



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)

A voz das mulheres guerreiras que recebem as cestas do Orgânico Solidário

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

Nesta semana, o Informativo volta a dar voz a mulheres guerreiras que cuidam não apenas de suas próprias vidas, mas também daquelas de cada um dos membros de suas famílias. Por isso, elas estão diretamente envolvidas no recebimento das cestas do Orgânico Solidário. Ouvimos Solange e Priscila, que foram afetadas de formas diferentes pela Covid-19. Uma, perdeu o emprego. A outra, viu seu emprego se transformar na única renda da família. Elas nos ajudam a compreender o significado e a importância das doações feitas pelos colaboradores do programa.



"Orgânico é mais coisa boa!"

Solange, que mora em Forquilhas, em São José, conta que a pandemia afetou muito a sua família (ela, o marido, três filhos adolescentes e o sogro). Porque, com a Covid-19, o marido ficou desempregado e, hoje, só ela tem rendimentos. Faz uma pausa, suspira e avalia: "E não é fácil!". Nossa primeira entrevistada lembra que antes da pandemia só comiam "alimentos normais". E que, com o apoio do programa, começaram a receber "uns orgânicos". "E orgânico é mais coisa boa!", ela afirma com entusiasmo. Solange reflete e pondera: "Eu já conhecia os produtos orgânicos, mas não de comprar. Quer dizer, de vez em quando comprava uma alface ou alguma outra coisinha. Mas, era muito difícil!". Sobre a diferença entre os "normais" e os orgânicos, ela é enfática: "Isso aí eu tenho que falar. As cestas orgânicas são muito boas. Mesmo! As coisas que vêm são uma delícia". Para terminar, faz questão de registrar seu agradecimento "aos agricultores e às pessoas que nos apoiam com esses alimentos de qualidade."

Foto: Solange e família (Arquivo pessoal)

"A gente nunca tinha comido orgânicos. E, agora, a gente vê uma diferença bem grande mesmo"

Priscila reside "na Comunidade do Morro da Mariquinha". Com a pandemia, ela perdeu o seu emprego. Ao mesmo tempo, o marido, moto boy – "que trabalha à noite e sem carteira assinada" – viu sua renda ainda mais diminuída. Neste quadro, "com mais dois adolescentes e três crianças em casa", ela lamenta ter sido obrigada a "parar de pagar algumas contas" e ter "entrado no SPC". Por isso, ela diz que "o Orgânico Solidário caiu do céu".

Priscila, recorda que "nunca comeram verduras com frequência". "A verdura, em si, é cara. A feira está muito cara. Nós só podíamos comer o básico, o que estava em promoção ou era mais em conta. Nós comprávamos e comíamos o mais barato", ela relata. Com emoção na voz, completa: "A gente nunca tinha comido orgânicos. E, agora, a gente vê uma diferença bem grande mesmo. Eles duram mais. Eles têm mais sabor. Eles são diferentes. Até no jeito, na cor..."

Nossa segunda entrevistada faz uma observação tocante: "O Orgânico Solidário, além de me ajudar, permitiu que eu ajudasse outras pessoas. A gente acabava tirando um pouquinho de nós para doar para outras pessoas". Ela diz que como os filhos apreciavam muito os orgânicos, ela só podia oferecer a terceiros aqueles alimentos que "as crianças não gostavam muito"... Para terminar, ela envia uma mensagem aos agricultores orgânicos, "que, com sensibilidade, acabaram, nos ajudando": "que Deus abençoe e multiplique a produção de vocês. Para que possam continuar alimentando bem tantas famílias que necessitam e, creio, ainda vão continuar necessitando".



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

Você sabia que as folhas e talos de beterraba concentram muito mais vitaminas e minerais do que a polpa? São ricas em fibras, cálcio, Vitamina C, ferro, antioxidantes, entre outros. Ajuda na digestão e bom funcionamento do intestino, aumenta imunidade, reduz cansaço, tem efeito diurético e desintoxicante. Atua na prevenção do câncer e do envelhecimento precoce, melhora a concentração e tem atividade anti-inflamatória. Pode ser utilizada em sopas, refogados, tortas, patês, sucos, vitaminas, molhos entre outros. Então venha comigo, preparar uma receita cheia de nutrientes e com muitos benefícios a saúde para você e sua família.

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 beterraba

Torta salgada de liquidificador de folhas e talos de beterraba

Ingredientes - Recheio

- 2 xícaras de talos e folhas de beterraba
- 1 lata de sardinha ou atum ou frango (opcional)
- 2 tomates médios picados
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- ½ xícara (de chá) de azeitonas picadas (opcional)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva ou banha

Ingredientes - Massa

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite ou de água do cozimento do aipim
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (opcional - deixa a massa mais sequinha)
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo

Higienize e corte os talos e folhas da beterraba em tamanho pequeno. Em uma frigideira coloque o óleo, a cebola e o alho. Deixe refogar até a cebola ficar transparente. Acrescente as folhas e os talos da beterraba, o suco de limão e deixe refogar por cerca 1 minuto ou até as folhas murcharem, rapidamente. Reserve e deixe esfriar. Em uma vasilha, pique a sardinha (sem retirar a espinha, pois ela é rica em cálcio), acrescente os tomates picados, as azeitonas picadas e a salsinha. Junte com o refogado de beterraba e misture tudo. Reserve.

Modo de preparo

No liquidificador coloque os ovos, o leite, o óleo, o queijo ralado (2 colheres de sopa), o amido de milho, a farinha de trigo aos poucos, o sal e o fermento em pó. Bata tudo até ficar uma massa homogênea. Desligue e reserve. Enquanto a massa descansa, unte bem uma forma com óleo. Em seguida faça camadas, coloque a metade da massa no fundo da forma, espalhando bem até cobrir todo fundo. Depois, coloque o recheio e cubra toda a massa. Na sequência coloque o restante da massa por cima do recheio até cobrir tudo. Por cima acrescente uma camada de queijo ralado (1 colher de sopa). Levar ao forno moderado (180°), por aproximadamente 30 a 40 minutos ou até dourar. A folha de beterraba pode ser substituída por folhas de cenoura.

Foto: Torta de talos (Antônia Cunha)

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:

