



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 Orgânico Solidário (Arquivo OS)

Agroecologia para uma nova sociedade

Seguimos alimentando o pensamento agroecológico e, nessa edição do **Informativo**, trazemos a Agroecologia "para a roda" novamente. Hoje, é Marília Gaia que vem contribuir com seus saberes. Gaia, como é conhecida, é professora de Agroecologia na Licenciatura em Educação do Campo da UFSC. Sua relação com a Agroecologia começa no início dos anos 2000, em Minas Gerais, seu estado de origem, atuando junto ao Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra - MST. Naquela época, conheceu a Agroecologia na prática e participou do debate a respeito da constituição de assentamentos de Reforma Agrária como territórios livres de agrotóxicos e com a adoção de práticas de cultivo mais respeitadas ao meio ambiente. Ela enfatiza: "Junto ao MST compreendi a Agroecologia – para além de uma técnica de produção – como uma outra forma de constituir o campo e, portanto, de também constituir nossa sociedade."



Relação ser humano - natureza

"Se nosso entendimento é de que a Agroecologia não é apenas uma forma de manejar o solo, mesmo que técnicas e práticas que dialoguem com o manejo ecológico estejam presentes, então a Agroecologia é fundamental no sentido de contribuir no processo necessário de restabelecer a conexão do ser humano com a natureza", pondera Marília. Ela segue sua explicação sobre os benefícios da produção da vida sob a perspectiva da Agroecologia: "Com Ana Primavesi, eu aprendi que 'solo saudável [é igual a] plantas saudáveis, [que é igual a] seres humanos saudáveis'. Ou seja, os benefícios refletem no todo: no conjunto dos seres vivos – desde os microrganismos até os macroorganismos, o que inclui a espécie humana, assim como nas condições do ambiente de forma geral, incluindo a regulação do clima. Enfim, toda vida tende a se modificar em uma proposta de produção agroecológica." Ela ainda ressalta que a diminuição de contaminações causadas por agrotóxicos é um fator muito importante neste debate. Assim como é o compromisso de ampliar o acesso a alimentos saudáveis e justos à toda a população. Dizendo de outra forma, é preciso aumentar o consumo de produtos

resultantes de produções que respeitem princípios da Agroecologia, inclusive sendo eles distribuídos em circuitos e condições que beneficiem, ao mesmo tempo, os que plantam e os que comem.

Ilha da Magia... e da Agroecologia

Além da magia, Gaia observa que a Ilha tem outro diferencial. "Apesar de ser uma capital administrativa, Florianópolis tem um histórico rural bem expressivo. Vemos resquícios deste histórico nas diversas experiências de agricultura urbana realizadas em diferentes partes da ilha. Boa parte delas se baseia nos princípios da agricultura orgânica ou da Agroecologia. Nem todas são experiências com certificação orgânica, mas têm um cuidado no manejo do solo e do ambiente, e não utilizam insumos químicos sintéticos em sua maioria. Como muitas das famílias plantam, primeiramente, para seu próprio consumo, evitam o uso de agrotóxicos. Isso nos mostra a possibilidade de investir na Agroecologia aqui em Floripa, de forma a facilitar o acesso a alimentos saudáveis".

Periferia verde

A Professora Gaia destaca dois fatores importantes para esse avanço da Agroecologia. O primeiro é um conjunto de leis municipais favoráveis a uma produção de base ecológica. O segundo, é a presença do Centro de Ciências Agrárias da UFSC na capital, capaz de realizar pesquisas e atividades de ensino e extensão que propiciem um diálogo entre agricultura, agricultura urbana e Agroecologia.

A fim de expandir a agricultura urbana, Marília aposta na multiplicação de hortas, sobretudo hortas comunitárias. Ela reafirma: "a crise sanitária, econômica e política, que causa o aumento do desemprego, do preço dos alimentos e, conseqüentemente, o agravamento da fome, vem demonstrando a necessidade de acessarmos localmente uma parte dos alimentos e por um preço mais baixo (ou de graça)". Por isso, Gaia julga que incentivar espaços coletivos nas periferias, em espaços públicos que estão sem uso, traria benefícios à toda população. Para que ocorra tal processo, ela considera que são necessários incentivos governamentais, recursos, mão de obra, formação e o fortalecimento da atuação das associações de bairros, dos movimentos sociais e das lideranças das ocupações urbanas.

Orgânico Solidário: "uma cesta nada básica"

Nossa convidada afirma que o projeto Orgânico Solidário é fundamental. Justamente porque dialoga com a Agroecologia, ao realizar a compra direta de alimentos orgânicos de agricultores familiares e entregar a quem precisa essa comida tão elitizada na sociedade. Ela relembra duas entregas do Orgânico Solidário em que participou: "Vi que, de fato, aquela 'cesta nada básica', porque de qualidade superior, chegou num momento de extrema necessidade daquelas famílias. Ela faria a diferença já no almoço daquele dia".

Gaia finaliza ressaltando a importância dos doadores e de suas contribuições ao Orgânico Solidário: “É muito importante seguirmos e ampliarmos a campanha de arrecadação, para que mais famílias possam ter em suas mesas este alimento de qualidade”. E pode-se completar: para que seja possível manter esse circuito curto de comercialização que contribui, usando as palavras da própria Marília, com uma outra forma de constituir a relação campo-cidade e, portanto, de constituir nossa sociedade.

Foto: Marília Gaia (Arquivo Pessoal); Texto: Ana Arnold, Marjana Valim e Wilson "Feijão" Schmidt.

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 “**Tomate orgânico**”. **Você sabia?** O tomate orgânico é rico em licopeno, Vitamina C, Vitamina A, Vitamina K, potássio e Flavonoides. Esses nutrientes fazem bem para os olhos, coração, sangue, pele, próstata, células, ossos e músculos. O licopeno ajuda na prevenção de câncer de pulmão e de próstata. Para absorvermos melhor essa substância, o tomate deve ser aquecido como em preparações de molhos caseiro, omeletes, refogados e assados.

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%

Molho de tomate enriquecido



Ingredientes

- 2 tomates cortados em cubos com semente e casca
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite ou banha
- 1 cenouras cortadas em cubos
- 1 beterraba cortadas em cubos
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 dentes de alho descascados
- 1 colher (chá) de orégano seco ou fresco
- 1 folha de louro
- 3 xícaras de água
- 1 colher de chá rasa de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de suco de limão ou vinagre
- 2 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja) – (Opcional)

Modo de preparo

Higienize e corte os tomates, a cenoura, a beterraba e a cebola em cubos. Aqueça uma panela grande e refogue a cebola no óleo, até começar a dourar. Junte o alho e cozinhe por mais 1 minuto. Junte a cenoura, a beterraba, o orégano e a folha de louro e refogue por mais 1 minuto. Acrescente a água, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Tempere com sal e pimenta. Retire do fogo, aguarde por uns 5 min e bata no liquidificador. Cuidado por causa do vapor. Junte o vinagre e o shoyu e bata novamente até ficar um molho homogêneo. Utilize com massas, lasanhas, picadinhos, entre outros.

Foto: Molho de tomate enriquecido (Fonte blog Casa da Ju)

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