



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.

Foto: Cestas do Orgânico Solidário (Imagem de Rafael Vicente)

Uma linda ponte

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

Nossa entrevistada deste **Informativo**, Fráya da Cunha, "está", como ela diz, "na Direção do (!) Marista Escola Social Lucia Mayvorne". Usa-se "do" porque a escola faz parte do Grupo Marista – presente no Distrito Federal e em cinco estados do país: Goiás, Mato Grosso do Sul, Paraná, Santa Catarina e São Paulo. O Grupo atua nas áreas da educação (da escola à universidade) e da saúde (por meio dos seus hospitais), sempre buscando promover um mundo melhor, mais humano e mais solidário.

Os Irmãos Maristas – seguidores de Marcelino Champagnat – são religiosos que empreendem, há mais de 200 anos, ações educacionais e solidárias de cunho social emancipatório, sobretudo voltadas às crianças e jovens, com especial atenção aos mais empobrecidos. Hoje, os Irmãos Maristas atuam em mais de 80 países, com mais de 600 mil pessoas. No que nos interessa mais de perto, "o" Marista Escola Social Lucia Mayvorne mantém uma "Parceria Socioeducacional" com a Rede IVG, coordenada pelo Instituto Pe. Wilson Groh. Como nosso leitor deve estar bem lembrado, também um grande parceiro do **Orgânico Solidário**.

"Um espaço muito especial"

Assim Fráya define a escola localizada na comunidade do Mont Serrat (e com abrangência também na comunidade do Alto Caieira). A diretora analisa: "com a oferta de Educação Básica (Ensinos Fundamental e Médio) gratuita e de qualidade, temos aproximadamente 550 estudantes. Nossa perspectiva é de uma educação integral, que contemple todas as dimensões dos/as estudantes e que compreenda a criança, o/a adolescente e o/a jovem como sujeitos potentes, criativos e de direitos!" Ela sublinha, ainda, que os/as

estudantes são pessoas de 6 a 19 anos, originárias de em torno de 350 famílias. Para que o leitor tenha uma ideia, segundo dados da Rede IVG, em 2018, o investimento médio na educação integral ofertada pela Escola Lucia Mayvorne, por estudante (!!) e por mês (!!), foi superior a 1.100 reais.

"A Pandemia tem atravessado diretamente a vida de nossa escola e da comunidade"

Nossa entrevistada explica o porquê dessa avaliação: "ao longo desses meses, temos convivido com o desemprego, a fome, o medo e a insegurança tomando conta das famílias que atendemos. A Covid-19 trouxe um claro – e preocupante! – impacto negativo sobre as condições econômicas e sanitárias dessas pessoas. A escola, desde o princípio, buscou se readaptar na oferta do ensino 'remoto' [não-presencial] e, agora, no formato 'híbrido' [presencial e não-presencial]. Tentamos imprimir a mesma qualidade que sempre buscamos oferecer. Além de buscar dar continuidade a todo o acompanhamento social e integral que é feito com cada estudante e sua família".



Quem semeia e cuida da terra com quem recebe um alimento verdadeiro

Desafiada a falar das "pontas" do Orgânico Solidário (agricultura familiar e pessoas em situação de vulnerabilidade social que recebem as cestas), Fráya da Cunha é, mais uma vez, inspiradora: "com o programa e suas parcerias, uma linda ponte é criada entre aqueles e aquelas que semeiam, que cuidam da terra, que fazem nascer e crescer o alimento, com aqueles e aquelas que serão agraciados com um alimento verdadeiro, real e que impactará diretamente a segurança alimentar deles e delas".



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 “ALMEIRÃO ORGÂNICO”.

Você sabia? O Almeirão ou chicória amarga é uma hortaliça com muitos benefícios para a saúde. Nela contém cálcio, potássio, zinco, ferro, manganês, magnésio, Vitamina A e C, vitamina do complexo B e fibras. Ajuda a aliviar dores articulares e musculares.

Contribui na melhora da azia, refluxo, na desintoxicação. Ajuda na saúde do sistema intestinal, hepática e circulatória.

Ela pode ser usada em preparações salgadas como pizza, tortas, bolinhos, panquecas, pães, saladas ou também em sucos ou vitaminas. Fica uma delícia!

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%

Panqueca de milho verde com almeirão

Ingredientes

- 1 xícara de milho verde (2 espigas médias debulhadas)
- 1 ovo
- ½ xícara de leite ou água
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente ou óleo ou banha
- ½ xícara de farinha de trigo ou de araruta ou de amido de milho
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- 2 folhas de cebolinha verde bem picadas
- 2 folhas de almeirão bem picadas
- Raspas da casca de 1 limão
- Sal e pimenta do reino

Modo de preparo

Antes de bater o milho, reserve alguns grãos inteiros. Bata no liquidificador o milho, o ovo, o leite, a manteiga e a farinha até ficar homogêneo. Se necessário acrescente mais farinha ou mais líquido. Junte o fermento e tempere com sal e pimenta. Bata rapidamente somente para incorporar. Acrescente os grãos de milho reservados, a cebolinha, raspas da casca de limão e o almeirão e misture com uma colher ou espátula. Unte com manteiga uma frigideira previamente aquecida em fogo médio. Se possível use uma frigideira antiaderente, pois assim, não haverá necessidade de acrescentar muita gordura para não grudar no fundo. Coloque uma concha pequena da massa na frigideira. Deixe dourar em média 3 minutos de cada lado. Repita com o restante da massa e sirva acompanhado de uma boa salada, arroz e feijão.

Fotos: Panqueca de milho verde com almeirão (Fonte: CiloVivo)



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:

