Almanaque
Cebola roxa alivia prisão de ventre

pág 7

Almanaque
Receita caseira de creme “Nivea”

pág 7

Almanaque
Suco de abacaxi e baçaço de laranja

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 | wwww.gazeta-rs.com.br

IBRAVIN

Censo Agro 2017 revela perfil agropecuário do Rio Grande do Sul

Mais de 248 mil pessoas deixaram de trabalhar no campo em onze anos no Estado, segundo IBGE. Em sentido oposto, o número de tratores cresceu 48,32% no período e chegou a 242.365 em 160.773 estabelecimentos. Proporção de uso de agrotóxicos, irrigação e acesso a internet nos estabelecimentos aumenta

Página 05

Religiosidade
Padroeiro São Roque visita comunidade de São Valentim

pág 3

Agenda
Jantar do mondongo na comunidade da Linha Pradel

pág 2

Geral
Moradoras do Vale Aurora e Linha Paulina fazem curso de informática

pág 3

Embrapa
Área rural dedicada à vegetação nativa é de 218 milhões de ha

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 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

Jantar do mondongo na comunidade da Linha Pradel

A comunidade Santo Antônio da Linha Pradel promoverá mais uma edição do Jantar do Mondongo na próxima sexta-feira (03). O evento acontece no Salão da Comunidade da Linha Pradel, a partir das 19h30. No cardápio: mondongo, frango assado, pão, arroz, salada verde e cebola no vinagre. O jantar será servido na mesa. Haverá mondongo sendo vendido para levar. As encomendas poderão ser feitas previamente. Os ingressos estão sendo vendidos a R$30,00. Contatos: Camila (54)-99933-5519, Darci (54)-99971-3024 e Alexandre (54)- 99971-4294.

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.

Jornal Tuiuty

Editado por: Boa Comunicação
Editoria: Ana Lúcia Zanelatto.
Circulação Jornais Rurais: Terças-feiras em rodízio, pela ordem, Jornal Tuiuty, Jornal Monte Belo do Sul, Jornal Vale dos Vinhedos e Jornal São Pedro.

Padroeiro São Roque visita comunidade de São Valentim

No dia 22 de julho o padroeiro São Roque visitou a comunidade de São Valentim. Na celebração, a comunidade teve a oportunidade de refletir sobre os frutos da missão que Jesus acolhe, como o Bom Pastor.

Celebração aconteceu no dia 22 de julho

Embrapa orienta exportadores das cultivares de videira lançadas pela empresa

A Embrapa emitiu um comunicado voltado especialmente aos exportadores das cultivares de videira lançadas pela Empresa, em que informa a necessidade de uso do nome completo da cultivar, que inclui a sigla "BRS". "Essa é uma exigência feita por países importadores, que informaram que não será aceita a identificação das cultivares apenas com o nome 'Vitória' ou 'Isis', por exemplo", alerta a instituição.

O nome completo de todas as cultivares lançadas pela Embrapa, que são protegidas junto ao Serviço Nacional de Proteção de Cultivares (SNPC), ligado ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) inclui a sigla "BRS". "Por essa razão, a Embrapa Uva e Vinho comunica às empresas e aos produtores que as cultivares de videira desenvolvidas pela Embrapa devem ser comercializadas sempre com o nome completo, incluindo a sigla BRS", conclui.

Foto: Francisca Canovas

BRS Isis, uma das cultivares lançadas pela Embrapa

Brasil estreia na principal feira de vinhos da Colômbia

Seis vinícolas representarão a diversidade dos vinhos, espumantes e sucos de uva 100% em Bogotá

A Colômbia está entre os 10 principais destinos das exportações vinícolas verde-amarelas nos últimos cinco anos. A partir de quarta-feira (01), em parceria com Embaixada do Brasil em Bogotá, a marca brasileira será levada para a 13ª Expovinos, principal feira de vinhos do país, que ocorre no centro de eventos Corferias, na Capital, até 4 de agosto.

A pluralidade dos produtos nacionais estará representada por seis vinícolas, sendo algumas dessas bento-gonçalvenses. Além do Brasil, participam também países das Américas e da Europa.

"Levaremos uma amostra da diversidade, da qualidade e do potencial da indústria vitivinícola brasileira. Os nossos vinhos e espumantes são jovens, leves e autênticos, o que fazem com que sejam reconhecidos e premiados internacionalmente. Outro grande destaque será o suco de uva 100%, que teve um crescimento de mais de 450% dentro do Brasil nos últimos 10 anos", aponta Diego Bertolini, gerente de Promoção do Ibravin, que estará in loco acompanhando a estreia dos projetos setoriais na feira.

O executivo destaca, ainda, que o objetivo é a consolidação da imagem coletiva.

"Será uma grande oportunidade para o Brasil. Por muitos anos, o mercado colombiano foi um dos principais destinos das exportações de vinhos nacionais. Em 2017, o setor iniciou um trabalho coletivo para construir e consolidar a categoria em países-chave da América Latina", detalha.

O Embaixador do Brasil em Bogotá, Julio Glinternick Bitelli, destaca a participação brasileira como país convidado e sublinha o potencial do mercado colombiano para o vinho brasileiro.

"Será nossa primeira participação na Expovinos. E é uma excelente oportunidade ter o Brasil como país convidado especial desta 13ª edição da feira, na qual poderemos apresentar os resultados da evolução de nossa indústria vitivinícola. Fechamos 2017 com mais de US$ 15 milhões comercializados no mercado internacional em sucos, vinhos e espumantes, um crescimento de 17,3% nas exportações em comparação com o ano anterior. Nesse contexto de expansão, a Colômbia figura como um grande mercado potencial", ressalta.

16 moradoras de comunidades do interior recebem capacitação de curso de informática

Mais duas comunidades do interior foram beneficiadas pelas capacitações gratuitas promovidas pela Secretaria de Desenvolvimento da Agricultura, em parceria com SENAR e o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bento Gonçalves (STRBG). Na terceira semana de julho, os moradores do Vale Aurora e da Linha Paulina foram certificados no curso básico de informática.

A capacitação ministrada pelo instrutor do SENAR, Wolney Luersey, teve 16h de duração e contou com a participação de 16 pessoas. Dentre os conteúdos abordados estão: Informática Básica, Internet, Conhecendo e Navegando no Canal do Produtor, Portal de Educação à Distância do SENAR, Conhecendo os Aplicativos dœ Microsoft Offic e 2010, Noções de Hardware e Software, Excel Básico, entre outros.

Curso teve duração de 16 horas e aconteceu e capacitou moradores do Vale Aurora e da Linha Paulina

Entre os conteúdos abordados estão: Informática Básica, Internet, Conhecendo e Navegando no Canal do Produtor

Festa Junina na comunidade Santo Antônio da Pradel

A comunidade Santo Antônio da Linha Pradel, promoveu no dia 21 a tradicional festa junina. Na ocasião, centenas de pessoas participaram de muitas brincadeiras, danças, fogueira, lanches e animação. A entrada era franca e no cardápio comidas típicas como cachorro quente, pipoca, pinhão, grostoli, quentão, amendoim e bolo agradaram a todos.

Comunidade participou de "festa julhina" na Linha Pradel

Área rural dedicada à vegetação nativa atinge 218 milhões de hectares no Brasil

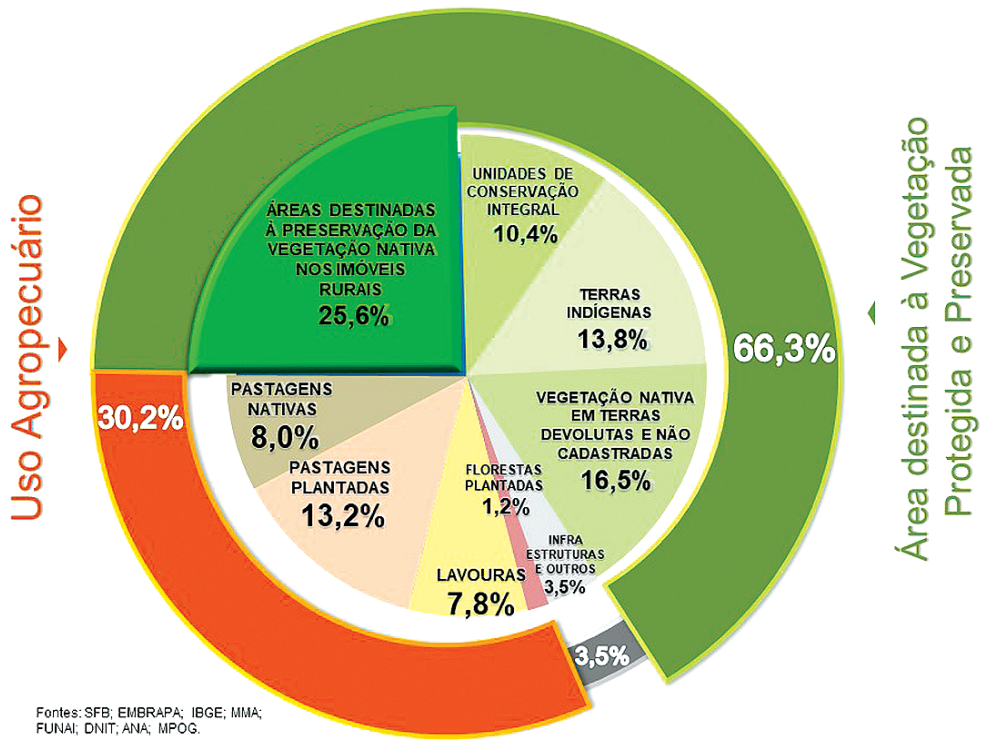
Em média, é como se cada produtor rural utilizasse apenas metade de suas terras

Os dados de novas inserções de imóveis ao Sistema Nacional de Cadastro Ambiental Rural (SiCAR), ao longo de um ano, revelaram que a participação do setor rural brasileiro na preservação ambiental é maior do que o estimado na primeira análise. Em fevereiro deste ano, agricultores, pecuaristas, silvicultores e extrativistas destinavam à preservação da vegetação nativa mais de 218 milhões de hectares, o equivalente a um quarto do território nacional (25,6%).

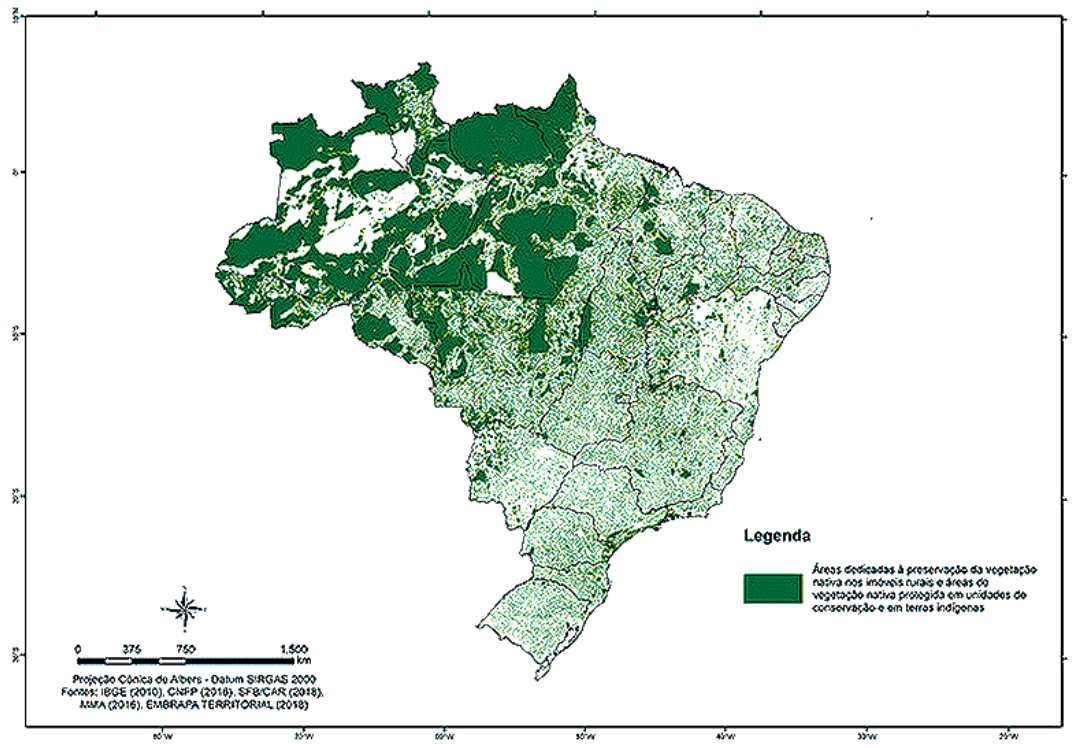
Os números foram coletados pela Embrapa Territorial(SP), a partir das informações mantidas no SiCAR pelo Serviço Florestal Brasileiro (SFB). Em média, é como se cada produtor rural utilizasse apenas metade de suas terras. A outra metade é ocupada com áreas de preservação permanente (às margens de corpos d'água e topos de morros), reserva legal e vegetação excedente. O centro de pesquisa estimou o valor do patrimônio fundiário imobilizado em preservação ambiental e chegou à cifra de R$ 3,1 trilhões.

O pesquisador Evaristo de Miranda, chefe-geral da Embrapa Territorial, chama a atenção para a distribuição desses espaços. "Eles estão extremamente conectados e recobrem todo o território nacional. As áreas preservadas pelos agricultores compõem um mosaico ambiental relevante e de grande dimensão com as chamadas áreas protegidas," observa o cientista. Estas são formadas pelas terras indígenas e as unidades de conservação integral como parques nacionais, estações ecológicas e outras do gênero.

Mapeada detalhadamente pela Embrapa Territorial, a área total destinada à preservação, manutenção e proteção da vegetação nativa no Brasil ocupa 66,3% do território. Nesse número, estão os espaços preservados pelo segmento rural, as unidades de conservação integral, as terras indígenas, as terras devolutas e as ainda não cadastradas no SiCAR. Elas somam 631 milhões de hectares, área equivalente a 48 países da Europa somados.



Mapeada detalhadamente pela Embrapa Territorial, a área total destinada à preservação, manutenção e proteção da vegetação nativa no Brasil ocupa 66,3% do território



Mapa revelou que a participação do setor rural brasileiro na preservação ambiental é maior do que o estimado na primeira análise

Mais de 400 milhões de hectares cadastrados

O Cadastro Ambiental Rural (CAR) é uma exigência do Código Florestal Brasileiro de 2012 para todas as propriedades e posses rurais no Brasil. No CAR, cada produtor delimitou, além do perímetro do imóvel, suas áreas de preservação permanente, reserva legal e de vegetação excedente.

Para calcular o território dedicado à vegetação nativa, a equipe da Embrapa Territorial baixou e integrou ao seu Sistema de Inteligência Territorial Estratégica 180 gigabytes de dados de cada um dos 5.570 municípios brasileiros. Os materiais e os métodos utilizados, bem como os resultados, estão disponíveis na página da Embrapa sobre o CAR.

Até 31 de janeiro deste ano, estavam cadastrados no SiCAR pouco mais de 4,8 milhões de imóveis e 436,8 milhões de hectares de terras. Essa área já supera em 30% a que foi identificada no Censo Agropecuário 2006, o último disponível. Por isso, Miranda avalia que a análise da dimensão territorial da participação do segmento rural na preservação da vegetação nativa no Brasil está mensurada, pois os números devem ter pouca variação.

No entanto, o pesquisador ressalta que também é preciso analisar as dimensões econômica, social e ambiental. A primeira começou a ser estudada, com a mensuração do valor patrimonial imobilizado. "Mas há ainda o custo de oportunidade e as despesas com manutenção a serem calculados", lembra. O centro de pesquisa está atuando no levantamento desses dois itens. Trabalhará ainda nas avaliações de impacto sobre empregos, impostos, estoques de carbono, indicadores de biodiversidade e serviços ambientais.

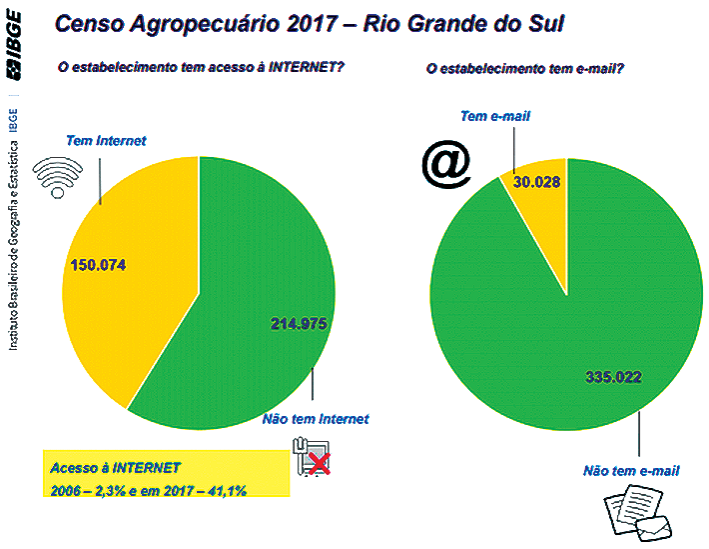
Censo Agro 2017 revela perfil agropecuário do Rio Grande do Sul

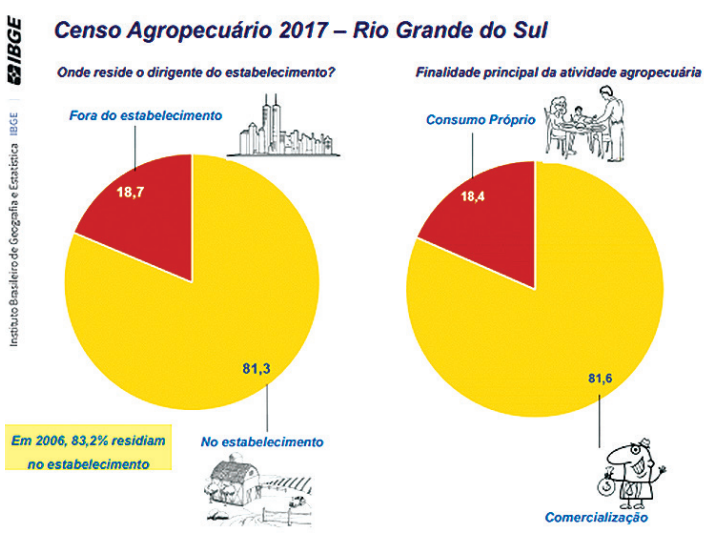
Mais de 248 mil pessoas deixaram de trabalhar no campo, segundo IBGE

O Censo Agro 2017 traçou o perfil do agropecuário do Rio Grande do Sul, além dos outros estados brasileiros. As coletas iniciaram no ano passado e ainda estão sendo feitas e levantadas, mas a prévia já revelou alguns dados importantes. Segundo as informações divulgadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nesta semana, o censo identificou, até o momento, 365.052 estabelecimentos agropecuários no Estado, em uma área total de 21.680.991 hectares. Em relação ao Censo Agro 2006, essa área cresceu 6,7% apesar da redução de 17,3% no número de estabelecimentos.

Entre os estabelecimentos com 1.000 ha ou mais, houve aumento 697 estabelecimentos, de 2.843 estabelecimentos para 3.540. Sua participação na área total passou de 27,2% para 33,3% de 2006 para 2017. Já os estabelecimentos entre 100 e 1000 ha viram sua participação na área total cair de 39,3% para 38,4%.

O Rio Grande do Sul teve 7,2% do total de estabelecimentos agropecuários recenseados no Brasil, sendo o quarto estado com maior número (seguindo a Bahia, Minas Gerais e o Ceará). Alegrete, Santana do Livramento e Uruguaiana são os municípios gaúchos com maior área de estabelecimento agropecuário. Bento Gonçalves não aparece entre os 40 municípios com as maiores áreas recenseadas nesta edição do censo.





CARACTERÍSTICAS DO PRODUTOR -RS

Aumento do percentual de produtores do sexo feminino

Aumento do percentual de produtores com idade mais avançada e redução do percentual de produtores jovens

Redução do percentual de produtores analfabetos

Redução do percentual de produtores associados à cooperativas, entidades de classe e associações

Do pessoal ocupado com laços de parentesco com o produtor, aumento do percentual de trabalhadores do sexo masculino

Novo sistema

O sistema de gerenciamento da coleta do Censo, de acordo com a instituição foi bastante aperfeiçoado, na comparação com as últimas operações censitárias (Censo Agro 2006 e Censo Demográfico 2010). Foram utilizadas, por exemplo, imagens de satélite com coordenadas geográficas dos estabelecimentos recenseados e percurso realizado pelo recenseador, o que permitiu um controle rigoroso da cobertura do território.

Proporção de terras arrendadas

Quanto à condição legal da terra, a proporção de estabelecimentos em terras próprias cresceu de 84% para 87,2%, mas a participação destes estabelecimentos na área total diminuiu de 80,1% para 79,2%. Já a proporção de estabelecimentos com terras arrendadas subiu de 13,6%, em 2006, para 15,5%, em 2017, e a participação da modalidade na área de 15,1% para 20,8%.

Pessoal ocupado cai e número de tratores cresce

Em 2017, havia 983.751 pessoas ocupadas nos estabelecimentos agropecuários. Em 11 anos, isso representa uma queda de 248.074 de pessoas, incluindo produtores, seus parentes, trabalhadores temporários e permanentes. Em sentido oposto, o número de tratores cresceu 48,32% no período e chegou a 242.365 em 160.773 estabelecimentos.

Proporção de uso de agrotóxicos, irrigação e acesso a internet nos estabelecimentos aumenta

Destaca-se, ainda, que 256.099 produtores utilizaram agrotóxicos em 2017, significando 70,2% dos produtores, um aumento em relação aos 62% que declararam ter usado agrotóxico em 2006. 26.394 estabelecimentos declararam uso de irrigação, o que significa 7,23% do total de estabelecimentos agropecuários recenseados, com 1.408.292 hectares irrigados, um incremento de 411.184 hectares na comparação com o Censo Agropecuário 2006. O acesso à Internet nos estabelecimentos agropecuários cresceu de 10.165, em 2006, para 150.074 em 2017, estando presente em 41,1% dos estabelecimentos.

CARACTERÍSTICAS DO ESTABELECIMENTO AGROPECUÁRIO - RS

Menor número de estabelecimentos em relação a 2006 (-17,3%)

Maior área recenseada em relação a 2006 (+6,7%)

Crescimento das áreas ocupadas por lavouras temporárias, pastagens plantadas, matas naturais e matas plantadas

Redução das áreas de pastagens naturais e lavouras permanentes

Sensível aumento da proporção de terras arrendadas

Redução de pessoal ocupado

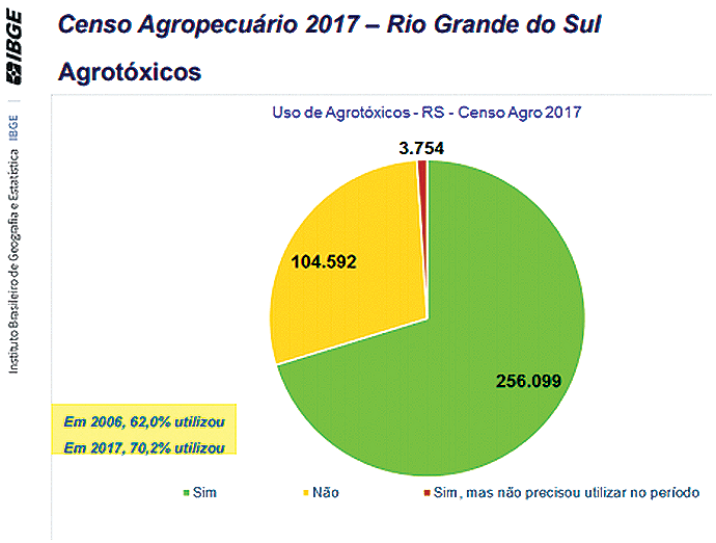
Incremento das áreas irrigadas e do número de estabelecimentos que utilizaram irrigação

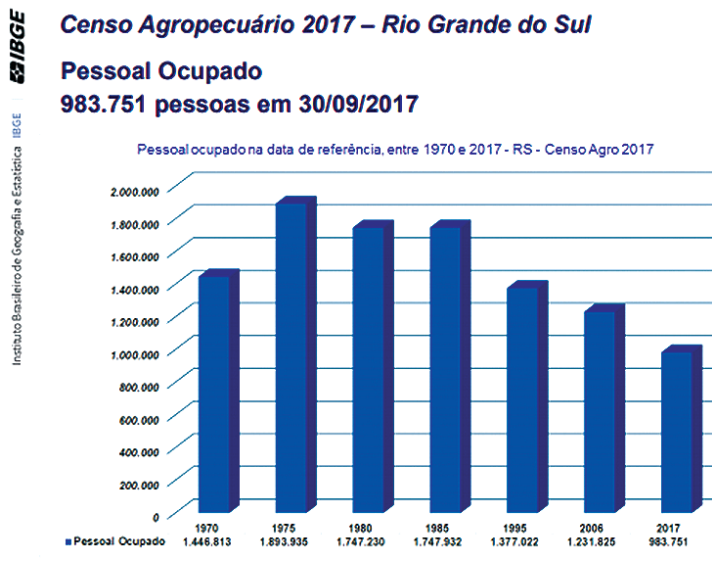
Incremento do percentual de estabelecimentos que informaram ter acesso à energia elétrica e à internet

Incremento da capacidade de armazenamento de grãos

Em 2017, 79% tinham instrução até ensino fundamental

Cerca de 3,2% dos produtores disseram nunca ter frequentado escola e 79% não foram além do nível fundamental. Já a participação de mulheres e idosos de 65 anos ou mais na direção dos estabelecimentos aumentou, chegando a, respectivamente, 12,1% e 23,1%. Em 2006, as mulheres representavam 9,3% dos produtores e os idosos, 17,5%. Além disso, pela primeira vez, o Censo Agro investigou a cor ou raça dos produtores: no Rio Grande do Sul 92,2% brancos e 7,1% pretos ou pardos. No Brasil, se declararam pretos ou pardos 52% e brancos 45%.





Receitas naturais para acabar com o odor das toalhas

Suco de limão

Esta é uma ótima opção para deixar as peças bem brancas e com o aspecto de novas. Esse método pode ser útil para qualquer tipo de roupa, uma vez que a acidez ajuda a tirar o mau cheiro.

O suco de limão pode ser útil para qualquer tipo de roupa, uma vez que a acidez ajuda a tirar o mau cheiro

Ingredientes

1/2 xícara de suco de limão

4 xícaras de água quente

Modo de preparo

Jogue o suco de limão em um balde com a água quente. Em seguida, coloque as toalhas nesta solução e deixe agir por até 40 minutos. Após este tempo, jogue tudo na máquina de lavar com sabão normal.

Sal e óleo essencial de limão

O óleo de limão neutraliza o cheiro e ajuda a amolecer os tecidos. Já o sal ajuda a remover manchas, deixando as toalhas mais brancas.

Ingredientes

1 colher (sopa) de sal

10 gotas de óleo essencial de limão (que pode ser encontrado em lojas de produtos naturais)

Água quente

Modo de preparo

Para cada litro de água utilizado, você precisará usar uma colher de sal, vá aumentando a quantidade de modo gradativo.

Ponha todos os ingredientes em um balde e mergulhe as toalhas sujas por até uma hora. Depois desse tempo, esfregue as peças muito bem para tirar toda a sujeira. Por fim, coloque-as para lavar na máquina com o produto de limpeza habitual.

Além de tirar o odor, estas receitas podem deixar as toalhas mais limpas

Massa folhada prática

Ingredientes

500 gramas de manteiga sem sal gelada

500 gramas de farinha de trigo comum

250 ml de água gelada (precisei de apenas 100ml)

2 gramas (1/2 colher das de chá) de sal

Modo de preparo

Em uma bacia limpa e seca, coloque a farinha e o sal. Adicione a manteiga picada em cubos pequenos ou à colheradas. Com as pontas dos dedos (ou um garfo) vá misturando a manteiga, a farinha e o sal até formar uma massa 'pedaçuda' e seca. Em seguida, adicione a água aos poucos e continue mexendo até formar uma massa homogênea. Pode ser que você não precise usar toda a água ou, eventualmente, precise usar mais do que o indicado, isso dependerá das condições do ambiente de sua cozinha e da qualidade da farinha utilizada.

Evite mexer demais enquanto mistura para evitar que a manteiga derreta demais, a intenção é que fiquem alguns pedacinhos sem desmanchar.

Faça uma bola da massa final e enrole-a em papel filme, deixando repousar por meia hora na geladeira. Depois de gelada, abra a massa sobre uma superfície levemente esfarinhada. Quando necessário adicione farinha aos poucos mas não encha a superfície com o ingrediente. Abra até formar um retângulo com aproximadamente 40cm por 20cm e então dobre a massa, primeiro da direita para a esquerda, depois de baixo para cima, 2 vezes.

Depois desse processo, leve para gelar por 1 hora, torne a abrir e a dobrar a massa, sempre colocando o lado curvo/arredondado para o lado direito, fazendo deste modo não correrá o risco da massa não folhar.

Depois de gelada sua massa está pronta para usar. A receita rende cerca de um quilo de massa folhada. Caso não for utiliza-la imediatamente, corte-a em partes e congele-as separadamente.

Massa pode ser utilizada em diversas receitas

Como acabar com as manchas de mãos e cotovelos

As manchas em mãos e cotovelos costumam surgir com a idade, porém outros fatores como exposição solar, temperatura do ambiente e clima seco podem favorecer seu desenvolvimento, afetando a autoestima de seu portador.

Uma receita caseira pode auxiliar no clareamento destas manchas que tornam-se visíveis aos poucos.

Ingredientes

1 colher de dolomita em pó ou argila verde

1 colher de açúcar

Leite integral

Modo de preparo

Misture os ingredientes, adicionando o leite aos poucos até formar uma pasta.

Aplique o creme na superfície da pele fazendo uma esfoliação, deixando agir por 15 minutos e em seguida enxague.

É importante testar a receita em uma pequena área antes da utilização de fato, para testar a possibilidade dela desenvolver uma alergia em sua pele.

O creme deve ser aplicado no local das manchas

Alternativas caseiras para auxiliar nos cuidados com a hipertensão

A pressão arterial alta ou hipertensão é uma dificuldade cardiovascular que requer atenção. Dessa forma, é importante conhecer suportes para diminuir a pressão de maneira natural lembrando sempre que a avaliação médica regular é indispensável.

Amêndoas

Este fruto possui elementos que podem auxiliar a estabilizar a pressão, reduzir o colesterol e melhorar a capacidade cardíaca. Dessa forma, comer amêndoas cruas diariamente pode ajudar.

O ingrediente é uma fonte rica em gorduras saudáveis que podem auxiliar no tratamento contra a hipertensão.

Cúrcuma

Outro ingrediente que pode ajudar no tratamento é a cúrcuma, por sua capacidade medicinal. O seu elevado poder para diminuir a inflamação pelo corpo é uma das vantagens principais, uma vez que auxilia a controlar a pressão arterial e outros problemas.

Banana

Esta fruta possui uma fonte gigantesca de potássio, mineral essencial para controlar a taxa de pressão arterial. O recomendado, neste caso, é comer no mínimo duas porções de banana por dia.

Alho

Comer entre um e dois dentes de alho triturados por dia pode auxiliar a baixar a taxa de pressão arterial, por conta dos compostos que mantêm a boa circulação do sangue e fazem com que a pressão fique dentro do controle.

Pressão alta requer atenção

7 motivos para comer cebola roxa

Essa variedade de cebola precisa ser comida sempre crua, porque o cozimento e o calor destroem seus benefícios.

Impede o crescimento de células cancerígenas

Esta cebola é repleta de compostos de enxofre que protegem o corpo de apresentar tumores e tipos de câncer. Esses elementos também podem eliminar as bactérias que prejudicam o seu sistema urinário.

Controla a diabetes

A cebola crua, sobretudo a roxa, incentiva a produção de insulina. Sendo assim, se você sofre com a diabete, comece a consumir mais cebolas roxas e sem cozimento.

Alivia a prisão de ventre

A cebola roxa também é uma excelente fonte de fibra, uma vez que ajuda a combater a prisão de ventre e as toxinas dos intestinos.

Além de um ótimo ingrediente, a cebola roxa traz diversos benefícios para a saúde

Cura a dor de garganta

Outra maneira, não necessariamente de comer cebola roxa todos os dias, mas mantê-la no seu cardápio, é aderir ao suco. Essa bebida pode ser utilizada no tratamento de dores de garganta e resfriados.

Sangramento nasal

Se o seu nariz costuma sangrar, as cebolas roxas podem resolver este problema. A dica é cheirar a parte de dentro de uma cebola pela metade que acaba de ser cortada. Isso pode ajudar a parar o sangramento.

Protege e fortalece o coração

Pode lhe proteger contra as enfermidades do coração e manter sua pressão arterial sob controle

Normaliza o colesterol

A cebola roxa, crua, contrabalança os níveis de colesterol e diminui o mau colesterol, chamado de LDL.

Receita caseira ajuda a acabar com a frieira

A frieira é um tipo de micose na pele causada por fungos. Costuma surgir, principalmente, entre os dedos dos pés, podendo acontecer também entre os dedos da mão ou na virilha. A área afetada pelo fungo pode coçar, descamar e ficar esbranquiçada ou com mau cheiro, podendo ser curada através da utilização de pomadas antifúngicas que eliminarão o desconforto, evitarão que o quadro piore e outras infecções surgem.

Além destas pomadas, receitadas pelos médicos, uma dica caseira com a utilização de alecrim seco pode solucionar o problema. Para ela você precisará deixar ferver 1 litro de água com 2 colheres (sopa) cheias de alecrim seco e mergulhar seus pés em uma bacia com este conteúdo antes de dormir.

Receita com alecrim seco alivia sintomas

Receita caseira de creme ‘Nivea’

Ingredientes

100ml de óleo de coco

100ml de manteiga de cacau ou carité

3 colheres (sopa) de óleo de abacate ou amêndoa

12 gotas de óleo essencial de lavanda ou com o odor de sua preferência

Modo de preparo

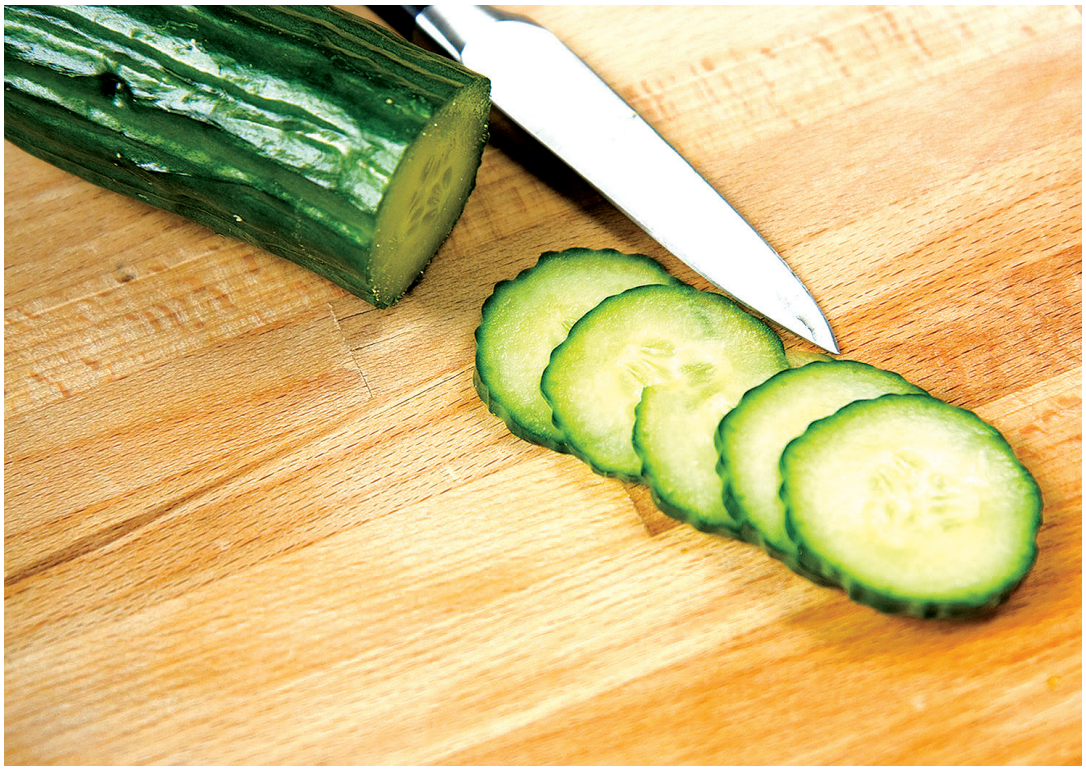
Junte os ingredientes, com exceção do óleo essencial, em banho-maria até o conteúdo se transforme em uma massa uniforme. Após estar tudo devidamente misturado deixe esfriar naturalmente, isso pode durar cerca de oito horas.

Depois deste tempo, coloque o óleo essencial na solução mexendo tudo muito bem. Em seguida seu creme estará pronto, basta coloca-lo em um pote com tampa e utilizar.

Creme leva como ingredientes óleo de coco e manteiga de cacau

Os benefícios do pepino

O pepino é um alimento que está presente na mesa de muito brasileiros e normalmente é consumido em forma de salada. Esse legume é originário da índia e possui diversas espécies que podem ser diferenciadas através de seu formato e coloração. Mesmo com esta variedade, os benefícios deste alimento são os mesmos.



Os benefícios podem ser obtidos pelo consumo do legume ou através da aplicação na pele

Ajuda no combate de pedras nos rins

As pedras nos rins costumam se formam pelo acúmulo de ácidos no organismo. Quanto mais se urina, maior a probabilidade de evitar o seu surgimento ou eliminar as pedras já existentes. O pepino tem ação diurética e, por conta disso, estimula a eliminação destas pedras.

Melhora a contração muscular

Rico em potássio e magnésio, o pepino ajuda na formação e desenvolvimento muscular, além de prevenir o surgimento de dores ou contrações musculares. Sendo um ingrediente que auxilia o funcionamento correto dos músculos.

Contribui para um hálito saudável

O mau hálito é resultado da presença de bactérias na boca, o que muitas vezes pode ser ocasionado por uma má higienização. O pepino consegue eliminar essas bactérias que causam o odor desagradável na boca, fazendo com que se tenha um hálito sempre fresco e agradável.

Alivia as queimaduras ocasionadas pelo sol

O pepino pode provocar uma sensação refrescante e auxiliar no combate as queimaduras, aliviando as dores causadas pelo sol. Podendo ser uma alternativa para quem ficou exposto por tempo demais aos raios solares.

Mantém a pele mais bonita

A ingestão deste legume ou aplicação, através de máscaras, sobre a pele, podem contribuir para a melhora da aparência . O pepino é rico em fibras e nutrientes, além de possuir antioxidantes, que ajudam a retardar o processo de envelhecimento e contribuem para a melhor nutrição do organismo e seu funcionamento.

Melhora a digestão

O pepino é bom para quem sofre com o mau funcionamento do intestino, isso porque ele possui fibras que ajudarão na formação do bolo fecal. Por ter muita água, o ingrediente também vai contribuir para a hidratação do organismo e para a liberação das toxinas do corpo.

Ajuda na prevenção contra o câncer

Graças à sua composição, o pepino pode reduzir os riscos de câncer de mama, útero, ovário e próstata.

Bolinho de chuva

O bom e velho bolinho de chuva pode ser um ótimo acompanhamento para uma xícara de café. Eis aqui, então, uma ótima receita para os dia de chuva que virão por aí.

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de amido de milho (Maizena)
4 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
½ xícara de leite integral
1 colher (sopa) de fermento químico
Canela a gosto

Modo de preparo

Misture bem os ovos com o açúcar, acrescente os demais ingredientes e continue misturando. No momento de fritar, coloque óleo em uma panela, em quantidade suficiente para realizar a fritura. Com ajuda de uma colher, faça 'colheiradas' da massa e frite. Depois disso, passe os bolinhos no açúcar com canela.

O açúcar com canela da o toque final para a receita

5 dicas para baixar o colesterol de maneira natural

Receita de água com cebola deve ser ingerida em jejum

Suco de abacaxi e bagaço de laranja

Essa receita pode ser uma boa combinação para diminuir a taxa de colesterol, gordura e triglicerídeos na corrente sanguínea.

Ingredientes

2 xícaras de água
2 fatias de abacaxi
1 laranja descascada cortada em quatro pedaços (no formato de um X)

Modo de preparo

Coloque todos os itens no liquidificador e bata bem. Passe no coador e tome todos os dias pela manhã, antes do café, e a noite, antes de sua janta.

Água de cebola

Essa receita deve ser feita à noite antes de ir dormir, pique uma cebola e coloque os pedaços em 150ml de água. Pela manhã, tire a cebola do copo e tome o líquido em jejum. Faça isso todos os dias por um mês e meio.

Chá de açafrão

O chá deste ingrediente é uma das maneiras de baixar o colesterol de forma rápida, em função da gordura e de toxinas no seu sangue.

Ingredientes

1 colher (chá) de açafrão em pó
1 xícara de água
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Coloque a água para ferver e adicione o açafrão em pó e o suco de limão. Deixe o chá 'descansar' por 10 minutos e tome até três xícaras por dia.

Maçã

Outra dica simples e fácil para reduzir o colesterol é comer uma maçã em jejum todas as manhãs. A fruta auxilia por ser uma excelente fonte de fibras que ajudam na redução de gorduras do organismo.

Alimentação e exercícios

Para baixar o colesterol rapidamente é interessante evitar os alimentos gordurosos, doces e bebidas alcoólicas. Fazer exercícios físicos diariamente também pode auxiliar neste processo.