


Santuario
Abejas sin Aguijón
Municipio Atures

Gastronomía Meliponomía Atures

Patricia Vit



Mérida, Venezuela



Santuario
Abejas sin Agujón
Municipio Atures

Gastronomía Meliponomía Atures

Patricia Vit

APIBA-ULA

Mérida, Venezuela

Gastronomía Meliponomía Atures

©Patricia Vit

Primera edición: agosto 2024

©Patricia Vit

Texto en español

1. Abejas sin Aguijón. 2. Artes culinarias. 3. Biodiversidad. 4. Evaluación sensorial. 5. Gastronomía.
6. Miel, polen, cerumen y propóleos. 7. Territorio.

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY
Depósito legal ME2024000172
ISBN 978-980-18-4790-8



©Vit, Patricia, 1958-

Revisión técnica del texto

Gina Meccia

Diseño de portada, contraportada y diagramación:

Patricia Vit

Fotos contraportada: Miel de Mambucão y Uruçú ©R Lima, exhibición apícola ©B González, extractor de miel y miel de Kelulut ©MZ Mustafa, extracción de polen de pote © S Loayza, y Alfonso Pérez en primera fila en la sala de conferencias de la Posada Manapiare durante el Taller. © P Vit

Fecha de publicación en línea 20.08.2024

¿Cómo citar este e-libro?

Vit P. 2024. Gastronomía Meliponomía Atures. Editorial APIBA-ULA; Mérida, Venezuela; 60 pp.

Contenido

Contenido	5
Prólogo	7
Introducción	9
Biodiversidad, Territorio y Atributos Sensoriales de la Miel	11
Mieles Venezolanas	15
7 Especies de abejas sin aguijón venezolanas	16
Recetas con mieles venezolanas	17
Mieles Internacionales	39
7 Especies de abejas sin aguijón internacionales	40
Recetas con mieles internacionales	41
Autoras de recetas	49
Índice de recetas	59

The image features a decorative background with a repeating pattern of stylized flowers and swirling vines in shades of green and brown. A large, semi-transparent light green rectangle is centered on the page, containing a white horizontal bar with the text.

Diviértete con la miel y el polen de abejas sin aguijón en tu cocina

Prólogo

en poema Hildebrandino con doble rima

Este libro que Patricia ha creado es bueno y hermoso, su contenido valioso, debe ser muy codiciado.

Intuyo será buscado por quien reúna recetas con fórmulas muy concretas sobre la alimentación, y que mantiene la opción de viajar hacia otras metas.

Las recetas de cocina que la “Pat” ha publicado, con precisión han llegado a ser una golosina. Una dama muy genuina las encontró preferentes y con acciones sonrientes, expresó lo que sentía al comerlas en el día de los cumpleaños vigentes.

En todas ellas se incluye un toque de miel de abeja que a las recetas les deja un gusto que contribuye.

En ninguna sustituye este compuesto esencial que da sabor especial a la fórmula completa y que, con acción discreta, endulza en forma cabal.

Las opciones que contiene el libro que se publica, con seguridad indican que de selección provienen. Yo sé que siempre conviene disponer de lo mejor para, con mucho vigor, apartar el material que nos resulte ideal para la publicación.

Te quiero felicitar por la obra realizada, que en forma muy apropiada, has logrado condensar. La manera hay que buscar de estar en el mundo activo, para que quede en archivo lo que produce la mente y llegar a nuestra gente con impulso decisivo.

Hildebrando Rodríguez

Profesor Titular de la Universidad de Los Andes
Individuo de Número Sillón 3 de la Academia de Mérida
Mérida Venezuela, 4 de agosto del 2024

Introducción

La Declaración del Municipio Atures Santuario de Abejas sin Aguijón ha sido un instante histórico muy apreciado para valorar las abejas de la Tribu Meliponini, la meliponicultura Huottuja y todas las investigaciones científicas realizadas en ese municipio del estado Amazonas.

Quedó la analogía de aplicar Kelulunomics del *2024 Taller Internacional de Meliponicultura Mustafa* –como podemos entender en el territorio Neotropical – al unir **Meliponini + Economía = Meliponomía**, a fin de impulsar la economía de esta industria.

Aprovecho esta motivación para iniciar un libro sobre gastronomía con miel y polen producido por algunas especies de abejas seleccionadas para tal fin, 7 de Venezuela y 7 internacionales, identificadas con sus nombres étnicos y científicos. Recetas nuevas o adaptadas según la creatividad del día, propuestas inéditas para cada paladar.

Invito a los lectores a explorar la inclusión de meliponinos gourmet y sus combinaciones novedosas.

El recorrido de las artes culinarias y de la gastronomía es un caleidoscopio de contactos humanos, culturales y con los recursos que ofrece la naturaleza y la agricultura. Un itinerario de viaje que inicia temprano en el hogar con las preparaciones de nuestros padres y sus estilos de vida, se expande en la escuela con las multifactoriales tortas de cumpleaños, crece con nuestras relaciones fuera del entorno familiar y de crianza cada vez que viajamos a nuevos lugares con otras costumbres, ingredientes, preparaciones y celebraciones. Comparamos ciudades, regiones y continentes. La memoria gastronómica se recrea y conecta descriptores sensoriales. Hoy Google me permitió obtener la receta de buñuelos de yuca. En Apure, la miel de Guanota se usa para los tradicionales buñuelos de yuca. No tengo referencial familiar ni de amigos y luego de casi 40 años de conocer su existencia, este libro es la ocasión perfecta para degustarlos y celebrar que hace un mes se declaró el primer Santuario de Abejas sin Aguijón en Venezuela! Encontré masas con sólo yuca y huevo, otras incluyen también mantequilla y harina de trigo. Los hay rellenos con queso. Todos son fritos.

Me acompañan cinco recetas de mi nueva amiga Lucila López, la Chef Adriana, la Chef Marielena Infante y mi amiga de tantos años Blanca González, reunidas para explorar las posibilidades de los meliponinos en la mesa.

Biodiversidad, Territorio y Atributos Sensoriales de la Miel

La biodiversidad de abejas sin aguijón y la biodiversidad de flora apícola visitada en la selva amazónica y sabanas del Municipio Atures producen a su vez una diversidad fitoquímica de los materiales de reserva –miel y polen – y de construcción – cerumen y propóleos – en el nido de los meliponinos.

La composición fitoquímica determina las propiedades nutraceuticas y los atributos sensoriales de miel, polen, cerumen y propóleos. Por ejemplo las mieles varían su color del ámbar claro al ámbar oscuro, también hay mieles verdosas y rojas. Los cinco sabores son ácido, amargo, dulce, salado, y umami. Los descriptores sensoriales para el olor en nariz y aroma en boca, se agrupan en familias y subfamilias. También observamos la densidad visual y la textura. Las escalas hedónicas del 1 al 5-7-9 son muy útiles para cuantificar la aceptación de diversas mieles según su percepción general.



Imagen satelital Península de Paraguaná, Falcón

<https://earthobservatory.nasa.gov/images/148162/venezuelas-sandy-peninsula>



https://www.flickr.com/photos/joan_rodes/5897701381



Erica Melipona favosa



Cata de mieles en la Unidad Educativa Alberto Ravell, Paria Grande, estado Amazonas, 5 de julio de 2024

Mieles venezolanas, defiéndelas conociéndolas mejor: Biodiversidad entomológica, botánica y sensorial

Municipio Aures Santuario de Abejas sin Aguijón

Aceptación de miel de abejas y abejas sin aguijón

Comedor Posada Manapiare, Puerto Ayacucho, Venezuela

Nombre _____ Edad _____ Profesión _____

No.	Nombre étnico <i>Especies de abejas</i>	1 ☹☹☹ Me desagrada mucho	2 ☹☹ Me desagrada	3 ☹ Moderado me desagrada	4 ☹ Ni me agrada ni me desagrada	5 ☺ Moderado me agrada	6 ☺☺ Me agrada	7 ☺☺☺ Me agrada mucho	Puntaje Satisfacción promedio
1	Abeja <i>Apis mellifera</i> Manzano Alto, Mérida								
2	Abeja <i>Apis mellifera</i> , Mango Valle Verde, Amazonas								
3	Isabitto <i>Melipona fuscopilosa</i> Valle Opa, Amazonas								
4	Ajavitta <i>Tetragona clavipes</i> Valle Opa, Amazonas								
5	Sonquette <i>Scaptotrigona aff. ochroticha</i> Valle Opa, Amazonas								
6	Erica <i>Melipona favosa</i> Valle Opa, Amazonas								

©P.Vit 4 Agosto 2024



CATAS
y DEGUSTACIONES
DE MIELES

Patricia Vit Ana Torres



Mieles venezolanas

7 Especies de abejas sin aguijón venezolanas

Nombre étnico	Nombre científico	Lugar de origen
Ajavitto	<i>Tetragona clavipes</i> (Fabricius, 1804)	Valle Opa, Amazonas
Angelita	<i>Tetragonisca angustula</i> (Latreille, 1811)	Mérida, Mérida
Erica	<i>Melipona favosa</i> (Fabricius, 1798)	Guacurebo, Falcón
Guanota	<i>Melipona compressipes</i> (Fabricius, 1804)	Guasualito, Apure
Isabitto	<i>Melipona fuscopilosa</i> Moure & Kerr, 1950	Valle Opa, Amazonas
Angelita	<i>Frieseomelitta</i> aff. gr. <i>varia</i> (Lepeletier, 1836)	Santa Elena de Uairén, Bolívar
Sonquette	<i>Scaptotrigona</i> aff. <i>ochrotricha</i> Du Buysson, & Marshall, 1892	Valle Opa, Amazonas

Bebida con polen y miel de Isabitto

Preparación

1. Pesar 200 g. de polen de pote de Isabitto en un bol
2. Añadir 1 L de agua filtrada
3. Endulzar con 3 cucharadas de miel de Isabitto
4. Mezclar con una cuchara
5. Colar y usar un embudo para embotellar
6. Enfriar en la nevera hasta su consumo

Ingredientes

Polen de pote de Isabitto

Miel de pote de Isabitto

Agua filtrada

Lucila López



Ceviche olímpico con miel de Sonquette

Preparación

1. Cortar la merluza en trocitos
2. Rebanar la cebolla en plumitas y el aji rojo en tiritas
3. Pelar el tomate y cortarlo en cubitos
4. Mezclar y condimentar con el jugo de limón y la miel
5. Sal y salsa Tabasco al gusto
6. Servir con guarnición de batata, aguacate y casabe

Ingredientes

Filete de merluza
Cebolla morada
Tomate
Ají dulce rojo
Jugo de dos limones
Cucharada miel de Sonquette
Batata hervida para guarnición
Sal y salsa Tabasco

Patricia Vit



Kibbe crudo con remolacha encurtida

Preparación

1. Remojar el trigo partido por 30 min y retirar el agua
2. Colocar carne, trigo y especias en picadora
3. Condimentar con sal, pimienta, miel y aceite
4. Hacer bolitas para servir
5. Encurtir remolacha en vinagre con agua, laurel, y sal
6. Hervir remolachas con corte pluma por 15 min
7. Enfrascar, añadir una cucharada de miel y refrigerar
8. Servir sobre pan árabe con tomate y remolacha
9. Decorar con una guindilla

Ingredientes

Carne de res sin grasa ni tendones molida dos veces
Trigo Partido No.1
Orégano en hojas
Tomate
Remolacha
Vinagre de manzana
Sal, pimienta, aceite
Miel de Sonquette
Pan árabe
Guindilla picante

Patricia Vit



Ensalada de fresas, remolacha y zanahoria

Preparación

1. Cortar remolacha y zanahoria en cubitos
2. Rebanar las fresas
3. Cortar ajo y verdolaga
4. Salpimentar
5. Condimentar con aceite y miel

Ingredientes

Remolacha
Zanahoria
Fresas
Ajo
Verdolaga
Aceite
Miel de Angelita
Sal y pimienta

Patricia Vit



Medallones de plátano

Preparación

1. Cortar ruedas gruesas de plátano
2. Colocar sobre placa de horno aceitada
3. Rociar con canela al gusto
4. Hornear hasta dorar
5. Servir con un hilito de miel

Ingredientes

Plátano maduro
Canela en polvo
Aceite
Miel de Isavitto

Patricia Vit



Risotto con champiñones y miel

Preparación

1. Rebanar champiñones
2. Salpimentar y sofreír ajo con champiñones
3. Incorporar arroz al sofrito y añadir agua
4. Cocinar al dente
5. Revolver con mozzarella y una cucharada de mantequilla
6. Macerar miel de Angelita con ají picante
7. Saborizar con miel de Angelita picante
8. Servir y rociar queso parmesano

Ingredientes

Arroz
Champiñones
Ajo
Aceite
Mantequilla
Mozarella
Queso rayado
Miel de Angelita
Sal y pimienta

Patricia Vit



Alfajores salados con aguacate y manga

Preparación

1. Cortar en cubitos el aguacate, la manga y el ají rojo
2. Salpimentar y añadir miel de Sonquette
3. Suavizar el queso crema con yogur
4. Dorar el casabe con mantequilla a 189°C por 5 minutos
5. Rellenar las galletas con queso crema y yogur
6. Rodar las galletas rellenas sobre la mezcla colorida
7. Cuidar que se adhieran como en un alfajor
8. Servir al momento antes que se humedezca el casabe

Ingredientes

Galletas de casabe
Aguacate
Manga
Ají rojo
Queso crema
Yogur griego
Sal
Pimienta
Miel de Sonquette

Patricia Vit



Torta especiada con miel de Erica

Preparación

1. Licuar huevo, miel, papelón, aceite, sal, especias y harina
2. Añadir rayadura de limón y mezclar
3. Enmantequillar y enharinar un molde
4. Horneer a 180°C durante 45 minutos
5. Enfriar y desmoldar
6. Aplicar cubierta con azúcar impalpable y jugo de limón
7. Decorar con flores del jardín

Ingredientes

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 Huevo | Azúcar impalpable |
| 50 g Miel de Erica | Jugo de limón |
| 50 g Papelón | Flores del jardín para decorar |
| 50 g Aceite | Mantequilla |
| 100 g Harina leudante | |
| Sal | |
| Especias al gusto canela, clavo de olor, guayabita, vainilla | |
| Ralladura de limón | |

Patricia Vit



Crema de garbanzos con luvia de miel

Preparación

- 1.Licuar garbanzos, yogur, aceite y jugo de limón
- 2.Salpimentar
- 3.Servir la crema en un plato
- 4.Mezclar ajo, pimentón, vinage, miel y aceite
- 5.Colocar vinagreta a garbanzos enteros
- 6.Decorar crema, con garbanzos, miel y paprika
- 7.Se puede comer con galletas, casabe o pan

Ingredientes

- Yogur griego
- Garbanzos enlatados
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Miel de Isabitto
- Sal
- Pimienta
- Paprika picante

Patricia Vit



Ajo confitado en aceite y miel

Preparación

1. Cocinar ajo, laurel, clavo y sal a fuego lento
2. Puede hornear en bandeja a 150°C por 30 min
3. Enfriar hasta temperatura ambiente
4. Mezclar con una miel ácida como Isavitto
5. Envasar preferiblemente en vidrio
6. Conservar en la nevera

Ingredientes

- 250 g ajo pelado
- Aceite suficiente para cubrir el ajo
- Sal
- 3 hojas de laurel cortadas
- 5 clavos de olor
- 1 cucharada miel de Isavitto

Patricia Vit



Galleta de casabe con ensalada mixta

Preparación

1. Cortar en trocitos ajo, verdolaga, remolacha y zanahoria
2. Salpimentar en una ensaladera
3. Condimentar con miel y aceite
4. Untar una capa de queso crema sobre cada galleta
5. Colocar una capa de ensalada sobre el queso crema
6. Decorar con hojas de verdolaga
7. Conservar en la nevera hasta servir

Ingredientes

Galletas de casabe
Miel de Erica
Aceite
Ajo
Remolacha
Zanahoria
Verdolaga
Queso crema

Patricia Vit



Auyama rellena con lentejas y carne

Preparación

1. Cortar la auyama por la mitad y vaciar las semillas
2. Hornear la auyama a 180°C por 30 min
3. Preparar el sofrito
4. Dividir el sofrito para cada relleno
5. Sofreír lentejas y carne por separado
6. Rellenar las dos mitades de auyama
7. Derretir cubos de queso mozzarella en la carne
8. Decorar con hojas de verdolaga

Ingredientes

Auyama
Lentejas
Carne molida
Cebollín, ajo y ají para sofrito de lentejas y de carne
Aceite
Sal
Pimienta
Miel de Angelita
Hojas de verdolaga para decorar

Patricia Vit



Lomito a la brasa con calabacines

Preparación

1. Cortar los calabacines y el ajo en trocitos
2. Salpimentar
3. Hornear en bandeja aceitada a 180°C por 30 min
4. Añadir una cucharada de miel
5. Salpimentar el lomito y brasear
6. Servir lomito con guarnición de calabacines

Ingredientes

Filete de lomito

Calabacín

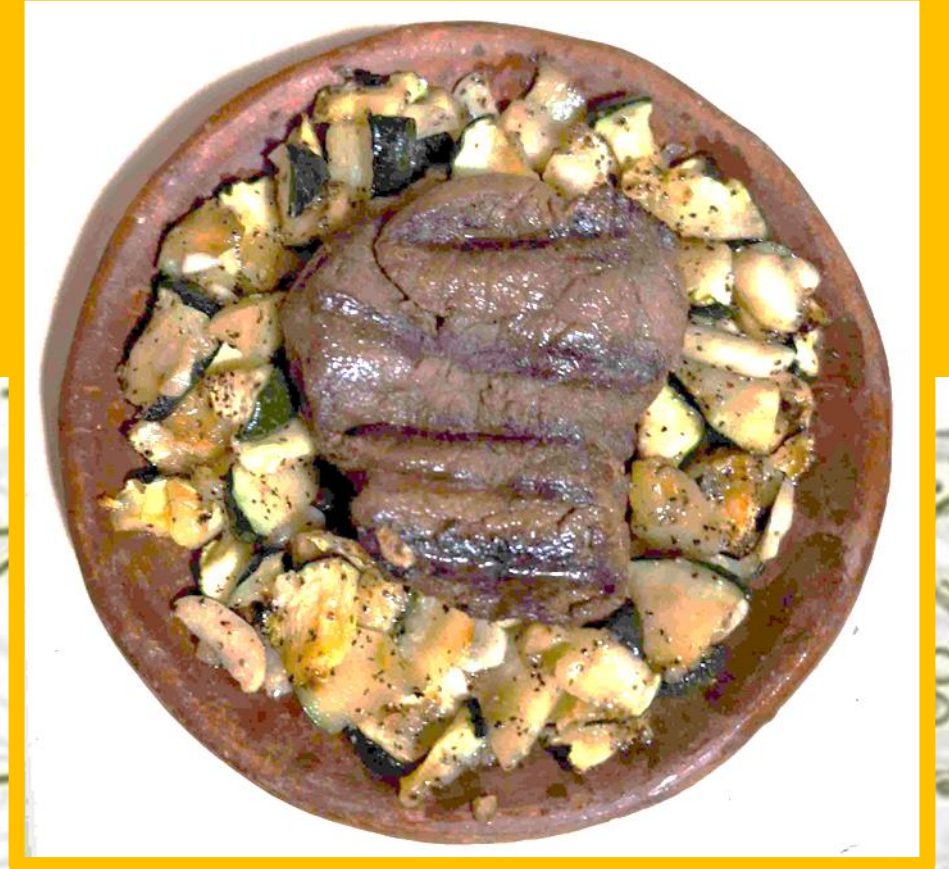
Ajo

Miel de Sonquette

Sal

Pimienta

Patricia Vit



Torre de patilla, queso y miel

Preparación

1. Pelar la patilla
2. Preparar rebanadas de patilla y de queso
3. Alternar capas de patilla y queso
4. Rociar con miel abundante
5. Decorar con flor de cilantro silvestre

Ingredientes

Patilla roja
Queso blanco semiduro
Miel de Angelita
Hojas o flores aromáticas comestibles para decorar

Patricia Vit



Champiñones rellenos de arroz y yogur

Preparación

1. Vaciar el tallo de los champiñones
2. Salpimentar y sofreír ajo con tallos cortados en cubitos
3. Incorporar arroz al sofrito, añadir agua
4. Cocinar al dente, añadir yogur y miel, mezclar
5. Rellenar los champiñones
6. Gratinar con queso, y tiritas de mantequilla
7. Servir calientes y decorar con aceitunas rellenas

Ingredientes

Arroz
Champiñones
Aceitunas rellenas
Ajo
Yogur griego
Aceite
Mantequilla
Queso rallado
Miel de Erica
Sal y pimienta

Patricia Vit



Róbalo marinado en parchita y miel

Preparación

1. Marinar el filete en jugo de parchita y miel por 15 min
2. Preparar mezcla de 5 especias, paprika, sal y pan rallado
3. Condimentar zanahorias, cebollín, ajo y cilantro
4. Colocar como costra sobre el pescado marinado
5. Hornear a 180°C por 20 minutos
6. Emplatar, decorar con hojas de cilantro y ajonjolí

Ingredientes

Filete de róbalo

5 especias

Paprika

Pan rallado

Sal

Jugo de parchita

Miel de Sonquette

Aceite

Cilantro

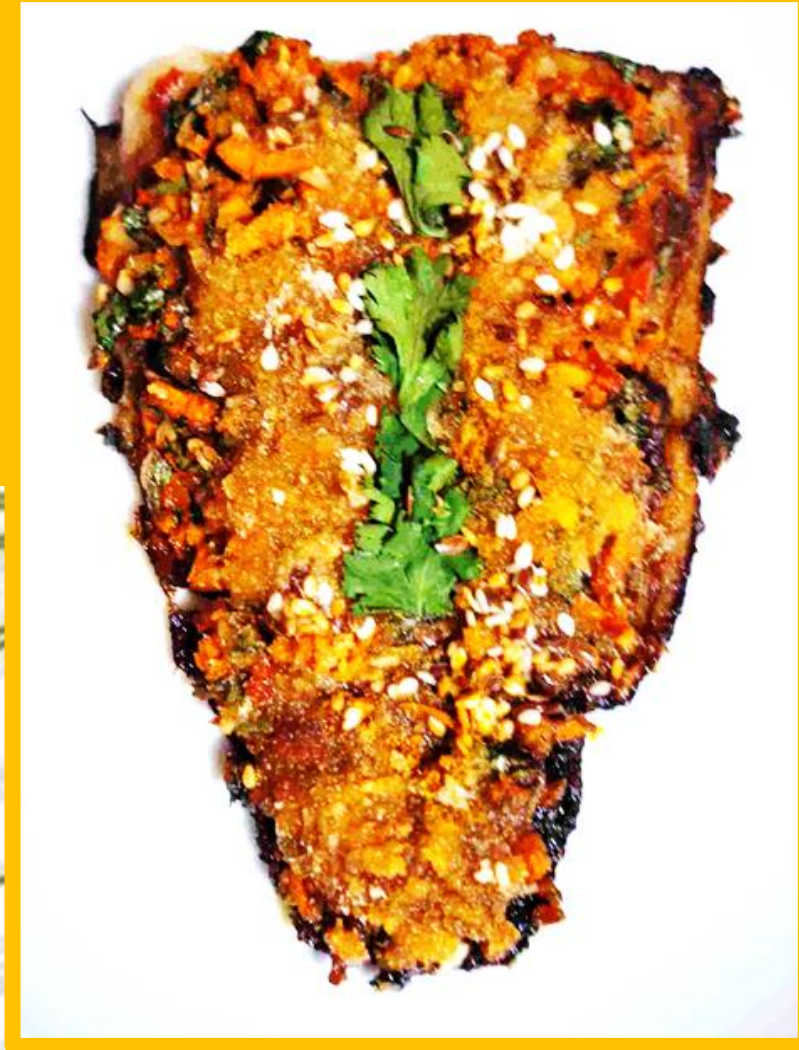
Zanahoria

Cebollín

Ajo

Ajonjolí

Patricia Vit



Chuleta de cerdo macerada con miel

Preparación

1. Hacer una pasta con ingredientes secos y húmedos
2. Cubrir la chuleta con la mezcla de condimentos y masajear
3. Tapar y reservar en el refrigerador por 20 minutos
4. Untar una plancha con un poco de aceite y calentar
5. Cocinar la chuleta en plancha a fuego medio hasta dorar
6. Servir con el contorno de su preferencia

Ingredientes

Chuleta de cerdo
Cucharada de miel de Sonquette
Ajo en polvo
Romero
Orégano
Semillas de hinojo
Comino
Cucharada de mostaza preparada
Sal y pimienta al gusto

Marielena Infante



Crema de auyama con crutones al polen

Preparación

1. Sofreír cebollín, ajo y pimentón
2. Añadir auyama cortada en cubos, agua y cubito de pollo
3. Hervir por 30 min
4. Licuar y servir en un bol
5. Cortar cubos de pan cuadrado
6. Hornear en placa con aceite y untar polen
7. Decorar con aceite, miel, crutones y verdolaga

Ingredientes

Auyama	Verdolaga
Cebollín	Polen de Angelita
Ajo	
Pimentón rojo	
Aceite	
Cubito de pollo	
Pan cuadrado	
Polen	

Patricia Vit



Pavlova con miel de Erica

Preparación

1. Mezclar la Maicina en la yema, con miel y leche
2. Cocinar a fuego lento hasta que espese
3. Añadir rayadura de limón y mantequilla
3. Enfriar la crema pastelera
4. Disponer crema pastelera sobre los suspiros
5. Colocar frutas frescas kiwi, fresas, arándanos, uchuva
6. Batir polvo chantilly con leche fría hasta formar picos
7. Decorar con crema chantilly, más frutas y miel

Ingredientes

Suspiros

Yema de huevo

Cucharada de Maicina

Cucharada miel de Erica

200 mL de leche

Ralladura de limón al gusto

Cucharada de mantequilla

Frutas para decorar durazno, kiwi, fresas, arándanos

Chantilly en polvo

Patricia Vit



Aguacate relleno con vinagreta de miel

Preparación

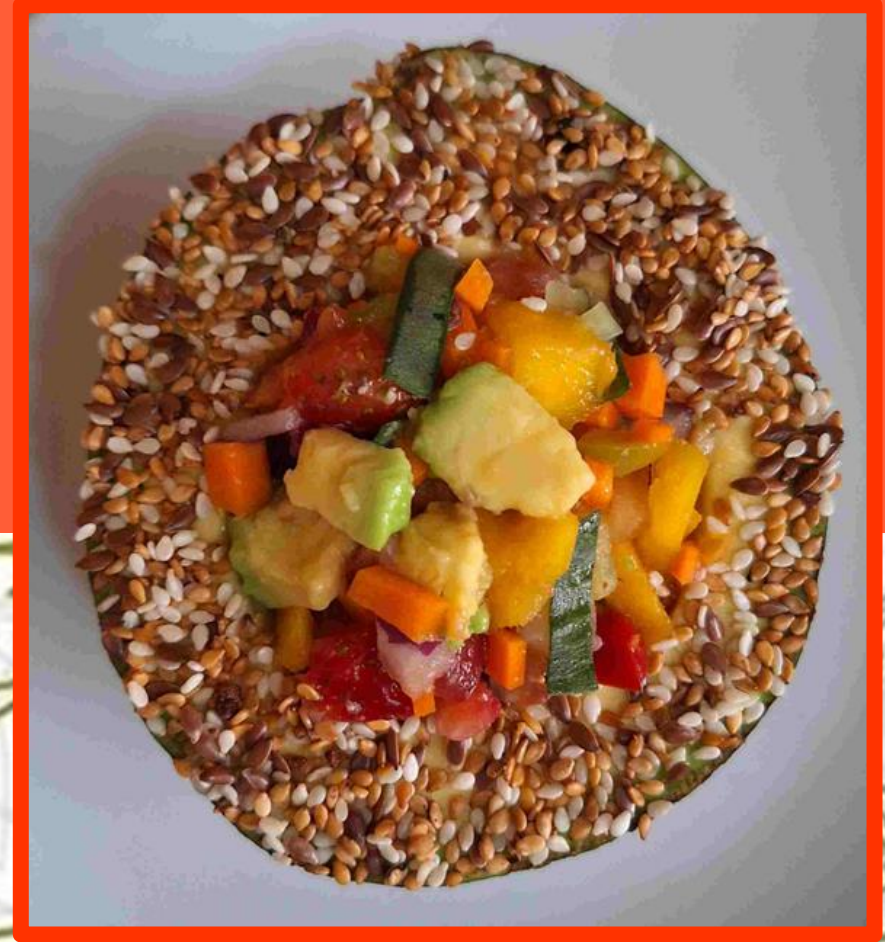
1. Dividir un aguacate en dos mitades, quitar la semilla
2. Mezclar ajonjolí, ajonjolí tostado y linaza en un plato
3. Presionar el corte del aguacate sobre las semillas
4. Preparar ensalada cortando céleri, zanahoria, tomate, cebolla, cebollín, aceitunas rellenas, manga, fresa, aguacate, pimentón rojo y verdolaga, y salpimentar en un bol
5. Condimentar con vinagre de manzana, aceite y miel
6. Emplatar el aguacate, salar y rellenar con la ensalada

Ingredientes

Aguacate
Cebollín
Cebolla morada
Pimentón rojo
Céleri
Zanahoria
Tomate
Manga
Fresa

Aceitunas rellenas
Verdolaga
Sal
Pimienta
Vinagre de manzana
Aceite
Miel de Erica

Patricia Vit



Torta bañada en miel de Angelita

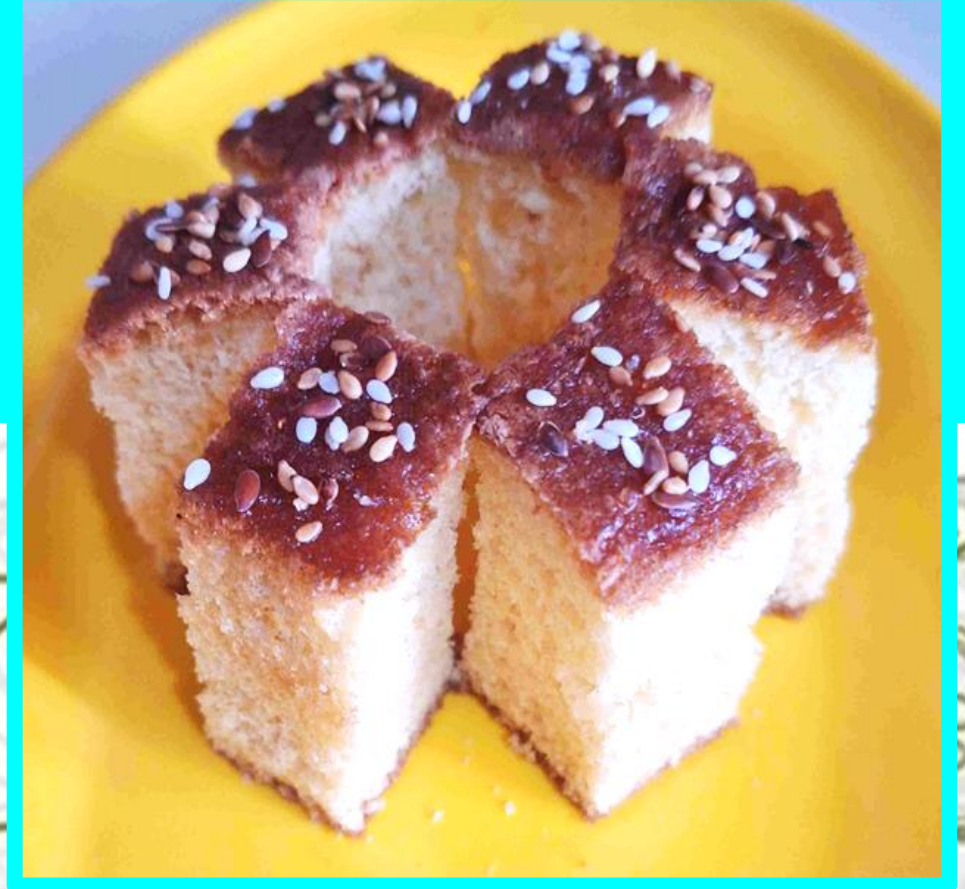
Preparación

1. Cremar la mantequilla con el azúcar en un bol
2. Batir y agregar los huevos uno a uno, luego la miel
3. Agregar la harina junto con la leche mezclando bien
4. Enmantequillar un molde y verter la masa
5. Hornear a 180°C durante 40 minutos
6. Enfriar, desmoldar y emplatar
7. Bañar con miel y decorar con ajonjolí tostado

Ingredientes

- 330 g Harina leudante
- 330 g Azúcar
- 3 Huevos
- 1/2 Vaso de leche
- 150 g Mantequilla
- 50 g Miel de Angelita

Blanca González



Buñuelos de yuca con miel de Guanota

Preparación

1. Pelar la yuca, cortar en ruedas y cuartos
2. Hervir con una pizca de sal por 1 hora
3. Colar el agua y aplastar la yuca en un bol
4. Agregar el huevo entero, y amasar
5. Agregar la mantequilla y la harina, terminar de amasar
6. Calentar el aceite
7. Formar bolitas con una cuchara y freir hasta dorar
8. Escurrir exceso de aceite y secar con papel absorbente
9. Servir con abundante miel

Ingredientes

Yuca
Sal
Huevo
Mantequilla
Harina de trigo
Aceite
Miel de Guanota

Patricia Vit



A decorative background featuring a repeating floral pattern. The design includes stylized flowers with multiple petals and intricate, swirling vine-like motifs. The colors are muted, consisting of light beige, cream, and soft olive green tones against a white background.

Mieles internacionales

7 Especies de abejas sin aguijón internacionales

Nombre étnico	Nombre científico	Lugar de origen
Catiana	<i>Scaptotrigona vitorum</i> Engels, 2022	Ecuador
Kelulut	<i>Heterotrigona itama</i> (Cockerell, 1918)	Malasia
Kiwot	<i>Tetragonisca biroi</i> (Friese, 1898)	Filipinas
Mambucão	<i>Cephalotrigona femorata</i> (Smith, 1854)	Brasil
Mandaçaia	<i>Melipona quadrifasciata</i> Lepeletier, 1836	Brasil
Uruçú	<i>Melipona scutellaris</i> Latreille, 1811	Brasil
Yateí	<i>Tetragonisca fiebrigi</i> (Schwarz, 1938)	Argentina

Merengue con miel de Uruçú

Preparación

1. Combinar las claras y el azúcar en baño maría, mezclando constantemente hasta que el azúcar se disuelve, teniendo cuidado de no cocinar demasiado.
2. Transferir a un bol, batir y mezclar durante unos 2 minutos, agregar la miel, mezclar a alta velocidad hasta obtener la consistencia máxima.
3. Utilizar una punta de estrella grande en una manga pastelera y decorar tartas o tartaletas.
4. Quemar con un soplete para finalizar añadiendo color y sabor.

Ingredientes

- 4 claras de huevo
- 200 g azúcar
- 100 g miel de Uruçú

Adriana Assemany



Ají dulce relleno con arroz y carne

Preparación

1. Quitar semillas al ají dulce y salpimentar
2. Cortar cebollín y ajo, salpimentar y sofreír con la carne
3. Cocinar el arroz con el sofrito para el relleno
4. Rellenar los ajíes con el arroz y queso rallado
5. Hornear a 180°C por 15 min
6. Servir con guarnición de arroz, cilantro o verdolaga
7. Agitar yogur, miel, sal y pimienta para condimentar

Ingredientes

Ají dulce rojo

Arroz

Cantidad suficiente para sofrito cebollín, ajo, carne molida

Usar cilantro o verdolaga según su preferencia

Sal

Pimienta

Aceite

Queso rallado

Yogur griego

1 cucharada miel de Mombuçao

Guarnición de arroz, cilantro o verdolaga

Patricia Vit



Laksa con miel de Kelulut

Preparación

1. Hervir agua con condimento laksa, ajo, cebollín y jengibre
2. Añadir los fideos y luego los camarones
3. Rebanar el ají rojo, mezclar la leche de coco y la miel
4. Decorar con mitades de huevo duro y hojas de cilantro
5. Un cuarto de limón opcional

Ingredientes

Condimento en pasta laksa Sarawak
Leche de coco
Camarones
Huevo duro
Ajo
Ají rojo
Jengibre fresco rallado
Fideos de cocción rápida
Cucharada miel de Kelulut
Hojas de cilantro
Un cuarto de limón

Patricia Vit



Melón con miel de Yateí

Preparación

1. Pelar y cortar el melón frío en trozos bocado
2. Condimentar con miel al gusto
3. Decorar con hoja de cilantro silvestre

Ingredientes

Melón

Miel de Yateí

Hojas de cilantro silvestre, yerbabuena o verdolaga

Patricia Vit



Bocado de cangrejo con miel de Catiana

Preparación

1. Sofreir ajo, cebolla blanca y tomate
2. Salpimentar y añadir el cangrejo
3. Hervir ruedas de plátano pintón
4. Aplastar ligeramente las ruedas de plátano y sof
5. Poner cangrejo y miel entre dos ruedas de plátano
6. Preparar ensalada con tomate, cebolla morada y cilantro
7. Condimentar con sal, limón y aceite
8. Servir ensalada sobre rueda de tomate y decorar con limón

Ingredientes

Cangrejo desmenuzado
Cebolla blanca
Cebolla morada
Ajo
Tomate
Plátano pintón
Miel de Catiana

Sal
Pimienta
Aceite
Cilantro
Limón

Patricia Vit



Huevos rellenos de atún y maíz tierno

Preparación

1. Cortar en trocitos ajo, cebollín y ají rojo
2. Unir miel, atún y maíz tierno, salpimentar en un bol
3. Hervir los huevos
4. Enfriar los huevos y pelarlos
5. Cortarlos en mitades, retirar la yema y unirla al relleno
6. Rellenar la clara formando un montículo
7. Decorar con hojas de verdolaga y vinagreta de miel
8. Conservar en la nevera hasta servir

Ingredientes

Huevos
Miel de Kiwot
Aceite
Vinagre de manzana
Ajo
Cebollín
Ají rojo
Maíz tierno
Atún

Verdolaga
Tomate cherry
Sal
Pimienta

Patricia Vit



Parrilla de pollo y tomates cherry con miel

Preparación

1. Cortar la pechuga como medallón y salpimentar
2. Cocinar pechuga a la brasa
3. Dorar tomates cherry en placa al horno 180°C x 15 min
4. Condimentar con sal, pimienta, aceite y miel
5. Emplatar pollo y tomates cherry

Ingredientes

Pechuga de pollo
Tomates cherry
Miel de Mandaçaia
Aceite
Sal
Pimienta

Patricia Vit



Galletas con miel de Kelulut

Preparación

1. Unir todos los ingredientes en un bol
2. Amasar muy bien
3. Estirar la masa aproximadamente 0,5 cm de espesor
4. Cortar las galletas con su molde preferido
5. Enmantequillar bandeja para hornear
6. Horneær a 180°C por 15 minutos
7. Enfriar las galletas y conservar en envase hermético
8. Empacar en bolsita celofán con lacito para la venta

Ingredientes

- 500 g Harina
- 250 g Azúcar
- 250 g Mantequilla
- 3 Huevos
- 100 g Miel de Kelulut

Blanca González



A decorative background featuring a repeating floral pattern. The design includes various flowers, leaves, and swirling vines in shades of light green and olive green, set against a white background. The pattern is dense and covers the entire width of the image.

Autoras de recetas



Autoras de recetas



Pat nació en Caracas, Venezuela en el año 1958 y estudia las mieles de abejas sin aguijón desde el año 1985. Publicó *Mis Recetas de Miel* en el 2013, Vicerrectorado Administrativo, Universidad de Los Andes; Mérida, Venezuela; 90 pp.



Patricia
Vit

vitolivier@gmail.com

Autoras de recetas

Lucila López nació en el estado Amazonas, Venezuela en el año 1994. Vive en Alto Carinagua, Municipio Atures y aprendió meliponicultura con el maestro Alfonso Pérez.



Lucila preparó la bebida con polen y miel para brindar por la *Declaratoria del Municipio Atures Santuario de Abejas sin Aguijón* el día 4 de Julio del 2024

Lucila
López

+58 426 727 7205

Autoras de recetas

La Chef Adriana, nació en Salvador, Bahia, Brasil, en 1975. Vive en South Florida desde 1998 y se graduó en Artes Culinarias en el año 2004. Su especialidad es la pastelería. Los productos de abejas sin aguijón permiten la innovación gastronómica, lo cual comparte en sus talleres.

chefadriana@hotmail.com



**Adriana
Assemany**

Autoras de recetas



infantemarie23@gmail.com



Marielena Infante nació en el año 1992, en Puerto Ayacucho, estado Amazonas, Venezuela, donde reside. Es Chef de la primera Promoción del Instituto Culinario de Investigación Amazonas (ICIA).

**Marielena
Infante**

Autoras de recetas



Blanca nació en Mérida, Venezuela en el año 1960. Desde niña conoció las abejas y la miel genuina con su padre. Participa en la empresa familiar Apiario Granja Las Nieves. Le encanta cocinar y realizar exposiciones con productos apícolas y los derivados que prepara.

**Blanca
González**

blancanievesgonzalezdesanchez@gmail.com

A decorative background featuring a repeating floral pattern in shades of green and gold on a light cream background. The pattern includes various flower shapes, leaves, and swirling vine motifs.

Índice de recetas



Receta

	pag.
1 Bebida con polen y miel de Isabitto	17
2 Ceviche olímpico con miel de Sonquette	18
3 Kibbe crudo con remolacha encurtida	19
4 Ensalada de fresas, remolacha y zanahoria	20
5 Medallones de plátano	21
6 Risotto con champiñones y calabacín	22
7 Alfajores salados con aguacate y manga	23
8 Torta especiada con miel de Erica	24
9 Crema de garbanzos con luvia de miel	25
10 Ajo confitado en aceite y miel	26
11 Galleta de casabe con ensalada mixta	27
12 Auyama rellena con lentejas y carne	28
13 Lomito a la brasa con calabacines	29
14 Torre de patilla, queso y miel	30
15 Champiñones rellenos de arroz y yogur	31

Receta

	pag.
16 Róbalo marinado en parchita y miel	32
17 Chuleta de cerdo macerada con miel	33
18 Crema de auyama con crutones al polen	34
19 Pavlova con miel de Erica	35
20 Aguacate relleno con vinagreta de miel	36
21 Torta bañada en miel de Angelita	37
22 Buñuelos de yuca con miel de Guanota	38
23 Merengue con miel de Uruçú	41
24 Ají dulce relleno con arroz y carne	42
25 Laksa con miel de Kelulut	43
26 Melón con miel de Yateí	44
27 Bocado de cangrejo con miel de Catiana	45
28 Huevos rellenos de atún y maíz tierno	46
29 Parrilla de pollo con tomates Cherry y miel	47
30 Galletas con miel de Kelulut	48

