

estilo *O prazer de viver em harmonia*
natural

ioga para tpm

exercícios fáceis para fazer em casa

beleza com alma brasileira

pitanga, andiroba... frutas e sementes riquíssimas que vão deixá-la linda

decoração
uma casa iluminada

tarô das flores

as cartas falam de você

aprenda os mantras que trazem proteção e paz para o dia-a-dia

durma bem

dicas práticas para você ter um sono gostoso

soluções naturais para ganhar mais

prazer de viver



comer, beber, viver

CARLA LEIRNER



Mel de boa qualidade tem cheiro gostoso e fica cremoso mesmo quando cristalizado

ESTILO DE VIVER/IMAGENS

P. Como saber se o mel é de boa procedência?

R. Cuidados básicos na hora da compra minimizam os riscos de levar gato por lebre, ou seja, versões de mel misturado com glicose ou amido de milho. Veja as dicas do especialista **Celso Dall'Agnol, do apiário Polenectar**, de São Paulo, e não se engane:

- O mel puro fica bem cremoso quando cristalizado, enquanto o "batizado" despedaça e esfarela como areia.
- De preferência, compre mel em apiários ou entrepostos naturais, pois as chances de adquirir produtos adulterados são mínimas. Escolha aqueles com o carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), emitido pelo Ministério da Agricultura. Ele garante a qualidade dos alimentos industrializados.
- Sinta o cherinho dele. O verdadeiro mel é aromático, já o falso praticamente não tem cheiro.
- Não caia no papo do vendedor, se ele chamar a atenção para as bolhas de ar. Elas surgem nas duas versões, tanto na boa quanto na ruim. Portanto, esse não é um parâmetro de escolha.