



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: Entrega do Orgânico Solidário (Arquivo O.S.)

"A fome tem pressa. (...) Doem! Não é o que vai resolver, mas servirá de alento"

(Daniel de Souza, da Ação da Cidadania)

Estamos, há mais de um ano, "segurando as (três) pontas" do **Orgânico Solidário** na Grande Florianópolis. Somos agricultores familiares, doadores e voluntários buscando apoiar e nos ligar a pessoas em situação de vulnerabilidades social que vivem nas "periferias" da "Ilha da Magia". Sim alguns de nós estão cansados, desanimados, pensando em deixar de contribuir... Por isso, vale a pena olhar, mais uma vez e com cuidado para a situação desses nossos cocidadãos (!!) mais de doze meses depois, para reforçarmos nosso ânimo e pensarmos nos nossos papéis. Porque "a coisa tá feia!"

Pesquisa da Rede Penssan indica que a fome atingiu 19 milhões de brasileiros na pandemia em 2020. Eles estão entre as 116,8 milhões de pessoas no país que conviveram com algum grau de insegurança alimentar, nos últimos meses do ano. Ou seja, em mais de metade dos domicílios, homens e mulheres, crianças e idosos, não se alimentam como deveriam!

"Nunca vimos tanta gente com fome", afirmou Daniel de Souza (o "filho do Betinho", aquele... "o irmão do Henfil"...), presidente do conselho da Ação da Cidadania. Ele conta, ainda, que a arrecadação de comida caiu 90% nesses três primeiros meses de 2021.

Essa situação é semelhante no Morro do Mocotó, onde nossas (!!) cestas orgânicas chegam? As doações também declinaram? Qual o papel do **Orgânico Solidário**? Para responder essas questões buscamos ouvir, também um ano depois, a Associação de Amigos da Casa da Criança e do Adolescente do Morro do Mocotó (**Acam**), através da Juliana Cardozo Elesbão, a Ju, que responde pelos Projetos Especiais, e da Betânia Zahlouth, que é a coordenadora geral.



"Faltava uma alimentação mais saudável e o Orgânico Solidário veio como uma luz para as famílias"

Betânia começa por relembrar o primeiro período: "No início da Pandemia, houve uma preocupação por parte da diretoria e da equipe gestora da Acam em como alimentar os educandos e suas famílias, pois, essas crianças já não podiam realizar, como de costume, as refeições no nosso espaço. E isso, com certeza, teve um peso nas despesas de muitas famílias e as afetou bastante. Em alguns momentos, vinham pessoas pedir 'qualquer coisa', pois não tinham nada em casa para se alimentar e nem para dar de comer a seus filhos. A Acam passou, então, a doar cestas básicas, peixe, ovos e kits de higiene. Mas, faltava uma alimentação mais saudável. O Orgânico Solidário veio como uma luz para as famílias. Ele trouxe mais dignidade à mesa de dezenas de famílias do Morro do Mocotó. Possibilitou uma alimentação equilibrada com frutas, legumes e verduras". A situação, agora em abril de 2021, é diferente, mas não melhor. Ainda seguindo a coordenadora geral da Acam, "o número de doadores de cestas básicas se reduziu bastante e a entrega delas é quase

inexistente". Além disso, como houve

o retorno do atendimento presencial, o foco voltou aos educandos. Betânia completa: "É grande o número de pessoas que comem alimentos de baixa qualidade nutricional, ou até que deixam de comer para alimentar os filhos. A parceria que se manteve, em termos de alimentos, é a que existe com o Orgânico Solidário. Hoje, ele é uma das poucas fontes de doação de alimentos para a comunidade. Assim, essa ação ajuda em muito a amenizar o sofrimento que, neste momento, está instalado no Morro do Mocotó. Agora, portanto, cada cesta orgânica doada tem um peso ainda mais significativo para as famílias daqui".

"É de cortar o coração"

Com toda a experiência de assistente social que Juliana Elesbão tem, é assim que ela se refere a diversas situações com as quais se defrontou nesses três primeiros meses de 2021. "Houve uma diminuição muito grande de doações, tanto de cestas básicas, quanto financeiras. Ao mesmo tempo, a gente teve uma procura muito grande. Ela não é só de famílias da Acam, mas também de outras comunidades ou de imigrantes. São pessoas que estão sem renda nenhuma e sem alimentos. E que não têm de onde tirar!", analisa Ju. Com relação ao Orgânico Solidário, ela avalia: "Nesse início de ano, as cestas orgânicas foram uma das únicas coisas que a gente conseguiu garantir para a comunidade como uma certeza de alimentação. Porque o restante está sendo muito difícil conseguir".

Para finalizar, pensando ainda nesse nosso possível sentimento de que nossas doações estariam "em fase terminal", mais uma frase do Daniel de Souza para reflexão: "a busca de doações para amenizar a dor de quem sente fome é um trabalho de resistência".



Foto: Betânia Zahlouth (arquivo pessoal); Juliana Cardozo Elesbão (arquivo pessoal)

Texto: Wilson "Feijão" Schmidt (Professor Aposentado UFSC) e Marjana Valim (Bolsista Pet Educampo UFSC)

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 “**Couve manteiga**”.

Você sabia? A couve manteiga, muito utilizada na cozinha doméstica mineira, tem em suas folhas substâncias anti-inflamatório, antioxidante e desintoxicante que trata irritação estomacal (azia, úlcera, refluxo, queimor...), contribui na redução de risco de vários tipos de câncer, principalmente os de pulmão, cólon, mama, ovário, próstata e rim. O suco tem ação cicatrizante, ajuda no combate a diarreia crônica, doenças no fígado, cálculos na vesícula e renais, hemorroidas, cólicas menstruais. Por conter um alto teor de clorofila, ajuda a tratar anemias, fortalecendo todo o organismo. Suas folhas podem ser utilizadas em preparos como, sucos, sopas, cozidos, refogados, recheios de tortas, rolinhos recheados, entre outros.

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%

Suco de couve com laranja



Ingredientes

- 4 folhas de couve
- 1 cenoura
- 1 limão
- 2 laranjas
- 500 ml de água gelada

Modo de preparo

Rasgue com as mãos em pedaços pequenos as folhas de couve. Descasque a laranja e o limão retirando bem a parte branca e a casca. Corte a cenoura em rodela. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem por alguns minutos, até ficar um suco líquido e com poucos pedaços. Transfira para um copo e sirva logo em seguida. Para que esse suco tenha função terapêutica e desintoxicante, não acrescente açúcar para adoçar, pois a laranja e a cenoura já têm seu próprio dulçor. Pode se toma pela manhã em jejum coado ou no meio da manhã ou da tarde sem coar.

Fotos: Suco de couve com laranja (fonte site Natue)

Organização das entregas em Florianópolis: Pet Educampo UFSC

Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para: peteducampoufsc@gmail.com

Nos siga no instagram:
[@organicosolidario](https://www.instagram.com/organicosolidario)
[@peteducampo](https://www.instagram.com/peteducampo)

Sobre esta edição:
Edição: Jéssica Kiekow
Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

