Informativo PetEducampo UFSC - Florianópolis - SC

24ª entrega - 08/10/2020

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.

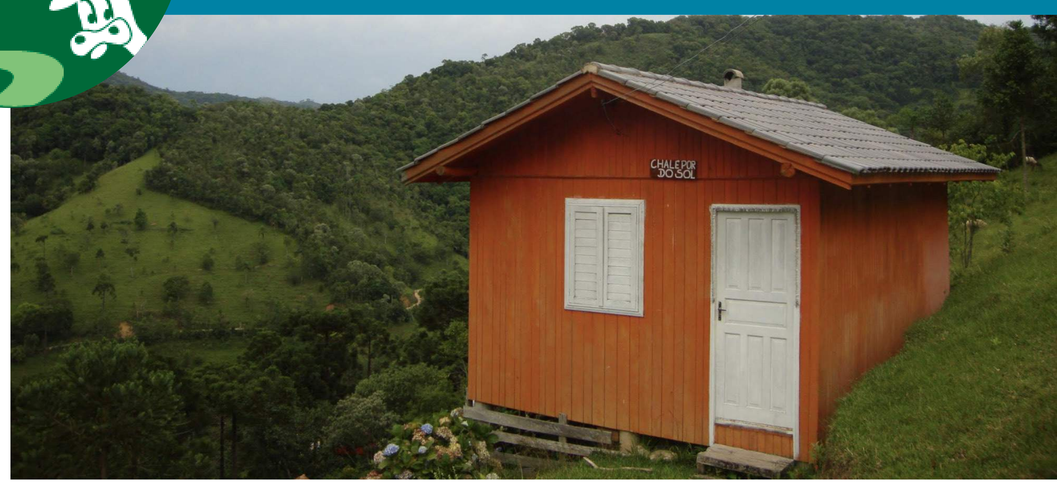
Foto: Movimento Orgânico Solidário (Arquivo OS)

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: Agricultora Marilda da Pousada Recanto das Cachoeiras - Anitápolis (Arquivo Acolhida)
Chalé na Pousada Recanto das Cachoeiras - Anitápolis (Arquivo Acolhida)



Dando visibilidade a trabalhos voluntários - e a voluntárias! - que não aparecem para todos

Este Informativo apresentará para você, leitora e leitor, três voluntárias. Como disse uma moradora do Morro do Mocotó, são umas daquelas que "estão por trás do Programa e não aparecem". Então, é importante tirá-las da invisibilidade. São três mulheres que têm contribuído, semana a semana, com relevantes serviços ao **Orgânico Solidário**. A primeira delas é colaboradora, com "dicas nutricionais", em cada edição deste boletim. A segunda, está a postos em todos os dias em que há montagem das cestas, sempre com muita energia e muito afeto a dar, na recepção dos alimentos, na preparação e na expedição das "caixas". A terceira, é a designer que – com competência e arte, mas também carinho e amor – dá forma a cada edição deste Informativo.

"Dicas nutricionais com princípios e valores que 'alimentam' a minha missão"

Foto: Elisabete Silva (Arquivo pessoal)

Elisabete Silva, com seus belos cabelos brancos e mantendo, durante a conversa, um permanente sorriso enigmático, se apresenta como "nutricionista integrativa". Conta que já atuava "como voluntária na Associação Amigos da Acolhida na Colônia". Explica, a seguir, que, nesta condição, faz "um trabalho de educação nutricional, de fortalecimento da biodiversidade local, de aproveitamento integral dos alimentos e de consumo e produção conscientes". Por isso, "Bete" foi procurada pela "amiga do coração, Thaise Guzzatti". Nossa entrevistada lembra: "Thaise me explicou a iniciativa do Orgânico Solidário em Florianópolis e me perguntou se eu poderia contribuir, com algumas dicas nutricionais e receitas, para o Informativo que eles estavam planejando entregar, junto com cestas orgânicas compostas com alimentos originários da agricultura familiar, para moradores urbanos em situação de vulnerabilidade social". "Ora, fiquei encantada e muito motivada em fazer parte dessa equipe", completa Elisabete, logo explicando o porquê: "Colaborar com esse projeto está em plena sintonia com princípios e valores nos quais acredito, pois é um programa que promove a saúde, o direito de acesso a alimentos de qualidade, a permanência do agricultor familiar na terra, e, sobretudo, a solidariedade. Tudo isso, beneficiando ao mesmo tempo várias frentes". Resumindo e concluindo, "Bete" afirma que a missão dela "é estar a serviço da construção de um mundo mais justo", e que "o Orgânico Solidário é um projeto com esse propósito".
Provocada a deixar uma mensagem às leitoras e aos leitores deste Informativo, Elisabete é assertiva: "Acreditem! O conhecimento gera mudanças e as mudanças, por sua vez, geram reestruturação. Façam escolhas conscientes e que favoreçam um novo mundo, mais justo e sustentável".

"Ser voluntária no Orgânico Solidário me nutre muito... e deixa meu coração aquecido"

Com aquela "pegada" de militante de causas socioambientais, Vanessa Costa, nossa segunda entrevistada, conta – com uma voz suave e, ao mesmo tempo, meio grave e sempre falando baixinho, que havia chegado em Florianópolis pouco antes da pandemia. Ela lembra: "Logo que começaram a se manifestar os efeitos sociais da

Covid-19, procurei estruturar algumas ações e mobilizar algumas pessoas para, juntas, atendermos a essa necessidade básica das pessoas que é a alimentação". "Eu não gostaria que fosse com alimentos embalados e industrializados, com os quais continuaríamos gerando lixo e impactos negativos ao meio ambiente", completa Vanessa. Faltava, contudo, a ela e a sua pequena rede, "saber quem eram os produtores de alimentos de qualidade e, mais ainda, contato com agricultores familiares". Foi, então, que "ficou sabendo" do Orgânico Solidário, "através de Bianca [Oliveira, sua] amiga e coordenadora do movimento aqui em Santa Catarina". Vanessa prossegue em seu relato: "Bianca, sabendo do meu engajamento social e da minha atuação junto a comunidades, me apresentou o projeto. Logo de cara, me encantei. Como eu julgava que a ação era urgente, optei por apoiar e participar daquela iniciativa que já estava em curso. Assim, o Orgânico Solidário surgiu, diante de mim, como um baita presente! Desde então, quis participar da montagem das cestas, todas as quintas-feiras, na UFSC".

Foto: Vanessa Costa (Arquivo O.S.)

Instada a justificar essa sua participação, nossa entrevistada adota um tom mais afirmativo: "Eu acredito muito no projeto! Não só pelo fortalecimento da agricultura familiar, que é extremamente importante, mas também por garantir acesso a alimentos de qualidade para pessoas em situação de insegurança alimentar. E, acima de tudo, pelo poder de transformação que há nessa ação solidária. Digo isso pela perspectiva de educação, de conscientização, em torno da alimentação saudável, do valor nutricional e do afeto contido em um alimento orgânico ou agroecológico, produzido por uma família de agricultores aqui da região. Agricultores familiares que também precisam desse movimento da sociedade como um todo".

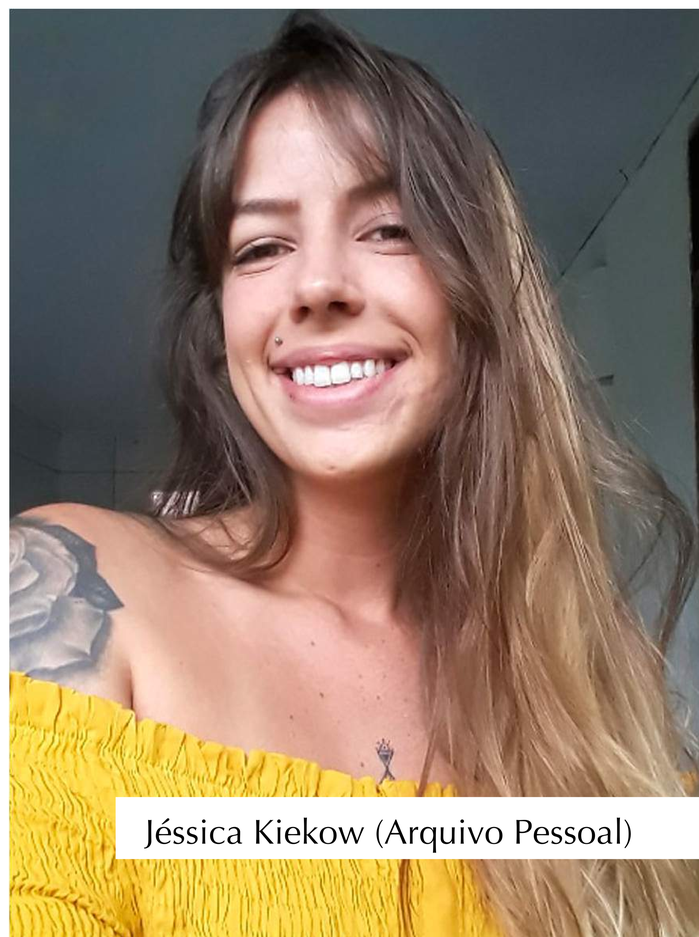
Vanessa retoma, neste ponto da conversa, o atual contexto de pandemia. "Esse momento que estamos passando pede a reflexão sobre a nossa forma de consumir, sobre a maneira como estamos lidando com a terra, com os seres vivos, com as pessoas... Por isso, essa aproximação entre quem produz e quem come os alimentos é necessária e bastante significativa. Por isso, me nutre muito ser voluntária no Orgânico Solidário". Ela explica, a seguir, como se dá essa alento: "A cada quinta-feira, a cada chegada do caminhão, [poder] ter contato com toda aquela variedade de alimentos... Porque, a cada cesta semanal, há uma novidade, fruto do respeito ao ciclos da natureza. Poder perceber, ali, toda a beleza e a fartura que a Mãe Terra propicia"... "Cada item colocado na cesta é uma alegria, por eu saber que, poucas horas depois, aquela caixa será entregue e alimentará uma família inteira, levando nutrição, saúde, bem-estar e autocuidado através da alimentação", agrega Vanessa. Para, em seguida, concluir: "Tudo isso é muito gratificante. E o coração fica bastante aquecido".

"É gratificante ser voluntária, em uma iniciativa tão altruísta, em um momento tão desafiador"

Jéssica Kiekow, que, de forma espontânea e não remunerada – sempre, com muita competência e carinho, edita cada número deste nosso Informativo, começa sua fala lembrando como teve contato com o Orgânico Solidário. Com sorriso aberto e brilho nos olhos, ela relata: "Fiquei sabendo do programa por uma mensagem eletrônica que recebi do Professor Ricardo Straioto, que é docente, no Curso de Design, da minha faculdade [Unisul]. Foi durante a quarentena provocada pela Covid-19 e ele me escreveu dizendo que o pessoal do Orgânico Solidário precisava de um(a) designer voluntário(a) para editar um boletim informativo. Logo de cara, em meio ao isolamento social em que se vivia, achei interessante poder contribuir de alguma forma com uma ação solidária".

Depois disso, como havia sugerido o Professor Ricardo, para ter informações mais completas, Jéssica entrou em contato com Thaise Guzzatti. Ela conta: "Durante a conversa entendi que era um trabalho lindo e que ele se daria uma vez por semana. Por isso, resolvi aceitar o desafio". Hoje, depois de editar muitos informativos, Jéssica avalia: "Acho muito gratificante ser voluntária em uma iniciativa tão altruísta que, em um momento tão inédito e desafiador, conseguiu ajudar a criar uma rede apoio para tantas pessoas".

Solicitada a apresentar uma mensagem a quem produz e a quem recebe os alimentos saudáveis das cestas do Orgânico Solidário, Jessica não pestaneja e fala: "Minha mensagem para quem produz é que continue fazendo esse trabalho lindo, que é cultivar esses alimentos orgânicos. Eu já tive o prazer de experimentá-los e eles são maravilhosos. A agricultura familiar orgânica é ainda mais importante porque vivemos em um país onde há um uso desmedido de agrotóxicos. Por isso, sigam produzindo, crescendo e ajudando quem precisa". E já emenda, agora com relação a quem recebe as cestas: "Eu gostaria de poder ir, junto, fazer as entregas, para conhecê-los de perto. Neste momento, todavia, o que eu posso fazer é usar o meu trabalho como designer para contribuir com essa iniciativa social".


Jéssica Kiekow (Arquivo Pessoal)

Para finalizar, de forma mais ampla, Jéssica se dirige aos/as leitores/as do Informativo – agricultores/as, pessoas urbanas que recebem as cestas e, também, doadores/as: "O que eu espero é que quem receba e leia cada edição deste boletim sinta todo o carinho e amor que eu coloco em cada um deles, quando eu os faço". E conclui: "Que a gente sempre se ajude uns aos outros. Cada um com o que pode".

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 do Alho Poró podemos aproveitar todas as suas partes? As folhas do alho Poró contém igual ou mais nutrientes do que o talo, como vitamina A, vitamina C e vitamina do complexo B, contribuindo assim, para tornar muito mais eficiente as defesas e produção de energia do corpo. Vamos lá, aprender mais uma receitinha prática para enriquecer de nutriente sua alimentação!

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 do alho poró

Sopa creme de alho poró e mandioca

Foto: Creme de Alho Poró (Pinterest)

Ingredientes

- 2 pedaços médios de mandioca cortada em cubos grandes
- 1 alho poró com folhas (parte verde escuro)
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo ou manteiga
- 1 litro de caldo de frango caseiro ou de legumes ou água
- ½ xícara de leite ou creme de leite
- 1 pitada de noz moscada em pó ou ralada na hora (opcional)
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do reino á gosto

Modo de preparo

Higienize e corte grosseiramente a cebola e o alho poró. Em uma panela aquecida adicione o azeite e refogue, sem dourar, a cebola e o alho poró. Acrescente a mandioca, o caldo ou água e deixe ferver até a mandioca ficar macia. Leve essa mistura para o liquidifica e junte o leite, batendo até virar um creme homogêneo. Se o creme ficar muito consistente, acrescente mais leite ou água. Retorne o creme a panela e tempere com o sal, a pimenta e a noz moscada. Deixe ferve por aproximadamente 1 minuto ou ao ponto de incorporar os temperos. Sirva quente. Ótima opção para o jantar. Essa receita rende 3 a 4 porções.

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