



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: Arlete Bloemer, agricultora do Moinhos de Luz (Arquivo O.S.)

Vilson Groh, uma palavra especial

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

O leitor deste Informativo já sabe que um dos importantes parceiros do Orgânico Solidário em Florianópolis é o Instituto Vilson Groh. Pois bem, nesta e na próxima semana, temos o privilégio de apresentar uma entrevista com este conhecido Padre e reconhecido militante social que dá nome ao Instituto e que, portanto, dispensa apresentações.

Neste período de pandemia, Pe. Vilson confronta o fato de compor o grupo de risco para a Covid-19 com sua cada vez mais relevante "ira santa" e com sua cada vez maior "saúde civil" (as expressões são de Milton Nascimento e Fernando Brant, para Teotônio Vilela, em 1983, mas servem como uma luva para o Pe. Vilson, em 2020). Ele nos falou ao ar livre, com seus cabelos brancos, longos e finos balançando ao vento. A grande máscara no rosto filtra bem o ar, mas é incapaz de esconder completamente o sorriso franco por trás dela. Uma marca constante no tecido, resultante da respiração e da fala, lembra aquelas carinhas amarelas sorridentes do WhatsApp. Da mesma forma, os óculos com lentes "fumê" não são capazes de encobrir o brilho vivo dos olhos dele. Neste número, apresentaremos considerações mais gerais do Pe. Vilson.

No próximo, a relação direta que ele faz delas com as ações do Orgânico Solidário.

O grito dos empobrecidos da Terra e o grito da própria Mãe Terra

Pe. Vilson nem espera o sinal para começarmos a filmagem e dispara uma bela imagem:

"Nos tempos de pandemia que a gente está vivendo, o vento varreu as folhas. E, debaixo delas, a gente encontrou a realidade, a verdade, uma palavra. E essa palavra é interdependência."

Como se sabe, esse vocábulo significa que todos dependemos uns dos outros. Groh explica:

"Na verdade, o vírus [Sars-CoV-2] é um grande grito da Mãe Terra. A Terra grita porque, irracionalmente, o sistema e o modo de produção capitalistas fizeram com que ela entrasse numa dimensão de exaustão. Seja pela forma como os bens são produzidos, seja pela cultura do consumismo. Os dois gritos que vêm forte são o da desigualdade social – o dos empobrecidos da Terra, e o da própria Terra". É neste quadro que Pe. Vilson nos apresenta as questões que julga importantes. A primeira é como trabalhar "uma relação de interdependência com base em alimentos orgânicos, sustentáveis, de qualidade ou não-envenenados". A segunda de como trabalhar a solidariedade. A terceira de como trabalhar a questão ambiental, visto como "a forma como a gente se relaciona e como se relaciona com a natureza". Para ele, trata-se do "conceito de Ecologia Integral do qual o Papa Francisco tanto fala". São questões que se articulam à noção de segurança alimentar.

Sempre de forma filosófica, Groh argumenta: "Não é possível passarmos por esta pandemia e não trazermos um projeto com – e não, para – o mundo dos trabalhadores e das trabalhadoras. O mundo dos empobrecidos. Um projeto para gerar saídas para alcançar uma segurança alimentar. E a política de segurança alimentar vai vir com tudo frente à fome, tão atual nesse momento de crise e de desemprego". Padre Vilson defende uma sociedade equânime, de igualdade, e defende ações que contribuam "para construir um novo homem e uma nova mulher".

Vamos seguir seu pensamento e ver como ele chega à importância do "alimento não-envenenado": "Paulo Freire diz que a educação não muda a sociedade, muda a pessoa. Para uma pessoa que começa a pensar criticamente. Quando a pessoa faz a leitura do mundo, a leitura do outro, a leitura de si, ela também pode fazer a leitura da transformação da sociedade. É a pessoa que muda a sociedade. E eu posso dizer que quando uma pessoa começa a se alimentar com qualidade, com alimento não-envenenado, ela começa a se despertar para o quanto é importante repensar a sociedade a partir dessa realidade do alimento. Porque é comida! Porque o ato de comer – a comensalidade, a refeição compartilhada – é um ato eucarístico. O ato de comer é um ato de organização. O ato de comer é um ato de cidadania." É com esse "olhar" que Vilson Groh analisa a ação do Orgânico Solidário em Florianópolis. Mas isso fica para a semana que vem.



Foto: Padre Vilson Groh (Arquivo Pessoal)



Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. **Você sabia que a casca da banana contém substâncias que ajudarão a eliminar metais tóxicos do organismo?** A inclusão da casca da banana na sua dieta diária, favorecerá o bom funcionamento do fígado, rins e do sistema nervoso central. Vamos lá, enriquecer sua dieta com esse alimento tão poderoso!!!

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 cascas da banana.

Escondidinho de aipim recheado com casca louca

Ingredientes - Para a Casca louca (casca de banana)

- Casca de 8 bananas (maduras ou verde) desfiadas com o garfo ou cortadas em tiras bem finas
- 4 Talos de couve cortados em tiras finas ou 1 punhado de talos de salsa
- 2 tomates picados ou 1 colher de chá de colorau
- 1 cenoura pequena cortada em tiras finas (opcional)
- 1 cebola grande picada em tiras
- 2 dentes de alho
- Molho shoyo a gosto (opcional)
- Sal e temperos verdes a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino
- Suco de 1/2 limão ou 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa azeite ou óleo

Modo de Preparo

Recheio

Em uma panela aquecida, acrescente o óleo e refogue primeiro a cebola. Em seguida acrescente o alho, os talos de couve e a casca de banana. Deixe refogar por 3 min. Coloque o tomate ou colorau, refogue por mais 2 minutos. Junte o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até ficarem macios. Se necessário vá acrescentando um pouquinho de água.

Obs.: Se a casca for verde, escale as cascas com água quente por 3 vezes.

Purê

Em uma panela preaquecida, coloque o azeite e acrescente o alho deixando dar uma murçada. Junte a mandioca amassada, a água do cozimento ou leite, o sal, a pimenta e a noz-moscada. Mexa até que fique um creme liso e homogêneo. Deixe apurar bem, até ficar um purê consistente.

Montagem

Em uma travessa própria para forno, coloque uma camada de purê, o recheio de casca louca e cubra com o restante do purê. Finalize com o queijo ralado e leve ao forno preaquecido para gratinar por volta de 10 minutos ou até dourar. Sirva quente com uma salada de folhas de Almeirão e alface.

Foto: Escondidinho de purê de aipim com recheio de casca de banana (Fonte: Luciana Carpinelli)

Ingredientes - Para o purê de aipim

- 500 g de aipim cozida e amassada ou passada pelo espremedor
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo ou manteiga
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 xícara de água do cozimento ou leite de coco ou leite de vaca ou creme de leite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 100 g de queijo parmesão ou muçarela ralada (opcional)



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:



PET

