainda dentro do plano de marketing da CBA está a estruturação física da sede da entidade, que será na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, onde está sendo criado um núcleo interdepartamental para desenvolver projetos que envolvem apicultura. O presidente da Feapismat, Walmir Guse, ressalta que a apicultura em Mato Grosso está se estruturando e crescendo à luz de uma nova organização, de uma visão de mercado mais moderna, sem muitos vícios. “Hoje já temos uma federação, associações, uma casa do mel e estamos comercializando nosso mel no mercado regional”, reafirmou. Rubens de Pinho, técnico do Sebrae, lembra ainda que a atividade apícola agora é tratada de forma empresarial.

O I Fórum de Apicultura é fruto de uma parceria entre Feapismat, CBA, Fundação Banco do Brasil e Sebrae.

Semana do mel

Durante a Semana do Mel, que acontece de 2 a 7 de abril, os consumidores de Cuiabá poderão comprar o produto com 15% de desconto, além de promoções especiais, degustação, distribuição de receitas e oficina de gastronomia com pratos para a Páscoa usando mel. A ação conjunta entre o supermercado Modelo, Distribuidora Bom Dia, Coapismat e Sebrae/MT tem como objetivo difundir e ampliar o consumo do mel em Mato Grosso. Helen Camargo, da Unidade de Agronegócios do Sebrae/MT, explica que esta será a primeira de uma série de promoções do Circuito do Mel, que terá atividades ao longo do ano, nos meses de abril, junho, agosto, outubro e dezembro.

O consumo de mel no Brasil é muito pequeno, inferior a 300g/ano por pessoa e o produto está muito mais associado a remédio do que o a alimento. Na Alemanha, o consumo de mel chega a 2,4 quilos por pessoa/ano.

Fonte: WebApacame - Veículo: 24 Horas News - Seção: Economia - Data: 22/03/2007 - Estado: MT

4 – Aquecimento Global – Aspectos Gerais

Estamos para completar nove anos desde o grande incêndio florestal que atingiu vastas áreas de florestas e savanas em Roraima. Após este evento conhecido como o mega-incêndio de Roraima, ainda hoje citado em muitos trabalhos científicos que tratam de mudanças climáticas globais e alterações diversas na Amazônia, temos que perguntar: Os cientistas estão realmente comprovando que o planeta está aquecendo?

Sim, os cientistas estão comprovando que a Terra está aquecendo e que isto já está provocando eventos climáticos mais intensos e mais freqüentes, como por exemplo, secas, enchentes e furacões, além de catástrofes associadas ao degelo, como o aumento do nível dos oceanos. Não resta mais dúvida que o homem é o causador deste aquecimento acelerado. Estas foram algumas das principais conclusões apresentadas pelo IPCC (Painel Intergovernamental sobre Mudanças do Clima) no último dia 02 de fevereiro, em Paris. O IPCC é um comitê científico internacional formado para assessorar a ONU nas questões de mudanças climáticas globais. Participaram das análises e pesquisas contidas neste último relatório, 2.500 pesquisadores de mais de 130 países.

O que os cientistas estão alertando aos governantes e cidadãos do mundo todo é que com o crescimento da atividade das indústrias, com o amplo uso dos motores a combustão e conseqüente aumento do consumo de combustíveis fósseis, a Terra vem sofrendo um aumento anormal na temperatura média da superfície terrestre. Isto é conseqüência do aumento indiscriminado da emissão de gases causadores do efeito estufa para a atmosfera, como por exemplo o gás carbônico e o gás metano.

Já existem acordos e metas mundiais, assinadas por diversos países, incluindo o Brasil, para a redução progressiva das emissões desses gases, sendo o marco de referência, o Protocolo de Quioto (1997). Nas discussões internacionais, o Brasil tem papel de relevância por conta dos estudos científicos que vem gerando; por ter a maior área de floresta tropical contínua; por ter a maior reserva de água doce fluvial e subterrânea; e a maior reserva de biodiversidade. Pelas pesquisas sabe-se também que a Amazônia tem um papel fundamental no controle térmico e na precipitação, afetando a distribuição de chuvas por toda a América do Sul, conseqüentemente, o clima do planeta.

Mas o esforço em trazer este assunto a um maior número de cidadãos, visa discutir os riscos ambientais e econômicos para o Estado de Roraima frente a estas mudanças do clima, aparentemente tão mundiais, tão gerais, tão longínquas. Em maior ou menor grau, as mudanças climáticas já começaram a afetar nossos rios, nossas florestas, nossa pecuária, nossas plantações e nossa qualidade de vida.

Segundo os dados divulgados pelo IPCC, nossa região (América do Sul) já aumentou de 0,5°C a 1°C na temperatura média do ar desde 1900. Trocando em miúdos, isto indica que para climatizar ambientes domésticos e industriais já estamos gastando mais energia elétrica em condicionadores de ar e ventiladores; que na agricultura estamos utilizando mais água para irrigar lavouras, pois o aumento da temperatura aumenta as perdas de água do solo e das plantas; e que o conforto

térmico que afeta o desempenho das mais diversas atividades (rurais e urbanas), está mais difícil de ser mantido, prejudicando toda a população.

A partir desta breve exposição, não é difícil concluir que o aquecimento global já está afetando nosso dia-a-dia. Mas as previsões indicam também outras mudanças no clima, que aliadas à temperatura, podem trazer outras complicações econômicas e ambientais para Roraima. Confira no próximo artigo a continuação desta discussão.

Haron Abraham Magalhães Xaud e Maristela Ramalho Xaud são pesquisadores da Embrapa Roraima e Reinaldo Imbrozio Barbosa é pesquisador do INPA.

Fonte: www.zoonews.com.br, - Publicação do Portal ZooNews em 11/03/2007.

5 - Aquecimento Global – Aspectos Regionais e Locais

No artigo anterior “Aquecimento Global – Aspectos Gerais”, apresentamos algumas consequências mundiais previstas nos estudos de mudanças do clima.

Segundo os estudos divulgados em 02/02/2007 em Paris, pelo IPCC (Painel Intergovernamental sobre Mudanças do Clima), nos próximos 100 anos a temperatura média do planeta aumentará de 2,0 a 4,5 °C. As previsões para a América do Sul são de quebra de safras, causadas principalmente pela maior irregularidade e menor quantidade de chuvas; aumento de doenças, e aceleração da extinção de animais e plantas. O aumento da temperatura média do ar no continente será de 1,5 a 2,0 °C até o ano de 2040. Baseado nestas estimativas, uma pessoa que tenha nascido em Boa Vista em 2000, iniciou sua vida nos atuais 27,8 °C de temperatura média do ar (anual) e experimentará, ao longo de sua vida, temperaturas médias anuais cada vez mais próximas de 30°C. O que dizer das temperaturas máximas, que hoje estão em torno de 38°C e poderão ultrapassar 40°C em 2040?

Embora ainda não calculados, certamente os impactos econômicos já atingem o cidadão, o Governo e a iniciativa privada. Hoje já se gasta mais energia para manter a temperatura ambiente agradável em hospitais, escolas e repartições públicas que no tempo da infância de nossos avós. E o que é pior, isto tende a piorar. Silenciosamente, os custos de vida tenderão a aumentar junto com a temperatura. Mas os impactos não param por aí.

Roraima já sofreu com dois drásticos e recentes eventos de El Niño: (a) 1997/98; o mais forte do século XX e (b) 2002/03. No extremo norte da Amazônia brasileira, onde Roraima está inserido, a consequência climática mais evidente foi a antecipação e o prolongamento da estação seca. Nestes períodos de secas intensas e longas, os níveis de água de igarapés, rios e lagos são fortemente afetados, influenciando diretamente na disponibilidade de água para irrigação de lavouras e para a pecuária. Como consequência das mudanças climáticas, a variação da intensidade e duração do período chuvoso deverá levar a maiores riscos de quebra de safras agrícolas impactando o agronegócio.

Numa resposta natural à seca, as florestas perdem folhas, diminuem o seu crescimento e transpiração (e evaporação) para economizar água. Com a seca, a umidade relativa do ar e a umidade do material depositado sobre o solo da floresta (galhos, folhas, troncos mortos), também diminuem. Esta situação coincide justamente com o período de maior insolação e ventos, conhecido como o período de “verão” em Roraima. As queimadas na agricultura, encontrando condições semelhantes aquelas dos anos de El-Niño, baixa umidade do ar e alta temperatura, poderão dar origem a novos incêndios florestais, talvez de maiores proporções, tornando cada vez mais escassas as matérias primas florestais, afetando também a biodiversidade e o estoque de água subterrâneo.

Apresentadas algumas prováveis conseqüências das alterações climáticas para Roraima, baseadas em inferências sobre o relatório do IPCC que contempla dados gerais para a América do Sul, é importante provocar uma última questão: Como o desenvolvimento do Estado poderá seguir caminhos de precaução em relação a estas alterações climáticas que já vêm afetando os nossos recursos naturais, a economia e a qualidade de vida da população? Precisamos refletir e criar soluções responsáveis para o futuro. Se observarmos bem, ele já está se fazendo presente!

Haron Abraham Magalhães Xaud e Maristela Ramalho Xaud são pesquisadores da Embrapa Roraima e Reinaldo Imbrozio Barbosa é pesquisador do INPA.

Fonte: Publicação do Portal ZooNews em 11/03/2007 – www.zoonews.com.br -

6 - PALESTRA: “ORIENTAÇÕES BÁSICAS PARA REGISTRO DE PRODUTOS”

DIA: 04 de abril de 2007 - LOCAL: Salão Nobre do Instituto de Pesca, localizado dentro do Parque da Água Branca – São Paulo – SP (0xx11) 3864-9284 - HORÁRIO: 20:00 horas. Promoção: www.apacame.org.br.

Na Reunião Plenária que ocorrerá no dia 04 de abril de 2007, estaremos recebendo a visita do empresário LUIZ FERNANDO BALDONI, sócio do Entreposto BALDONI PRODUTOS NATURAIS COMÉRCIO E INDÚSTRIA LTDA. com sede em Campinas – SP, que proferirá uma Palestra sobre o tema acima mencionado abordando os seguintes itens: - Baixo preço do mel; - Alternativas para a obtenção de maiores lucros através da maior produtividade e ou venda no varejo; - Etapas da venda no varejo; - Venda informal e formal; - Necessidade de registro; - Tipos de registro (com maior atenção para o SISP e SIF); - Escolha correta do registro; - Divisões de ambientes; - BPF Processos; - Equipamentos; - Documentação; - Outros itens relacionados ao registro

A apresentação será feita com a utilização de Data Show. - Agora é com você. Esta reunião você não pode perder. A entrada é grátis. Até o dia 04 de abril de 2007. A Diretoria.

Fonte: Cia da Abelha – 21/03/2007 - Radamés Zovaro - zovaro@zovaro.com.br - Caieiras - SP - Visite o nosso site: www.zovaro.com.br

7 - Estudo do cérebro da abelha

Por Thiago Romero - 23.3.2007

Agência FAPESP - Para compreender detalhes sobre o funcionamento do cérebro humano, um caminho viável é a análise de proteínas cerebrais de modelos biológicos mais simples. Pensando nisso, cientistas da Universidade de Brasília (UnB) resolveram estudar proteomas (conjunto de proteínas) cerebrais de abelhas por acreditarem que esses insetos, de maneira semelhante ao homem, agem para atingir resultados e aprendem com as conseqüências de suas ações.

Em parceria com a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e a Universidade Federal de Uberlândia (UFU), um grupo de pesquisadores do Departamento de Biologia Celular da UnB analisou o comportamento e identificou proteínas cerebrais de operárias das abelhas *Apis mellifera* e *Melipona quadrifasciata*. “Um dos desafios da ciência moderna é compreender como o ser humano aprende e memoriza. Assim, por meio do estudo de estruturas tridimensionais das proteínas presentes no cérebro dessas abelhas e suas relações com funções bioquímicas, talvez possamos um dia colaborar no entendimento do cérebro humano”, explicou o coordenador dos trabalhos, o bioquímico Marcelo Valle de Sousa, à Agência FAPESP.

De acordo com Sousa, as abelhas são insetos sociais: vivem organizadas em colônias nas quais os indivíduos se dividem em castas e contam com papéis bem definidos. Os pesquisadores compararam o cérebro de nutridoras de *Apis mellifera*, que são operárias responsáveis por alimentar as larvas e realizar a limpeza da colméia, com o cérebro de abelhas campeiras, que se deslocam grandes distâncias para coletar alimentos como o pólen e o néctar.

Os pesquisadores extraíram proteínas dos cérebros das abelhas e, com o auxílio de uma técnica chamada eletroforese bidimensional, separaram as proteínas de acordo com sua carga elétrica e massa molecular para, em seguida, identificá-las por meio de outra técnica denominada espectrometria de massa.

“Já conseguimos identificar cerca de 1,2 mil proteínas no cérebro das nutridoras e mais 1,2 mil no das campeiras. Desse total, apenas 50 proteínas são diferentes. Com isso, o próximo passo do estudo será analisar detalhadamente as estruturas tridimensionais dessas proteínas e suas interações com outras proteínas cerebrais para tentar propor funções bioquímicas e identificar semelhanças com proteínas do cérebro humano”, explica Sousa.

A identificação das proteínas foi facilitada pela disponibilidade do genoma seqüenciado da abelha *Apis mellifera*, inseto que é utilizado como modelo para estudos de memória, aprendizagem, comunicação e sociabilidade. O seqüenciamento completo do genoma da abelha foi concluído no final do ano passado por um consórcio de cientistas de diferentes países.

O trabalho de determinação das estruturas tridimensionais das proteínas da *Apis mellifera* está sendo realizado em colaboração com o Laboratório Nacional de Luz Síncrotron, em Campinas, no interior paulista. A primeira a ser analisada é a MRJP1, por ser uma proteína encontrada em maior concentração nos cérebros das abelhas.

Fonte: Cia da Abelha (ciadaabelha@yahoogrupos.com.br) – F.Tollendal - 23/03/2007

8 - Conferência Própolis em Odontologia, Aplicações Contemporâneas de um Produto Ancestral

Olá pessoal,

Em nome da Pharma Nectar e da ABO-MG queremos convidar para a Conferência Própolis em Odontologia, Aplicações Contemporâneas de um Produto Ancestral. que realizamos juntos no dia 30 de Março de 2007 na sede da ABO-MG à Rua Tenente Renato César, 106 Bairro cidade jardim.

A programação reúne grandes pesquisadores e dentistas de expressão internacional com vasta experiência científica e clínica, o que fará deste evento um momento onde a ciência encontra a prática e juntas demonstram o melhor dos dois mundos. Este dia também será marcante pois nascerá a Sociedade Brasileira de Apiterapia, que colocará o Brasil em sintonia com este movimento internacional que cresce e se consolida a cada dia em todo mundo.

Contamos com sua presença, mas não deixe a sua inscrição para última hora pois a capacidade do auditório é limitada e já existem muitos inscritos.

Esperamos por você!

Cordialmente, José Alexandre S. Abreu - Néctar Farmacêutica Ltda - Qualidade a Toda Prova, ISO 9001/GMP - Telefax: 31-3261-4028 - Cel: 31-8814-5978 - www.pharmanectar.com.br

Data: 30 de Março de 2007 - Local: Auditório da ABO em Belo Horizonte - MG em Belo Horizonte, na Rua Tenente Reato César, 106 Bairro Cidade Jardim.

Programação: 09:00 - Abertura – Prof. Osmir Oliveira, Prof. Vagner dos Santos, Prof. Arnaldo Garrocho, José Alexandre S. Abreu; - 09:30 - Própolis atividade antiinflamatória, analgésica, bactericida, cicatrizante e imunomodulatória – Prof. Niraldo Paulino Ph.D; - 10:20 - Debates - 10:30 - Coffee break e networking; - 10:45 - Utilização clínica da própolis - Prof. Vagner dos Santos Ph.D; 11:45 – Debates; - 12:00 – Almoço; - 14:00 - Utilização da Própolis em sistemas de liberação lenta no Tratamento das doenças periodontais – Prof. Marcos Luciano Bruschi Ph.D; - 14:50 – Debate: 15:00 - Utilização da Própolis no controle do S. mutans, e da placa bacteriana – Prof. Yong Kun Park M.D. Ph.D; - 15:50 – Debate - 16:00 - Coffee break e networking ; - 16:15 - Apresentações com própolis utilizadas em odontologia Dra. Sheila Rago Lemos Abreu; - 17:00 – Debate - 17:15 - Assembléia de constituição da Sociedade Brasileira de Apiterapia; - 18:00 - Encerramento

Fonte: ciadaabelha@yahoogrupos.com.br - 23/03/2007 - José Alexandre S. Abreu - Néctar Farmacêutica Ltda - Qualidade a Toda Prova, ISO 9001 / GMP - Telefax: 31-3261-4028 - Cel: 31-8814-5978 - www.pharmanectar.com.br.

9 – Núcleo de Apicultores é o melhor do PR

União deu origem a uma cooperativa de produtores de mel na Costa Oeste

Santa Helena - O Núcleo de Apicultores do Programa Empreender da Associação Comercial, Empresarial de Santa Helena recebeu o prêmio da Federação das Associações Comerciais do Paraná como Núcleo Setorial Destaque do Paraná. O melhor núcleo do Estado também ficou entre os cinco melhores do Brasil pela avaliação da Confederação das Associações Comerciais e Empresariais do Brasil (CACB). O núcleo deu origem a uma cooperativa, que já recebeu R\$ 125 mil da CACB para investir no desenvolvimento do setor.

O Núcleo de Apicultores de Santa Helena foi formado em 2004 e tomou força. Hoje, depois de dar exemplo a outros municípios, é a base da Cooperativa de Apicultores da Costa Oeste, que reúne produtores de outras cidades. “Os apicultores se organizaram e em menos de quatro meses foi fundada a cooperativa, a mesma que reúne cerca de 29 municípios da Bacia do Paraná III, e já conta com 50 associados”, destaca o consultor da Acisa, Wagner Gazziero.

O Núcleo, que acaba de fazer nova reunião na associação comercial, tem a preocupação de oferecer cursos de capacitação para os produtores de mel da região, para melhorar ainda mais a qualidade do produto. “Já estamos realizando um trabalho com o Instituto Paranaense de Promoção às Exportações (IPPEX) com o objetivo de planejar estratégias para investir no mercado externo. “O mel da nossa região, por sua cor e sabor, já é considerado de mesma ou maior qualidade que o mel do Piauí, que é referencia da qualidade na produção nacional”, explica.

Parcerias garantem o desenvolvimento do núcleo, como participação em projetos estaduais, com o Projeto de Formação de Estoque, no Programa da Agricultura Familiar, com a Itaipu, Unioeste de Marechal Candido Rondon, IAP, Prefeitura de Santa Helena, Sindicato dos Trabalhadores Rurais, Emater, Senar e Sebrae.

Fonte: WebApacame – Veículo: O Paraná - Seção: Regional - Data: 18/03/2007 - Estado: PR

10 - Um toque de mel

Luciana Bugni - Do Diário do Grande ABC

Sinônimo do que é fácil e gostoso no vocabulário popular, o mel é opção saudável para quem não tem medo das calorias na hora de adoçar as receitas. Mas nem só de pães e bolos vive a iguaria nada barata produzida pelas abelhas. Saladas, carnes e outros pratos salgados ganham um toque refinado quando temperados pelo produto combinado com outras substâncias um pouco mais ácidas.

“Em termos calóricos, o mel e o açúcar são bastante semelhantes. A diferença é que o primeiro provoca ainda mais cáries”, afirma Vera Lucia Moraes Antonio de Salvo, coordenadora da Faculdade de Nutrição da Universidade Metodista, em São Bernardo. A vantagem do consumo desse produto em relação ao açúcar refinado é a presença de minerais, de cálcio, de ferro e de elementos antioxidantes, que impedem o processo de envelhecimento celular, que pode provocar doenças crônicas.

Além disso, o mel é utilizado em medicina natural por ser antimicrobiano. “Tomá-lo com limão é uma prática muito utilizada para melhorar a saúde”, afirma a nutricionista. Crianças menores de 1 ano não devem consumi-lo por conta do perigo da contaminação do botulismo, já que nessa idade ainda não se tem defesa imunológica. Depois, pode ser colocado na mamadeira. É bom lembrar que tem propriedades laxativas.

Para trocar o açúcar por mel, saiba: é preciso se acostumar com o sabor um pouco menos doce. “Se quiser que adoce tanto quanto o açúcar pode acabar utilizando demais e aí vai ficar muito calórico. O mel é vantajoso, mas sem exagero”, diz Vera Lucia. A proporção é uma colher de sobremesa para um copo, enquanto com o açúcar são necessárias duas colheres de chá rasas.

Agridoce - O chef Marcos Sodré, do Restaurante Sawasdee, em Búzios, sugere o mel como molho de qualquer tipo de carne. “Das vermelhas até algum tipo de peixe, o produto combina muito bem”, afirma o profissional. A mistura deve ser feita com alguma substância ácida como limão, vinagre e tamarindo. A proporção é encontrada pelo paladar – vá provando até que o sabor fique agradável, meio ácido e adocicado.

Outra dica do profissional é cortar fatias grossas de tender e caramelizar na frigideira com mostarda e mel até reduzir. “Assim transforma-se um prato simples em algo mais elaborado”, afirma. É importante não ferver o mel, pois a alta temperatura faz com que o produto perca suas propriedades terapêuticas. Se for necessário aquecê-lo, faça em banho-maria.

RECEITAS -

Suflê de Maçã com Canela e Uvas ao Curry - (Larousse das Sobremesas)

Rendimento: 2 porções - Tempo de preparo: 45 minutos - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Não - Freezer: Não - Ingredientes: 2 maçãs ácidas; 150 g de massa de crumble para a calda de uva e curry; 80 g de uva Itália; 300 ml de água; 30 g de mel; 3 fatias de gengibre; uma pitada de sal; pimenta-do-reino moída na hora; 3 g de curry; 5 g de amido de milho para a preparação do suflê; 1 limão; 6 ovos; 1/2 litro de leite; 50 g de amido de milho; 125 g de açúcar; 3 colheres (café) de canela em pó.

Modo de preparo: Primeiramente, prepare a calda de uva e o curry: em uma peneira, lave as uvas em água corrente. Coloque em uma panela a uva, a água, o mel, o gengibre e 3 pitadas de pimenta, e cozinhe em fogo brando por 15 minutos até que as frutas fiquem bem inchadas. Escorra-as em uma vasilha grande, retire as fatias de gengibre e leve o suco de volta à panela. Adicione o curry e a maisena. Leve ao fogo até levantar fervura e derrame sobre as uvas. Leve à geladeira por duas horas. Preaqueça o forno a 180° C. Prepare o crumble, coloque em uma assadeira forrada com papel-manteiga e asse por cerca de 18 a 20 minutos.

Baba ao Rum -

(Larousse das Sobremesas) - Rendimento: 8 docinhos - Tempo de preparo: 45 minutos - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Não - Freezer: Não - Ingredientes: Massa – 100 g de manteiga; raspas de 1/2 limão; 250 g de farinha de trigo; 25 g de mel; 25 g de fermento biológico; 1 colher (café) de sal; 1 colher (café) de baunilha em pó; 8 ovos. Para as forminhas – 25 g de manteiga.

Calda – Raspas de 1/2 limão; raspas de 1/2 laranja; 1 fava de baunilha; 1 litro de água; 500 g de açúcar; 50 g de purê de abacaxi; 100 ml de rum. Cobertura – 100 g de geléia de damasco diluída em 100 ml de água; 100 a 200 ml de rum.

Modo de preparo: Esta receita deve ser feita em dois tempos: o ideal é deixar passar 48 horas entre as duas etapas de preparo. Corte a manteiga em pedacinhos e deixe-a a temperatura ambiente. Prepare as raspas de limão. Na vasilha da batedeira, coloque a farinha de trigo, o mel, o fermento biológico em pedaços, o sal, a baunilha, as raspas de limão e 3 ovos. Deixe bater em velocidade média até que a massa descole da parede da vasilha. Adicione então 3 ovos e repita a operação. Quando a massa descolar novamente da vasilha, acrescente os 2 ovos restantes e bata por mais 10 minutos. Sem desligar o aparelho, acrescente a manteiga cortada em pedacinhos. Quando a massa se tornar homogênea (bem líquida), coloque-a em uma vasilha e deixe-a crescer por 30 minutos à temperatura ambiente. Unte as 8 forminhas. Coloque a massa em um saco de confeitaria e preencha as forminhas até a metade. Deixe a massa crescer novamente até que atinja a borda das forminhas. Preaqueça o forno a 200°C, e coloque as forminhas por 15 minutos. Deixe esfriar, então desenforme. Deixe secar por dois dias, para que absorvam melhor a calda. Calda – Prepare as raspas de limão e laranja, quebre e rale a fava de baunilha. Prepare o purê de abacaxi: bata no processador ou liquidificador cerca de 4 fatias de abacaxi para obter 50 g de purê. Ferva em uma panela a água, as raspas de baunilha e o purê de abacaxi. Ao levantar fervura, adicione o rum e desligue o fogo. Deixe esfriar até 60°C. Mergulhe um a um os docinhos na calda. Para se certificar de que estão bem embebidos, enfie a ponta de uma faca (que não deverá oferecer resistência). Ferva em uma panela a geléia de damasco diluída. Regue os doces com o rum e depois pincele-os com a geléia de damasco fervente. Enfeite os doces com chantilly natural, ou aromatizado com canela ou chocolate, e, dependendo da estação, cubra-o com morangos ou amoras inteiras, ou outras frutas em pedaços.

- Ganache de Mel (Larousse das Sobremesas) –

Rendimento: 400 g de ganache - Tempo de preparo: 20 minutos - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Não - Freezer: Não - Ingredientes: 100 g de chocolate meio-amargo; 100 g de chocolate ao leite; 110 ml de creme de leite fresco; 75 g de mel; 20 g de manteiga amolecida.

Modo de preparo: Pique ou rale os dois chocolates. Coloque-os em uma tigela. Em uma panela, ferva o creme de leite e adicione o mel. Despeje a metade do líquido fervente sobre o chocolate. Com uma espátula misture delicadamente, fazendo pequenos círculos concêntricos a partir do centro do recipiente. Adicione o restante da mistura, procedendo da mesma maneira. Quando a temperatura da mistura estiver abaixo de 60°C, corte a manteiga em pedacinhos e incorpore mexendo delicadamente.

Mignon de Porco e Costelinha ao Curry –

(Restaurante Sawasdee) - Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1 hora - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Não - Freezer: Não - Ingredientes: Carne – 4 medallhões de mignon suíno; 1/2 xícara (chá) de mirim (saquê adocicado); sal e pimenta-do-reino branca. Costelinhas – Mix de especiarias: 1 colher (chá) de: sal, pimenta branca, curry, semente de coentro em pó; 500 g de costelinha suína magra; 2 colheres (sopa) de mel. Farofa – 1 cebola ralada; 2 dentes de alho fatiados; 1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão; 1/4 de xícara (chá) de castanhas de caju

picadas; 200 g de manteiga; 2 xícaras de farelo japonês (1 panko); sal a gosto. Curry de tangerina – 1 colher (sopa) pasta de curry vermelho; 1 colher (sopa) manteiga; 1 xícara (chá) de suco de tangerina; 2 colheres (sopa) de molho de peixe; 2 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de Preparo: Carne – Lave os medalhões com o mirim e tempere com sal e pimenta, deixe marinar por 15 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, sele os medalhões e reserve. Finalize no forno médio por 8 minutos. Costelinhas – Espalhe o mix pela costelinha, embrulhe bem em papel alumínio, disponha num tabuleiro com os ossos virados para baixo e asse em forno baixo por 3 horas. Retire o papel, corte as costelinhas em porções individuais e caramelize numa frigideira antiaderente com o mel. Farofa – Coloque numa panela a manteiga e a cebola para dourar, quando a cebola estiver marrom, acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto, adicione o manjeriço e a castanha, mexa bem e depois adicione o farelo, e deixe dourar por mais 1 minuto, ajuste o sal. Curry de tangerina – Aqueça uma frigideira e refogue a pasta de curry na manteiga até liberar o aroma, adicione o suco de tangerina, o açúcar e o molho de peixe. Deixe reduzir pela metade.

Figo Grelhado com Ricota e Mel - (www.panelinha.com.br)

Rendimento: 2 pessoas - Tempo de preparo: rápido - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Não - Freezer: Não - Ingredientes: 4 ovos; 1/2 xícara (chá) de mel; 1 xícara (chá) de ricota fresca; 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar; 2 colheres (sopa) de creme de leite fresco; 1 colher (chá) de raspas de limão; suco de 1 laranja; 1 colher (chá) de suco de limão.

Modo de preparo: Lave bem os figos sob água corrente. Seque-os com um pano de prato limpo. Numa tábua, corte-os ao meio no sentido do comprimento. Na parte interna de cada metade, pincele com mel e reserve. Na batedeira, coloque a ricota e o açúcar e bata na velocidade alta por 2 minutos até obter uma mistura bem cremosa. Acrescente o creme de leite e as raspas de limão e bata por 30 segundos. Leve à geladeira. Numa panela, misture o mel e o suco de laranja e leve ao fogo brando. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até reduzir pela metade. Transfira para um recipiente e, quando esfriar, misture o suco de limão. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto por 2 minutos. Coloque os figos com a parte interna para baixo e doure-os por 4 minutos. Caso prefira usar uma frigideira comum, unte com um pouco de manteiga para o figo não grudar. Divida a ricota em dois pratos. Coloque os figos sobre ela e regue com a calda de mel. Sirva em seguida.

Pão de Mel (no microondas) - (www.brchef.com.br) -

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 48 minutos - Grau de dificuldade: Fácil - Microondas: Sim - Freezer: Não - Ingredientes: Bolo – 1 lata de leite condensado; 1/2 de xícara (chá) de leite; 1 colher (sopa) canela em pó; 1 colher (chá) cravo em pó; 1 colher (chá) noz-moscada; 1 xícara de mel (ou glicose de milho); 3 xícaras (chá) de farinha de trigo; 2 colheres (chá) fermento em pó; 2 colheres (chá) de bicarbonato em pó; 1/2 xícara (chá) chocolate em pó. Cobertura – 160 g de chocolate em barra amargo.

Modo de preparo: Para o bolo, bata o leite condensado com o leite, a canela, o cravo, a noz-moscada e o mel (ou a glicose). À parte, misture a farinha de trigo com o fermento, o bicarbonato e o chocolate em pó. Sem parar de bater, acrescente a mistura sólida na líquida, mexa até obter uma massa bem homogênea e coloque em uma fôrma retangular média, forrada com papel-manteiga. Cozinhe por 8 minutos com 100% de potência e por 5 a 7 minutos com 80% de potência. Para a cobertura, enquanto aguarda os 10 minutos do tempo de espera, coloque o chocolate em um recipiente pequeno e cozinhe por 2 a 3 minutos com 50% de potência. Mexa até ficar líquido, espere esfriar, despeje sobre o bolo e alise.

Fonte: WebApacame - Veículo: Diário do Grande ABC - Seção: Dia à Dia - Data: 17/03/2007
Estado: SP

DERAL – DEPARTAMENTO DE ECONOMIA RURAL
Editor Responsável: Roberto de Andrade Silva - deral@pr.gov.br
Fale conosco: andrades@pr.gov.br - fone: 0xx41-3313.4132 – fax: 3313.4031