ORGÂNICO SOLIDÁRIO Alimentando famílias, incentivando produtores.

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

mãos após tocar em objetos,

especialmente fora de casa.



lenço de papel e descarte-o. Se estiver usando máscara, higienize as mão e troque-a. 4. Higienize imediatamente as



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 o local para





deixar roupas e calçados na rua.



9. Higienize macanetas e superfícies.



Use água e sabão ou desinfetante. água sanitária com água.



Também pode ser usado mistura de 10. Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente.







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 ecônomica. Foto: Orgânico Solidário (Rafael Vicente)



animais".

A área ficava dentro da Unidade de Conservação da

da natureza".

Lagoa do Peri.

mais conectada com os ciclos

Acharam, então, uma bela área

no Sertão do Ribeirão (da Ilha).

Naquele momento, venderam uma sala comercial que tinham no centro de Floripa e efetuaram a compra. Nascia, assim, o Sítio Flor Bela. Junto com as filhas, Mariah e Dora, Elaine e Sérgio logo começaram a dividir seus tempos e suas vidas entre "o urbano" e "o rural".

O destino da produção Uma parte do que é produzido no Sítio Flor Bela é consumido pela própria família, que busca uma alimentação diversificada e saudável. Outra parte é servida para visitantes que participam de eventos no Sítio. A família é associada à

Acolhida na Colônia e pratica

rural de base comunitária, com

uma Educação Ambiental que proporciona o contato direto

vendido "para fora", uma parte vai para "pessoas que preparam

com a natureza e com a

agroecologia". Do que é

cestas" e outra, para

restaurantes.

o "acolhimento" em "turismo

Trabalhos em rede!

foi se aprimorando. Plantamos em Sistemas Agroflorestais (SAF). É uma forma de produzir alimentos recuperando os

plantio e nas colheitas, cuida da comunicação e entrega

"Nossa produção sempre foi orgânica. Nesse tempo, ela

cestas". Dora "participa das colheitas e cuida dos

Sete anos depois, Elaine analisa:

solos. Buscamos aproveitar toda a energia que há no Sítio e trazer de fora o mínimo de energia possível. Também fazemos as roças consorciadas, como faziam, aqui na ilha, os nossos antepassados. É plantar juntos o feijão, o aipim, o milho, a abobora, a melancia... Assim, a gente aproveita melhor o que põe na terra e o tempo para trabalhar a terra. [...] Nós plantamos o que as pessoas comem normalmente, mas também plantamos o que elas não estão acostumadas a comer. Procuramos observar na natureza o que está disponível e tem valor nutritivo. São

alimentos que nossos avós utilizavam e parou-se de usar".

Com a "quarentena" houve uma quase paralização de

canais de venda usados pela família. Esse encolhimento

se combinou com um aumento da produção do Sítio Flor

Bela. Elaine, mais uma vez, é serena: "Neste momento, o

que mais importa é a gente estar fortalecido, estar com

saúde boa e com pensamentos bons, para enfrentar o

aprendizado em que a gente percebe que pode nutrir

pessoas como a gente – trabalhadores – com alimentos

sãos e com os ideais de uma sociedade com abundância

A agricultora finaliza: "É também um momento de

E a crise sanitária da Covid-19?

que está aí e o que vem pela frente".

para todos. Porque todo mundo merece!"

Foto: Elaine e Serginho, as filhas Dora e Mariá

e o colaborador Marlon (Rafael Vicente)

/Fax: 48 3654.0186



Até este Informativo, havíamos centrado nosso olhar sobre os agricultores orgânicos que fornecem os alimentos para compor as cestas entregues pelo Orgânico Solidário. Dessa vez, nosso foco está nas organizações parceiras situadas "na cidade" e nas pessoas que recebem as cestas. Esperamos, dessa forma, estreitar os laços entre essas duas pontas de um processo solidário, que inclui, também, os nossos fundamentais doadores. Boa leitura! O que antes era gritante Apresentando a ACAM, uma ONG

públicos. Tal situação tornou indispensáveis ações de defesa e de busca da garantia dos direitos das crianças e adolescentes. Ações que são desenvolvidas pela **ACAM** de forma associada com práticas educativas e socioassistenciais, que ocorrem no "contraturno",

O que se almeja é propiciar aos atendidos (hoje,

processo de aprendizagem, cultivando valores

desenvolvimento da criatividade, da liberdade e

função protetiva das famílias estiver fortalecida,

se houver a prevenção da ruptura dos vínculos

A **ACAM** entende que isso só é possível se a

com pessoas de seis a dezessete anos que

são 187) "as condições para participar do

humanos e promovendo a busca do bem

comum, da verdade, assim como o

da responsabilidade".

estejam frequentando a escola regular.

Comunidade beneficiada com

da Rede Instituto Vilson Groh

Adolescente do Morro do Mocotó é uma

A Associação de Amigos da Casa da Criança e do

Organização Não Governamental (ONG). Ela foi

legalmente constituída em 1995, depois de mais

de um decênio de importantes trabalhos de base

Morro do Mocotó e abrange, também, os Morros

Essa é uma área onde a fratura social da capital

catarinense é exposta. Nela, são claros os sinais

de pobreza e de falta de assistência dos poderes

realizados junto à comunidade do Maciço do

Morro da Cruz. A **ACAM** está localizada no

da Queimada, do Bode e Jagatá.

os alimentos orgânicos - ACAM

(Associação de Amigos da Casa da Criança

e do Adolescente do Morro do Mocotó)

familiares e se forem efetivadas contribuições à melhoria da qualidade de vida delas. Essas exigências ficaram agravadas na atual crise sanitária e social, com a pandemia do Covid-19. Bruna Luiza

está oferecendo para elas um alimento melhor.

bem como é bom ter orgânicos na nossa mesa.

fazem de nossas refeições um grande banquete.

mais uma coisa que nos ajuda no dia a dia das nossas refeições.

semanalmente alimentos agroecológicos do Orgânico Solidário: "Percebemos que a distribuição de cestas de orgânicos impacta

oportunidades de renda.

ficou ainda mais visível

Até a crise da pandemia, as crianças e

parte do seu dia na instituição, com a

adolescentes "da" ACAM passavam

garantia do acesso à alimentação,

tempo, suas famílias conseguiam

esporte, cultura e lazer. Ao mesmo

alguma remuneração - geralmente,

a retração econômica que seguiu o

Covid, passaram a não dispor de

Nessa situação de insegurança

através do trabalho informal – e, com

alimentar, os responsáveis pela ACAM

destacam a possibilidade de "entregar"

positivamente a vida deles. Muitas

famílias têm entre seus membros,

crescimento, gestantes ou idosos.

Com os alimentos entregues é possível

além das próprias crianças e

adolescentes - que estão em

proporcionar a eles um aporte

nutricional e melhoria na qualidade de vida. Às vezes, a gente percebe que, ali mesmo, onde eles recebem as cestas, com olhares curiosos e ansiosos, as mulheres já começam a planejar suas próximas refeições". Foto: Entregas na Acam (Arquivo)

A voz de mulheres - mães, esposas, trabalhadoras, gestoras do lar, cidadãs, guerreiras... – do Morro do Mocotó, que recebem as cestas do Orgânico Solidário Antes da crise do Covid nossa comida era normal: arroz, feijão e um conduto – carne ou frango... – mais uma salada crua – um alface ou um tomate... – e uma cozida – uma abóbora ou um chuchu... Com a pandemia, eu fiquei desempregada. E fiquei sem condições de comprar nada. A pandemia nos afetou muito! Antes, eu e meu marido trabalhávamos. Eu fui demitida. Nós pagamos aluguel e temos umas contas para pagar. Assim, o dinheirinho do salário que ele ganha é todo contadinho. Só dá para o necessário da comida. Ficou bem difícil... Até a chegada das cestas orgânicas... Nelas, vêm verduras e frutas, que os meus filhos estão consumindo. Porque eles adoram frutas e verduras... Foi ótimo, porque eu não tinha condições de comprar. Eu já tinha uma noção do que é orgânico. Mas não tinha costume de consumir. Até porque os alimentos orgânicos acabam sendo mais caros que os outros. Ana Maria As verduras orgânicas da cesta me permitem fazer as sopas para a minha bebê. De orgânicos, a única coisa que eu sei é que não vai agrotóxicos. A gente não era muito de comer orgânicos

antes da pandemia. Era bem raro de conseguir... A gente comprava na feirinha aqui perto e não tinha orgânicos. Isso, só numa feirinha lá no centro, própria de orgânicos. Lá, a gente não ia. Estou achando muito bom receber as cestas orgânicas, porque muitas coisas que a gente não comia, passou a comer. As frutas que a gente está recebendo são muito boas e fazem bem para a saúde das crianças. Elas passaram a comer orgânicos!... Elas precisam e o Orgânico Solidário

Como eu venho de uma família de agricultores, eu sei como se cultiva a terra para se obter um bom alimento. Os orgânicos são cultivados de uma maneira em que é preciso ter uma boa terra para plantar. E tem que colocar esterco, molhar e ficar de olho nos bichinhos... Por isso, eu sei

Gostei muito dos produtos orgânicos por ser um alimento de boa qualidade e saudável. O que eu recebi foi bem aproveitado. Como eu gosto muito de cozinhar, usei tudo que veio. Fiz bolo de cenoura, salada com os verdes e até macarrão com brócolis. Ficou tudo muito bom. Nada foi desperdiçado. Aproveitei tudo. Foi bom ter incluído esse orgânico na nossa cesta básica, pois é

Os alimentos orgânicos estão ajudando muito a mim e a minha família. Eu já conhecia os orgânicos e até já havia consumido algumas vezes, porque sei que são cultivados sem

agrotóxicos. Com essa pandemia e a falta de trabalho, a cesta com orgânicos têm um impacto positivo muito grande na nossa vida. Ajuda muito. Cada alimento é muito importante e vocês

> 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

para neutralizar o gosto e o pH.

Receitas de aproveitamento

a mandioca sem casca na água, até dar ponto de amassar. Escorra bem a mandioca para não

Lave e pique as folhas e os talos bem finos.

integral utilizando utilizando folhas

e talos de beterraba e rabanete

Refogue o alho e a cebola e coloque os talos e depois de 3

minutos acrescente as folhas. Refogue por mais 2 minutos.

remolho de 5 minutos em solução contendo 1 litro

de água para 2 colheres de sopa vinagre de álcool

2. Embalagens de alimentos ou em geral, lavar com

água e sabão ou passar álcool líquido 70% a 90%

Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. Você sabia que as folhas e talos de beterraba e rabanete concentram muito

abóbora Média)

beterraba

Foto: Entregas na Acam (Arquivo OS)

DICAS DA NUTRI

mais vitaminas e minerais do que a polpa?

São ricas em fibras, cálcio, Vitamina C, ferro,

antioxidantes, entre outros. Ajudam na digestão e bom funcionamento do intestino,

aumentam imunidade, reduzem cansaço, possuem efeito diurético e desintoxicante.

Então vamos lá, preparar uma refeição cheia de nutrientes para nossa família!

Elisandra

Joyce

Croquete de abóbora recheado com talos e folhas de beterraba Modo de preparo **Ingredientes** • 1/4 de abóbora cabotiá (de uma Cozinhe a abóbora com casca no vapor e

• 2 pedaços de mandioca (15 cm

1/4 de cebola Média bem picada

• 4 xícaras de talos e folhas de

• 2 dentes de alho picados Em um recipiente, amasse a abóbora e a mandioca, acrescente cubinhos de queijo ou frango ou carne desfiados (opcional) • 1 colher de sopa de azeite ou óleo sal a gosto cúrcuma a gosto (opcional) no ovo ou no óleo e no fubá. Frite ou leve para assar. fubá para empanar

- 1 maço de talo e folhas de rabanete picadas grosseiramente • 3 colheres de sopa de

cebolinha picada

sal, cúrcuma a gosto e o azeite. Misture bem até fica numa consistência de massinha de modelar. Pegue uma bolinha de massa, abra com os dedos e coloque um pouco dos talos e folhas refogados e 1 cubinho de queijo, feche e molde o bolinho. Passe

ter muito excesso de líquido.

Modo de preparo Refogue a cebola, o alho e a cebolinha na manteiga. Adicione as folhas, refogue até murchar. Adicione a farinha e o sal. Se necessário coloque mais manteiga para umedecer a farofa.

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



Instituto



Parceiros de Floripa:

UNIVERSIDADE FEDERAL

DE SANTA CATARINA

Produção: Pet Educampo UFSC

Informativo PetEducampo UFSC - Florianópolis - SC

Nos siga no instagram:

Textos: Wilson Feijão Schmidt; Thaise Costa Guzzatti e Elizabete Silva Edição: Jéssica Kiekow

Sobre esta edição:

Farofa com folhas e talos do rabanete **Ingredientes**

- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo ou banha de porco • 1/2 cebola picada • 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto • 1 xícara de farinha flocada de milho ou farinha de mandioca

Cozinhe até a farinha ficar mais crocante. Sirva.

Fotos: Bolinho de Beterraba Farofa de talos e folhas de rabanete



