



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.

Como se proteger do Coronavírus?

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 o local para deixar roupas e calçados 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.

Conhecendo agricultores e agricultoras que produziram os alimentos da cesta.



Como tudo começou...

Em 2013, Elaine e Sérgio procuravam um lugar para produzir alimentos orgânicos e "viver de forma mais conectada com os ciclos da natureza". Acharam, então, uma bela área no Sertão do Ribeirão (da Ilha). A área ficava dentro da Unidade de Conservação (Monumento Natural – MONA) da Lagoa do Peri.

Naquele momento, venderam uma sala comercial que tinham no centro de Floripa e efetuaram a compra. Nascia, assim, o Sítio Flor Bela. Junto com as filhas, Mariah e Dora, Elaine e Sérgio logo começaram a dividir seus tempos e suas vidas entre "o urbano" e "o rural".

A "caminhada" na produção e seus princípios

Sete anos depois, o casal "pega junto", na produção dos alimentos, na colheita e na entrega do que é vendido. Na produção e colheita têm o apoio de dois trabalhadores: o Marlon e o "Sêo" Sebastião. Mariah "ajuda um pouco no plantio e nas colheitas, cuida da comunicação e entrega cestas". Dora "participa das colheitas e cuida dos animais".

Sete anos depois, Elaine analisa:

"Nossa produção sempre foi orgânica. Nesse tempo, ela foi se aprimorando. Plantamos em Sistemas Agroflorestais (SAF). É uma forma de produzir alimentos recuperando os solos. Buscamos aproveitar toda a energia que há no Sítio e trazer de fora o mínimo de energia possível. Também fazemos as roças consorciadas, como faziam, aqui na ilha, os nossos antepassados. É plantar juntos o feijão, o aipim, o milho, a abobora, a melancia... Assim, a gente aproveita melhor o que põe na terra e o tempo para trabalhar a terra. [...] Nós plantamos o que as pessoas comem normalmente, mas também plantamos o que elas não estão acostumadas a comer. Procuramos observar na natureza o que está disponível e tem valor nutritivo. São alimentos que nossos avós utilizavam e parou-se de usar".

O destino da produção

Uma parte do que é produzido no Sítio Flor Bela é consumido pela própria família, que busca uma alimentação diversificada e saudável. Outra parte é servida para visitantes que participam de eventos no Sítio. A família é associada à Acolhida na Colônia e pratica o "acolhimento" em "turismo rural de base comunitária, com uma Educação Ambiental que proporciona o contato direto com a natureza e com a agroecologia". Do que é vendido "para fora", uma parte vai para "pessoas que preparam cestas" e outra, para restaurantes.

E a crise sanitária da Covid-19?

Com a "quarentena" houve uma quase paralização de canais de venda usados pela família. Esse encolhimento se combinou com um aumento da produção do Sítio Flor Bela. Elaine, mais uma vez, é serena: "Neste momento, o que mais importa é a gente estar fortalecido, estar com saúde boa e com pensamentos bons, para enfrentar o que está aí e o que vem pela frente". A agricultora finaliza: "É também um momento de aprendizado em que a gente percebe que pode nutrir pessoas como a gente – trabalhadores – com alimentos sãos e com os ideais de uma sociedade com abundância para todos. Porque todo mundo merece!"

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.

Se quiser nos conhecer mais sobre nossas propriedades e agendar sua visita, acesse o site: www.acolhida.com.br

"Espaço de vida e encontros".

Dicas da Nutri*

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

Você sabia que a Casca de batata doce é rica em fibras, Vitamina C, Complexo B, potássio, ferro, cálcio, tem poder antioxidante e anti-inflamatório, regula os níveis de açúcar no sangue e melhora o humor?

Quantos benefícios!!!

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 molho 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.
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 da batata doce.



Bolinhos de cascas de batata doce

Ingredientes:

- 2 xícaras de cascas de batata doce cozidas e batidas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de salsinha picada e cebolinha sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo

Higienize e ferva as cascas de batata doce, bata no liquidificador. Se necessário acrescente um pouco de água do cozimento para facilitar a batida. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, sal, salsinha, cebolinha e o fermento por último. Misture bem. Asse em formas de empadinhas ou Cupcake untadas em forno pré aquecido a 200°C. Também podem ser fritos na frigideira.

Chips de casca de batata doce

Ingredientes:

- Cascas de batata cortadas em tiras largas
- Azeite
- Pimenta do reino e cominho a gosto
- Sal

Modo de preparo

Lave e seque bem as cascas de batata. Coloque-as em uma forma, regue com o azeite, acrescente os temperos e asse em forno médio (200 °C) até elas secarem e fiquem crocantes. Coloque sal a gosto antes de servir.

* Elisabete Silva é nutricionista e amiga da Associação Acolhida na Colônia.

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

Whats: 988240132 ou peteducampufsc@gmail.com

Produção: Pet Educamp UFSC

Nos siga no instagram:

@organicosolidario

Sobre esta edição:

Textos: Wilson Feijão Schmidt;
Thaise Costa Guzzatti e Elisabete Silva

Imagens: Rafael Silva

Acolhida na Colônia (acervo)

cicloturismo: Caminhos do Sertão

Edição: Jéssica Kiekow

Parceiros de Floripa:

