Outubro/2017 - Circulação mensal

Jornal
# Vale dos Vinhedos

**Circulação** No 15 da Graciema, 40 da Graciema, Capela da Glória, Capela das Almas, Capela das neves, Capela Santíssima Trindade, Capela Santa Lúcia, Ceará da Graciema, Linha Borghetto, Linha São Gabriel e Garibaldina

GAZETA
muito mais que notícias
www.jornalvaledosvinhedos.com.br

## Casa Valduga eleita a melhor vinícola do Brasil e está entre as 100 melhores do mundo

(pág. 03)

## Gongocompostagem você conhece esta novidade na produção de adubo orgânico?

Os pesquisadores da Embrapa Agrobiologia escobriram que o também conhecido piolho-de-cobra ou embuá que são excelentes trituradores de resíduos sólidos, além de produzirem um adubo orgânico que não deixa nada a desejar do composto gerado pelas minhocas

(pág. 03)

# COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

## RESÍDUOS ORGÂNICOS

| Bairro | Dias da Coleta |
|---|---|
| Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento. | 2ª feira a Sábado (a partir das 7h) |
| Cidade Alta | 2ª feira a Sábado (a partir das 13h) |
| Centro | 2ª a Sábado (a partir das 17h) |
| Lot. Parque dos Sabiás, Santa Helena, Fátima, São Rafael, Santo Antão e Santa Marta. Eucaliptos, Fenavinho, Imigrante, Licorsul, Vila Nova I,II e III, Barracão, Sertorina, Eulália Baixa, Lot. Vinhedos, São João, São Vendelino e Caminhos da Eulália. | 2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h) |
| Cohab, Salgado, Lot. São Paulo, Borgo e Panazzolo, Vale dos Vinhedos, Faria Lemos, Tuiuty e São Valentim. | 2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h) |
| Conceição, Juventude, Vinosul, Tancredo Neves, Municipal e Jardim Glória Vila Militar, Aparecida, Progresso e Universitário, Lot. Zatt, Ouro Verde, Cembratel, São Roque, Sol Nascente, Linha Pradel, Lot. Panorâmico III, Nossa Senhora da Saúde e Lot. Bertolini. | 3ª, 5ª e Sábado (a partir das 7h) |
| Pomarosa, Santa Rita, Lot. Verona e Botafogo. | 3ª, 5ª e Sábado (a partir das 7h) |
| São Pedro e São Miguel. | 2ª e 6ª feira (a partir das 7h) |
| Eulália Alta | 4ª feira (a partir das 7h) |

## RESÍDUOS RECICLÁVEIS

| Bairro | Dias da Coleta |
|---|---|
| São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini. | 2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h) |
| São João, São Vendelino, Borgo, Cohab, Licorsul, Salgado, Fenavinho, Vila Nova I,II e III, Eucaliptos, Barracão, Santa Helena, Fátima, Santa Marta, Santo Antão, Imigrante, Caminhos da Eulália e Eulália Baixa. | 3ª e 5ª feira (a partir das 7h) |
| Progresso, Universitário, Conceição, Jardim Glória, Pomarosa, Vinosul, Santa Rita, Botafogo, Vila Militar, Aparecida, Cembranel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goreti e Juventude | 2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h) |
| Humaitá, São Francisco, São Bento, Planalto e Cidade Alta. | 2ª a 6ª feira (a partir das 7h) |
| Centro | 2ª a 6ª feira (a partir das 7h) |
| São Pedro, São Miguel, Tuiuty, São Valentim, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos. | 3ª e 5ª feira (a partir das 7h) |
| Passo Velho, Ponte do Rio das Antas, Km 2, São Luiz das Antas, Linha Demari, Linha Ferri e Alcântara. | 4ª feira (a partir das 7h) |
| Eulália Alta | 5ª feira (a partir das 7h) |

Os horários de coleta não informados acima iniciam a partir das 7h. Nos domingos e feriados será realizada a coleta do resíduo orgânico nas principais avenidas, das 9h às 12h. Para sugestões, informações, reclamações e recolhimento de móveis velhos e eletrodomésticos, telefone para o Fala Cidadão 0800 979 6866 ou Secretaria Municipal do Meio Ambiente 3055 7190.

R Domingos Rubechini, 159 - Bairro Fenavinho - 54 3454 9209

Transportes RN Freitas

Jornal Vale dos Vinhedos

Editado por:
Boa Comunicação Ltda
Editoria:
Ana Lúcia Zanelatto

Jornais Rurais: Circulação : terças em rodízio, pela ordem: **Jornal Tuiuty - Jornal Monte Belo do Sul - Jornal Vale dos Vinhedos - Jornal São Pedro.**

acompanhe online
/gazetars @gazetars
Jornal Gazeta

# Feira de Tecnologia para Viticultura acontece em dezembro

A feira Tecnovitis compreende a apresentação de técnicas, equipamentos e produtos ligados à viticultura, reunindo produtores, fornecedores e profissionais da cadeia produtiva da uva.

Durante os três dias de evento, a Tecnovitis 2017, em sua segunda edição, vai disponibilizar o contato dos produtores de uvas para vinho, sucos, espumantes e uvas de mesa, com novas tecnologias, equipamentos e produtos da viticultura. Além de palestras, demonstrações técnicas à campo e exposição de produtos e serviços para o setor.

O evento acontece de 6 a 8 de dezembro de 2017, na Comunidade 8 da Graciema e Complexo Villa Michelon, Vale dos Vinhedos.

## COMO SEPARAR OS SEUS RESÍDUOS?

A separação dos **resíduos sólidos**, popularmente conhecidos como lixo, permite o reaproveitamento, a reciclagem, a compostagem e a disposição final ambientalmente adequada.

### RESÍDUOS RECICLÁVEIS

**PAPÉIS E PAPELÃO**

Jornais, listas telefônicas, folhetos, revistas, folhas de rascunho, papéis de embrulho, caixas de papelão, folhas de caderno, embalagens longa vida (*tetrapak*) e outros.

**VIDROS**

Garrafas em geral, potes e jarras, vidros de conservas, cacos de vidro e outros.

**PLÁSTICOS**

Garrafas plásticas, tubos e canos, potes de creme, frascos de xampu, baldes, bacias, brinquedos, sacos e sacolas, saquinhos de leite e outros.

**METAIS**

Latas de cervejas e refrigerantes, enlatados, arames, pregos, tampas, fios, objetos de cobre, alumínio, bronze, ferro, chumbo e zinco.

### RESÍDUOS ORGÂNICOS

Cascas de frutas e legumes, bagaços de frutas, restos de alimentos.

Papel higiênico e lenços de papel usados, curativos, fraldas descartáveis, absorventes higiênicos, bitucas de cigarro e resíduo de varrição.

### ATENÇÃO

Pilhas, baterias, lâmpadas, pneus, restos de remédios, latas de tintas, embalagem de agrotóxico e resíduo eletrônico não podem ser destinados junto com os resíduos comuns.

Consulte o site www.bentogoncalves.rs.gov.br e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.

Para maiores informações, entre em contato com a Secretaria Municipal do Meio Ambiente pelo telefone 3055 7190 ou Fala Cidadão 0800 9796866.

# Mercado de agroquímicos cai 2,5% no mundo

O mercado global de agroquímicos caiu 2,5% em 2016 para US$ 49,9 bilhões, de acordo com estatísticas da consultoria privada escocesa Phillips McDougall. Em 2013, as vendas no mercado global de pesticidas havia chegado a US$ 50 bilhões pela primeira vez e continuou a crescer em 2014. No entanto, o mercado sofreu uma queda de 9,6% em 2015. Em 2015, as vendas globais continuaram a descender em 2,5%, abaixo de US$ 50 bilhões, para os níveis de 2012.

Em 2016, as vendas caíram para as seis maiores empresas do mercado. A queda mais abrupta foi da norte-americana Monsanto com um declínio anual de 4% a 6%. A Syngenta, líder do mercado, viu suas vendas ficarem abaixo dos US$ 10 bilhões. Por outro lado, produtos populares e novas ofertas das seis maiores empresas tiveram crescimento de vendas.

O ranqueamento das empresas, exceto da Adama que manteve o décimo segundo lugar. A japonesa Sumitomo Chemical teve um crescimento de 25,3% e subiu da décima primeira posição para a oitava. A razão pelo crescimento se deu pelos maiores investimentos em pesquisa, licenças e propaganda

A UPL também apresentou notável crescimento no período. Em dólares, as vendas da empresa indiana subiram 12,8%. Já a FMC e a Platform Ag registraram baixo crescimento em 2016. A Nufarm registrou crescimento no cálculo em dólares australianos, mas em dólares americanos a receita caiu 8,6%.

O resultado com as fusões das maiores empresas ainda não foi contabilizado no ranking porque as maiores fusões de empresas só foram concluídas depois. Na análise da consultoria Phillips McDougall, o mercado global de pesticidas está a caminho de uma lenta recuperação.

# Casa Valduga é eleita a melhor vinícola do Brasil em 2017

## Empresa conquistou o primeiro lugar na categoria nacional e entrou no top 100 das melhores do mundo

A vinícola Casa Valduga foi eleita a melhor vinícola do Brasil em 2017 pela Associação Mundial de Jornalistas e Escritores de Vinhos e Licores (WAWWJ). A premiação divulgou recentemente a lista com as 100 melhores vinícolas do mundo e a Casa Valduga está em primeiro lugar entre as brasileiras.

Divulgação / Casa Valduga

A WAWWJ reúne anualmente jornalistas, escritores e formadores de opinião de vários países, especializados no mundo do vinho, que elegem as melhores vinícolas e países produtores de vinhos e espumantes. Mais de 13 mil pessoas, representando 80 diferentes países, escolheram a seleta lista dos 100 melhores produtores, concorrendo com mais de 50 mil vinícolas de vários continentes.

Reconhecida mundialmente por seu padrão de excelência e sua expertise em inovação, a Casa Valduga cultiva terroirs singulares, tornando-se referência na elaboração de vinhos finos e espumantes no Brasil, com rótulos premiados em todo o mundo. Estas conquistas são o fruto da dedicação, de pesquisas, do comprometimento e da alta tecnologia.

Na 25ª Avaliação Nacional de Vinhos, considerada a maior degustação coletiva de uma safra do mundo, os vinhos base para espumantes da vinícola destacaram-se como os mais representativos do mercado brasileiro, consolidando a Casa Valduga como ícone nacional na elaboração de espumantes.

Para mais informações sobre a vinícola, não deixe de seguir a fanpage da Casa Valduga www.facebook.com/casavalduga ou acesse o site: www.casavalduga.com.br.

# Gongocompostagem é vantajoso para o agricultor na produção de adubo orgânico

## Humus do gongolo não precisa ser misturado a outros materiais

A gongocompostagem é feita através dos gongolos, também conhecidos como piolho-de-cobra e embuá, que são excelentes trituradores de resíduos sólidos, além de produzirem um adubo orgânico que não deixa nada a desejar do composto gerado pelas minhocas. Os pesquisadores da Embrapa Agrobiologia, no Rio de Janeiro, descobriram a novidade e agora a tecnologia está sendo difundida aos produtores de Roraima.

A gongocompostagem funciona por meio da parceria entre o gongolo e os microrganismos presentes no solo e nos resíduos. Os gongolos trituram os materiais, facilitando a decomposição por esses microrganismos. É por meio desta decomposição que os resíduos são transformados em adubo orgânico.

"Conhecemos a pesquisa da Embrapa Agrobiologia e achamos bastante interessante replicar em Roraima. É uma tecnologia simples, rápida e barata, e pode ser uma boa alternativa, não só para áreas rurais, mas também para moradores de terrenos urbanos realizarem o reaproveitamento de restos culturais, corte de grama, folhas secas e podas", comenta o analista de transferência de tecnologia da Embrapa Roraima, José Alberto Mattioni.

O Agrônomo explica que o processo de gongocompostagem pode levar de 90 a 120 meses, dependendo do material utilizado e da umidade do local. "Quanto mais tempo os resíduos ficarem em contato com os gongolos, melhor será a sua qualidade. Também não há necessidade de revirar o material durante o processo", esclarece.

### Vantagens

Segundo Mattioni, uma das vantagens da gongocompostagem está no produto final gerado. O húmus do gongolo não precisa ser misturado a outros materiais, e já pode ser aplicado diretamente para a produção de mudas e também em hortas. Já no composto da minhoca, é recomendado ainda adicionar palha de arroz carbonizada ou pó de carvão para melhorar a textura do adubo.

Outra vantagem está na oferta desses animais no meio ambiente, facilmente encontrados embaixo de folhas, galhos e troncos. Na compostagem com minhocas o produtor precisa adquirir espécies especificas, como a vermelha-da-califórnia ou a gigante-africana, o que torna a atividade um pouco mais onerosa.

Quanto à qualidade do húmus gerado, são praticamente iguais, diz o agrônomo. Mas, em relação aos benefícios, há vários outros pontos a favor dos gongolos, além dos já citados. Por exemplo, o número de predadores desses animais é menor que os das minhocas, que são atacados por diversos insetos e pássaros. Assim, a perda do produtor também é menor. A gongocompostagem reduz ainda o volume dos resíduos em até 70%, sendo uma ótima opção para utilização em lixões.

### Experimentos na Embrapa Roraima

Na Embrapa Roraima, a gongocompostagem está reaproveitando os resíduos orgânicos gerados na Sede da Empresa, como restos culturais e de podas. O substrato produzido é utilizado em mudas e aplicado nos canteiros da Unidade.

"O que fazemos é juntar os resíduos que já foram semidecompostos na composteira, transferindo o material para o gongolário, que é uma área com proteção, para que os gongolos não saiam. Lá, eles continuam com a trituração dos materiais, gerando o húmus".

A construção do gongolário é simples, pode ser montada com uma cerca de tábuas ou sombrite e lona embaixo, com caixas de madeira ou caixas d'água avariadas, materiais que o agricultor tem na propriedade. Uma vez por semana é preciso checar a umidade e, se estiver muito seco, é necessário molhar o composto, explica Mattioni. Não há necessidade de revirar a pilha.

Além da aplicação em hortas, vasos de plantas e para a produção de mudas, o adubo produzido por meio do húmus do gongolo pode ser também utilizado em áreas degradadas para reposição da matéria orgânica do solo.

# Embrapa Uva e Vinho assina documento sobre Indicação Geográfica

A Embrapa Uva e Vinho realizou visita institucional à Universidade de Caxias do Sul (UCS), em Caxias do Sul, no dia 20 de outubro com o objetivo de assinar o documento oficial que delimita a área geográfica da Indicação de Procedência Campanha Gaúcha.

A Unidade esteve representada pelo Chefe Zanus, Chefe Adjunto de P&D César Girardi e pelo pesquisador Jorge Tonietto. Pela UCS estiveram presentes o Reitor Evaldo Antônio Kuiava, a Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação - Nilda Stecanela, o Coordenador de Pesquisa – Guilherme Holsbach e a professora Ivanira Falcade, que coopera com a Embrapa desde a década de 1990.

Além de manter a cooperação nas pesquisas na temática das indicações geográficas, as instituições manifestaram interesse em atuar de forma proativa para fortalecer a cooperação em outras áreas de ensino e pesquisa em temáticas afetas à missão da Unidade.

Créditos: Cláudia Velho

# Nova tecnologia para controle de doenças fúngicas é aprovada no Brasil

A empresa Bayer recebeu a aprovação do fungicida FOX® Xpro neste mês, reforçando o portfólio da empresa para auxiliar o produtor rural no controle de doenças fúngicas. O produto, que ainda não está sendo comercializado no mercado, também tem ação no controle da ferrugem asiática, um dos grandes problemas enfrentados nas lavouras brasileiras. No país já são contabilizados mais de US$2 bilhões por safra de prejuízo, desde o surgimento da doença em 2001.

FOX® Xpro é composto por Bixafen, um SDHI (Inibidores de succinato-desidrogenase), Proticonazol, uma nova geração de DMIs (Inibidores da Desmetilação C-14) e Trifloxistrobina, uma estrobirulina pertencente ao grupo dos QoIS (Inibidores da Quinona Oxidase).

# Mais de mil crianças participam da

Há mais de uma década a Embrapa Uva e Vinho realiza o evento "Embrapa & Escola", no qual alunos visitam a unidade com o intuito de aprender sobre diversos assuntos ligados à ciência e tecnologia. Neste ano, mais de mil crianças dos quartos e quintos anos da rede pública e privada de Bento Gonçalves passaram pela sede, entre os dias 23 a 27 de outubro.

Com o tema "A Matemática está em Tudo", a programação integrou a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, e apresentou de, forma prática, como a matemática sempre está presente no dia a dia de todos e é fundamental para o desenvolvimento de diversas pesquisas. Ao longo do passeio, que durou um turno, os estudantes passaram por diferentes estações do conhecimento, que abordaram áreas como Análise Sensorial, Fitopatologia e Estatística, Sensoriamento Remoto e Geoprocessamento, Biologia Molecular, Entomologia e Estação Meteorológica.

Silvana Buriol, analista e coordenadora do Embrapa Escola na Embrapa Uva e Vinho, comentou que quando soube do tema da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia ficou um pouco apreensiva, pois não sabia como mostrar a matemática de forma interessante para as crianças. "Fui surpreendida positivamente.

Primeiro porque tivemos muita procura por parte da equipe de pesquisa para a montagem das Estações do Conhecimento, pois afinal a matemática está super presente na pesquisa e na ciência. Depois, pela rapidez no preenchimento das vagas para as visitas e agora, durante o evento, por constatar o interesse e participação das crianças com os temas propostos em volta da matemática", avaliou.

A empolgação dos pequenos foi acompanhada do início ao final da visita, seja no Laboratório de Análise sensorial, ao degustarem, compararem o suco integral e o néctar de uva e acompanharem os resultados estatísticos relacionados às respostas, seja na estação de Fitopatologia e Estatística, na qual aprenderam a treinar os olhos para driblar a ilusão de ótica e identificar o índice de severidade das doenças nas folhas das videiras.

Já na estação de Sensoriamento Remoto e Geoprocessamento, as crianças aprenderam a usar as coordenadas geográficas e os conceitos de latitude, longitude e altitude. Também relacionada a esse tema, está a Estação Meteorológica, onde elas conheceram os principais equipamentos utilizados na meteorologia, como o anemômetro, termômetro, pluviômetro e higrômetro e sua utilidade.

Na estação da Biologia Molecular o conceito apresentado pelos pesquisadores foi o do genoma da

# Bicarbonato de sódio retira até 96% do agrotóxico da maçã

O bicarbonato de sódio é um produto de uso comum doméstico e uma descoberta recente encontrou uma nova utilidade dele: retirar resíduos de agrotóxico na superfície de maçãs. De acordo com um estudo publicado na última semana no periódico científico Journal of Agricultural and Food Chemistry, deixar a fruta 15 minutos imersa em uma solução da substância reduziu 80% do tiabendazol e 96% do inseticida phosmet.

As maçãs estão no topo da lista de frutas com os maiores níveis de resíduos de pesticidas e embora esses produtos sejam aprovados pela agência americana de proteção ambiental (Epa, na sigla em inglês) e considerados seguros em doses baixas, algumas pesquisas sugerem que é difícil avaliar com precisão seu impacto sobre a saúde ao longo do tempo.

Para avaliar a eficácia do bicarbonato, os pesquisadores da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, compararam três métodos de limpeza: bicarbonato, água corrente e hipoclorito de sódio. Inicialmente, a equipe expôs, por 24 horas, maçãs ao phosmet e ao tiabendazol, dois pesticidas comuns.

Em seguida, as frutas contaminadas foram limpas de três formas diferentes: imersas em água misturada com bicarbonato (10 mg/ml) por 15 minutos, lavadas com água da torneira por dois minutos e mergulhadas em solução de hipoclorito de sódio (10 mg/ml) por 8 minutos.

Os resultados mostraram que, de longe, o bicarbonato foi o método mais efetivo. Após o período de imersão na solução, as maçãs tiveram 80% do tiabendazol e 96% do inseticida phosmet reduzidos em sua superfície e também em camadas mais profundas. O método menos efetivo foi lavar o produto com água corrente.

Na ausência do bicarbonato ou tempo, os pesquisadores recomendam lavar a maçã com água corrente antes do consumo ou descascá-la, embora perca as fibras presentes nas cascas.

# 17ª edição da Embrapa & Escola

videira, o qual é comparado a uma biblioteca e suas estantes e prateleiras, cheios de livros, relacionando-os aos conceitos de cromossomos, genes e características das uvas, como cor, sabor e até presença ou ausência de sementes. Ao visitarem a estação de Entomologia, os estudantes se aproximaram do curioso e complexo mundo das formigas, através de um formigueiro instalado dentro da Biblioteca da Unidade de pesquisa. Lá eles conheceram o ciclo de vida e alimentação dos insetos.

As professoras que acompanharam as crianças também aprendem e curtem junto o projeto Embrapa Escola. Camila Quiosse Vilanova, professora da Escola Estadual José Farina em Bento Gonçalves, acompanha os estudantes já há cinco edições do evento, e comentou que a cada edição são apresentadas novidades. "Mudam de técnicas e as crianças vão aprendendo coisas novas. Depois levamos para sala de aula.

Quando a gente divulga esse trabalho, os alunos já se mostram bem interessados em vir para a visita." Já Luana Bassani, professora da mesma escola participou pela primeira vez do evento. "Está muito interessante, pois os alunos estão recebendo várias informações que eles não conheciam. Pretendo trazer nos próximos anos porque vi que as crianças gostaram bastante".

Já para as crianças, tudo é uma grande festa e não existe uma Estação do Conhecimento favorita: eles se dividem. Para a aluna Vitória Strapasson, 10 anos, o ponto alto do passeio foi a degustação de suco. "Gostei mais da área de Análise Sensorial, onde a gente analisou os sucos. Preferi mais o que não é tão natural, o néctar, que é mais doce". Camila Novis, 12 anos, ficou encantada com as formigas e a forma como administram o formigueiro. "Achei muito interessante que a rainha coloca ovos se tiver muita comida e, se não tiver muita comida, ela coloca poucos ovos."

O Embrapa & Escola é uma ação da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, desenvolvida por suas unidades em todo o país. Entre seus objetivos está promover a aproximação entre Embrapa e estabelecimentos de ensino, repassando aos estudantes e professores informações sobre o trabalho desenvolvido pela Empresa. Em Bento Gonçalves, neste ano o evento tem o apoio da Associação Brasileira de Produtores de Maçã (ABPM), Instituto Brasileiro do Vinho (Ibravin), Isabela e Tecnovin.

almanaque rural

# Arroz de forno com bacalhau e brócolis

## Ingredientes

1 cebola pequena picada
200 g de brócolis japonês, cortado em florezinhas
1 ½ xícara (chá) de arroz cru
200 g de bacalhau em lascas (deixado de molho por 2 horas na água gelada, trocando a água 2 vezes)

1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos
4 xícaras (chá) de caldo de legumes
4 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto

## Preparo

Em uma tigela refratária ou frigideira que vá ao forno, misture todos os ingredientes e regue com a metade do caldo de legumes. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno quente (200°C), preaquecido, por 30 minutos. Retire o papel e regue com o caldo restante. Asse por mais 5 a 10 minutos ou até o arroz ficar cozido. Sirva quente.

# Receita deliciosa de bolinho de arroz

Rende cerca de 12 bolinho
**Ingredientes**
2 xícaras (chá) de arroz cozido
2 colheres (sopa) de azeite
2 ovos ligeiramente batidos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
¼ de xícara (chá) de leite
Sal a gosto
**Modo de preparo**
Misture o arroz com o azeite, os ovos, a farinha, o queijo ralado, a salsinha e o leite. Verifique o tempero.

Pegue porções equivalentes a 1 colher (sopa) e molde os bolinhos com a ajuda de 2 colheres de sopa. Frite os bolinhos aos poucos em óleo quente, até ficarem dourados. Escorra em papel toalha e sirva

# Bolinho de peixe com castanha e pimenta

60 minutos - Porções: 12
250 g de peixe (salmão ou tilápia)
2 pimentas malagueta
1 alho picado
2 colheres (chá) de gengibre picado
½ colher (chá) de semente de coentro tostada e moída
2 talos de capim limão cortado bem fino
1 colher (sopa) de shoyu
1 colher (sopa) de nam pla (molho de peixe)
40 g de castanha quebrada
200 g farinha de trigo
200 g farinha panco
200 g massa para tempura (1 xícara de chá de farinha de trigo, 2 ovos e água gelada o quanto baste)
Óleo para fritar
**Preparo**
No liquidificador, bata a pimenta, o alho, o gengibre, o capim limão, o coentro em pó e metade da castanha. Frite a pasta obtida em uma frigideira até escurecer. Deixe esfriar. Quando estiver fria, coloque no processador junto com o peixe, o shoyu, o nam pla e o restante da castanha. Corrija o sal. Molde o bolinho, passe na farinha de trigo, na massa para tempurá e finalize com panco. Frite em óleo quente.

# Aprenda a fazer broa de caneca deliciosa e prática

**Ingredientes**
• 500ml de leite
• 3 xícaras (chá) de fubá de canjica
• 3/4 xícaras (chá) de açúcar cristal
• 2 colheres (sopa) de semente de erva doce
• 4 colheres (sopa) de manteiga
• 4 ovos
• 1/2 xícara (chá) de queijo minas padrão ralado no ralo fino
Modo de Preparo
1. Em uma panela fora do fogo, coloque o leite, o açúcar, o fubá, as sementes de erva doce e misture bem.
2. Leve ao fogo médio por +/- 5 minutos sem parar de mexer.
3. Acrescente a manteiga e continue mexendo até começar a soltar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Transfira a massa para uma batedeira e bata.
5. Adicione os ovos um a um e continue batendo até misturar tudo.
6. Desligue a batedeira, junte o queijo e mexa.
7. Pegue uma colher de sopa de massa e coloque em uma caneca untada com manteiga e polvilhada com fubá de canjica.
8. Rode a caneca de maneira que forme uma bolinha.
9. Repita esse processo com toda a massa.
10. Coloque as bolinhas de massa numa forma untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos ou até dourar.

# Receita completa de tutu de feijão

35 minutos - Porções: 12
1 xícara (chá) de feijão tipo carioquinha
4 colheres (sopa) de bacon cortado em pedaços pequenos
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 cebola média picada em pedaços pequenos
2 dentes de alho amassados
2 colheres (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
½ xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
Para acompanhar: lombo assado
Para decorar: pimenta-ardida

## Modo de preparo

Lave o feijão e deixe de molho por 12 horas em uma tigela com 1 litro de água. Escorra a água e coloque o feijão em uma panela de pressão com 750 ml de água. Tampe e cozinhe por 30 minutos ou até o feijão ficar macio. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra.

Ao amornar bata a metade do feijão com o caldo no liquidificador. Reserve. Disponha em uma panela o bacon e leve ao fogo bem baixo. Frite, mexendo de vez em quando, até dourar. Retire o bacon e espalhe sobre toalha de papel.

Na mesma panela adicione o óleo, a cebola e o alho. Refogue, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até a cebola dourar. Acrescente o feijão batido e o feijão não-batido, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe até o caldo engrossar. Junte, aos poucos e sem parar de mexer, a farinha de mandioca. Retire do fogo. Sirva com lombo de porco assado e decore com pimenta ardida.

almanaque rural

# Jardim cultivado dentro de garrafa sobrevive há 57 anos sem regas

## As plantas só foram regadas uma vez, em 1972, e desde então não tiveram mais contato com o ambiente externo

Um engenheiro elétrico aposentado cultiva um jardim dentro de uma garrafa há quase 57 anos. Em 1960, na Inglaterra, David Latimer ficou curioso para saber o que aconteceria se colocasse algumas plantas em uma garrafa de vidro e fechasse o recipiente. Ele usou uma garrafa redonda, que antes carregava ácido sulfúrico, e colocou um pouco de terra, adubo, um broto e cerca de 120 ml de água. Doze anos depois, em 1972, ele regou o jardim pela segunda – e última – vez. Hoje, a plantasobrevive em sua casa sem precisar ser regada.

A garrafa com o jardim fica posicionada a 2 metros de uma janela, o que faz com que ela pegue bastante luz solar. As plantinhas crescem em direção à luz e, por isso, David gira a garrafa de tempos em tempos, para que receba luz igualmente em todos os lados. O que era apenas uma muda, cresceu e envolveu todo o recipiente, que permanece fechado há 45 anos.

Você deve estar se perguntando como o jardim sobrevive, não é mesmo? O espaço fechado cria um ecossistema autossuficiente dentro da garrafa, em que a fotossíntese utiliza a luz do dia para fornecer energia para a planta se manter e crescer, e os nutrientes são sempre reciclados dentro do recipiente. David espera doar seu experimento para seus filhos cuidarem quando ele se for, ou então, para a Sociedade Hortícola Real, da Inglaterra.

# Erros para evitar na limpeza da casa

A limpeza da casa envolve questões que muita gente nem imagina. Na busca por tirar a sujeira de forma rápida e eficiente, erros são cometidos e problemas irreversíveis acontecem. O uso de esponjas de aço, por exemplo, em superfícies metálicas não é recomendado por especialistas e fabricantes, já que o produto abrasivo pode estragar os materiais. A famosa mistura de diversos produtos, uma verdadeira "bomba química", que donas de casa criam para faxinar também deve ser evitada. "Tal aposta é perigosa e, na maioria dos casos, ineficiente. Combinações como a de sabão em pó e cloro não funcionam porque os elementos se neutralizam", afirma Oswaldo Logo, gerente da House Shine.

Antes de começar a limpeza o mais indicado é se planejar. Enganos comuns conseguem ser evitados quando as características dos locais a serem limpos são conhecidas. Por isso, é necessário saber exatamente quais os tipos de revestimentos e materiais estarão presentes nos ambientes. Para facilitar o trabalho, conversamos com especialistas e reunimos abaixo 10 erros mais frequentes da faxina.

**Ignorar o perigo da palha de aço**

É essencial lembrar que a palha de aço enferruja. A limpeza com este tipo de material precisa ser muito cautelosa, para não haver dano. "Se deixarmos fiapos da palha no mármore branco, não haverá retorno e a superfície será danificada. A questão é a mesma na limpeza de esquadrias, pois a ferrugem destruirá o metal", afirma o gerente.

**Não seguir a ordem certa na faxina**

Outro engano bem comum é iniciar a limpeza pelo piso e seguir para o resto do ambiente . O ideal é limpar de cima para baixo – ou seja, começar por ventiladores e luminárias e depois alcançar paredes e móveis, terminando no piso. Importante: lembre-se de limpar do fundo em direção à porta.

**Usar produtos "multiuso" de maneira indevida**

A fama dos tão conhecidos "multiuso" deve ser entendida com cuidado na faxina . Tais produtos devem ser usados apenas em superfícies laváveis, como cerâmicas, paredes e superfícies plásticas. Nada de aplicá-los em superfícies como madeiras, metais e tacos.

**Usar sabão em pó nos pisos**

O produto pode até parecer inofensivo, mas não é. Ele conta com fórmulas extremamente alcalinas, de acidez compatível à da soda cáustica, e causa corrosão no piso se usado com frequência. A superfície parecerá limpa, mas serão criados microburacos que passarão a acumular sujeira. "Não raro vemos pisos de mármore e granito sem aquele brilho de quando novos por isso", diz Viviane Abras, especialista em limpeza.

**Limpar ambientes diferentes com o mesmo pano**

O problema de fazer a limpeza da casa usando o mesmo pano é a distribuição das bactérias. Espaços de gordura intensa – a cozinha, por exemplo – têm microorganismos típicos que não devem estar presentes nos demais ambientes.

**Uso indiscriminado de desinfetantes**

Investir no produto durante a limpeza do chão de qualquer ambiente da casa é um erro, ressalta Viviane. "Desinfetantes precisam ter uso restrito. O conceito de desinfecção é necessário em locais onde tocamos com as mãos. O chão deve ser limpo com detergente neutro e não necessariamente desinfetado", afirma.

**Pouco cuidado no uso de álcool e cloro**

O álcool não deve ser usado em superfícies emborrachadas, pois enrijece os materiais , e a aplicação precisa acontecer, no mínimo, três vezes sobre o mesmo local. Já o cloro é extremamente corrosivo e precisa ser evitado em superfícies metálicas (como aço inox e ferro).

# Dicas para montar uma boa horta em casa

**Mudas misturadas**

Jardineiras são ótimas para driblar a falta de espaço em apartamentos ou áreas pequenas, porque podem conter mudas de diferentes tipos. Cuidado apenas ao escolher as espécies que dividirão a mesma caixa. A hortelã tem raízes invasoras, que destroem as de outras espécies.

**Adubos naturais**

Uma horta caseira pode ter o luxo de ser orgânica. Além da torta de nim, que aduba e afasta pragas e doenças, pode-se usar húmus de minhoca ou torta de mamona, que é rica em nitrogênio e faz com que as folhas fiquem grandes e robustas. no entanto, cuidado: a torta de mamona é tóxica para bichos e crianças. Evite misturá-la à farinha de osso, porque os cachorros são atraídos pelo cheiro. Pode-se substituir a torta de mamona pela torta de algodão.

**Folhas mais aromáticas**

Não é aconselhável manter vivas as flores do manjericão – isso, se quiser consumir folhas cheirosas. As inflorescências roubam todo o aroma das folhas. O ideal é podar com freqüência.

**Cozinha experimental**

Quando eleger as ervas e os temperos para a sua horta, aposte em algumas espécies diferentes. Além do sabor novo, seus pratos ganharão no visual. Uma salada com hortelã variegada, cujas folhas mesclam mais de uma cor, vai dar o que falar.

**Luz dosada**

Um local adequado para se ter uma horta proporciona, no mínimo, quatro horas de sol por dia às verduras e aos temperos. Embora a lavanda, o tomilho, o tomilho limão, o alecrim, o capim-limão e a citronela sejam mais resistentes ao vento, procure um lugar um tanto protegido para não comprometer o desenvolvimento de outras espécies.

**Drenagem fácil**

Um vaso com boa drenagem exclui um dos problemas fatais para as ervas e os temperos: o apodrecimento da raiz

**Solo caprichado**

Cerca de 70% do sucesso da horta deve-se ao preparo do solo. Em canteiros, caixas ou vasos, a terra precisa ter uma adubação equilibrada. Misture duas partes de terra comum, uma parte de composto orgânico (ou húmus de minhoca) e uma parte de areia. o canteiro não pode ter pedras e o solo deve estar bem fofo para que as pequenas raízes encontrem caminho livre para crescer.

almanaque rural

# Propriedades nutritivas da cenoura

A cenoura é um dos vegetais mais consumidos em todo o mundo, justamente por conter múltiplas propriedades. Os estudos têm mostrado que possui quase 500 fitoquímicos, mais do que quase todos os outros alimentos do mundo. Entre eles podemos destacar três nutrientes:

## Betacaroteno

É o que dá a cor laranja ao vegetal e tem compostos solúveis muito nutritivos. Permite, por exemplo, que o fígado o converta em vitamina A (um poderoso antioxidante) que ao "unir-se" às moléculas prejudiciais, as torna inofensivas.

## Vitamina A

Além fornecer a você betacaroteno, as cenouras têm bastante vitamina A. Um copo de suco deste vegetal fornece quase 700% das necessidades básicas de um adulto. É responsável por proteger a vista e prevenir doenças degenerativas (incluindo o câncer).

Como se fosse pouco a vitamina A promove o crescimento ósseo (e dental), reduz o risco de doenças cardíacas, mantém saudáveis as funções celulares, ajuda o corpo a resistir a infecções e equilibra a pressão arterial.

# Abacate e os principais benefícios para a saúde

O abacate é uma fruta bastante saudável e versátil, que pode ser incorporada em pratos doces e salgados ao redor do mundo. E existem muitos motivos para você incluí-lo na sua alimentação e melhorar a saúde.

Numerosos estudos mostram que a fruta rica em gorduras saudáveis possui poderosos efeitos benéficos sobre a saúde. O que chamamos de "abacate" é o fruto do abacateiro, chamado Persea americana.

Esta fruta é apreciada por seu alto valor nutritivo e é adicionado a todos os tipos de pratos devido ao seu sabor e textura agradáveis. É o ingrediente principal no guacamole.

Hoje em dia, o abacate tornou-se um alimento incrivelmente popular entre pessoas que estão focadas na alimentação saudável. É muitas vezes referido como um superalimento … o que não é surpreendente, dado suas propriedades benéficas para a saúde.

Existem muitos tipos de abacates, e a forma e cor pode variar entre eles. A carne verde-amarela dentro da fruta é consumida, mas a pele e a semente são descartadas. Os abacates são muito nutritivos e contêm uma grande variedade de nutrientes, incluindo 20 diferentes vitaminas e minerais.

**Nutrientes mais abundantes**

Vitamina K;
Folato;
Vitamina C;
Potássio;
Vitamina B5;
Vitamina B6;
Vitamina E.

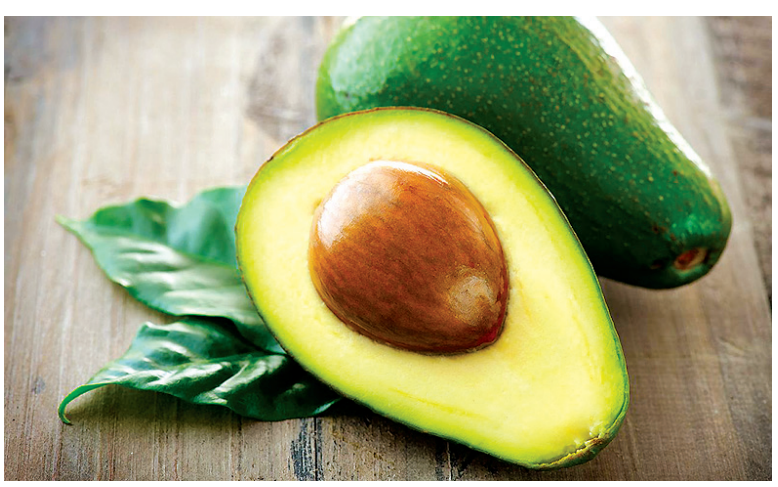
Em seguida, contém pequenas quantidades de Magnésio, Manganês, Cobre, Ferro, Zinco, Fósforo, Vitamina A, B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina) e B3 (Niacina). Tudo isso em 160 calorias, 2 gramas de proteína e 15 gramas de gorduras saudáveis. Embora contenha 9 gramas de carboidratos, 7 delas são fibra fazendo do abacate um alimento low carb.

Os abacates não contêm qualquer colesterol ou sódio, e são baixos em gordura saturada. O Abacate Contém Mais Potássio Do Que As Bananas

O potássio é um nutriente que está em falta para a maioria das pessoas. Este nutriente serve para várias funções importantes. Os abacates são realmente muito ricos em potássio. Com uma porção de 100 gramas contém 14% da recomendação diária do nutriente, em comparação com 10% nas bananas. Vários estudos mostram que ter uma alimentação rica em potássio está ligada à redução da pressão arterial, um importante fator de risco para ataques cardíacos, derrames e insuficiência renal.

**Gordura Saudável**

Mais uma vez, o abacate é um alimento rico em gordura. Na verdade, 77% das calorias nele são de gordura. Mas eles não contêm qualquer gordura … a maior parte da gordura presente no abacate é ácido oleico.



Este é um ácido graxo monoinsaturado, que também é o componente principal no azeite, responsável por alguns de seus efeitos benéficos. O ácido oleico tem sido associado à inflamação reduzida e tem demonstrado ter efeitos benéficos sobre os genes ligados ao câncer.

As gorduras no abacate também são bastante resistentes à oxidação induzida pelo calor, tornando o óleo de abacate uma escolha saudável e segura para cozinhar. Os Abacates São Ricos Em Fibra

Fibra é outro nutriente encontrado em quantidades relativamente grandes no abacate. A fibra é matéria vegetal indigestível que pode contribuir para a perda de peso, reduzir os picos de açúcar no sangue e está fortemente ligada a um menor risco de muitas doenças.

Muitas vezes é feita uma distinção entre fibra solúvel e insolúvel. Fibra solúvel é conhecida por ser capaz de alimentar as bactérias intestinais amigáveis no intestino, que são muito importantes para a função ideal de nossos corpos.

Uma porção de 100 gramas de abacate contém 7 gramas de fibra, que é 27% da quantidade diária recomendada. Cerca de 25% da fibra do abacate é solúvel. Pode Diminuir Os Níveis De Colesterol E Triglicerídeos A doença cardíaca é a causa mais comum de morte no mundo.

Sabe-se que vários marcadores no sangue estão ligados a um risco aumentado da doença. Isso inclui colesterol, triglicerídeos, marcadores inflamatórios, pressão arterial, entre outros. Os efeitos do abacate em alguns destes fatores de risco foram estudados em 8 ensaios controlados por seres humanos. Estes são estudos onde as pessoas são divididas em grupos. Um grupo é instruído a comer abacates, enquanto o outro não é. Em seguida, os pesquisadores controlam o que acontece com seus marcadores de sangue ao longo do tempo.

Reduzir significativamente os níveis de colesterol total. Reduzir os triglicéridos do sangue em até 20%. Abaixar o colesterol LDL até 22%. Aumentar o HDL (o "bom") colesterol em até 11%. Outro estudo mostrou que a inclusão de abacate em uma dieta vegetariana com baixo teor de gordura levou a melhorias no perfil de colesterol.

# Usos medicinais da cânfora

A cânfora tem uma aparência de cera branca, que pode ser vendida em forma de cubos, comprimidos, óleo ou até mesmo pó. Os chineses e alguns povos indígenas usavam e abusavam das propriedades medicinais dessa substância, tratando doenças e inserindo em ritos religiosos.

**1. Coceira na pele**

A cânfora será absorvida pela pele, aliviando a coceira. Você deve misturar um copo de óleo de coco e uma colher (chá) de cânfora esmagada. Aplique a mistura na área afetada 1 ou 2 vezes ao dia. Também é possível passar o óleo de cânfora.

**2. Clareamento da pele**

Ela ajuda a nos livrar do acúmulo de bactérias, muitas vezes, a causa de acnes, e nos beneficia como agente anti-infeccioso. Tudo o que você precisa é misturar duas gotas de óleo essencial de tea tree com um pouco de cânfora esmagada. Feito isso, pegue um pedaço de algodão, molhe na mistura e aplique na pele.

**3. Tratamento de queimaduras**

A cânfora pode ajudar a curar pequenas queimaduras. Ela não só alivia a dor e irritação, como também reduz as cicatrizes. Misture dois cubos de cânfora em uma xícara de óleo de coco. Depois, aplique a mistura na área afetada. Repita o tratamento até ver o resultado esperado.

**4. Cuidados com o cabelo**

Cânfora trata a caspa, fortalece o cabelo, evitando quedas e estimula o crescimento dos fios. Basta aplicar a cânfora com óleo de coco e massagear o couro cabeludo.

**5. Alívio de dores**

Se você está sofrendo com dor em torno de suas articulações e músculos, a cânfora pode ser a resposta que você está procurando. Um estudo revela que o óleo cria uma sensação de aquecimento, aliviando a sensibilidade dos nervos sensoriais. Para cãibras, você deve aquecer o óleo de gergelim e depois misturá-lo com cânfora triturada. Feito isso, aplique a pomada natural nas articulações.

**6. Tratamento para resfriado**

O alívio é bastante rápido. Misture partes iguais de óleo de amêndoas e um pouco de cânfora esmagada e esfregue suavemente no peito.

**7. Tratamento contra fungos**

Muita gente relata a cura de fungos nas unhas depois de passar Vick Vaporub, um medicamento que contém cânfora. Isso porque ele tem propriedades antibiótica e ajuda a destruir o fungo e permite que seu dedo do pé respire livremente novamente.