

## Almanaque

Brigadeiro de panela  
com zero açúcar

pág. 08

## Almanaque

Como fazer caldo vegetal  
saudável em casa para guardar

pág. 07

## Almanaque

Muffin de crepioca para  
manter a dieta em dia

pág. 08

# Jornal Monte Belo

Dezembro de 2019 | ano 17

Circulação: Sede do município, linha Pederneras,  
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](http://www.gazeta-rs.com.br)

## Como e quando aplicar hormônio vegetal para aumentar as bagas da uva de mesa



A aplicação do ácido giberélico (GA3) na viticultura, tem como principal função aumentar o tamanho das bagas, entretanto, ela também atua na descompactação dos cachos e eliminação de sementes. Quando aplicado cerca de 15 dias após o florescimento podem promover o menor pegamento de flores (raleio químico) e um maior alongamento do cacho (engaço). Páginas 04 e 05

## Horta

Proteção natural  
e eficaz contra  
pulgões

pág. 08

## Ecologia

Armadilha  
de pet  
para insetos

pág. 07

## Premiações

Embrapa destaque  
em prêmio de  
agricultura



pág. 03



## 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



### 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](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



# Embrapa Uva e Vinho premiada por trabalho desenvolvido na área de viticultura

Charles Venturin foi vencedor na categoria Propriedade Agropecuária Modelo, pelo seu trabalho na produção e comercialização de uvas finas na Serra Gaúcha

Ser premiada novamente pela Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul teve um sabor especial para a Embrapa em 2019, pois além de ganhar os troféus 'Pecuária' e 'Público Agropecuário', também foi premiada com o reconhecimento expresso por produtores homenageados nas diferentes categorias em suas respectivas manifestações. A solenidade da 9ª edição do Prêmio Folha Verde, concedido pela Comissão de Agricultura, Pecuária e Cooperativismo da Assembleia Legislativa aconteceu nesta segunda-feira (9), no Teatro Dante

Barone, em Porto Alegre.

A referência da Associação dos Guardiões Mirins das Sementes Crioulas de Ibarama, na categoria Setor Agricultura Ecológica, e de Charles Venturin, vencedor na categoria Propriedade Agropecuária Modelo, pelo seu trabalho na produção e comercialização de uvas finas na Serra Gaúcha, dão uma dimensão do trabalho desempenhado pela Embrapa nas diferentes cadeias produtivas do estado. "Tanto as variedades de uvas como o apoio no desenvolvimento de tecnologias no manejo de uvas de mesa foram importan-

tes para a Família Venturin", destacou Charles, ao registrar a premiação junto com a Chefia da Embrapa Uva e Vinho.

"O Troféu Folha Verde é inspirado em uma folha de amoreira, que tem como significado a resistência e a imortalidade. O Deputado Adolfo Brito, Presidente da Comissão de Agricultura, Pecuária e Cooperativismo, destacou na abertura da solenidade, que os doze vencedores do Prêmio Folha Verde são exemplos a serem seguidos". A solenidade contou com a presença do secretário da Agricultura, Pecuária e Desenvolvimento Rural, Covatti Filho, representando o Governo do estado, deputados, autoridades, membros da comissão julgadora e convidados.

Pelo segundo ano consecutivo, a Embrapa Pecuária Sul e a Embrapa Uva e Vinho receberam a premiação nas categorias "Pecuária" e "Público Agropecuário", respectivamente. "Esse prêmio nos orgulha muito. Para quem trabalha com Ciência, Tecnologia e Inovação, ambiente em que muitas vezes os resultados são intangíveis, receber pelo segundo ano essa premiação, certifica o acerto do caminho percorrido e nos motiva a seguir em frente", pontuou o chefe-geral da Embrapa Uva e Vinho, José Fernando da Silva Protas.

Ao longo de sua manifestação ele destacou o trabalho desenvolvido pela Unidade de pesquisa, que além do trabalho com uvas e derivados, também desenvolve trabalhos com fruteiras de clima temperado, com destaque para a maçã.

Protas destacou alguns trabalhos pioneiros conduzidos pela Embrapa Uva e Vinho que trouxeram grandes benefícios ao setor produtivo, como



Família Venturin e Chefia da Embrapa Uva e Vinho



Chefes da Embrapa Uva e Vinho e da Pecuária Sul



Charles Venturin

a Produção Integrada de Maçã e Produção Integrada de Uva para Processamento, o trabalho das Indicações Geográficas de Vinhos e também os avanços

do Programa de Melhoramento Genético Uvas do Brasil, que já lançou 21 cultivares de uvas especialmente desenvolvidas para o clima e solo brasileiro.



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





# Como aumentar o tamanho da baga da uva de

As uvas sem sementes naturalmente apresentam tamanho de bagas que estão aquém das exigências de mercados brasileiros e internacionais devido ao fato da ausência de semente. Como você sabe, as sementes tem um papel importante na fase de crescimento da baga, pois elas produzem ácido giberélico interna que faz com que a baga cresça naturalmente. Com o objetivo de suprir a exigência do mercado interno e externo, o uso de giberelina ou ácido giberélico (GA3) tornou-se indispensável para a melhoria da qualidade dos cachos, resultando em uma melhor qualidade comercial, consequentemente aumentando a baga da uva.

Com um mercado consumidor mais exigente e disposto a pagar por produtos com alta qualidade, a uva sem semente virou a queridinha nas prateleiras das redes de supermercados e hortifruit. Na década passada foi introduzida no mercado como novidade, aos poucos foi se popularizando, até o momento em que se tornou uma exigência para alguns países. Nos Estados Unidos, as uvas apirênicas já dominaram o mercado, enquanto que na Europa é crescente a demanda por uvas sem sementes.

## O que é giberelina

### ou ácido giberélico?

A giberelina é considerado um hormônio vegetal e na natureza é encontrado em plantas, fungos e bactérias. Esse hormônio foi descoberto por agricultores japoneses ao observarem que algumas plantas de arroz possuíam um crescimento excessivo, e isso fazia com que elas não suportassem seu próprio peso, causando seu tombamento e morte. Para esse sintoma os agricultores deram o nome de “bakanaê”, que significa “planta boba” ou “muda tolo”, dependendo do estágio (fase) fenológico da planta.

Apenas em 1926, um fisiologista japonês demonstrou que o alongamento excessivo de plantas de arroz era causado por uma substância secretada por um fungo do gênero *Fusarium*. Essa substância foi isolada em 1930 e denominada de giberelina, esse nome ajudou para nomear o estágio sexual do fungo, o qual passou a ser chamado de *Gibberella fujikuroi*.

Atualmente 136 tipos de giberelina já foram identificadas, no entanto, a GA3 é a mais utilizada na vitivinicultura para diversos fins: aborto químico, alongamento de cacho, crescimento de baga e supressão de sementes. O produto comercial utilizado como fonte de giberelina (GA3) no Brasil é o ProGibb, que contém 10%



ou 40% do regulador de crescimento.

### Uso de giberelina na videira

A aplicação do ácido giberélico (GA3) na viticultura, tem como principal função aumentar o tamanho das bagas, entretanto, ela também atua na descompactação dos cachos e eliminação de sementes. Quando aplicado cerca de 15 dias após o florescimento

podem promover o menor pegamento de flores (raleio químico) e um maior alongamento do cacho (engaço).

O raleio químico é importante pois sua prática torna os cachos mais soltos (descompactados) devido ao menor no número de bagas que permanecem no engaço, criando desta forma um ambiente favorável para o crescimento das bagas de uva. Outro ponto positivo dessa prática é a redução de doenças fúngicas, pois não ocorre a formação de um microclima úmido dentro dos cachos de uva, que associado ao calor faz com que doenças se desenvolvam. Além disso, essa descompactação garante que a calda aplicada, de GA3 ou qualquer outro produto, atinja todas as bagas do cacho.

Para atuar aumentando o tamanho das bagas, que é o foco principal do artigo, outras aplicações de ácido giberélico são necessárias quando as bagas estiverem entre 3 e 5 mm de diâmetro, dependendo da variedade, na qual atuam promovendo o aumento do seu tamanho e diâmetro, como consequência, um ganho no peso das bagas.

Visando o aumento da qualidade das uvas produzidas, alguns viticultores fazem uso de outros hormônios vegetais além da giberelina, tais como: ácido abscísico (ajuda na colo-

ração de videiras), citocininas (crescimento de baga), auxina (regulação do desenvolvimento das bagas e enraizamento etc..).

### Local de atuação de giberelina

Nas plantas, as giberelinas ou ácido giberélico são hormônios produzidos nos tecidos apicais, como em gemas, folhas e entrenós jovens com crescimento ativo. A principal característica da giberelina é seu efeito sobre o alongamento dos internódios em certas espécies de plantas, mas também a sua participação na regulação dos processos de mudança na juvenalidade e determinação do sexo da flor, promoção do pegamento e crescimento do fruto. O efeito da giberelina é variável em função da variedade copa e porta-enxerto, concentração, modo e época de aplicação e das condições ambientais.

### Formas de aplicações do ou ácido giberélico no campo

A aplicação dependerá do tamanho da área, acessibilidade e disponibilidade de máquinas agrícolas maiores. Podendo assim, ser utilizado desde equipamentos simples em áreas menores ou intransitáveis às máquinas grandes, como, por





# mesa aplicando ácido giberélico



exemplo, o pulverizador costal manual, até a utilização de um pulverizador eletrostático ou Arbus 1000 tracionado por trator, para áreas maiores e de fácil acesso.

## Pulverização localizada Imersão do cacho

Esse tipo de aplicação consiste em imergir o cacho dentro da solução contendo giberelina. Essa prática não é realizada em grande escala porque demanda muita mão-de-obra, tendo em vista que todos os cachos deverão passar pelo mesmo processo de imersão. Em algumas variedades, esse tipo de aplicação aumenta a espessura do engaço, pois, a giberelina terá ação tanto na baga quando engaço.

## Pulverização localizada Costal (Manual)

A forma de aplicação consiste basicamente em molhar todos os cachos da planta com o produto. Quando utilizado o pulverizador costal, a qualidade da aplicação dependerá totalmente do aplicador, logo, o mesmo deve receber um treinamento prévio básico para que a eficiência da aplicação seja garantida.

## Pulverização localizada Mecanizado (Trator)

A aplicação mecanizada de giberelina é realizada de 3 formas: convencional com ventilador, Turbina com “mãozinha” ou eletrostático. Dentre esses três sistema de aplicações, o mais eficiente para giberelina

é o pulverizador eletrostático.

## Convencional com ventilador

Na aplicação utilizando o Arbus 1000 (imagem 1 e 2 ), deve-se regular o tamanho da barra para não ocasionar danos mecânicos nos cachos durante a aplicação. Outro ponto importante é a velocidade em que o implemento será tracionado, pois ela dependerá do tipo de bico utilizado e volume de calda. Nesse sistema há uma irregularidade na ventilação, o que irá interferir na qualidade de aplicação.

## Turbina com “mãozinha”

Este é o segundo melhor sistema de aplicação para giberelina, devido a ventilação

mais uniforme e que consegue dissipar as gotas mais finas nesse sistema.

## Eletrostático

O uso do pulverizador eletrostático possui como principal vantagem o aumento da eficiência de aplicação, pois todas as gotas carregadas eletricamente são direcionadas para atingir o alvo, que nesse caso, são as folhas e os cachos. Assim, esse sistema proporciona uma distribuição mais homogênea das gotas em todo o cacho, tanto na parte externa quanto na parte interna e ao considerar as bagas é possível de se despistar gotas em toda a circunferência da baga.

Como as gotas são carregadas eletricamente, há uma redução do consumo de água por aplicação, por exemplo, numa pulverização convencional utilizando o sistema de ventilação, utiliza-se 700 – 1000 litros de água por aplicação, já com o sistema eletrostático são utilizados 90 litros de água por aplicação. Também devemos lembrar que, nesse

sistema reduz a evaporação, possível contaminação do solo, quantidade de água e produto utilizado, sejam reduzidas quando comparado a uma aplicação convencional.

## Novas Tecnologias

Nos últimos anos, algumas fazendas no Chile vêm optando por um novo equipamento, chamado de Patohormoneador para realizar as aplicações do ácido giberélico diretamente nos cachos de uva de forma individualizada.

Seu uso faz com que as bagas possam aumentar seu tamanho em cerca de 20%. Para o aplicador, a sua utilização facilita o trabalho tendo em vista que não há necessidade de efetuar várias aplicações nos diferentes lados do cacho para que a calda atinja todas as bagas do cacho.

Além disso, a concepção do instrumento permite que o excesso da calda contendo giberelina retorne para o tanque da bomba, gerando com isso uma maior economia devido à redução do desperdício.







## 20 plantas que vão te ajudar a repelir os insetos da casa e as pragas do jardim

Algumas plantas são naturalmente repelentes pois são desagradáveis aos insetos - moscas, mosquitos e pernilongos - e até às pragas comuns dos jardins - pulgões, cochonilhas e lagartas diversas. Para conseguir este efeito bastará você ter algumas dessas plantas repelentes em lugares estratégicos do seu jardim e da sua casa.

O que faz com que as plantas tenham essa ação repelente são seus óleos essenciais cujo odor incomoda aos insetos apesar de serem agradáveis a nosso olfato. Isso não quer dizer que os insetos vão desaparecer só por você ter plantada uma alfazema, um alecrim ou um canteiro de crisântemos mas, com certeza irão diminuir.

A quantidade de insetos e pragas tem relação direta com fatores como água parada, zonas sombrias e úmidas e com o calor. Você ajudará cuidando de não ter poças no seu jardim, ou zonas sombrias e mantendo uma boa circulação de vento.

### Ervas aromáticas boas como repelente

#### Manjeriço

O manjeriço é repelente para moscas e mosquitos então, você pode ter seus vasos nas entradas naturais - portas e janelas - onde bata sol. O seu aroma impedirá, em alguma medida, a entrada de insetos na sua casa e, como acréscimo, você terá sempre manjeriço fresco para saladas, molhos e sopas.

#### Lavanda (alfazema)

epele traças, pulgas, moscas e mosquitos. Para obter este efeito, coloque maços



de alfazema espalhados pela casa, pendurados nas janelas, sobre os móveis, e sachês de flores de alfazema dentro das gavetas. A alfazema era usada até para afastar escorpiões - com vasos desta planta nas janelas. Uso muito antigo.

#### Capim-limão

Também conhecido como capim-santo ou lemongrass, parente da citronela que, como esta, é um repelente de mosquitos. O melhor jeito de se usar é extrair seu óleo essencial e passar pela casa, com um pano úmido.

#### Tomilho-limão

É uma variedade de tomilho que tem as folhas pintadinhas de amarelo e um cheiro ativo de limão. É repelente de mosquitos, cresce bem em solos rochosos e ensolarados. Para usar o seu efeito repelente corte as ramas e macere-as com as mãos. Isso liberará os aromas que nós gostamos e que os mosquitos detestam. Tenha cuidado pois pode dar alergia de contato.

#### Tomilho

Tem os mesmo efeitos do tomilho-limão e é excelente para chás contra resfriados.

#### Hortelã

Hortelã é uma planta muito útil como repelente de mosquitos. É melhor cultivar a hortelã em vasos pois esta planta se espalha de forma agressiva e ocupará todo o seu jardim.

#### Alecrim

O alecrim é uma planta linda, que na primavera, quando o sol bate, solta uma



infinitude de flores azuis, minúsculas, e expande seu aroma por toda a casa. Tenha vasos de alecrim em suas janelas e espalhe alguns pelo jardim. Esta planta tem também efeito inseticida e é ótima para espantar pernilongos e mosquitos.

#### Louro

Use as folhas de louro, espalhadas pela casa, para repelir moscas.

#### Cebolinha

As flores da cebolinha são aromáticas e repelem moscas e pulgões. Plante cebolinha no meio da horta, especialmente em volta das cenouras.

#### Endro

O endro é uma erva aromática muito usada na Europa e ótima repelente de pulgões, ácaros e pragas que atacam o repolho e os tomates. É parente da erva-doce.

#### Erva-doce

A erva doce é um excelente repelente para pulgões, lesmas e caracóis. Plante, com o endro, pelas beiradas das sua horta.

#### Erva-cidreira

Repele os mosquitos.

#### Orégano

Repele muitas pragas e irá fornecer cobertura de solo e umidade para pimentas.

#### Salsinha

É repelente de besouros e



indispensável na cozinha.

#### Cebola

Que tal plantar cebolas na horta, em volta dos tomateiros, pimentões, batata, repolho, brócolis e cenouras para espantar pulgões, lesmas, moscas e outras pragas comuns? Se tiver roseiras, plante cebolas junto. O mesmo efeito têm outras ervas da família Allium, como a cebolinha e o alho-poró.

#### Crisântemos

São ideais para repelir baratas, formigas, besouros japoneses, carrapatos, traças, piolhos, pulgas, percevejos, ácaros, insetos arlequin e até os nematoides dos ramos pois contêm peritroides, o composto que se usa nos inseticidas em spray.

#### Malmequer

Contra pulgões, mosqui-

tos e outras pragas (inclusive afasta os coelhos) e cujas raízes afastam os nematoides do solo.

Plante os malmequeres em volta dos canteiros de hortaliças.

#### Capuchinha

É muito boa para afastar a mosca branca que ataca as couves, em geral. Para além do mais, é muito bonita e ótima em saladas.

#### Tagetes ou cravos-de-defunto

Têm as mesmas qualidades repelentes dos crisântemos.

#### Citronela

A citronela tem eficácia comprovada como repelente de insetos, não à toa é comumente encontrada em repelentes industrializados para uso externo.





## Armadilha contra insetos feita de garrafa PET, simples e fácil de fazer em casa



Já imaginou usar garrafas PET como armadilha para insetos? A pesquisadora e engenheira agrônoma Janaína Pereira dos Santos, teve essa ideia há oito anos e, desde então, estudou formas de colocá-la em prática. O projeto dela rendeu à Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri), o Prêmio Expressão de Ecologia. Vejam como é simples e barato confeccionar essas armadilhas.

Diferente das armadilhas comerciais para atrair insetos, essas são feitas com garrafas PET de 500 ml, as quais são pintadas de amarelo e azul por dentro e revestidas com uma cola do lado de fora, para grudar os insetos. A cor amarela atrai moscas, pulgões e besouros, já a cor azul é para atrair "tripes", insetos que se alimentam da seiva das plantas. A cola que é usada por fora é feita apenas com breu e óleo de soja.

Depois da confecção das garrafas, elas são presas por suas respectivas tampas com um arame e penduradas nas lavouras. A durabilidade das garrafas PET são de 5 a 7 dias, dependendo da quantidade de insetos que grudar

nelas. Neste vídeo, Janaína mostra como preparou as garrafas PET e também as placas feitas com papel cartão, caso não queira utilizar as garrafinhas.

A ideia deste projeto surgiu como alternativa para substituir as plaquinhas comerciais, pois elas são bem mais caras, segundo a pesquisadora. Apesar de podermos utilizar os cartões, as garrafas PET são ideais, pois além de durarem mais, o ato de reutilizá-las ajuda também na questão da poluição do meio ambiente.

Podemos retirar garrafinhas PET jogadas indevidamente na natureza e reaproveitá-las de diversas formas. Essa é uma opção bastante sustentável e ecológica, pois além de retirar o plástico da natureza, também ajuda na diminuição dos agrotóxicos. Uma vez que utilizamos as garrafas PET para atrair os insetos, não haverá necessidade de encher as lavouras de inseticidas para exterminá-los. O projeto foi desenvolvido na Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri) e conquistaram o Prêmio Expressão de Ecologia.

## Uva passa é ainda mais poderosa do que in natura: previne câncer, alzheimer e parkinson

Pode colocar uva passa no arroz, sim! Embora muita gente seja contra sua utilização na culinária, a versão desidratada da fruta concentra nutrientes e contém substâncias que ajudam a prevenir doenças degenerativas.

De acordo com informações da Universidade de Berkeley, nos Estados Unidos, uma porção de uvas passas contém quase 3 vezes mais antioxidantes do que a mesma quantidade de uvas frescas.

As uvas passas estão entre os alimentos mais ricos em antioxidantes, substâncias que combatem radicais livres e retardam o envelhecimento.

O grande trunfo das uvas desidratadas são os polifenóis, compostos bioativos com poderosa ação antioxidante que contribuem para prevenir doenças como cân-

cer, Parkinson e Alzheimer.

O alimento ainda serve como fonte de outros nutrientes como vitamina C, fibras, potássio, ferro e sais minerais.

### Qual tipo de uva



### passa é melhor?

Segundo os pesquisadores de Berkeley, as uvas passas brancas são ainda mais ricas em antioxidantes, porque os sulfitos usados para preservar sua cor no processo de secagem impedem que alguns desses compostos oxidem. Uvas passas são tudo de bom, mas devem ser consumidas com moderação. O processo de secagem otimiza os nutrientes, mas também concentra os açúcares e chega a ter 4 vezes mais calorias que as uvas normais

## Aprenda a fazer caldo vegetal em casa: tempero saudável e gostoso

Os temperos prontos vendidos em supermercados contêm conservantes, sódio em quantidade elevada e, vamos combinar: não dão nenhum sabor especial aos nossos pratos.

Então, o melhor mesmo é fazer os próprios temperos em casa, sem glutamato e outros ingredientes nocivos à saúde, para incrementar caldos, sopas, guisados e o que você quiser! Aprenda, a seguir, a receita de cubinho vegetal caseiro.

### Ingredientes

500 g de verduras da lista (cenoura - abobrinha - cebola - batata - 1 dente de alho - aipo - salsa - manjeriço - alecrim - sálvia - 50 g de sal

- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem.

### Modo de preparo

Lave bem os vegetais, pique-os, coloque-os em uma panela antiaderente com uma colher de sopa de azeite e deixe-os cozinhar por cerca de 10 minutos.

Em seguida, adicione o sal e cozinhe por mais 10 minutos.

Findo esse tempo, leve os vegetais para o liquidificador. Volte-os para a panela, mexa e deixe reduzir.

Despeje a mistura em uma forma forrada com uma folha de papel manteiga. Espere esfriar bem e corte-a em cubos.

Uma vez obtida a forma



desejada, coloque no freezer, inicialmente um pouco afastados e sem sobrepor um cubo ao outro.

Depois de congelados, transfira os cubos para um recipiente de vidro e armazene-os no freezer.





## Joaninhas na horta: proteção eficaz contra pulgões

Joaninhas têm tudo a ver com o controle biológico de pragas - ou seja, usar um inseto para controlar a proliferação de outros, nocivos às plantas. Para impedir, controlar ou evitar uma infestação de pulgões é preciso ter joaninhas à disposição.

### Joaninhas no Brasil

As joaninhas são besouros que, em suas fases diversas, se alimentam de afídeos (pulgões), moscas de fruta, piolhos e outros insetos incômodos às plantas. Joaninhas são predadoras de insetos e, portanto, tê-las na horta não trará nenhum malefício ao que você cultivar.

A joaninha mais comum, tanto aqui como na Europa, é a *Coccinella septempunctata*, também conhecida como Joaninha-dos-7-pontos pois, tem 7 pontinhos pretos sobre as asas vermelho-vivo, quando está na fase adulta. Na fase larval esta é uma lagarta azul com pintas amarelas.

Uma joaninha adulta come, por dia, algo entre 50 a 200 pulgões (a variação depende da espécie de joaninha que você tenha em sua horta) e, assim sendo, este besourinho é um dos principais agentes do controle biológico de pragas em hortas e pomares.

Para você identificar se tem, ou se terá, joaninhas em sua horta, é preciso que tenha uma ideia do aspecto que esses besourinhos têm, em cada fase de sua vida:

### Ciclo de vida da joaninha

Os estragos causados por uma infestação de pulgões é bastante significativo pois, esses bicharocos sugam a seiva das partes mais novas das plantas impedindo seu desenvolvimento e, caso a infestação seja massiva, podendo ocasionar a sua morte em poucos dias

### Plantas que atraem as joaninhas

Joaninhas gostam de plantas que retenham água em suas partes - folhas côncavas, flores de copo - coloridas e cheirosas. Assim, uma lista de plantas poderá te ajudar a atrair ou a manter as joaninhas perto da sua horta e pomar.

Ervas como boas atratoras de joaninhas: anis, erva-doce, coentro, cominho, angélica, cenouras, milefólio, cosmos, coreopsis, gerânio, dente-de-leão e zínias.

Mas, também das flores de verão as joaninhas se agradam, e muito, e de flores ricas



em pólen, do qual também se alimenta.

No inverno, os indivíduos adultos se mantêm escondidos entre folhas e cascas de árvore. Seu ciclo de vida é de 180 dias e, em um ano podem ocorrer até 5 gerações.

E, caso você decida usar também algum outro sistema para retirar os pulgões, prefira fazê-lo por "coleta manual" para não prejudicar os ovos de joaninhas que, frequentemente, são postos sob folhas das plantas já infestadas (nada melhor do que sair do ovo ao lado da despensa, não é?).

### Uma joaninha que come folha

É, mas há pelo menos uma



espécie de joaninha que também come folha, trata-se da joaninha-asiática (*Harlequin succinea*). Ela é alaranjada, com uma grande quantidade de pontinhos pretos nas asas.

Esta espécie foi introdu-

zida em outros países que os seus de origem para o controle de pulgões porém, se adaptou ao consumo de vegetais, na falta dos pulgões que os infestavam. É voraz e se tornou uma praga.

## Brigadeiro de panela zero açúcar

Receita leva até 4 ingredientes e é ótima opção para sobremesa de última hora.

### Ingredientes

- 1 copo de leite integral
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó zero açúcar
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina sem sal

### Modo de preparo



Coloque a manteiga para derreter em fogo baixo, para que não a queime. Em seguida, adicione o chocolate em pó misture com a manteiga e acrescente o adoçante e o leite. Aumente para fogo médio e mexa até ferver e pegar consistência de brigadeiro.

Dica: Você pode substituir o leite integral e o adoçante por uma caixa de leite condensado zero açúcar (210g).

## Muffin de crepioca: receita prática que ajuda a manter a dieta

### Ingredientes

Ovo, 1 unidade; Chia, 1 colher rasa (sopa); Queijo cottage, 1 colher (sopa); Farinha de tapioca, 1 colher (sopa); Ervas finas a gosto; Fermento em pó, ½ colher (café).

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com um garfo até ficar homogêneo

Divida em 2 forminhas de silicone e leve ao forno preaquecido a 200° por 20-25 minutos. Sirva na hora.

