



# ORGÂNICO SOLIDÁRIO

Alimentando famílias, incentivando produtores.



## 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 econômica.

Foto: Movimento Orgânico Solidário (Arquivo OS)

## A voz de quem recebe e distribui as cestas do Orgânico Solidário

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

"Não falo somente do alimento em si, mas do amor e do cuidado que ele transborda"

Tamiris se apresenta como Assistente Social do Centro Cultural Escrava Anastácia (CCEA). Diz ser a responsável pelo acolhimento das famílias dos jovens atendidos nos projetos do CCEA, inclusive nesse difícil momento de pandemia. Com seu sorriso aberto e com seus olhos sempre vivos, nossa entrevistada recorda que no início da crise da Covid-19, com o apoio da Rede Instituto Vilson Groh, o CCEA pensou formas de assegurar segurança alimentar para estas famílias. Assim, passou a fazer uma distribuição de cestas básicas. Em seguida, ela começa a falar do Orgânico Solidário. Faz isso, como se fosse uma metralhadora de palavras, parecendo não querer perder nenhum tempo, para poder dizer tudo o que pensa de positivo sobre o programa. "Quando as pessoas do Orgânico Solidário nos procuraram para apresentar a iniciativa, já pensamos o quão incrível ela era. Eu não tinha ideia, entretanto, do tanto de emoção que eu sentiria ao fazer a primeira entrega das chamadas 'cestas orgânicas'. Foi animador contemplar o brilho nos olhos das famílias, quando elas viram aqueles alimentos orgânicos, tão fresquinhos e de tão boa qualidade". Tamiris prossegue, sempre acelerada: "Pensei o quanto de carinho, amor e cuidado havia sido depositado naquelas cestas. E tive certeza de que eram esses os sentimentos que estavam ali presentes, ao olhar para os rostos das pessoas que recebiam os alimentos. Elas tinham olhares que reluziam e suas bocas eram só sorrisos".

Nossa entrevistada fez, em seguida, a ponderação de que, na maioria das vezes, o acesso a esse tipo de alimento "de verdade" – frutas, legumes e verduras orgânicos – está distante da realidade das crianças e suas famílias atendidos pelo Centro Cultural Escrava Anastácia. Por isso ela julga que "é maravilhoso proporcionar, a essas pessoas, tal oportunidade de alimentação saudável e de qualidade".

Sobre o mundo pós-pandemia, ou o chamado "novo normal", Tamiris diz esperar que seja possível



Tamires do CCEA (Arquivo Pessoal)

continuar por muito tempo com essa parceria, que proporciona tanto para quem, muitas vezes, não possui nada ou que tem apenas o básico para sua subsistência".

Para finalizar, nossa metralhadorinha verbal faz seu último e belo disparo: "Destaco que falo não somente do alimento em si, mas do amor e do cuidado que ele transborda".

## DICAS DA NUTRI

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



Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas.

**Você sabia, que a casca da bergamota contém um composto químico chamado d-limoneno que tem sido utilizado, indicando vários benefícios na prevenção e tratamento do câncer?** Vários estudos científicos realizados em seres humanos mostram ser ativo contra vários tipos de tumores. Sendo assim, incorporar as cascas dessa fruta ralada por cima de preparações como, feijão, arroz, saladas, sopas, massas, pães, biscoitos, bolos e doces, será uma escolha que ajudará a promover e manter a saúde das nossas células.

### 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 cascas de bergamota



#### Geleia de casca de Bergamota

##### Ingredientes

- 3 cascas de tangerina lavadas
- 1/2 xícara de açúcar
- 3 cravos da Índia
- 1 colher de café de canela em pó ou um pedaço de 3 cm de pau de canela

##### 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!

#### Creme doce de aipim com geleia de casca de bergamota

##### Ingredientes

- 400 g de aipim cozido e amassado (sem a fibra do meio)
- 200 ml de leite gelado
- 6 colheres de sopa de açúcar
- Canela em pó a gosto
- Suco de 2 limões

##### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme liso. Se necessário acrescente um pouco mais de leite. Distribua em potinhos ou copos, deixe gelar e sirva com 1 colher de sobremesa rasa de geleia de casca de bergamota por cima. Rende 4 porções.

Foto: Geleia de casca da bergamota  
(Fonte: Comidas e Receitas)

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 Educamp UFSC

Parceiros de Floripa:

