



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: Orgânico Solidário (Arquivo O.S.)

Percepções, motivações e sentimentos de uma doadora do Orgânico Solidário

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

Continuando o revezamento na apresentação das diversas pessoas que fazem o dia-a-dia do Orgânico Solidário, este Informativo volta a mostrar a seus leitores as percepções, motivações e sentimentos de uma doadora.

"Eu me sinto uma fada-madrinha, sem ter feito nada. Só aproveitando os dons e a beleza de quem está trabalhando no Orgânico Solidário"

É desse jeito – de quem conta um conto, que uma professora de literatura nos falou da participação dela no Programa. A narrativa é saborosa como as comidas "de quintal" que estão nas suas memórias mineiras: "aquela coisa de família grande, de bolo de fubá"... Sônia Rivello começa dizendo que sempre acreditou na alimentação saudável. Mas, que não era muito praticante... "De um tempo para cá", começou a se "preocupar mais com a comida orgânica, com a comida de verdade". Moradora de um prédio de apartamentos no Córrego Grande, um bairro de classe média da capital, Sônia se diz "encantada com quem alimenta, com quem dá vida, com quem extrai vida do solo". "Eu dou muito valor a quem trabalha para fazer o bom alimento chegar a minha mesa. Eu acho tão magnífico, tão simbólico", ela afirma docemente.

Foi esse encantamento que pesou quando Sônia recebeu, no início da pandemia da Covid-19, "um comunicado do Orgânico Solidário", perguntando se queria "contribuir, doando uma quantia que seria transformada em uma cesta de alimentos orgânicos". E, mais ainda, ao saber que os produtos "sairiam de alguém do campo, que estava precisando de retorno financeiro, e chegariam a pessoas de uma comunidade urbana escolhida". Nessa "mediação", ela viu o Programa como um "atravessador do bem". Com sua veia literária, ela descreve: "Um 'atravessador' entre a pessoa do campo, que faz, na terra, germinar e alguém na cidade, que vai receber uma alimentação digna e condigna" [ou seja, comida adequada e merecida...]" No meio disso, pessoas incríveis, voluntários incríveis".

Ao se pensar como doadora, Sônia avaliou: "Não seria só eu. Seriam muitos 'eus'!... Mil pessoas fazendo uma rede muito intensa. Uma tessitura perfeita de amor. Eu achei fantástico!" E doou, uma primeira vez.

Ela relata a experiência: "E aí, comecei a pensar... Recebi o Informativo... Entrei no site do Orgânico Solidário... Ah, eu não tenho muito jeito de fazer coisas, de 'ir na massa', mas posso participar de uma forma mais efetiva. Pelo menos, que eles contem com um 'x' meu por mês. Aí, me inscrevi. Depois, soube que eu poderia também comprar uma cesta para mim. Achei que comprando eu também estava contribuindo. Detalhe: eu moro sozinha. Então, eu recolho a cesta, que para mim é grande demais, separo o pouco que eu preciso para preparar a minha comida e distribuo a parte maior entre pessoas que trabalham na minha casa ou nas casas das minhas filhas".

Pedida a fazer um balanço da relação que mantém com o Orgânico Solidário, Sônia finaliza: "Eu tenho muito orgulho! Orgulho do homem do campo e da mulher da terra, que conhecem todas aquelas coisas que fazem brotar o que chega a minha mesa. Muito orgulho dos 'atravessadores do bem'. Orgulho de que alimentos de verdade sejam levados a quem está precisando. O que me faz ser doadora é pensar que estou contribuindo de alguma forma para um mundo mais justo, mais igualitário e com uma alimentação melhor". Aí a voz da nossa contadora de histórias se embarga e ela faz o fecho: "Isso faz a gente ser feliz!"

Foto: Sônia Rivello (Arquivo Pessoal)





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

Você sabia que a casca de beterraba tem igual ou mais quantidades de fibras, ferro, cálcio e potássio do que a polpa? Esses nutrientes contribuem para melhora de doenças como osteoporose, anemia, câimbras entre outras. É também fonte de nitrato, substância vasodilatadora que ajuda a baixar a pressão arterial.

Não podemos mais desperdiçar essa parte da beterraba, tão rica em nutrientes para a nossa saúde e saúde do nosso planeta.

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 Casca de beterraba

Nhoque de Casca de beterraba

Ingredientes

- 500g de batata doce
- 6 colheres de sopa de suco de casca de 3 beterrabas M
- 8 colheres de sopa de polvilho doce ou farinha de trigo ou farinha de aveia ou fécula de batata
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal



Molho tipo pesto

Ingredientes

- 1 xícara de rúcula
- 1/2 xícara de amendoim torrado sem casca
- 1/2 xícara de azeite ou óleo
- 1 dente de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Suco de 1\2 limão
- 1/2 colher de café de sal

Modo de preparo

Higienize as batatas e a beterraba. Corte-as em pedaços menores, deixando a casca e leve para cozinhar até ficar macia. Retire bem a água e amasse com o garfo ou um espremedor de batatas até virar um purê. Deixe esfriar e reserve. Descasque as beterrabas e leve as cascas ao liquidificador e bata com 5 colheres de sopa de água para formar o suco. A polpa reserve para uma outra preparação. Em um recipiente, misture o purê de batata doce com o suco, o ovo, o sal e vá aos poucos adicionando a farinha até formar uma massa lisa, macia e que não grude nas mãos. Se necessário acrescente um pouco mais de farinha. Sobre uma bancada enfarinhada, faça rolinhos compridos com um pouco mais de 1 cm de diâmetro e depois com uma faca corte pedaços na espessura do dedo, por volta de 1,5cm. Em uma panela ferva a água com um pouco de sal, quando estiver fervendo, coloque os nhoques aos poucos na panela e deixe-os cozinhar. Eles ficarão prontos quando começarem a boiar. Retire rapidamente os nhoques que estiverem boiando com uma escumadeira e coloque-os em um escorredor de macarrão. Coloque os nhoques cozidos em uma travessa e sirva com um molho de sua preferência. Eu testei com molho pesto de rúcula, ficou uma delícia!

Modo de Preparo

Higienize as folhas de rúcula e seque. Em um liquidificador, adicione a rúcula, o suco de limão, o amendoim, o alho, o azeite, a pimenta do reino e o sal. Bata até atingir a consistência de molho espesso, por volta de 1 minuto. Prove e ajuste os temperos caso ache necessário. Colocar num frasco de vidro e cobrir com um dedo de azeite. Conservar no máximo por uma semana. Esse molho pode ser usado em macarrão, em batatas ou mandioca ou legumes cozidos, em sanduíches ou onde mais sua imaginação gourmet o levar.

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:

