



## Características e Uso do Mel na Culinária e Doçaria

### Características e propriedades do mel

O mel é consumido pelo Homem desde sempre, o que faz dele um alimento mítico, rodeado de lendas que lhe atribuem diversos benefícios terapêuticos e nutritivos.



Além da função de adoçar, o mel ajuda cuidar da saúde, do bom funcionamento do organismo e a tratar doenças. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), é o alimento mais completo da natureza, oferecendo mais de 70 substâncias essenciais ao nosso organismo.

### Características e propriedades do mel

Características e propriedades do mel 300x213 Características e Uso do Mel na Culinária e Doçaria o mel varia de região para região de acordo com a flora predominante, tendo características específicas em função da sua origem. A sua composição, sabor e coloração dependem da flor de que provém.

Existem méis feitos a partir de várias flores e outros com uma única variedade. Destes, o mel da flor de laranjeira é o mais comum, sendo muito usado em pratos da cozinha árabe.

O mel claro é pobre em minerais e apresenta sabor e aroma suaves e agradáveis. Já os de tonalidade escura têm um paladar acentuado e são mais nutritivos, possuindo proteínas, aminoácidos e sais minerais que são responsáveis pela sua coloração. Assim,



o sabor e aroma estão diretamente ligadas à cor do mel, sendo tanto mais escuro quanto maior é o seu teor de substâncias minerais.

Outra característica do mel é a sua consistência, que poderá ser líquida ou endurecida, mantendo todas as suas propriedades nutricionais e energéticas, assim como o aroma e sabor. Isto ocorre porque o mel é um produto natural saturado de açúcares e, como tal, tende a cristalizar-se de forma espontânea, adquirindo uma consistência sólida, devido à condensação das partículas de glicose. A cristalização do mel é, aliás, uma garantia da sua qualidade e pureza.

## Cuidados a ter

O mel não deve ser aquecido acima de 40º C para que as suas enzimas não sejam destruídas. Se desejar descrystalizar o mel que tem em casa, deve fazê-lo em banho-maria, com um calor suportável quando se põe a mão dentro da água.

## Uso do Mel na Culinária e Doçaria

Uso do mel na culinária e doçaria 300x217 Características e Uso do Mel na Culinária e Doçaria Durante séculos, foi a única forma de adoçar os alimentos e, muito antes de estar implantado o conceito de sobremesa, o mel era usado em bebidas e a cobrir frutas.

Ao longo dos tempos, a sua utilização na cozinha popularizou-se e tornou-se diversificada. É um ingrediente versátil na culinária, podendo ser usado em diversas receitas:





Doces – iogurtes, saladas de frutas, panquecas, geleias, gelados e sorvetes ...

Salgadas - frango, lombo, molhos, ...

Bebidas – chás, batidos, drinks, Acompanhamentos – torradas, cereais, ...



Quando usado como substituto do açúcar, na generalidade das receitas deve-se usar em menor quantidade do que a indicada para o açúcar, uma vez que é mais doce.

Em Portugal, é comum o uso do mel na confeção de doces regionais, com especial destaque para as zonas em que ele é produzido.

Nos primeiros séculos da nacionalidade, era o único adoçante ao alcance das pessoas pobres ou remediadas, o açúcar, que se importava então de Alexandria, era um produto só acessível aos reis e à nobreza; e assim continuou até ao séc. XVI, quando se começou a cultivar a cana-de-açúcar na Madeira.

Também na doçaria conventual, o mel era o principal adoçante até ao séc. XV.

No Brasil, o mel não é visto propriamente como alimento, mas sim como medicamento, sendo mais procurado e utilizado nos meses mais frios do ano. Já nos Estados Unidos, países da Comunidade Europeia e África o mel é genericamente usado como alimento, tendo diversas aplicações culinárias.