

## Almanaque

Sal e álcool para terminar com pulgas e carrapatos  
pág 6

## Almanaque

Doces que levam arroz na receita  
pág 7

## Almanaque

Como conservar alimentos por mais tempo  
pág 7

# Jornal Monte Belo

Dezembro 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

## SAFRA

### Monte Belo já colhe uvas brancas



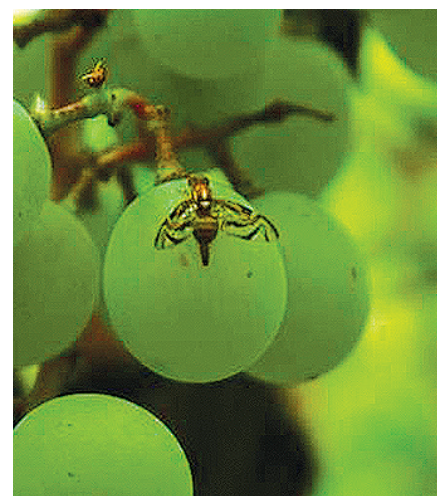
Apesar da incidência das chuvas que dificultam o amadurecimento sadio das uvas, o agricultor e vereador Onécimo Pauletti, à exemplo dos demais agricultores espera que esta safra seja de qualidade. Páginas 04 e 05

## Clima

Chuvas podem comprometer safra  
pág 5

## Embrapa

Alerta para o aumento da mosca-das-frutas



pág 4

## Documentário

Vinhos do Brasil, serra Gaúcha  
pág 3

## Tecnologia

Satélite de alta resolução para monitoramento agrícola  
pág 3

## 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, 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 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.



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

#### METAIS

### RESÍDUOS ORGÂNICOS

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



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

### ATENÇÃO

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

Consulte o site [www.bentogoncalves.rs.gov.br](http://www.bentogoncalves.rs.gov.br) e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.

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



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



**TECNOVIN**

A sua melhor parceira da terra.

## Satélite brasileiro de alta resolução vai aprimorar monitoramento agrícola

Talvez o tempo que alguém em São Paulo leva entre sair de casa e registrar o ponto seja o suficiente para o satélite brasileiro Carponis-1 dar uma volta completa ao redor da Terra. Quando estiver em órbita, ele gastará no máximo 1h30 nesse percurso. Mais do que dar um passeio pelo espaço, o equipamento registrará imagens aqui de baixo com detalhes que podem chegar a 70 cm. Será um satélite brasileiro de alta resolução.

A Embrapa será operadora civil do equipamento e empregará as imagens espaciais nos estudos da produção de alimentos, fibras e energia no País.

A Embrapa Territorial (SP) utiliza imagens de satélites em seus trabalhos há quase 30 anos. No entanto, a dependência de imagens de alta resolução adquiridas por satélites controlados por outros países impõe limitações, além de custos elevados. Normalmente, trabalha-se com as imagens que estão disponíveis nos catálogos das empresas que as comercializam. Outra possibilidade é encomendar os registros, porém, isso demanda tempo entre a solicitação e a entrega.

A operação de um satélite pelo Brasil possibilitará mais autonomia e rapidez. “Podemos programar e direcio-



O mosaico é um retrato da mesma área de 9 km² do município de Artur Nogueira, SP, em imagens com três resoluções espaciais diferentes. Da esquerda para a direita, a primeira é do satélite Landsat 8, com pixel de 30 m; a segunda, do Sentinel 2, com 10 m; a terceira vem dos sensores de alta resolução do World View 3, com pixel de 0,30 m.

nar o satélite para aquisição de imagens de alvos específicos. Isso evitará a compra de imagens obsoletas e otimizará o tempo de resposta no recebimento dessas imagens”, observa a chefe-adjunta de Pesquisa e Desenvolvimento da Embrapa Territorial, Lucíola Magalhães. Ela também é membro do Grupo de Assessoramento da Comissão de Coordenação de Implantação de Sistema Espaciais (CCI-SE), colegiado que articula o Programa Estratégico de Sistemas Espaciais (PESE).

### Melhor monitoramento de ILPF e aquicultura

O diferencial do Carponis-1 está na alta resolução espacial e temporal. A previsão é que os sensores acoplados ao satélite gerem imagens nítidas abaixo de um metro e

com intervalo de três a cinco dias. Hoje, o Brasil opera apenas um sistema espacial, em parceria com a China. Mas a melhor resolução obtida a partir dele é de cinco metros e intervalo de até 26 dias entre os registros.

Para se ter uma ideia do ganho com a escala submétrica, nas imagens com resolução de quatro metros, cada pixel equivale a uma área de 16 m². Já as de um metro de resolução refletem 1 m² por pixel. Com imagens melhores e mais facilmente disponíveis, a Embrapa Territorial espera avançar, por exemplo, no monitoramento das áreas de Integração Lavoura-Pecuária-Floresta (ILPF), sistema produtivo em expansão no País. “É muito difícil com satélites de média resolução conseguir identificá-las. Mesmo com os de alta resolução, esse mapeamento não vai ser

uma tarefa simples”, adianta Magalhães.

Os trabalhos com aquicultura também seriam beneficiados com um satélite brasileiro de alta resolução. Atualmente, a Embrapa está desenvolvendo um sistema de inteligência territorial estratégico para o segmento. O primeiro passo é identificar, em imagens espaciais, a localização dos tanques escavados para criação de animais aquáticos. “Quando você trabalha com imagens de média ou baixa resolução, é difícil ter certeza de que determinado ponto corresponde a um tanque para aquicultura, tendo em vista os diferentes tipos existentes”, conta a chefe-adjunta. A expectativa é que, com material de melhor definição, o trabalho ganhe assertividade.

### Intervalos menores de captação

Os pesquisadores também esperam incremento nos estudos pela geração de material com menor intervalo de tempo. O maior ganho é a chance de obtenção de imagens livres de nuvens, um dos principais fatores que comprometem a visibilidade em regiões de alta umidade, como na costa brasileira e região amazônica. Na agricultura, fazer imagens com mais frequência torna-se

ainda mais importante, já que as principais fases de desenvolvimento das culturas ocorrem justamente no período de chuvas.

O tempo entre a captura da imagem em território nacional e o seu download pelo usuário deve ser menor do que duas horas, adianta o tenente Bruno Mattos, coordenador do projeto Carponis-1. Se a área de interesse estiver fora do Brasil, esse intervalo aumenta, mas, ainda assim, não deve chegar a 12 horas.

O tipo de sensor embarcado no satélite também é determinante para os trabalhos em agricultura. Além das bandas que geram a fotografia em cores dos terrenos (vermelho, verde e azul - RGB), “é indispensável, no mínimo, uma banda no infravermelho próximo (NIR)”, diz Magalhães. A presença dela é o primeiro passo para utilizar as imagens em agricultura de precisão. Com esse recurso, além da interpretação visual, os técnicos contam com informações espectrais que podem dar indicações sobre a saúde da plantação em uma determinada área, por exemplo. Identificação de deficiências nutricionais e estimativas de produtividade são outras aplicações. “Quanto mais bandas espectrais, mais informações conseguimos sobre um objeto terrestre”, explica.

## Documentário Vinhos do Brasil - Serra Gaúcha

Contar a história e a evolução da vitivinicultura gaúcha, a partir da narrativa dos seus protagonistas, foi a proposta da equipe da TV NBR, que buscou a parceria da Embrapa para a sua execução. O primeiro episódio da série documental Vinhos do Brasil - Serra Gaúcha foi veiculada no último dia de 2018.

Em um formato diferenciado, o programa apresenta desde a chegada dos imigrantes até os dias atuais, a manutenção dos vinhos coloniais, elaborados por cantinas familiares, ou nos empreendimentos que apresentam produtos típicos, como os vinhos com a certificação de Indicação de Procedência.

“Realizamos uma sugestão de entrevistados e pautas iniciais, mas que foram sendo reconstruídas, com a inserção de outras fontes, a partir das entrevistas e elementos que foram sendo revelados a cada entrevista para a equipe da NBR”, conta Marcos Botton,

chefe de Transferência de Tecnologia da Embrapa Uva e Vinho. Ele revela que, ao acompanhar as filmagens, não se tinha ideia do programa final, pois muitos foram os elementos coletados. “Ficamos bastante satisfeitos e temos certeza que uma nova leitura da Serra Gaúcha foi apresentada, mostrando como avançamos na qualidade dos produtos aqui elaborados”, avalia.

O projeto foi idealizado

por Bernardo Castro e dirigido por Alessandro Oliveira e Daniel Paranyba. Eles também foram responsáveis pelas entrevistas e imagens que revelaram essa vitivinicultura diversa, que tem atraído milhares de turistas ao coração da Serra Gaúcha, considerada um pedacinho da Europa no Brasil. O próximo episódio, que irá apresentar a produção vitivinícola no Semiárido brasileiro, ainda não tem data para exibição.



### PROJETO CARPONIS-1

O nome é formado pela junção das palavras gregas “karpos”, que significa fruto; e “ornis”, pássaro. O Carponis-1 faz parte das constelações de satélites do Programa Estratégico de Sistemas Espaciais (PESE), que integra o Programa Espacial Brasileiro. A iniciativa é gerenciada pela Comissão de Coordenação e Implantação de Sistemas Espaciais (CCI-SE), da Força Aérea Brasileira, e está alinhada à Estratégia Nacional de Defesa para o setor espacial. O PESE prevê a implantação de uma constelação de satélites, além da infraestrutura de controle e de operação. O Carponis-1 será o primeiro, com previsão para lançamento em 2022.

## Inicia a colheita das uvas brancas em Monte Belo do

Com graduação de 15°, estão sendo colhidas as uvas Chardonnay da propriedade do vereador e agricultor de Monte Belo do Sul, Onécimo Pauletti. Apesar da graduação da uva não estar dentro do ideal, Pauletti garante que as uvas estão excelentes e propícias para produção de bons espumantes. A causa da baixa graduação de açúcares é o índice acima da média de chuvas neste período de colheita.

Nos quatro hectares de produção, Onécimo pretende colher em torno de 15 mil quilos da uva chardonnay e mais ou menos 27 mil quilos da uva moscato. Já entre as americanas seibel, corder preta e bordô, o agricultor pretende colher em torno de 50 mil quilos.

Apesar da previsão de chuvas um pouco acima da média para época da colheita, que diminui a incidência de açúcares, Onécimo garante que a colheita está boa.



Apesar da incidência de chuvas, Pauletti confia numa safra de boa qualidade

## Embrapa alerta para aumento incidência das moscas-das-frutas

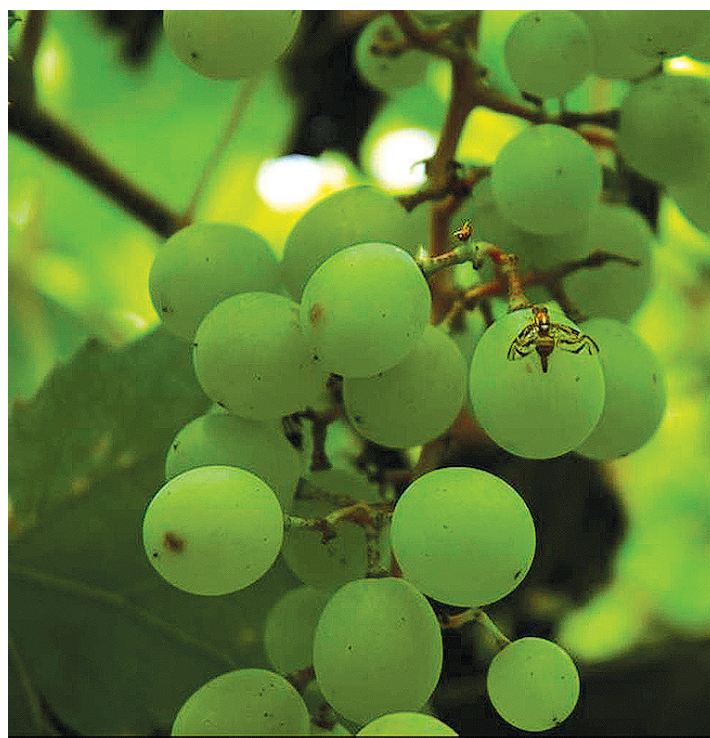
Na semana de 4 a 11 de janeiro foram capturadas 60 moscas-das-frutas nas armadilhas instaladas na região da Serra Gaúcha. Comparada com a safra 2017/18, a população do inseto, nas últimas semanas, está bastante elevada, reforçando a importância dos produtores efetuarem práticas de controle da praga. Atribui-se essas infestações elevadas principalmente aos frutos abandonados nos pomares, em muitos casos des-

cartados para o consumo, por estarem com danos ocasionados pelo granizo.

**Com a proximidade do final da safra, é importante:**

Não deixar frutos maduros nas plantas. Eliminar os frutos que ficam no chão no interior do pomar. Destruir os frutos sobremaduros que são descartados nas câmaras frias.

Efetuar a aplicação da isca tóxica de forma mais intensa. Basicamente a isca tóxica deve ser preparada associando um atrativo (melaço de cana ou proteína hidrolisada) com um inseticida de contato, como o malathion, e fazer a aplicação nas bordas dos pomares. Devido à pressão do inseto nos pomares, essa prática deve ser efetuada, no mínimo, uma vez por semana, além de alternar filas no interior do pomar. Caso chova,



repetir após cada chuva.

Dos inseticidas registrados para o manejo da mosca-das-frutas em pessegueiro, os melhores resultados são obtidos com o Elleito (acetamiprido + etofemprox) ou o Fosmet (Imidan 500). Respeitar o período de carência de 3 e 7 dias, respectivamente.

### Dica da semana

Como a safra das cultivares tardias de pessegueiro

está sendo finalizada, é importante que o controle cultural (destruição de frutos) seja realizado. Essa prática deve ser reforçada nas regiões onde existem outras frutíferas mais tardias, que também podem ser afetadas pelo ataque do inseto. Ao final da safra do pêssego, os produtores devem instalar as armadilhas de monitoramento nesses outros pomares para acompanhar a infestação do inseto.

# Sul com uvas brancas Período de chuvas pode comprometer a safra



Onécimo Pauletti iniciou a colheita da uva Chardonnay

Considerando a evolução das etapas fenológicas, o fase da colheita, está dentro do normal, avalia o engenheiro agrônomo, Doutor em Fisiologia Vegetal e pesquisador da Embrapa Uva e Vinho Henrique Pessoa dos Santos quando fala desta safra de uvas chuvosa e um pouco atrasada (20 dias), se comparada com a anterior.

“Este anos está sendo colhida a safra de uvas dentro do prazo normal, apenas o inconveniente deste ano é o excesso de chuvas que podem comprometer a qualidade final do produto”, ressalta o pesquisador.

Doutor Pessoa dos Santos avalia que a área atingida pela queda de granizo no 31 de outubro, que atingiu 120 km em linha reta, que compreendeu 12 municípios (de Monte Belo do Sul a Monte Alegre Campos, próximo a Vacaria) causando prejuízo em 17 mil hectares de fruticultura é o fato principal para a queda da expectativa da queda colheita de 158 mil quilos de uvas.

O mais preocupante, neste momento são as chuvas e

“ há uma previsão de continuidade, por causa do efeito El Niño, com um aumento de precipitação até março, com a previsão da continuidade do efeito el Niño. Segundo O INMET ( Instituto Nacional de Meteorologia), vai chover um pouco acima da média para o período. Já nos meses de agosto a dezembro choveu 945 mm, sendo o normal no período é de 790 mm.

As chuvas acima da média neste janeiro estão comprometendo principalmente as uvas para espumantes ( chardonnay e pinot noir), segundo o pesquisador, pois “ elas estão com graduação menor, em média 15°. Segundo o pesquisador as uvas para espumantes não podem ser colhidas muito maduras, pois precisam manter a acidez alta, “ mas o ideal seria que fosse um pouco mais de graduação, por volta de 16 a 17°”.

Mas para os vinhos mais tranquilos, as uvas serão colhidas em março, e se continuar a previsão do INMET para o período, as chuvas vão ficar um pouco acima da média também. O ideal, segundo Pessoa, seria não ter mais



Henrique Pessoa dos Santos, Doutor em Fisiologia Vegetal e pesquisador da Embrapa Uva e Vinho

chuvas neste período, pois a maturação das uvas vai entrar na fase crítica, e pode haver comprometimento da qualidade por doenças típicas como a podridão da uva madura.

O principal impacto destes dias de chuva é a pigmentação das bagas, pois nos dias nublados há comprometimento dos sombreamentos nas sínteses de açúcares, diferente dos anos em que há atividade plena de radiação, favorecendo a maturação.

O pesquisador recomenda o controle fitossanitário neste período para promover a boa maturação das uvas sem a ocorrência do Mildio, entre outras doenças causadas pela umidade excessiva.



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**



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



## Sal e álcool para acabar de vez com as pulgas e carrapatos do seu pet

Pesquisamos duas receitas naturais para usar no seu pet.

### Receita 1

10 litros de água, para ajudar a misturar os ingredientes

1 litro de álcool, usado para extrair a substância ativa do capim-cidreira

Capim-cidreira ou capim-limpão ou capim-santo, como preferir, (e não erva-cidreira, ok?). Esse tem o poder de exterminar pulgas e carrapatos. Pique-o numa quantidade suficiente para preencher 1/2 litro do álcool na receita.

5 colheres de sopa de sal de cozinha que seca os “invasores” e reforça o poder do capim-cidreira

Seis garrafas PET de 2 litros bem limpas. Você vai precisar delas para armazenar o seu exterminador de pulgas e carrapatos.

O bom de tudo isso? Totalmente natural, ou seja, adeus produtos tóxicos.

### Como fazer

Primeiro pique o capim-cidreira, como escrito acima, em uma quantidade que possa preencher 1/2 litro da garrafa e adicione o álcool. Feche a



garrafa e espere 24 horas. No dia seguinte, misture o álcool (já coado), que absorveu o princípio ativo do capim-cidreira, em 10 litros de água. Acrescente as 5 colheres de sopa de sal

Misture bem e tcharam. Está pronta sua solução. Agora, para aplicar, basta pulverizar seu pet, pelo menos, 2 vezes por semana. Você pode aplicar na casa, no quintal, no canil e em qualquer lugar que possa haver os tais bichinhos incômodos.

Em horas, você verá a diferença: as pulgas e os carrapatos terão secado completamente.

Se você não quiser fazer essa receita, não tem problema. Existe uma outra forma

muito eficaz de retirar estes bichinhos dos cães.

### Receita 2

5 litros de água morna  
Meio copo americano de sal

### Como fazer

Dê um banho no seu pet com xampu ou sabonete

Enxague bem

Em seguida, jogue a água morna com sal nele

Deixe de um dia para o outro

Lembre-se de jogar essa misturinha também no lugar onde ele fica.

Em minutos, ele estará livre das pulgas e dos carrapatos. Fácil, não?!

## Corte os carboidratos, mas não o sabor: pizza de berinjela

Nessa pizza, vamos substituir a massa por uma fatia de berinjela grelhada. Ideal para entradas ou até para o jantar, assistindo um bom filme neste início de verão.

### Ingredientes

Berinjela (de média a grande) cortada em fatias de 2cm

Molho de tomate

Mozzarella

Tomatinhos cortados ao

meio

Salaminho fatiado

Manjericão

Sal, pimenta e azeite

### Modo de preparo

Para começar, pincele os dois lados das fatias de berinjela com azeite de oliva. Leve-as ao grill até que comecem a grelhar, mas retire-as enquanto ainda estejam com a consistência firme.

Assim que as fatias estiverem grelhadas, coloque-as em uma assadeira e comece a adicionar as coberturas, começando com o molho de tomate, depois os queijos (mozzarella e parmesão), os tomatinhos cortados ao meio e o salaminho fatiado.

Leve por 8 a 10 minutos ao forno na temperatura média ou até o queijo começar a borbulhar.

Assim que tirá-las do forno, salpique o manjericão, um pouco de azeite, sal e pimenta (se gostar) e sirva quente!



## Chá antialérgico põe fim aos olhos lacrimejando, nariz coçando e espirros

Os ingredientes do chá antialérgico são medidas de 1 colher de sopa para os seguintes ingredientes: folhas de urtiga + folhas de maracujá + camomila + canela. O modo de preparo certo é por infusão (quando a água ferve e depois o ingrediente é adicionado em infusão por 5 minutos)

Divida 1 litro de água em 4 panelas e, após levantar fervura, desligue o fogo. Acrescente cada ingrediente em uma panela e deixe em infusão. Quando as bebidas estiverem prontas, junte-as na mesma jarra.

A urtiga, rica em vitaminas, minerais e proteínas, é considerada uma boa aliada para desintoxicar o organis-

mo e pode ser usada como remédio natural que ajuda no tratamento de alergias, eczema, psoríase e outras doenças da pele.

As folhas de maracujá e a camomila possuem substâncias que atuam como calmante natural e, além de garantir relaxamento, possuem ações anti-inflamatória, antialérgica, antiespasmódica e analgésica.

A canela, além de garantir sabor adocicado à infusão, ainda combate infecções das vias respiratórias por promover efeito secante nas mucosas. A especiaria também é um expectorante natural e tem ação antialérgica e anti-inflamatória.



## Nuvem de limão diet

Essa sobremesa é perfeita para quem procura algo leve e delicioso.

(opcional).

### Modo de preparo

Em uma vasilha grande, dissolva a gelatina em água fervente. Junte a casca de limão, o suco e a água fria. Leve à geladeira até que engrosse um pouco. Acrescente as claras sem bater e bata com a batedeira até que a mistura esteja leve e fofo. Coloque em 8 forminhas de capacidade de 150ml. Leve à geladeira até que fique firme. Desenforme e coloque 1/2 colher de chá de geleia sobre cada gelatina.

### Ingredientes

1 caixa de gelatina dietética de limão;

1 xícara de chá de água fervente;

1/2 colher de chá de casca de limão ralada;

2 colheres de sopa de limão;

3/4 xícara de chá de água fria;

2 claras;

4 colheres de chá de geleia de morango dietética





## Pudim, bolo e até beijinho: 3 receitas docinhas que levam arroz no preparo

Além de ser saboroso, o arroz é um ingrediente que possui nutrientes essenciais para a saúde. É fonte de energia, não contém gorduras nocivas, é pobre em sódio e excelente para hipertensos, previne o câncer, faz bem para a pele e é rico em vitaminas e minerais como a vitamina D, cálcio, ferro e fibras, além de controlar a glicose por meio do amido. “O melhor é que a maioria das receitas pode ser feita com o arroz já preparado, aproveitando as sobras do almoço ou jantar”, ressalta Vitor Fujisawa, da Broto Legal, que é quem sugere essa receita.

**Massa:** Bata no liquidificador os ovos, arroz, leite e açúcar e misture em uma tigela com a farinha e fermento. Em seguida, acrescente as raspas do limão e laranja, mexa, despeje em uma forma untada e leve ao forno moderado.

**Cobertura:** Bata o creme de leite gelado com o suco de limão e o açúcar até o ponto de suspiro. Após o bolo assar, cubra com a cobertura e salpique as raspas de limão e laranja.

**Calda:** Misture os ingredientes e leve ao fogo para dar liga. Despeje no bolo fatiado antes de servir.

e bata até ficar homogêneo. Para a calda, leve ao fogo o açúcar até dourar, acrescente a água e deixe dourar. Unte uma assadeira com a calda de açúcar, despeje a mistura e leve ao forno.

### Beijinho de Arroz

100g de arroz branco  
390g de leite condensado  
40g de manteiga  
40g de coco ralado  
Coco ralado para decorar

### Modo de Preparo

Em uma panela cozinhe o arroz normalmente sem



nenhum tempero e reserve. Em outra panela coloque o leite condensado, a manteiga, o coco ralado e o arroz.

Cozinhe até o doce começar a se soltar do fundo da panela. Antes de servir, enrole e polvilhe com o coco ralado.

### Bolo de arroz cítrico

**Massa**  
12 colheres (sopa) de arroz  
1 copo de leite  
5 ovos  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó  
raspas de 1 laranja e 1 limão

**Calda:**  
suco de 1 laranja  
suco de 1 limão  
1 copo de água  
2 colheres (sopa) de açúcar

**Cobertura:**  
suco de ½ limão  
1 lata de creme de leite bem gelada  
2 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de Preparo

### Pudim de arroz

1 xícara (chá) de arroz  
½ xícara (chá) de açúcar  
5 xícaras (chá) de água  
1 xícara (chá) de suco de laranja ou limão  
1 colher (sopa) de casca de laranja ou limão ralada  
5 colher (sopa) de farinha de trigo  
3 ovos  
6 unidades de cravo  
canela em pau a gosto  
**Calda**  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de água

### Modo de Preparo

Cozinhe o arroz juntamente com o açúcar, a água, o cravo e a canela. Depois de cozido coloque as cascas de laranja ralada, tampe a panela e deixe esfriar. Bata no liquidificador a farinha, os ovos e o suco de laranja. Em seguida, acrescente o arroz



## Aprenda a guardar e conserve os alimentos por mais tempo

### Você pode evitar desperdícios e ainda preservar os nutrientes

Desde que guardados da maneira correta, alguns alimentos podem ter sua vida útil prolongada. Uma dica simples é usar potes e sacos plásticos com essa finalidade, mas colocar sobre a embalagem uma etiqueta com a data. É uma maneira para evitar esquecer do alimento e ele acabar se deteriorando com o tempo.

O tempo de duração dos produtos que precisam passar por refrigeração varia caso a caso. Em uma temperatura de 10° Celsius, ovos podem ser estocados por até 10 dias; frutas e legumes alcançam uma semana e verduras com folhas não passam de três dias. O grupo dos peixes, carnes, alimentos que passaram por cozimento e da maionese já exigem maior resfriamento dentro da geladeira, de 4° Celsius.

Mesmo depois de armazenados, pescados e seus derivados, além da maionese caseira e outros molhos, devem ser consumidos em até 24 horas; as carnes bovina, suína e de aves resistem por mais tempo, cerca de 72 horas. Os laticínios são mais resistentes: alcançam sete dias em estado adequado para ser ingerido.

### Congele na dose certa

Para congelar da forma correta, é preciso prestar atenção na temperatura do freezer que deve ser, pelo menos, de -18°C. Temperaturas superiores a esta aumenta a chance de reprodução de algumas bactérias. A grande maioria dos alimentos pode ser congelada, mas existem algumas exceções, como a maionese e algumas frutas,

como a banana e a pêra. Por conter muita água, a gelatina pronta também forma uma crosta cristalizada. Nas batatas cozidas e em vegetais consumidos crus, ocorre modificação da textura.

Ovos cozidos ou crus com casca (e gema pura) resultam no rompimento da casca e gema granulada com o congelamento. Nos doces, como manjares e pudins a base de maisena, o sabor é alterado. O tomate aceita ser congelado apenas na forma de molhos.

Para congelar de forma correta, o primeiro passo é separar alimentos de boa qualidade e limpos para garantir a não contaminação. Acondicione todos eles em pequenas porções, dentro de potes ou sacos plásticos próprios. A quantidade ideal é a mesma para consumo de uma refeição. Controle o tempo de congelamento, identificando com uma etiqueta a data de fabricação e a data de validade do alimento e nunca recongele.

Antes de congelar:

### Carnes

Retirar toda parte não comestível e acondicionar em sacos plásticos.

### Sopas e feijão

Esperar esfriar e guardar em potes plásticos que possam ir ao freezer.

### Vegetais

Coloque os vegetais em um escorredor de macarrão. Em seguida, coloque este utensílio em uma panela com água fervente. Quando a água ferver novamente retire os vegetais e imediatamente jogue água gelada sobre eles. Escorra, guarde em sacos plásticos e congele. Vegetais, como milho em espiga, couve, cebola, salsa e mandioca não precisam passar por este procedimento; podem ser congelados ao natural.

Tempo e temperatura ideal de conservação na geladeira:

Produtos Refrigerados  
Produto: Pescados e seus produtos  
Armazenamento  
Temperatura Máxima: 4°C  
Tempo: 24 horas





## Como fazer óleo de ervas naturais

A confecção do seu próprio óleo com infusão de ervas pode ser uma maneira bem interessante de começar a fazer remédios e cosméticos naturais. É um processo muito fácil: é possível aprender a usar qualquer erva para fazer o óleo desejado e utilizá-lo para aromaterapia, em banhos, sabonetes e uma grande variedade de tratamentos.

### Através de infusão solar

Encha um frasco de vidro limpo com a erva de sua preferência e tampe. É preciso deixar as ervas relativamente soltas dentro do recipiente e depois enchê-lo com um óleo base (óleo vegetal conhecido como carreador), cobrindo tudo. Deixe cerca de 1 cm de espaço na parte de cima do frasco sem completar com o óleo. Feche o frasco bem. As ervas desidratadas são melhores, pois não contêm água que pode deixá-las mofadas. Se você usar ervas frescas, deixe-as desidratando por aproximadamente 12 horas e depois macere-as com um pilão e coloque-as no óleo.

Coloque o frasco onde bata muita luz do sol durante o dia. Deixe a mistura no sol por duas semanas, virando o frasco de ponta cabeça e voltando-o à posição inicial duas vezes ao dia. Após duas semanas, adicione uma colher de sopa de vinagre de maçã e mexa. Deixe o frasco no sol por mais dois dias virando duas vezes por dia.

Depois de 16 dias a solução já vai estar pronta para ser coada e usada. Não use o óleo diretamente do frasco. Filtre por um pedaço de tecido grosso tampando-o em seguida. Armazene o frasco em um lugar fresco, seco e escuro.

Se desejar um óleo mais forte, adicione uma nova erva à infusão pronta e repita todos os passos do processo novamente.

### Infusão no forno

Encha um vidro limpo com a erva escolhida. Ela deve ficar meio solta dentro do frasco de conservas. Encha o frasco com o óleo base de sua escolha, não se esquecendo de cobrir toda a erva com ele. Feche bem o vidro.

Coloque uma quantidade suficiente de água no fundo da assadeira para cobrir o fundo do frasco (nunca deixe a água

secar, pois racha o vidro). Em seguida, ponha o frasco com as ervas e o óleo dentro da assadeira e coloque-a no forno. Ligue o forno na menor temperatura possível, geralmente 90° C e deixe o frasco lá por cinco ou seis horas.

Você também pode preaquecer o forno na menor temperatura possível, colocar a assadeira com o frasco dentro dele e desligá-lo. Se fizer isso, é preciso repetir o processo de reaquecimento do forno no período de cinco a seis horas.

O objetivo é manter a temperatura constante o máximo possível. Use um termômetro para forno para fazer isso com mais precisão.

Verifique o frasco uma vez por hora para ver se o óleo está borbulhando ou queimando. Se estiver, retire a assadeira do forno com cuidado e deixe-o esfriar um pouco. Assim que ele esfriar, ponha o frasco novamente lá dentro.

Depois de cinco ou seis horas, retire a assadeira do forno cuidadosamente. Deixe o frasco esfriar em uma superfície de madeira para não ter choque térmico e rachar o vidro. Quando ele estiver frio, passe o óleo por um tecido grosso para outro frasco limpo com tampa. Guarde o óleo em um local fresco, seco e escuro.

### Numa panela elétrica

Para a infusão, coloque as ervas na panela elétrica e depois cubra-as totalmente com óleo. Ligue a panela na temperatura mais baixa. Se a sua panela elétrica tiver a função de manter a comida aquecida, use esse recurso, pois ele funciona melhor.

Para fazer a infusão, é preciso aquecer o óleo com as ervas na panela elétrica. Deixe as ervas cozinhando de duas a quatro horas e verifique sempre para saber se o óleo não está borbulhando ou queimando.

Esse método é bom para fazer grandes quantidades de óleo de ervas. É possível colocar o frasco dentro da panela elétrica. Basta enchê-la até a metade com água e deixar o frasco cozinhando a uma temperatura baixa. É possível deixar o óleo cozinhar por 12 horas a uma temperatura entre 35 °C a 50 °C. Algumas panelas elétricas são muito quentes e não é possível fazer a infusão. É necessário testar.

Depois de duas a quatro horas, desligue a panela elétrica e deixe-a esfriar. Quando o óleo estiver frio, use um tecido morim para coá-lo e passe-o para um novo frasco limpo com tampa. Assim, as ervas são retiradas do óleo.

Guarde-o em um local fresco, seco e escuro.

### Entendendo como fazer óleos

Escolha o óleo base.

A confecção de um óleo com ervas consiste em três etapas: a escolha do óleo, da erva e o aquecimento. Você precisa escolher um óleo para servir de base, ou seja, o óleo carreador para a infusão de ervas. Use uma opção de alta qualidade, de preferência orgânica.

É possível usar azeite de oliva extra virgem, óleo de cártamo, óleo de rícino, óleo de argan ou óleo de coco. Eles podem ser encontrados em casas de produtos naturais, supermercados ou na internet.

### Escolha a erva

Antes de mais nada, é preciso decidir qual erva ou ervas você deseja usar no produto. Cada produção é um pouco diferente, pois o resultado final depende da estação do ano, do local onde a erva foi colhida, das condições do tempo na época da colheita e do tipo de erva que está sendo utilizada. É possível usar qualquer opção abaixo ou alguma outra que você cultive ou encontre.

Lavanda. Esse óleo é usado para relaxamento na aromaterapia. Você também pode utilizá-lo em sabonetes perfumados. A lavanda possui propriedades antibacterianas também.

Calêndula. Ela geralmente é usada como anti-inflamatório e promove a cicatrização.

Cannabis. Se a maconha fosse legalizada no Brasil, ela poderia ser utilizada como ansiolítico e para o alívio de dores. Além disso, ela também pode ser usada como antiespasmódico e agente anti-náusea.

Alho. Ele é principalmente utilizado como um agente antibiótico.

Gengibre. O gengibre costuma ser usado como anti-inflamatório.

Raiz amarela ou hidraste. Ela é usada como agente anti-



-inflamatório.

Verbascum. O verbascum pode ser usado para infecções respiratórias e de ouvido.

Alecrim. Ele pode ser usado na aromaterapia e na confecção de sabonetes. O alecrim geralmente é usado como um nootrópico, ou seja, amplia as habilidades cognitivas e a memória. O óleo também atua como relaxante muscular e antiespasmódico.

Tomilho. O tomilho é usado para infecções respiratórias e para acalmar a tosse.

Orégano. Ele é usado como agente antimicrobiano e melhora o sistema imunológico.

Erva de São João. Ela é usada como antidepressivo e auxilia em problemas com o sono.

Camomila. Ela é usada como um relaxante e induz o sono.

Hortelã. A hortelã é usada para problemas digestivos e na Síndrome do intestino irritável.

Eucalipto. Ele pode ser usado para infecções respiratórias, sinusite, para acalmar a tosse e aliviar a congestão nasal.

### Use a proporção correta

A maioria dos óleos é medido em partes proporcionais. Isso quer dizer que você pode ajustar com facilidade a quantidade de óleo e de ervas necessária para a produção desejada. Cinco partes de óleo para cada parte de erva é uma proporção muito comum.

Por exemplo, é possível colocar uma colher de sopa de erva desidratada para cinco colheres de sopa de óleo base.

A concentração do óleo

geralmente é medida pelo tempo de infusão e pela quantidade de calor utilizada. No entanto, cada lote produzido costuma ser diferente devido a diferenças nas ervas, incluindo as condições de cultivo e colheita ou o fato de serem frescas ou desidratadas.

### Decida como pretende utilizar

É possível usar óleo de ervas para diversas finalidades, como em um tratamento natural, em cosméticos, cuidados com os cabelos, cuidados faciais, produtos para bebês, cremes corporais ou até mesmo para cozinhar. A partir do momento em que se sabe como o óleo vai ser utilizado, determina-se o óleo base e as ervas que devem ser empregadas para a produção.

Por exemplo, se for usar o óleo para cozinhar, é possível escolher um azeite extra virgem de alta qualidade. Se você quiser usar o óleo como cosmético, a melhor escolha pode ser o óleo de jojoba, de coco ou de argan.

Cada óleo possui uma propriedade diferente, portanto saber a necessidade específica ajuda na escolha das ervas.

### Dicas

Assim que já tiver feito o óleo de ervas algumas vezes, experimente novas combinações.

É possível usar novas ervas na infusão até encontrar a sua favorita.

Ao usar qualquer receita que exija óleos essenciais, saiba que o óleo de ervas não é tão forte como o essencial. É necessário aumentar a quantidade de ervas na infusão.