

Ando pelas calçadinhas portuguesas das ruas de minha Cidade Azul – ainda doce, apesar da violência – e, ao respirar, já posso sentir a nova estação que se aproxima.

As árvores e arbustos ganham roupagem de festa e, aos poucos, vão mudando suas cores, forradas pelas primeiras flores: um prenúncio da primavera, que traz em sua bagagem a paleta de cores de Van Gogh.

As flores saltam pela moldura do céu sempre anil, compondo pinturas inéditas, que se recriam em todas as primaveras, como se o pintor holandês tivesse se abancado nestas paragens com seu cavalete, telas e paletas multicores.

Não fosse o aroma de dama da noite, flor de laranjeira, rosas e outras tantas flores que embelezam nossa cidade, diria estar sonhando, tal a riqueza que tenho o privilégio de apreciar.

Mas sei que não é sonho. Estão ali, na Avenida 40, próximas ao Lago Azul. E em tantos outros recantos, os ipês, que não me deixam mentir, surpreendendo com suas flores amarelas, brancas ou rosa, alargando a vista e o coração.

Um dia, quando ainda jovem, li uma frase que levei como meta para minha vida: “quero uma casa rodeada de flores por fora e recheada de livros por dentro”. Desde então, não parei mais de comprar livros e flores.

Livros, tive aos montes. Inicialmente, emprestava das bibliotecas e dos amigos, até que pude adquirir minha primeira coleção, do renomado escritor baiano Jorge Amado. Meu sonho era conhecê-lo pessoalmente e, assim, apreciar as praias e roças de cacau que predominam em seus livros. O escritor se foi, mas deixou em meu sangue e em minha alma, a poesia de suas obras e a magia da Bahia.

Cheguei a ter quatro estantes enormes, abarrotadas de livros, os quais, mais tarde, passei a comprar em livrarias virtuais. E assim minha casa foi florescendo por dentro, numa eterna primavera. Até que entendi que não poderia deixar que essas flores murchassem dentro de casa. Depois de ler e reler cada obra, passei a doá-las às bibliotecas para que viessem a florir em outras almas.

Quanto às flores, é uma história mais complexa, pois sempre tive com elas uma relação divina. Pelas inúmeras casas que passei em minha vida cigana, sempre deixei como lembrança um canteiro de flores, até mesmo árvores. Muitas foram as mudas que plantei, buganvílias que se transformaram em árvores, e azaléias que cultivei, dentre outras tantas flores, até chegar ao cultivo de orquídeas, que hoje é meu hobby predileto.

Ainda me lembro com carinho da honra que tive no ano 2000, ao ser convidada para plantar uma árvore no Horto Florestal Navarro de Andrade, hoje Floresta Estadual. A iniciativa da Secretaria de Meio Ambiente de São Paulo, em parceria com a Prefeitura local, homenageou 30 ou 40 mulheres rio-clarenses com a implantação do Bosque da Mulher, próximo ao casarão onde funcionava a sede do Horto.

Não sei se a sede ainda existe, mas, por certo, a árvore está lá, firme e forte, florindo na primavera em sintonia com a beleza natural de um dos mais belos cartões de visita da cidade. Sem dúvida, assinado por Van Gogh...

Por Nilce F. Bueno - Diário do Rio Claro

TROCA DE PLANTAS EM LOCAL ABERTO

23/06/2021 às 14hs

**Rua Aristeu Seixas, 240
Jardim Guedala**

*Será em local aberto, ventilado! Participe!
Traga suas mudas para trocar! Até lá!*



8 plantas que você pode cultivar na água

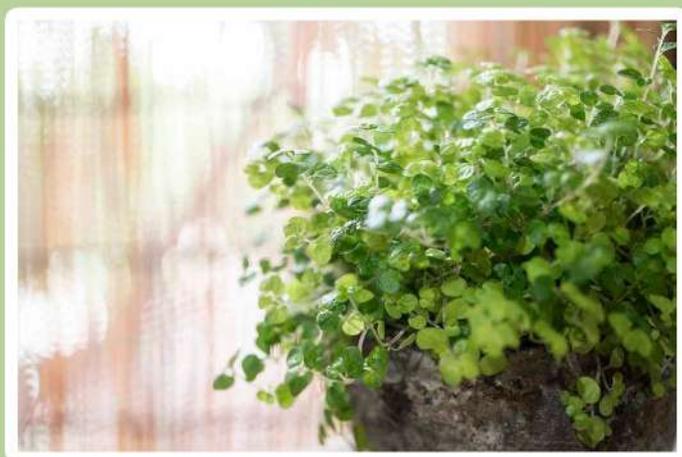
Violeta africana

As flores de cores vivas nascem a partir de folhas em água. Selecione ramos jovens e saudáveis para iniciar o cultivo, corte cerca de 5cm de caule e coloque em um frasco estreito para mantê-los suspensos e secos. Em um mês as raízes já começam a se formar e, em seguida, as mudas se introduzem. Não se preocupe se algumas surgirem multicoloridas, nem sempre elas são um clone da planta-mãe.



Lágrimas de bebê

Esta planta rasteira produz em grande quantidade folhas bem pequenas e forma uma aglomeração densa. As lágrimas de bebê crescem com muita facilidade em ambientes úmidos, apenas colha um cacho e tome cuidado para que alguns ramos não fiquem submersos e apodreçam. O ideal é trocar o líquido semanalmente, removendo pedaços perdidos e flutuantes. Com as raízes bem estruturadas, não tenha medo de deixar o nível da água cair, pois ela conseguirá se manter e cuidar de suas extremidades.



8 plantas que você pode cultivar na água

Begônia

Mudas de begônias de cera, rex e tuberosas brotam na água com uma única folha. Aqui, também é aconselhável purificar o vaso semanalmente para evitar bactérias e, conseqüentemente, o apodrecimento.

Tenha em mente que elas podem demorar meses para se configurar, por isso, não tenha pressa.



Cóleus

Com variações em laranja, roxo e verde, essa planta tropical se tornou muito popular. Para evitar os preços altos, corte 15cm de um ramo e remova as folhas dos 10cm inferiores. Coloque-as em um recipiente e em semanas já estarão se desenvolvendo. Adicionar um pouco de chá de composto durante as trocas mensais ajudará na prosperidade.



8 plantas que você pode cultivar na água

Impatiens

Os impatiens adoram lubricidade e, muitas vezes, crescem nas margens de lagos. Corte alguns caules amadurecidos e deixe-os em um vaso, onde criarão raízes. Na primavera, você terá uma plantação para começar um jardim sombreado.



Bambu-da-sorte

Sem a necessidade de solo, os caules do bambu são resistentes e uma peça central. Muitos cultivadores treinam os talos em espirais ou formas entrelaçadas, o que pode tornar sua parte superior mais pesada, exigindo muito mais que umidade para se manterem no lugar. Cascalho e pedras coloridas aumentam o valor ornamental e fornecem suporte para o bambu-da-sorte, sendo assim, coloque bastante ao seu redor.



8 plantas que você pode cultivar na água

Filodendro

Uma ótima introdução ao cultivo de plantas na água, o filodendro não se importará de doar seus caules para o cultivo na umidade. Além de crescerem em qualquer tipo de luz, ficam muito bonitos em recipientes de diferentes tamanhos e cores. Se tiver mais haste do que folha no seu ramo, direcione o reservatório para um local com mais luz e o crescimento voltará ao normal.



Lambari

Este é um dos ramos mais fáceis de serem cultivadas com umidade. Observe atentamente os nós dessa espécie, ao longo do caule, e você notará as raízes esperando para crescer. Além do processo ser simples, é uma bela flor para adicionar na decoração.



6 dicas para turbinar a imunidade e acelerar o metabolismo

Muito tem se falado sobre precauções para que você esteja imune às infecções, principalmente neste momento que estamos vivendo, com recordes de casos de Covid-19. Segundo a nutricionista Camila Buitoni, a prevenção começa com aquilo que ingerimos.

Uma alimentação rica em gorduras, açúcares, industrializados, ultra processados e conservantes, com não é o caminho ideal para fortalecer seu sistema imunológico e manter a saúde e o bem estar.

Uma alimentação balanceada, rica em alimentos naturais ajudar a fortalecer a imunidade. Pensando nisso, seguem algumas dicas:

Rotina e disciplina

“O primeiro passo é entender que você precisa se organizar e reprogramar seu cardápio, optando por alimentos in natura e que sejam preparados e temperados por você. Isso vale de frutas e sucos até as principais refeições. Evite consumir refeições prontas.”

Água não é um complemento

“Você precisa se manter hidratado. E, se agora, sua alimentação será mais rica em fibras, para que elas desempenhem suas funções, necessitam de muita água. O baixo consumo aliado ao aumento na quantidade de fibras ingeridas pode ocasionar uma paralização destas fibras no seu intestino, causando efeito rebote no organismo.”

Dê preferência aos tubérculos

“Além dos cereais, consuma alimentos vindos da terra, como mandioca, batata-doce, inhame, mandioquinha e cará, que são de baixo índice glicêmico e permitem que seu metabolismo trabalhe um pouco mais, para que sejam absorvidos, o que melhora o funcionamento do intestino, aumenta a saciedade e auxilia a absorção e excreção de gorduras.”



6 dicas para turbinar a imunidade e acelerar o metabolismo

Frutas

“A dica é focar naquelas que contém maior concentração de vitamina C. Você pode escolher, por exemplo, maçã, acerolas, amoras, kiwi, uvas, ameixas e cerejas. Perceba que as listadas são também, em sua maioria, frutas vermelhas, que têm o poder antioxidante bem maiores que as outras. Frutas como mamão, melão, laranja, tangerina, caqui e abacaxi, que são do grupo das de cores laranja e amarela – provenientes dos fitoquímicos presentes nelas –, são muito ricas em betacaroteno, antioxidante que fortalece o sistema imunológico.”

Proteína

“O que importante é evitar que sejam fritas e imersas em muito óleo. Ao invés disso, escolha preparações que sejam cozidas, grelhadas ou assadas.”

Gorduras do bem

“O grupo das gorduras insaturadas, ou como são mais conhecidas, as ‘gorduras boas’ são facilmente encontradas em alimentos de origem vegetal como azeite de oliva, castanhas, nozes, amêndoas, linhaça, chia e abacate. Estes alimentos também estimulam a produção de serotonina, mais conhecida como hormônio do bem-estar, auxiliando para que você tenha menos crises de ansiedade.”

Seguir todas estas recomendações contribuirá com o processo de bem-estar, reforçará seu sistema metabólico e imunológico, e ainda, de quebra, mandará embora aquelas gordurinhas indesejáveis.

Para fechar a nutricionista separou uma receita de chá que pode ser tomado ao longo do dia, composto por ingredientes que têm alto poder contra infecções, ajudando assim a proteger nosso organismo.

Ingredientes

- 1 litro de chá – de qualquer sabor que você tiver ou quiser
- 2 rodela de limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 cravos (ou um pedaço pequeno de canela em pau)
- 1 ponta da colherzinha de café de cúrcuma ou açafrão

Modo de fazer

Depois do chá pronto, já coado em uma garrafa ou jarra, acrescente as duas rodela de limão – com a casca mesmo – acrescente o pedaço pequeno de gengibre, mais os quatro cravos ou o pedaço de canela em pau e uma ponta da colherzinha de café de cúrcuma ou açafrão. Misture levemente e pronto. Estes ingredientes ficarão dentro do chá, que pode ser tomado durante todo o dia, gelado ou em temperatura ambiente.

Vamos Recordar?

Passeio a Residências - Maio de 2010



Vamos Recordar?

Exposição CPJ - Outubro de 2010



Receitas

Doce de Abóbora

Ingredientes

- 2 kg de abóbora de pescoço bem madura em pedaços
- 1 kg de açúcar cristal
- 5 unidades de cravo



Modo de Preparo

1 - Levar ao fogo bem baixinho, todos os ingredientes.

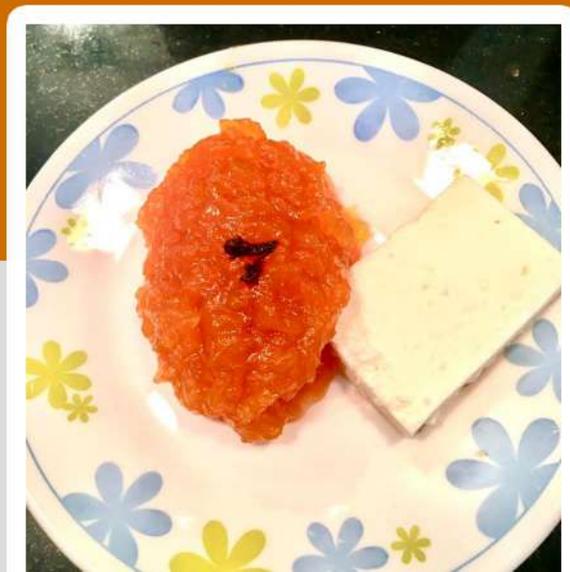
2 - Tampar e deixar cozinhar lentamente por uma 2 horas até que os pedaços de abóbora estejam bem cozidos.

3 - Com a ajuda de um garfo amasse os pedaços desfiando-os ou leve ao processador com a peça de desfiar só a abóbora.

4 - Retornar ao fogo mexendo de vez em quando até que passando a colher apareça o fundo.

5 - Tomar a precaução de não deixar açúcar cristalizar nas paredes da panela, passando um pincel com água.

6 - Servir numa compoteira ou no prato acompanhado de queijo branco ou requeijão



Receitas

Canjica Doce

Ingredientes

- 500g de canjica
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 vidro de leite de côco
- 1 pau de canela
- 2 cravos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de manteiga
- 3 colheres de côco ralado
- Canela em pó
- Paçoca
- Leite condensado (opcional)



Modo de Preparo

1 - Deixar a canjica de molho coberta com água por pelo menos 8 horas.

2 - Escorrer e colocar na panela de pressão.

3 - Cobrir de água, fechar a panela e levar ao fogo por 30 a 40 minutos até que os grãos estejam macios.

4 - Juntar então todos os outros ingredientes menos a canela e a paçoca e deixar ferver destampado até que apure e fique na consistência cremosa.

5 - Verificar o dulçor, se desejar mais doce adicione leite condensado a gosto.

6 - Sirva quente polvilhado de canela em pó ou com farofa de paçoca.



Casa espiral é construída com madeira, terra e telhado verde

A Spiral Garden foi edificada em uma ilha no Japão.

Uma casa que cresce junto com a família. Foi esse o pedido dos clientes ao escritório japonês Ryuichi Ashizawa Architects & Associates, que decidiu projetar uma residência em formato de espiral – padrão bastante encontrado na natureza. O lar, que é cercado por vegetação, inclui a preocupação ambiental do chão ao teto.

A Spiral Garden ou casa espiral foi construída em um terreno de 1.000 m² na Ilha Awaji, em Hyogo, no Japão, para uma família de quatro pessoas. Vigas de madeira sustentam o telhado. De acordo com o escritório, cada parte da construção de madeira foi entalhada à mão por carpinteiros. O material está presente nas paredes, portas e móveis.

Quase tudo na residência é revestido com terra local da ilha. O chão, por exemplo, adota uma técnica chamada de “Tataki”. Mais conhecido como um preparo da culinária japonesa, o Tataki é também um método construtivo tradicional de piso de terra batida. As paredes ganharam malha de bambu trançada e acabamentos de terra, que ajudam a armazenar o calor e controlar a umidade.

A casa possui janelas em todos os lados – permitindo o constante contato com a vista exterior. Ao centro do lar, um cilindro com clarabóia garante a entrada de luz solar durante o dia. Quando aberta, também funciona como um túnel de ventilação natural.



Belos jardins do Brasil e do Mundo



Kenrokuen, Kanazawa – Japão

Kenrokuen em Kanazawa é considerado um dos Três Grandes Jardins do Japão junto com Korakuen em Okayama e Kairakuen em Mito. O espaço foi construído ao longo de 200 anos a partir de meados do século 17.

Belos jardins do Brasil e do Mundo



Nong Nooch Tropical Botanical Garden, Pattaya – Tailândia

O Jardim Botânico Tropical de Nong Nooch é uma atração turística de 500 acres na província de Chonburi, Tailândia. É também um importante centro científico dedicado às cicadáceas, com seu próprio banco genético do gênero.

Belos jardins do Brasil e do Mundo



Jardim Botânico do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro

O ponto turístico é parada obrigatória para todo turista que vai ao Rio de Janeiro pela primeira vez. Fundado em 1808 por D. João, o espaço possui cerca de 83 hectares de Mata Atlântica preservada em meio à cidade.

Belos jardins do Brasil e do Mundo



JJardim Botânico de Curitiba – Paraná

O Jardim Botânico é o cartão postal da capital paranaense e foi inspirado nos jardins franceses.

A famosa estufa metálica abriga espécies da fauna brasileira e uma fonte. Em destaque, uma atração inusitada: os visitantes podem percorrer uma trilha de 200 m de olhos vendados conhecendo com os outros quatro sentidos as plantas e as paisagens naturais.

Dicas de Filmes

Emma

Onde assistir: Telecine Play

Na Inglaterra do século 19, Emma Woodhouse (Anya Taylor-Joy) é uma jovem rica e petulante que tem como passatempo opinar na vida amorosa alheia. Em outras ocasiões, ela ajuda o pai (Bill Nighy) ou promove debates com o amigo sr. Knightley (Johnny Flynn).

Para sua surpresa, Emma vê suas convicções sobre o matrimônio desmoronarem quando se envolve na relação da amiga Harriet (Mia Goth). Baseado no clássico homônimo de Jane Austen.



O Refúgio

Onde assistir: Amazon Prime Video

Roy (Jude Law), um empreendedor carismático e ambicioso muda-se com sua família para Inglaterra, o objetivo dele é aproveitar as oportunidades da Londres dos anos 80. Alisson, esposa de Roy, tem dificuldades de se adaptar e vê os sonhos e as promessas do marido não se concretizarem. O casal tem que enfrentar as duras e indesejáveis verdades da vida que estão por vir.





Dica de Série

Elvis Presley: The Searcher (Netflix)

Esta série documental traz imagens de arquivo e entrevistas para lançar nova luz sobre as paixões, a vida e a dor da lenda Elvis Presley.

Dica de Livro

A Sombra do Vento Carlos Ruiz Zafón

Barcelona, 1945. Daniel Sempre acorda na noite de seu aniversário de onze anos e percebe que já não se lembra do rosto da falecida mãe. Para consolá-lo, o pai leva o menino pela primeira vez ao Cemitério dos Livros Esquecidos. É lá que Daniel descobre *A sombra do vento*, romance escrito por Julián Carax, que logo se torna seu autor favorito, sua obsessão. No entanto, quando começa a buscar outras obras do escritor, Daniel descobre que alguém anda destruindo sistematicamente todos os exemplares de todos os livros que Carax já publicou, e que o que tem nas mãos pode muito bem ser o último volume sobrevivente. Junto com seu amigo Fermín, Daniel percorre a cidade, adentrando as ruelas e os segredos mais obscuros de Barcelona. Anos se passam e sua investigação inocente se transforma em uma trama de mistério, magia, loucura e assassinato. E o destino de seu autor favorito de repente parece intimamente conectado ao dele.

