

Almanaque

Os benefícios do álcool de alecrim
pág 8

Almanaque

Aprenda a fazer
chutney de tomate
pág 8

Almanaque

Como fazer nhoque de
batata-doce e açafrão
pág 7

Jornal Monte Belo

Outubro de 2018 | ano 15

Circulação: Sede do município, linha Pedemeiras,
Linha Santa Bárbara, Linha Armênio, Linha Leopoldina,
Linha Colussi, Linha Santo Isidoro, Linha Alcântara,
Linha Fernandes Lima, Linha Argemiro

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

VIENI VIVERE LA VITA FESTIVAL'

Prefeitura lança Festival de Turismo de experiência



Neste dia a praça da igreja matriz será tomada por artesanato, artes, agroindústria, boa gastronomia, vinhos e espumantes e shows de artistas locais e estaduais. Vale apenas conferir. Páginas 04 e 05

O Sindicato dos Trabalhadores Rurais convida

O presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais, Cedenir Postal convida a todos agricultores, sócios e não sócios, para a reunião onde serão tratados os assuntos referente ao preço da uva, atraso no pagamento da safra 2018 entre outros do setor vitivinícola.

Data: **31/10/2018**

Horário: **13h30min**

Local: **Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bento Gonçalves**



COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Bairro

Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.

Dias da Coleta

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, 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

São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.

Dias da Coleta

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



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



Crianças refletem sobre como a ciência ajuda na redução das desigualdades

As formigas vivem em sociedade? O pé de uva pode nascer de um galho? Uma fruta feia é tão boa para a saúde como uma fruta bonita? Como a ciência ajuda a ninguém ser deixado para trás? Essas e muitas outras perguntas chamaram a atenção e foram tema de discussão e aprendizado de cerca de mil crianças durante a 18ª edição do Programa Embrapa & Escola, que ocorreu de 22 a 26 de outubro na sede da Embrapa Uva e Vinho, em Bento Gonçalves.

O passeio, que durava um turno, integrou a programação da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia de 2018 e seguiu a temática proposta da “Ciência para a redução das desigualdades”, inspirada nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU). Nesta edição, os estudantes não apenas ouviram as explicações dos diferentes palestrantes nas Estações do Conhecimento, mas precisaram pensar e expressar as suas ideias.

“Este é um programa institucional conduzido há diversos anos, sempre na semana de Ciência e Tecnologia e a ideia é oportunizar para os estudantes de 4ª e 5ª anos uma experiência do processo científico. Entendemos que trazê-los para dentro da empresa, oferecer um dia de imersão em diferentes atividades de pesquisa que tem a ver com tema anual, que este ano é a redução das desigualdades, além de auxiliar na formação deles como estudantes, também abre novas possibilidades, inclusive para escolha de profissões, porque passam a entender como a ciência pode ajudar a resolver os problemas do dia-a-dia. Durante a visita os estudantes também consolidam de uma

maneira mais prática, tudo o que aprendem em suas salas de aula. O Embrapa&Escola recebe muita atenção e apoio da Embrapa todos os anos, justamente porque entendemos que investir nesses jovens é valorizar a ciência, qual é uma das principais estratégias que os países têm para resolver seus problemas e gerar novos investimentos”, explicou Marcos Botton, chefe-adjunto de Transferência de Tecnologia da Embrapa Uva e Vinho.

A dinâmica do Embrapa & Escola ocorreu por meio de quatro estações do conhecimento que abordaram as temáticas por diferentes áreas da Embrapa. Em 2018, o circuito contou com as seguintes Estações:

Estação dos ODS, que ficou sob a responsabilidade da área de Transferência de Tecnologia. Nela, a equipe apresentou a relação dos ODS com a proteção do meio ambiente e redução das desigualdades entre as pessoas e regiões. A partir de uma dinâmica, as crianças refletiram e discutiram sobre como contribuir para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, com práticas diárias e que não exigem grandes esforços, mas cujos efeitos são importantes para a saúde do planeta e das populações. Segundo o engenheiro agrônomo Rodrigo Monteiro, as crianças que participaram do Embrapa & Escola desse ano estavam muito atentas às fragilidades socioambientais contemporâneas e, de forma surpreendente e à sua maneira inocente, mostraram-se envolvidas na discussão da agenda global dos ODS.

Estação Laboratório de Análise Sensorial, sob responsabilidade da equipe da pós-colheita e da enologia: os alunos aprenderam sobre a importância de não desper-



Programa Embrapa & Escola acontece sempre na semana de Ciência e Tecnologia e objetiva oportunizar para os estudantes de 4ª e 5ª anos uma experiência do processo científico.

diçar os alimentos e de reaproveitar todas as partes, com exemplos práticos da uva, onde viram a utilização da fruta na elaboração do suco, vinagre, farinha de semente e óleo da semente de uva. Também puderam degustar a maçã natural, tomar o suco e provar o chips e a geleia de maçã, aprendendo sobre agregação de valor.

Estação da Entomologia: os alunos conheceram um formigueiro gigante e como as tarefas são divididas entre as formigas, que assumem diferentes funções estabelecidas geneticamente pelarainha. A Estação de Entomologia fez uma comparação da sociedade das formigas com a nossa sociedade.

Estação Mudanças de Qualidade: as crianças aprenderam como são feitas as mudas de videira sadias, através das técnicas de estaquia e micropropagação. No final, cada professora pôde levar para sala de aula uma muda de videira, para acompanhar o desenvolvimento junto com suas turmas.

Marcelo Luis Bettoni, Gerente de Negócios da Sicredi Serrana, participou pela primeira vez do Embrapa & Escola. Para ele, “o programa vem ao encontro da forma de atuação da Sicredi Serrana trabalhar, visando o desenvolvimento das nossas comunidades locais, com sustentabilidade”. Para Bettoni, a estrutura da Embrapa faz com que as crianças também conheçam a natureza, a área voltada à agricultura, e os experimentos. “Quando recebemos o convite para fazer parte do Embrapa & Escola atendemos uma pequena for-

malidade de ajudarmos e, ao fim, nos sentimos muito gratos por poder participar deste Projeto”, concluiu.

A Edição de 2018 do Programa Embrapa & Escola contou com o apoio da Sicredi Serrana, da Associação Brasileira de Produtores de Maçã (ABPM), do Ibravin, da Isabela, da Tecnovin, e Uva’Só Produtos Orgânicos.

Percepções sobre o Embrapa & Escola

Nesta edição, as Escolas Municipais Hermínio Casagrande e Rodrigo Alves, de Santa Tereza, estrearam no Programa Embrapa & Escola, com a participação de 17 crianças. Segundo a professora Dinalva Soligo eles foram surpreendidos pelo evento. “A visita foi muito melhor do que a gente pensava. As atividades dinâmicas ajudaram os alunos a entenderem melhor e a refletir sobre os temas apresentados. Eles amaram, principalmente porque vivenciam diariamente o cultivo da videira e se identificaram”, avaliou ela, que ainda pontuou que os alunos aprenderam coisas novas e que com certeza irão conversar e repassar para os pais e familiares.

O evento também foi novidade para Vinícios Dall Oglio, proprietário da Agroindústria Familiar Dall Oglio, que foi um dos responsáveis pelos lanches das crianças, com o patrocínio da Sicredi Serrana. “Achei um projeto muito interessante, muito valioso para as nossas crianças. Sem sombra de dúvida elas levarão para o resto da vida o aprendizado que estão tendo nesse dia”, avaliou ele, que também acompanha

outros projetos semelhantes, inclusive na sua agroindústria, onde os alunos preparam o lanche para os colegas e levam para a escola. “É importante a criança sair da sala de aula e participar do dia a dia de uma empresa como a Embrapa, que é um centro de pesquisa onde muita novidade e inovação são desenvolvidas. É parte do nosso município e da nossa região”, pontuou ele que encerrou parabenizando a iniciativa.

“Todos os anos a gente se surpreende, porque a cada ano tem uma inovação. Esse ano está ainda mais surpreendente. Foi bem diferente, bastante produtivo para os estudantes”, na percepção da professora Solange Nichetti Comiotto, uma das veteranas que estava participando pela quarta vez do evento. Ela destaca, como um dos pontos altos do evento, a possibilidade do contato com a natureza, que não é uma realidade vivenciada no dia a dia de todas as crianças.

De uma maneira geral, as crianças gostaram de todas as Estações. Lucas Lopes, 10 anos, do 4º ano da Escola Carlos Dreher Neto, que veio pelo segundo ano ao Embrapa & Escola, adorou a Estação de Transferência de Tecnologia e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Mariane Cardoso Gonçalves, 10 anos, da mesma escola, também gostou dos ODS e da Estação das Casas de Vegetação, coma produção de mudas. Micaela Nardi, 9 anos, do Colégio Scalabriniano Medianeira, adorou a Estação de Análise Sensorial, especialmente a degustação de chips de maçã.



Monte Belo do Sul cria 'Vieni Vivere la Vita Festival' para

Projeto para ser desenvolvido pela Secretaria Municipal de Cultura e Turismo visa a promover empreendimentos locais e o município como um todo, com

O turismo é uma forma eficiente e cada vez mais rentável de desenvolvimento econômico, social e cultural de uma localidade. É uma maneira de explorar as potencialidades e contribuir para a valorização da comunidade local. Dessa forma, investir em ações que promovam destinos turísticos é uma aposta certa de quem deseja crescer – motivo pelo qual Monte Belo do Sul inovou ao agregar o conceito de turismo de experiência com a campanha 'Vieni Vivere la Vita'.

Após a elaboração de um plano de promoção turísti-

ca – que contempla inúmeras ações voltadas ao desenvolvimento dos empreendimentos locais e do município, como um todo, um evento sela o resultado do trabalho realizado. No dia 17 de novembro, Monte Belo promove o 'Vieni Vivere la Vita Festival'. Em frente à Praça Matriz da cidade, o público poderá vivenciar o prazer de um evento típico de cidade pequena, acolhedor, genuíno, descontraído e com um charme italiano presente na decoração e na música. Os produtos montebelenses – como artesanato, artes e agroindústria, a boa gastro-



O objetivo de criamos o Plano Municipal de Turismo e lançamos uma marca é promover o desenvolvimento da cidade como um todo, incentivando os empreendedores locais a cada vez mais investir em turismo, destaca o prefeito de Monte Belo do Sul, Adenir Dallé

nomia, os vinhos e espumantes e shows de artistas locais e estaduais convidam o público a experimentar o que de mais singular há na localidade: a tranquilidade, a cultura, as belas naturais e as tradições oriundas da colonização italiana.

Promovido pela Secretaria de Cultura e Turismo de Monte Belo do Sul, o evento ocorrerá durante todo o dia 17, com início às 11h e término às 23h. No total, serão 20 empreendimentos expostos as especialidades produzidas no município em bancas espalhadas pela Praça Padre José Ferlin – onde também acontecem as apresentações artísticas. O lançamento oficial da marca turística e a apresentação das ações desenvolvidas pela iniciativa serão às 20h.

O evento é gratuito e aberto à comunidade. Mais informações pela fanpage ou Instagram do projeto Visite Monte Belo.

Turismo como propulsor do desenvolvimento

A vocação turística da Serra tem sido cada vez mais explorada como uma importante fonte de renda. Mas para além das belas paisagens, da gastronomia farta e daquele cotidiano menos apressado típico de pequenas cidades, existe uma forte política de incentivos para tornar esses destinos ainda mais especiais. A pacata Monte Belo do Sul, com seus 2,6 mil moradores, é um exemplo de como a municipalidade pode gerar desenvolvimento para uma comunidade apostando

em suas tradições – é o que o público poderá conhecer de melhor forma no próximo dia 17, com o 'Vieni Vivere La Vita Festival'.

O evento que mostrará aos visitantes a produção de 20 empreendedores locais, entre agricultores e artesãos, é o ponto alto de uma aposta do município em tornar profissional o turismo na cidade. "Nós contratamos uma assessoria, criamos o Plano Municipal de Turismo e lançamos uma marca", pontua o prefeito de Monte Belo, Adenir Dallé.

O lançamento já chega trazendo resultados dessa aposta: o número de agroindústrias no município saltou de 15 para 34 de 2017 para cá. E outros serão os ganhos previstos com o Vieni Vivere la Vita. A sinalização será melhorada no Vale dos Vi-



Alvaro Manzoni, Secretário de Turismo: "a vocação turística da Serra tem sido cada vez mais explorada como uma importante fonte de renda. Mas para além das belas paisagens, da gastronomia farta e daquele cotidiano menos apressado típico de pequenas cidades, existe uma forte política de incentivos para tornar esses destinos ainda mais especiais."

promover o turismo como propulsor de desenvolvimento

valorização da cultura . Lançamento da campanha ocorre no dia 17 de novembro

nhedos, principal acesso para a cidade via RS-444, e também dentro da cidade, facilitando ao turista que procura atrativos como as vinícolas familiares no interior do município.

Um novo pórtico, uma ciclovia e a pavimentação de estradas do interior também estão no cronograma de atividades para melhor receber os visitantes desse município que produz 50 milhões de quilos de uva, sua principal riqueza econômica. “Também estamos incentivando quem quiser empreender em Monte Belo, principalmente nos setores de gastronomia e hospedagem”, comenta o prefeito, que ainda destaca a vocação religiosa do município e a produção de orgânicos como possíveis rotas de turismo para o futuro.



As ações mostram quanto o turismo faz parte do planejamento da cidade. Tanto que neste ano foram resgatados dois dos principais eventos do município, o Polentaço e a Festa da Abertura da Vindima, recolocando Monte Belo

do Sul no centro do turismo serrano. “É um projeto para que tenhamos continuidade”, diz Dallé.

Empreendedores do Festival



Agroindústria Lovisa
Artesanatos Benatti
Café Faccin
Casa Biasotto
Casa Olga
Cutelaria Filippin
Faccin Vinhos
Il Divino Caffé
Produtos Coloniais Gabriel
Produtos Patroa
Restaurante Nonna Metilde
Senzafine Ecofazenda
Tanoaria Mesacaza
Vinhos Casa Fantin
Vinhos De Mari
Vinhos Faé
Vinhos Moro
Vinícola Calza
Vinícola Vallebello
Wood Gameleiro

Programação

11h - Abertura
11h30 - Show Cris Marques e Ferrugem e Grupo Acordes
12h45 - Show Pianista Rodrigo Soltton
14h15 - Show Banda Real Envido
15h30 - Show Acustic Rock

Maicon & Pontel
16h45 - Show Danças Italianas “Ballo D’Italia”
17h30 - Show Italiano Juliano Oli
19h - Show Italiano Ragazzi Dei Monti
20h - Lançamento do Produto Turístico ‘Vieni Vivere la Vita’ e apresentação do Coral Infante Juvenil Alegria de Cantar
21h - Show Renato Borghetti
22h30 - Show Garotos da Rua
*Durante o dia também estarão disponíveis brinquedos infláveis para as crianças

Serviço
O quê: ‘Vievi Vivere la Vita Festival’
Quando: 17 de Novembro, a partir das 11h
Onde: Praça Padre José Ferlin, em Monte Belo do Sul - RS
Mais informações: www.facebook.com/VisiteMonteBelo ou pelo Instagram Visite Monte Belo



Neste dia 23 de novembro de 2018, a Prefeitura Municipal, juntamente com a Secretaria de Saúde e Assistência Social, estará realizando o evento Outubro Rosa e Novembro Azul, na Praça Padre José Ferlin, com início às 13h30min.

O encontro terá a participação da Liga de Combate ao Câncer de Bento Gonçalves, trazendo orientações em parceria com os profissionais da área da saúde, a fim de proporcionar conhecimento e confraternização entre os participantes.

Convidamos a todos os municípios para participarem deste evento onde receberão orientações a respeito do câncer de mama e próstata.

Venham prestigiar essa ação conosco! Poderão também trazer seu chimarrão e cadeiras para desfrutar uma tarde de confraternização e orientações."





Massa de Pizza Fácil (com batata doce)

Uma massa de pizza fácil, e melhor, muito saudável, com um ingrediente que provavelmente você tem na geladeira: batata doce

E você pode variar o tubérculo e colocar mandioquinha, inhame, cará, mandioca, batata.

Ingredientes

- 1 batata doce branca grande
- 4 claras de ovos (só as claras mesmo)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa rasa de chia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta do reino a gosto

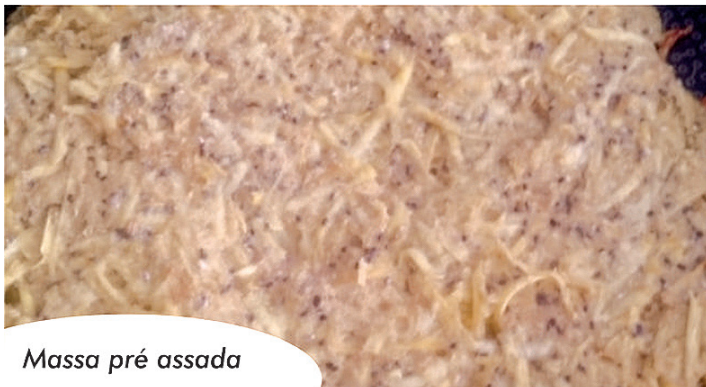
Modo de Preparo

Descasque a batata doce e rale-a na parte mais grossa do ralador.

Em uma tigela misture a batata ralada aos demais ingredientes da receita até for-



Textura da Massa antes de assar



Massa pré assada

mar uma massa homogênea.

Unte uma forma com óleo de coco e acomode a massa na assadeira de modo que ela não fique muito fininha.

Leve a massa para pré-assar em forno a 180 graus pré-aquecido por entre 15 minutos a 20 minutos (vai depender do seu forno).

Retire a massa do forno e espere esfriar um pouco.

Acrescente molho de tomate e o recheio de sua preferência (o das fotos foi brócolis, depois queijo mussarela ralado, azeitonas verdes picadas e tomate cereja cortadinho).

A massa ganhou status de pizza porque a montei conforme uma pizza tradicional.

Volte ao forno por mais 10 minutos para derreter o queijo.



Pizza Pronta

Consumo diário de beterraba aumenta a qualidade de vida

A beterraba é uma importante fonte de ferro, cobre, magnésio, potássio, além de todo o complexo da vitamina B.

Por mais que algumas pessoas, em especial as crianças, resistam ao seu sabor, suas inúmeras propriedades nos levam a utilizá-la em diversas receitas.

Seu suco, puro ou associado a outras frutas, é fonte de energia e excelente refresco para dias quentes.

Pode-se também usufruir desse legume em uma revigorante borsch (sopa ucraniana de beterraba, servida com creme de leite fresco) fria ou quente.

De qualquer maneira, a beterraba é daqueles vegetais que fornece diversos nutrientes para o corpo.

É boa para a visão, para o fígado e para ajuda a limpar

o cólon (parte do intestino grosso). Também é bastante indicada para quem está sofrendo de anemia.

Lembrando que a beterraba é um legume bastante versátil e pode ser utilizada em saladas, sucos (bem comum com laranja e cenoura), cozida ou como um delicioso creme, frio ou quente.

Equilíbrio mental: contém betaina e triptofano, substâncias que ajudam a equilibrar o sistema nervoso, atuando no combate à ansiedade e à depressão.

Circulação: por sua alta concentração de ferro, ajuda importante na produção de glóbulos vermelhos.

Pressão arterial: Consumir um copo de suco de beterraba todos os dias é indicado para quem quer melhorar a pressão arterial.

Fonte de energia: in-

dicada para quem pratica exercícios ou tem uma agenda agitada e necessita de muita energia para queimar. Seu consumo é incentivado por especialistas.

Fígado saudável: a presença da betaina auxilia a impedir o acúmulo excessivo de gordura no fígado.

Excelente para os olhos: graças à presença de vitamina A e beta-caroteno, a beterraba ajuda a combater diversos problemas de visão.

Coração forte: a beterraba é rica em potássio, substância importante na prevenção de acidentes vasculares cerebrais além de ataques cardíacos.

Saúde dos intestinos: por ser rica em fibras, a beterraba atua na melhoria do processo digestivo, reduzindo a prisão de ventre.

Pão de abobrinha é funcional e levinho

Ingredientes

- 4 ovo caipiras, de preferência
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (ou demerara)
- 2/4 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (ou óleo de coco)
- 1 abobrinha com a casca, cortada em cubos médios
- 1 xícara (chá) de farinha de quinua
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de Água filtrada
- 2 colheres (sopa) de sal marinho moído
- 4 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- 1 colher (sopa) de fer-

mento biológico

Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos e o açúcar até dobrarem de volume. Acrescente o azeite e a abobrinha e volte a bater. Junte as farinhas e a água aos poucos sem desligar o aparelho, mas diminua a velocidade. Por último, coloque o sal, a salsa e o fermento. Pare de bater assim que a massa estiver homogênea. Coloque em uma fôrma antiaderente e untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha de quinua. Deixe crescer em local seco por 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar e desforme.



Como tirar mancha de menstruação da roupa ou do colchão

A boa notícia é que seu pesadelo acabou. Como você vai conferir hoje, existem dois produtinhos simples, baratinhos e que podem ser levados na bolsa que salvam o dia de qualquer mulher menstruada: água oxigenada e água micelar. Não há mancha de menstruação que resista a boa e velha água oxigenada, mas precisa ser a de volume 10, basta derramar um pouquinho sobre a mancha de sangue ainda fresco.

No mesmo instante o sangue começa a evaporar e a água vira uma espuminha

branca, deixando a roupa limpinha depois de passar um paninho ou até mesmo um pedaço de papel higiênico.

No caso da água micelar, para limpar a mancha de menstruação de qualquer tecido, inclusive do colchão, você só precisa encharcar um algodão e ir aplicando o produto com leves batidinhas sobre o sangue.

Aos poucos a mancha vai desaparecer e, então, você só vai precisar passar um pouco de água para retirar o excesso da água micelar.



Álcool de alecrim: benefícios e como fazer

Muitos sabem que o alecrim é uma planta com diversos propósitos medicinais, capaz de beneficiar diversas funções do organismo. Porém, o que muita gente não sabe é que existe um composto que contém todas essas vantagens e que é muito prático de ser feito: o álcool de alecrim. Veja abaixo quais benefícios esse ingrediente pode gerar e como fazê-lo.

Benefícios do álcool de alecrim

Ele não é muito conhecido, porém, oferece diversos benefícios para quem o usa, sendo um ingrediente muito importante para diversas funções corporais e de bem-estar.

Desenvolve a memória

Dentro desse álcool, exis-

te um componente químico chamado 1,8 cineol, que foi comprovado como um excelente componente para auxiliar o desenvolvimento da memória. O alecrim possui um alto teor dele, fator que promove um aumento na concentração da substância no cérebro.

É importante expor que esse importante neurotransmissor está associado às ta-

refas de aprendizado e, principalmente, de memorização. Por isso, ele possui um papel muito importante para a assimilação de conteúdo.

Além disso, auxilia na melhora do foco e da capacidade de concentração, também ajudando a prevenir o declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento, sendo excelente para pessoas com dificuldade de memorização.

do pelo meio externo.

Previne infecções

Tem um forte poder de combate contra infecções, porque os fitoquímicos desse álcool possuem propriedades anti-inflamatórias, antivirais e antibacterianas, fazendo como se houvesse uma camada extra de proteção no organismo, fator que previne a entrada de agentes infecciosos no corpo.

Além disso, os antioxidantes da planta formam um tipo de proteção secundária à resposta do sistema imunológico principal. Então, caso um agente maligno consiga passar despercebido pelas células de defesa, as propriedades nutritivas do ramo, como os ácidos rosmarínico, cafeico, betulínico e o carnosol, fazem uma espécie de segunda barreira, evitando a contração de doenças.

Essa propriedade é muito importante, pois com essa segunda barreira, fica muito mais complicado para que micro-organismos infecciosos consigam entrar no corpo.

Combate os radicais livres

O álcool dessa planta possui um forte teor de antioxidantes, bloqueando a atividade dos radicais livres sobre as células do corpo e protegendo os neurônios contra danos degenerativos.

Além dos neurônios, as células do corpo em geral se beneficiam dessa propriedade, pois o alecrim melhora a circulação. Essa melhora na circulação faz com que os seus compostos ativos migrem por todo o organismo, reduzindo a atividade dos radicais livres, o que reduz consideravelmente o desgaste celular provoca-

Nhoque de batata-doce com açafrão

Essa receita de nhoque de batata-doce com açafrão encanta pela delicadeza de seu sabor e intensidade de sua cor, eles são fáceis de fazer, com ingredientes simples e tem um sabor muito sofisticado.

Escolha o seu molho preferido e sirva esse nhoque com açafrão na sua casa, eles combinam com molho de queijo, molho de manteiga.

A quantidade de farinha usada para esse nhoque vai variar de acordo com a umidade dos seus ingredientes. Quanto menos farinha, melhor será seu nhoque. Confira as dicas no modo de preparo.

500 de batata-doce cozida e amassada

¼ colher (chá) de açafrão em pó

1 gema

1 xícara de farinha (aproximadamente)

Noz-moscada

Sal

Modo de fazer



Quanto menos farinha, melhor será seu nhoque

No forno: Descasque e corte a batata em pedaços, cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam macias.

No microondas: Mantenha a casca da batata, higienize e deixe molhada. Envolve totalmente cada batata com papel toalha, umedeça bem o papel, coloque em um prato e leve ao microondas por aproximadamente 10 minutos vi-

rando na metade do tempo. As batatas devem ficar macias, cuide para não se queimar, pois as batatas e o prato ficarão muito quentes. Descasque antes de amassar.

Coloque as batatas ainda quentes em uma tigela e amasse muito bem com um amassador ou garfo.

Deixe a batata esfriar, adicione a gema o açafrão, noz-moscada, sal e misture usando uma espátula de silicone ou colher de pau.

Comece a acrescentar a farinha aos poucos, coloque somente o que for necessário para evitar que a massa grude nas mãos, eu usei apenas meia xícara e mais um pouco para polvilhar a bancada.

Polvilhe a bancada, pegue pedaços de massa e faça rolinhos longos com aproximadamente 1cm de espessura.

Corte os nhoques e coloque em uma forma polvilhada com farinha e repita o processo até ter todos os nhoques prontos.

Leve ao fogo uma panela grande com 3 litros de água e sal e aguarde começar a ferver.

Adicione aproximadamente 10 nhoques por vez, assim que eles subirem para a superfície retire com uma escumadeira e reserve.

Quando todos estiverem cozidos, adicione os nhoques ao seu molho de preferência.





Como tirar mancha de desodorante da roupa

Limão, vinagre, sal e até mesmo uma meia limpa podem ajudar você quando perceber que suas roupas estão ficando manchadas com o produto. Abaixo, como você vai ver, ensinamos como usar cada um desses truques

Sal

Esse truque é perfeito para remover manchas de desodorante antigas, que ficam impregnadas no tecido. Tudo o que você precisa fazer é derreter uma pitadinha de sal no tecido manchado já umedecido. Daí é só deixar o ingrediente agir durante toda uma noite.

No dia seguinte, molhe novamente o pedaço do tecido manchado, coloque mais um pouquinho do sal e esfregue. Isso vai funcionar como um "peeling" na superfície do tecido e, quando você lavar a roupa manchada, vai perceber que a mancha estará, no mínimo, mais clara.

Vinagre

Vinagre é uma mão na roda e também pode ser bastante útil na hora de remover mancha de desodorante das roupas. Para isso, você só precisa molhar o local manchado com o ingrediente e deixá-lo agindo no tecido durante um dia ou uma noite. Depois é só lavar sua peça normalmente.

Mas, existem restrições: esse truque funciona muito bem com roupas coloridas e as de tecidos naturais, como a lã. No caso das roupas brancas, é melhor usar



outro método, já que a peça pode ficar amarelada.

Limão

Sabia que dá para remover mancha de desodorante do tecido usando o sumo do limão? Mas essa é uma solução para aquelas manchas recentes, do mesmo dia.

Se esse for o seu caso, basta espremer o limão sobre a mancha e deixar o sumo agindo no tecido de 5 a 10 minutos. Depois disso, basta lavar a peça à mão, de preferência com água morna.

Detergente

O detergente que você usa para lavar as louças também pode ajudar em caso de manchas mais resistentes. Para remover a mancha, você só precisa deixar o produto agindo por cerca de

30 minutos sobre a roupa e, então, enxaguá-la.

Vodca ou álcool

Essa é uma opção maravilhosa contra as manchas brancas nas roupas escuras. Tudo o que você precisa fazer é despejar a vodca na área manchada e aguardar alguns minutos antes de lavar a peça. Quem já fez, diz que a ação do álcool é praticamente imediata.

Mas, mesmo que a mancha não saiu totalmente na primeira tentativa, não é recomendado que você deixe a vodca no tecido por mais de uma hora.

Amônia

Para remover a mancha de desodorante com esse truque, faça uma mistura com proporções iguais de amônia e de água e molhe a parte manchada com ela. Depois de alguns minutos é só enxaguar.

Água oxigenada + bicarbonato de sódio + detergente

Essa talvez seja a solução mais potente contra as manchas de desodorante antigas e encrustadas. Para fazê-la em casa, misture 4 colheres de sopa de água oxigenada com 1 colher de chá de detergente e 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio.

Então, é só deixar a mistura agir sobre a mancha por algumas horas e, então, lavar a peça como de costume. Se for preciso, aplique o método de novo para que a mancha seja eliminada.



Chutney de tomate-cereja e gengibre

Você já experimentou chutney? Esse prato com nome esquisito nada mais é que um tipo de molho ou geleia agridoce, ele sempre tem vinagre e açúcar na sua composição e pode ser feito com as mais variadas frutas e legumes.

Chutneys são sempre uma ótima opção para servir como entrada em um jantar e também para receber os amigos ou a família com alguns pães, queijos e esse delicioso chutney de tomate-cereja e gengibre.

Você precisa experimentar e se deliciar com chutneys, eles tem tudo a ver com uma tábua de queijos, pães caseiros, um bom vinho e amigos reunidos em volta da mesa.

Ingredientes

600g de tomate-cereja
1 cebola média picada
6 dentes de alho inteiros
¼ de xícara de açúcar
¼ de xícara de água
3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
1 pedaço de gengibre (1,5cm)

½ colher (chá) de tomilho ou alecrim seco picado
1 colher (chá) rasa de sal
Pimenta preta

Modo de fazer

Corte os tomates-cereja em quatro partes.

Reserve o alecrim que será usado no final do preparo.

Coloque todos os outros ingredientes em uma panela, misture e leve ao fogo com a panela tampada.

Cozinhe por aproximadamente 45 minutos mexendo com frequência.

No início a mistura estará líquida, com o tempo de cozimento começará a ficar com aspecto de geleia e em um tom de vermelho forte.

Quando os tomates estiverem no ponto retire o alho e o pedaço de gengibre.

Adicione o alecrim / tomilho ao chutney ainda quente e misture.

Ajuste o sal e guarde em um vidro esterilizado.

O chutney pode ser mantido na geladeira por até uma semana.



Esse prato com nome esquisito nada mais é que um tipo de molho ou geleia agridoce

Como limpar tênis branco e (deixá-lo branco mesmo) sem água sanitária

Enxágue os os tênis para tirar o barro. Faça uma mistura de uma porção de bicarbonato de sódio para 1,5 porção de detergente, esfregue

com uma escova de dente, deixe descansar por um tempo, enxágue, coloque na máquina de lavar, passe talco de bebê e deixe secar.

