



# 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 lenço de papel e descarte-o. Se estiver usando máscara, higienize as mão 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.



## 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: Orgânico Solidário (Rafael Vicente)



## Conhecendo agricultores e agricultoras que produziram os alimentos da cesta.

### Uma história vista como uma vitória

No ano de 1999, o então jovem casal Fabiano de Andrade e Janinha Pereira foi sorteado para ter acesso ao Banco da Terra, programa de crédito fundiário do Governo Federal. Dessa forma, em 2000, conseguiu comprar um terreno de 17,5 hectares, em Invernadinha, no município de Alfredo Wagner. O filho Héilton tinha, à época, apenas quatro anos. A propriedade adquirida estava toda estruturada para a produção de tabaco. Sem recursos, não restou outra alternativa para Fabiano e Janinha senão começar cultivando o fumo. Logo, contudo, estavam confrontados a problemas de intoxicação por agrotóxicos e de endividamento com as empresas fumageiras.

Naquele mesmo momento, a Central Única dos Trabalhadores realizava um programa de formação de agricultores familiares chamado Terra Solidária. A família começou a participar das reuniões e formações propostas pelo programa. Em consequência, se juntou a um grupo para a produção agroecológica de alimentos. Começou, assim, o processo de "transição" da propriedade, com a diminuição gradativa da produção de tabaco e o aumento da produção orgânica. Nesse período de transição, nasceu a filha Carine. Em 2004, a "conversão" da propriedade estava completa e ela passou a ser certificada pela Rede Ecovida.

É o jovem Héilton quem afirma: "Lá se vão dezesseis anos de um novo modo de vida, de aprendizagem em agroecologia, de foco na produção de alimentos com cuidado com o meio ambiente... A mudança nos trouxe mais harmonia e saúde, assim como nos proporcionou segurança alimentar. Além do que, podemos oferecer alimentos de qualidade para outras pessoas. É uma vitória que, hoje, podemos compartilhar!"

### Agricultura familiar diversificada e orgânica

Em um processo de sucessão antecipado e realizado com muita serenidade, hoje quem está à frente da unidade familiar de produção é o filho "mais velho", Héilton, com apenas 23 anos. Vivem e trabalham na propriedade além de seus pais, Fabiano e Janinha, a irmã, Carine (17 anos), e o irmão Cauan (13 anos).

Destaque-se que Héilton não é só agricultor. É também estudante da Universidade Federal de Santa Catarina. Faltam apenas dois semestres para ele concluir a Licenciatura em Educação do Campo, em uma turma "interiorizada" e ofertada, pela UFSC, em Alfredo Wagner.

A produção – toda orgânica – da família é bem diversificada, com frutas (laranja, bergamota, ponskan, pêssego, amora, laranja de várias espécies frutíferas nativas), hortaliças, legumes, tubérculos, temperos e chás.

Uma parte do que é produzido vai para o consumo da própria família. O "excedente", como eles dizem, é vendido preferencialmente em Alfredo Wagner mesmo. Seja em venda direta na feira local, seja para a merenda escolar (Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE). Uma parte de produção é entregue, na forma de cestas, para Células de Consumo Responsável (CCR), na Grande Florianópolis, ou para a Cooperativa Ecoserra.

### A crise da Covid-19 e a oportunidade do Orgânico Solidário

"Os impactos da crise do Coronavírus foram, sobretudo, em relação às nossas entregas para a merenda escolar no município. Como as aulas foram suspensas, não houve mais pedidos. Isso afetou muito a nossa renda familiar", conta Héilton. Que conclui: "Poder entregar alimentos de qualidade para famílias que deles necessitam, em um sistema como o do Orgânico Solidário, aparece para nós como essencial. Primeiro, porque viabiliza o escoamento, a preços justos, de uma produção da agricultura familiar que ficaria 'encalhada'. Segundo, porque, nesta crise sanitária e econômica, permite que nossos produtos sejam entregues diretamente para quem precisa e merece comer bem, especialmente nessa crise sanitária e econômica".

Foto: Héilton Andrade (Sharlene Melanie)



## Trabalhos 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 temos 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".

Fotos: Pousada Passárgada - Anitópolis (Acervo Acolhida na Colônia); Turismo Pedagógico (Acervo Acolhida na Colônia).

Neste Informativo, prosseguimos com o foco nas organizações situadas "na cidade" e nas pessoas que recebem as cestas. Mais especificamente, nosso olhar continua voltado a mulheres fortes – mães, esposas, trabalhadoras, gestoras do lar, guerreiras... – ligadas às práticas educativas e socioassistenciais da Associação de Amigos da Casa da Criança e do Adolescente do Morro do Mocotó. Como nosso leitor já sabe, a Acam é uma ONG que faz parte da Rede Instituto Wilson Groh.



### Uma mulher chefe de família... Mais uma!

Nossa protagonista desta semana chama-se Vanessa Hachbarth. Uma mulher de 37 anos que mora, com seus três filhos, no Morro da Queimada e tem formação superior em Tecnologia da Radiologia. Ela conta, com emoção:

"Nós que somos de uma comunidade carente, a gente busca o objetivo de melhorar, de crescer... E foi o que eu fiz! Eu fui atrás de uma faculdade. Cursei uma faculdade durante quatro anos. Me formei. Logo em seguida, consegui uma vaga em uma clínica particular." E arremata: "Aí, veio toda essa loucura da pandemia e eu acabei sendo atingida."

Mas vamos a ela, com calma. Voltemos à família, ao seu cotidiano, a sua alimentação até que surgisse a crise da Covid-19.

Kailany (17 anos), Ângelo (11) e Luan (8) são o centro da vida de Vanessa. Para "as crianças", ela sempre procurou assegurar "uma dieta balanceada, com frutas, verduras, legumes e proteínas". Tal cuidado decorre especialmente do fato do caçula ser uma pessoa com albinismo. "Como ele não pode se expor ao sol, precisa de uma dieta mais rica", explica a mãe. E ela tem razão porque como a principal fonte de vitamina D é proveniente da exposição e de suplementação com vitamina D para evitar alterações nos ossos e ter problemas de imunidade.

Por isso, Vanessa buscou "promover o hábito", entre suas crianças, "de comer orgânico". Ela lembra que, por um lado, isso é fácil "porque os orgânicos têm mais sabor". Existem, contudo, as dificuldades ligadas a questões financeiras. Que fizeram com que ela nunca conseguisse que seus filhos comessem "tudo e sempre" alimentos orgânicos. "Mas, a gente já conhecia...", ela insiste.

### Uma vida familiar fortemente afetada

Com a pandemia, Vanessa perdeu seu emprego de Tecnóloga em Radiologia. A clínica de trabalho havia sido afetada pela queda na procura por exames e escolheu a saída mais fácil, de curto prazo e sem compromissos: social: demitir trabalhadores e trabalhadoras. Entre estava a chefe de família que buscamos retratar. Ela relata as consequências:

"Fui demitida, mas contas não pararam de chegar e de precisarem ser pagas. Aí, algumas coisas começaram a faltar em casa. E eu buscando um novo emprego... Estava muito difícil na minha área... Aí, consegui uma vaga em serviços gerais. Não vejo problema nisso. Tenho orgulho de trabalhar com serviços gerais, porque todo trabalho é digno. Mas não é da minha área..."

Neste quadro, Vanessa ressalta "a chegada das cestas da Acam e do Orgânico Solidário": "Nesse momento tão complicado, a cesta tem ajudado bastante, principalmente na alimentação do meu filho mais novo. Faço um agradecimento especial aos agricultores. Graças a vocês, minha família e muitas outras famílias da Comunidade do Mocotó estão podendo se alimentar bem com produtos orgânicos".

### Solidariedade para garantir presente e futuro

Vanessa reforça, assim, a importância da ligação entre as cidadãs da agricultura familiar orgânica. Essa "ponte" é permitida pela ação solidária de doadores. Porque a Covid-19 agravou a situação de vulnerabilidade social e de insegurança alimentar de trabalhadores e os impactos da crise atingiram, que dela resultam, profissionais diretamente ligados a produtores agroecológicos.

Mais do que isso, a história dessa mulher de fibra indica como é importante cuidar (!!) para que sonhos, projetos e conquistas de uma vida não sejam destruídos por um período historicamente curto, mas muito intenso, de crise sanitária, econômica e social.

Com tal cuidado solidário, Vanessa, Kailany, Ângelo, e Luan estão podendo "respirar" e, daqui a pouco, esta chefe de família vai poder retomar sua relativa autonomia, sua "área" e seu "objetivo de melhorar, de crescer".

Foto: Vanessa, Kailany, Ângelo e Luan (Acervo pessoal)

## DICAS DA NUTRI

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

### Você sabia que 47% das fibras da chicória são compostas por inulina, uma fibra pré-biótica?

A inulina é uma fibra alimentar insolúvel que chega ao cólon (parte do intestino grosso) para alimentar as bactérias boas do nosso intestino, promovendo a saúde intestinal. Além disso, a chicória é rica em Vitamina A, importante para a saúde da pele, da visão, na resposta imunológica, na fertilidade masculina, na resistência as infecções. Então vamos lá, preparar uma receita com esse alimento orgânico cheio de vida!



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 de água 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 chicória

#### Bolacha salgada com chicória

##### Ingredientes

- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de fécula de batata
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 2 ovos
- 50 gr de queijo parmesão ralado (opcional)
- ¼ de xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de sal

2 xícaras de chá de folhas de chicória bem picadinhas (tipo tempero)

##### Modo de preparo

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e amasse até que a massa fique bem homogênea (ponto de massinha de modelar). Estique um saco plástico e coloque a massa no meio. Pegue outro saco plástico e coloque por cima. A massa irá ficar entre os dois sacos plásticos. Com um rolo, abra a massa até atingir uma espessura de meio centímetro. Com uma faca ou cortador de biscoitos, corte em quadradinhos ou círculos ou triângulos, da forma que desejar. Disponha as bolachinhas em uma assadeira (não precisa untar), faça alguns furinhos com o garfo e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus até dourarem nas bordas (uns 15 minutos aproximadamente). Servir com patê ou geleia na hora do lanchinho, fica uma delícia!

\*Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia; Foto: Bolacha de Chicória.



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](https://www.instagram.com/organicosolidario)

Txtos: Wilson Feijão Schmidt; Thaís Costa Guzzatti e Elizabete Silva

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

