



## 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: Entregas na Acam/Florianópolis (Arquivo Orgânico Solidário)

## Vilson Groh: juntos, conjugando o verbo "esperançar"

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

Damos continuidade, neste Informativo, à entrevista com o Pe. Vilson Groh, do Instituto que leva o seu nome e é parceiro do **Orgânico Solidário**. Na semana passada, apresentamos noções importantes que guiam a ação desse homem em plena "saúde civil". No que se refere à alimentação, ele afirma: "– Eu só sou feliz quando eu vejo que todo mundo pode comer alimentos de verdade". Vilson Groh vê "o tempo de pandemia" que vivemos como "um tempo de incertezas". E pondera: "Mas, é nas incertezas que eu encontro, diariamente, a coragem de conjugar o verbo 'esperançar'. Que é verbo em movimento. É verbo de caminhante".

Nesse quadro, ele julga que o grande papel de todos no Projeto **Orgânico Solidário** é "reencantar" as pessoas", é promover "o reencantamento do mundo". Para o Pe. Vilson, a "Ecologia Integral defendida pelo Papa Francisco" está presente no trabalho do **Orgânico Solidário**. "Porque quem produz alimentos orgânicos tem a possibilidade de vender a sua produção. Essa produção vem para a periferia. E esses sujeitos da periferia, que têm tantas demandas, podem comer de forma melhor". Para ele, o projeto permite "pensar isso em escala", torna possível refletir sobre (e praticar) "um outro jeito de produzir e um outro jeito de consumir". O que, por sua vez, "leva a gente a repensar o estilo de vida". Groh nos apresenta, então, a pergunta: "Como, a partir da alimentação, fazer um mundo equânime [igualitário] e solidário?" Ele próprio responde, em seguida: "Faz-se isso criando e articulando pontes". E, logo, completa: "O **Orgânico Solidário** estabelece essas pontes. Ponte com quem produz alimentos orgânicos. Ponte com quem não tem e ainda assim, mesmo em uma situação de fome e desemprego, pode comer alimentos de qualidade. Ponte com quem tem e pode doar. E essas pontes são importantes na construção de uma rede de solidariedade que nos permita pensar uma política de segurança alimentar. A experiência do **Orgânico Solidário** em Florianópolis é, por isso, um germe na construção de um novo homem e de uma nova mulher". Das "três pontas" do projeto (quem produz, quem doa e quem come), fazemos, aqui, a opção por destacar a dos/as doadores/as. A questão que Pe. Vilson nos coloca é a de como trabalhar a solidariedade dessas pessoas sem que seja "apenas uma motivação sentimental", mas "uma solidariedade estrutural". Dizendo de outra forma, ele questiona: "– Num Brasil desigual, como nós trabalhamos as oportunidades para os empobrecidos?" Para ressaltar: "– Não com clientelismo! Não com assistencialismo!... Mas, na perspectiva de que o outro é sujeito de direitos e deve se empoderar". Groh apresenta, assim, a necessidade de "se estar convicto" e sustenta que "a convicção surge quando você entra em um projeto social e se deixa ser encharcado por ele". Pe. Vilson defende: "– Minha experiência de quarenta anos, dentro de um projeto com ética, com estética e com perspectivas, indica que o que a gente tem que fazer é ganhar o coração das pessoas. Para ganhar corações, é necessário estabelecer vínculos afetivos, concretos e reais. É preciso promover a cultura do encontro, a proximidade com o outro. Isso 'abre bolsos', mas é, ao mesmo tempo, o que faz a diferença em nossas vidas".

Vilson Groh conclui, então, em tom inspirador: "– Lembremos que é a beleza que rompe a bruteza. Porque a beleza é a arte do coração, é a arte do ideal, da utopia, do sonho, da esperança... A vida é uma grande aventura de caminhos. Devemos nos perguntar: eu ainda me espanto com o encanto? E me encanto me espantando? Ou não? Porque a vida é um dom e eu não posso viver de qualquer forma. Eu tenho que viver em plenitude esse dom que passa tão rápido. E o meu passar por ele deve incluir a beleza de poder dizer: eu ajudei a construir um mundo melhor, mais solidário, mais justo, mais equânime. Isso é viver uma relação de interdependência. Isso é ser feliz coletivamente".



Foto: Padre Vilson Groh (Arquivo Pessoal)



Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas. **Você sabia que a casca da abóbora é rica em Vitamina A e C, excelente fonte de fibras, e que a semente de abóbora é rica em gorduras boas, Vitamina A e E, complexo B, zinco, magnésio e cálcio?** Tem efeito anticâncer, anti-inflamatório, antiparasita e antioxidante. Melhora a qualidade do sono, ajuda na saúde óssea devido ao alto teor de cálcio e magnésio, reduz níveis de açúcar no sangue, ajuda a saúde do coração e fortalece o sistema imunitário. Então vamos lá, aprender a fazer algumas receitas para aproveitar todos os nutrientes das partes não convencionais da abóbora.

## 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 e sementes da abóbora.

### Bolo de casca de abóbora

#### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xic de óleo
- 1 xic de casca de abóbora picada
- 1 ½ xic de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xic de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e a casca de abóbora até ficar uma mistura bem homogênea. Em um recipiente maior, peneire a farinha, o açúcar e o sal. Com uma colher, acrescente o conteúdo do liquidificador na mistura seca, mexendo bem até incorporar todos os ingredientes. Em seguida acrescente o fermento e mexa novamente. Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha e leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Deixe descansar e desenforme. **Dica:** Pode ser servido com geleia ou calda de morango por cima. Fica uma delícia!!!!

### Sementes de abóbora torradas com sal

#### Ingredientes

- Sementes de uma ou mais abóboras
- Sal e pimenta do reino a gosto

#### Modo de Preparo

Higienize bem as sementes e coloque-as em uma forma. Acrescente um pouco de água com sal e pimenta. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 20 minutos ou faça em uma frigideira no fogão com todos os ingredientes, até secar a água. Deixe até ficarem crocantes.

**Dicas:** Servir como lanche ou aperitivo. Pode ser incorporado em massa de pães ou granolas ou por cima da sopa.



Fotos: Bolo de casca de abóboras; Sementes de abóbora.

**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:

