



# 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](http://www.organicosolidario.org)

**Receitas - Uso integral dos alimentos**

### *Farinha da casca do maracujá*

#### Ingredientes

- 500g de maracujás

#### Modo de preparo

Separe a polpa e reserve para preparação de outras receitas. Corte as cascas em pedaços pequenos (mais rápido para desidratar) e coloque-as em uma forma. Desidrate no forno convencional em temperatura baixa ou sob o sol, deixando o tempo suficiente para ficarem secas e quebradiças. Depois, bata-as em um liquidificador até virar farinha. Pode ser utilizada em suas receitas de sopas, sucos, pães, biscoitos,



## Dicas da nutri\*

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

Você sabia que todas as partes do maracujá contém nutrientes benéficos para a sua saúde? A **POLPA** do maracujá ajuda no tratamento da hipertensão, da ansiedade, do estresse, com ação anti-inflamatória e antioxidante. Também contém sais minerais que contribuem para a saúde dos ossos e dentes. A **CASCA** é rica em pectina, uma fibra muito utilizada para dar o ponto em geleias, ela ajuda a promover saciedade e reduzir a absorção de açúcar e gordura do organismo, colaborando com a redução do colesterol e no controle do diabetes. Já as **SEMENTES** ajudam a combater ou prevenir vermes e fungos, além de melhorar o trânsito intestinal devido à alta quantidade de fibras.

### ***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.

panquecas, molhos e massas.

### ***Vitamina de banana com farinha de maracujá e canela***

#### Ingredientes

- 1 colher de sopa de farinha de maracujá
- 1 banana
- 1 colher de chá de canela
- 1 copo de leite

#### Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador. Bata até a mistura ficar homogênea. Sirva, se desejar, adicione gelo.

### ***Doce de casca de maracujá***

#### Ingredientes

- cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 pauzinhos de canela

#### Modo de preparo

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro. Escorrer e coloque numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.



### ***Dúvidas ou sugestões? Escreve para o Pet Educampo:***

***peteducampoufsc@gmail.com***

### ***Parceiros de Floripa:***

