



## 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 Orgânico Solidário (Arquivo OS)

## Você já ouviu falar em agroecologia?

Provavelmente, sim. Hoje, ela é mais conhecida. Mas, apenas como uma prática de agricultura mais respeitosa ao meio ambiente. O olhar desta edição do Informativo está focado em mostrar que ela vai muito além disso. Quem nos guia neste caminho é Ricardo Jahn.



### Uma longa trajetória que culmina na opção pela agroecologia

Ricardo é um agricultor de Picada Café – município gaúcho – e, atualmente, estuda na Licenciatura em Educação do Campo da UFSC, em Floripa. Desde a infância, nosso entrevistado teve laços estreitos com a lavoura. Aprendeu a cultivar a terra trabalhando-a com seu pai. Ou seja, diretamente na roça, no dia-a-dia de labuta. Aos 14 anos precisou ir trabalhar na indústria. Por sorte ou inclinação, foi deslocado para atuar na horta que abastecia o refeitório da empresa. No segundo grau, pode cursar o ensino técnico agrícola. Depois de formado, trabalhou em outro colégio agrícola por cinco anos. Mais tarde, montou um viveiro para produção e venda de mudas em sua cidade natal. Lá também trabalhou na Secretaria Municipal de Agricultura.

Em 2008, decidiu vir para Florianópolis. Segundo ele, "com a cara e a coragem, [para] oferecer seus serviços de jardinagem e de cultivo de hortas". Pensava que poderia ofertar "um trabalho diferenciado, que outro jardineiro não faz". Aliando seus conhecimentos prévios à qualificação como condutor ambiental de trilhas ecológicas – formação que cursou no IFSC, conquistou a confiança de muitas pessoas e portas foram sendo abertas. Uma das

portas (ou melhor, uma porteira) foi a do Sítio Florbela, onde, há cerca de cinco anos, trabalha na produção de verduras orgânicas de forma agroecológica. Também em parceria com o Sítio, Ricardo faz parte da comissão de ética da certificação orgânica da Rede de Agroecologia Ecovida.

### Eu trabalho e luto por essa causa. Farei isso eternamente...

Nosso convidado vê a produção agroecológica como um processo de cuidado: "Produzir de forma agroecológica significa que eu vou estar cuidando do ambiente onde eu, meu vizinho, meu amigo vivemos. Onde todo ser humano vive. Eu estou fazendo a minha parte, cuidando do meio ambiente". Em suma, para Ricardo, "a Agroecologia é uma maneira de ver as coisas e de produzir preocupado consigo e com o próximo".

Ao explicar o problema do uso dos agrotóxicos, ele traz o exemplo da aplicação de fungicidas. Se esses venenos matam os fungos julgados ruins, "matam também os fungos bons. Ou seja, aqueles que beneficiam o solo, produzem húmus para a planta enraizar e se desenvolver. Então a gente pode usar técnicas que ajudem as plantas, sem matar fungos". Ricardo completa seu raciocínio: "Na produção agroecológica, seguimos o caminho da natureza. Isto é, tu não fazes uma monocultura, mas sim várias culturas diferentes numa mesma área. Mais ou menos como dentro da mata nativa, que tem uma diversidade muito grande de plantas, inclusive de tamanhos diferentes. Isso é possível fazer tanto em hortas comerciais, quanto em domésticas".

### Por uma ilha agroecológica

Como bom observador dos arredores, Ricardo denuncia o que vê. Como a utilização frequente "de inseticidas, fungicidas ou herbicidas na Ilha de Santa Catarina, mesmo havendo uma lei municipal que proíbe o uso de agrotóxicos". E revela: "quantas casas ou condomínios eu vejo usando... E ninguém fiscaliza!"

Ao mesmo tempo, Jahn usa sua experiência para ser propositivo. "Tem muitos terrenos baldios e terrenos públicos abandonados que poderiam ser usados para plantios agroecológicos. O próprio Executivo poderia propor uma lei para regulamentar esse uso". Segundo nosso entrevistado, transformar as terras não utilizadas em hortas comunitárias, junto com outros incentivos do poder público, permitiria o desenvolvimento da agricultura urbana nas periferias. O que permitiria, por sua vez, a oferta de cursos ou oficinas para escolares: "Ali é o princípio de tudo. Numa escola, os estudantes aprenderiam como se faz uma horta agroecológica e sua importância". Ele lembra, a propósito, de quando trabalhou numa escola da rede pública do município: "com todas as turmas, fazendo duas aulas teóricas e duas práticas de horta, desde o quarto até o nono ano. Todos os alunos participaram das oficinas de horta". Mirando no futuro, Ricardo insiste em que "tudo deveria começar com os jovens em idade escolar" e que mesmo que não haja a perspectiva de que trabalharão algum dia com agricultura, estarão despertados para a oportunidade: "Opa! Eu vi isso na escola. E é uma possibilidade para minha sobrevivência".

E para a nossa! Vamos pensar – e conversar – sobre esses desafios?

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 a “**Abóbora**”.

**Você sabia?** A abóbora é uma hortaliça nativa das Américas e cultivada em todo o mundo. Além do uso da polpa, uma variedade de nutrientes e benefícios pode ser encontrado nas sementes, na casca, na flor, no broto (cambuquira) e na folha. A polpa é fonte de Vitamina C, E, complexo B, cálcio, fósforo, ferro, potássio e fibras. A casca da abóbora é rica em Vitamina A e C, excelente fonte de fibras. A Flor contém vitaminas e minerais como C, A, B2, B3, B9, ferro, fósforo e magnésio. A folha é um vegetal rico em cálcio, potássio, ferro, magnésio Vitamina A, K e ácido fólico. Já a semente de abóbora é rica em gorduras boas, vitamina A e E, complexo B, zinco, magnésio e cálcio. Essa hortaliça tem efeito anticâncer, anti-inflamatório, antiparasita e antioxidante. Melhora a qualidade do sono, ajuda na saúde óssea devido ao alto teor de cálcio e magnésio, reduz níveis de açúcar no sangue, ajuda a saúde do coração, fortalece o sistema imunitário e melhora a absorção do ferro. A folha e o broto podem ser utilizados em sopas, caldos, refogados, omeletes entre outros. A flor, retira-se o pistilo e pode ser recheada com ricota temperada ou arroz temperado, empanada, frita ou assada.

### 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%

### Picadinho de carne com abóbora



#### Ingredientes

- 1 kg de músculo cortados em cubos
- Sal
- 3 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas ou cortadas em gomos
- Pimenta do reino
- 1 colher de sopa de óleo
- ¼ de xícara de água ou caldo de legumes caseiro
- ¼ de xícara de chá de molho de tomate concentrado ou 1 colher de sopa de colorau
- Suco de uma laranja
- 400 gr de abóbora cortada em cubos
- Tempero verde a gosto (salsinha, cebolinha ou coentro ou orégano ou tomilho ou alecrim)

#### Modo de preparo

Tempere a carne com sal, pimenta. Na panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne. Em seguida coloque a cebola e o alho e deixe por mais 5 min ou até dourar. Junte o molho de tomate ou o colorau, a água e o suco de laranja. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 20 minutos após o início da pressão. Desligue o fogo, deixe sair a pressão, abra e verifique se a carne está macia. Se estiver, junte a abóbora e deixe cozinhar sem a pressão até a abóbora ficar macia. Coloque na travessa que irá ser servido e salpique por cima o tempero verde picado.

Foto: Picadinho de carne com abóbora (Fonte Pinterest)

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](#)

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

Parceiros de Floripa:

