



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)

Desenhando e desejando um futuro para o Orgânico Solidário

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

Muitas pessoas têm pedido para que este **Informativo** trate do "futuro" do **Orgânico Solidário**. Ou, dizendo de outra forma, que se aborde as perspectivas do programa. Para isso, buscamos ouvir David Frenkel, um dos cofundadores do **Orgânico Solidário** no país, responsável pelas articulações para implantá-lo na capital catarinense e, hoje, seu coordenador local. A fala de David – que lembra um rio correndo em uma várzea: é lenta, calma e cheia de volteios – é sintetizada a seguir.

"Com os pés no chão, fazer essa roda continuar girando" Nosso entrevistado inicia lembrando que a iniciativa começou como "emergencial", para atender famílias "por alguns meses, período ligado às medidas de isolamento e quarentena". Com o tempo, essa perspectiva teve que mudar: "Com a possibilidade de acompanhar todo o processo, de conhecer as famílias que estão recebendo os alimentos e a realidade que vivem, passamos a entender – e a desejar! – que o **Orgânico Solidário** pode e deve se transformar em um projeto perene". O argumento apresentado por David é o de que não foi apenas durante a pandemia que essas famílias tiveram e têm dificuldades financeiras para adquirir alimentos saudáveis para suas crianças, adolescentes e idosos. "Pelo que a gente foi percebendo, historicamente, nas suas vidas, essas famílias não tiveram acesso a uma alimentação rica em frutas, verduras e verduras orgânicas. E, hoje, não têm a perspectiva de incluir no que comem tais alimentos, que não são cheios de agrotóxicos".

Assim, segundo David Frenkel, a equipe se motivou "a querer continuar e expandir o alcance do Orgânico Solidário, seja em Florianópolis, seja em São Paulo, seja no Rio de Janeiro e onde for possível chegar". E nosso entrevistado completa: "Queremos que o **Orgânico Solidário** seja uma plataforma capaz de democratizar o acesso à alimentação orgânica e de manter o estímulo à produção orgânica na agricultura familiar. E, com os pés no chão, fazer essa roda continuar girando". Como desdobramento dessa perspectiva, surge a busca por caminhos "para ir além da doação". São apontados dois eixos. O primeiro, "trazer, às comunidades atendidas, mais informações e conhecimentos sobre agroecologia e sobre agricultura urbana". A ideia central é a criação de "espaços apropriados nas comunidades" para que "as famílias que, hoje, recebem alimentação, possam também ser cultivadores de parte de seus próprios alimentos". O segundo eixo é o de "criar uma ponte entre a agricultura familiar orgânica e os mercadinhos e comércios locais dessas comunidades". O que tende a tornar frutas, legumes e verduras orgânicas

disponíveis nesses locais – hoje, eles não vendem sequer os convencionais – e a preços acessíveis. Para finalizar, refletindo sobre esses "próximos passos", David lembra que "todo mês e toda semana, é suado para conseguir arrecadar as doações de pessoas e de empresas, para ter o necessário para fazer chegar comida fresca e saudável às famílias que o Orgânico Solidário está atendendo". Ou seja, junto com "o desejo e a vontade de fazer ainda mais e melhor", está o imperativo de "ganhar solidez e tranquilidade com as doações".



Foto: Davi Frenkel (Arquivo Orgânico Solidário)



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 parte habitualmente consumida da batata? A batata doce contém excelente quantidade de vitamina A, B5, B6, potássio, cobre, Manganês, magnésio e fibras. Auxilia no bom funcionamento do cérebro, dos músculos, do intestino e dos olhos. 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

Bolinhos de batata doce e aipim

Ingredientes

- 250g de batata doce com casca cozida
- 250g de aipim cozido
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho
- 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia ou farinha de trigo
- 1 colher de chá sal
- 1 colher de chá de colorau ou cúrcuma (opcional)
- Pimenta do Reino a gosto
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva
- Farinha de mandioca para empanar

Modo de preparo

Higienize todos os ingredientes. Cozinhe a batata doce com a casca e o aipim, amasse com um espremedor de batatas ou com um garfo até forma um purê bem denso. Deixe esfriar. Coloque em um recipiente o purê de batata doce e aipim e acrescente o restante dos ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele em formato de bolinhas. Empane, untando as mãos com óleo e esfregando em cada bolinha (sem usar ovos) e vá envolvendo na farinha de mandioca. Reserve em uma forma untada. Leve para assar a 180 graus por 15 minutos no máximo ou leve para fritar em óleo quente até dourar.

Dica: Essa massa pode ser feito coxinhas, é só rechear com frango desfiado e temperado ou com palmito da casca de mandioca (veja receita abaixo) e fazer formato de coxinhas.



Recheio 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, por aproximadamente 15 min ou até ficar macio. Retirar da água, corte em tiras finas e tempere com orégano, tomate, sal, pimenta do reino e salsinha.

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:

