



## 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 cultivados por agricultores e agricultoras familiares que são produtores/as orgânicos e que também sofrem o impacto da crise econômica. Em Santa Catarina, o Orgânico Solidário faz entregas regulares em Florianópolis desde abril de 2020 e em Joinville desde janeiro de 2021. Conheça e apoie o programa: <https://organicosolidario.org/>

Foto: Entrega do O.S. em Florianópolis (Arquivo O.S.)

## Garantir a existência e a vida da Escola 25 de maio

Por Wilson "Feijão" Schmidt, professor aposentado da UFSC e amigo da Acolhida na Colônia

Os alimentos que compõem as cestas desta semana, do Orgânico Solidário, são o fruto do trabalho de estudantes, professores e servidores nas Unidades Didáticas da Escola 25 de maio. Uma escola que fica dentro de dois assentamentos de Reforma Agrária – que têm os significativos nomes de "União da Vitória" e "Vitória da Conquista", situados em Fraiburgo, na região Meio-Oeste Catarinense. A instituição escolar oferta, há 16 anos, um Curso Técnico em Agroecologia que recebe estudantes dos três estados da Região Sul. Esses jovens, tendo aulas em regime de alternância, ficam alojados e se alimentam na Escola. O Professor Agnaldo Cordeiro, seu diretor, lembra que, com 32 anos "de muita persistência e de intensa resistência", a 25 de maio tem "a agroecologia como sua grande referência guarda-chuva". Nosso entrevistado esclarece: "a gente não pode só produzir comida saudável. É preciso produzir também seres humanos saudáveis e relações humanas saudáveis". Ainda segundo o Professor Agnaldo, tal foco "perpassa a luta do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra – MST – em refirmar um outro modelo de relacionamento com a terra e com a produção agrícola".

### Prática sustentável que ensina princípios e técnicas agrícolas, promove mais solidariedade, alimenta e gera renda

As Unidades Didáticas (UD) da 25 de maio servem para que seus/suas estudantes exercitem práticas agrícolas "com base na agroecologia, que respeitam o solo, a água e a biodiversidade". Boa parte da produção orgânica das UD, por sua vez, é destinada "ao autoconsumo". Ou seja, à alimentação dos/as estudantes, no restaurante da escola. Além disso, como sublinha



Agnaldo, "nossos produtos são vendidos a preços acessíveis". "Não se trata de produzir orgânicos na escola para poder vender a um preço maior. É produzir qualidade para alimentar as pessoas que precisam ser alimentadas com produto saudável", complementa o diretor da 25 de maio. Esse tipo de comercialização, "seja na feira orgânica de Fraiburgo, seja via Orgânico Solidário", permite que a escola "saia do seu espaço físico, do seu espaço pedagógico, aproximando-se de outras experiências. Daí a importância da construção de articulações com outras entidades de movimentos como o Orgânico Solidário". Finalmente, "a renda" – gerada por essas vendas – "é

destinada a compra de sementes e insumos autorizados na produção orgânica, assim como para atender a outras necessidades que a escola tem".

### "Não dá para soltar a mão de alguém que passa fome"

Para Agnaldo Cordeiro, "a importância do Orgânico Solidário é justamente garantir comida de qualidade a pessoas que não têm condições de compra-la". Ele é enfático ao afirmar que "se alimentar de forma saudável é um direito humano. Então, precisamos mostrar que isso é possível. Inclusive em larga escala". Envia, então, um longo e significativo recado aos doadores e às doadoras do Programa.

"É importante dizer que a doação de vocês chega até nós. E que ela contribui para que possamos desenvolver nosso trabalho com os/as estudantes aqui na escola. Mais ainda, que a ação de vocês expressa um cuidado muito grande. E revela, da mesma forma, uma preocupação. A de que nós precisamos não soltar a mão de ninguém. Quando se fala de comida – um direito básico, uma necessidade básica, não dá para soltar a mão de alguém que passa fome. É preciso trazer junto. É preciso partilhar. Partilhar alimentos. Partilhar solidariedade. Não se consegue comer dinheiro. Alimentos, sim! O recurso que vocês doam para a compra de alimentos – e que chega até nós – tem sido transformado, de novo, em alimento. Então, vocês ajudam a viabilizar esse processo em que a gente continua produzindo e mostrando que é possível

fazê-lo de forma saudável. Solidariedade, no caso, é lembrar que alguém pode não estar almoçando ou jantando. E que vai poder comer uma fruta, um legume ou uma verdura – todos muito saudáveis – como resultado da ação do Orgânico Solidário e do trabalho de agricultores e agricultoras. Que, neste período de crise, também têm sua viabilidade favorecida pela solidariedade de vocês”.

Fotos: Escola de Educação Básica Vinte e Cinco de Maio (Fraiburgo-SC)

## DICAS DA NUTRI

Por Elisabete Silva,  
Nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia.

No dia a dia, além de pensarmos no trabalho e outros afazeres, temos que dar conta de cozinhar refeições de forma variada, prática, saudável, saborosa e sustentável para alimentar nossa família. A dica é praticarmos uma cozinha mais circunstancial e consciente, ou seja, com o que tem, sem desperdício, com mais diversidade e com respeito a toda a cadeia alimentar.

**E hoje o ingrediente escolhido da cesta para conhecermos melhor, é o “CAQUI ORGÂNICO”.**

**Você sabia? O caqui é uma fruta rica em Vitamina A, Vitamina C, potássio, flavonoides, fibras e carotenoides.** Esses nutrientes são essenciais para a saúde do intestino, do cérebro, dos olhos, do fígado e da pele. Pode ser consumido de muitas formas, assado, cozido, grelhado, cru e desidratado, nas preparações doces e salgadas. Como, molhos para carnes, massas e legumes. Então vamos lá, preparar uma receitinha prática e saborosa com essa fruta tão precisa, o “CAQUI ORGÂNICO”!

### 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 remolho de 5 minutos em solução contendo 1 litro de água para 2 colheres de sopa 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%

### Macarrão ao molho de caqui

#### Ingredientes

- 4 xícaras de chá de macarrão (curto ou longo)
- 4 xícaras de chá de caqui maduro e cortado grosseiramente sem sementes
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 5 folhas grandes de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de óleo ou banha ou azeite ou manteiga
- Pimenta do reino a gosto ou gengibre ralado (opcional)
- 1 colher de café rasa de cúrcuma fresca ralada ou em pó (opcional)
- 1 colher de café rasa de sal
- Suco de meio limão

#### Modo de preparo

Após a higienização e cortes de todos os ingredientes, coloque a água do macarrão para aquecer, junto com uma colher de sopa rasa de sal. Quando começar a ferver, acrescente o macarrão e deixe cozinhar conforme as informações do pacote. Quando estiver no ponto de cozimento desejado, escorra e reserve em uma panela com um fio de azeite para não grudar. Na sequência bata o caqui e o limão no liquidificador, até virar uma consistência de molho de tomate. Se necessário acrescente um pouco de água. Reserve. Em uma panela aquecida, coloque o azeite, a cebola e deixe refogar até ficar transparente. Acrescente o alho e deixe alguns segundos até dourar. Na sequência coloque a metade da cebolinha, a pimenta, a cúrcuma, duas pitadas de sal e deixe por mais alguns segundos cozinhando. Em seguida acrescente todo o molho de caqui a panela. Mexa bem até incorporar todos os sabores. Deixe apurar o molho, corrija o sal se necessário e deligue. Incorpore a massa ao molho e sirva com salada de couve e banana, como sugestão.

Foto: Macarrão ao molho de caqui (Fonte: Metrópolis)



**Organização das entregas em Florianópolis:** Pet Educampo UFSC

**Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:** Whats: 988240132 ou peteducampoufsc@gmail.com

Nos siga no instagram:

 @organicosolidario

Sobre esta edição:

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

