



## 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: Montagem Cestas Orgânico Solidário (Arquivo OS)

## Cestas de alimentos frescos e orgânicos têm impacto na segurança alimentar de mil famílias

### Cestas de alimentos frescos e orgânicos têm impacto na segurança alimentar de mil famílias

Nesta edição, o Informativo entrevista David Frenkel, um dos cofundadores do **Orgânico Solidário (OS)**. Ele é empreendedor nos ramos da educação executiva e da alimentação. No **OS**, ele atua, de forma voluntária, na estruturação e na gestão nacional do projeto. No caso de Florianópolis, coordenou as articulações para trazer a iniciativa para cá. Hoje, se mantém muito ativo e envolvido com as organizações sociais, com os produtores orgânicos e com as comunidades locais.

### A Covid-19, a alimentação e a necessária solidariedade

Sobre o quadro gerado pela pandemia, nosso entrevistado recorda que, logo no início dela, a interrupção das aulas presenciais nas escolas e a não-continuidade da oferta de merenda escolar, fizeram com que crianças só tivessem acesso ao "alimento seco" presente nas "cestas básicas". Ao mesmo tempo, agricultores que produziam para as escolas ficaram sem poder escoar seus produtos. Situação agravada pela impossibilidade de realizarem feiras. David Frenkel faz vir à memória: "Entendemos que era indispensável uma iniciativa que, de fato, contribuísse para democratizar o alimento fresco e orgânico. Que fizesse essa comida saudável e de qualidade chegar a comunidades e famílias que, historicamente e por diversos motivos, não têm acesso a ela. Assim nasceu a ideia do **OS** e o plano de ligar agricultores familiares orgânicos que moram no campo com famílias que vivem em periferias urbanas e em situação de vulnerabilidade social. Para isso, era necessário mobilizar pessoas e empresas que pudessem sustentar essa 'ponte'".



### Quem mantém o Orgânico Solidário

David explica como o **OS** tem se mantido, em escala nacional: "No início, imaginávamos que a adesão de empresas seria muito mais representativa do que a de pessoas físicas. Para nossa surpresa positiva, houve um forte engajamento de gente de todas as idades e diferentes perfis socioeconômicos. São profissionais assalariados ou autônomos, servidores, empresários, estudantes, aposentados... Elas fazem doações, via cartão de crédito ou boleto ou transferência, desde cinco até mil reais. Ou, fazem uma 'assinatura' de doações programadas por semana ou por mês. Há, ainda, o engajamento de algumas empresas de diversos setores e tamanhos, sejam ligadas à alimentação orgânica ou não, que fazem doações de forma pontual ou se comprometendo com doações regulares". Frenkel pondera: "Foi assim, aos pouquinhos, que a gente foi levantando os valores para viabilizar a compra de cestas semanalmente".

Nosso entrevistado avalia, ainda, que o projeto ganhou repercussão e alcance nas mídias

sociais graças ao engajamento de pessoas influentes em canais online. "O alcance a doadores de todos os lugares do Brasil também passa por esse tipo de repercussão", ele completa. Destaca, da mesma forma, uma parceria recente com a plataforma ifood: "com um clique, os usuários dela podem doar. E a plataforma faz campanhas de comunicação e marketing nas redes sociais, o que incentiva muita gente a doar.". Finalmente, sublinha a cooperação com campanhas de solidariedade de grande projeção nacional, como a "Tem Gente com Fome", que tem levado alimentos, produtos de higiene e limpeza às populações vulnerabilizadas. "Essa campanha contou – e conta – com ótima repercussão na mídia, o que também gerou uma visibilidade importante para o **Orgânico Solidário** e o conseqüente aumento de pessoas contribuindo para nossa iniciativa".

### Para "uma causa comum", não são só números. Mas eles são importantes...

David lembra que "o Orgânico Solidário nasceu em março de 2020, com uma primeira entrega de 100 cestas para 100 famílias, no Morro do Alemão, no Rio de Janeiro, em parceria com a organização 'Abraço Campeão'. Dezesseis meses depois, com o engajamento de muitos e o aumento da abrangência para os estados de São Paulo, Paraná e Santa Catarina, o programa já entregou cerca de 50 mil cestas de alimentos frescos e orgânicos, apoia uma rede com mais de 100 produtores orgânicos e mobilizou a doação, por pessoas, empresas e institutos, de aproximadamente dois milhões de reais. O OS, como uma causa comum, vem conseguindo se manter e levar 'comida de verdade', de maneira recorrente, para quase 1000 famílias mensalmente. Sentimos a cada entrega e no contato com as organizações parceiras, que o programa realmente tem impacto na segurança alimentar dessas famílias".

### Rumo a uma solução perene...

Perguntado sobre as perspectivas do Orgânico Solidário, David Frankel aponta para "a ampliação do programa, alcançando um maior número de regiões e de famílias atendidas". "Além disso, buscamos transcender a ação da doação das cestas levando, além do alimento, informação e educação ambiental e alimentar às comunidades", ele completa. Para afirmar, em seguida: "Uma das nossas intenções sempre foi – e continua sendo – que o OS tenha uma atuação que se apresente como uma solução perene. Para muito além de uma campanha emergencial". E conclui: "Precisamos continuar avançando na capacidade e na possibilidade que temos de gerar impacto social e ambiental onde conseguirmos chegar."

Foto: David Frenkel (Arquivo Pessoal); Texto: Ana Arnold e Marjana Valim - bolsistas 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 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 podem ser encontrados 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%

### Nhoque de Abóbora

Rendimento: 3 porções



#### Ingredientes

- 500g de abóbora cabotiá cozida sem casca
- 1 ¼ de xícara de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 gemas
- Noz-moscada a gosto (opcional)
- 1 colher de café de Sal

#### Modo de preparo

Em uma tigela coloque a abóbora (sem casca) e amasse muito bem usando um amassador de batatas ou garfo. Reserve até esfriar. Coloque a gema, sal e noz-moscada e mexa bem os ingredientes. Adicione a farinha aos poucos sempre usando uma espátula ou colher de pau para trabalhar a massa. Procure não sovar, para não ativar o glúten e ficar pesado. Adicione a quantidade de farinha necessária para obter uma massa homogênea e que ainda grude levemente nas mãos, evite o excesso de farinha para o nhoque ficar leve. Polvilhe levemente uma bancada com farinha, e vá fazendo rolinhos de aproximadamente 1,5 cm. Corte os nhoques no tamanho desejado e repita o processo até ter modelado todos os nhoques. Coloque-os em uma forma levemente enfarinhada e sem sobrepor os nhoques. Na sequência, leve ao fogo uma panela grande com água e sal. Assim que começar a ferver coloque os nhoques (10 por vez). Usando uma escumadeira retire o nhoque da água assim que ele subir para a superfície. Reserve. Misture-os ao molho de sua preferência e sirva imediatamente. O nhoque pode ser congelado, mas depois do cozimento, pois senão, ele perde a liga e dissolve na água.

**Dica:** Com a casca faça um crocante de casca de abóbora. Lave bem as cascas de abóbora, seque-as e corte em tiras bem finas. Tempere com sal, alecrim, orégano e um fio de óleo. Espalhe em uma assadeira e leve para o forno em temperatura média (180°C) por volta de 30 a 45 minutos ou até ficarem crocantes. Pode ser feito também como batata palha, em uma frigideira com óleo quente. Se for fazer frito, tempere depois de pronto.

Foto: Nhoque de Abóbora (Fonte site Mel e Pimenta)

**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](https://www.instagram.com/organicosolidario)  
[@peteducampo](https://www.instagram.com/peteducampo)

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

Parceiros de Floripa:

