



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.

Vinte e quatro anos de produção orgânica

Primeiro, é importante destacar que a família de agricultores que forneceu os alimentos desta cesta está entre os pioneiros da agricultura orgânica em Santa Catarina.

Em 1996, Glaico e Rosa – com os filhos Talita, Daniel e Paloma – adquiriram, através do Crédito Fundiário, uma pequena propriedade na Comunidade Santa Rita, em Paulo Lopes. Glaico já era técnico agrícola e, apesar do "ensino no Colégio Agrícola ser voltado para o uso dos agroquímicos", queria "ser agricultor e fazer agricultura orgânica".

Determinante para esta opção, ainda segundo ele, foi "ter nascido na roça e vivido com seus avós, pais e tios, que sempre produziram de uma forma natural".

Ao plantar as primeiras lavouras, de pepino e melancia, enfrentaram, todavia, dificuldades, que existiam naquela época, para o acesso a insumos e a informações adequadas ao sistema orgânico. Assim, "no desespero", frente a uma possível grande perda, se "viram forçados a aplicar agrotóxicos".

O interessante, segundo Glaico, é que os resultados desse primeiro plantio – especialmente o de pepino – foram "como tirar na loteria". Isso porque obtiveram ótimos preços na venda. E foi essa boa entrada de dinheiro que permitiu, em seguida, que a família fizesse o que desejava e pudesse seguir firme na agricultura orgânica. E lá se vão 24 anos de persistência e coerência...

Uma família, duas propriedades, um só empreendimento...

Hoje, o quinteto familiar compõe a "Dom Natural Orgânicos", com duas propriedades agrícolas que produzem hortaliças e frutas. Uma é tocada por Glaico e outra, por Rosa. A comercialização é conjunta. A filha Paloma, mora com a mãe e contribui nas duas unidades. Ela responde, especialmente, "pela parte digital": divulgação, contatos para cestas e preparação das feiras. Talita e Daniel contribuem apenas esporadicamente porque, no momento, têm outras atividades e projetos. Atualmente, mesmo a própria Rosa se sente "um tanto cansada" da atividade agrícola.

Uma parte da produção é para o autoconsumo dos membros da família ou é vendida no próprio local. A maior parte do que é produzido é comercializada em "feiras livres". Na feira da Lagoa da Conceição, na qual também são pioneiros. E na feira mais recente, realizada no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), que resulta de uma parceria com a **Acolhida na Colônia**.

Glaico destaca que, "em determinadas épocas do ano, respeitando as estações, chegamos a produzir mais de 50 itens diferentes de hortaliças". "Essa diversificação só é possível quando se comercializa diretamente em feiras livres. Porque, nessas feiras, quem dita as regras é o consumidor e não o mercado tradicional e seus atravessadores", avalia o agricultor.

O "balanço", de longo prazo, que faz o Glaico

"As relações constituídas com pessoas, nesses 24 anos, não podem ser estimadas em valores... Pela amizade, pela confiança, pela troca de conhecimento... E por tantas outras relações que só nos fazem bem. Isso não se conquista com dinheiro!" E conclui: "Ainda temos muito o que aprender [...] até completar o ciclo virtuoso proposto pela Agricultura Natural: a Saúde leva à Prosperidade, que leva à Paz. E se for com Solidariedade, muito melhor!"

A crise do Covid-19 e seus impactos

Com o início da pandemia, as aulas no IFSC foram suspensas e a feira não está acontecendo. O mesmo aconteceu com a "feirinha da Lagoa", com a restrição de aglomerações. "Como a produção continuou, esse estrangulamento nas vendas gerou um importante desequilíbrio", afirma o agricultor. "Por outro lado, outras pessoas estão nos procurando, porque estão vendo novas oportunidades para entrar na comercialização de alimentos orgânicos", ponderou Glaico.

Glaico José Sell
Agricultor Orgânico
Paulo Lopes - SC



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 da abóbora é rica em Vitamina A e C, excelente fonte de fibras, e que a semente de abóbora é rica em gorduras boas, Vitamina A e E, complexo B, zinco, magnésio e cálcio? Tem efeito anticâncer, anti-inflamatório, antiparasita e antioxidante. Melhora a qualidade do sono, ajuda na saúde óssea devido ao alto teor de cálcio e magnésio, reduz níveis de açúcar no sangue, ajuda a saúde do coração e fortalece o sistema imunitário.

Então vamos lá, aprender a fazer algumas receitas para aproveitar todos os nutrientes das partes não convencionais da abóbora.

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 e sementes de abóbora.

Sopa creme de abóbora com casca

Ingredientes:

200g de abóbora com casca
1 batata doce com casca pequena
1 cebola pequena
1 dente de alho
Sal a gosto
1 colher de sopa de óleo
Água

Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes. Corte a abóbora, a batata doce, a cebola e o alho em cubos. Em uma panela coloque o óleo, a cebola e o alho e refogue até a cebola ficar transparente. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe refogar por mais 2 minutos. Em seguida acrescente água até cobrir os ingredientes. Deixe ferver até ficarem macios. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco e leve para bater no liquidificador para virar um creme. Volte a panela e se necessário acrescente um pouco mais de água e corrija o sal. Sirva com o crocante da casca por cima.

Sementes de abóbora torradas com sal

Ingredientes:

Sementes de uma ou mais abóboras
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Higienize bem as sementes e coloque-as em uma forma. Acrescente um pouco de água com sal e pimenta. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 20 minutos ou faça em uma frigideira no fogão com todos os ingredientes, até secar a água. Deixe até ficarem crocantes.

Dicas: Servir como lanche ou aperitivo. Pode ser incorporado em massa de pães ou granolas ou por cima da sopa.

Crocante de casca de abóbora

Ingredientes:

Cascas de abóbora
Alecrim e orégano a gosto (opcional)
1 pitada de Sal

Modo de preparo

Lave bem as cascas de abóbora, seque-as e corte em tiras bem finas. Tempere com sal, alecrim, orégano e um fio de óleo. Espalhe em uma assadeira e leve para o forno em temperatura média (180°C) por volta de 30 a 45 minutos ou até ficarem crocantes. Pode ser feito também como batata palha, em uma frigideira com óleo quente. Se for fazer frito, tempere depois de pronto.

* 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 peteducampoufsc@gmail.com

Produção: Pet Educampo UFSC

Nos siga no instagram:

@organicosolidario

Sobre esta edição:

Textos: Costa Feijão Schmidt;

Thaise Wilson Guzzatti e Elizabete Silva

Imagens: Entrega Florianópolis (Sharlene Melanie)

Propriedade de Glaico Sell (Glaico Sell e Thaise Guzzatti)

Crocante de casca de abóbora (cozinha fit e fat)

Sopa abóbora (Elisabete Silva)

Trilhas da Acolhida no Sítio Vida Nova (Flávio Bertoldi)

Edição: Jéssica Kiekow

Parceiros de Floripa:

