



ORGÂNICO SOLIDÁRIO

Alimentando famílias, incentivando produtores

Como se proteger do Coronavirus?

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 imediatamente. 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 eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

8- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa. Defina local para deixar roupas e calçados usados 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, centenas de cestas contendo frutas, legumes e verduras produzidas por uma rede de agricultores orgânicos, que neste momento também sofrem o impacto da crise econômica.

Todo o valor arrecadado por meio de doações é revertido, numa ponta, em renda para estes produtores rurais, e na outra, em alimentação saudável para famílias em risco de insegurança alimentar.

Acompanhe a iniciativa no site: www.organicosolidario.org

Receitas - Uso integral dos alimentos

Sal de casca de limão

Ingredientes

1 kg de cascas de limão já espremidos; 300g de sal grosso

Modo de preparo

Corte as cascas em cubos não muito pequenos, coloque em uma tigela, misture o sal grosso, distribua em potinhos e tampe bem. Deixe descansar por duas semanas antes de utilizar. Podem ser usadas em

Dicas da nutri*

Normalmente desprezamos dos alimentos talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. Você sabia que várias pesquisas revelaram que a casca do limão contém óleos essenciais com propriedades solventes de cálculos, entupimentos nas artérias e anticancerígenas?

Vamos começar higienizando os alimentos da cesta.

- 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.
- Embalagens de alimentos ou em geral, lavar com água e sabão ou passar álcool líquido 70% a 90%.

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

Parceiros de Floripa:



receitas que levam hortaliças e verduras, enriquecendo incrivelmente o sabor.

Farinha de casca de limão

Ingredientes

1kg de casca de limão

Modo de preparo

Corte as cascas em cubinhos e desidrate utilizando o método que preferir (sob o sol, em um desidratador doméstico, no microondas ou no forno convencional). Isso irá levar 1 dia inteiro sob o sol, 4 horas no desidratador, 3 horas no forno à temperatura média de 70°C. Quando estiver perdido toda a água, bata no liquidificador, processador ou em um pilão, até virar pó.

Dica: Sempre que espremer limões para utilizar o suco, conserve as cascas e guarde no freezer em um recipiente bem tampado. Quando tiver a quantidade suficiente, é só descongelar e preparar a receita.

Bolo de casca de limão

Ingredientes

Casca de 2 limões espremidos; 200g de açúcar; 3 ovos; 200g de farinha de trigo; 1 colher de sopa de fermento químico em pó; uma pitada de sal; 200g de ricota fresca ; Óleo para untar a forma

Para decorar

Açúcar e raspas de 1 limão

Modo de preparo

Lave bem o limão, retire raspas das cascas e reserve. Corte grosseiramente as cascas e bata no liquidificador e o açúcar. Transfira para uma tigela e junte os ovos, a farinha, o fermento, o sal e a ricota amassada com um garfo ou passada pela peneira. Misture até obter uma massa homogênea. Unte e enfarinhe uma forma para bolo inglês e coloque a massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Desenforme o bolo quando estiver morno, coloque em uma travessa e decore com o açúcar e as raspas reservadas.

Ingredientes

Casca de 10 bananas pequenas ou 5 de bananas grandes como a caturra; ¼ de cebola picada; 1 dente de alho picado; 1 pitada de cominho (opcional); 1 pitada de noz-moscada (opcional); 1 colher de chá de orégano; 1 colher de sopa de colorau; Sal e pimenta a gosto; 1 ovo inteiro (dar a liga); 1 xícara de farinha de trigo ou farinha de rosca

Modo de preparo

Pique toda a casca em cubos pequenos. Em um recipiente misture todos os ingredientes até ficar bem homogêneo. Forme bolinhas e coloque no molho de tomate de sua preferência para cozinhar. Quando as bolinhas estiverem bem firmes é só servir com macarrão ou arroz.