

## Almanaque

Costela de panela de pressão

pág 8

## Almanaque

Como tirar o chulé de sapatos e tênis

pág 7

## Almanaque

Cinco melhores formas de regar o jardim

pág 7

# Jornal Tuiuty

Julho de 2018 | ano 15

Circulação: Sede do distrito, São Valentim, Linha Veríssimo de Mattos, Linha Pedra Lisa, Linha Passo Velho, Linha Buratti, Linha Ponte do Rio das Antas

Circulação mensal | www.gazeta-rs.com.br

IBRAVIN

## Bento Gonçalves é o município de maior volume de vinificação



Colheita contabilizou o ingresso de 663,2 milhões de quilos da fruta nas vinícolas gaúchas, volume 12 % menor do que a última safra, mas considerado dentro da normalidade. Página 05

## Economia

Bento tem o maior número de agroindústrias de vinho e suco  
pág 3

## Religiosidade

Benção em honra aos tratores em São Gotardo  
pág 3

## Geral

Comunidade de Faria Lemos participa de curso de panificação caseira



pág 4

## Geral

Jornada da vitivinicultura reúne 350 produtores rurais  
pág 4

## 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 Antônio 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, Cemratel, 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 Antônio, 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, Cemratel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goretti 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



## 1º encontro regional da juventude trabalhadora rural acontece em julho

O primeiro encontro regional de jovens agricultores está marcado para o dia 23 de julho, uma segunda-feira, na Associação dos Motoristas de Veranópolis. Organizado pela Comissão Regional de Jovens da Serra, o evento tem como

objetivo a troca de experiências, aprendizado e descontração. A programação conta com palestra, debates e almoço. Mais informações com o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bento Gonçalves (54) 34521744.

### 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.



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

#### VIDROS

#### PLÁSTICOS

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



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

#### METAIS

### 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](http://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.



## FETAG cobra soluções para a agricultura familiar

A direção da Federação dos Trabalhadores na Agricultura no Rio Grande do Sul (FETAG-RS) emitiu uma nota oficial na qual demonstra descontentamento com a suspensão de alguns artigos da Lei 13.606, que beneficia a agricultura familiar com descontos para a liquidação de operações do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF).

“Mais uma vez o agricultor familiar está a deriva das ações do governo, pagando a alta conta da corrupção. A suspensão parcial da Lei 13.606 mostra claramente a falta de comprometimento e valorização do seto que produz mais de 70% dos alimentos que vão à mesa dos brasileiros”, pontua a entidade.

A nota acrescenta que o anúncio do Plano Safra

2018/2019 para a agricultura familiar é “mais um exemplo da desvalorização do setor por parte do governo federal”. A FETAG comenta ainda que o aumento de recurso para financiamento, entre outras medidas, são importantes, mas ressalta que os juros de programas federais voltados para a agricultura continuam altos.

“A FETAG-RS defende que os artigos que beneficiavam a agricultura familiar da Lei 13.606 sejam incluídos na Lei 842, bem como o restabelecimento dos programas, entre eles o Crédito Fundiário e habitação rural de forma imediata”, finaliza.

Para ver na íntegra a Lei federal 13.606, o endereço é [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/L13606.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13606.htm).

## Bento tem o maior número e agroindústrias de vinho, sucos ou produtos vegetais do Rio Grande do Sul

Bento Gonçalves se consolida como um dos maiores incentivadores da produção da agricultura familiar. Das 1,2 mil agroindústrias existentes no Rio Grande do Sul, 29 estão instaladas na cidade. Dessas, 21 estão relacionadas à confecção de produtos vegetais, sucos

ou vinhos.

A Serra Gaúcha é ainda a região com o maior número de agroindústrias familiares no cenário estadual que comercializam seus produtos de forma totalmente formalizada, sendo que Bento Gonçalves desponta no número destes

emprendimentos.

O Selo Sabor de Bento, que tem por finalidade agregar valores aos produtos da agroindústria e estimular o consumo, conta com 22 pequenos negócios cadastrados e mais sete em processo de regularização.



29 agroindústrias, de um total de 1200 no Estado, estão instaladas em Bento Gonçalves

Foto: Laura Kirchner

## Benção dos tratores em São Gotardo

A tradicional benção dos tratores agrícolas aconteceu na manhã de domingo (01), na

comunidade São Gotardo. Na solenidade de São Pedro e São Paulo, o pedido foi para que os

produtores agrícolas se mantenham sempre firmes na fé e que sejam abençoados.



Tradicional benção dos tratores agrícolas aconteceu no domingo

## Tribunal mantém restrição de comercialização de agrotóxico no RS

Por decisão da 2ª Câmara Cível do Tribunal de Justiça do RS, foi mantida a restrição da comercialização do defensivo agrícola Cropstar no território do Rio Grande do Sul. Os Desembargadores negaram pedido liminar da Bayer S.A contra a Fundação Estadual do Meio Ambiente (FEPAM)

nistério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento - MAPA, descabendo à FEPAM impor restrição. Destacou que o produto não é proibido pelo MAPA, ANVISA e IBAMA. No Juízo da 10ª Vara da Fazenda Pública do POA, o pedido liminar foi negado e a empresa recorreu ao TJRS.

### Recurso

A relatora do agravo de instrumento (recurso) foi a Desembargadora Laura Louzada Jaccottet. Ela afirmou que a FEPAM não negou o cadastro do agrotóxico, mas impôs restrições à comercialização, dentro de sua competência constitucional estabelecida. Na decisão, a magistrada destacou também que em se tratando de Direito Ambiental, é necessário atentar aos princípios da precaução e da

prevenção. Ela também ressaltou que não há nos autos prova da existência de uma margem segura de exploração do veneno.

“O agir da agravada (FEPAM) posta-se em plena harmonia com o princípio da prevenção ao impor que o produto com tais características nocivas somente possa ser manejado com responsabilidade, por empreendimentos licenciados, revelando-se que tal veneno é colocado diretamente nas sementes”, afirmou a relatora.

Assim, foi mantida a decisão do Juízo do 1º grau e negado o pedido liminar. A restrição à comercialização do produto fica mantida até o julgamento do mérito da ação. Também participaram do julgamento e acompanharam o voto da relatora os Desembargadores Lúcia de Fátima Cerveira e Ricardo Torres Hermann.

### Caso

A Bayer S.A ingressou com pedido liminar contra restrição imposta pela FEPAM para a comercialização do defensivo agrícola Cropstar. Pela decisão, a empresa só pode comercializar o produto para empreendimentos licenciados para beneficiamento de sementes. Conforme a Bayer, a medida é ilegal pois o produto é licenciado, com registro aprovado pelo Mi-

## Feijoada em honra a São Roque e São Gotardo

Na noite de sexta-feira (29), aconteceu a feijoada da festa em honra a São Roque e São Gotardo, no salão Paro-

quial de São Roque, reunindo centenas de pessoas. Posteriormente, houve o sorteio pela roleta dos animais vivos.



Jantar em honra a São Roque e São Gotardo aconteceu no salão paroquial



Tradicional feijoada reuniu centenas de pessoas

## Comunidade de Faria Lemos recebe curso de panificação caseira

Dez moradoras da Linha Ferri, do distrito de Faria Lemos, fizeram no início do mês o curso de Panificação Caseira. O curso foi ministrado pela instrutora do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar), Marinez Demarco, e teve a duração de 24 horas.

Dentre os conteúdos abordados estão: higiene pessoal, dos utensílios, equipamentos e do ambiente; ingredientes básicos; preparo de pães diversos e massas; processos básicos de congelamento e descongelamento; e cuidados com o armazenamento e embalagens.



Dez moradoras da Linha Ferri participaram da capacitação



Participantes do curso com Cedenir Postal, presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais

## XVIII jornada da vitivinicultura gaúcha reúne mais de 300 produtores rurais

A XVIII edição da Jornada da Vitivinicultura Gaúcha, aconteceu na última quarta-feira (27), no salão da comuni-



Jornada tinha como tema "Vitivinicultura e as experiências positivas"



Encontro reuniu mais de 300 agricultores em Faria Lemos

dade de Faria Lemos. O evento apresentou painéis sobre o setor vitivinícola e contou com a participação de mais 350 produtores rurais.

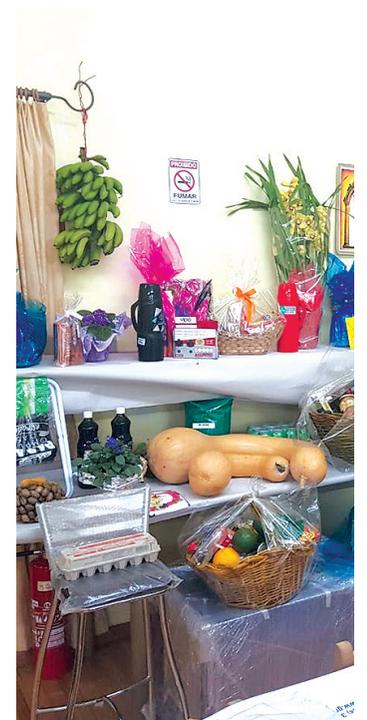
Com o tema "Vitivinicultura e as experiências positivas", a jornada abordou a história da Comissão Interestadual da

Uva, a organização do setor, avanços, conquistas e lutas atuais, assistência técnica como estratégia para otimização dos custos de produção, perspectivas climáticas e diminuição do uso de agrotóxicos. Os números da safra da uva 2018 também foram divulgados.

## Comunidade de Santo Antônio da Linha Pradel festeja padroeiro

No dia 10 de junho, a comunidade de Santo Antônio da Linha Pradel comemorou o padroeiro com missa festiva seguida de almoço com cardápio variado. Para o dia 21 de julho

está marcada a festa junina, com entrada franca. Terá venda de comidas, pesca e outras brincadeiras. Mais informações pelo telefone (54) 99933-5519.



O Composto Orgânico  
**Classe a**



Use Composto Orgânico Adubare para aumentar a fertilidade do seu solo. Matéria orgânica nunca é demais para o solo e é indispensável para uma boa produção.

**(54) 3454-1417(54) 9925-1582**

**adubare**  
COMPOSTOS ORGÂNICOS

RS 355, Km 10 • Linha Marquês do Herval | Distrito de São Valentim • Veranópolis

# Qualidade marca a safra de uva 2018 no Rio Grande do Sul

Foram colhidos 663,2 milhões de quilos de uvas destinados ao processamento de produtos vinícolas

Festejada pelos vitivinicultores como uma das melhores safras de uva da década em termos de qualidade, a colheita 2018 contabilizou o ingresso de 663,2 milhões de quilos da fruta nas vinícolas gaúchas. O volume, considerado dentro da normalidade histórica, é 12% menor que a vindima anterior. Do total, 597.699.541 foram de uvas americanas e híbridas e 65.540.421 de Vitis viníferas. Nesta safra, 113 variedades de uva foram colhidas em 129 municípios do Rio Grande do Sul, com processamento realizado em 64 cidades do Estado. Assim como nos últimos seis anos, 50% da produção foi destinada à elaboração de suco.

## Queda na produção era esperada

Marcio Ferrari, vice-presidente do Instituto Brasileiro do Vinho (Ibravin) e coordenador da Comissão Interestadual da Uva, explica que a queda na produção já era esperada, devido, principalmente, a supersafra de 2017 – a maior da história –, quando foram colhidos 753,2 milhões de quilos de uva para processamento. “Naturalmente, depois de uma colheita muito grande a parreira fica debilitada, sofrendo uma redução na produção. Também tivemos poucas horas de frio no inverno de 2017, o que fez com ela brotasse menos e, conseqüentemente, diminuiu o volume”, assinala.

O dirigente ressalta, ainda, a importância de uma boa matéria-prima para que os rótulos brasileiros continuem se destacando no mercado interno e no Exterior. “A qualidade desta safra se mostrou muito superior, tanto para os viticultores que vendem a uva para o processamento, como os que comercializam in natura. Quando falamos em qualidade é importante ressaltar que não levamos apenas em consideração a graduação de açúcar (brix), mas a sanidade e a cor da fruta. São esses três fatores que irão resultar em produtos de excelência”, pontua.

## Safra de referência

O presidente do Ibravin, Oscar Ló, concorda com a avaliação do vice-presidente da entidade, elogiando a qualidade da matéria-prima para a elaboração de vinhos, espumantes e sucos de uva. “Será uma safra de referência,



Foto: Dandy Marchetti/Ibravin

Isabel, Bordô e Niágara branca (americanas e híbridas) e Moscato branco, Merlot e Chardonnay (Vitis viníferas) foram as variedades que apresentaram maior produtividade nesta safra

especialmente para os vinhos tintos de guarda. A nossa expectativa é que reflita positivamente no setor, ajudando a impulsionar as vendas”, acrescenta.

## Cultivares

Entre as cultivares com maior produtividade neste ano no Estado estão a Isabel, Bordô e Niágara branca, entre as americanas e híbridas, e a Moscato branco, Merlot e Chardonnay, nas Vitis viníferas. “Pelos números, a variedade Bordô mostrou um crescimento no volume, se aproximando mais da produção da Isabel, pois é uma uva mais rentável, que vem sendo bastante solicitada para a produção de suco. Também percebemos uma grande produção da Niágara, que praticamente não tinha produzido na safra passada”, explica Ferrari.

## Municípios

Flores da Cunha foi cidade que mais produziu uvas para processamento. Já Bento Gonçalves teve o maior volume de vinificação. Neste ano, a safra de uva começou na segunda quinzena de dezembro, no Vale dos Vinhedos, e encerrou no início de abril, nos Campos de Cima da Serra, região de

maior altitude no Rio Grande do Sul. O Estado responde por 90% das uvas para processamento no Brasil.

## Dados da safra de uva para processamento 2018

Total processado: 663.239.961 quilos de uva  
 - Uvas americanas e híbridas: 597.699.541 (90%)  
 - Vitis viníferas: 65.540.421 (10%)

## Destino das uvas

- Vinhos e derivados: 50%  
 - Sucos e derivados: 50%  
 Vinícolas ativas no Rio Grande do Sul: 682

Vinícolas que processaram uvas em 2018: 410

Total de municípios que produziram uvas para processamento: 129

Total de municípios que processaram uva: 64

Principais cultivares americanas e híbridas: Isabel (216.376.954 quilos), Bordô (158.499.677 quilos) e Niágara branca (43.018.822 quilos)

Principais cultivares Vitis vinífera: Moscato branco (11.170.250 quilos), Merlot (6.201.038 quilos) e Chardonnay (6.052.520 quilos)

Ano	Volume (milhões de kg)
2011	709,6
2012	696,9
2013	611,3
2014	606,1
2015	702,9
2016	300,3
2017	753,2

## Municípios com maior produção

Flores da Cunha	100.955.699 quilos
Bento Gonçalves	98.519.420 quilos
Farroupilha	58.824.662 quilos
Caxias do Sul	54.376.210 quilos
Garibaldi	46.018.252 quilos

## Municípios com maior processamento

Bento Gonçalves	214.034.814 quilos
Flores da Cunha	171.074.079 quilos
Caxias do Sul	57.558.581 quilos
Farroupilha	56.296.016 quilos
Garibaldi	36.064.892 quilos



Advogadas

**Dra. Fabiana M. Benedet**  
OAB-RS 62.047

**Dra. Simone M. Lunelli**  
OAB-RS 61.068

**Áreas de atuação**  
Direito Trabalhista  
Direito Previdenciário/INSS  
Direito do Consumidor  
Direito de Família e de Propriedade  
Causas Cíveis em geral.

Rua Marechal Deodoro, 230, sala 503 - Torre Wall Street Business Center  
(entrada pelo Shopping Bento Gonçalves) - Centro - Bento Gonçalves - RS  
Fones: (54) 3055-3939 / 9605-8676 / 9957-8733



## Produtos caseiros para limpeza do azulejo do banheiro

### Mistura com vinagre de maçã e bicarbonato de sódio

O vinagre de maçã e o bicarbonato de sódio consistem em dois poderosos aliados na remoção da sujeira dos azulejos do banheiro, geralmente provocadas pela umidade. Para limpar os azulejos, basta fazer o seguinte:

Em um recipiente, colocar 5 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio;

Colocar todo conteúdo do frasco de vinagre de maçã em um frasco borrifador.

Molhar o azulejo do banheiro com água morna (pode ser a do chuveiro), deixando que a água atinja todas as áreas a serem limpas (com cuidado para não derramar água sobre o chuveiro ou os fios dele);

Logo em seguida, aplicar o bicarbonato de sódio com uma esponja. Não é preciso esfregar, basta passar bem o bicarbonato por todos os azulejos e rejuntas;

Depois disso, borrifar o vinagre nos azulejos e rejuntas, deixando essa mistura agir por cerca de 3 minutos;

Enxaguar e finalizar a limpeza com uma esponja, água e detergente, lavando a parede e enxaguando-a. Isso deixará os azulejos bem brilhantes.

### Mistura de bicarbonato com água sanitária

A água sanitária (cloro) juntamente com o bicarbonato de sódio consiste em uma potente solução caseira de como limpar azulejos do banheiro. Para isso, é necessário:

Fazer uma pasta com 5 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio com um pouco de água sanitária;

Molhar os azulejos com água morna (sendo possível usar a do próprio chuveiro);

Aplicar a pasta sobre o azulejo molhado, passando a esponja por todos os azulejos e rejuntas;

Deixar a mistura agir por cerca de 5 minutos;

Enxaguar a finalizar a limpeza com água, esponja e detergente, enxagando novamente.

### Vinagre de maçã e água

Para prevenir o acúmulo de mofo no banheiro, sobretudo em períodos chuvosos, é fundamental que, após todos terem tomado banho, a área do box seja seca com um pano limpo e, posteriormente, deve-se aplicar com um pano a mistura de vinagre de maçã com água. Essa mistura deverá conter 100ml de vinagre de maçã e 100ml de água fria.

### Cuidados na limpeza do azulejo

É importante ressaltar que todas essas limpezas devem ser feitas com o uso de luvas;

No caso de banheiros muito pequenos, recomenda-se sair do local enquanto os produtos estiverem agindo, sobretudo quando estiver utilizando água



sanitária (cloro);

Antes de aplicar as soluções ou pastas, é interessante fazer um teste em uma pequena parte do azulejo e do rejunte para ver como ficará o resultado final;

Para evitar o mofo dos azulejos, sobretudo os do banheiro, é fundamental manter

o ambiente sempre bem arejado e iluminado, já que o mofo origina-se principalmente pela umidade;

Em casos mais extremos de danos ou manchas em rejuntas, é válido considerar a possibilidade de refazer o rejunte, mantendo-o mais claro e fácil de limpar.



## Torta de frango de liquidificador

### Ingredientes

500 ml de leite  
250 ml de óleo de soja  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de café de sal  
4 ovos  
2 colheres de café de pó Royal cheias  
25 g de queijo parmesão ralado  
1 pitada de orégano  
1 peito de frango grande cozido por 30 minutos em panela de pressão e desfiado  
1 lata de palmito picado  
1 lata de ervilha com milho  
100 ml de molho de tomate  
1 tomate picado  
1 cebola picada  
Azeitonas  
Orégano

### Modo de Preparo

Ligue o forno a 200° e deixe esquentar

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador exceto o queijo, e nos últimos segundos acrescente o fermento

Misture todos os ingredientes do recheio em uma bacia

Despeje metade da massa em uma assadeira grande de inox ou alumínio, untada com bastante manteiga, espalhe o recheio por cima e cubra com a massa

Arrume com uma colher os buraquinhos que ficarem, polvilhe queijo parmesão e coloque para assar até dourar,

aproximadamente 30 a 40 minutos, depende do forno.



## OS VEGETAIS

### PROPRIEDADES POR COR



#### VERDE

Contém luteína, um antioxidante que reforça a visão. Também tem potássio, vitaminas C e K e ácido fólico.

#### LARANJA

Ricos em vitamina C e betacaroteno. Ajudam a conservar uma boa visão, manter a pele saudável e reforçar o sistema imunológico.

#### VERMELHO

São ricos em fitoquímicos como o licopeno e as antocianinas, que melhoram a saúde do coração e diminuem o risco de câncer.

#### ROXO

Seus antioxidantes e fitoquímicos combatem o envelhecimento, diminuem o risco de câncer e preservam a memória.

#### BRANCO

São ricos em fitoquímicos e potássio que ajudam a reduzir os níveis de colesterol, baixar a pressão arterial e prevenir o diabetes.





# Bolo ou pudim?

## Ingredientes

**Bolo**  
 3 ovos  
 3 xícaras de trigo  
 2 xícaras de açúcar  
 4 colheres de margarina  
 1 xícara de leite  
 1 pitada de sal  
 coloque chocolate em pó a gosto  
 3 colherzinhas de fermento

**Pudim**  
 3 ovos  
 1 lata de leite condensado  
 A mesma medida da lata de leite

## Modo de Preparo

Bata a manteiga com o açúcar e os ovos, por 5 minutos  
 Depois coloque a farinha e o leite, o sal e por último o fermento, continue batendo  
 Caramelize a forma e coloque a massa  
 Bata no liquidificador os ingredientes do pudim  
 Coloque em cima da massa  
 Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos, em banho maria.



# As cinco melhores formas de regar o jardim

A água é um elemento chave para o sucesso de um jardim e o seu uso requer um equilíbrio muito delicado – nem de mais, nem de menos. Aprenda quais as melhores formas de regar o jardim, assegurando assim a longevidade das flores, vegetais e fruta, ao menos tempo que não desperdiça um dos recursos mais preciosos do planeta.

Regar sempre de manhã. Seja um jardim de flores ou de vegetais, a melhor hora do dia para regar é sempre de manhã. Se regar a meio do dia ou de tarde, será como não tivesse regado porque a água irá evaporar rápida e completamente. Se regar à noite, a água mantém-se sobre as plantas e folhas durante demasiadas horas, o que pode levar à formação de doenças várias. Sabia que o or-

valho que cai sobre a terra ajuda-a a absorver ainda melhor a água da rega matinal?

Regar sempre que for necessário. Regra geral, um jardim ou relva necessita de cerca de 2.5cm de água por semana, no entanto, isso também depende muito do solo em questão, do tipo de plantas que tem e, naturalmente, das condições meteorológicas. Por isso, a máxima “regar sempre que for necessário” aplica-se principalmente quando uma planta ou flor apresentar, de manhã e/ou à noite, um aspeto murcho; mas também na fase inicial de desenvolvimento e crescimento das plantas.

Regar apenas quando não estiver vento. O vento é um dos inimigos de uma boa rega porque facilmente desloca as partículas de água, não deixando

que estas penetrem as plantas e o solo. Para além disso, contribui para secar rapidamente a terra. O resultado? Um solo seco, água desperdiçada e a necessidade de voltar a regar.

Regar sempre próximo do solo. A forma mais eficaz de garantir um solo húmido é regar junto do mesmo, ou seja, em vez de espalhar água de forma superficial, na hora de regar posicione a mangueira ou o regador junto da terra. Desta forma, a água irá penetrar nas raízes das plantas, sem perder água por motivos de evaporação ou por escorrer para outras zonas do jardim.

Regar sempre menos vezes, mas de forma profunda. Uma boa rega não deve ser medida em termos de quantidade, mas sim de profundidade. Ao regar sempre próximo do solo estará a garantir uma rega em profundidade, o que assegura de forma mais eficaz os níveis de humidade necessários a um solo saudável, ao contrário de uma rega mais superficial, onde a água pode facilmente evaporar. Uma rega em profundidade também promove a deslocação das raízes das plantas para zonas do solo mais fundas – o que é ideal uma vez que é precisamente nessas zonas onde a humidade é armazenada durante mais tempo, ou seja, muito mais tempo do que na superfície de um jardim.



# Dicas para organizar o guarda-roupa

Pendure os cabides com os ganchos sempre na mesma direção. Geralmente vemos esse truque em lojas. Difícil é, na correria do dia-a-dia, manter o hábito. Ah: deixe as roupas todas viradas para o mesmo lado. Ajuda muito na hora de identificar as peças. Se puder, tenha os cabides idênticos.

Organize os sapatos por tipo em prateleiras (e não amontoados). Guardar os sapatos dentro do guarda-roupas é polêmico. Muita gente defende que a medida não é higiênica. Por isso, o ideal é ter uma sapateira como esta, com o espaço calculado. Ainda assim, limpe as solas dos sapatos com um pano úmido. O móvel pode ficar em um quarto de serviço, junto da tábua e do ferro de passar roupa.

Preserve espaços vazios. Tem coisa melhor do que chegar com uma roupa nova e encontrar um cabide ou prateleira livre? Pode parecer impossível, mas você consegue. Mantenha o hábito de organi-

zar seu armário de tempos em tempos, tirando o que não usa e separando as peças de outras estações.

Respeite o comprimento das peças dentro do armário. Veja que as peças penduradas no cabide não encostam na base da prateleira. Tomar esse cuidado é muito importante para o seu humor em um dia que estiver atrasado para um compromisso. Nada pior do que escolher a peça ideal e encontrá-la amarrotada.

Parte de cima em cima, parte de baixo em baixo. Parece óbvio, mas muitas vezes esquecemos disso. Tente não misturar calças, camisas, shorts e casacos no mesmo nível. Olhando as partes separadas, fica até mais fácil montar o look.

Vestidos compridos de um lado, vestidos curtos de outro. Arrume dessa forma, mesmo que os modelos curtos tenham de ficar junto das camisas! Misturar todos os vestidos, curtos e compridos, é um ótimo jeito de não encontrá-los na correria.



**PARA TIRAR O CHULÉ DE SAPATOS E TÊNIS**  
 BASTA COLOCAR UM SAQUINHO DE CHÁ SECO DENTRO DELE E DEIXAR POR LÁ DURANTE A NOITE. ELE VAI SUGAR TODO O CHEIRO RUIM.





## A forma ideal de limpar diferentes tipos de piso

### Madeira

Por ter alta durabilidade e combinar com qualquer decoração, o piso de madeira virou um coringa. É usado em tacos, tábuas naturais ou material laminado de diferentes tonalidades. Esse tipo de piso exige cuidados para se manter bem conservado e com a tonalidade original por bastante tempo. Produtos como álcool e querosene, entre outros solventes, jamais devem ser usados porque afetam a madeira e o verniz do acabamento. Água é uma das maiores inimigas desse material, pois, com o tempo, deixa o piso com aparência desgastada. Para limpar, use vassoura de pelo, aspirador de pó ou um pano úmido bem torcido com água e um pouquinho de detergente neutro.

### Mármore

Para manter o piso de mármore limpo e com aspecto impecável, um pano úmido basta. Se estiver sem brilho, umedeça o pano numa solução feita com 1 copo de água oxigenada para 12 copos de água. Para manchas escuras ou amareladas, faça uma mistura caseira de água com vinagre. Existem também no mercado produtos industrializados para tirar manchas de mármore. Leia sempre as instruções de como usar no rótulo do produto.

### Granito

Esse piso é de fácil manutenção. Não use produtos oleosos, ácidos, água sanitária, detergente ou quaisquer substâncias corrosivas, pois é uma pedra muito sensível e pode manchar facilmente. O ideal é usar somente um pano úmido com água.

### Cerâmica

Pisos de cerâmica são prá-

ticos, resistentes e muito utilizados em cozinhas e banheiros. Não tem segredo, é muito fácil limpá-los. Use água com sabão.

### Porcelanato

É muito resistente, inclusive à absorção de água. Para limpar, use uma vassoura de pelo e depois passe um pano molhado numa mistura de 1 colher de sopa de detergente neutro ou sabão de coco para cinco litros de água. Essa solução remove a sujeira e a oleosidade sem tirar o brilho. Não use substâncias abrasivas com cera, sabão em pó e ácidos, pois danificam o esmalte e podem manchar.

### Carpete

Passar aspirador 2 ou 3 vezes por semana nos locais de grande circulação para tirar o pó. Em locais pouco usados pode ser 1 vez por semana. Se acontecer algum acidente, algo for derramado ou tiver qualquer marca de sujeira, procure remover imediatamente, evitando que o acidente se torne uma mancha difícil de sair. Uma solução caseira para limpar carpetes e tapetes é 1 litro de água morna + 2 colheres de sopa de detergente neutro + 3 colheres de vinagre branco.

Em qualquer caso, a limpeza deve ser feita com um pano limpo e da beirada da mancha para o centro, para não aumentar a área atingida. Caso tenha caído algo LÍQUIDO, absorva na hora o excesso com um papel toalha e, em seguida, limpe com a solução caseira. Se for algo SÓLIDO, raspe suavemente com uma espátula ou colher para tirar o excesso e não espalhar – e só depois limpe. Sabendo como manter o piso da sua casa limpo e em bom estado, você pode escolher tranquilamente aquele que mais combina com o ambiente.



## Costela de panela de pressão

### Ingredientes

1 kg de costela inteira  
1 colher de sopa de sal grosso  
1 cebola  
1 caldo de carne tablete

### Modo de Preparo

Coloque em um panela de pressão a costela inteira, e jogue o sal grosso e a cebola em rodelas, não colocar água, somente a costela o sal e a cebola se quiser 1 caldo de carne tablete no lugar do sal –á critério seu

Feche a panela e deixe a pressão por 20 a 30 minutos no fogo baixo

Mexa a panela de vez em quando

Depois é só servir e bom apetite



## Passo a passo para plantar beterraba

Ter uma horta em casa traz muitos benefícios para a saúde, a começar pela saúde mental, por conta do exercício terapêutico que é plantar e cuidar dos alimentos que se come. Então aprenda agora a como plantar beterraba e usufruir de todos os benefícios desse vegetal.

A beterraba é muito importante para a saúde, porque ela fornece uma imensa variedade de nutrientes essenciais para o funcionamento de todos os sistemas do corpo. Em especial, por sua alta quantidade de ferro, ajuda na produção de sangue e na distribuição de oxigênio para o corpo.

Se puder consumir a beterraba livre dos agrotóxicos, os nutrientes serão absorvidos pelo seu organismo com muito mais qualidade, então, veja como plantar e cultivar para comer seu alimento orgânico, mais gostoso e cheio de saúde.

Para fazer uma boa colheita de beterrabas na sua horta, veja as recomendações sobre o clima, a luminosidade, o solo, a irrigação, o plantio e cuidados com essa planta até a hora de colher.

### Clima

A beterraba gosta de clima não muito quente: entre 10 e 24 graus. Alguns tipos se desenvolvem bem em clima mais quente, mas a maioria suporta épocas muito frias, inclusive com geada.

Então quando for comprar uma muda, procure saber qual é o tipo que vai crescer melhor no clima em que você vive.

### Luminosidade

Para ter beterrabas mais saudáveis, plante-as em um local que bata Sol direto algumas horas por dia.

### Solo

O solo ideal para plantar beterraba precisa ser bem drenado, leve, profundo, fértil, sem pedras, com muita matéria orgânica e pH entre 6 e 7,5. O boro é um dos elementos principais para o desenvolvimento da planta, então lembre-se dele na hora de comprar o adubo.

### Irrigação

A irrigação que a beterraba gosta deve ser suficiente para manter o solo úmido. Não deixe ficar seco, nem molhado demais, ou ela poderá morrer.

### Plantio

Quando você compra uma muda de beterraba, vai plantar o que se chama de glomérulos, onde ficam algumas sementes.

Quando as plantas atingem cerca de dez centímetros

de altura pode ser necessário retirar o excesso de plantas.

Na terra preparada com fertilizante, faça covinhas com 1 centímetro de profundidade, no local permanente em que ficarão. Deixe cerca de 5 a 10 centímetros entre uma muda e outra. Coloque-as dentro de suas covinhas e tampe com terra em volta. Regue com um pouco de água.

### Cuidados

Observe a plantação diariamente para arrancar outras plantas que estejam crescendo em volta da muda de beterraba. Se notar raízes expostas acima do solo, cubra-as para não ficarem secas.

### Colheita

Depois de 60 ou 90 dias da sementeira você pode fazer sua colheita. Não deixe passar disso ou a textura da beterraba será afetada. Se você plantar o tipo de beterraba-açucareira vai levar de 4 a 6 meses para a colheita.

Dica: Consuma as folhas da beterraba



Além da beterraba em si, suas folhas também possuem os mesmos nutrientes, ainda mais vitaminas e são comestíveis.