



# 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: Cestas dos Orgânico Solidário (Sharlene Melanie)

## 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.

"Estamos felizes em contribuir com as cestas solidárias. As pessoas que vão consumir os alimentos orgânicos [desta cesta] devem saber que nossa vida melhorou cem por cento quando passamos para a agricultura orgânica. Muitas vezes, eu penso: por que essa proposta de orgânico não surgiu quando nós casamos e começamos nossa vida?"

Vera Lúcia Rossi Gois – Sítio Delícias da Terra – Alfredo Wagner

### O começo de tudo

A história que vamos contar, hoje, tem início com o casamento de Vera e Gilmar. E com a certeza do então jovem casal de querer continuar na agricultura familiar. Para isso, eles precisaram comprar um terreno. Porque eram filhos de produtores agrícolas proprietários de área pequenas.

O dono da área comprada aceitou que o pagamento fosse feito em prestações anuais, mas "em troca de fumo". Isso quer dizer que as parcelas a serem pagas a cada ano foram definidas "em uma quantidade fixa de arrobas de fumo". Assim, Vera e Gilmar começaram a nova vida juntos plantando tabaco, para ter com o que pagar a terra. Mais tarde, plantaram também cebola e criaram vacas de leite. Tudo no "convencional", com bastante uso de "venenos" [agrotóxicos].

Vera recorda: "Foram 18 a 20 anos no cultivo do fumo. A gente vivia praticamente na miséria. Tivemos muitas dificuldades. Nós estávamos ficando doentes e não sabíamos que era [consequência] dos venenos do fumo. E tinha o trabalho na estufa [para cura ou secagem das folhas]. Uma vez o Gilmar entrou na estufa a 160 graus e quando saiu na chuva teve um choque que deu um problema de saúde que não melhora mais. O trabalho na lavoura também era duro. E sem os resultados econômicos esperados a cada ano, a gente ficava mal dos nervos".

### O começo da virada

Um irmão de Vera trabalhava no sindicato de trabalhadores e trabalhadoras na agricultura e começou "a trazer de fora a ideia de produzir cebola orgânica". Mais uma vez é Vera quem recorda: "Como ele trabalhava no terreno do pai, que era próximo do nosso, ele me convidava para ir as reuniões. O marido era contra, mas eu ia. Aí conheci também a Acolhida na Colônia e fui a Santa Rosa de Lima conhecer o projeto de lá. E fiquei encantada".

Vera começou, naquele momento, a insistir que parassem de plantar fumo e se convertessem à agricultura orgânica. Gilmar sempre respondia: "No ano que vem a gente para!" Veio, então, um primeiro ano de perda quase total do fumo, com uma grande "chuva de pedra" [granizo]. Vera pensou que era a oportunidade. Mas Gilmar prosseguiu com o seu "vamos fazer mais uma safra no ano que vem, depois a gente para". A safra seguinte veio e foi "mais um grande prejuízo, com mais uma chuva de pedra".

### A mulherada botou pra quebrar

Depois do "desastre", Gilmar ensaiava manter a mesma postura e o mesmo discurso. Um dia, saiu de casa para resolver umas coisas. Vera e Josiana, a filha mais velha, foram até a estufa e quebraram todo o sistema interno de aquecimento e de secagem das folhas. Quando Gilmar chegou, avaliou que seria muito caro reformar tudo e aceitou parar com o fumo e se converter à produção orgânica. Isso faz 14 anos e Vera avalia: "Mais tarde, ele achou muito bom o que eu e a filha fizemos..."

Nos dois primeiros anos – até que "as terras [deles] estivessem limpas", trabalharam na "propriedade

de Fabiano de Andrade" [veja 10º Boletim Informativo]. Em seguida, começaram a produzir no terreno próprio. "Primeiro, só cebola, para vender para São Paulo". Depois, diversificaram a produção e começaram a vender para feiras e para grupos de consumidores (cestas), em municípios mais próximos.

### Uma avaliação da mudança e a sucessão na unidade familiar de produção

Como deve ter ficado claro, a mudança para a produção orgânica foi uma "busca por qualidade de vida para os membros da família". Vera, depois de passados 14 anos, ilustra com dois exemplos os resultados da conversão: "O Gilmar, nós fomos a dez médicos e todos eles nos disseram que, com a infecção que ele tem, se continuasse lidando com os venenos [agrotóxicos], já estaria morto."

"Agora, temos um netinho. Não tem preço vê-lo, no meio da roça, pegar um tomatinho, mostrar para mim e dizer: oh, vô, é sem veneno! E depois limpar o fruto na roupa dele mesmo e botá-lo direto na boca."

Sobre a sucessão [quem fica na propriedade], Vera é otimista: "A Josiana [filha mais velha] casou há nove anos e eles não quiseram ficar no campo e na agricultura. Estão muito bem! A Josilene [segunda filha], está conosco e faz faculdade [Licenciatura em Educação do Campo da UFSC, em uma turma oferecida em Alfredo Wagner]. Ela quer se formar, ser professora, mas sem sair da roça. O Emanuel [filho mais novo], continua em casa e fala que quer ficar na roça".

"Até que não venha uma mulher pra dar outra ideia pra ele", finaliza Vera.



Fotos: Vera Lúcia Gois (Acervo Delícias da Terra); Emanuel, Gilmar, Josiana, Josilene e Mathias (Acervo Delícias da Terra)



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](http://www.acolhida.com.br)

"Espaço de vida e encontros".

Foto: Cabanha Bruch - Alfredo Wagner

## Dicas da Nutri\*

Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecascas, sementes e folhas.

**Você sabia que a casca da batata doce** tem quantidades de nutrientes semelhante ou maior do que os encontrados na parte habitualmente consumida da batata? A batata doce contém excelente quantidade de vitamina A, B5, B6, potássio, cobre, Manganês, magnésio e fibras. Auxilia no bom funcionamento do cérebro, dos músculos, do intestino e dos olhos. Essencial para a saúde dos ossos, tem ação antioxidante na proteção das células e órgãos, além de contribuir para aumentar a saciedade.

### Ingredientes

- 1 batata doce crua com casca ralada no ralo fino
- 1 maçã cortada em cubos pequenos
- 1 cenoura com casca ralada no ralo grosso
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 3 talos de couve-folha cortados em rodela finas
- 2 tomates grandes cortados em tiras finas (deixar as sementes)
- 1 funcho do alho poró (parte escura) cortada em tiras finas
- 1 colher de sopa de cebolinha e manjerona picados
- 2 colheres de sopa de shoyu (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo
- Pimenta do reino ou pimenta dedo de moça a gosto
- Suco de 1 limão

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

## 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 utilizando a casca e polpa da batata doce

### Salada de batata doce com casca

### Modo de Preparo

Rale a batata doce crua e coloque em um recipiente fundo para salada. Em seguida misture o suco de limão para não oxidar (ficar escura), também para cozinhar a batata. Deixar descansar enquanto corta o restante dos ingredientes. No mesmo recipiente, misture todos os ingredientes restantes e sirva. Essa receita é muito fácil e ótima para aproveitar os talos e legumes que estão querendo murchar. Ficará bom igual. Use sua imaginação... A batata doce nesta receita, vai parecer com frango desfiado. Fica uma delícia!

Foto: Batata doce

Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:

Whats: 988240132 ou [peteducampoufsc@gmail.com](mailto:peteducampoufsc@gmail.com)

Nos siga no instagram:

@organicosolidario

Sobre esta edição:

Textos: Wilson Feijão Schmidt; Thaise Costa Guzzatti e Elisabete Silva

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

