



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 de orgânicos e que também sofrem o impacto da crise econômica.

Foto: Entregas do Orgânico Solidário na Acam (Arquivo O.S.)

Essa semana, um fornecedor "famoso"...

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

O agricultor familiar entrevistado, que tem seus produtos compondo a cesta orgânica desta semana, é Elias Herdt. Ele vai completar 80 anos. Mas, não parece. Miúdo, tem uma energia juvenil e, ao conversar conosco, saltita no mesmo lugar como um pássaro. Sua fala é rápida. Tal velocidade é acompanhada por um sotaque alemão. Foi a produção do abacaxi que o tornou conhecido em toda a região. Do seu jeito, ele se apresentava, então, como o "home do pacaxi". E assim, até hoje, ele é chamado por todos. Ou, simplesmente, por "Pacaxi". Depois que, em 2015, Elias apareceu em uma reportagem nacional do Globo Repórter sobre produção orgânica no Brasil, ele próprio acrescentou um adjetivo a sua apresentação: é o "famoso home do pacaxi".



Agricultura familiar orgânica

Elias vive, com seu filho Delano, em um lote de sete hectares (área equivalente a nove gramados de futebol profissional), situado numa faixa que fica nos limites dos municípios de Santa Rosa de Lima e Rio Fortuna. Segundo Pacaxi, "cada um – ele e Delano – toca o seu projeto". Sempre dentro do manejo orgânico. São associados à Agreco (Associação dos agricultores ecológicos das Encostas da Serra Geral) e à Acolhida na Colônia. O pai, além do abacaxi, cultiva aipim, batata-doce e cebola, além de pêssego e laranjas. O filho tem se focado na produção de tomate. Os alimentos "para o gasto" (autoconsumo) – inclusive aqueles originários das criações – são resultado do esforço compartilhado dos dois.

Sobre a Pandemia

Introduzido o tema da Covid-19, a primeira coisa que ele faz é levantar a manga da camiseta, mostrar o alto do braço e dizer orgulhoso: "O 'famoso', aqui, já tomou a vacina!" Perguntado sobre os efeitos da pandemia sobre a vida dele, Elias sorri com os olhos e responde: "O primeiro, é que estou de máscara. O segundo, é que não posso te dar um abraço". Foco na produção. A abordagem de Elias é positiva: "Eu continuei igualzinho no meu dia-a-dia de agricultor, trabalhando e produzindo. O tempo [condições meteorológicas] esse ano colaborou e a safra foi boa. E se os preços do que eu produzo tivessem sido sempre como os de agora, eu só andava de avião..."

E dá mais uma de suas risadas...

Sobre os alimentos orgânicos que ele produz chegarem a pessoas que têm dificuldades para comprar comida, neste momento de pandemia

Elias usa uma expressão que é frequente em suas falas. "Importante!" E explica: "Na minha terra e com meu trabalho, eu produzo comida orgânica. De tudo! Para vender, cultivo aquilo que a Agreco me pede, porque é o que o pessoal compra. Mas, ninguém nesse nosso mundo pode passar fome. Ninguém pode morrer de fome... Isso é o que eu penso..."

Isso me fez lembrar que, há alguns anos, levei o Elias Herdt em um supermercado de um bairro "rico" da capital, para ele ver onde e como era vendida uma parte do que ele produzia. Sozinho, ele se aproximou da prateleira refrigerada, pegou diversas embalagens, olhou os preços e se dirigiu a mim (cito de memória): "Mas é quatro vezes o valor que eu recebi. Assim, eles vão acabar com os colonos [agricultores familiares] e com quem precisa comer. Muita gente não vai poder pagar e eu vou ter que produzir menos".

Espero que essas duas falas do "famoso" Pacaxi ecoem e nos façam (re)pensar...



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 “**MANJERICÃO ORGÂNICO**”. **Você sabia?** O manjericão é uma erva aromática com um potencial nutricional fantástico. A planta é rica em magnésio, zinco ferro, cálcio, potássio e vitaminas C, E, B3, B6. Por conter alto teor de antioxidantes e magnésio, o manjericão melhora a saúde do sistema cardiovascular, relaxando os músculos e vasos sanguíneos, melhorando o fluxo de sangue e reduzindo o risco de arritmias cardíacas. Além disso, tem efeitos anti-inflamatório, analgésico, digestivo, calmante e ajuda na prevenção de infecções intestinais. Suas folhas e flores, podem ser utilizadas em preparações como, sal aromatizado, água aromatizada, marinada para carnes e peixes, sopas, caldos, molhos, massas, condimentos, recheios de tortas e chás.

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 crua de couve folha com manjericão



Ingredientes - Massa

- 1 maço de couve folha
- 15 folhas de manjericão
- Suco de 1 limão
- 2 pitadas de sal
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Depois das folhas higienizadas e secas, coloque uma folha de couve sobre a outra, intercalando as folhas de manjericão. Faça um rolo bem apertado e corte em tiras bem fininhas, até o final. Coloque as folhas cortadas em uma vasilha funda, acrescente o suco de limão, o sal a pimenta e o azeite. Mexa bem, até incorporar todos os ingredientes. Deixe descansar por 10 minutos e sirva. Pode acompanhar, polenta, feijão, purê de abóbora, batata-doce, aipim, carnes...

Dica: Para variar a preparação desta receita, acrescentado, gomos de laranja ou bananas grelhadas em cubos ou cebola em rodela ou abóbora crua em cubos ou tomate em cubos.

Suco de limão com manjericão



Ingredientes - Massa

- 1 limão
- 500ml de água
- 15 folhas de manjericão
- 1 colher (sopa) de melado ou mel ou açúcar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e sirva em um copo com gelo.

Fotos: Salada de couve com manjericão (fonte: anamariabraga.g1.com.br); Suco de manjericão (Fonte: saudedica.com.br)

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:

