



EDIÇÃO 155 ANO 7 - Quinta-feira, 11 de Junho de 2015

## FESTA JUNINA: Tradição e Valor Nutritivo dos Alimentos Típicos

PAMELA CRISTIELE OLIVEIRA TRINDADE<sup>1</sup>, CÁSSIA REGINA NESPOLO<sup>2</sup>

**A**Festa Junina é uma comemoração típica do Brasil e está relacionada à Igreja Católica, já que as comemorações estão ligadas a alguns santos desta religião. A festividade ocorre no mês de junho e não se sabe ao certo quando começou, mas há um consenso por parte de alguns autores que as Festas Juninas foram comemoradas pela primeira vez no Brasil no período de colonização, em meados do século XVI. Apesar de não haver certeza sobre a sua data de início e origem, alguns autores defendem que esta festividade iniciou na Europa. Este evento é conhecido por ser bastante comemorado na região Nordeste do país.

Os produtos mais encontrados na alimentação das Festas Juninas em geral são o milho e o amendoim. Isso ocorre principalmente pelo fato de que a colheita destes produtos ocorre nesta época. Já no Rio Grande do Sul, as comidas mais solictadas são o quentão e o pinhão, pois são comidas típicas

do inverno. Estes alimentos ajudam com que as pessoas se aqueçam e fiquem saciadas por um período de tempo maior, já que as temperaturas no Sul são bastante baixas, fazendo com que o metabolismo utilize mais energia para manter suas necessidades fisiológicas e se possa festejar durante a noite.

As Festas Juninas são marcadas por oferecer alimentação organizada em barracas, ao estilo 'comida de rua'. Cada barraca proporciona um quente diferente, estabelecendo uma concorrência saudável que gera diversificação. Desta forma, as comidas típicas desses festejos são simples, não havendo complexidade para elaborar ou oferecer o produto, devido ao fato de que as pessoas nem sempre irão parar e comer, mas seguirão brincando e se divertindo ao mesmo tempo em que comem. Os locais das Festas Juninas não são pensados para oferecer mesas e cadeiras a todos os participantes, um dos motivos pelo qual



impede a confecção de pratos mais elaborados e/ou sofisticados.

A Tabela 1 apresenta a composição nutricional dos principais alimentos consumidos em festas juninas.

A partir da tabela podemos analisar que o amendoim torrado é o alimento mais caló-

rico, isto pode ser explicado pelo fato de que este tem o teor lipídico maior em relação aos outros e o lipídio é o macro nutriente que possui maior energia (9kcal por grama) em relação a proteínas e carboidratos (que possuem 4 kcal por grama). Já o alimento com menor valor energético é o pinhão cozido, comparando-o com outros alimentos sólidos. Porém o quentão é o componente menos calórico da tabela.

Complementando a informação anterior, o pinhão cozido também possui um alto teor de lipídios, se comparado com a queijadinha, que tem em sua composição alimentos que possuem bastante gordura, porém este é o alimento com menor teor de lipídio. Também podemos observar que o produto que contém queijo é aquele com menor conteúdo de proteínas se comparado com o amendoim, alimento de origem vegetal que contém cerca de dez vezes mais proteínas que a queijadinha.

Considerando-se os teores de carboidratos, a pipoca é o alimento típico de festas juninas com maior teor deste nutriente, que fornece mais energia para a dieta humana. A pipoca também possui o maior teor de fibras, que também é importante para a alimentação humana, já que este nutriente auxilia na função intestinal. Já o pinhão é o alimento que contém a menor percentagem de carboidratos e também o mais pobre em fibras.

Portanto neste contexto podemos completar que as festas juninas tem um papel importante na alimentação, pois a partir de um equilíbrio entre os alimentos típicos podem ser obtidos todos os macronutrientes que o organismo necessita. Além disso, são oferecidos alimentos bastante calóricos e, como no mês de junho é frio no Sul do país, estes alimentos proporcionam uma sensação de saciedade aliada ao prazer no seu consumo.

Tabela 1. Composição nutricional de diversas comidas típicas juninas.

Alimento (100g)	Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos disponíveis (g)	Fibras (g)
Pipoca, com óleo de soja, sem sal	448	9,9	15,9	70,3	14,3
Paçoca, amendoim	487	16	26,1	52,4	7,3
Amendoim, torrado, salgado	606	22,5	54	18,7	7,8
Pé-de-moleque, amendoim	503	13,2	28	54,7	3,4
Bolo, pronto, milho	311	4,8	12,4	45,1	0,7
Pinhão cozido	174	3,0	43,9	15,6	1,8
Queijadinha*	441,8	2,09	1,38	50,49	4,11
Quentão**	68,84	2,13	2,52	9,69	0,23

\*Queijadinha, uma unidade pequena, \*\*Quentão, um copo americano (Fonte: Dieta e Saúde, 2015); Demais alimentos (Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/TACO, 2015).

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, UNIPAMPA, Itaqui, RS;  
<sup>2</sup>Professora Adjunta, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Campus Itaqui.

**O Sicoob MaxiCrédito conta com 35 agências, 9 delas em Chapecó. Encontre a mais próxima de você.**

**SICOOB**  
MaxiCrédito

PIONEIRA (ANEXO AO SUPERALFA)

CENTRO

SÃO CRISTÓVÃO

PASSO DOS FORTES

PALMITAL

GRANDE EFAP

SANTA MARIA

MARECHAL BORMANN

JARDIM ITÁLIA

# 05 de Junho - Dia Mundial do Meio Ambiente

*O seu, o meu, o nosso meio ambiente pede ajuda*



O bem estar da humanidade, do meio ambiente e da própria economia dependem da gestão responsável dos recursos naturais que a Terra, generosa, nos oferta.

Mas há tempos, nos distanciamos da natureza a ponto de nos julgarmos seres autossuficientes e independentes dela. Mas o ritmo das transformações pelas quais o mundo vem passando está se acelerando e seria um perigo ignorar isso.

É preciso resgatar o elo perdido e reconhecer que todos enfrentamos os mesmos desafios e estamos conectados e unidos por um objetivo comum: uma vida próspera e sustentável no Planeta.

Neste Dia Mundial do Meio Ambiente, conheça alguns dos sinais de que o planeta está passando por maus bocados e de que a humanidade pode ser tão culpada quanto vítima dessa transição.



## Sinais de que o Planeta está em perigo (e nós também)

**- Vivemos um século febril:** Catorze dos 15 anos mais quentes já registrados na história ocorreram no século 21. O ano de 2014 foi o mais ardente desde que os registros modernos começaram em 1850, segundo os dados da Organização Meteorológica Mundial (OMM). O balanço realizado anualmente confirma a tendência de aquecimento global de longo prazo, com temperaturas médias elevadas.

**- Zonas mortas:** Atualmente, existem cerca de 500 zonas mortas no mundo, que cobrem mais de 245 mil quilômetros quadrados, quase a superfície inteira do Reino Unido. São zonas litorâneas onde a vida marinha foi sufocada pela poluição.

**- Respiramos de mal a pior:** A poluição do ar nas grandes cidades tem alcançado níveis nada seguros para a saúde humana. Apenas 12% de todas as pessoas do planeta respiram um ar de boa qualidade, segundo estudo recente da Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, a concentração média de poluentes em suspensão no ar é de 40 microgramas por metro cúbico ( $\text{mg}/\text{m}^3$ ), o dobro do nível considerado seguro.

**- 1,3 bilhão de "isolados da luz":** Uma em cada cinco pessoas no planeta – ao todo 1,3 bilhão de pessoas – ainda não tem acesso à eletricidade. Mais de 80% vivem em regiões da África Subsaariana e parte do sudeste asiático. Quem quiser um pouco de luz para estudar ou trabalhar durante a noite precisa recorrer a lampiões de querosene, cuja fumaça é extremamente prejudicial à saúde.

**- 748 milhões de "isolados hídricos":** Ainda hoje, cerca de 748 milhões de pessoas no mundo não têm acesso a uma fonte segura de água potável. É quase um em cada 7 habitantes do glo-

bo sem água limpa e segura.

**- Água suja mata:** Todos os anos, 3,5 milhões de pessoas morrem no mundo por problemas relacionados ao fornecimento inadequado da água, à falta de saneamento e à ausência de políticas de higiene, segundo a ONU. Mais pessoas morrem por conta de água contaminada e poluída do que de todas as formas de violência, inclusive guerras.

**- Água para beber e gerar energia:** Os recursos hídricos estão sob pressão para atender a crescente demanda global por energia. No total, a produção de energia é responsável por 15% de retirada de água do Planeta. Mas esse número está aumentando e, em 2035, o crescimento populacional, a urbanização e o aumento do consumo prometem empurrar o consumo de água para geração de energia até 20%. Recursos hidráulicos em declínio já estão afetando muitas partes do mundo e 20% de todos os aquíferos já são considerados sobreexplorados.

**- Um futuro sedento:** O planeta pode enfrentar um déficit de 40% no abastecimento de água até 2030, se não melhorarmos drasticamente a gestão desse recurso precioso.

**- O saldo dos desastres naturais assusta:** De 1970 a 2012, 8.835 desastres naturais causaram cerca de 1,94 milhão de mortes e danos econômicos de 2,3 trilhões de dólares globalmente, quase um Brasil em PIB, aponta um estudo da Organização Meteorológica Mundial (OMM).

**- Quase 1 bilhão de pessoas seguem famintas:** 870 milhões de pessoas passam fome e, a cada dia, mais de 20 mil crianças menores de 5 anos morrem de fome. Segundo a ONU, 26% das crianças em todo o mundo são consideradas raquiticas por desnutrição.

**- 1/3 da comida vira lixo:** Um ter-

ço dos alimentos produzidos no mundo não são consumidos, o que se traduz no desperdício de 1,3 bilhão de toneladas de comida por ano. O desperdício é fruto de condições inadequadas de armazenamento e transporte, adoção de prazos de validade curtos, ou compra excessiva por parte dos consumidores. Outro problema é a preferência dos supermercados por alimentos “perfeitos” em termos de formato, cor e tamanho.

**- Perdem os pobres e famintos:** A escalada dos preços dos alimentos é uma questão de vida e morte para as populações que vivem em países em desenvolvimento e que gastam até 75% de sua renda para conseguir comer. Como se não bastasse, os mais pobres também são os mais afetados pelos extremos do clima, uma vez que seus países estão menos preparados para lidar com essas alterações.

**- Pragas avançam:** Um estudo feito pelo Grupo Internacional de Consulta em Pesquisa Agrícola (CGIAR, na sigla em inglês) para as Nações Unidas sugere que o aquecimento global pode comprometer, até 2050, cerca de 20% da produção trigo, arroz e milho – as três commodities agrícolas mais importantes e que estão na base de metade das calorias consumidas por um ser humano.

**- Montanhas de lixo eletrônico:** Anualmente, segundo dados da ONU, o mundo gera em média 40 milhões de toneladas de lixo eletrônico por ano. A maior parte vem de países emergentes, como o Brasil, que ainda não possuem sistema de gestão eficiente para lidar com esse tipo de material. Artefatos eletrônicos contêm materiais que demoram a se decompor – plástico, metal e vidro – e outros altamente prejudiciais à saúde, como mercúrio, chumbo, cádmio, manganês e níquel.

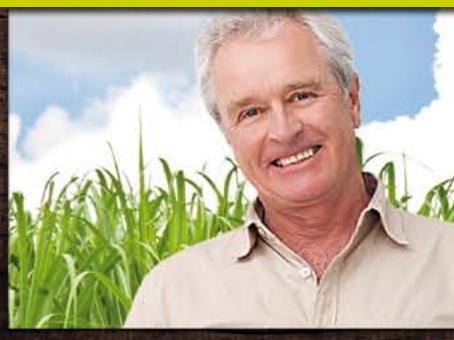
**- O mar sobe e oprime:** Quem disse que a elevação do nível do mar é um problema distante? Estudos já relacionam a elevação do Pacífico às mudanças climáticas. As águas subiram cerca de 20 centímetros nos últimos 200 anos. Segundo os pesquisadores, os maiores picos na elevação do nível do mar aconteceram entre 1910 e 1990, o que pode estar vinculado a intensificação das atividades industriais.

**- 1 de cada 6 espécies em risco:** Uma em cada seis espécies que habitam o planeta podem desaparecer diante das mudanças climáticas, de acordo com um estudo publicado na revista Science. Se as tendências atuais continuarem, a temperatura da Terra pode atingir o marco de 4,3 graus Celsius acima dos registros do início da era industrial. Caso esse cenário se concretize, 16% das espécies de todo o mundo estaria em risco de extinção.

**- A "defaunação" já começou:** Uma série de artigos publicados na revista científica Science, em julho de 2014, já alertava que o mundo está passando por uma das maiores extinções de animais já vista, um problema galopante, mas pouco falado. A perda de grandes espécies, como tigres, rinocerontes, e pandas, até os menores animais, como o elefante besouro, vai alterar fundamentalmente a forma e função dos ecossistemas dos quais todos nós dependemos, alertam os cientistas.

**- Três mundos: Pelos cálculos da ONU, até 2050 (quando seremos 9,6 bilhões de pessoas), se o ritmo e o padrão de consumo e produção atuais não mudarem, precisaremos de três planetas para sustentar a população.**

Fonte: <http://exame.abril.com.br/mundo/noticias>



## CRÉDITO RURAL SICOOB

A força que você precisa para vencer os desafios.



**SICOOB**  
Maxicrédito

Ouvidoria - 0800 646 4001 | (49) 3361-7000

# Zootec Jr: Empresa Júnior do Curso de Zootecnia UDESC - Assessoria a produtores rurais a baixo custo

BEATRIZ DANIELI<sup>1</sup>; ALEXANDRE BERNARDI<sup>1</sup>; MARLON PEGORARO<sup>1</sup>; KAINÉ CRISTINE CUBAS<sup>1</sup>; GUILHERME PADILHA<sup>1</sup>; MARCEL MANENTE BOIAGO<sup>2</sup>; EMPRESA JR<sup>3</sup>



**Zootec Jr.**

Consultoria Agropecuária

O Movimento Empresa Júnior (MEJ) surgiu com o objetivo de complementar a formação acadêmica de seus participantes, uma vez que possibilita a aplicação dos conhecimentos teóricos na prática. A Empresa Júnior é uma organização constituída e gerida exclusivamente por alunos de graduação, responsável pela prestação de serviços e desenvolvimento de projetos

para entidades bem como para a sociedade em geral, dentro de suas áreas de atuação, orientados por professores e profissionais especializados.

Frente à necessidade de assessoria técnica a produtores rurais, os graduandos do curso de Zootecnia da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) criaram a Empresa Júnior de Zootecnia, denominada de Zootec Jr. Com menos de um ano de fundação, a empresa conta com o apoio de professores do Centro e está ganhando espaço em seu ramo de negócio.

Os membros da Zootec Jr. são constantemente capacitados para desenvolverem serviços de alta qualidade técnica ao contratante, a custos menores em comparação aos do mercado. A Empresa Júnior não visa

lucratividade, pois todos os membros da equipe são voluntários e recebem como remuneração o conhecimento. Portanto, todo o dinheiro arrecado é destinado à manutenção e melhoria da empresa, especialmente através da participação dos integrantes em cursos e eventos, aspectos substanciais para a interação entre acadêmicos de diferentes empresas juniores como para a troca de conhecimentos, experiências e contatos. Nesse contexto, no dia 16 de maio de 2015 foi realizado em Florianópolis a FEJESC Weekend, um dos encontros das empresas juniores organizado semestralmente pela Federação das Empresas Juniores de Santa Catarina (FEJESC), que contou com a presença de membros da Zootec Jr (Figura 1). A experiência foi promissora e mo-



Figura 1. Equipe Zootec Jr. participando da FEJESC Weekend.

tivou toda a equipe com novas ideias a serem implantadas. No evento, a FEJESC dispôs-se a auxiliar no crescimento da Zootec Jr., principalmente na implementação de novos projetos, ponto relevante já que a Empresa está há pouco tempo em funcionamento.

O público alvo da Zootec Jr. são pequenos e médios produtores rurais, aos quais são oferecidos serviços de assistência técnica, projetos palestras e cursos. A sede da empresa localiza-se na sala 26-B, no prédio do curso de Zootecnia do Bairro Santo Antônio.

<sup>1</sup> Acadêmica(o) do Curso de Zootecnia - UDESC/CEO. Chapecó/SC.  
E-mail: beatrisdanieli@hotmail.com; aleb09@hotmail.com; marlon@pegoraroadvocacia.com.br; kainecubas@hotmail.com; gui.padilha@gmail.com

<sup>2</sup> Professor Doutor do Curso de Zootecnia - UDESC/CEO. Chapecó/SC.  
E-mail: mmboiago@gmail.com

<sup>3</sup> Zootec Junior Chapecó/SC. E-mail: zootecj@gmail.com

## Os Nutrientes da Amora-Preta e Seus Benefícios À Saúde

JOSIANE AIMON DE FREITAS<sup>1</sup>, CÁSSIA REGINA NESPOLO<sup>2</sup>

A população brasileira nos últimos anos tem mudado o seu hábito alimentar dando prioridade à introdução de alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças. Dentre os diversos tipos de frutas, estão as chamadas berries, que possuem sabor adocicado, formato arredondado e são pequenas. A amora é uma destas e atualmente a cultivar mais produzida no Brasil é a Tupy. Por ser uma planta de clima temperado, rústica, de fácil manejo e pequeno uso de defensivos agrícolas, tem crescido a produção em diversas regiões do Brasil e o estado do Rio Grande do Sul é o maior produtor. A amora pode ter diferentes colorações: amora-branca (Macluratincitoria, Moraceae), também conhecida como amora-

-verde; amora-vermelha (Rubus rosifolius, Rosaceae), também conhecida por amora-silvestre; e amora-preta (Rubus sellowii, Rosaceae), mais conhecida como amora-do-mato (Figura 1). A amora preta é a mais comum e possui uma característica de formato e sabor muito atrativos, e a sua coloração forte também chama a atenção dos consumidores. A amora preta possui em sua composição nutricional 85 % de água, 10% de carboidratos e um elevado conteúdo de minerais, vitaminas do complexo B, vitamina A, cálcio, alguns constituintes químicos como o ácido elágico, compostos fenólicos e pigmentos naturais. Sua coloração está relacionada com o alto teor de pigmentos antioxidantes, como antocianinas, carotenoides, compostos



A



B



C

Figura 1. A) Amora-branca; B) Amora-vermelha; C) Amora-preta.

fenólicos e tocoferóis, que contribuem para a prevenção de diversos tipos de doenças. Estes antioxidantes naturais estão associados à reversão de danos celulares causados pelos radicais livres, ajudando a prevenir algumas doenças como câncer, doenças cardíacas e derrames. A amora preta tem sido comercializada in natura, usada na produção de geleias e sucos e na forma de ingredientes para sorvetes e iogurtes. Além disso, vem sendo usada fre-

quentemente na indústria alimentícia como um corante natural. Sendo a amora preta uma fruta rica em nutrientes e com ótimos bene-

fícios à saúde, sua produção deveria ser aumentada no Brasil e com incentivo do consumo pela população de diversas faixas etárias.

## Expediente

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Centro de Educação Superior do Oeste – CEO

Endereço para contato: Rua Benjamin Constant, 84 E,

Centro. CEP: 89.802-200

Organização: Prof.: Paulo Ricardo Ficagna

prficagna@hotmail.com

Telefone: (49) 3311-9300

Jornalista responsável: Juliana Stela Schneider REG.

SC 01955JP

Impressão Jornal Sul Brasil

As matérias são de responsabilidade dos autores

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui, RS.

<sup>2</sup> Professora Adjunta, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui.

**#Liberte seu PORQUINHO**

Poupe no Sicoob

Procure uma cooperativa Sicoob.  
SAC: 0800 724 4420 • Ouvidoria: 0800 646 4001  
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458

# Tempo



**Quinta-feira (11/06):** Tempo instável com chuva do Oeste ao Litoral Sul no decorrer do dia, atingindo as demais regiões no período da noite. Risco de temporal isolado com ventania e granizo. Temperatura mais elevada de Florianópolis ao norte do Estado, com pouca elevação no restante do Estado.

**Sexta-feira (12/06):** Predomínio de nebulosidade e condições de chuva em SC, alternando com períodos de melhoria especialmente no Planalto Sul e Litoral Sul. Previsão de chuva moderada a forte na Grande Florianópolis, Vale do Itajaí, Planalto Norte e Litoral Norte. Temperatura amena, com pequena elevação.

**Sábado (13/06):** O tempo segue instável com condições de chuva em SC. Previsão de chuva moderada a forte do Meio Oeste ao norte do Estado. Temperatura amena, com pequena elevação.

## TENDÊNCIA de 14 a 24 de junho de 2015

No domingo (14/06) o tempo continua instável com previsão de chuva em SC, devido à influência de um sistema de baixa pressão. Na segunda-feira (15/06) o tempo melhora com diminuição de temperatura, devido ao avanço de uma massa de ar mais frio e seco pelo Sul do Brasil. Outra frente fria chega a SC, provocando chuva e temporais isolados, entre os dias 21 e 22/06.

## Junho, Julho e Agosto de 2015

**Inverno com chuva e temperatura acima da média em SC**

**El Niño em curso com influência no Sul do Brasil**

**Início do inverno: 21/06 às 13h38min**

Para o trimestre junho/julho/agosto a previsão é de chuva acima da média e frequente em SC. Estudos científicos apontam para aumento da chuva no Sul do Brasil, em anos de El Niño. No entanto, é importante lembrar que o El Niño norteia a previsão, mas o acompanhamento diário é que é determinante para prever os eventos extremos.

Em relação à temperatura a previsão é de um inverno mais ameno em SC, com temperatura acima da média climatológica. Isso não significa que não chegarão ondas de frio ao Estado, mas neste ano devem ser mais escassas e pouco duradouras, intercalando com períodos mais aquecidos.

Gilsânia Cruz - Meteorologista  
Setor de Previsão de Tempo e Clima  
Epagri/Ciram / Site: [ciram.epagri.sc.gov.br](http://ciram.epagri.sc.gov.br)

## Espaço do Leitor

Este é um espaço para você leitor (a). Tire suas dúvidas, critique, opine, envie textos para publicação e divulgue eventos, escrevendo para:

SUL BRASIL RURAL  
A/C UDESC-CEO  
Rua Benjamin Constant, 84 E  
Centro, Chapecó-SC  
CEP: 89.802-200  
[prficagna@hotmail.com](mailto:prficagna@hotmail.com)  
Publicação quinzenal  
Próxima Edição – 25/06/2015

# Agenda



## 29/06 Palestra- “New technological tools for monitoring and management of arthropod pests in food production systems”

**Palestrante:** Ph.D. Christian Nansen - Department of Entomology and Nematology, University of California (Davis, USA)

**Biografia:** Nansen é professor assistente do Department of Entomology and Nematology/UC Davis com especialidade em ecologia aplicada de insetos, manejo integrado de pragas (MIP) e sensoriamento remoto. Prof. Nansen completou seu doutorado em zoologia na University of Copenhagen (Dinamarca) e atuou, antes de ser contratado pela UC Davis em 2014, na Texas A&M (USA), Te-

xas Tech (USA) e, mais recentemente, na University of Western Australia (Austrália).

**Local:** Auditório da Epagri/Cepaf, Chapecó, SC

**Data:** 29 de junho de 2015

**Horário:** 14 horas

**Obs.:** A palestra é gratuita e será ministrada em português. Não é necessário realizar inscrição antecipadamente!

**Mais informações:** Dr. Leandro do Prado Ribeiro ([leandroribeiro@epagri.sc.gov.br](mailto:leandroribeiro@epagri.sc.gov.br); (49) 2049 – 7540)

## Sistema Plantio Direto: 30 anos de desafios e inovações tecnológicas no Oeste de Santa Catarina

VI Seminário Estadual de Plantio Direto na Palha  
11 e 12 de junho de 2015  
Local: Unesc Xanxerê

---

**REALIZAÇÃO**








---

**APOIO**













---

01, 02 e 03 de Setembro de 2015  
Local - Centro de Cultura e Eventos Plínio Arlindo de Nes

# III ANISUS

www.anisus.com.br

## Congresso Brasileiro de Produção Animal Sustentável

REALIZADORES









Informações: [anisus@anisus.com.br](mailto:anisus@anisus.com.br)

## SHOW DE SEGUROS SICOOB



## TODO MUNDO FICA MAIS TRANQUILO.

[segurosicoob.com.br](http://segurosicoob.com.br) | (49) 3361 7000  
 Ouvidoria: 0800 725 0996

