



ORGÂNICO SOLIDÁRIO

Alimentando famílias, incentivando produtores

Como se proteger do Coronavirus?

1- Lave as mãos com água e sabão; Use álcool gel quando não puder lavar as mãos.

2- Higienize periodicamente superfícies e objetos como pias, maçanetas, puxadores, óculos, chaves, telefone, etc.

3- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Se estiver usando máscara, higienize as mãos e troque-a.

4- Higienize imediatamente as mãos após tocar em objetos, especialmente fora de casa.

5- Evite tocar no rosto, principalmente boca, nariz e olhos, antes de lavar as mãos.

6- Respeite e mantenha a distância segura: um metro e meio entre pessoas. Evite aglomerações.

7- Use um objeto para apertar botões, como em caixas eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

8- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa. Defina local para deixar roupas e calçados usados na rua.

9- Higienize maçanetas e superfícies. Use água e sabão ou desinfetante. Também pode ser usado mistura de água sanitária com água.

10- Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente.



Movimento Orgânico Solidário

Somos uma iniciativa solidária, sem fins lucrativos, que está levando alimentos frescos e saudáveis, em complemento à cesta básica tradicional, para milhares de famílias em situação de vulnerabilidade social agravada durante a pandemia do COVID-19.

A ação destina, semanalmente, centenas de cestas contendo frutas, legumes e verduras produzidas por uma rede de agricultores orgânicos, que neste momento também sofrem o impacto da crise econômica.

Todo o valor arrecadado por meio de doações é revertido, numa ponta, em renda para estes produtores rurais, e na outra, em alimentação saudável para famílias em risco de insegurança alimentar.

Acompanhe a iniciativa no site:
www.organicosolidario.org



Dicas da nutri*

Normalmente desprezamos dos alimentos talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. Você sabia que, por exemplo, a casca da banana contém fibras que irão promover a saúde intestinal, além de vitaminas e minerais.

Vamos começar higienizando os alimentos da cesta.

- Frutas e hortaliças, lavar em água corrente e deixar de molho em solução contendo 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito durante 20 minutos, enxaguar bem e seguir com remolho de 5 minutos em solução contendo 1 litro de água para 2 colheres de sopa vinagre de álcool para neutralizar o gosto e o pH.

- Embalagens de alimentos ou em geral, lavar com água e sabão ou passar álcool líquido 70% a 90%.

* Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Associação Acolhida na Colônia.

Receitas - uso integral de alimentos de sua cesta

Almôndegas de casca de banana

Ingredientes

- Casca de 10 bananas pequenas ou 5 de bananas grandes como a caturra
- ¼ de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de cominho (opcional)
- 1 pitada de noz-moscada (opcional)
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de colorau
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ovo inteiro (dar a liga)
- 1 xícara de farinha de trigo ou farinha de rosca

Modo de preparo

Pique toda a casca em cubos pequenos. Em um recipiente misture todos os ingredientes até ficar bem homogêneo. Forme bolinhas e coloque no molho de tomate de sua preferência para cozinhar. Quando as bolinhas estiverem bem firmes, é só servir com macarrão ou arroz.

Bolo de casca de abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de cascas picadas de abóbora Cabotia
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¾ xícara de amido de milho
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura (opcional)

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Bata no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo. Peneirar em uma tigela a farinha, a maisena, o açúcar e o fermento. Junte com a mistura do liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com óleo e farinha. Coloque a massa e leve para assar em forno médio por aproximadamente 35 minutos

