

# ELAS

**GABRIELLA MEINDRAD,  
A PRIMEIRA MULHER À FRENTE  
DOS FESTEJOS FARROUPILHAS NO RS**

PÁGINAS 4 E 5

# Simone Bencke: o palco é dela

Carina Weber  
carina@gaz.com.br

**N**a sala de aula da Escola Estadual de Educação Básica Estado de Goiás, no ensino fundamental, era Virgínia Fritsch, a professora de português, que ministrava as aulas de teatro. “Assim comecei a gostar de fazer teatro”, lembra a então aluna Simone Bencke, que atribui à mestra a inspiração para o início de uma carreira de entrega à arte. O amor pelo teatro se re-

velou na escola, com apenas 13 anos. “Sou eternamente grata. Foi o instinto, a vontade dela em fazer teatro que despertou em mim esse amor.” Ainda na adolescência, junto com as amigas da vizinhança, apropriava-se da rua onde morava como cenário para a expressão teatral. Os espectadores eram os vizinhos, que assistiam às apresentações com estima. “O teatro é uma brincadeira natural da minha vida.”

Ao prosseguir os estudos, agora no Colégio Sagrado Coração de Jesus, Simone, que é natural de Santa Cruz, era uma das atrizes do grupo de

teatro que transformava os corredores da instituição de ensino em palco para as apresentações. O despontar de um talento, que ora alinhava os primeiros sinais, rendeu o convite para integrar o grupo Polivalente, referência da cidade no teatro profissional.

Após concluir o ensino médio, Simone iniciou o curso superior de Letras, mas não chegou ao fim dele. “Lembro do dia em que o professor de redação disse: ‘acho que és do teatro’”. E ele tinha razão. Foi o primeiro passo para a decisão de cursar Artes Cênicas, na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

## Uma “tríade” inseparável

“Voltei a Santa Cruz e não deu nem para respirar.” Já formada, Simone começou a atuar como atriz, diretora e professora de teatro. “Isso tudo nasce dentro da escola. Essas três coisas sempre estiveram juntas.” Na trajetória por inúmeros palcos, criou oficinas de teatro, tornou-se professora do Colégio Mauá, passou pelos grupos Polivalente, Górdios e Busílis e Aliança, fundou o Grupo de Cara na Rua, participou da Companhia de Teatro Unisc e, desde 2002, integra o Grupo de Teatro Camarim, fundado por Simone, Eduardo Spall, Pilly Calvin, Fernando Fischer, Heloisa Pierozan e Renata Salvi.

Espectáculos como *Viagem a Lorca* e *Enquanto os Anjos Tomam Coca-Cola* foram marcos referenciais de um caminho que se solidificou com “pequenas grandes experiências”, como define. O Grupo de Teatro de Rio Pardiño é a mais recente criação.

Hoje, Simone é professora de teatro no Colégio Mauá e atua como atriz e diretora em diferentes grupos. Sobre referências e inspirações, ela cita a professora Virgínia Fritsch, Gracimar da Silveira, Roman Riesch, Fernanda Montenegro, Paulo José, Paulo e Gilda Rauber, Marcos Barreto, Ariano Suassuna e Nelson Rodrigues.

Na família dela não há atores. Entretanto, o avô, um excelente trompetista, é uma influência na construção da artista com o legado da música, que considera ter papel fundamental no teatro. O seio familiar sempre foi alicerce por entender o quão natural era o percurso escolhido por ela.

Simone traz na bagagem o sucesso de peças teatrais lembradas até hoje, em que dirigiu e atuou; as aulas e os alunos que despertaram para a arte cênica; e as experiências únicas que o teatro proporcionou, como morar no Rio de Janeiro e em Portugal e a participação em filme com Dira Paes. Além disso, ela e o marido, que foram unidos pelo teatro, trabalham juntos na profissão até hoje.



Rafaelly Machado

## • O ESPAÇO CAMARIM

Escolhido como sede de ensaios do Grupo de Teatro Camarim, o ambiente no segundo andar do antigo Colégio Mauá, na esquina da Borges com a Marechal Floriano, tornou-se referência cultural em Santa Cruz. Com agenda semanal diversificada e ativa, durante 15 anos, sediou oficinas e produção de espetáculos, recebeu shows de música, peças de teatro e outras atrações culturais locais, estaduais e nacionais.

Sem sede física desde 2017, o Grupo segue como empresa, com Simone e o marido, que é ator e produtor cultural, como sócios. A participação de Simone é como atriz, diretora, produtora cultural e professora de oficinas.

## EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br ☎ 3715 7933 Capa: Sedac/Divulgação (foto) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk



*"A busca pela perfeição sempre caracterizou todas as minhas paixões. Nos circuitos, onde os milésimos de segundo fazem a diferença, e nos vinhedos, onde apenas anos de trabalho conferem caráter e singularidade aos nossos vinhos."*

Jarno Trulli



mais informações em: (51) 99707-4425  
Muller Representações

# Extensão de cílios: do natural ao volumão

Naiara Silveira  
naiara@gaz.com.br

**S**ucesso entre as brasileiras, a extensão de cílios é uma opção muito procurada pelas mulheres que querem valorizar os olhos sem o uso da maquiagem. O universo dos cílios, no entanto, assim como diversos serviços da área da beleza, vai muito além disso: existe uma série de técnicas e cuidados a serem levados em conta na hora de escolher a melhor opção para você.

O primeiro de todos os passos é a busca por um profissional responsável e bem instruído - isso fará toda a diferença na extensão de cílios, independentemente da técnica escolhida. A empresária Jaqueline Fernanda Winck, franque-

ada do Instituto Ana Hickmann - escola profissionalizante na área da beleza - ressalta que, para trabalhar com extensão de cílios, é necessário estudo contínuo.

“A profissional extensionista de cílios, após preencher uma ficha de anamnese e conversar com a cliente, para entender as expectativas e necessidades dela, analisa o tipo de rosto da cliente e, através do visagismo, orienta sobre a técnica mais indicada para ela, valorizando e harmonizando os traços do rosto”, explicou.

Atualmente, existem no mercado vários métodos disponíveis para a profissional trabalhar, assim como opções de materiais e produtos. Dessa forma, é possível escolher materiais mais leves e sofisticados, variando tamanho, espessura e curvatura do fio que será utilizado.

Fotos: Divulgação/GS



Volume brasileiro: técnica que usa cílios em formato de Y, que não perdem a curvatura

## As técnicas disponíveis

- 1 Clássico** - Também conhecida como fio a fio, é a mais indicada para a primeira aplicação de cílios, porque o resultado fica mais natural. Consiste na aplicação de um fio único no cílio natural.
- 2 Brasileiro** - O volume brasileiro já dá mais destaque aos cílios. A técnica é igual à do volume clássico, mas se utiliza um fio em formato de Y, proporcionando mais curvatura e volume ao olhar.
- 3 Egípcio** - Enquanto o brasileiro tem formato de Y, o volume egípcio possui três fios unidos na base, no formato de um W. A diferença no resultado é, principalmente, que, por ter um fio a mais, deixa mais volume, sem perder a leveza.
- 4 Russo** - Quando a vontade é se jogar nos cílios, o volume russo pode ser a opção mais indicada. Nesta técnica, são aplicados de três a sete fios sintéticos em cada fio natural.
- 5 Híbrido** - O volume híbrido consiste em unir duas técnicas diferentes para “personalizar” o resultado, adaptando os formatos para harmonizar com o rosto de cada pessoa.
- 6 Lash lifting** - Enquanto as técnicas anteriores consistem na colagem de fios nos cílios, o Lash lifting trabalha com os pelos naturais da cliente. Conforme Jaqueline, é feita a curvatura dos cílios, além de coloração e hidratação dos fios naturais. A técnica dá o efeito curvex e é muito procurada por quem tem os fios mais clariños na região dos olhos e não quer usar rímel com tanta frequência.

## • SAIBA MAIS

**CUIDADOS APÓS A APLICAÇÃO** - Segundo a empresária Jaqueline Fernanda Winck, a higienização correta faz parte da rotina diária de cuidados, para que o resultado dure mais tempo. Muitas mulheres acreditam que, se molharem as extensões, os fios vão cair. “Isto não é verdade”, afirmou. É necessário lavar os cílios todos os dias, para evitar a proliferação de fungos e bactérias. Nesse processo, o ideal é utilizar um frasco de pump, preenchido com 1/4 de xampu neutro e o restante com água filtrada. A espuma deve ser aplicada diretamente nos cílios, com a ajuda de um cotonete. Confira outros cuidados importantes para ter os cílios dos sonhos:

- Não molhar as extensões durante 12 a 24 horas após a sua aplicação;
- Não utilizar produtos à base de óleo na região dos cílios, nem removedores de maquiagem;
- Não esfregar os dedos nos cílios.

No caso específico do Lash lifting, o único cuidado é não lavar os cílios por 24 horas, depois “é vida normal”.

**MANUTENÇÃO E REMOÇÃO** - A manutenção dos cílios é realizada a cada 20 dias., levando em conta o ciclo de vida dos fios, que vão caindo naturalmente. No procedimento de manutenção, são preenchidos os espaços das hastes que caíram. Caso a cliente não queira realizar a manutenção, pode deixar a extensão sair ou fazer a remoção química. Essa retirada, com uso de produto que dissolve a cola, também serve para quando o resultado não é satisfatório ou há alguma indicação médica, em função de irritação nos olhos.

**TEMPO DE PROCEDIMENTO** - Uma profissional experiente pode demorar três horas, mas o processo todo pode chegar a até quatro horas e meia. Já a manutenção dura em torno de duas horas. O Lash lifting é uma opção mais rápida, que costuma levar pouco mais de uma hora.

**CONTRAINDICAÇÕES** - Mulheres grávidas, com problemas oculares, pressão alta ou diabetes, que tenham blefarite, não estejam com os cílios saudáveis, tenham passado por quimioterapia recentemente ou tenham algum tipo de alergia, não podem passar pelos procedimentos. Em caso de dúvida se você pode ou não fazer a extensão de cílios, consulte o seu médico.



**Ganhe  
DINHEIRO  
com o seu  
talento!**



**INSTITUTO  
ANA HICKMANN**  
ESCOLA PROFISSIONALIZANTE

Curso de  
**Extensão de Cílios**

Turmas iniciando em  
28/06-Tarde    06/07-Manhã    14/07-Noite

Matriculas abertas



 (51) 9 8034-3648

 institutoanahickmann.scs

 institutoanahickmann.stacruzrs

# 4 e 5 ELAS

Erico Verissimo deu voz a Bibiana Cambará, na saga O Tempo e o Vento. Mas, apesar da força dela e de outras mulheres daquela obra, que se confunde com a história do Rio Grande do Sul, a personagem não cansava de repetir: “[...] o destino das mulheres da família era fiar, chorar e esperar”. Em 1949, quando Verissimo lançou o primeiro livro da trilogia, essa máxima poderia fazer mais sentido do que faz atualmente. Infelizmente, porém, a submissão feminina ainda é uma realidade, principalmente em locais onde a cultura insiste em atribuir às mulheres esse lugar de espera e coadjuvância.

A boa notícia é que na história, sistematicamente, surgem personalidades determinadas a encarar o sistema – e a assumir a responsabilidade de mudá-lo. Anita Garibaldi, que lutou lado a lado com os farroupilhas; Luciana de Abreu, uma professora feminista que discursava sobre direitos iguais em Porto Alegre, e foi a primeira mulher a dar nome a uma rua na Capital; Gilda Galeazzi, primeira mulher a assumir a presidência do MTG, em 2020 – mais de meio século depois da fundação do movimento. Exemplos de pioneirismo não faltam. E, como diz a primeira árbitra assistente a atuar em uma final de Campeonato Gaúcho, a santa-cruzense Luiza Reis, o importante é abrir portas.

A bacharela em Direito Gabriella Meindrad, aos 35 anos, está derrubando as barreiras que ainda restam no tradicionalismo gaúcho, erguidas para segregar homens e mulheres. Desde 2020, ela ocupa o cargo de secretária adjunta da Cultura do Rio Grande do Sul e, neste ano, alcançou um feito inédito: é a primeira mulher a presidir a Comissão Estadual dos Festejos Farroupilhas.



Sedac/Divulgação/GS

## O protagonismo de Gabriella na cultura gaúcha

Heloisa Corrêa  
heloisa@gaz.com.br

O tradicionalismo faz parte da vida de Gabriella desde a infância. Ela cresceu vendo a mãe costurar vestidos de prenda e acompanhando os irmãos nos grupos de dança no Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Canela da Fronteira, de São Vicente do Sul, terra natal dela. No entanto, a primeira vez que colocou um vestido de prenda – feito pela mãe, como sempre sonhou (veja foto na página ao lado) – foi em 2019, quando recebeu uma homenagem da 10ª Região Tradicionalista (RT). A honraria veio devido à atuação de Gabriella dentro do Movimento Tradicionalista Gaúcho (MTG) como peão regional antes do processo de transição de gênero. Sim, Gabriella é uma mulher trans, a



Ter esse protagonismo me honra muito. É um desafio pessoal e que vai encerrar um ciclo muito rico para a cultura do Estado

primeira a ser reconhecida e homenageada dentro do MTG.

A visibilidade de tamanha vivência da cultura gaúcha lhe rendeu frutos que são colhidos até hoje. Servidora pública no município de São Vicente do Sul desde 2018, no ano seguinte foi convidada a assumir a Assessoria de Diversidade da Secretaria de Cultura do Estado, cargo em que permaneceu até 2020. Naquele ano, Gabriella assumiu a função de secretária adjunta da Cultura do Rio Grande do Sul, sendo responsável, entre outros projetos e iniciativas, pela implementação da Lei Aldir Blanc no território gaúcho.

E, em 2022, ao alcançar o posto de presidente da Comissão Estadual dos Festejos Farroupilhas, assume o protagonismo que as mulheres merecem. Esse feito é inédito para o público feminino, pois, em anos anteriores, a função máxima alcançada por uma mulher havia sido a vice-presidência. “É uma representatividade muito importante, porque se trata da maior festa popular do Estado, que alcança todos os municípios, todos os gaúchos”, avalia. Neste ano, Gabriella acredita que os Festejos Farroupilhas serão ainda mais especiais, por se tratar da retomada dos eventos em sua forma original: presencial, com público, bailes e outras atividades tradicionais.

A missão de Gabriella à frente da comissão será organizar e divulgar as ações culturais e festivas relacionadas ao 20 de setembro, data em que se comemora o Dia do Gaúcho. O cantor, compositor, gaitero e violinista Adair de Freitas será o patrono dos festejos, que terão início no dia 12 de agosto, com o acendimento da Chama Crioula, em Canguçu. O tema será Etnias do Gaúcho: Rio Grande, Terra de Muitas Terras. “Ter esse protagonismo me honra muito. É um desafio pessoal e que vai encerrar um ciclo muito rico para a cultura do Estado”, destaca.



### Advogados

Dr. Alexandre Lanussi Marion

OAB/RS 53.851

Dr. Samuel Antonio Lopes

OAB/RS 59.465

Causas Cíveis e Previdenciárias.

Rua Ramiro Barcelos, 1338 CEP.: 96810-152  
Email: marion\_adv@yahoo.com.br  
Santa Cruz do Sul - RS - Fone: (51) 3715-1442

promoção de Aniversário

ARTESANATO FANTASIAS FESTAS

Em JULHO esperamos você de CARA NOVA!

VENHA APROVEITAR NOSSAS PROMOÇÕES!

@lojafestaefantasia  
festaefantasia

festa e fantasia

Santa Cruz: Rua 28 de setembro, 502 - sala 2 - Centro ☎99246-7101 18 anos  
Vera Cruz: Rua Thomas Gonzaga, 593 - Centro ☎99402-8429 10 anos

• PIONEIRISMO E PLURALIDADE

## O florescer dentro do tradicionalismo

Participando da invernada mirim do CTG Cancela da Fronteira desde os 6 anos, Gabriella foi eleita 2º peão regional e, durante toda a gestão, desenvolveu o projeto MTG Vai à Escola. A iniciativa consistia em levar a cultura gaúcha – poesia, dança, música, culinária, história – para as salas de aula de turmas de 1º a 5º ano da cidade de São Vicente do Sul. Ela desenvolveu esse trabalho por cerca de 10 anos, até 2005.

No entanto, o ingresso no mercado de trabalho e na universidade fizeram com que ela se afastasse do movimento tradicionalista. Em 2011, quando tinha 25 anos, também iniciou a transição. O retorno ao mundo dos CTGs foi triunfal. Em 2019, durante a etapa regional da Ciranda de Prendas da 10ª RT, 57 peões e prendas regionais que tiveram gestão em anos anteriores foram homenageados. Foi nessa ocasião que, pela primeira vez, Gabriella foi chamada de prenda.

A transexualidade, apesar de ser um desafio, não foi sinônimo de violência direta, física ou verbal, para Gabriella.

“Desde que eu recebi a homenagem, convivo com o discurso de ódio nas redes sociais, porque, nesse espaço, as pessoas se acham invisíveis. Mas, no meu cotidiano, talvez pelo cargo que eu ocupo, não sou vítima direta de violência”, observa. No movimento tradicionalista, em especial, ela acredita que está sendo construído um ambiente mais acolhedor do que excludente, principalmente entre as novas gerações. “No CTG se criam valores de amizade, compaixão, desenvolvimento pessoal e coletivo”, pontua.

Atualmente como presidente da Comissão dos Festejos Farroupilhas, Gabriella acredita que assumir essa função dentro do tradicionalismo oportuniza aos gaúchos a chance de transformar o pensamento em relação a minorias, além de criar um espaço para a discussão e a aceitação da diversidade. “Ainda temos muito a trabalhar para que a invisibilidade da mulher termine de vez, mas já podemos ver que as próprias mulheres não aceitam mais os limites que o machismo impõe”, afirma.



Gabriella com a mãe, Leoni dos Santos, em 2019, quando foi homenageada pela 10ª RT

• VALORES DE VIDA APLICADOS NO SETOR PÚBLICO

Gabriella Meindrad acredita que é importante todas as pessoas sentirem-se representadas no âmbito cultural. “Minha prioridade dentro da Secretaria de Cultura sempre foi propor ações culturais, artísticas e sensibilizadoras, voltadas às minorias – LGBTs, deficientes, mulheres, negros, indígenas. Queria olhar para o todo, valorizando cada um”, explica.

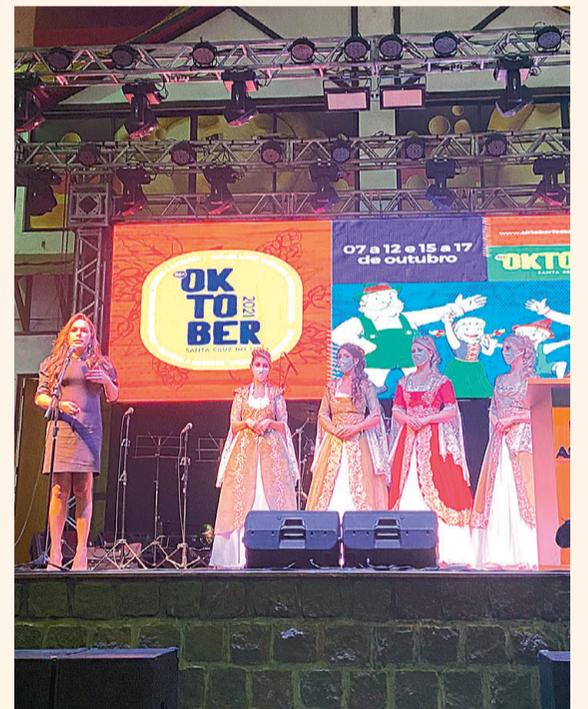
A pandemia de coronavírus, no entanto, atrapalhou a agenda e os artistas. Em virtude disso, a Lei Aldir Blanc foi criada para socorrer o setor. Gerir esses recursos foi uma das principais responsabilidades de Gabriella ao longo de toda a gestão. A prioridade dela nesse contexto foi fazer os valores chegarem a todos os municípios, promovendo a interiorização da cultura.

Outra conquista importante do governo estadual, segundo ela, foi a implantação de banheiros unissex no Centro Administrativo Fernando Ferrari, em 2021. “Alguém como eu, num cargo como o que ocupo, é muito representativo. A expectativa de vida de pessoas trans é de 35 anos, o índice de evasão escolar entre esse público é imenso, são expulsas de casa, a prostituição e a marginalização são consequência de tudo isso. Essa oportunidade que tenho é um sopro de esperança”, afirma.

Bacharela em Direito, a escolha pela profissão já foi pensada por Gabriella pela necessidade de ter mais mulheres – trans ou não – conquistando direitos e visibilidade. “Acessar a educação é uma forma de mostrar nosso poder e potencial”, ressalta.



Com as soberanas da 16ª Fenachim, em Venâncio Aires



Na abertura da 36ª Oktoberfest, em Santa Cruz do Sul



Vestinda  
Suas  
Conquistas

**Locação de Trajes de Festa**  
**Noivas • Debutantes • Formandas • Aias • 1ª Eucaristia**

☎ 51 99848.1962    📷 anamichelereis    📍 Ana Reis Moda Festa  
 Rua Carlos Trein Filho nº 235



# Preciso fazer reposição hormonal?

Marisa Lorenzoni  
marisa@gazetadosul.com.br

**O**ndas de calor, secura vaginal, perda da libido e suores noturnos são alguns dos principais sintomas da menopausa, condição comum entre as mulheres com mais de 45 anos, caracterizada pela queda natural dos hormônios reprodutivos. De acordo com a médica endocrinologista Aline Maria Swarowski, a terapia de reposição hormonal (TRH) é indicada para restaurar os níveis dos hormônios sexuais e prevenir doenças crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares. Já a terapia hormonal na menopausa (THM) é indicada na perimenopausa e pós-menopausa para controlar os sintomas.

Para determinar se a terapia hormonal é uma boa opção de tratamento, o mais importante é conversar com um médico sobre os sintomas individuais e os riscos para a saúde. “A avaliação inicial da paciente deve incluir o estágio de envelhecimento reprodutivo, frequência e gravidade dos sintomas, história pessoal familiar de câncer, doença cardiovascular, osteoporose e preferências da própria paciente”, descreve Aline.

O início precoce do tratamento é aconselhável,

pois fornece benefícios sobre as doenças cardiovasculares e a osteoporose. Além disso, a administração da terapia hormonal nos primeiros anos após o início da menopausa diminui significativamente a progressão da aterosclerose carotídea e a incidência de doença coronariana.

Indira Schwengber, ginecologista e mastologista, concorda que a terapia de reposição hormonal oferece benefícios para aquelas pacientes que têm indicações, e alerta que nem todas poderão fazer o tratamento. É o caso das mulheres que já tiveram ou que estão com câncer de mama, bem como daquelas com alguma história familiar da doença. “Para estas pacientes, nós oferecemos terapias alternativas para amenizar os sintomas da menopausa”, afirma.

**Como a terapia é feita** - “Cada caso é um caso e existem várias formas, dosagens e tipos de estrógenos e de progesterona. A individualização é a chave para a gestão terapêutica, visando maximizar a eficácia e minimizar os riscos relevantes”, explica Aline. Os estrogênios são administrados como monoterapia em mulheres com histórico de histerectomia ou na forma de um regime combinado de estrogênio-progestogênio (EPT) em mulheres com útero intacto.



## Fique atenta!

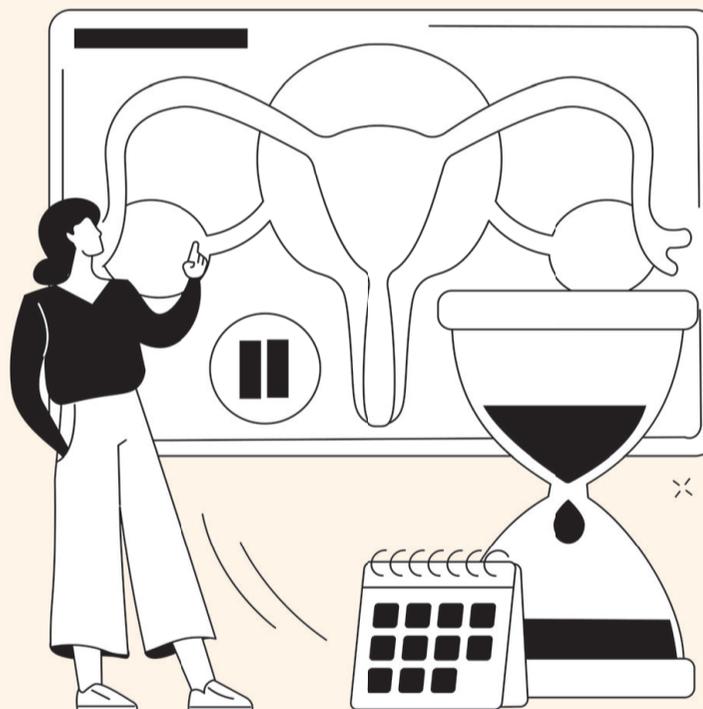
Segundo Indira, as pacientes que têm indicação da terapia de reposição hormonal, naturalmente, terão benefícios. Contudo, elas devem ser acompanhadas e monitoradas, pelo menos uma vez por ano, por um ginecologista. Importante, também, fazer exames de rotina, exames de imagem das mamas e avaliações periódicas com um cardiologista.

Fotos: Freepik/ Divulgação/GS

## • QUANDO FAZER

A terapia de reposição hormonal é indicada principalmente para mulheres com sintomas moderados a graves relacionados à menopausa, além de outras situações específicas, tais como:

- Sintomas vasomotores moderados a severos (calorões e fogachos).
- Atrofia urogenital moderada a severa.
- Prevenção das alterações da massa óssea associadas à menopausa em mulheres de alto risco para fraturas.
- Quando os benefícios forem maiores do que os riscos do uso da terapia hormonal.



## • SAIBA MAIS

### CONTRAINDICAÇÕES

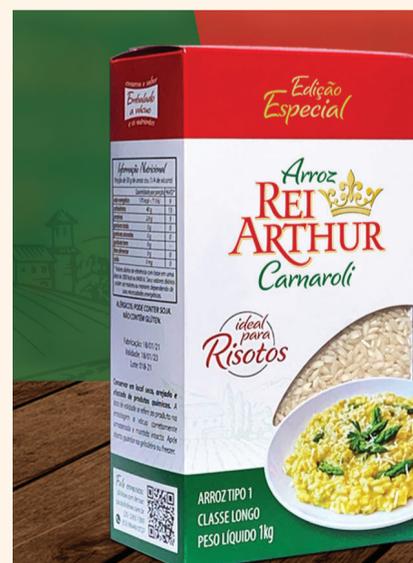
Como toda terapia, a TRH tem contraindicações, pois pode resultar em efeitos colaterais e riscos para as pacientes, sendo necessário cuidado no uso.

### CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

Câncer de mama, câncer de endométrio, doença hepática grave, sangramento genital não esclarecido, história de tromboembolismo agudo e recorrente, porfiria.

### CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

Hipertensão arterial não controlada; diabetes mellitus não controlada; endometriose; miomatose uterina.



**Ideal para Risotos!**  
Agora a Linha Rei Arthur conta com o Arroz Carnaroli, que é o favorito dos italianos para o preparo de risotos. Sua grande concentração de amido confere cremosidade aos pratos ao mesmo tempo que absorve os sabores dos temperos.

*Experimente!*



Conheça a indústria do Arroz Rei Arthur



# Mini-horta: solução para cultivar em pequenos espaços

Bianca da Silva  
bianca.silva@gaz.com.br

Os novos hábitos para promoção da saúde estão cada vez mais presentes na rotina dos brasileiros. Entre eles está o cultivo de plantas em pequenos espaços no pátio e até mesmo em apartamentos. O movimento *urban jungle* (selva urbana) faz parte dessas ações que englobam maior contato com a natureza. É um estilo de decoração que inclui plantas e elementos naturais em ambientes internos por meio de vasos, prateleiras, caixotes de madeiras, cestos, entre outros.

Nesse contexto, o ato de semear os próprios alimentos ganhou força e foi muito compartilhado nas redes sociais, com vídeos de *do it yourself* (DIY), que em português significa “faça você mesmo”, *lives* e passo a passo de como manter temperos, legumes e verduras. E, para produzir o próprio alimento, não é necessário dispor de um grande espaço. Além disso, nada mais bacana do que pegar algo fresquinho para adicionar no almoço ou jantar.

Mas ter uma horta em casa, mesmo que pequena, requer tempo, cuidado e

dedicação. Para concretizar esse projeto, o mercado disponibiliza elementos que são essenciais para a otimização do espaço. Os suportes verticais, de parede e chão, as estruturas de chão e para horta suspensa são os preferidos para iniciar o projeto saudável.

É possível cultivar desde ervas até hortaliças em pequenos espaços, segundo o supervisor da Agro Comercial Kist & Heemann, Lúcio Reis. Ele ainda reforça que é importante atentar-se à sazonalidade. No período de frio, algumas opções são repolho, alface, alho, cebola, beterraba, couve-flor e brócolis. Os meses de calor são propícios para tomate, pimentão, moranga, abóbora, cenoura, vagem, pimenta e morango. Temperos como cebolinha, salsa, manjeriço, tomilho e alecrim, por exemplo, podem ser plantados o ano todo.

Os benefícios de manter uma mini-horta são diversos. Além de consumir algo de boa procedência, o cultivo se transformou em um *hobby* e, para alguns, até atividade terapêutica. Estudos indicam que quem mexe com plantas e terra tem uma melhora na saúde física e mental.

Então, bora entender como começar sua horta em casa?



Rafaelly Machado

## • COMO COMEÇAR

**LOCALADEQUADO** – De modo geral, as espécies da mini-horta devem ser expostas ao sol, pelo menos, de 3 a 4 horas ao dia. Por isso, é importante avaliar o local onde será feito o plantio, se há iluminação natural.

**PREPARE O SOLO** – Outro fator que influencia diretamente a saúde da planta é o trato da terra. “O fertilizante e o adubo são as comidas da plantas. Através deles, dá para corrigir o pH da terra. Também indicamos o uso do calcário para diminuir a acidez do solo”, explica Lúcio. Se há ocorrência de insetos, lagartas, formigas, um inseticida pode ser aplicado. É importante, sempre que houver novo plantio, mexer a terra, para que as raízes se desenvolvam melhor.

**IRRIGAÇÃO** – Água é um elemento vital para qualquer ser vivo, e não é diferente para os temperos e as hortaliças. Nesse sentido, a irrigação deve ser bem controlada. Nos dias mais quentes, é importante regá-las todos os dias. Já no inverno, a frequência diminui, sendo a cada 3 ou 4 dias, ou quando se notar o solo seco.

**ESPAÇO** – Uma das vantagens dessa modalidade de plantio, sem dúvida, é o aproveitamento de pequenos espaços. Por isso, alguns temperos podem ser plantados e combinados a outras espécies, sem interferir no crescimento uma da outra. Algumas cultivares que podem dividir espaço são manjeriço e tomate; alface e cenoura; alecrim, sálvia e tomilho, entre outros.

Fotos: Freepik



Já pensou em ter uma horta na sua casa?



**AGRO COMERCIAL  
KIST & HEEMANN**  
COMÉRCIO DE PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

# Uma receita com **personalidade** e muitos aromas

**O** molho pesto, com manjericão, é um clássico da cozinha italiana, especialmente acompanhando um bom espaguete ou uma cesta de pães artesanais. Mas a receita desta edição propõe uma releitura tanto do molho, que leva hortelã, quanto do acompanhamento, cordeiro – ambos bastante presentes na culinária do Oriente Médio.

A carne de cordeiro não é unanimidade, mas pode surpreender pela leveza e pelo sabor. O segredo, garante o *chef* Davi Rodrigues, está no preparo correto de cada corte. “Além disso, é uma opção que transita muito bem de pratos com elaboração mais requintada, em ocasiões especiais, até o churrasco informal com amigos”, destaca o *chef*.

## • DICA DO VINHO



Para harmonizar com a doçura e a complexidade das ervas presentes na receita, a dica é o **Amorino Montepulciano d’Abruzzo DOC**. Vinho com corpo denso e untuoso, possui aroma de frutas negras em compota, leves notas de cacau e especiarias, como pimenta preta. Apresenta taninos potentes e sedosos, com boa acidez e excelente permanência em boca. Ideal servir entre 16°C e 18°C e, preferencialmente, após uma hora de decantar.

Fotos: Mada Rodrigues/Divulgação/GS



• ELAS GOURMET

## COMO FAZER

### Picanha de cordeiro ao pesto de hortelã

#### INGREDIENTES

- 1 kg de picanha de cordeiro
- 50 ml de azeite de oliva
- 40 g de manteiga sem sal

#### Marinada (24 horas antes do preparo)

- 300 ml de vinho branco seco
- 300 ml de água mineral sem gás
- 3 dentes de alho esmagados
- 1 limão siciliano
- 1 cebola em rodelas
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de sálvia
- 6 folhas de louro
- 1 colher (café) de ervas finas
- Sal e pimenta a gosto

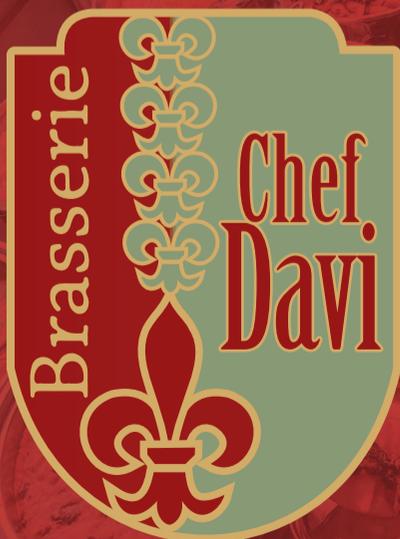
#### PESTO DE HORTELÃ

- 1 maço de hortelã
- 1 maço de salsa
- 1/2 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 200 ml de azeite de oliva extravirgem
- Nozes quebradas
- Sal e pimenta a gosto

**PREPARO** – Em uma vasilha com tampa, coloque todos os ingredientes da marinada. Mergulhe a peça inteira do cordeiro e deixe descansando de 12 a 24 horas na geladeira. Passado o tempo de marinar, aqueça o azeite e a manteiga em uma panela e adicione a picanha inteira, sem a água da marinada. Deixe a carne selar em todos os lados, até que toda a peça fique dourada. Enrole em papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos. Abra o papel-alumínio e deixe por mais 10 minutos.

Durante o tempo de cocção ao forno, prepare o pesto. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto as nozes. Bata o suficiente para que ainda restem pequenos pedaços das ervas. Acrescente as nozes picadas, sem bater.

Retire a carne do forno. Utilize uma faca bem afiada para o corte da picanha. Coloque fatias de cordeiro sobre um prato. Delicadamente, aqueça o pesto de hortelã, sem deixar cozinhar. Cubra as fatias de cordeiro com o molho e sirva bem quente, com batatas rústicas ou outra forma de batata a seu gosto.



Ideal para momentos especiais  
Eventos, reuniões e jantares Românticos

📍 Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

[www.chefdavi.com.br](http://www.chefdavi.com.br) ou 51 3056-4009