

Almanaque

Fraldinha assada
na mostarda
pág 8

Almanaque

Receitas de beleza
com azeite de oliva
pág 6

Almanaque

Como fazer
sabão caseiro
pág 6

Jornal Vale dos Vinhedos

Agosto de 2018 | ano 15

Circulação: 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 Garibaldi

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

Pesquisas na Embrapa focam no resíduo da indústria vinícola



A partir do aproveitamento integral, pesquisadores desenvolveram insumos de alto valor agregado para os ramos alimentício, farmacêutico, de cosmética e setor mobiliário. Página 05

Campo

Agroindústria familiar é tema de palestras
pág 3

Pesquisa

Palestra com pesquisadora portuguesa em Bento
pág 3

Químicos

Fábrica de agrotóxicos é multada
pág 4

APRECE COM MODERAÇÃO - SE DIRIGIR, NÃO BEBA

BATTISTELLO

VARIEDADES COM TIPICIDADE E TERROIR PRÓPRIO



Vale dos Vinhedos | Bento Gonçalves
www.vinicolabattistello.com.br



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, Cembranel 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



Novas datas para 16º Encontro de Iniciação Científica e 12º Encontro de Pós-Graduandos

Bolsistas de iniciação científica e alunos de pós-graduação que desenvolvem suas atividades na Embrapa Uva e Vinho podem trazer sua submissão de trabalhos para o 16º encontro de iniciação científica e 12º encontro de pós-graduandos da Embrapa Uva e Vinho até 15 de agosto.

O evento conta com o apoio da Fapergs e do CNPq, e irá acontecer nos dias 26 e 27 de setembro, no auditório do CT em Bento Gonçalves e estará aberta a todos que quiserem participar.

As informações sobre o evento estão disponíveis na página da Iniciação Científica. Em caso de dúvidas, você pode entrar em contato com a Comissão de Iniciação Científica pelo e-mail: cnpuv.inicia-cao@embrapa.br.

caocientifica@embrapa.br.

Cronograma:

-Envio dos resumos: até 15 de agosto de 2018

-Divulgação do cronograma de apresentação dos trabalhos: até 15 de setembro de 2018

-Premiação dos melhores trabalhos: data a confirmar

16º Encontro de Iniciação Científica e 12º Encontro de Pós-graduandos da Embrapa Uva e Vinho: 26 e 27 de setembro de 2018

Promoção

Embrapa Uva e Vinho

Apoio

Fundação de Amparo à pesquisa do Estado do RS (FAPERGS)

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

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.



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.



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

Palestra com pesquisadora Portuguesa Corina Carranca sobre cobertura de solo, no IFRS-BG

Corina Carranca, uma engenheira agrônoma e pesquisadora do Instituto Superior de Agronomia em Lisboa, vai apresentar sua palestra sobre o 'Solo e a importância da cobertura vegetal para sustentabilidade do ecossistemas'.

Com aspectos teóricos sobre sustentabilidade dos ecossistemas e a importância da cobertura vegetal para garantir a qualidade do solo vão nortear a palestra. Três grandes temas serão discutidos e explorados na palestra. Um sobre os tipos de solo em Portugal, outro sobre seu grau de degradação e o uso potencial para a agricultura e floresta, e a importância das fruteiras em Portugal e o modo de produção biológico. No fim serão apresentadas duas técnicas para avaliação da velocidade de decomposição dos resíduos vegetais em pomares de pereira 'Rocha' jovens, com recurso ao marcador 15N. O evento é uma promo-

SERVIÇO

O quê: palestra 'O Solo e a importância da cobertura vegetal para sustentabilidade do ecossistemas'.

Quem: Corina Carranca, pesquisadora portuguesa

Local: Salão de Atos do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, campus Bento Gonçalves, Bloco B.

Quando: 20/08/2018, 2ª feira, às 9h.

M. Francisca Canovas de Moura (7168 DRT/RS)

Embrapa Uva e Vinho

Press inquiries uva-e-vinho.imprensa@embrapa.br Phone number: 54-3455-8120

ção do GEPACES, IFRS, Embrapa Uva e Vinho com apoio da UFSM.



Agroindústria familiar é tema de palestras

Temas relevantes para os agricultores familiares nordestam o "2º Ciclo de Palestras e Debates com as Agroindústrias Familiares e de Pequeno Porte de Bento Gonçalves", que ocorre no dia 5 de setembro, das 13h30 às 17h30, na Fundação Casa das Artes. O evento é promovido pela Secretaria de Agricultura, pelo Departamento de Inspeção de Produtos de Origem Animal (DIPOA), Secretaria de Saúde, por meio da Vigilância em Saúde e Emater-RS/Ascar. O encontro terá 3 palestras "Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs)", "Uniformização na Manipulação de Alimentos e Bebidas" e "Rotulagem de Alimentos e Bebidas", e uma mesa redonda que abordará o "Panorama das Agroindústrias regularizadas no município" e "Legalidade da fiscalização nas Agroindústrias".

Para participar, é necessário realizar a inscrição, informando nome completo, CPF e data do nascimento, através dos telefones 3055-7277 ou 3055-7279, ou via e-mail: vigilanciasanitaria@bentogoncalves.rs.gov.br, com Rafael ou Vinicius.

Programação

13h30 - Abertura

13h45 - Palestra: "Doenças Transmitidas por Ali-



mentos (DTAs)".

Palestrante: Vinicius Ornelas Rosa - Engenheiro de Alimentos - Vigilância Sanitária de Bento Gonçalves.

14h30 - Palestra: "Uniformização na Manipulação de Alimentos e Bebidas".

Palestrante: Júlia Gonzatti - Tecnóloga em Alimentos - Vigilância Sanitária de Bento Gonçalves.

15h - 15h15 - Intervalo

15h15 - Palestra: "Rotulagem de Alimentos e Bebidas".

Palestrante: Marluza Machado Feltrin - Médica Veterinária - Secretaria de Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo - SDR.

16h - Mesa Redonda com os temas "Panorama das Agroindústrias regularizadas no município" e "Legalidade da fiscalização nas Agroindústrias".

Mediadores:
- Rafael Medeiros Vieira - Tecnólogo em Alimentos. Vigilância em Saúde de Bento Gonçalves.

- Cristiano Selbach da Silva - Médico Veterinário. DIPOA/Serviço de Inspeção Municipal de Bento Gonçalves.

- Neiton Bitencourt Peruffo - Tecnólogo em Alimentos. Emater/Ascar Bento Gonçalves.

17h30 - Encerramento

Alternativas para controle de doenças nas maçãs

A doença chamada Olho de boi é uma das principais da cultura da macieira no Sul do Brasil, segundo estimativas é um dos maiores responsáveis de perdas de até 20% no período final da armazenagem dos frutos, podendo totalizar a perda de 50 a 70 mil toneladas de maçãs por safra. Desde 1999 quando identificaram a ocorrência da doença no país, as instituições de pesquisa as características do patógeno, a epidemiologia da doença e a definição de diversas táticas de manejo da podridão causa-

da. A Embrapa Uva e Vinho e a Agapomi, Proterra Engenharia Agrônoma buscam apoiar o setor produtivo no controle da praga. Promovem o evento no dia 23 de agosto, sendo o 1º Workshop sobre a Podridão Olho de Boi das Maçãs, no CIC de Vacaria-RS.

Segundo a pesquisadora Rosa Valdebenito Sanhueza e uma das coordenadoras do evento, palestrantes de diferentes instituições de pesquisa irão apresentar pela primeira vez o conjunto das informações obtidas nesses

18 anos de estudos, e deverão orientar técnicos e produtores de maçãs que atuam nos pomares, bem como os que trabalham na conservação da fruta. As inscrições custam R\$200,00 para o público em geral, R\$150,00 para estudantes e R\$100,00 para sócios da Agapomi, ABPM e Associação dos Engenheiros Agrônomos de Vacaria (ASAV). Para mais informações e fazer sua inscrição antecipadamente, ligue (54) 3232-8890 ou (54) 3232-1353.



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

Quanto de agrotóxico está em seu corpo?

Muita vezes, cansados com essas discussões sobre política, deixamos esse tipo de preocupação de lado. A grande questão é a aprovação do projeto de lei apelidado de PL do Veneno, aonde ambientalistas e ruralistas discutem se a avaliação de novos produtos deve ser feita agora pelo Ministério da Agricultura em vez de Ibama e da Anvisa.

Isto coloca em riscos ambientais e de saúde, beneficiando empresários rurais e a indústria química, gerando mais facilidade na regulação e distribuição dos pesticidas. Para isso, alegam melhorar a produtividade no campo...

Em se tratando de agrotóxico, falamos de uma substância tóxica para ser usada na agricultura, e que significa o mesmo que defensivo agrícola ou pesticida.

O produto mais usado de todos os tempos na agricultura é o glifosato, o ingrediente ativo do RoundUp, da Monsanto, aplicado desde 1974.

A empresa anunciou que o RoundUp é “biodegradável”, “ecologicamente correto”, chegando a alegar que “deixa o solo limpo”. Porém, o produto químico é realmente perigoso para o meio ambiente, aparecendo

nas pessoas em níveis alarmantes, com efeitos desconhecidos sobre a saúde humana, especialmente em termos de carcinogenicidade.

O glifosato é usado em grandes quantidades em cultivos transgênicos tolerantes ao produto (RoundUp), e seu uso aumentou quase quinze vezes desde 1996.

Aumento de 1.200%

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em San Diego (UCSD) testaram em 100 pessoas vivendo no sul da Califórnia durante um período de 23 anos – de 1993 a 2016.

Avaliaram os níveis de glifosato e seu metabólito ácido aminometilfosfônico (AMPA) na urina. Foi usado intencionalmente ano de 1994 porque foi quando se iniciaram as culturas transgênicas nos EUA.

O professor Paul Mills, que conduziu o estudo, afirmou que muito poucos participantes tinham níveis detectáveis de glifosato na urina. Mas em 2016, cerca de 70% deles apresentavam níveis detectáveis. Com isso, houve um aumento nesse período do estudo em 500%, enquanto os níveis reais da

substância, em $\mu\text{g} / \text{ml}$, aumentaram em mais de 1.200%

Agrotóxico: riscos à saúde

Em 2015, a Agência Internacional de Pesquisa sobre Câncer (IARC), classificou o glifosato como “provável carcinógeno” (Classe 2A), com base em “evidências limitadas” mostrando que o herbicida pode causar linfoma não-Hodgkin e câncer de pulmão em humanos, e “evidências convincentes” ligando-o ao câncer em animais.

E no mesmo ano, foi reclassificado como um produto químico conhecido por causar câncer (Proposição 65), exigindo que o produto esteja no rótulo de alimentos, alertando ser um ingrediente potencialmente cancerígeno.

E pior, as pesquisas independentes mostram que o glifosato está agora aparecendo virtualmente em todos os lugares.

A análise revelou glifosato em níveis de $76 \mu\text{g} / \text{L}$ a $166 \mu\text{g} / \text{L}$ no leite materno das mulheres. Conforme relatado pelo The Detox Project, este é 760 a 1.600 vezes superior ao nível permitido pela UE em água potável (embora seja inferior ao nível máximo de contaminantes nos EUA para o glifosato, que é

de $700 \mu\text{g} / \text{L}$).

Esta dose de glifosato em todas as refeições de bebês amamentados é apenas o começo. Um estudo in vitro projetado para simular exposições humanas também descobriu que o glifosato atravessa a barreira placentária.

No estudo, 15% do glifosato administrado alcançou o compartimento fetal. O glifosato também foi detectado em vários alimentos populares, incluindo farinha de aveia, café, ovos e cereais, como soja e milho e até em pimentas.

Sem falar em todas as proteínas de animais criados em confinamentos.

Além disso, o glifosato: afeta a capacidade do seu corpo para produzir proteínas; Inibe bactérias intestinais boas; Compromete a função da enzima citocromo P450 (necessárias para a ativação da vitamina D e a criação de óxido nítrico e sulfato de colesterol); Quela minerais importantes; Compromete a síntese e transporte de sulfatos; Interfere na síntese de aminoácidos aromáticos e metionina, resultando em escassez de folato e neurotransmissores; Interrompe o microbioma intestinal humano e animal, agindo como um antibiótico; Destroi o revestimento intestinal, o que pode levar a sintomas de intolerância ao glúten; Impede vias de metilação; Inibe a liberação hipofisária do hormônio estimulante da tireoide, que pode levar ao hipotireoidismo; Promove doença hepática gordurosa não alcoólica (NAFLD) em animais.

Penetra na medula óssea, ficando estável por cerca de 10 horas, sendo que os glóbulos brancos produzidos durante esse tempo vão para o timo e amígdalas, onde amadurecem. Portanto, o glifosato realmente funciona no nível molecular, afetando não apenas as bactérias, mas também as células do sangue, regulando os genes.

Quanto de glifosato está no seu corpo?

Se realmente você quer saber os seus níveis pessoais, o Instituto de Pesquisa em Saúde (HRI) em Iowa desenvolveu o kit de teste de urina com glifosato, que permitirá determinar sua própria exposição a esse herbicida tóxico.

A boa notícia: você pode se desintoxicar do glifosato do seu corpo com bastante rapidez.

Uma vez que você decida evitar alimentos contaminados com glifosato, ele é rapidamente eliminado pela urina e pelas fezes, desde que você não esteja continuamente ingerindo mais.

Como reduzir a exposição da sua família a pesticidas

Sua carga tóxica está intimamente ligada à sua dieta, já que muitos dos produtos químicos aos quais você está exposto diariamente são contaminantes nos alimentos, como no caso do agrotóxico, e / ou em suas embalagens.

Os alimentos processados não orgânicos irão expô-lo à maior quantidade de produtos químicos e potenciais toxinas, incluindo todo tipo de agrotóxico e organismos transgênicos.

Mesmo os alimentos integrais não transgênicos poderão ter um grau de contaminação.

Medidas para reduzir a exposição da sua família ao glifosato e a outros produtos químicos tóxicos:

Evite culturas dessecadas como trigo e aveia.

Consuma frutas e vegetais orgânicos.

Adicione alimentos fermentados à sua dieta. As bactérias do ácido láctico formadas durante a fermentação podem ajudar o organismo a decompor os pesticidas.

Consuma frutos do mar de água profundas. Opte por variedades de peixe com baixo teor de mercúrio, como o salmão selvagem do Alasca, anchovas e sardinhas, e evite peixes de cativeiro pois consomem rações transgênicas.

Use um filtro de osmose reversa. As fontes de água municipais podem estar contaminadas com qualquer número de toxinas em potencial, então filtrar sua água é sempre uma boa atitude.

Evite o uso de produtos químicos perigosos em seu jardim.

Consuma carne, leite e ovos de animais criados soltos, pastoreando, de preferência de propriedades ecologicamente corretas. Os animais confinados ingerem rações transgênicas, sendo, portanto, uma importante fonte de contaminação.

Fique atento e proteja a sua saúde contra todos os tipos de agrotóxico. Essa é uma atitude necessária nos tempos em que vivemos!

Fábrica de agrotóxicos é multada por seus produtos causarem câncer

Empresa foi condenada pela Justiça a pagar R\$1 bilhão por Americano com câncer

Uma indústria química e gigante do agronegócio foi condenada pela Justiça americana a pagar R\$1,1 bilhão de reais a um homem que está com câncer causado por herbicidas da empresa Monsaca.

Um tribunal do júri considerou que a empresa sabia que seus herbicidas “RoundUp” e “RangerPro” continham glifosato, substância que pode causar câncer, e que eram perigosos, alegando também que a empresa falhou em alertar os consumidores de forma tardia.

A empresa nega que a substância esteja ligada diretamente à doença e afirmou que iria recorrer da decisão.

O processo é só mais um dentre os mais de 5 mil casos similares em andamento nos EUA. Dewayne Johnson foi diagnosticado com linfoma em 2014, e seus advogados afirmam que ele usava este agrotóxico em seu trabalho

em uma escola na Califórnia. Depois de um julgamento de oito semanas, os jurados decidiram na sexta que a empresa tinha más intenções e que seus herbicidas contribuíram, sim, para a doença de Johnson.

Em uma nota divulgada depois da decisão, a Monsanto diz que tem muita empatia com Johnson e sua família, mas que continuarão a defender vigorosamente seu produto, pois já tem um histórico de 40 anos de uso seguro

Há controvérsias sobre a relação do glifosato causar ou não câncer. Ele é um herbicida dos mais comuns do mundo e a discussão sobre a segurança do uso dele está longe de ser concluída. Em 2015 a Agência Internacional de Pesquisa sobre câncer, parte da OMS, concluiu que o glifosato era provavelmente cancerígeno para humanos. No entanto, a EPA (agência

ambiental americana) continua a insistir que o glifosato é seguro quando usado com cuidado.

Na Califórnia um juiz recentemente decidiu que o café tratado com agrotóxicos precisa conter um alerta sobre câncer, pois é dever do agronegócio alertar estes riscos à sociedade, apesar do Estado listar a substância entre os produtos químicos conhecidos por causar câncer, os alertas deveriam ser maiores para evitar transtornos futuros. Já na Europa a disputa em torno do glifosato também tem sido alvo de picuinhas. O presidente francês Emmanuel Macron está tentando banir a substância, apesar da resistência do Legislativo e do fato de que a Comissão Europeia renovou por mais 5 anos a licença para que este herbicida possa ser usado na União Europeia.

Pesquisadores criam produtos com bagaços de uva

O aproveitamento é integral em relação aos resíduos das indústrias de vinho, onde cientistas puderam desenvolver técnicas utilizando insumos de alto valor agregado para ramos alimentícios, farmacêuticos, cosméticos e até mobiliários. Os ingredientes são funcionais, com corantes naturais e nanocristais de celulose, alguns foram criados pelos pesquisadores da Embrapa, que há mais de oito anos estudam soluções para um dos mais nobres resíduos industriais, o bagaço da uva.

A partir do aproveitamento integral de resíduos da indústria de vinho, pesquisadores desenvolveram insumos de alto valor agregado para os ramos alimentício, farmacêutico, de cosmética e de mobiliário. Ingredientes funcionais, corantes naturais e nanocristais de celulose são alguns dos produtos criados por pesquisadores da Embrapa Agroindústria de Alimentos (RJ), que há mais de oito anos estudam soluções para um dos mais nobres resíduos industriais: o bagaço da uva. O processo inclui em sua primeira etapa a extração de compostos antioxidantes da casca da uva, sem as sementes. Como a presença destes insumos é abundante, o processo resulta em ingredientes funcionais e corantes de alta qualidade. Um segundo processo permite realizar a extração aquosa de fibras alimentares, que ainda carregam antioxidantes em sua estrutura criando um ingrediente rico em fibras antioxidantes.

Semente de uva vira óleo cosmético

A semente da uva contém um óleo que quando extraído tem grande poder cosmético, rico em lignina e embora possua teor de fibras pode ser submetida a uma extração de extratos ricos em fibras alimentares nobres com compostos fenólicos. A equipe de pesquisa da Embrapa realizou diversas análises para garantir a segurança do consumo dos bagaços de uva e seus coprodutos. A produção resulta em toneladas de materiais vegetais processados, que impactam o meio ambiente. Dados estimados indicam que somente 3% do resíduo da indústria vinícola passam por um processo de



A partir do aproveitamento integral de resíduos da indústria de vinho, pesquisadores desenvolveram insumos de alto valor agregado para os ramos alimentício, farmacêutico, de cosmética e de mobiliário

aproveitamento onde o bagaço é o principal resíduo, representando certa de 30% do peso de toda a uva. É um subproduto importante, rico em fibras alimentares e com uma relevante concentração de compostos antioxidantes, que combatem os radicais livres do organismo, prevenindo o envelhecimento e o surgimento de inúmeras doenças crônicas e degenerativas.

O bagaço da uva ainda é tratado como um produto de baixo valor econômico, sendo utilizado normalmente como adubo nas plantações, como ração animal ou então incinerado. “O nosso maior desafio é convencer o empresário a utilizar os resíduos da indústria vinícola para um fim mais nobre, ou seja, aproveitar seus valiosos compostos bioativos para obter produtos de maior valor agregado”, afirma Renata Tonon, pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos e líder de um projeto que busca o aproveitamento dos resíduos das indústrias vinícolas do Vale do Rio São Francisco, para obtenção de ingredientes e alimentos com alto valor agregado.

O Brasil está atualmente em 17º lugar na produção de vinho no mundo, com a produção estimada em mais de um milhão de toneladas por ano. A produção brasileira de uva se concentra majoritariamente no Sul do País, principalmente no Rio Grande do Sul.

Desde 2010, a Embrapa Agroindústria de Alimentos busca soluções para o apro-

veitamento dos resíduos da indústria vinícola, em parceria com as Unidades de Pesquisa da Embrapa: Uva e Vinho (RS) e Semiárido (PE). Composta por uma equipe de mais 15 pesquisadores e técnicos da Empresa, a pesquisa vem aprofundando a análise das características desses resíduos agroindustriais, proveniente de diversas uvas produzidas no País.

Aditivos naturais substituem sintéticos

“Existe atualmente uma tendência de uso de aditivos naturais, uma vez que os sintéticos vêm apresentando restrições devido a possíveis efeitos tóxicos prejudiciais à saúde, o que tem incentivado as pesquisas voltadas à obtenção de corantes e antioxidantes naturais. Algumas indústrias de ingredientes já comercializam corantes à base de antocianinas, obtidos a partir de matérias-primas vegetais”, conta Renata Tonon.

“Em uma fase mais recente da pesquisa, a equipe verificou que, além de rico em compostos antioxidantes, o bagaço de uva fornece fibras solúveis funcionais em grande quantidade”, conta Caroline Mellinger, pesquisadora do Laboratório de Bioquímica da Embrapa Agroindústria de Alimentos.

Os benefícios para a saúde relacionados ao consumo de fibras já são conhecidos: redução de doença cardiovas-

cular, prevenção de diabetes, redução da absorção de glicose, regulação do trânsito gastrointestinal e redução do colesterol sanguíneo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo diário entre 27 e 40 gramas para um adulto. Uma forma de aumentar o consumo da população seria utilizar as fibras como ingrediente ou insumo na indústria de alimentos ou como suplemento alimentar.

Dez vezes mais fibras que as farinhas atuais

O processo desenvolvido na Embrapa consegue disponibilizar um ingrediente de alta qualidade, com uma quantidade dez vezes maior de fibras alimentares que as farinhas de uva encontradas no mercado. Testes realizados no Laboratório de Bioacessibilidade da Embrapa Agroindústria de Alimentos em um modelo estático de digestão mostraram que a farinha bruta, obtida das cascas de uva, pode ser usada como um suplemento destinado ao público que deseja obter os benefícios das fibras insolúveis. “As fibras solúveis não são muito desprendidas do produto no trato gastrointestinal. Já as fibras antioxidantes, quando recuperadas do bagaço, são 100% desprendidas do alimento e podem atuar como fibras solúveis, que são consideradas mais nobres por terem impacto na redução de risco de doenças metabólicas”, explica Mellinger.

Para complementar o estudo, já foram iniciados estudos pré-clínicos no Departamento de Farmacologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR), liderados pela

professora Maria Fernanda Werner. O teste in vivo pretende investigar os mecanismos digestivos acionados com a ingestão da farinha integral e do ingrediente, rico em fibras antioxidantes, e orientar quanto ao seu consumo.

Alto valor de mercado

Além do aspecto nutricional, há que se considerar a importância comercial desse produto. Os suplementos à base de fibras alimentares são vendidos no varejo a um preço elevado, chegando a custar 350 reais o quilo. As matérias-primas para a produção desses suplementos são majoritariamente produzidas no exterior e processadas por grandes empresas. “Desenvolver e viabilizar insumos nacionais de alta qualidade e a baixo custo representa uma inovação no mercado, que pode contribuir para ampliar o acesso da população a esse tipo produto”, afirma Mellinger.

Esse ingrediente funcional já foi submetido à avaliação de consumidores. Teste de aceitação de um iogurte natural adicionado do extrato rico em fibras foi realizado com 130 consumidores no Laboratório de Análises Sensoriais e Instrumentais da Embrapa Agroindústria de Alimentos. “O produto foi considerado ótimo ou bom por 90% dos participantes da pesquisa, sendo que 93% indicaram achar uma boa ou ótima ideia adicionar fibras antioxidantes a um produto”, afirma a bióloga Carolina Beres, que realizou a pesquisa como parte de seu doutoramento na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em parceria com a Embrapa.





Inhame ou mandioca, qual é a diferença?

Os dois tubérculos são muito indicados para a saúde, mas qual tem menos calorias e ajuda a enxugar a silhueta? Na comparação entre estes dois tubérculos parece que o inhame venceu, confira.

Mais energia - o carboidrato ajuda a dar um ânimo para enfrentar a correria do cotidiano. Nesse quesito, o melhor é a mandioca (30,1 g contra 27,6 g do inhame).

Corpo esbelto - se a ideia é manter o corpo elegante, coma inhame. Ele tem 116 calorias contra 125 da mandioca.

Contra o cansaço - ponto para o inhame mais uma vez. Ele fornece mais fósforo, que melhora a resistência e diminui a sensação de fadiga. O inhame tem 49 mg e a mandioca 22 mg.

Músculos - nenhum dos dois é rico em proteínas, mas, na dúvida, a melhor opção neste caso também é o inhame: inhame tem 1,5 g e

mandioca tem 0,6 g.

Contra a anemia - a ausência de ferro é a principal causa da anemia. Prefira o inhame, que carrega mais desse mineral (inhame: 0,52 mg; mandioca: 0,1 mg).

Vitaminas - além de participar da produção de anticorpos, a vitamina C facilita a absorção do cobre e do ferro. Por pouco, o inhame mais uma vez leva a melhor. Inhame: 12,1 mg e mandioca: 11,1 mg.

Combustível celular - apesar de não ser tão badalado como outros nutrientes, o cobre acumula funções importantes. Uma delas é a formação das moléculas de ATP, que fornecem energia para a sobrevivência das células. Outro ponto para o inhame (inhame: 0,15 mg e mandioca: 0,01 mg).

As quantidades comparadas correspondem a 100 gramas, o equivalente a 3 colheres de sopa de cada alimento cozido.



Inhame e cará são nomes comuns de várias espécies de plantas bem diferentes, dos gêneros Dioscorea, Alocasia, Colocasia, Xanthosoma, e Ipomoea, e de suas "batatas"



Mandioca, aipi, aipim, castelinha, uaipi, macaxeira, mandioca-doce, mandioca-mansa, maniva, maniveira, pão-de-pobre, mandioca-brava e mandioca-amarga são termos brasileiros para designar a espécie Manihot esculenta.

Flavonoides: por que são tão importantes para sua saúde

Na próxima vez que você for a uma feira livre ou à seção de hortifruti do supermercado, dê uma boa olhada ao redor. Veja a variedade de cores, vivas e vibrantes, presentes nos vegetais. Pois é: essas cores são dadas pelos flavonoides, e eles têm muitos benefícios para a sua saúde!

Essas moléculas são resultantes do metabolismo das plantas, com diferentes funções. Podem ajudar na fixação do nitrogênio, espantar predadores ou atrair insetos polinizadores, como as abelhas, com as cores fortes das flores.

Os flavonoides são um tipo de polifenol, tendo grande potencial antioxidante. Eles são subdivididos em 6 grupos:

Flavonas - encontradas em temperos como a salsa e as pimentas.

Flavonones - encontrados nas frutas cítricas.

Flavonois - presentes em vegetais verdes escuros, como couve e brócolis, e em temperos, como alho e cebola.

Flavanois - encontrados em chás, uvas, vinho tinto e cacau.

Isoflavonas - encontradas em leguminosas.

Anticianidinas - presentes em frutas vermelhas e roxas, como romãs, uvas e amei-



Os flavonoides são um tipo de polifenol, tendo grande potencial antioxidante

xas, além estarem também concentradas no vinho tinto.

Mas, o que isso traz de benefícios para você?

Os flavonoides e a sua saúde

Os variados tipos de flavonoides têm diversos benefícios para a saúde, como:

Melhora e proteção da saúde cardiovascular

Diminuição dos níveis de inflamação no corpo

Redução e controle de peso

Melhora da função vascular em pessoas com diabetes

Prevenção contra câncer de mama

Prevenção contra câncer de estômago

Proteção contra doenças neurodegenerativas

Melhora do fluxo sanguíneo para o cérebro

Aumento da longevidade

Esses são só alguns dos resultados do uso constante de flavonoides na alimentação ou como suplementos... E é por isso que você precisa colocar vegetais, de preferência orgânicos, no seu dia a dia!

Informe-se e monte seu cardápio sabendo exatamente o que está consumindo.

Receitas naturais de beleza com azeite de oliva

Esfoliante de corpo

Misture 10 colheres de sopa de sal grosso com três colheres de sopa de azeite extra virgem. Você pode adicionar algumas gotas de um óleo para corpo da sua preferência. No chuveiro, esfregue o corpo todo (exceto o rosto) com esta mistura, depois enxague com água morna. A pele vai ficar suave e melhora sua circulação.

Rosto

O azeite ajuda a atenuar as rugas, isto é, prevenir e diminuir. Depois de limpar o rosto, aplique um pouco de azeite, fazendo uma massagem suave circular com as mãos, insistindo mais na zona dos olhos e do pescoço. A seguir, umedeça uma toalha macia em água morna e passe suavemente pelo rosto.

Para barbear

O azeite é perfeito para fazer barba, pois suaviza os pelos e a pele ao mesmo tempo. Misture uma colher de sopa de azeite extra virgem com uma colher de sopa de sabonete líquido e 50 ml de água. Misture e estará pronto para usar.

Estrias

Todos os dias, passe um pouco de azeite na zona das estrias, massageando, até que o azeite seja absorvido. Limpe com um algodão embebido em água de rosas. Quanto mais vezes fizer esse tratamento, mais rapidamente as estrias se suavizam.

Cabelos, mãos e unhas

Unhas quebradiças e frágeis? Não mais! Basta todos os dias amornar um pouco de azeite e colocar sobre cada

unha, fazendo massagens de forma que o azeite cubra toda a superfície e cutícula. Ao fim de alguns dias as diferenças são perceptíveis.

Esfoliante de mãos

Misture quatro colheres de sopa de açúcar branco, duas colheres de azeite e uma colher de sumo de limão. Esfregue suavemente esta mistura nas mãos, enxague em água morna e seque.



O azeite ajuda a atenuar as rugas, isto é, prevenir e diminuir



Chá para recuperar a cartilagem e eliminar dores nos joelhos e coluna

Os principais benefícios associados às folhas de Canela de Velho (*M. albicans*) são de combate às dores da artrite e artrose, embora também já tenha sido relacionado como tratamento auxiliar contra o câncer. Ela também tem uso comprovado contra tendinites, inflamações gerais, torcicolos, bursites, torções nos pés, dores na coluna, hérnias de disco, problemas intestinais, complicações da diabetes e doenças estomacais.

Os principais benefícios associados à *M. albicans* são de combate às dores da artrite e artrose, embora também já tenha sido relacionado como tratamento auxiliar contra o câncer. Ela também tem uso comprovado contra tendinites, inflamações gerais, torcicolos, bursites, torções nos pés, dores na coluna, hérnias de disco, problemas intestinais, complicações da diabetes e doenças estomacais.



O chá de canela-de-velho

Você vai precisar de:

1 litro de água

15 folhas de canela-de-velho

Coloque a água para ferver e, em seguida, adicione as folhas. Deixe ferver por mais 30 segundos, desligue o fogo e tampe a panela.

Tome duas xícaras por dia, antes do almoço e jantar. O restante do chá (em temperatura ambiente) pode ser aplicado na região afetada. O tempo mínimo de tratamento é de 30 dias, podendo ser estendido por até 60 dias. No entanto, isso dependerá do estágio da doença.

É comum que a dor desapareça logo na primeira semana de tratamento. No entanto, o período mínimo deve ser respeitado para um tratamento eficaz.

Cogumelo e queijo: a mistura que deu certo

A chef e nutricionista do Comitê Umami, Lisiane Miura, traz uma dica de receita muito simples e saborosa: cogumelos recheados com queijo.

O prato tem um excelente resultado, além de ser fácil de fazer. Segundo a chef, o segredo é apostar em alimentos que conferem o gosto umami, como o cogumelo, o tomate e o queijo. “A combinação do cogumelo paris, do tomate seco e do queijo gouda traz um ar de ‘bom gosto’ ao prato e deixa a receita ainda mais umami”, ressalta Lisiane, referindo-se ao quinto gosto do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda.

O queijo gouda é de origem holandesa e é feito a partir do leite da vaca. Possui massa firme, textura macia e gosto ligeiramente adocicado.

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 cebola roxa pequena cortada em fatias finas (80 g)

3 colheres (sopa) de tomate seco picado

Meia xícara (chá) de queijo tipo gouda picado

Folhas de salsa picadas (1 talo)

Meia colher (chá) de sal
20 cogumelos paris grandes, sem os talos (400 g)

Modo de preparo

Em uma panela média



“A combinação do cogumelo paris, do tomate seco e do queijo gouda traz um ar de ‘bom gosto’ ao prato e deixa a receita ainda mais umami”, ressalta Lisiane

coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Retire do fogo, transfira para uma tigela e junte o tomate seco, o queijo, a salsa e o sal. Misture bem e reserve. Retire a parte interna dos cogumelos e disponha-os em uma fôrma untada. Recheie com a mistura reservada e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 5 minutos, ou até o queijo derreter.

Retire do forno e sirva em seguida.

Umami

É o quinto gosto básico

do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente no ano 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. O aminoácido ácido glutâmico e os nucleotídeos inosinato e guanilato são as principais substâncias Umami. As duas principais características do Umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento.

Dor no peito nem sempre é sintoma de infarto

O problema também pode estar relacionado a outras questões que não o coração.

Excesso de gases

Este tipo de dor no peito é geralmente uma das que mais assustam as pessoas, embora seja apenas gases. Ela ocorre devido ao acúmulo dos flatos no intestino, que consequentemente empurram alguns órgãos abdominais resultando na sensação de dor no peito. Geralmente, ela aparece como uma pontada e desaparece, voltando a surgir repetidamente, especialmente quando o corpo é curvado em direção ao chão.

Problemas

na vesícula

Pedras na vesícula também podem provocar fortes dores na região do peito, especialmente no lado direito, que acabam irradiando para o coração, levando a pessoa acreditar estar sofrendo

um infarto. Uma maneira de identificar este problema é observar se a dor afeta principalmente o lado direito do peito e piora após as refeições, surgindo acompanhado de náuseas e sensação de estômago cheio.

Refluxo

Pessoas com refluxo gastroesofágico precisam fazer uma dieta adequada. Mas, quando isso não acontece, ela acaba relatando frequentes dores no peito. No entanto, essa dor normalmente está

relacionada com a inflamação do esôfago, devido à presença de ácidos do estômago nas paredes do órgão.

Ansiedade e estresse

Ansiedade e estresse também podem desencadear a sensação de dor no peito. Ambos estão relacionados a um aumento da tensão muscular na região das costelas. Além da dor, que ocorre principalmente durante crises de pânico e ansiedade, a pessoa também costuma observar um aumento na frequência cardíaca. Neste caso, normalmente os sintomas vêm acompanhados de respiração rápida, excesso de transpiração e náuseas.



Ansiedade e estresse também podem desencadear a sensação de dor no peito



Três receitas de sabão caseiro fáceis de fazer

Uma boa forma de economizar dinheiro e ainda colaborar com o meio ambiente é investir no sabão caseiro. Uma só receita de sabão feito em casa pode durar meses, dependendo do quanto usa no seu dia-a-dia. Além disso, você pode escolher os aromas e ingredientes do produto. E a melhor parte é que o sabão caseiro pode ser feito com óleo de cozinha usado.

Criando o hábito de reservar o óleo usado em garrafas ou potes de vidro depois de cozinhar, em pouco tempo você vai ter uma boa quantidade para produzir seu sabão artesanal. Antes de começar a fazer as receitas que vamos ensinar, lembre-se que algumas delas levam soda cáustica, um material corrosivo que deve ser manuseado com muito cuidado. Por isso, sempre use os

seguintes equipamentos para sua proteção:

Luvas de proteção
Óculos de segurança
Máscara respiratória

Outro cuidado importante é fazer as receitas em um local aberto e arejado.

Sabão caseiro com óleo e amaciante

Essa sabão é uma mistura poderosa da limpeza do sabão com a ação do amaciante. Ele é ideal para lavar roupas ou o piso do banheiro, pois deixa um cheiro muito agradável.

Materiais

5 litros de óleo de cozinha usado e coado
2 litros de água fervente
200 ml de amaciante
1 kg de soda cáustica em flocos
Colher de pau



Uma só receita de sabão feito em casa pode durar meses, dependendo do quanto usa no seu dia-a-dia

Balde (material grosso e resistente)

Recipiente para o molde do sabão

Passo a Passo

Coloque a soda cáustica no balde e vá adicionando a água lentamente. Sempre mexa com a colher de madeira até que a soda seja completamente diluída.

Acrescente o óleo aos poucos e em seguida adicione o amaciante. Misture bem.

Coloque no recipiente para secar, o que levará em média 24 horas. Depois de seco, corte-o em tabletes.

Sabão caseiro de erva doce e limão

Esse sabão não leva soda cáustica nem óleo de cozinha, mas proporciona uma limpeza profunda por causa da ação do limão. Das 3 receitas de sabão caseiro, essa é a que mais tem aquele cheirinhos de casa limpa. Você vai adorar.

Materiais

50g de erva doce
1 litro de água
1 sabão de coco ralado
1 colher de sal
Casca de um limão
Liquidificador
Coador de pano

Pote com tampa

Passo a passo

No liquidificador, bata a casca do limão junto com o sal e um pouco de água. Depois,coe a mistura e reserve.

Rale o sabão de coco e leve ao fogo com um litro de água e a erva doce. Deixe ferver e aguarde atingir um ponto cremoso.

Quando a mistura estiver com uma boa consistência, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Quando estiver morno, adicione a mistura da casca do limão e coe toda a receita novamente. Mexa devagar e despeje na forma.

Dica: deixe o sabão secando por uma semana antes de usar.

Sabão caseiro de abacate

Nesta receita, o abacate funciona também como uma

fonte de gordura. Afinal, ele é uma fruta bem oleaginosa com ação hidratante. Ou seja, ele não vai deixar suas mãos ressecadas depois de usar.

Materiais

5 kg de abacates maduros
1/2 kg de sebo ou banha derretida
400g de soda cáustica
150g de breu (encontrado em ferragens ou casas de produtos químicos)
Colher de madeira
Balde
Recipiente para o molde do sabão

Passo a passo

Coloque no balde a polpa do abacate, a soda, o sebo e o breu. Mexa durante uma hora com a colher de madeira.

Coloque no recipiente para o molde do sabão e deixe no mínimo 24 horas para secar. Depois, corte-o em barras do tamanho que preferir.

Fraldinha assada na mostarda

Uma carne vai bem em qualquer ocasião. É por isso que a fraldinha assada na mostarda vai ser sucesso em sua casa. Com ingredientes simples, o resultado fica espetacular. A maciez da carne com o sabor do molho formam uma deliciosa combinação. Confira o passo a passo que a Gazeta preparou e experimente.

Ingredientes

1 peça de fraldinha
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de mostarda dijon
2 dentes de alho amassados
5 batatas pré-cozidas em cubos

Modo de preparo

Faça furos na carne com uma faca e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma fôrma retangular média, forrada com papel-alumínio, e besunte a carne com metade da mistura feita com a manteiga, a mostarda e o alho. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar levemente. Retire o papel, coloque as batatas ao redor da carne e regue com a mistura de mostarda restante. Volte ao forno por mais 30 minutos ou até dourar e amaciar a carne e as batatas. Transfira para uma travessa e sirva.

Receitas à base de bicarbonato de sódio e vinagre para limpar as roupas e a casa

Para box do banheiro e azulejos

Misture o bicarbonato na água quente e use uma escova para fazer a limpeza, o azulejo vai ficar brilhando e você nem precisa fazer força pra retirar as manchas.

Para limpar o vaso sanitário

Uma xícara de vinagre branco diretamente no vaso e meia xícara de bicarbonato de sódio. A mistura formará bolhas e espuma, aguarde um minuto ou dois e esfregue o vaso. Dê a descarga e pronto.

Amaciante de roupas

Normalmente adicionamos amaciante em nossas roupas para deixar as mesmas macias e fáceis de passar. Mas muitas pessoas têm alergia ao amaciante de roupas e



Com apenas meio copo de bicarbonato de sódio durante a lavagem das roupas, elas ficarão macias e fáceis de passar da mesma forma que se tivesse utilizado amaciante de roupas

precisam de outros produtos. Com apenas meio copo de bicarbonato de sódio durante a lavagem das roupas, no mesmo recipiente destinado ao sabão em pó. No caso de

utilizar o vinagre, coloque no recipiente de amaciante. As roupas ficarão macias e fáceis de passar da mesma forma que se tivesse utilizado amaciante de roupas.



A maciez da carne com o sabor do molho formam uma deliciosa combinação