



# 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: Delícias feitas com produtos da Cesta de Orgânicos pela dona Maria, mãe do Pedro, no Mocotó (Arquivo Pessoal)



## "Pessoas estão tendo acesso a uma comida boa e saudável que, mesmo em tempos 'normais', a elas é negada"

Por Wilson (Feijão) Schmidt, professor aposentado da UFSC e amigo da Acolhida na Colônia.

Neste Informativo, nosso leitor vai conhecer a Gabi, mais uma doadora do **Orgânico Solidário** em Florianópolis. Gabriela Furlan Carcaioli é professora da Licenciatura em Educação do Campo da Universidade Federal de Santa Catarina. E foi "pelo trabalho e pela divulgação" do Programa de Educação Tutorial dessa graduação – o PET EduCampo-UFSC – que ela "ficou sabendo do **Orgânico Solidário**". Gabi relembra: "Foi no início da Covid-19. Ainda achando, como todo mundo, que a pandemia acabaria rápido, eu estava procurando locais para atuar e para contribuir com comunidades em situação de vulnerabilidade social. Assim que fiquei sabendo do **Orgânico Solidário**, eu quis com ele colaborar. Logo, constatei que não só a pandemia não acabaria tão cedo, como também cada vez mais pessoas tinham necessidades e precisavam de apoio, porque muita gente estava perdendo seus empregos. Se esse apoio não vinha de políticas públicas, para mim era claro que ele teria que vir da própria sociedade civil".

Para a Professora Gabriela, o "diferencial importante" do **Orgânico Solidário** é "oferecer comida boa e saudável": "Parece estranho! Porquê ter à mesa frutas, legumes e verduras de qualidade deveria ser regra. Mas, é exceção! E o programa leva uma 'cesta orgânica' delas. É isso que me motiva a ser doadora. E, da mesma forma, a motivar outras pessoas a doar. Porque, há gente que têm fome. E se a fome bate à porta hoje, não tem como esperar amanhã. Com o **Orgânico Solidário**, pessoas estão tendo acesso a uma comida boa e saudável que, mesmo em tempos 'normais', a elas é negada. Assim, o programa está, de fato, fazendo diferença na vida de muitas famílias e de muitas comunidades".

Gabi inclui, então, em sua análise, a "outra ponta" do programa: "Além de fazer chegar às pessoas em situação de insegurança alimentar uma comida boa e saudável, o **Orgânico Solidário** faz com que as comunidades em que elas vivem se relacionem com agricultores e agricultoras familiares que produzem tais alimentos. Ou seja, contribui com quem recebe, mas também com quem produz". Finalmente, como se estivesse concluindo uma de suas aulas, a Professora Gabriela fecha nossa entrevista: "É muito importante sustentar esse 'fio de ligação'. E é fundamental que ele permaneça após superada a pandemia".

Foto: Gabie e Antônio (Arquivo Pessoal)





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

### **Você sabia que a casca da batata doce tem quantidades de nutrientes semelhante ou maior do que os encontrados na polpa da batata?**

A batata doce de polpa alaranjada é excelente fonte de vitamina A, C, B6, E, folato, fibras. Auxilia no fortalecimento do sistema imunitário, ajuda na saúde dos olhos, diminui o risco de doenças degenerativas como câncer, doenças cardiovasculares, entre outras. Essencial para a saúde dos ossos, tem ação antioxidante na proteção das células e órgãos, além de contribuir para aumentar a saciedade.

### **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 e polpa da batata doce**

### **Bolinho rústico de Batata doce**

#### **Ingredientes**

- 2 batatas doce alaranjadas M
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva ou manteiga ou banha
- 1 ovo batido
- 1 colher de sopa de raspas de casca de laranja (parte amarela da casca)
- 4 colheres de sopa de folhas de cenoura e/ou salsa picadas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo ou amido de milho ou fécula de batata ou polvilho doce
- Casca de 2 bananas cortadas em tiras finas
- 2 talos de espinafre cortados em tiras finas
- ½ cebola ralada
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do reino a gosto

#### **Modo de preparo**

Higienize bem todos os ingredientes. Rale as batatas com a casca, escorra o máximo possível para retirar bem o excesso de líquido e coloque em uma tigela e



reserve. Em seguida escale os talos de espinafre com água fervente por 2 minutos, esprema bem, deixe esfriar e coloque na mesma tigela das batatas. Adicione o ovo, as folhas de cenoura, as cascas de banana, raspas de casca de laranja, a cebola, o sal, a pimenta, a farinha e misture bem. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo. Com a ajuda de uma colher de sopa, coloque porções separadas da mistura de batata-doce e aperte com uma espátula para formar bolinhos achatados tipo panquequinhas. Deixe fritar por cerca de 4 minutos de cada lado ou até dourar. Sirva como acompanhamento em uma refeição (almoço ou jantar) ou é ótima como lanchinho.

Foto: Bolinho de casca de batata doce

**Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:** Whats: 988240132 ou [peteducampoufsc@gmail.com](mailto:peteducampoufsc@gmail.com)

Nos siga no instagram:

 [@organicosolidario](https://www.instagram.com/organicosolidario)

Sobre esta edição:

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

