Informativo PetEducampo UFSC - Florianópolis - SC

19ª entrega - 03/09/2020

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 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 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 ecônomica.

Foto: Orgânico Solidário (Arquivo)

Conhecendo agricultores e agricultoras que produziram os alimentos da cesta.

O Recanto dos Orgânicos, em Santa Rosa de Lima, além de plantar "mais de trinta tipos" de hortaliças, tubérculos, verduras, frutas, chás e temperos, também recebe visitantes e é associado à Associação de Agroturismo **Acolhida na Colônia**. Adelir Cerny (38 anos) e Dauri Floriano (40) é que asseguram a mão de obra e a gestão da unidade de 11 hectares. O filho mais novo, Vinícius, é quem, além de estudar, “ajuda na roça e no acolhimento de turistas”.

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. Com a pressão de pagar a terra, eles 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”.
De olho na “qualidade de vida da família”, o casal foi aumentando a área de verduras. E a de fumo foi minguando... “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”.
Perguntada sobre o que significa participar do Programa Orgânico Solidário, 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."

*Uma versão um pouco mais completa deste perfil está disponível no Informativo n.11, disponível em:

https://petdaeducampo.paginas.ufsc.br/files/2020/06/D%C3%A9cimo-Primeiro-Informativo-Org%C3%A2nico-Solid%C3%A1rio.pdf

Vale a pena mencionar a avaliação feita pela agricultora Adelir: "Ali, tá certinho... Normalmente, quando fazem matérias sobre nossa propriedade, botam coisas que a gente não disse. Mas, ali, tá certinho. Adorei!"

Foto: Dauri e Adelir (Acervo Acolhida na Colônia)

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: Arte Família (Acervo Acolhida Alfredo Wagner)

Doadores e doadoras do Orgânico Solidário

A "terceira ponta". Ou, a "ponte".

A equipe editorial deste Informativo decidiu, a partir deste número, apresentar a "terceira ponta" do Orgânico Solidário. Primeiro, apresentamos aqueles/as que produzem os alimentos orgânicos que compõem as cestas: agricultores e agricultoras familiares. Depois, mostramos trabalhadoras urbanas que, também impactadas pelos efeitos da Covid-19, recebem diretamente do campo as frutas, os legumes e as verduras saudáveis. Colocamos, também, à vista do leitor as organizações e associações que viabilizam esse recebimento. Faltava aqueles/as que viabilizam a "ponte" entre o campo e a cidade: as doadoras e doadores do Orgânico Solidário. Não foi uma tarefa fácil, porque a maioria deles/as prefere o anonimato. Não fazem doações "para aparecer", mas porque "acreditam no programa e no que ele promove". Aquelas que aceitaram, foi porque acolheram nossa argumentação insistente de que era importante os/as produtores/as e aqueles/as que estão recebendo e comendo os alimentos orgânicos terem uma melhor ideia do perfil dos/as doadores/as, das suas motivações e da avaliação que fazem do programa.
Começamos essa nova etapa, "para variar" com duas mulheres. Mulheres que, o leitor sabe, tiveram, da mesma maneira, forte presença na produção, assim como no recebimento, gestão e preparo dos alimentos das cestas orgânicas.

"Reconhecimento pela aposta na política do bem viver"

Ester se apresenta como "funcionária pública federal aposentada", como "dirigente sindical" e, com ênfase na voz, como "avó da menina Alice". Tal "principal" condição a faz acreditar na necessidade de apoiar os agricultores e agricultoras que produzem alimentos orgânicos. A eles e elas, Ester pede para que "continuem nesse caminho da agroecologia". E completa: "Não só porque a natureza agradece, mas porque nossas crianças têm mais chances de crescer saudáveis".
Já a história de trabalho e de luta sindical de Ester trouxeram outras motivações para que ela apoiasse o Orgânico Solidário: "A situação de crise na economia é séria. Já vínhamos com muito desemprego e com os/as trabalhadores/as tendo cada vez menos direitos. A pandemia só fez agravar esse processo". Nesse quadro, ela achou "interessante participar de um programa que junta população do campo com população da cidade". E arremata: "É disso que a gente precisava!"
De forma tímida e não querendo de forma alguma dar lições, Ester diz para quem recebe as cestas: "Estejam juntos com esse povo do campo que está ao seu lado, cuidando para que vocês se alimentem bem. Precisamos nos dar as mãos, construir no coletivo, cada um fazendo a sua parte. Isso é o que importa para sermos felizes."
Solicitada a avaliar o Programa nossa entrevistada, retoma e reforça pontos que considera centrais, porque "acredita neles" e, por isso, é militante: "Consumir produtos sem agrotóxicos é tudo o que a gente deseja. E o Orgânico Solidário está levando saúde a pessoas em situação de vulnerabilidade social. Eu gostaria que todos/as tivessem salários dignos para adquirir e comer alimentos orgânicos. É por isso que eu luto para conquistar uma sociedade mais justa, com uma melhor distribuição de renda".

"Reconhecimento pela capacidade de transformação que o projeto carrega"

Adriana, uma "manézinha da ilha", apresenta sua família como "interracial e formada por quatro pessoas que ligam o Norte e o Sul do Brasil". Os quatro são, além dela, o companheiro Jeferson, "meio maranhense, meio manauara", e as filhas Ayala Vitória e Ananda Vitória. A segunda, "estará do lado de fora [da barriga] daqui a poucas semanas, para viver a aventura de vir para esta Terra". E a primeira, explica boa parte da motivação da família a apoiar o Orgânico Solidário: "A gente sabe que a saúde que nossa filhinha sempre apresentou, desde o nascimento, está ligada à alimentação que nós temos condições de oferecer a ela. Então, o nosso sonho é que todas as crianças desse mundo e, em especial, do nosso país – o Brasil – possam ter acesso a uma alimentação assim. E não aquela cheia de venenos e que provoca doenças como é a convencional".
Sobre a escolha do termo "veneno", ela reforça: "Não existe outra denominação possível, dada a carga de agrotóxicos que os alimentos convencionais recebem".
Por isso, ao considerar o apoio ao Orgânico Solidário, Adriana pondera: "Estamos compartilhando saúde, porque um corpo bem nutrido e saudável, com uma conexão entre suas células e a energia da 'Mãe Terra', é saúde. E, nesse momento de pandemia, nós precisamos manter nossos sistemas imunológicos sólidos e resistentes. Só com uma alimentação adequada nós podemos chegar a um melhor nível de saúde da população."
Para Adriana, a capacidade transformadora do Orgânico Solidário" está ligada à solidariedade e à conexão entre pessoas". E ao fato "de pessoas poderem sentir, de novo, o sabor dos alimentos e a saúde que a comida pode trazer". Ela diz se emocionar "ao ver as famílias do campo e da cidade envolvidas", "ao ver tanta mobilização". E, ao mesmo tempo, fica tocada por "ver a UFSC [instituição em que ela e Jeferson trabalham], como universidade pública, envolvida na grandeza desse projeto, tão válido e transformador".
Sendo professora, ela é didática: "O projeto ajuda a pensar que a alimentação orgânica é um direito de todos os cidadãos e cidadãs desse país... De todos os habitantes desta Terra. Porque a alimentação orgânica, agroecológica,

traz, em si, o respeito à 'Mãe Terra'. Pela forma como o solo é tratado, por quem produz, por quem transporta até chegar a quem come. É uma 'cadeia produtiva' em que há respeito. Uma 'cadeia orgânica' que começa quando uma semente é cuidadosa e amorosamente plantada no solo, respeitando os ciclos da 'Mãe Terra' e os ritmos de quem trabalha".

Finalmente, nossa segunda entrevistada, destaca "o caráter crítico" do projeto: "Ao fazer chegar alimentos orgânicos e saudáveis até aqueles que, neste momento de crise, são os mais atingidos pela vulnerabilidade econômica, social e política, o Orgânico Solidário contribui para quebrar um mito. Aquele de que os produtos orgânicos são apenas para a parcela da população que tem alto poder aquisitivo. O/a trabalhador/a que recebe a cesta come alimento de verdade. E o/a agricultor/a familiar que a produz recebe um valor justo pelo alimento que gerou com seu trabalho. Isso mostra que é possível transformarmos a nossa produção agrícola, nos nossos municípios, nos nossos estados, no nosso país".

Fechando a conversa, Adriana concluiu: "Tudo isso nos motiva não só a apoiar diretamente o Orgânico Solidário, como divulgá-lo junto a familiares, a colegas de trabalho, a amigos."

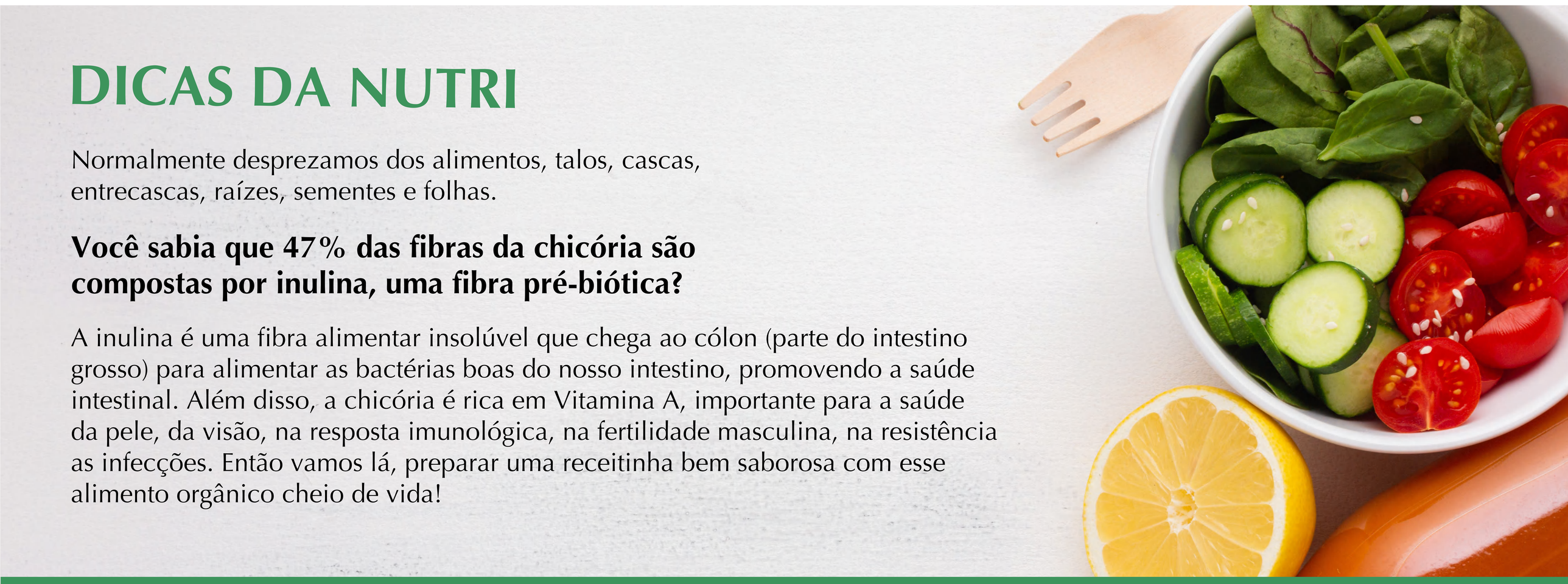
Foto: Adriana, Jeferson, Ayala e Ananda (Acervo pessoal)

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 receitinha bem saborosa 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 em solução contendo 1 litro de água para 2 colheres de sopa 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%

Muffin (bolinho) salgado de talos com farinha de caroço de abacate

Ingredientes
• 3 colheres de sopa de bacon refogado bem sequinho ou atum ou sardinha ou frango desfiado
• 1 ovo levemente batido
• 1 xícara de leite ou água
• ¼ de xícara de óleo ou banha derretida
• 4 colheres de sopa de mistura de talos picados pequenos (espinafre, brócolis, couve flor, beterraba ou outros talos que você tiver em casa).
• Salsinha a gosto
• 2 xícaras de farinha de trigo
• 1 colher de sopa de farinha de caroço de abacate
• 1 colher de fermento
• Sal e pimenta a gosto
• 150 g de queijo duro ralado ou outro queijo que você tenha em casa (opcional)

Modo de preparo
Em uma vasilha, misture bem o ovo, o leite, o óleo, a mistura de talos, sal, pimenta e a salsinha. Em seguida, acrescente a farinha de trigo, a farinha de abacate, o fermento e o queijo. Misture bem. Quando estiver bem homogênea a massa, coloque o bacon e misture novamente. Distribua a massa em 12 forminhas grandes para muffins ou cupcake, cada uma untadas com gordura e farinha. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 20 a 25 minutos (teste com um palito). Sirva com a maionese de abacate (receita abaixo).

Maionese de abacate

Ingredientes
•Polpa de 1/2 abacate
• Alho (1 dente)
• Salsinha a gosto
• suco de 1 limão
• sal a gosto
• 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo

Modo de preparo
Bater todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com os muffins de talos ou sanduiches, ou com batatas.

Farinha de caroço de abacate

Ingredientes
•1 a 2 caroços (semente) de abacate

Modo de preparo
Lavar, retirar a película e ralar no ralo fino. Desidratar no sol por 2 dias ou no forno em temperatura baixa (60°C por 1 hora). Armazenar em potes de vidro com tampa de boa vedação. Manter na porta da geladeira. Outra opção é ralar fresquinho sobre as preparações. Pode ser acrescentado sobre sopas, feijões, arroz, saladas, sucos, vitamina, chás ou em bolos, pães, panquecas... Como é bem concentrada, consumir por pessoa, 1 colher sobremesa ao dia, podendo também ser divido em ½ colher pela manhã e ½ colher à tarde.

*Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia; Foto: Bolinho de Mandioca com folhas de cenoura
Foto: Muffin salgado de talos (Imagem de Flavia Machioni); Maionese de abacate (Imagem Receitas Toda Hora)

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 Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

PET duCampo
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
STUDIO QUARTZO
Instituto Pe. Vilson Groh
AGRECO desde 1996
ACOLHIDA NA COLÔNIA