



ORGÂNICO SOLIDÁRIO

Alimentando famílias, incentivando produtores.



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, cestas contendo frutas, legumes e verduras produzidas por agricultores orgânicos, que neste momento também sofrem o impacto da crise econômica.

Foto: Montando cestas do Orgânico Solidário (Thaise Guzzatti)

Como se proteger do Coronavírus?

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. 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 eletrônicas, elevadores, campainhas e interfones.
8. Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa. Defina o local para deixar roupas e calçados 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.

Conhecendo agricultores e agricultoras que produziram os alimentos da cesta.

No início da comunidade de Santa Catarina, no pequeno município rural de Santa Rosa de Lima, existe uma bela ponte coberta. Como aquelas dos tempos antigos. Logo que se passa essa ponte, à esquerda e na margem direita do Rio do Meio, o visitante se depara com uma bela “baixada” plantada com mais de “trinta tipos de produtos alimentares”. São hortaliças, tubérculos, verduras, frutas, chás e temperos. É dali que vieram os produtos que compõem as cestas desta semana. A propriedade, **chamada Recanto dos Orgânicos**, também recebe visitantes e é associada à **Associação de Agroturismo Acolhida na Colônia**.

A família responsável pela produção orgânica e pelo acolhimento de turistas é composta por cinco membros. A agricultora Adelir Cerny (38 anos) e o agricultor Dauri Floriano (40 anos) é que asseguram a mão de obra e a gestão da unidade de 11 hectares (equivalente mais ou menos 15 gramados de futebol de campo). Da área total, três hectares (aproximadamente 4 campos de futebol) são conservados com mata nativa. Moram ainda na propriedade, os filhos Wagner e Vinícius e a filha Viviane. O primeiro e mais velho, “trabalha fora”. O segundo, adolescente, estuda e “ajuda na roça e no acolhimento de turistas”. A moça gosta mesmo é de estudar (terminou o Ensino Médio), mas também contribui na preparação dos produtos (lavação, limpeza etc.) e na montagem de cestas.

História do Recanto dos Orgânicos

Há vinte anos Adelir e Dauri plantavam tabaco em terras que não eram deles. Para comprar “o seu próprio canto”, resolveram “pegar um empréstimo no banco, para pagar em fumo”. O casal mudou para a área em 2002.

No começo, com a pressão de pagar a terra, plantaram fumo “em todo e qualquer espaço da baixada”. Mas, logo, como conta Adelir, “o Dauri se intoxicou com os venenos [agrotóxicos] do fumo e a gente começou a plantar também umas verdurinhas... e começou a fazer uma feira na praça de Santa Rosa de Lima”.

Dauri viu, então, que se o fumo podia (ou não!) um “bolo de dinheiro uma vez no ano”, com as verduras, “o dinheiro era pingadinho, mas garantido, sempre entrava”. E os custos eram bem menores... Além disso, havia “a qualidade de vida da família”. Por isso, a área de verduras foi crescendo e a de fumo foi minguando.

Até que houve um incentivo à produção de produtos orgânicos na agricultura familiar, através do Programa de Aquisição de Alimentos do Governo Federal. “Aí [em 2006], abandonamos o fumo e mudamos 100% para a produção orgânica”, relembra Adelir. E completa: “a gente tem que trabalhar bastante, mas essa conversão à agricultura orgânica trouxe muita coisa boa”.



Fotos: Placa de sinalização da propriedade (Arquivo Acolhida); Adelir Floriano (Arquivo Acolhida)

As vendas e a Crise da Covid-19

O escoamento da produção de Adelir e Dauri ocorria na feirinha que realizam no município, pela CooperAgreco (Cooperativa dos Agricultores Ecológicos das Encostas da Serra Geral) e através parcerias que mantêm com outros produtores orgânicos que realizam feiras ou entregam cestas em Florianópolis. Com a pandemia, Adelir relata: “Tivemos que parar a feira por um mês. A CooperAgreco parou um mês e meio. Os parceiros, a mesma coisa. Depois foi melhorando um pouco. O que está nos salvando são as cestas e o Orgânico Solidário”. Perguntada sobre o que significa participar desse programa, Adelir fala com entusiasmo: “Eu me sinto muito bem. A gente está vendendo o produto da gente e está ajudando a alimentar bem quem está precisando.”



Trabalhamos em rede!

O trabalho da Acolhida na Colônia é realizado por mulheres e homens conectados por um objetivo comum, dar visibilidade e fortalecer a agricultura familiar, a produção de alimentos saudáveis e o turismo ecológico. Integramos a rede internacional de agroturismo “Accueil Paysan”, presente em mais de 30 países do mundo.

Atualmente somos aproximadamente 150 famílias de agricultores de Santa Catarina, São Paulo e Rio de Janeiro que abrimos as portas de nossas propriedades para compartilhar nosso conhecimento e modo de vida.

Se quiser nos conhecer mais sobre nossas propriedades e agendar sua visita, acesse o site: www.acolhida.com.br

“Espaço de vida e encontros”.

Foto: Pousada Frei Haus, Lauro Muller (Arquivo Frei Haus)

Dicas da Nutri*

Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes, flores e folhas.

Você sabia que as folhas e talos de brócolis apresentam mais potencial antioxidante do que a parte nobre (buquê)? As ações antioxidantes encontradas em folhas

e talos de brócolis, ajudam a reduzir o processo de envelhecimento celular e, com isso, protegem contra doenças cardiovasculares, melhoraram a resposta imunológica, reduzem crescimento tumoral e eliminam toxinas do corpo. Além disso, tem na sua composição, vitaminas e minerais como cálcio, ferro magnésio, zinco e complexo B, que são muito importantes para a saúde humana.

As folhas jovens, podem ser utilizadas cruas, em sucos e saladas. As folhas maiores e os talos podem ser acrescentados em sopas, tortas, refogados, omeletes, massas, pastéis.... Então, vamos para a cozinha preparar uma receita deliciosa????

Vamos começar higienizando os alimentos da cesta:

1. 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 de vinagre de álcool para neutralizar o gosto e o pH.
2. Embalagens de alimentos ou em geral, lavar com água e sabão ou passar álcool líquido 70% a 90%



Receitas de aproveitamento integral de folhas e talos de brócolis.

Folhas de brócolis e repolho, refogados com ovos

Ingredientes

- 4 folhas de brócolis cortadas em tiras finas
- 1 repolho branco ou roxo pequeno cortado em tiras finas
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola cortada em tiras finas
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de cebolinha ou salsinha picada
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de café rasa de sal
- 5 ovos (1 por pessoa)
- 1 colher de sopa de óleo para refogar

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

Modo de Preparo

Em uma frigideira grande ou panela baixa e larga com tampa (a tampa será necessária no final), acrescente o óleo. Quando quente, coloque a cebola e o alho, deixando até ficar transparente. Acrescente o repolho, as folhas de brócolis, a cenoura, o sal, a pimenta e a metade da cebolinha. Mexa com um garfo e deixe murchar por igual. O repolho e a cenoura devem ficar na textura crocante. Baixe o fogo. Com uma colher abra cinco pequenas cavidades e nelas acomode os ovos, um a um com cuidado, para não estourar as gemas. Coloque uma pitada de sal sobre os ovos e tampe a panela. A tampa é para “abafar” e permitir que os ovos cozinhem com o vapor. Em quatro minutos você terá a clara bem branquinha e a gema ainda mole. Se preferir, deixe mais tempo até o ovo ficar do seu agrado. Polvilhe com o restante da cebolinha e sirva. Esse prato rende 5 porções. Acompanha muito bem arroz e feijão.

Foto: Folhas de brócolis e repolho, refogados com ovos (Elisabete Silva)

Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para: Whats: 988240132 ou peteducampoufsc@gmail.com

Nos siga no instagram: @organicosolidario

Sobre esta edição:

Textos: Wilson Feijão Schmidt; Thaise Costa Guzzatti e Elizabete Silva
Edição: Jéssica Kiekow
Produção: Pet Educamp UFSC

Parceiros de Floripa:

