



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 eletrônicas, 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.



Foto: Rafael Vicente

Conhecendo agricultores e agricultoras que produziram os alimentos da cesta que você está recebendo...

Seu Vergínio e sua "volta para o futuro"

Vamos apresentar o agricultor Vergínio Moretti e seu filho Gustavo Henrique. Eles são os pequenos agricultores familiares que forneceram parte dos alimentos saudáveis que compõem essa "cesta" que a sua família está recebendo.

Eles moram na comunidade de Santa Clara, em Bom Retiro, na beira da Rodovia 282. A propriedade agrícola deles tem meio hectare (5 mil metros quadrados, menor que um campo de futebol).

Mas, vamos ao começo dessa história.

Seu Vergínio é filho de agricultores familiares de Bom Retiro mesmo. Os pais dele produziram "no convencional e em monocultura", primeiro fumo, depois feijão e em seguida cebola. Quando ele recebeu um pedaço de terra do pai, em herança, também produziu cebola. Por vinte anos, sempre "com adubo químico e veneno". Até quase "quebrar" financeiramente. Como ele lembra: "A gente fazia um giro de 100 na safra. E ia ver, estava devendo 110 na [loja] agropecuária". E tinha a saúde e a qualidade de vida da família: "Eu via que produzindo com veneno [agrotóxicos] estava me contaminando... Eu sempre



Acolhida na Colônia



Trabalhamos em rede!

O trabalho da Acolhida na Colônia é realizado por mulheres e homens conectados por um objetivo comum, dar visibilidade e fortalecer a agricultura familiar, a produção de alimentos saudáveis e o turismo ecológico.

Integramos a rede internacional de agroturismo "Accueil Paysan", presente em mais de 30 países do mundo.

Atualmente somos aproximadamente 150 famílias de agricultores de Santa Catarina, São Paulo e Rio de Janeiro que abrimos as portas de nossas propriedades para compartilhar nosso conhecimento e modo de vida.

Imagem: www.acolhida.com.br



Recanto Ecológico
Ao lady: @instagran Recantoecológico

Se quiser conhecer mais sobre nossas propriedades e agendas sua visita, acesse o site:

www.acolhida.com.br
"Espaço de vida e encontros"

sentia dor de cabeça depois das pulverizações. Então pensei no que queria para mim e para os meus filhos no amanhã". E ele passou para a agricultura orgânica. Isso foi em 2000, há vinte anos.

Seu Vergínio lembra emocionado das dificuldades relacionadas a essa mudança:

"O mais difícil era ouvir os vizinhos e parentes dizerem que eu e minha família iríamos passar fome. Diziam que ao invés de eu acompanhar a tecnologia, eu estava voltando para o tempo antigo. Eu sofri praticamente uma exclusão social. Porque diziam que não ia dar certo. Eles só pensavam no dinheiro! Mas quando se entra no orgânico, tem que mudar a consciência e pensar na qualidade de vida."

Perguntamos se a "conversão" para a agricultura orgânica de fato tinha trazido mudanças e ele respondeu:

"Mudou! Nós passamos a produzir bem e a nos alimentar com qualidade. E hoje não tomamos nenhum tipo de remédio. E os que nos criticaram tomam 5 ou 6 tipos de remédios controlados... para depressão, para essas coisas..."

A (atual) propriedade agrícola e a produção

Há oito anos Seu Vergílio resolveu vender a propriedade agrícola que havia recebido do pai e comprar a atual. "Eu me apaixonei por essa propriedade. Tinha parreiras de uva, kiwi, muitas outras frutas e amora, que eu nem conhecia. Tudo orgânico e certificado. E água que vem do morro, de ótima qualidade, farta, que chega por gravidade. Mais? Ficava na beira da BR 282. Vendi aquela e comprei essa. Aqui pretendo continuar vivendo".

Sobre a produção que ele e o filho Gustavo Henrique (que é técnico-agrícola) tocam, ele descreve: "A amora é o carro-chefe. A uva e o kiwi também são importantes... E mais, tudo pouquinho: caqui, butiá, pêssigo, ameixa, pera e várias frutas nativas. Recentemente, passamos a produzir também chuchu, folhosas e temperos. Diversificamos bastante e passamos a produzir aquilo que os consumidores pedem. E estamos investindo no cultivo protegido, em estufas".

Recanto Ecológico

Solange, Cezo e a filha Bruna são agricultores familiares em Vidal Ramos.

Possuem uma propriedade de 5,3 hectares, localizada na Comunidade Rural Corticeiras. Produziram fumo até 1997, quando conheceram a Associação de Agroturismo Acolhida na Colônia.

Começaram, então, uma transição para produção agroecológica.

Atualmente toda produção de frutas, verduras e legumes é certificada pela Rede Ecovida de Agroecologia e comercializada na merenda escolar, no pequeno mercado do município e para uma célula de consumo responsável em Florianópolis.



Dicas da nutri*

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

Você sabia que o caroço (semente) do abacate tem sido cada vez mais estudado e reconhecido por seu valor nutracêutico (nutri e trata doenças)? Ele é rico em fibras e 70% da capacidade antioxidante da fruta, está concentrado no caroço do abacate. Tem um grande poder antimicrobiano, antifúngico e um antibiótico natural. Protege as células saudáveis do corpo, previne doenças cardíacas, reduz o colesterol, fortalece o sistema imunológico e possui propriedades anti-inflamatórias. Nunca mais jogue fora o caroço (semente) do abacate!!!

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.

Receitas de aproveitamento integral utilizando o caroço do abacate (semente).

Farinha do caroço do abacate

Ingredientes

*1 a 2 caroços (semente) de abacate



Modo de preparo

Lavar, retirar a película e ralar no ralo fino. Desidratar no sol por 2 dias ou no forno em temperatura baixa (50°C por 1 hora). Armazenar em potes de vidro com tampa de boa vedação. Manter na porta da geladeira. Outra opção é ralar fresquinho sobre as preparações. Pode ser acrescentado sobre sopas, feijões, arroz, saladas, sucos, vitamina, chás ou em bolos, pães, panquecas... Como é bem concentrada, consumir por pessoa, 1 colher sobremesa ao dia, podendo também ser dividido em ½ colher pela manhã e ½ colher à tarde.

Chá do caroço do abacate

Ingredientes

*1 caroço (semente) de abacate ralado
*4 xícaras de chá de água

Modo de preparo

Leve a água para ferver. Assim que ferver, desligue o fogo, acrescente o caroço ralado, tampe com um pires e deixe em infusão por 10 a 15 minutos. Tome 3 vezes ao dia, morno ou na temperatura ambiente. O chá ajuda a tratar diarreia, inflamação intestinal e ajuda a eliminar excesso de gordura corporal.

Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:

Whats: 988240132

peteducampoufsc@gmail.com

**Agradecimento especial entrevistas: Lucilene Assing.
Texto Verginio : Wilson "Feijão" Schmidt.**

Parceiros de Floripa:

