



## 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:

