

EDITORIAL

Aprender com a Holanda

A Holanda tem cerca de dezesseis milhões de habitantes, número menor do que a existente na área conturbada ocupada por São Paulo e algumas das cidades limítrofes. Esta "Grande São Paulo" chega a vinte e dois milhões, praticamente a metade de todos os habitantes do Estado. Entretanto, enfrentou um desafio: para alimentar todos os holandeses, propôs-se produzir o dobro da produção com menos recursos. E conseguiu. É uma das maiores exportadoras de tecnologia agrícola e alimentos. Espionei na produção de carne artificial, agricultura vertical, tecnologia de sementes e uso de robótica na ordenha e em outros setores. Os holandeses focaram a redução do uso de água e de emissão dos gases venenosos causadores do efeito estufa. Sua plantação é feita, prioritariamente, em estufas. Usa menos de dois litros de água para produzir meio quilo de tomates, enquanto a média global é superior a cento e cinco litros. Isso resulta do incentivo intensivo em pesquisa. Por isso é que nada menos do que quinze dentre as vinte maiores empresas agrícolas mundiais mantêm centros especializados de pesquisa na Holanda.

As dificuldades climáticas geraram singular fenômeno: um povo eficiente. É o que se traduz por seu cenário exportador. A Holanda é a principal fornecedora mundial de sementes para plantas ornamentais e vegetais. No seu chamado "Vale das Sementes", desenvolvem-se e se descobrem pioneiras variedades de flores e de outras plantas. O maior gasto de uma das principais empresas é na pesquisa. Tanto que seus responsáveis a definem como uma "empresa de pesquisa". Por isso conseguem lancar, a cada ano, cerca de cento e cinquenta novas variedades de vegetais. São também líderes na agricultura vertical. As fazendas verticais de estufa aumentam a produtividade com luzes de LED e suas verduras e legumes são cultivados sem o uso de pesticidas ou herbicidas. Essa é uma lição a ser aprendida pela agricultura brasileira. Apesar do clima quente até agora é benéfico, não tem se preocupado com real investimento em pesquisa. Pouco ou nada se faz para economizar água, para migrar rumo a uma cultura de descarbonização, com foco exclusivo na intensificação dos ganhos e mirando apenas a balança comercial e o aumento da exportação. O mundo precisa de mais juízo, porque já emitiu todos os sinais de exaustão. É a ciência, é a pesquisa, é a tecnologia que pode nos salvar. Vamos aprender com a Holanda.

José Renato Nalini é desembargador, palestrante e conferencista, reitor da Unirigstral, docente do Programa de Pós-graduação da UNINOVE e autor de "Ética Ambiental" e outros livros.

EDUCAÇÃO

Qualidade no ensino começa com valorização dos professores, afirma presidente da AFPESP

Artur Marques, presidente da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPESP), salienta ter sido importante o reajuste de 14,9% do piso nacional dos professores da educação básica para a medida, que elevou o valor para 40 horas a R\$ 4.202,55, embora ainda insuficiente para melhorar a classificação do magistério de nosso país no ranking mundial de remuneração do setor, faz justiça à categoria, cuja missão é decisiva para o desenvolvimento nacional, necessariamente condicionado à universalidade e qualidade do ensino público", enfatiza. Ante as dúvidas e polêmicas sobre a questão, Artur Marques lembra que o reajuste dos professores da educação básica baseia-se na variação do Valor Aluno Ano Final (VAAR), que foi de 15,3% em 2022, em comparação com 2021. A atualização é autotuplicável para a fixação do Piso Nacional do Magistério, de acordo com a Lei nº 11.738/2021. Nas escolas da rede estadual paulista e da prefeitura de São Paulo, a dívida existente sobre a obrigatoriedade ou não de as unidades federativas acatarem o reajuste estabelecido pela portaria federal não tem efeito prático. No ano passado, o piso do magistério estadual já era de R\$ 5 mil e o da capital, R\$ 5,05 mil. "Ou seja, em ambos os casos os valores já superam o piso nacional. Assim, resta saber como ficará a situação em 2023, da Organização para a



Artur Marques, presidente da Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPESP)

Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE): no Brasil, a média do salário inicial dos professores dos anos finais do ensino fundamental é a menor entre 40 países analisados. "Estamos atrás inclusive de algumas nações latino-americanas incorporadas no relatório, que é conclusivo quanto à prioridade de melhorar as condições do nosso professorado".

Sobre a AFPESP A Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo (AFPESP) é uma entidade sem fins lucrativos e direcionada ao bem-estar dos

Artur Marques da Silva Filho

GASTRONOMIA

Verão saudável: Nutricionista do CEUB ensina opções nutritivas de sorvetes e sobremesas

Usando a criatividade, frutas e ingredientes naturais é possível fazer doces conservantes e gorduras dos doces industrializados



Paloma Popov

O verão chegou, e com ele, as férias e dias ensolarados. Quem não sente vontade de tomar sorvete, suco, picolé, entre outras delícias? Picolé, unanimemente, o sorvete se destaca quando o assunto é o calor, porém a maioria é rica em gorduras trans, conservantes e açúcar, substâncias responsáveis pelo aumento do colesterol ruim, dos lipídios no sangue e outras doenças. Porém, é possível sobrecarregar sobremesas sem prejudicar a saúde, com alternativas e receitas que se utilizam de frutas e produtos naturais. A especialista em Nutrição do Centro Universitário de Brasília — CEUB Paloma Popov ensina opções deliciosas e saudáveis para um verão gostoso e saudável.

A realidade é que a indústria de sobremesas como sorvetes e picolés usa uma quantidade considerável de conservantes e aditivos alimentares que, quando consumidos em excesso, fazem mal à saúde. Para evitar substâncias prejudiciais, a criatividade é a palavra de ordem para preparar um sorvete nutritivo. A nutricionista indica preparações caseiras dos "sorbetes", os gelados de fruta, com opções práticas como banana, morango, manga e frutas vermelhas. "Consurgiu uma boa cremosidade batendo algumas frutas congeladas. Para incrementar o sabor, pode-se acrescentar mel, avelã, granola, castanhas e até nibs de cacau", recomenda.

Para garantir a cremosidade, outra opção interessante é processar a fruta com iogurte natural. Produzido pela fermentação bacteriana do leite, o emulsificante natural é rico em cálcio, proteínas, vitaminas do

complexo B e minerais. A especialista alerta que o iogurte natural comprado no supermercado tem que ser puro, sem conter outros ingredientes no rótulo. É possível fazer um iogurte natural em casa, a partir do aquecimento do leite pasteurizado, com a adição de um ácido, como o limão, por exemplo, gerando a coagulação da proteína. A partir da famosa "coalhada", podemos inserir sabor, com raspadinhas de coco, mel ou leite de coco, com o uso do liquidificador", detalha.

Sucesso entre as crianças, os picolés também funcionam com alternativas naturais e saudáveis. Paloma Popov destaca que a sobremesa pode ser feita à base de água e fruta. Ela acrescenta o fato de o picolé ser um clássico de dinâmicas culinárias como as crianças nas férias, preenchendo forminhas coloridas, com ingredientes nutritivos. "Podemos utilizar os sabores que as crianças gostam, como o chocolate e de frutas em geral. Outra dica é evitar frutas que são compostas por muita água, como melão, melancia e mamão".

Independente da estação, o suco é uma das opções mais nutritivas para se refrescar. A nutricionista do CEUB alerta que para absorver o valor

nutricional do suco de fruta, é interessante que seja consumido imediatamente após o preparo. Popov explica que quase todas as frutas têm vitamina C e com o suco, a vitamina evapora após um tempo. Nesse sentido, o recomendado é o consumo imediato. Além das dicas de sobremesas refrescantes e naturais, a especialista em Nutrição ressalta que os nutrientes devem ser incluídos na alimentação e forma adequada e balanceada para o estilo de vida de cada indivíduo. "Não é saudável fazer dietas restritivas por causa do verão e da busca pelo corpo perfeito. A alimentação tem que ser adequada o ano todo, de forma variada e equilibrada", finaliza.

Confira a receita e prepare seu sorvete saudável em casa:

Sorvete de Banana com Iogurte
 Rendimento: +ou- 400g
 Ingredientes
 4 Bananas (médias) Maduras (pode ser banana prata)
 400g de Iogurte Grego (ou 2 potinhos)
 1 Colher (sopa) de Mel

Instruções

Pique bem as bananas e triturar no liquidificador ou processador. Junte o iogurte grego e o mel e bata bem até formar um creme liso e homogêneo. Coloque em um recipiente que possa ir ao freezer e deixe congelar (isso deve demorar pelo menos 2 horas). Retire do freezer 20 minutos antes de servir para dar uma leve derretida e sirva!

Observações

FRUTAS: Use frutas com polpa macia como mamão, pêssego, manga, abacate frutas vermelhas etc.
 IOGURTE: Pode ser feito com o Grego, por ser cremoso e não ter aquele sabor ácido. Use a opção que desejar, o importante é ficar gostoso.
 NA HORA DE SERVIR: É importante tirar alguns minutos antes de servir para que seja possível retirar do recipiente.
 CONSERVAÇÃO: Mantenha ele bem fechado no freezer por até 15 dias.
 CHOCOLATE: Se quiser pode adicionar chocolate em pó na massa para ter um sorvete de banana com chocolate.

MULHERES 31

A FRENTE DO SEU TEMPO

Você sabia que as promessas sobre as nossas vidas só não acontecem por nossa causa? Existem tantos planos e projetos para a sua vida e só não vai acontecer se você não tomar a iniciativa e se colocar à frente. Reclamamos muitas vezes que está demorando, mas esqueçemo que tudo tem um tempo certo e o controle não está nas nossas mãos. Tenha a atitude correta e viva na hora certa os planos e projetos em todas as áreas da sua vida. Esse é o ano de novo e para viver o novo você precisa abandonar o que já é velho e confiar.

37 ANOS

Jornal A Cidade

Um Jornal a serviço do Litoral Norte Paulista
 Propriedade de UBANEY'S PROM. E PUBL. S/C LTDA
 CNPJ: 50.323.245/0001-28 - Insc. Municipal 9075364
 Rua Olinto de Carvalho, 111 - Centro - Ubatuba-SP
 Direção: Benedito Góis Filho (in memoriam)
 Administração: Melissa Schirmanoff
 O jornal A Cidade é editado e publicado por Ubaneys Promotions Jornais e Revistas Eireli. CNPJ: 21.346.189/0001-49
 Inscrição Municipal: 09246844
 Site oficial: acidadeubabutu.com.br facebook: Jornal A Cidade Ubatuba
 E-mail: acidadeubabutu@gmail.com - jornalino@acidadeubabutu.com.br
 Instagram: @acidadeubabutu
 Editora Chefe e Fotógrafa: MELISSA SCHIRMANOFF
 Repórter Fotográfico: ERNESTO ZAMBON
 Diagramação e Arte: Beto Monteiro - Marco Glória (in memoriam)

OS ARTIGOS ASSINADOS SÃO DE ÍNTEGRA RESPONSABILIDADE DE SEUS AUTORES E NÃO REFLETEM A OPINIÃO DA DIREÇÃO DESTA JORNAL.

CICLISTA: NÃO FAÇA CONTRAMÃO



ERRADO E PERIGOSO

Apoio: Jornal A Cidade, 37 anos informando a população com imparcialidade e transparência.

DISQUE DENÚNCIA

SIGILO ABSOLUTO

Jornal A Cidade

Expediente: 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 18:00
 Rua Coronel Olinto de Carvalho, nº 111 - Centro - Ubatuba-SP
 Acompanhe nossas publicações na internet. Assine: https://acidadeubabutu.com.br