



## 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: Entregas Orgânico Solidário (Arquivo O.S.)

## Alimento orgânico que vai da terra trabalhada por famílias a mesas de famílias que trabalham

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

Em um ano de pandemia, o **Orgânico Solidário** na Grande Florianópolis tem realizado um papel relevante, com recursos financeiros que são o resultado da generosa responsabilidade social de seus doadores e suas doadoras. Fez e faz isso, mobilizando agricultores e agricultoras familiares para fornecer "cestas orgânicas" a "comedores" das classes populares. Utilizamos o termo "comedores" – e não, consumidores – justamente porque a crise tirou o poder de compra de uma parcela importante dos trabalhadores e trabalhadoras. Ou seja, todos e todas precisam continuar comendo, mas já não têm o dinheiro necessário para poder "consumir" (comprar) os alimentos que são necessários para a boa nutrição de suas famílias. Que, não custa lembrar, incluem crianças e idosos.

Continuando na perspectiva de aproximar os três lados que formam o triângulo do **Orgânico Solidário** (doadores/as, agricultores/as familiares e pessoas em situação de vulnerabilidade social nas periferias), vamos apresentar algumas informações importantes sobre a agricultura familiar e as vantagens de se favorecer "as engrenagens" que levam o alimento orgânico da terra trabalhada por famílias a mesas de famílias que trabalham e precisam comer bem.

### Agricultura Familiar Orgânica

São três as principais características da agricultura familiar. Primeira: a terra – geralmente pequenas áreas – pertence à família. Segunda: são os membros da família que planejam as atividades – na maioria dos casos, diversificadas, tomam as decisões e são os responsáveis pelas compras para a produção e para o consumo, assim como pelas vendas dos produtos. Terceira: são também eles que asseguram todo o trabalho duro e diário. Destaque-se que, no Brasil, essa forma de organização da agricultura é a maior fonte dos nossos alimentos. Mesmo que a produção orgânica de alimentos não seja feita unicamente no contexto da agricultura familiar, esta é o "lugar" ideal para realizá-la. Porque os agricultores e agricultoras familiares cuidam da sua terra para deixá-la ainda melhor para filhos/as e netos/as. Porque ao produzir alimentos saudáveis produzem, ao mesmo tempo, qualidade de vida para seus familiares. Porque ao não usar agrotóxicos preservam a saúde de si próprios e da natureza em torno deles. Assim, a opção pela agricultura familiar orgânica traz *grandes benefícios para a sociedade e para o meio ambiente*. Que inclui, também, "o comedor".



### Ainda mais porquê para comer e fortalecer a produção de alimentos orgânicos

Com base em um documento dos bons tempos do Ministério do Meio Ambiente, listamos, a seguir, alguns motivos para comer orgânicos (fonte: [www.akatu.org.br](http://www.akatu.org.br))

- Evita problemas de saúde causados pela ingestão de substâncias químicas tóxicas;
- Alimentos orgânicos são mais nutritivos, porque produzidos em solos ricos e balanceados com adubos naturais;
- Alimentos orgânicos têm sabor e aroma mais intensos, não alterados por produtos químicos;
- Protege futuras gerações de contaminação química;
- O solo se mantém fértil e permanece produtivo ano após ano, por meio de técnicas orgânicas, tais como a rotação de culturas, o plantio consorciado ou a compostagem;
- Protege a qualidade da água. Recorde-se que os agrotóxicos utilizados nas plantações convencionais atravessam o solo, alcançam os lençóis d'água e poluem rios e lagos;

- Restaura a biodiversidade, protegendo a vida animal e vegetal. A agricultura orgânica respeita o equilíbrio da natureza, criando ecossistemas saudáveis;
- Economiza energia. O cultivo orgânico dispensa os agrotóxicos e adubos químicos – o que significa petróleo, utilizando intensamente a cobertura morta, a incorporação de matéria orgânica ao solo e o trato manual dos canteiros.

Por tudo isso, vamos permanecer orgânicos e continuar solidários...

Fotos: Agricultora Dida, de Santa Rosa de Lima (Arquivo pessoal);

"Produção agroecológica - Moinhos de Luz, Rio Fortuna (SC) (Arquivo Moinhos de Luz)



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 **“BATATA SALSA ORGÂNICA”**. **Você sabia?** A batata salsa contém em sua composição nutricional, excelente quantidade de fósforo, Cálcio, Vitamina A e vitaminas do complexo B. Esses nutrientes contribuirão para o fortalecimento ósseo, capilar, pele, cardiovascular, contração muscular, imunológico e o sistema nervoso. Por possuir amido de fácil digestão, é recomendada para dietas infantil, de idosos e pessoas enfermas em estado de recuperação gradativa das forças e da saúde.

### 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%

### Salada de batata salsa com palmito de aipim

#### Ingredientes

- 3 batatas salsa médias cozidas cortadas em cubos médios e fria
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de tempero verde picados (fresco ou desidratado)
- 1 tomate sem semente picado
- 1 caqui sem semente picado
- 1 xícara de palmito de aipim (\*ver receita)
- 2 folhas de couve com talos picadas
- 1 dente de alho bem picado
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de azeite de oliva ou óleo
- 2 pitadas de sal



#### Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Se necessário acerte o sal. Leve à geladeira por volta de 20 min. Sirva como acompanhamento de carnes, aves ou peixes. Essa receita pode ser adaptada com outros legumes de acordo com o que você tiver em casa.

**Dica:** Acrescente e misture à salada, 3 colheres de maionese (de preferência caseira) e essa preparação se tornará uma salada de maionese para acompanhar um delicioso churrasco.

### Palmito de aipim

#### Ingredientes

- cascas de mandioca (parte branca grossa)
- sal a gosto
- suco de 1/2 limão
- água

#### Modo de preparo

Lavar o aipim em água corrente. Retirar a película marrom que envolve a mandioca (colocar na compostagem para virar adubo). Separar a casca branca (entrecasca). Lavar em água corrente e cozinhar em água, sal e suco de meio limão. Retirar da água, picar fino e usar como palmito em conserva.



Fotos: Salada de batata salsa (Fonte: mundo boa forma); Palmito de casca de aipim (Fonte: gengibre)

**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:

