



ORGÂNICO SOLIDÁRIO

Alimentando famílias, incentivando produtores

Como se proteger do Coronavirus?

1- Lave as mãos com água e sabão; Use álcool gel quando não puder lavar as mãos.

2- Higienize periodicamente superfícies e objetos como pias, maçanetas, puxadores, óculos, chaves, telefone, etc.

3- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Se estiver usando máscara, higienize as mãos e troque-a.

4- Higienize imediatamente as mãos após tocar em objetos, especialmente fora de casa.

5- Evite tocar no rosto, principalmente boca, nariz e olhos, antes de lavar as mãos.

6- Respeite e mantenha a distância segura: um metro e meio entre pessoas. Evite aglomerações.

7- Use um objeto para apertar botões, como em caixas eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

8- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa. Defina local para deixar roupas e calçados usados na rua.

9- Higienize maçanetas e superfícies. Use água e sabão ou desinfetante. Também pode ser usado mistura de água sanitária com água.

10- Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente.



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.

Acompanhe a iniciativa no site:

www.organicosolidario.org

Receitas - Uso integral dos alimentos

Suco verde com Batata Yacon

Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de suco de bergamota
- 1 batata yacon média higienizada com casca
- 2 folhas de couve
- 1 xícara de água
- Suco de ½ limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador.
Sirva sem coar.



Dicas da nutri*

Normalmente desprezamos dos alimentos talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. Você sabia que a **batata Yacon** pode ser utilizada na sua integralidade e tem como benefício o controle do diabetes, a regulação do trânsito intestinal, o aumento da saciedade e o controle do colesterol? Ela é originária dos Andes, tem textura suculenta e adocicada, lembrando o sabor da pera. E ainda é fonte de fruto-oligossacarídeos (FOS), que são alimentos para bactérias boas do nosso intestino (pré-bióticos). Para usufruir melhor os benefícios, a dica é consumi-la crua, nas saladas, em sucos ou como fruta em um lanchinho, com canela.

Vamos começar higienizando os alimentos da cesta.

- 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 de vinagre de álcool para neutralizar o gosto e o pH.
- Embalagens de alimentos ou em geral, lavar com água e sabão ou passar álcool líquido 70% a 90%.

* Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Associação Acolhida na Colônia.

Parceiros de Floripa:



Salada com Batata Yacon

Ingredientes

1 batata yacon fatiada em rodelas ou palitos; 3 Rabanetes cortados em fatias finas ou em patilhos; 5 folhas de alface americana ou lisa ou crespa ou um mix de folhas; 5 folhas de rúcula; Azeite, Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Após higienizar, corte a batata e o rabanete em rodelas ou em palitos (deixando a casca) e reserve. Em uma travessa coloque a alface e a rúcula rasgadas com as mãos. Em seguida acrescente a batata yacon, o rabanete, o azeite, o sal e a pimenta. Mexa bem todos os ingredientes e sirva como acompanhamento no almoço/jantar ou acompanhando um sanduiche.

Laranjinha kinkan em calda

Ingredientes

500 g de laranjinhas kinkan; 2 xícaras de açúcar; 3 fatias de gengibre sem casca (1/2 cm); 2 e 1/2 xícaras de água.

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com água até ferver. Enquanto isso, higienize e seque as laranjinhas. Corte ao meio, retire as sementes, deixando a casca e a polpa. Coloque as laranjinhas na água fervente, ferva por 3 minutos, em seguida escorra e coloque-as



em uma tigela de água gelada. Escorra muito bem as frutas, sem pressionar para não deformar. Leve ao fogo uma panela larga, de preferência com fundo grosso com 2 e 1/2 xícaras de água e o açúcar, assim que o açúcar estiver dissolvido, acrescente as laranjinhas e o gengibre.

Assim que começar a ferver baixe o fogo, sempre que formar uma espuma na superfície use uma colher para retirar. Deixe ferver assim até que as laranjinhas estejam macias e brilhantes, a calda também ficará bem brilhosa, mas ainda líquida. A compota deve ficar pronta por volta 25 minutos de fogo. Sirva com queijos ou sorvetes ou carne suínas ou no pão/torradas.

Curiosidade: Seu nome Kinkan significa “Laranja de ouro” e os japoneses acreditam que cultivo e o consumo dessa laranjinha traga felicidade plena. Na China é chama de Chin kan.