



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.



Você sabe a importância de um alimento orgânico?

Alimento orgânico é aquele produzido sem utilização de agrotóxicos e livre de transgênicos (inseticidas, herbicidas, fungicidas, acaricidas, nematocidas) e outros insumos artificiais tóxicos (adubos químicos altamente solúveis), transgênicos ou radiações ionizantes. A produção orgânica privilegia a preservação da saúde das pessoas, dos animais e do meio ambiente, com respeito ao trabalho humano e à biodiversidade. Você e sua família estão recebendo o melhor alimento que existe!!!!



Fonte: Darolt, M. Guia do consumidor orgânico. Rio de Janeiro: Sociedade Nacional de Agricultura. Centro de Inteligência em Orgânicos, 2015.

Fotos: Rafael Vicente.

Acompanhe a iniciativa no site:

www.organicosolidario.org

Dicas da nutri*

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

Você sabia que a casca do aipim é comestível? Ela é rica em fibras e ótima fonte de energia. Contribui com o bom funcionamento do intestino, fortalece a imunidade e promove saciedade. Além disso, diminuem a absorção de açúcares e gorduras, ajudando no combate à diabetes e colesterol alto.

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:



PET
duCampo



Receitas - Uso integral dos alimentos / casca da mandioca

Palmito de mandioca

Ingredientes

- * cascas de mandioca (parte branca grossa)
- * sal a gosto
- * suco de ½ limão
- * água



Modo de preparo

Lavar o aipim em água corrente. Retirar a película marrom que envolve a mandioca (colocar na compostagem para virar adubo). Separar a casca branca (entrecasca). Lavar em água corrente e cozinhar em água, sal e suco de meio limão. Retirar da água, picar fino e usar como palmito em conserva, refogados, em saladas, tortas, pasteis, ensopados, etc.

Croquete de casca de aipim

Ingredientes

- * 500g de casca de aipim
- * 1 colher (sopa) manteiga
- * 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- * 1 xíc (chá) de farinha de mandioca para empanar
- * 1 ovo
- * Salsinha e cebolinha a gosto
- * Sal a gosto
- * Óleo para fritar

Modo de preparo

Lave o aipim em água corrente. Com o auxílio de uma faca, descasque o aipim separando a casca da raiz. A raiz será guardada no freezer ou geladeira para receitas de sua preferência. Volte a casca para uma bacia com água limpa, retire a película fina que é marrom e coloque na compostagem para formar adubo. A casca grossa (branca/entrecasca), elimine todas as possíveis terras restantes, lave novamente, corte em pedaços e leve para cozinhar por volta de 10 minutos ou até ficar macia. Retire e deixe amornar. Após cozida, leve para bater no liquidificador com um pouco da água do cozimento até formar um creme homogêneo. Coloque numa vasilha e junte a manteiga, a farinha de trigo, sal e o ovo. Misture até que forme uma massa consistente. Enrole em formato de croquete, passe na farinha de mandioca e frite em óleo quente. Quando estiver dourado, retire e deixe escorrer em papel toalha para ficar bem sequinho e crocante.

Dúvidas ou sugestões? Escreve para o Pet Educampo:

peteducampoufsc@gmail.com