Informativo PetEducampo UFSC - Florianópolis - SC

22ª entrega - 29/09/2020

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: Voluntárias montando caixas do Orgânico solidário (Arquivo)

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: Lazer no campo para crianças - Sítio Heiber em Rio do Sul (Arquivo Sítio Heiber); Sítio Heiber em Rio do Sul (Arquivo Sítio Heiber).

Conhecendo um pouco mais quem recebe e quem doa as Cestas do Orgânico Solidário

Por Wilson (Feijão) Schmidt
Professor aposentado da UFSC e amigo da Acolhida na Colônia

É tudo de bom!...

Maria Aparecida saiu de Florianópolis para, com o marido, construir sua vida em Campos Novos, na região serrana catarinense. Ela lembra, com nostalgia, que, lá, "no dia a dia da família, os orgânicos sempre foram muito presentes: algumas coisas nós mesmos cultivávamos em casa, como moranguinha baby, tomate cereja, salsa, cebolinha"...
Com o falecimento do esposo, Maria Aparecida resolveu voltar a viver na capital, para morar com a irmã e cuidar da mãe idosa. Foi acompanhada pela filha, já uma moça de vinte anos, e pelo filho, um menino de oito. Sabia que não poderia "trabalhar fora", pois sua mãe "exige cuidados constantes".
Para tentar "suprir um pouco a falta do pai e de outros amigos" que o filho Pedro sentia, Maria Aparecida resolveu "colocá-lo na Acam". Sem ter ideia, no princípio, dos tantos efeitos positivos dessa decisão. Hoje, avalia: "é tudo de bom o que a Acam tem proporcionado para minha família, tanto psicológica como financeiramente".

Maria Aparecida, a irmã Ivoli, a mãe Maria de Lourdes, a irmã Maria de Fátima e Pedro Henrique (Arquivo Pessoal)

Então, veio a crise da Covid-19... Que Maria Aparecida relativiza: "a pandemia não foi de todo ruim. Muitas coisas boas também aconteceram. Uma delas é receber a cesta de orgânicos e poder cozinhar com mais tranquilidade. Sem dúvida, o dia dos orgânicos é uma das coisas mais legais que a Acam me trouxe. Gosto de cozinhar e antes mesmo de buscar a caixa já fico ansiosa pra saber o que vai vir". Perguntada sobre os agricultores familiares e doadores ligados ao Orgânico Solidário, Maria Aparecida, depois de pensar um pouco, afirmou: "Fico feliz em saber que tem sempre alguém querendo que o seu próximo também tenha qualidade de vida. Mais feliz ainda – e grata, muito grata – por receber essa ajuda. Para alguns, pode parecer pouco. Mas, por não terem ideia da quantidade de coisas gostosas que dá pra fazer com a caixa de orgânicos".
E finaliza: "Só de falar, já quero que chegue logo a hora de receber minha próxima caixa"...

"O orgânico é 'supermente' melhor"...

Cláudia é mãe de um rapaz de doze anos "que é da Acam... que faz parte da Acam". Na casa dela mora uma família estendida com nove adultos e quatro crianças. "Neste momento, mora comigo minha nora, com a filhinha dela. A minha filha, mais a minha neta. Tem o meu filho, mais o meu neto. Tem meus dois outros filhos, um de dezoito e outro de doze. E minha mãe, que já é uma senhora de 64 anos. Estamos todos em casa".

Cláudia e sua família (Arquivo pessoal)

Essa última frase diz respeito ao fato de não poderem trabalhar desde o início da pandemia. Cláudia, a mãe e a filha trabalhavam como "terceirizadas" em instituições que "estão fechadas até fevereiro de 2021". A mãe "foi mandada embora". As outras duas, ainda esperam "ser chamadas"...

Cláudia descreve a situação da família após a Crise Covid-19: "As coisas ficaram difíceis. Apertou! Apertou bastante! Eu e minha filha recebemos a ajuda do governo [benefício emergencial]. Mas, é uma mixaria. O apoio da Acam tem sido importante. E se não fosse o Orgânico Solidário, nós não iríamos ter verduras para comer. Meus netos já comiam verduras na creche. Mas como já não tem creche... Antes da pandemia, a gente comia verdura. Geralmente, uma vez por mês, logo depois de receber o salário. Mas, agora, as coisas apertaram. Até o vale alimentação foi cortado, porque não estamos trabalhando, porque estamos em casa".

Perguntada sobre o Orgânico Solidário, Cláudia diz: "Eu não conhecia o projeto. Conheci através da Acam. Não tenho palavras para agradecer as pessoas que estão apoiando, que estão doando. Não apenas para a minha, mas para muitas famílias aqui do Mocotó". E ela já emenda, empolgada: "ainda hoje, vou fazer a abobrinha que eu peguei. Vou fazer também o repolho, que gostamos bastante. Espere Deus que o projeto não acabe! Tudo que vem eu faço... Agora, fiz uma sopinha para minha neta. Botei espinafre, cenourinha, batata... Tudo que vem é usado. Vocês podem ter certeza!"

Questionada sobre se via alguma vantagem no fato dos produtos da cesta serem orgânicos, com um forte sotaque ilhéu, Cláudia arremata: "Ah, sim 'nêga'! É produto puro. Da terra. Não tem agrotóxicos. Não tem nada. É saudável! É 'supermente' melhor. Dez vezes melhor. 'Olhó', meu Deus. Tu sentes o gosto da verdura, da fruta... Tu vais comprar na feira, no supermercado, 'bemdizê' não tem gosto. O que a gente pega de vocês, meu Deus, é gostoso! Não tem comparação. As verduras e frutas orgânicas são muito boas. Banana mesmo... Quando eu pego, que vem, aqui em casa não dura... Porque meus netos adoram. Eles pegam direto na caixa e já devoram... [risos]"

Míriam Pizzolatti (Arquivo Pessoal)

Porque apoio o Orgânico Solidário

Para o perfil de doadora deste Informativo, pudemos contar com o depoimento de Miriam Pizzolatti Cardoso, uma jovem odontopediatra aposentada, de fala mansa e sorridente. Ela explica seu apoio ao programa por três motivos principais. Vamos ao depoimento:

"Eu participo do Orgânico Solidário, primeiro, porque acho uma ação muito importante e que é feita por pessoas responsáveis e solidárias. Eu conheço uma delas – a Thaise Guzzatti, que eu respeito e admiro muito pelo trabalho que ela desenvolve, já há bastante tempo, na Acolhida na Colônia. Também apoio o projeto, porque os alimentos são direcionados para pessoas em situação de insegurança alimentar... – para instituições de idosos ou de crianças... – que, com a pandemia, viram aumentar o risco social a que estão sujeitas. Risco que foi agravado pelo atual Governo Federal.

O terceiro motivo é minha grande admiração pelos agricultores e agricultoras familiares que produzem sem usar agrotóxicos. Sei que eles e elas têm uma vida difícil e que se nós colaboramos, como consumidora ou como apoiadora do Orgânico Solidário, nós estamos evitando o 'atravessador' e valorizando o trabalho de quem precisa e está tão desamparado pelo atual Governo Federal"

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%

Receitas de aproveitamento integral utilizando folhas e talos de beterraba
Torta salgada de liquidificador de folhas e talos de beterraba

Recheio

Ingredientes
- 2 xícaras de talos e folhas de beterraba
- 1 lata de sardinha ou atum ou frango (opcional)
- 2 tomates médios picados
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- ½ xícara (de chá) de azeitonas picadas (opcional)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva ou banha

Modo de preparo
Higienize e corte os talos e folhas da beterraba em tamanho pequeno. Em uma frigideira coloque o óleo, a cebola e o alho. Deixe refogar até a cebola ficar transparente. Acrescente as folhas e os talos da beterraba, o suco de limão e deixe refogar por cerca 1 minuto ou até as folhas murcharem, rapidamente. Reserve e deixe esfriar. Em uma vasilha, pique a sardinha (sem retirar a espinha, pois ela é rica em cálcio), acrescente os tomates picados, as azeitonas picadas e a salsinha. Junte com o refogado de beterraba e misture tudo. Reserve.

Massa

Ingredientes
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite ou de água do cozimento do aipim
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (opcional - deixa a massa mais sequinha)
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo
No liquidificador coloque os ovos, o leite, o óleo, o queijo ralado (2 colheres de sopa), o amido de milho, a farinha de trigo aos poucos, o sal e o fermento em pó. Bata tudo até ficar uma massa homogêneo. Desligue e reserve. Enquanto a massa descansa, unte bem uma forma com óleo. Em seguida faça camadas, coloque a metade da massa no fundo da forma, espalhando bem até cobrir todo fundo. Depois, coloque o recheio e cubra toda a massa. Na sequência coloque o restante da massa por cima do recheio até cobrir tudo. Por cima acrescente uma camada de queijo ralado (1 colher de sopa). Levar ao forno moderado (180°), por aproximadamente 30 a 40 minutos ou até dourar. A folha de beterraba pode ser substituída por folhas de cenoura.

*Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia;
Foto:Torta de talos (Fonte: G1)

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:

Edição: Jéssica Kiekow
Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa: