



# 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. 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.

*"Com a entrega dessas cestas, estamos alimentando pessoas semelhantes a nós. Porque nós no campo e eles na cidade temos poder aquisitivo baixo. Mas todos buscamos nos alimentar de forma saudável." Ariel Bonadiman, agricultor familiar assentado e professor da Escola 25 de maio*

### Essas cestas contêm ótimos produtos, mas também uma história de luta

Os alimentos que você está recebendo são orgânicos.

Eles foram produzidos segundo os princípios da Agroecologia.

Esses produtos são o fruto do trabalho de uma família de agricultores assentados e de estudantes, professores e servidores de uma escola que fica dentro de dois assentamentos de Reforma Agrária. Os nomes desses assentamentos são "União da Vitória" e "Vitória da Conquista". São nomes que refletem um longo e difícil processo de luta pela terra. Os assentamentos ficam em Fraiburgo, no Meio-Oeste Catarinense. Eles completaram 35 anos, nesse último dia 25 de maio.

Essa data, inclusive, dá nome a escola.

Em 1985, em Santa Catarina, duas mil famílias de Sem-Terra promoveram uma grande ocupação de latifúndios improdutivos.

Para resolver o conflito, o Estado realizou, então, diversos assentamentos de Reforma Agrária. Entre eles, o "União da Vitória" e o "Vitória da Conquista".

Assim, aquelas famílias de Sem-Terra puderam começar a produzir para viver dignamente.

E como as famílias achavam muito importante a educação dos seus filhos e filhas, reservaram uma área



## Dicas da nutri\*

Você sabia que o **chuchu** tem substância que baixam a pressão arterial? Estudos recentes comprovam que a polpa, a casca e a semente são ricas em compostos ativos que atuam no sistema cardiovascular reduzindo a pressão arterial, o colesterol total e triglicerídeos. A polpa e a casca podem ser consumidas cruas, somente a semente deve ser cozida antes do consumo.

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:



Dúvidas ou sugestões?  
peteducampoufsc@gmail.com

equivalente a 50 campos de futebol [32 hectares] para a instalação de uma escola que fosse diferente.

### Do convencional ao orgânico

No início, os assentados produziram de forma "convencional", utilizando fertilizantes industriais e agrotóxicos.

Muitos constataram os problemas de contaminação pelos "venenos" de seus próprios corpos, do solo e das águas e resolveram mudar.

Isso começou em 1992 e deslanchou em 2005.

Hoje, existe um grupo sólido de agricultores familiares assentados que têm sua produção orgânica certificada pela "Rede Ecovida".

### Quem produziu com carinho o que você e sua família vão comer

1. A família Bonadiman. Formada pelo casal Ariel e Cristina, mais os pais dele, Jaime e Arlete. Eles vivem em 30 hectares dentro do assentamento União da Vitória.

2. Estudantes, professores e servidores da Escola 25 de maio.

A Escola fez a opção pela

Agroecologia e além de aproximadamente 130 estudantes no Ensino Fundamental, tem 55 estudantes no Ensino Médio. Nele, são formados Técnicos em Agroecologia. A produção se dá numa área de 3 hectares, na própria escola.



### Receitas - Suco da casca do chuchu

#### Ingredientes

Cascas de 2 chuchus; Suco de ½ limão; Suco de 1 laranja ou ½ beterraba; 200 ml de água

#### Modo de preparo

Batata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. Se necessário pode coar. Excelente suco para baixar a pressão arterial.

### Conserva de chuchu agridoce

#### Ingredientes

1 chuchu; 1 xícara de vinagre branco; ½ xícara de açúcar; 1 colher de sopa de sal; Pimenta em grão ou pimenta fresca; 2 folhas de louro

#### Modo de preparo

Retire a casca do chuchu (reserve para fazer o suco ou outra receita). Corte em fatias bem finas. Em uma panela acrescente o vinagre, o açúcar e o sal. Aquecer até dissolver bem o líquido ou até ficar transparente, sem grãos de açúcar ou sal. Em um vidro de conserva coloque o chuchu fatiado, a pimenta e o louro. Depois, acrescente o líquido preparado até cobrir todo o chuchu. Se necessário, acrescente um pouco mais de água pura para que o líquido fique até a boca do vidro. Tampe bem e leve a geladeira por, pelo menos, 4 horas.