



# ITATINGA



## CIDADE DO MEL

---

Guia oficial

---



2<sup>a</sup> Edição

*Algo especial  
vem aí!*

# Festival Natalino

Itatinga - 2025

## I FESTIVAL NATALINO

13 a 20 de dezembro de 2025



Praça da Matriz



## Conheça Itatinga: Terra de Riquezas Naturais e Tradições

Localizada a 221 km da capital paulista, Itatinga é uma cidade acolhedora e estrategicamente acessível pela Rodovia Presidente Castelo Branco (SP-280). Pertencente à IV Região Administrativa do Estado de São Paulo – Sorocaba, o município se destaca por sua rica geografia, clima agradável e grande potencial turístico.

Com uma área territorial de 982,2 km<sup>2</sup> e sede situada a 826,2 metros de altitude, Itatinga oferece paisagens de tirar o fôlego e um clima ameno e seco, com temperatura média anual em torno de 19,2 °C. Essas características tornam a cidade um destino ideal para quem busca tranquilidade, contato com a natureza e experiências autênticas.

Entre seus maiores patrimônios naturais está o Rio Paranapanema, que banha o município e contribui para a formação da grandiosa Represa de Jurumirim — uma das maiores do estado. Suas águas calmas e cristalinas são ideais para a prática de esportes náuticos, pesca, passeios de barco e lazer em família. O Recanto dos Cambarás é um exemplo de atrativo turístico localizado no município.

Além das belezas naturais, Itatinga preserva tradições culturais marcantes, presentes nas festas populares, na gastronomia típica, no artesanato e na hospitalidade de seu povo. A cidade trabalha com dedicação para fortalecer o turismo sustentável, valorizando suas raízes e promovendo novas oportunidades de desenvolvimento para a comunidade.

A Diretoria de Turismo convida você a conhecer, explorar e se encantar com Itatinga – um lugar onde a natureza, a cultura e o calor humano se encontram para oferecer experiências verdadeiramente inesquecíveis.



## Descubra a Cuesta Paulista: Um Paraíso no Coração de São Paulo

Prepare-se para uma jornada inesquecível por um dos tesouros mais bem guardados do interior paulista: a Região da Cuesta Paulista. Aqui, a natureza desenhou paisagens de tirar o fôlego, onde morros ondulados se encontram com paredões rochosos e vales profundos, criando um cenário perfeito para aventura, relaxamento e descobertas.

A Cuesta Paulista é mais do que um destino; é uma experiência que aguça os sentidos. Sinta a brisa nos mirantes panorâmicos que revelam vistas espetaculares, como o lendário Gigante Adormecido, uma formação rochosa que parece vigiar a região. Respire o ar puro enquanto explora trilhas que levam a cachoeiras secretas, perfeitas para um banho revigorante.

### Aventura e Emoção em Cada Canto

Se você busca adrenalina, a Cuesta é o seu lugar! Prepare-se para:

- Voo livre de balão ou parapente, observando a paisagem de um ângulo privilegiado.
- Tirolesas emocionantes, cruzando vales com vistas incríveis.
- Rapel em paredões desafiadores.
- Cicloturismo por estradas rurais charmosas.
- Trilhas e cavalgadas que levam a recantos intocados.

### Sabores e Tradições que Encantam

Mas a Cuesta Paulista não é só aventura. É também um convite para saborear o que há de melhor da terra. Descubra os aromas e sabores da produção local: queijos artesanais premiados, cafés especiais, vinhos e cervejas únicas. Visite fazendas, conheça a cultura caipira autêntica e leve para casa um pedacinho desse paraíso.

Cidades acolhedoras como Botucatu, Pratânia, São Manuel, Pardinho, Bofete, Avaré e a charmosa Itatinga, com seu potencial para o turismo ecológico e cultural, abrem suas portas para você, oferecendo hospitalidade e a chance de se reconectar com a tranquilidade da vida no campo.

Venha se perder e se encontrar na Cuesta Paulista. Um lugar onde a beleza natural se une à aventura e à autenticidade, criando memórias que durarão para sempre. Sua próxima grande aventura te espera aqui!



## Recanto dos Cambarás

O Recanto dos Cambarás é uma área de lazer pública inaugurada no ano de 2002. Situado às margens do lago formado pela união do Rio dos Veados e do Rio Paranapanema, na Represa de Jurumirim, o espaço oferece infraestrutura gratuita para atividades recreativas e de lazer. Com fácil acesso pela Rodovia Dr. Ene Sab (sentido Balsa Itatinga-Paranapanema), encontra-se a aproximadamente 32 km do centro da cidade.

O recanto dispõe de uma ampla estrutura para atender aos visitantes. A área de lazer conta com quiosques cobertos, equipados com pias, churrasqueiras, mesas, bancos e energia elétrica, todos de uso gratuito. Para os praticantes da pesca, estão disponíveis batelões e estaleiro. Há também campos esportivos, incluindo um campo de futebol e um de vôlei de areia, além de vestiários e sanitários para maior conforto do público. Outro atrativo é o camping gratuito, que possibilita acampamentos às margens da represa, tornando o Recanto dos Cambarás um dos principais pontos turísticos de Itatinga.



## Parque Ecológico Antonio Parenti

O Parque Ecológico Municipal Antônio Parenti (Tonico Parenti) é um dos novos espaços de lazer de Itatinga, inaugurado em 2024 para oferecer à comunidade um ambiente de contato direto com a natureza. Localizado entre os bairros Jardim Parenti II, Jardim Parenti III e Vila Canaã, o parque linear foi planejado para ser um ponto de encontro da cidade, com áreas verdes acessíveis e seguras para todos os públicos.

É um lugar ideal para momentos em família: crianças podem brincar ao ar livre, enquanto jovens e adultos aproveitam para caminhar, praticar atividades físicas ou simplesmente relaxar sob a sombra das árvores. O espaço também estimula piqueniques, passeios tranquilos e encontros sociais, transformando o parque em uma opção de lazer democrático e acolhedor.

Assim, o Parque Ecológico Antônio Parenti se consolida como um ambiente pensado para unir gerações, promover convivência e valorizar a vida em comunidade, em meio à tranquilidade da natureza de Itatinga.



## Abadia

A Abadia de Nossa Senhora da Assunção de Hardehausen, localizada a poucos minutos do centro de Itatinga, é um mosteiro cisterciense fundado em 1951 por monges vindos da Alemanha. Com arquitetura neoclássica e jardins bem cuidados, o local transmite serenidade e convida à contemplação. A capela da abadia é aberta à visitação e recebe celebrações dominicais, oferecendo aos visitantes momentos de recolhimento e inspiração espiritual.

Além do aspecto religioso, a abadia é um espaço de preservação cultural e artesanal. A comunidade de cerca de dez monges dedica-se à produção de doces, compotas e livros, mantendo viva a tradição da ordem cisterciense. É um refúgio de paz, ideal para quem deseja conhecer a vida monástica, apreciar a arquitetura e os jardins ou simplesmente desfrutar de um ambiente tranquilo em meio à natureza de Itatinga.



## Horto Florestal - ESALQ

O Horto Florestal de Itatinga, vinculado à ESALQ/USP, é um espaço de 2.163 hectares voltado à educação ambiental, pesquisa científica e lazer. Localizado a cerca de 6 km do centro da cidade, o horto oferece trilhas em meio à vegetação nativa, áreas de piquenique e pontos para contemplação da natureza, incluindo uma charmosa ponte de madeira sobre um lago e árvores como o ipê, que enriquecem o passeio visual e educativo para toda a família.

Além das trilhas, o horto conta com o Centro de Visitantes, espaço de apoio e aprendizado ambiental, perfeito para piqueniques e atividades recreativas. A entrada é gratuita durante a semana, e para visitas em finais de semana ou feriados é necessário agendamento prévio. A experiência combina lazer, contato com a natureza e aprendizado, tornando o Horto Florestal um destino ideal para quem busca diversão, relaxamento e conhecimento em Itatinga.



## Balsa Itatinga/Paranapanema

A Balsa Itatinga-Paranapanema é uma das atrações mais emblemáticas da região, cruzando o imponente Rio Paranapanema desde 1998. Criada para facilitar o acesso à Rodovia Castelo Branco e encurtar distâncias entre cidades como Itatinga, Paranapanema e Botucatu, a travessia se consolidou como um elo estratégico e, ao mesmo tempo, turístico. O trajeto dura cerca de 20 a 25 minutos e ocorre de forma regular ao longo do dia e da noite, transportando veículos de diversos portes e até 120 passageiros por viagem.

Mais do que um simples deslocamento, a balsa proporciona uma experiência única de contemplação. Ao cruzar o rio, o visitante é envolvido por paisagens de rara beleza: as águas preservadas do Paranapanema, as matas ciliares que o margeiam e o horizonte marcado por serras. O pôr do sol visto durante a travessia é um espetáculo à parte, transformando o passeio em um momento de conexão com a natureza e em um verdadeiro cartão-postal em movimento.

A travessia também simboliza a união entre duas identidades turísticas complementares. De um lado, está Itatinga, com sua tradição e hospitalidade interiorana; do outro, Paranapanema, que se destaca pela famosa Represa de Jurumirim, polo de lazer aquático e esportes náuticos. Assim, a Balsa Itatinga-Paranapanema transcende sua função prática e se torna uma experiência cultural e paisagística imperdível para quem deseja conhecer o coração do interior paulista.





A Prefeitura de Itatinga tem um papel essencial no desenvolvimento econômico, na promoção do turismo e no estímulo ao empreendedorismo local. Um exemplo notável desse compromisso é o projeto "Cidade do Mel", que busca fortalecer a apicultura e impulsionar a produção de mel na região.

Por meio dessa iniciativa inovadora, a Prefeitura apoia os apicultores existentes e incentiva a formação de novos empreendedores no setor. Além de gerar emprego e renda, o projeto contribui para a preservação ambiental, promovendo a polinização e enriquecendo a biodiversidade local.

Com ações como o projeto "Cidade do Mel", a Prefeitura reafirma seu compromisso com o crescimento sustentável, otimizando recursos naturais, fomentando o turismo e impulsionando a inovação econômica, sempre com foco no bem-estar da comunidade.

**Paulo Roque**

*Prefeito Municipal*

**Fernando Rochel**

*Diretoria de Turismo e Eventos*

Use o **QR Code** para  
acessar o site da  
Diretoria de Turismo,  
Lazer e Eventos!



# CONHEÇA OS PRINCIPAIS TIPO DE MÉIS PRODUZIDOS EM ITATINGA

Reconhecida pelo IBGE em 2023 como a maior produtora de mel do estado de São Paulo, destaca-se por sua significativa contribuição à apicultura regional. Essa atividade impulsiona a economia local com um produto de alta qualidade, conhecido e apreciado em diversas partes do Brasil. Além disso, a apicultura reforça a importância do setor para toda a região, solidificando Itatinga como um polo de excelência no cultivo e na produção de mel.

Existem dezenas de tipos de mel, que se diferenciam principalmente pelas floradas de onde as abelhas coletam o néctar. Essas floradas influenciam características como a cor, que pode variar de tons mais claros (como os de laranjeira e cipó-uva) a mais escuros (como os de eucalipto e silvestre), além de afetar a viscosidade, o aroma e o sabor, conferindo a cada mel uma identidade única.

A seguir, conheça os principais tipos de mel que fazem de Itatinga uma referência na apicultura:

## **1. Mel de Eucalipto**

Cor: Escura

Sabor: Forte

Benefícios: Auxilia no combate à bronquite, tosse e asma.

## **2. Mel de Laranjeira**

Cor: Clara

Sabor: Suave

Benefícios: Regulador do intestino e tranquilizante natural.

## **3. Mel Silvestre**

Cor: Escura (decorrente da coleta de diversas flores)

Sabor: Forte

Benefícios: Rico em minerais, recomendado para o sistema nervoso, vias respiratórias e pele. Também é calmante, laxante e desintoxicante.



# SOBRE A CRISTALIZAÇÃO E DESCRISTALIZAÇÃO DO MEL

O mel cristalizado é um indicativo de qualidade e pureza, preservando suas propriedades nutricionais e energéticas. A dificuldade ao comprar mel é distinguir o verdadeiro do falsificado, um problema comum causado por empresas que vendem produtos adulterados, que não oferecem os mesmos benefícios do mel natural.

Para garantir a autenticidade do produto, verifique se a embalagem possui selos de inspeção, como SIF, SIM ou SISP. É importante saber que o mel verdadeiro é opaco, enquanto o falsificado costuma ser translúcido. A cor, por sua vez, não é um fator confiável para autenticidade, já que depende das floradas.

Um mito bastante difundido é que o mel verdadeiro não cristaliza. Na realidade, o mel puro pode cristalizar em baixas temperaturas ou após alguns meses de armazenamento, formando uma textura pastosa com pequenos grãos. Já o mel falsificado geralmente endurece como uma pedra de açúcar. Outra maneira de verificar a autenticidade é o teste do álcool: o mel verdadeiro não se dissolve no líquido.

Um mel de qualidade costuma cristalizar, enquanto os superaquecidos ou adulterados, não. Mesmo o mel puro, quando submetido a processos como pasteurização, perde qualidade, pois esses processos afetam suas características naturais.

Caso deseje descristalizar o mel, o método ideal é o banho-maria a 45°C por aproximadamente 15 minutos, o que permite restaurar sua consistência sem prejudicar enzimas e vitaminas. Evite o uso de micro-ondas, que pode aquecer demais e destruir os compostos benéficos do mel. Ainda assim, é natural que o mel volte a cristalizar com o tempo, reafirmando sua pureza e qualidade.



# BENEFÍCIOS DA GELEIA REAL

## Aumento da Imunidade:

A geleia real é rica em proteínas, vitaminas e minerais que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, protegendo o corpo contra doenças e infecções.

## Melhora na Saúde da Pele:

Com propriedades antioxidantes, a geleia real ajuda a combater os radicais livres, promovendo uma pele mais jovem e saudável. Também pode ajudar na cicatrização de feridas e na redução de inflamações.

## Energia e Vitalidade:

A presença de açúcares naturais e nutrientes na geleia real fornece um aumento significativo de energia e pode ajudar a combater a fadiga e melhorar a resistência física.

## Saúde Cardiovascular:

Pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL) e melhorar a circulação sanguínea, contribuindo para a saúde do coração.

## Apoio ao Sistema Nervoso:

Rica em vitaminas do complexo B, a geleia real pode melhorar a função cerebral, ajudando na concentração e na memória. É também conhecida por suas propriedades ansiolíticas, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade.

## Regulação Hormonal:

Pode ajudar a equilibrar os hormônios, sendo particularmente benéfica para mulheres que enfrentam sintomas da menopausa ou menstruais.



# BENEFÍCIOS DO PRÓPOLIS

## Ação Antioxidante:

O própolis é rico em compostos antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, protegendo as células do corpo contra danos e retardando o envelhecimento.

## Propriedades Antibacterianas e Antifúngicas:

Suas propriedades antibacterianas e antifúngicas o tornam eficaz na prevenção e combate de infecções, incluindo infecções na garganta e na boca.

## Fortalecimento do Sistema Imunológico:

Estimula o sistema imunológico, ajudando o corpo a se defender melhor contra vírus, bactérias e outros patógenos.

## Ação Anti-inflamatória:

O própolis possui compostos que ajudam a reduzir a inflamação, aliviando dores e desconfortos associados a condições inflamatórias.

## Saúde Bucal:

Muito utilizado em enxaguantes bucais e pastas de dente, o própolis auxilia na prevenção de cáries, gengivites e outras infecções orais.

## Propriedades Antivirais:

Demonstrou ser eficaz contra diversos tipos de vírus, ajudando a prevenir doenças virais comuns como resfriados e gripes.



# CONHEÇA ALGUNS DOS NOSSOS APICULTORES



# APIÁRIOS JOSÉ ANDRADES



Nascido em Itatinga, José Aparecido atua na apicultura há oito anos, conduzindo uma empresa familiar dedicada à produção de mel de laranjeira, eucalipto e silvestre. Ele também cria abelhas sem ferrão, como Jataí e Mandaçaia, que produzem um mel especial, conhecido por suas propriedades medicinais.

CONTATO: (14) 99862-1862

# APIÁRIO FIDÉLIS



Com mais de 60 anos de história, o Apiário Fidelis (Luciano) é movido pela tradição, dedicação e um profundo amor pelas abelhas. Fundado em 1960, o Apiário não cultiva apenas mel, mas uma paixão que atravessa gerações. Tudo começou com José Eudes Fidelis, que descobriu sua vocação nos apiários do Colégio Santo Antônio, em Barbalha/CE. Esse amor pelas abelhas foi passado ao filho Luciano, que cresceu aprendendo a valorizar cada colmeia e cada enxame, sempre guiado pelo respeito à natureza. Hoje, o filho seguiu os passos do pai. Com tradição e inovação, honrando esse legado com orgulho. Para o Apiário Fidelis, a apicultura é muito mais do que um negócio — é uma missão de vida.

Cada pote de mel que chega até você carrega a dedicação de uma família inteira, comprometida em oferecer o melhor. Apiário Fidelis: uma história de amor e cuidado, desde a primeira flor até a última gota de mel.

CONTATO: (14) 99772-8926

# APIÁRIO MEL PURO MEL



Lourival Almeida, 54 anos, é natural de Ortigueira/PR. Teve experiência com apicultura na adolescência e aos 17 anos mudou-se para Botucatu/SP, em busca de novos desafios. Em 2017, retomou a apicultura e, atualmente, faz parte da Associação de Itatinga. Para ele, trabalhar com abelhas é algo maravilhoso, uma verdadeira terapia para a mente e uma renovação para a alma. Lourival destaca que apenas quem atua nessa área comprehende o que significa lidar com a incansável natureza, afirma tem um grande amor pela atividade e pretende continuar enquanto Deus permitir.

CONTATO: (14) 99602-1308

# APIÁRIOS ANDRADE



Com mais de 40 anos de experiência no ramo da apicultura, o Apiários Andrade (Joel Andrade) é uma empresa familiar que une tradição e qualidade na produção de mel. O Apiários Andrade produz méis in natura de floradas como laranjeira, eucalipto e flores silvestres, comercializados em frascos de vidro, plástico ou a granel, em baldes e tambores. A produção acontece em uma região privilegiada, com biomas diversos, incluindo fragmentos de Cerrado, Mata Atlântica e Ecótono, que une os dois. O mel da Mata Atlântica possui características únicas devido à grande diversidade de flores, enquanto o mel do Cerrado é tipicamente brasileiro, polifloral, com aroma e sabor intensos. Com uma produção anual de cerca de 45 toneladas, o Apiários Andrade oferece diferentes tipos de mel ao longo do ano, destacando-se os de eucalipto, laranja e silvestre, cada um com sabores e propriedades únicas, fruto da riqueza natural da região.

CONTATO: (14) 99697-5852

# APIÁRIOS SANTOS



Edmundo Ferreira dos Santos, natural do Paraná, mudou-se para Itatinga em 1993. Há 13 anos, trabalha ao lado do filho na produção de mel de eucalipto, laranjeira e silvestre, além de própolis. Ele também é membro da Associação de Mel.

CONTATO: (14) 99679-3703

# APIÁRIOS ROQUE



Cibele vem de uma família tradicional de apicultores. Seu pai atua na apicultura há mais de 40 anos, transmitindo o conhecimento e a paixão pelas abelhas de geração em geração. Em 2010, ela passou a trabalhar ao lado do pai e dos irmãos, aprendendo na prática os segredos e os desafios dessa atividade tão rica e essencial para o meio ambiente.

Em 2013, após se casar com Marco, carinhosamente conhecido como Magrão, o casal decidiu seguir junto na mesma trajetória. Desde então, ela e o marido continuam atuando na apicultura com dedicação e amor, cuidando de suas colmeias e valorizando cada etapa do processo. Para ela, a apicultura vai muito além de uma profissão — é um estilo de vida. Trabalhar com as abelhas é uma experiência profundamente gratificante e educativa. Todos os dias, as abelhas lhe ensinam lições de organização, cooperação, resiliência e harmonia com a natureza. O contato constante com esses seres tão pequenos, mas tão sábios, a inspira e fortalece seu compromisso com a preservação ambiental e a produção sustentável de mel e derivados.

CONTATO: (14) 99654-7222

# A.J RODRIGUES APIÁRIOS



Adrian, 23 anos, pertence a uma família com uma longa tradição na apicultura, que inclui avós, pais, tios e tias. Aos 14 anos, recebeu de seu avô sua primeira colmeia e, naquele mesmo ano, colheu seu primeiro balde de mel. Dois anos depois, já havia estabelecido seu próprio apiário. Hoje, ele e sua esposa (Júlia) dedicam-se integralmente à apicultura, uma atividade que define sua vida e sua paixão. Como terceira geração de apicultores, Adrian decidiu honrar e dar continuidade ao legado familiar, mantendo viva a conexão com as abelhas e com a natureza.

CONTATO: (14) 99712-8566

# LM RODRIGUES APIÁRIOS



Rosalina iniciou sua trajetória profissional como cozinheira, atuando na área por cinco anos. No entanto, ao ter contato com a apicultura, descobriu sua verdadeira paixão, dedicando-se a essa profissão pelos últimos 13 anos. Casada há 25 anos, trabalha ao lado do marido em uma atividade que se tornou a principal fonte de renda da família.

Comprometida em evoluir constantemente, Rosalina busca não apenas aprimorar suas habilidades na apicultura, mas também adquirir conhecimentos em áreas complementares que agreguem valor ao seu trabalho. Hoje, ela e sua família representam a terceira geração de apicultores, mantendo viva uma tradição de amor e dedicação às abelhas.

CONTATO: (14) 99898-7228

# MEL CUESTA DOCE TESOURO



A empresa Mel Cuesta Doce Tesouro (Lúcia do Mel) está localizada em Itatinga e se dedica à produção de produtos naturais de alta qualidade, com registro de Inspeção Federal (S.I.F.). Nossa compromisso é crescer e inovar continuamente para oferecer alimentos que promovam saúde e bem-estar, sempre pautados pela ética e integridade. Produzimos mel de flores silvestres, laranja e eucalipto, coletado por abelhas em harmonia com a natureza. Além do mel, nosso portfólio inclui própolis, pólen desidratado, geleia real e cera, reforçando o compromisso com a excelência dos produtos apícolas e os benefícios que proporcionam.

CONTATO: (14) 99654-7222 / (14) 99700-3941 (Empresa)

# NÉCTAR BRASILEIRO



O Néctar Brasileiro foi fundado em outubro de 2023 em Itatinga, São Paulo, com base na experiência de 10 anos do casal de apicultores Bruno Natalício e Vanessa Fogaça. Desde o início, a empresa demonstra compromisso com a excelência, sendo reconhecida no prestigiado Brasil Honey Show, realizado anualmente em Botucatu. Na categoria "Melhor Mel Apis", o Néctar Brasileiro conquistou o 3º lugar, com 102 pontos, empatando tecnicamente com os dois primeiros colocados. Essa conquista enche de orgulho a equipe e reforça o compromisso em produzir alimentos de alta qualidade de forma sustentável.

Mais que alimento, o mel é o néctar dourado da natureza, alimentando corpo e alma com doçura e energia. Repleto de vitaminas, minerais e antioxidantes, é uma expressão da beleza da Terra. Suas propriedades calmantes e revitalizantes fazem dele um verdadeiro elixir natural. Mais que um ingrediente, é um bálsamo que transforma o dia a dia, trazendo saúde e sabor em cada porção.

CONTATO: (14) 99609-4647



# CONHEÇA ALGUMAS RECEITAS DESSES APICULTORES



# Fatias de tender ao molho de laranja e mel



## INGREDIENTES

- Azeite para untar
- 600 g de tender bolinha
- 150 mL de suco de laranja
- 3 colheres de sopa de mel
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim

## MODO DE PREPARO

1. Corte o tender em fatias e disponha-as em uma assadeira levemente untada com azeite. Leve ao forno alto, preaquecido, apenas até dourar levemente. Tome cuidado para não deixar muito tempo no forno, evitando que o tender resseque.
2. Em uma panela, misture o mel, o suco de laranja, o ramo de tomilho, o ramo de alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe as ervas inteiras para facilitar o descarte depois. Cozinhe em fogo baixo, deixando ferver lentamente para que os sabores e aromas se integrem.
3. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e descarte os ramos de ervas.
4. Sirva as fatias de tender regadas com molho de laranja e mel.

## Bolo panetone com mel



### INGREDIENTES

- 250 mL de leite
- 200 g de açúcar
- 4 gemas de ovos
- 18 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de mel
- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de essência de panetone
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- Frutas cristalizadas a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Bata o açúcar com as gemas até formar um creme fofo. Em seguida, adicione a manteiga e o mel, misturando bem.
2. Acrescente o leite aos poucos, continuando a bater.
3. Peneire a farinha de trigo com a canela e o fermento químico, e incorpore à mistura. Adicione a essência de panetone e misture até obter uma massa homogênea.
4. Adicione as frutas cristalizadas e misture delicadamente para distribuí-las de maneira uniforme na massa.
5. Preaqueça o forno a 250° C. Despeje a massa em formas próprias para panetone e asse por cerca de 45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

OPCIONAL: Para um toque extra, cubra o bolo com chocolate derretido ou uma calda de limão feita com açúcar de confeiteiro e suco de limão.

# Torradas de mel



## INGREDIENTES

- 4 fatias de pão de leite japonês (shokupan) com cerca de 2,5 cm de espessura (se preferir, pão de forma ou brioche)
- 4 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 4 colheres (chá) de mel
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180° C (temperatura média).
2. Com uma faca de serra, corte o pão em fatias de 2,5 cm de espessura, removendo e descartando a casca.
3. Em uma tigela média, misture bem a manteiga com o açúcar, o mel e o sal.
4. Com uma espátula pequena, espalhe uma camada fina dessa mistura de manteiga sobre todos os lados de cada fatia de pão — incluindo as laterais; toda a superfície da fatia deve estar coberta.
5. Distribua as fatias em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por cerca de 8 minutos, ou até que a base das fatias doure. Retire a assadeira, vire as fatias de pão com uma espátula e volte ao forno para dourar o outro lado por aproximadamente 6 minutos.
6. Transfira as torradas para uma gradinha e deixe esfriar por cerca de 10 minutos, ou até ficarem crocantes — resista!
7. As torradas ainda saem macias do forno; esse descanso é essencial para que fiquem crocantes e caramelizadas. Sirva em seguida.

# Bolo de café com mel



## INGREDIENTES

- 6 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de café forte coado
- 600 g de farinha de trigo peneirada
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Nozes, castanhas, uvas-passas ou ameixas-pretas picadas a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Separe as gemas das claras. Em uma tigela, bata as gemas com o açúcar, o óleo e o mel até formar uma mistura homogênea. Em seguida, adicione o café e misture bem até incorporar.
2. Acrescente a farinha de trigo peneirada aos poucos, misturando bem a cada adição para evitar grumos.
3. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente à massa, com movimentos suaves para manter a leveza.
4. Adicione as nozes, castanhas, uvas-passas ou ameixas-pretas picadas, misturando cuidadosamente. Por fim, acrescente o fermento químico e mexa até que esteja bem distribuído.
5. Despeje a massa em uma forma grande, previamente untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 250° C até que um palito inserido no centro saia limpo.

OPCIONAL: Cubra com chocolate derretido ou açúcar de confeiteiro.

**Atenção:** Esta receita rende uma grande quantidade de massa, ideal para uma forma grande. Se desejar, é possível preparar apenas metade da receita.

# Lombo suíno ao mel



## INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média, ralada
- 1 pimentão verde, ralado
- 250 mL de vinho branco
- 3 batatas médias, cortadas em fatias grossas
- 1 xícara de mel
- 1 colher de chá de vinagre
- Páprica doce, cominho e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em uma panela grande e doure o lombo suíno por todos os lados.
2. Adicione o pimentão e a cebola ralados, refogando em fogo baixo até ficarem macios.
3. Tempere com páprica doce, sal e, se desejar, uma pitada de cominho.
4. Despeje o vinho branco na panela e acrescente as batatas fatiadas.
5. Tampe a panela e cozinhe na pressão por 20 minutos ou em fogo baixo, caso use uma panela comum, verificando o cozimento regularmente.
6. Após o cozimento, retire o lombo e as batatas da panela.
7. Em uma tigela pequena, misture o mel com o vinagre e regue sobre o lombo e as batatas.
8. Sirva o lombo fatiado, acompanhado das batatas regadas com o molho de mel.

## Coxinhas da asa de frango com mel e mostarda



### INGREDIENTES

- 1 kg de coxinhas da asa de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga para untar
- 3 colheres de sopa de mel
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- 5 colheres de sopa de molho de mostarda

### MODO DE PREPARO

1. Tempere as coxinhas da asa de frango com sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por 30 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 200° C. Forre uma assadeira com papel-alumínio e unte com manteiga.
3. Coloque as coxinhas da asa de frango na assadeira e leve ao forno por 15 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho misturando o mel, o suco de limão e o molho de mostarda.
5. Após 15 minutos no forno, retire as coxinhas, vire-as e pincele com o molho.
6. Retorne ao forno por mais 15 minutos. Depois, retire, vire novamente e pincele com o restante do molho.

## Biscoito de mel e própolis



### INGREDIENTES

- 110 g de açúcar refinado
- 70 g de água
- 7 g de borra de própolis
- 5 g de canela em pó
- 2 g de cravo moído
- 5 g de fermento químico
- 330 g de farinha de trigo
- 2 g de gengibre em pó
- 1 gema de ovo
- 120 g de mel
- 100 g de manteiga sem sal

### MODO DE PREPARO

1. Peneire juntos a farinha, canela, cravo, fermento e gengibre, reservando essa mistura seca.
2. Aqueça o açúcar em uma panela, mexendo até que esteja completamente dissolvido.
3. Adicione o mel e a borra de própolis à calda de açúcar.
4. Bata a mistura quente, inserindo a manteiga aos poucos.
5. Acrescente a gema e misture até incorporar.
6. Aos poucos, adicione a mistura seca à mistura, mexendo até formar uma massa uniforme.
7. Divida a massa em sacos plásticos e leve à geladeira por 20 minutos.
8. Com a massa ainda dentro dos sacos, abra-a com a ajuda de um rolo até atingir a espessura desejada e corte no formato que preferir.
9. Unte uma assadeira, disponha os pedaços de massa e asse em forno preaquecido a 180° C até dourar.

# Pudim aveludado de mel



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata (mesma medida) de leite integral
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de água morna
- $\frac{3}{4}$  de mel ou  $\frac{1}{2}$  xícara de mel
- 2 envelopes de gelatina sem sabor
- 1 colher de manteiga (para untar a assadeira)
- mel extra para cobertura (opcional)

## MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina na água morna e reserve.
2. No liquidificador, combine o leite integral, o leite condensado, o creme de leite, a gelatina dissolvida e  $\frac{3}{4}$  de xícara de mel. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Unte uma forma com manteiga.
4. Despeje a mistura na forma e leve à geladeira por cerca de 2 horas, ou até firmar.
5. Desenforme e, se desejar, finalize com uma camada de mel como cobertura.

## DICAS ADICIONAIS

Para um toque especial, adicione algumas gotas de essência de baunilha à mistura.

Decore com frutas frescas, como morangos ou framboesas, para dar um toque de cor e frescor.

## Vinagrete com mel



### INGREDIENTES

- Óleo para refogar
- 50 g de cebola bem picada
- 200 mL de vinagre branco
- 50 mL de shoyu
- 50 g de mel
- 50 g de salsa bem picada
- 50 ml de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto
- Mostarda-do-reino moída a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o vinagre, o shoyu, o mel e a salsa, deixando reduzir por cerca de 4 minutos.
3. Transfira a mistura para o liquidificador e bata, acrescentando o azeite em fio enquanto processa. Coar a mistura é opcional.
4. Retorne o molho à panela e leve ao fogo para reduzir novamente, ajustando a consistência ao seu gosto.
5. Finalize temperando com sal e mostarda-do-reino moída.

## Abacaxi com mel e limão



### INGREDIENTES

- 1 abacaxi maduro
- 3 colheres de sopa de mel
- Suco de 1 limão
- 1 pitada de canela em pó (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

### MODO DE PREPARO

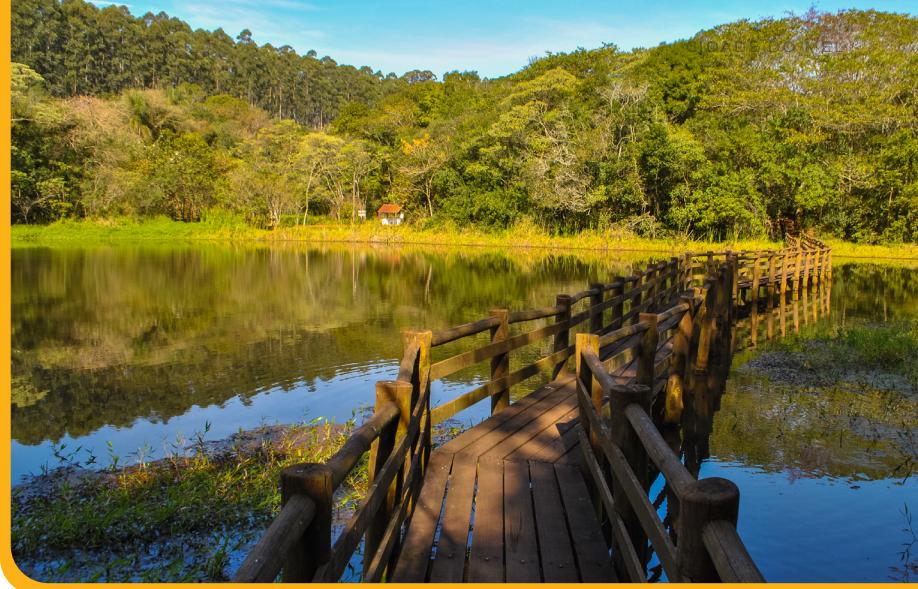
1. Descasque o abacaxi e corte-o em rodelas ou pedaços pequenos, conforme preferir.
2. Em uma tigela, misture o mel com o suco de limão. Se desejar, adicione uma pitada de canela em pó para um toque extra de sabor.
3. Despeje a mistura de mel e limão sobre o abacaxi, garantindo que todos os pedaços fiquem bem cobertos.
4. Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para intensificar os sabores.
5. Sirva o abacaxi gelado, decorado com folhas de hortelã, se desejar. Pode ser servido como sobremesa ou acompanhamento refrescante.



## ASSOCIAÇÃO DE APICULTORES DO POLO CUESTA (APICUESTA)

Fundada em 23 de outubro de 2004, a **Associação de Apicultores do Polo Cuesta (APICUESTA)** conta com 90 associados, sua área de abrangência é a região do Polo Cuesta que é formada por 10 cidades, são elas: Areiópolis, Anhembi, Botucatu, Bofete, Conchas, Itatinga, Pardinho, Pratânia, Paranaípanema e São Manuel. Sua sede está localizada na cidade de Itatinga, na Rua Manuel Carlos Paixão, nº 237, Centro; nesse mesmo endereço está localizada também a Casa do Mel, um prédio com cerca de 400 m<sup>2</sup>, cedido em comodato até 2036 pela Prefeitura Municipal de Itatinga.

Nesse prédio é beneficiado quase todo mel da APICUESTA, que possui uma produção anual de 1000 toneladas de mel. A APICUESTA investiu mais de R\$ 1.800.000,00 (um milhão e oitocentos mil reais) nos últimos anos para melhorar a atividade apícola no município, que coloca Itatinga como uma das maiores produtoras de mel do Brasil, sendo que, em 2014, Itatinga foi considerada pelo IBGE a maior produtora de mel do Brasil. Em 2019, a soma da produção dos apicultores dos 10 municípios do Polo



Cuesta superou 1.300 toneladas, representando cerca de 30% e 3% das produções estadual e nacional, respectivamente (IBGE, 2019).

A APICUESTA conta com parcerias nas áreas de arrendamento apícola na empresa DEXCO, unidades de Botucatu (desde 2006), Lençóis Paulista (desde 2012) e Itapetininga (desde 2012); com a empresa SUZANO (desde 2006), unidade de Itatinga; AES Tiete; Bracell (desde 2020) e Louis Dreyfus (desde 2022). A APICUESTA também conta com a parceira da UNESP (Botucatu), Fatec (Botucatu), Sebrae, Senar, Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CDRS) e Defesa Agropecuária.

Com cerca de 90 associados, a APICUESTA tem o compromisso no envolvimento de mulheres e jovens na sua composição de associados, inclusive na sua diretoria, que conta com 50% de jovens em sua composição. Também temos o comprometimento com a agricultura da família, sendo que quase todos os associados são agricultores familiares. A associação também representa os apicultores no Conselho Municipal de Desenvolvimento do Meio Ambiente de Itatinga/SP (CONDEMA), desde 2013; Conselho Municipal de Desenvolvimento Rural de Itatinga/SP (CMDR), desde 2014; Conselho Municipal de Turismo de Itatinga/SP (COMTUR), desde 2019; Federação de Associações de Apicultores e Meliponicultores do Estado de São Paulo – FAAMESP, desde 2011 e Câmara Setorial de Produtos Apícolas do estado de São Paulo, desde 2014.

Em 2020 a **Associação de Apicultores do Polo Cuesta** passou por uma transformação da identidade visual e pela mudança de sigla, que alterou-se de AAPC para APICUESTA; toda essa transformação pode ser conferida pelo site [www.apicuesta.com](http://www.apicuesta.com).

