



## 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: Cesta do Orgânico Solidário (Arquivo O.S.)

## “Comida de verdade” mata a fome e preserva a vida

Desde o início da pandemia do novo coronavírus, temos sentido os impactos por ela causados. Seja direta, seja indiretamente. Quem em primeiro lugar padece são aquelas pessoas que já viviam em situação de vulnerabilidade social. Uma precariedade estrutural que, agora, está ainda mais intensa.

O aumento alarmante do número de pessoas com fome, ou em risco de passar fome, mobilizou três empreendedores brasileiros a desenvolver um projeto social com a finalidade de garantir alimentação de qualidade a famílias fortemente ameaçadas pelo agravamento da crise econômica. Aziz Camali Constantino, David Frenkel e Rodrigo Medeiros dão início, então, ao **Orgânico Solidário (O.S.)**.

Ao observar as cestas básicas convencionais, com pouca diversidade de ingredientes e nenhum alimento fresco, perceberam, aí, uma necessidade não atendida: “comida de verdade”. Ou seja, frutas, legumes e verduras frescos. Sabendo que no Brasil tais alimentos estão muitas vezes cobertos de venenos, decidiram que os alimentos a serem doados precisavam ser orgânicos.

O projeto nasce assim com dois objetivos complementares que buscam enfrentar desafios estruturais no país: promover o acesso à alimentação saudável e nutritiva para famílias de baixa renda; e apoiar o crescimento e expansão da produção sustentável de alimentos no Brasil. Por isso, as “cestas orgânicas” do **O.S.** seriam compostas com de cinco a oito quilogramas de comida, incluindo de doze a quatorze variedades de frutas, legumes e verduras.

### O amor multiplica a solidariedade

Para o período que vivemos – de primeiro aniversário do Orgânico Solidário, convidamos Aziz Constantino para compartilhar sua visão a respeito deste um ano de projeto. Ele relata com satisfação que “sentir o impacto dessas 36 mil cestas de alimentos orgânicos entregues até agora e toda a rede de pessoas e organizações – que agem por amor para alimentar pessoas e democratizar um alimento saudável – supera qualquer expectativa de projeto que nasceu sem estrutura, investimento e planejamento”.

Ao número apresentado é importante acrescentar: mais de 2200 pessoas solidárias, de todos os estados do país, já fizeram doações em dinheiro; 72 comunidades e projetos sociais de 18 diferentes áreas de vulnerabilidade socioeconômica (sendo quatro em Florianópolis) foram assistidas; 48 agricultores orgânicos tiveram suas fontes de renda garantidas enquanto cultivam mais de 202 toneladas de alimentos variados em mais de 60 espécies de frutas, vegetais, grãos e raízes.

### Seguir sendo exemplo de esperança

Sobre a experiência em nosso estado, o jovem empreendedor entrevistado ressalta “o cuidado e o carinho dos ‘catarinas’ com os detalhes”. Aponta, ao mesmo tempo, “o crescimento da operação em Santa Catarina como exemplo para cidades que se desafiam toda semana em sustentar a recorrente luta contra a fome”.

Aziz Constantino se despede avigorando a esperança necessária para enfrentar um futuro de provável calamidade: “Sejamos fortes e conectados com a coragem que vem do nosso sentir. Os próximos meses serão duros, mas juntos seguramos essa corrente humana fortalecida pelas cores que vem dentro das nossas cestas de alimento vivo”.

Foto: Aziz Constantino (Arquivo pessoal)

Texto: Marjana Valim (bolsista PET EduCampo UFSC e graduanda em Licenciatura em Educação do Campo 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 “**Batata doce orgânica**”.

**Você sabia?** A batata doce, é rica em vitamina A, B5, B6, manganês, magnésio, cobre, potássio, ferro e fibras alimentares. Auxilia no bom funcionamento do cérebro, importante nas funções musculares, facilita a absorção de ferro, tem ação antioxidante na proteção das células e órgãos, essencial para a saúde dos ossos, contribui no aumento da saciedade e colabora com a saúde intestinal. A batata doce preparada na forma cozida, mantém mais os seus compostos bioativos e maior capacidade antioxidante do que na forma assada. Além disso, possui menor índice glicêmico, devido a preservação de maior teor de amido resistente.

### 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%

### Pãezinhos de batata doce



#### Ingredientes

- 1 xícara (300 g) de chá de batata-doce cozida e amassada (purê)
- 3 ½ xícaras de farinha de trigo
- 180 ml de água morna
- 1 envelope (10g) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo ou manteiga
- 1 colher (chá) de sal

#### Modo de preparo

Em um recipiente, misture o fermento, o açúcar e a água morna, mexa e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Em uma bacia coloque metade da farinha e o sal. Misture. Na sequência, adicione o purê de batata-doce frio, coloque o azeite, acrescente o fermento e comece a misturar os ingredientes. Vá acrescentando a farinha aos poucos até obter uma massa lisa e que não grude muito nas mãos. Coloque a massa sobre a bancada e sove, acrescentando farinha se necessário, mas sem exageros. Sove a massa por cerca de 15 minutos. Coloque a massa de volta na tigela, cubra com um pano e deixe descansar até dobrar de volume, por volta de 1h30. Depois que a massa crescer, coloque-a sobre a bancada e mexa novamente só para expulsar o excesso de ar. Divida a massa em 10 partes iguais e modeles os pãezinhos. Coloque na forma deixando um espaço entre eles e deixe crescer por 30 a 45 minutos. Polvilhe um pouco de farinha sobre os pãezinhos e com uma tesoura de cozinha, faça cortes com as pontas da tesoura para ajudar a crescer. Leve ao forno preaquecido a 180C e asse por aproximadamente 30 minutos.

Fotos: Pãozinho batata doce (Arquivo site Aqui na Cozinha), [www.aquinacozinha.com/paozinho-de-batata-doce](http://www.aquinacozinha.com/paozinho-de-batata-doce).

**Organização das entregas em Florianópolis:** Pet Educampo UFSC

**Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:** [peteducampoufsc@gmail.com](mailto:peteducampoufsc@gmail.com)

 Nos siga no instagram:  
**@organicosolidario**  
**@peteducampo**

Parceiros de Floripa:



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