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: Caixas de frutas, verduras e legumes do Orgânico solidário

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: Pousada Passárgada – Anitápolis (Arquivo Acolhida)

A voz de quem recebe e de quem doa - Orgânico Solidário

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

Juliana Cardozo Elesbão (Arquivo pessoal)

"Qualidade da alimentação, uma grande preocupação nossa"

Nesta semana, como entrevistada de instituição parceira, temos a Juliana Cardozo Elesbão ou, simplesmente, Jú. Ela está há quatro anos na **Associação de Amigos da Casa da Criança e do Adolescente do Morro do Mocotó (Acam)**. Entrou como assistente social e, hoje, responde pela Coordenação de Projetos Especiais. Juliana acompanhou a chegada do Orgânico Solidário "na comunidade", fez os contatos iniciais com as famílias potenciais beneficiárias e esteve presente em todas as entregas das "caixas" do programa.
Antes de apresentar as observações da Jú sobre o **Orgânico Solidário**, é importante colocar diante do leitor uma "situação" que ela viveu com "uma criança da Acam", agora, durante a crise da Covid-19, e que ela fez questão de trazer à memória:
"Eu estava na Acam e chegou uma criança. Ela falou: 'Jú, tô com muita vontade de comer bergamota. Tu tens uma para me dar?' Eu disse: 'Bergamota não tem. Só laranja. Pode ser?' Ela sorriu com os olhos e disse: 'Pode!' Então, entreguei para ela duas laranjas. E a criança saiu já tentando abrir uma das laranjas, com os dedos, com as unhas... como se fosse uma bergamota. Mesmo sabendo a realidade que aquela criança vive, essa cena me tocou".
Juliana explica que seu "choque" se refere aos limites – ainda maiores, durante a pandemia – para que as crianças tenham acesso a frutas, legumes e verduras. E explica: "Dentro da comunidade, tem vários mercadinhos. Mas, nenhum deles tem frutas, legumes ou verduras para vender. Então, essa é uma primeira dificuldade para o acesso das crianças a esses alimentos". E lembra que, em tempos "normais", fora das atuais restrições ligadas à Crise da Covid-19, "muitas crianças fazem suas principais refeições dentro da Acam. É o café da manhã, o almoço, o lanche da tarde e até a janta... Aqui a gente se preocupa com a qualidade do alimento que está sendo ofertado a essas crianças". Para arrematar: "Assim, saber que, neste momento, aquela criança pode não estar recebendo uma alimentação adequada, com os nutrientes que ela precisa, é uma grande preocupação nossa". Por isso, Jú faz referência à importância das "caixas" do **Orgânico Solidário**. "Se não fosse essa parceria, a gente não estaria conseguindo proporcionar esse tipo de alimento – frutas, legumes e verduras – para esse público. A gente não teria condições... E orgânico, ainda! Um alimento com maior qualidade..."
Perguntada sobre como as famílias veem essas mesmas "caixas", nossa entrevistada nem precisa pensar: "Elas

sempre vêm receber as 'caixas', curiosas para saber 'o que vem dessa vez'. E, já ali, ficam planejando o que vão preparar com os alimentos que vieram. A gente tem retornos muito positivos das famílias com bebê. Elas falam: 'Nossa! Eu consigo, a partir dessa caixa, pensar nas papinhas pra semana, pra minha filhinha, pro meu filhinho'... Então, isso é muito bacana! Essas 'caixas' oportunizaram que a gente conseguisse garantir um aporte de alimentos de qualidade... de vitaminas... para essas crianças."
E Juliana conclui, fechando a entrevista: "O **Orgânico Solidário** veio para nos ajudar a garantir uma segurança alimentar para as crianças e adolescentes da comunidade e que frequentam a Acam."

"Alimentos com gosto e cor mais naturais chegando à cozinha e à mesa da minha família"

Das mulheres "guerreiras" que recebem as cestas do Orgânico Solidário de Florianópolis, ouvimos mais uma voz com tom de serenidade e com forte sotaque ilhéu. A voz de Cristiane de Oliveira, que se apresenta como "dona de casa". Moram com nossa entrevistada, o marido, Renato Reis; o filho, Bryan; a filha, Nathalya; e "os agregados: a nora e o neto, que estão quase toda a semana aqui em casa".
A pandemia teve forte impacto na renda da família. Bryan trabalhava como estagiário em um escritório, mas, com a crise sanitária, foi dispensado. "Sobrou só o salário, de vigilante, do Renato para alimentar todos e manter a casa", conta Cristiane. E agrega: "o problema é que, com a pandemia, subiram os preços de todas as mercadorias. Até aqueles dos alimentos da cesta básica! Mas, o salário dele, ficou na mesma... Estabilizado!"
É claro, houve um "aperto".
Cristiane relata que, por isso, "foi muito bom" quando conheceu o Orgânico Solidário, "através da Acam". "Com os legumes e verduras que a gente recebe do projeto, eu faço saladas, bolinhos de arroz com espinafre, bolos de cenoura... Tudo ajuda a arcar com a alimentação da casa", ela conta. E completa: "Ainda mais que é tudo orgânico... São alimentos mais saudáveis, têm gosto e cor mais naturais, são muito bons e sem agrotóxicos".
Para concluir a conversa Cristiane expressa voluntariamente seu reconhecimento: "Agradeço aos agricultores, às pessoas que ajudam a tocar o projeto e àquelas que contribuem, com doações, para que essa cesta de orgânicos chegue à cozinha e à mesa de cada um de nós".

"Apenas estou cumprindo a minha obrigação"

Ildefonso Cardoso (Arquivo Pessoal)

Na seção relativa àqueles que mostram ser generosos e solidários, ao fazer contribuições financeiras ao Orgânico Solidário, ouvimos um doador (sim, porque até agora haviam sido somente doadoras...).
Solicitado a se apresentar, Ildefonso Cardoso diz ser "um agrônomo que sempre atuou pessoal e profissionalmente no fortalecimento da agricultura familiar e da produção limpa, com ênfase na produção agroecológica". Atualmente, ele é "extensionista rural", vinculado à Epagri, em Campo Alegre, no Planalto Norte Catarinense. Com uma fala pausada, de quem escolhe com cuidado as palavras, e em um tom formal e grave como se estivesse em uma reunião técnica, Ildefonso explica: "Tenho consciência do papel que, historicamente, a Agricultura Familiar desempenha na produção de alimentos para toda a sociedade brasileira. Atualmente, segundo os dados do IBGE, 70% de toda comida que chega à mesa dos brasileiros é produzida pelo trabalho e pelo esforço dos agricultores familiares". Faz uma pausa para dar ênfase e assegura: "E não pelos grandes produtores, como muitos querem nos fazer crer. Eles produzem é para exportar!" Ainda tratando da importância da agricultura familiar, nosso entrevistado prossegue em tom professoral: "As unidades familiares de produção agrícola são também responsáveis pela geração da maioria dos postos de trabalho no campo brasileiro". Faz, em seguida, um paralelo com o que acontece nas cidades: "Também segundo o IBGE, são as pequenas e micro empresas que geram a maior parte dos empregos em nosso país. E não, as grandes empresas, cada vez mais robotizadas". Ele sublinha, ainda, que "são os pequenos, no campo e na cidade", os mais afetados "pela atual crise econômica, que foi agravada pela crise sanitária ligada à Covid-19". Tal contexto, segundo Ildefonso, "aprofundou o desemprego e a crise social". É por se ver no meio de todas essas crises que Ildefonso avalia que "não poderia deixar de dar apoio a uma ação de responsabilidade social como a do Orgânico Solidário". "Julgo que apenas estou cumprindo com a minha obrigação de cidadão e de técnico voltado à agricultura. Vejo como um dever o apoio à agricultura familiar e camponesa orgânica, nesse momento em que, em um quadro de total desgoverno, ela enfrenta ainda maiores dificuldades", assevera nosso entrevistado. Ele introduz, então, a ponta de "quem come ou deveria, sempre, poder comer": "Enche-me de satisfação contribuir para que uma parcela da população excluída tenha acesso a alimento limpo e saudável da agricultura familiar. Ainda mais nesse momento, se não fosse pela ação solidária, essas pessoas jamais teriam acesso a esse tipo de alimento". Ildefonso considera, inclusive, que "essa ação solidária não pode se restringir a esse instante da crise da Covid-19 e tampouco à região da Grande Florianópolis". Primeiro, porque "passado esse momento de pandemia, a fome vai continuar no cotidiano de milhares de famílias". Segundo, porque "produzir alimentos limpos e saudáveis para quem mais precisa é também uma forma de fortalecer a permanência de milhares de famílias de agricultores e agricultoras no campo brasileiro".

DICAS DA NUTRI

Por Elisabete Silva. Nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia.

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

Você sabia que a casca do aipim é comestível?

Ela é rica em fibras e ótima fonte de energia. Contribui com o bom funcionamento do intestino, fortalece a imunidade e promove saciedade. Além disso, diminuem a absorção de açúcares e gorduras, ajudando no combate à diabetes e colesterol elevado.

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 a casca do aipim.

Entrecasca do Aipim

Minestra de feijão e palmito de aipim

Ingredientes
- 2 xíc de chá de feijão cozido (pode ser feito no dia anterior)
- 1 xíc de chá de macarrão ou arroz
- ½ xic de chá palmito de aipim (receita a baixo)
- ½ xic de chá de talos de espinafre
- 1 copo de água
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- salsinha e/ou folhas de cenoura picadas a gosto
- cebolinha picada a gosto
- 1 colher de café de sal
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo
Coloque o feijão e a água no liquidificador e bata bem. Transfira para uma panela e reserve. Prepare um refogado com a cebola, alho, talo de espinafre, salsinha, cebolinha e o palmito do aipim. Acrescente ao feijão. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe ferver. Quando estiver fervendo, junte o macarrão ou arroz. Mantenha no fogo até cozinhar o macarrão ou arroz. Acrescente mais água, se for necessário. A consistência tem que ser de sopa cremosa. Sirva com raspas de casca de laranja por cima. Fica uma delícia!!

Palmito de aipim

Ingredientes
- cascas de mandioca (parte branca grossa)
- sal a gosto
- suco de ½ limão
- água

Modo de preparo
Lavar o aipim em água corrente. Retirar a película marrom que envolve a mandioca (colocar na compostagem para virar adubo). Separar a casca branca (entrecasca). Lavar em água corrente e cozinhar em água, sal e suco de meio limão. Retirar da água, picar fino e usar como palmito em conserva, refogados, em saladas, tortas, pasteis, ensopados, etc.

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:

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