



## 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.)

## “Relações solidárias fazem com que a gente mantenha um nível mais elevado de humanidade e a vida valer a pena”

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

Nosso entrevistado desta semana é o agricultor familiar orgânico Adilson Maia Lunardi. Ele é quem forneceu os tomates que compõem a sua cesta. Adilson começa nossa conversa destacando "a importância de que o movimento se nutra das histórias das pessoas que produzem, das pessoas que comem e das pessoas que doam", porque ele "só funciona tendo todas as partes envolvidas". Vamos, então, a sua história.

### Gerações, possibilidades e opções

Os Lunardi são agricultores familiares há gerações, em Gravatal. Quando a Unidade Familiar de Produção era tocada por Lourenço e Albertina – os pais de Adilson, ser agricultor no Sul do estado significava, quase em 100% dos casos, ser fumicultor. Ou seja, plantar e secar tabaco para entregar às indústrias fabricantes de cigarros. Adilson viveu essa realidade em sua infância e adolescência. Nos anos 1990, contudo, passou a ficar muito difícil sobreviver plantando fumo. Preços muito baixos e maior rigor na classificação das folhas penalizavam os agricultores. Como Lourenço era um apicultor apaixonado, o mel apareceu como possível alternativa. As vendas locais junto a turistas que frequentavam os hotéis de águas termais de Gravatal pareciam promissoras. O "cerco da vigilância sanitária" e as "pressões para ter uma estrutura adequada" dificultaram, contudo, a comercialização. Foi quando surgiram as propostas de filiação à Associação dos Agricultores Ecológicos das Encostas da Serra Geral (Agrego) e de construção de uma "pequena agroindústria". Assim, em 1999 se deu a "conversão" à agricultura orgânica. Anos depois, para diversificar e para atenuar os problemas de renda ligados às oscilações da produção do mel (muito dependente das condições climáticas de cada ano), a família investiu no plantio e no beneficiamento do tomate. Hoje, com a companheira Ana e com a "bambina" Antonella, Adilson toca a Unidade Familiar de Produção. E, nessa condição, ele fala desse período em que a Covid-19 passou a influenciar o dia-a-dia de todos.



### Os impactos da pandemia

Adilson Lunardi conta que "a pandemia bagunçou toda a rotina", seja no "trabalho na roça", seja na atuação dele na CooperAgrego, seja pela "filha não ter escola" e – privilégio de quem vive no campo – "ficar solta na propriedade". Relata, ao mesmo tempo, que "2020 foi um ano de boa produção". E comenta: "quando a safra vem boa, a gente agradece e trabalha o quanto for preciso para dar conta." O grande problema ligado à pandemia foram "os aumentos sucessivos dos preços de potes, tampas metálicas, rótulos e embalagens. E, pior, esses materiais ficaram difíceis de se conseguir". Houve, assim, a necessidade de adequações e uma grande pressão dos custos sobre a renda da família.

### "A relação com quem come os produtos de qualidade que produzimos e que também comemos"

O primeiro ponto sublinhado por Adilson é o fato de "estar longe da cidade". "Com isso, a gente tem uma dificuldade de colaborar com quem precisa, o que gera uma certa angústia". Ele traz à memória: "Durante um tempo, fornecemos merenda escolar orgânica, em um programa do Governo do Estado. Depois de um período, o então Governo Federal investiu muito em um programa de compra antecipada e doação de alimentos. Nós fazíamos a produção, o governo adquiria e nós mesmos realizávamos as

entregas das doações em comunidades carentes da Região da Grande Florianópolis". As mudanças nas políticas públicas geraram, porém, a descontinuidade desses programas. "Aí, o que pagou as nossas contas foi a comercialização, especialmente em super e hipermercados. Ora, isso gerou um distanciamento em nossa relação com aquelas pessoas que moram em comunidades periféricas e que não podem pagar por nosso produto orgânico comercializado nesse circuito de vendas", prosseguiu Adilson. Para destacar, então, o papel do Orgânico Solidário: "O Programa traz de volta essa possibilidade de vermos nossos produtos de extrema qualidade chegando a pessoas que não poderiam comprá-los". E, com um tom reflexivo, completa: "Por isso, a beleza do Orgânico Solidário e a satisfação em poder dele participar". Para arrematar, de bate-pronto: "O momento que vivemos é de total incerteza. A única certeza é a de que o que vale são as relações pessoais e solidárias. São elas que fazem com que a gente mantenha um nível mais elevado de humanidade e a vida valer a pena."



Fotos: Lourenço (pai), Cecília (sobrinha), Adilson, a filha Antonella e o Felipe (sobrinho) (Arquivo pessoal); "Frutos" da família Lunardi (Arquivo pessoal)

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 “FEIJÃO PRETO”.

**Você sabia? O feijão preto, tem como principais componentes, amido, proteínas e fibras.** No que se refere à proteína, destaca-se no seu perfil de aminoácidos (estruturas da proteína), pois contém oito dos nove aminoácidos essenciais aos seres humanos. São ricos em folato, cobre, manganês, magnésio, fósforo e ferro. Contém vitaminas do complexo B e polifenóis, apresentando atividade antienvhecimento celular. Esses nutrientes protegem a saúde do coração, do intestino, do músculo, das células, no controle de açúcar no sangue e da anemia. Fortalece também o sistema imunológico. Que tal preparar uma variação de receita, prática, saborosa e versátil com o “FEIJÃO PRETO 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%

## Hambúrguer de Feijão preto com batata doce

### Ingredientes

- 1 batata-doce grande cozida ou assada
- 4 xícaras de feijão preto cozido (somente grãos)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de cominho (opcional)
- ½ colher de chá de pimenta do reino moída na hora (opcional)
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de azeite ou óleo
- Farinha de mandioca para empanar



### Modo de preparo

Se a batata-doce for cozida, deve ser escorrida imediatamente depois do cozimento, para que absorção de água, seja o mínimo possível. Amasse a batata até formar um purê rústico (com grumos) e reserve. Amasse o feijão grosseiramente, deixando um purê com alguns grãos inteiros. Reserve. Colocar numa frigideira aquecida, o azeite e a cebola, quando estiver ficando transparente, acrescente o alho, a metade da cebolinha e a pimenta. Mexa bem a mistura e deixe até os temperos soltarem seus aromas ao refogado. Junte o purê de batata-doce e o de feijão, mexendo sempre, por cerca de 5 min. Se necessário acrescente farinha de mandioca e vá amassando bem com as mãos. Quando a massa começar a soltar das mãos estará pronta para moldar os hambúrgueres. Moldar bolas de massa e amassar com a palma das mãos para obter a forma de hambúrguer. Não deixe que a massa fique muito fina, o hambúrguer deve ter a espessura de um dedo. Empane com farinha de mandioca. Leve o hambúrguer para grelhar na frigideira ou assar no forno. Esse processo não demora muito é apenas para dourar, uma vez que a massa já está cozida. É importante que seja pouco azeite e que esteja bem quente para que os hambúrgueres não se desfaçam ao fritar. Sirva com folhas verdes e legumes, nas principais refeições ou com pão, alface, rodelas de tomate, rodelas de cebola, milho cozido e maionese de banana verde, em lanches.

## Maionese de banana verde

### Ingredientes

- 2 bananas M verdes cozidas quente e cortadas em rodelas
- 2 colheres de sopa de vinagre ou suco de limão
- 1 xíc de cafezinho (50 ml) de leite ou água quente
- 1 xíc de cafezinho (50 ml) de óleo ou azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1 colher de mostarda (opcional)
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Higienize as bananas com casca (não deixar a polpa exposta, cortando cada banana no talo). Leve as bananas para cozinhar na panela de pressão, em água fervente, por 8 minutos contados a partir do início do chiado. Deligue e deixe até terminar a pressão naturalmente. Abra a panela, descasque (guarde a casca para preparo de omeletes ou feijão ou bolo ou pão). Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar uma consistência aveludada como de maionese. Se necessário acrescente um pouco mais de líquido para ficar na consistência que desejar, mais fina para uma salada de batatas ou mais espessa para acompanhar um sanduíche por exemplo. Leve a geladeira para esfriar e sirva.

**Dica:** Para dar cor da maionese, podemos acrescentar folhas verdes como salsinha ou cebolinha ou espinafre ou também cenoura ou açafrão da terra ou beterraba.

**Obs.:** A banana verde deve ser batida ainda quente para poder atingir uma textura aveludada, pois quando fria ela fica com textura granulada por causa do amido resistente.



Fotos: Hambúrgueres de feijão preto (Fonte: made in choices); Maionese de banana verde (Fonte: mulher malhada).

**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:

