



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: Cestas do Orgânico Solidário (Arquivo OS)

Comida (de verdade) no prato

O **Informativo** desta semana traz percepções de quatro moradoras do Morro do Mocotó. São mulheres "de verdade". Não apenas porque existem, mas também porque resistem. Elas falam a respeito das dificuldades financeiras e alimentares que – assim como tantas outras pessoas – enfrentam atualmente. Avaliam, ainda, o impacto das ações de solidariedade, como é o caso do **Orgânico Solidário**, que levam comida saudável à mesa de suas famílias e de outras que precisam.



Tem gente com fome? Dá de comer!

Dona Sirma Fernandes conta que mora sozinha no Mocotó. O irmão, com quem residia, morreu há um ano. Ela recebe a cesta do **Orgânico Solidário** desde quando, ainda em 2020, as entregas foram ampliadas para além das famílias das crianças atendidas pela ACAM. Isto é, os idosos da comunidade puderam ser incluídos. Dona Sirma tem 66 anos e sobrevive com um salário mínimo da aposentadoria. Nossa entrevistada diz que a pandemia afetou sua vida e reitera: “não só a minha, mas a de todo mundo... Não está fácil! Muita gente passando necessidades”. Enfatiza que a cesta ajuda “não só a mim, mas a todos que pegam. Quem recebe precisa muito”.

Destaca, ainda, a importância dos alimentos orgânicos para a saúde, sobretudo em meio à pandemia. “[São] produtos sem inseticidas. Naturais! Por isso, uso tudo o que vem na cesta. Não desperdiço nada!” Ela explica que a maioria dos moradores da comunidade tem dificuldades no acesso a frutas, legumes e verduras: “Não tem para vender no bairro. Somente nas feiras do centro. Mas, ninguém tem salário, não tem nada. Então esse projeto ajuda bastante”. Ao final, a entrevistada agradece aos

doadores e reconhece a função essencial dos agricultores familiares: “Os que plantam são pessoas boas. Se não fossem os que plantam, não poderíamos comer. Vem tudo da terra deles, pra nossa mesa”.

"O Haiti é aqui! O Haiti não é aqui."

Rose Mika Bedard chegou na comunidade do Mocotó há quatro meses. Ali, ela mora com seu companheiro, em uma casa compartilhada com outras pessoas. Conta que apesar de escolarizada não tinha perspectiva de futuro no seu país. Por isso, veio para o Brasil “conquistar alguma coisa”. Aqui, no entanto, também não conseguiu trabalho. Para viver, está contando com a ajuda de muitas pessoas. “É um momento muito difícil”, pondera Rose. Completando que ela – assim como outros haitianos que vivem no Mocotó – passa por dificuldades para garantir a alimentação. Sobre a ação do Orgânico Solidário, Rose é enfática: “Amo isso! Eu preciso desse alimento e agradeço em nome de todos meus contêrreños que recebem essas cestas. E continuem. Por favor!”



Outro relato das dificuldades desses desterrados é feito por Wiska Georges.

Ela também veio para o Brasil “em busca de uma vida melhor”. Há sete meses, ela, o marido e a filha chegaram a Desterro... Ops, a Florianópolis. Em tom de desabafo, ela diz: “a vida no Haiti não é fácil. Não há trabalho! Não há nada! Por isso estou ‘em Brasil’. Mas, até agora, também nada.” Esse nada se refere à possibilidade de emprego. Para ela e para o marido. Segundo nossa entrevistada, “a pandemia tem dificultado muito as coisas”. Para conseguir pagar o aluguel e ter uma parte do necessário para se manter, a família depende do apoio financeiro da mãe de Wiska, que está no Chile. Ela, que foi buscar a cesta do **Orgânico Solidário** com a filhinha, logo notou que os alimentos doados são de muita qualidade. E empolgada declarou: “muito importante para a saúde... Nos ajuda muito!” Wiska se despede: “a você que doa este alimento, mando saúde e um muito obrigado”.



Neste momento de perdas e tristezas, vamos nos virando...

Keila Regina Machado, o marido e as duas filhas – uma com um aninho e a outra, com oito – recebem as cestas desde que o Projeto Orgânico Solidário começou a atuar em Florianópolis. Logo no início da pandemia, a vida da família foi duramente impactada. A atividade profissional do marido é motorista de ônibus de viagens (não, “de linha”). Atividade que foi praticamente paralisada. A consequência foi que ele não conseguiu mais trabalho fixo. Para ter alguma renda, faz “bicos” de pedreiro ou de motorista de aplicativo. Keila lembra que, com a crise e o desemprego, mais pessoas se “uberizaram”. Ao mesmo tempo em que “o movimento caiu muito”. “Então, fica difícil para sobreviver”, ela conclui.

A pandemia também prejudicou os sonhos desta mulher. Ela conta com pesar: “Minha filha mais velha teve bronquite asmática com dois episódios de internação no hospital. Chegou a ficar entubada. A gente se sente meio inútil quando vê uma crise daquela e não sabe o que fazer. Aí,



resolvi estudar enfermagem. Para ajudá-la, caso voltasse a acontecer alguma coisa. No início do ano passado, eu era estudante de enfermagem. Mas tive que parar de estudar". Além disso, há a luta diária pela existência: "Estamos nos virando assim... Com os 'bicos' que o marido faz, quando aparecem". E contando com a ajuda de muitas pessoas, do CRAS, da ACAM, da sogra, da avó"... Diz que, por isso, não estão passando fome. Ao pegar sua cesta orgânica na ACAM, ela relembra nostálgica: "eu também fiz parte da ACAM, quando era pequena. Fui uma das alunas.". E comenta sobre os alimentos sem agrotóxicos: "É uma benção! Principalmente para as crianças, que estão em fase de crescimento". Keila se despede destacando a generosidade das pessoas que doaram: "é gente com coração tão grande e que ajuda quem tem uma estrutura financeira menor, nesse momento de tanta tristeza".

Fotos: Sirma Roslinda Trindade Fernandes (Arquivo OS); Rose Mika Bedard (Arquivo OS); Wiska Georges (Arquivo OS); Keila Regina Machado (Arquivo OS). Texto: Thaíse Guzzatti e Marjana Valim.

DICAS DA NUTRI

Por Elisabete Silva,
Nutricionista e amiga da Acolhida na Colônia.

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 "Limão orgânico". **Você sabia?** várias pesquisas revelaram que a casca do limão contém óleos essenciais com propriedades solventes de cálculos, entupimentos nas artérias e anticancerígenas. E normalmente essa parte da fruta é desperdiçada. A partir de hoje, não jogue mais as cascas do limão fora, introduza essa parte em suas receitas.

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%

Farinha de casca de limão

Ingredientes

- 1kg de casca de limão

Modo de preparo

Corte as cascas em cubinhos e desidrate utilizando o método que preferir (sob o sol, em um desidratador doméstico, no micro-ondas ou no forno convencional). Isso irá levar 1 dia inteiro sob o sol, 4 horas no desidratador, 3 horas no forno à temperatura média de 70°C. Quando estiver perdido toda a água, bata no liquidificador, processador ou em um pilão, até virar pó. **Dica:** Sempre que espremer limões para utilizar o suco, conserve as cascas e guarde no freezer em um recipiente bem tampado. Quando tiver a quantidade suficiente, é só descongelar e preparar a receita.

Bolo de casca de limão



Ingredientes

- Casca de 2 limões espremidos
- 200g de açúcar
- 3 ovos
- 200g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Uma pitada de sal

- 200g de ricota fresca ou iogurte natural

- Óleo para untar a forma

Para decorar

- Açúcar e raspas de 1 limão

Modo de preparo

Lave bem o limão, retire raspas das cascas e reserve. Corte grosseiramente as cascas e bata no liquidificador e o açúcar. Transfira para uma tigela e junte os ovos, a farinha, o fermento, o sal e a ricota amassada com um garfo ou passada pela peneira. Misture até obter uma massa homogênea. Unte e enfarinhe uma forma para bolo inglês e coloque a massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Desenforme o bolo quando estiver morno, coloque em uma travessa e decore com o açúcar e as raspas reservadas.

Foto: Bolo de casca de limão

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)

Parceiros de Floripa:



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