



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 (por Rafael Vicente)

Orgânico Solidário, um projeto inteligente e diferenciado que vai muito além do básico

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

Essa semana, leitor, você vai conhecer mais um voluntário do **Orgânico Solidário**. Ele tem a cabeça sólida e os ombros largos de um boxeador, mas a leveza de um praticante de Tai Chi Chuan. Tem 38 anos, mas mantém a voz de garotão. E seu olhar traz a sensibilidade e a agudeza do que ele faz. Desde 2014, depois de muito estudo e aprendizagem como autodidata, **Rafael Vicente** é fotógrafo profissional. Um fotógrafo, segundo ele próprio, "com foco nas histórias reais" (para conhecer um pouco do trabalho dele, vale teclar no seu navegador de internet: <https://www.rafaelvicentefotos.com.br/>). Antes de começar nossa conversa, nosso entrevistado faz questão de "deixar uma questão para reflexão": "como é que um país que se orgulha tanto de ser um dos maiores produtores de alimentos do mundo pode deixar a fome predominar em suas classes mais baixas?" Em seguida, Rafael arremata:

"Nós, que estamos sempre na lida, que estamos nas comunidades, constatamos como isso é desumano. É dolorido demais!..." O voluntariado de Rafael Vicente no **Orgânico Solidário** começou com o convite do amigo Rodrigo, que já atuava no programa. "Ele me mostrou o quanto o projeto era bonito, como estava cuidando de uma maneira tão diferente de pessoas em situação de vulnerabilidade social. Normalmente, as doações para essas pessoas são de cestas básicas, de produtos básicos. E, nesse caso, é de alimentos orgânicos. O que é muito importante!" Rafael relembra que perguntado pelo amigo se não queria "apoiar com sua fotografia" o esforço de busca de parceiros e doadores pelo **Orgânico Solidário**, aceitou "na hora".

O fotógrafo passa, então, a falar do seu "olhar" sobre o programa: "O que eu procuro mostrar nas minhas fotos é o quanto o **Orgânico Solidário** é de verdade. Isso é quase um clichê, mas é isso mesmo! Procuro, mais do que uma imagem forte, mostrar que o programa é de verdade. O quanto ele contribui com as pessoas em situação de insegurança alimentar, levando até a casa delas esse alimento diferenciado que é o orgânico. A maioria delas nunca tinha podido sequer provar uma comida assim". Sobre os resultados e a repercussão deste trabalho voluntário, Rafael Vicente fala de "orgulhos". "Eu tive fotos divulgadas na revista 'Veja', na 'Isto é', em revistas do grupo 'Globo'... Mais do que o orgulho profissional que isto me traz, tenho orgulho como ser humano, por estar contribuindo com um programa como o **Orgânico Solidário**. Por saber que a imagem que eu fiz contribui para que o projeto receba mais doações, faça mais parcerias e, com elas, possa seguir em frente". E Rafael "tem certeza" de que o horizonte do **Orgânico Solidário** é longo: "ele não contribuirá apenas enquanto durar a pandemia, mas continuará... se estenderá por mais tempo".

Os belos e densos registros fotográficos futuros parecem já estar assegurados...



Foto: Rafael Vicente (Arquivo Pessoal)



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

Você sabia que as folhas e talos de brócolis apresentam mais potencial antioxidante do que a parte nobre (buquê)? As ações antioxidantes encontradas em folhas e talos de brócolis, ajudam a reduzir o processo de envelhecimento celular e, com isso, proteger contra doenças cardiovasculares, melhorar resposta imunológica, reduzir crescimento tumoral e eliminar toxinas do corpo. Além disso, tem na sua composição, vitaminas e minerais como cálcio, ferro, magnésio, zinco e complexo B, que são muito importantes para a saúde humana. As folhas jovens, podem ser utilizadas cruas, em sucos e saladas. As folhas maiores e os talos podem ser acrescentados em sopas, tortas, refogados, omeletes, massas, pastéis.... Então, vamos para a cozinha preparar uma receita deliciosa!!!???

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 brócolis.

Molho de folhas de brócolis com amendoim

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de folhas de brócolis picado (aproveite os talos)
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado
- sal a gosto
- 50 gr de queijo parmesão ralado (opcional)
- 4 folhas de rúcula

Modo de preparo

Higienize e mergulhe as folhas de brócolis em água fervente para escaldar, rapidamente. Escorra a água quente e mergulhe novamente em água fria para cessar o cozimento. Quando as folhas estiverem bem frias, coloque-as em um



liquidificador acompanhado de azeite, a água, o alho, o amendoim, o sal e a rúcula. Bata bem até formar um molho mais denso. Se necessário acrescente um pouco mais de água para deixá-lo mais fluido e incorporar melhor ao macarrão ou outros legumes e raízes. Distribua o molho de brócolis sobre o macarrão ou sobre a batata doce cozida ou aipim cozido ou chuchu cozido e finalize com o queijo ralado ou abobora italiana cozida. Fica uma delícia!!!

Fotos: Macarrão com molho de folhas de brócolis; Folhas de brócolis.

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:

