



## 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 orgânicos e que também sofrem o impacto da crise econômica. Em Santa Catarina, o Orgânico Solidário já faz entregas regulares em Florianópolis desde abril de 2020. Estamos começando em Joinville agora em janeiro. Conheça e apoie o programa: <https://organicosolidario.org/>

Foto: Entregas do Orgânico Solidário (Arquivo)

## A "casa" é sua...

Por Wilson (Feijão) Schmidt, professor aposentado da UFSC e amigo da Acolhida na Colônia.

Prezados leitores e leitoras de Joinville e região Norte Catarinense, que descobrem esse Informativo do Orgânico Solidário, sejam bem-vindos e sintam-se acolhidos.

Esta publicação – um componente a mais das cestas de alimentos orgânicos – busca aproximar as três "pontas" do Programa: agricultores e agricultoras familiares, que produzem sob os princípios da agroecologia; doadores e doadoras, que o apoiam financeiramente e o divulgam; e as famílias das "periferias das cidades", que dele recebem alimentos de verdade e "frutos" da solidariedade.

Vamos apresentar, neste primeiro contato, quem produziu, "com carinho e amor", os alimentos que compõem esta cesta que você está recebendo. Fazemos isso através de uma entrevista com o casal Aline e Jackson B. Goto, que vive e trabalha na agricultura em Campo Alegre e é associado à Acolhida na Colônia. A família é composta, ainda, por três crianças pequenas: Jorge, Joaquim e Jackson.



### Semeando orgânicos, na terra e na sociedade

Aline e Jackson se apresentam como "neo-agricultores". Isso quer dizer que não são filhos de "colonos". Jackson é natural de São Bento do Sul e Aline de Registro (SP). Se conheceram em Curitiba, onde permaneceram até 2016. Depois da chegada do primeiro filho, resolveram "mudar para o meio rural e plantar orgânico". Compraram um "sítio" na localidade de Onça Parda, em Campo Alegre, e começaram a "conversão" da terra para o sistema orgânico. O sonho do casal sempre foi "comercializar orgânicos de uma forma que fosse acessível a todos", por isso começaram a fazer feira em São Bento do Sul e Campo Alegre. Destacam que onde vivem é "isolado" e que não têm "ligação com rede elétrica". Por isso, têm "energia solar independente e aquecimento da água com placas solares e com serpentinas no fogão a lenha". O que julgam compatível com o ideal deles: "viver de uma forma sustentável e com o mínimo impacto sobre a natureza". Nesses quatro anos de nova vida e aprendizado, contando apenas com a mão de obra dos dois, têm procurado aumentar a produção e, sobretudo, diversificá-la. Hoje, contam com uma área com um Sistema Agroflorestal (SAF) e outras com adubação verde, consorciação de milho, feijão e abóbora, espécies medicinais e aromáticas, assim como Pancs (plantas alimentares não convencionais). Destacam que uma dessa Pancs é a capiçoba, incluída em sua cesta.

### Os demais "participantes dessa entrega", apresentados pelos B. Goto Carlito Cortini – São Bento do Sul

"Seu Carlito é um dos pioneiros da agricultura orgânica aqui na região e também um dos primeiros que teve certificação. Tem uma grande diversidade de hortaliças e frutíferas. Tudo o que ele cultiva é com muito amor e ele é um grande mestre para a gente".

### Paulo Lambert e Elena Castagna – Campo e Alegre

"Eles gostam de plantar e realmente cuidam da terra. Têm uma agricultura variada, com pomar, milho crioulo, arroz, feijão, aipim, batata, cana de açúcar (produzem mascavo e melado)... De tudo um pouco! E ainda têm criação animal. O milho deles está na cesta. A propriedade já passou por todo o período de transição e só não receberam ainda o certificado orgânico por causa da pandemia".

### Circuito Contestado da Rede Ecovida

"É uma união de agricultores familiares do Planalto Norte associados à Rede Ecovida. É um circuito feito por esses agricultores. Um caminhão sai de Porto União e vai passando, ao longo da BR 280, pelos municípios. Pegando e entregando produtos orgânicos. O destino final é

Joinville e Jaraguá do Sul, onde se dá a venda para comerciantes e feirantes. Isso dá mais volume e permite compor uma variedade de produtos. Facilita, também, a troca entre os próprios associados."



## Um recado para as pessoas que vão receber as cestas

"Os alimentos que vocês estão recebendo são cultivados com muito carinho. As sementes estão sendo colocadas na terra com a intenção de alimentar bem as pessoas, de fortalecer suas imunidades. Esta também é uma forma de salvar vidas."

## Um recado para as pessoas que doam cestas

"O Orgânico Solidário é parte do que a gente sempre sonhou: tornar o orgânico acessível a todos. A ação de vocês é muito bonita. Já seria legal se estivessem doando alimentos produzidos por grandes agricultores... Mas, ao permitir juntar, neste momento de pandemia, agricultores familiares orgânicos e pessoas da cidade em situação de vulnerabilidade social e econômica, a solidariedade de vocês cria grandes oportunidades. Nosso sentimento é de gratidão. E, ao mesmo tempo, nos sentimos honrados em colaborar com nosso trabalho e com nossa produção."

Fotos: Aline, Jackson, Jorge, Joaquim e Jackson (Arquivo Pessoal); Acolhida na Colônia Encantos do Quiriri (Arquivo Acolhida na Colônia).

# DICAS DA NUTRI

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

Normalmente desprezamos dos alimentos, talos, cascas, entrecasca, sementes e folhas.  
**Você sabia que, por exemplo, a casca da banana contém fibras que promoverão a saúde intestinal, além de vitaminas e minerais?** Então, vamos conhecer uma receita que valoriza a casca da banana!

### 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%

## Almôndegas de casca de banana

### Ingredientes

- Casca de 10 bananas pequenas ou 5 de bananas grandes como a caturra
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de cominho (opcional)
- 1 pitada de noz-moscada (opcional)
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de colorau
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ovo inteiro (dar a liga)
- 1 xícara de farinha de trigo ou farinha de rosca

### Capiçoba

As folhas dessa planta – com aroma e sabor que lembram a rúcula – são ricas em proteínas, ferro, fósforo e zinco. Você pode fazer a Capiçoba refogada, frita em bolinhos e também misturada na salada de sua preferência.

Fotos: Almôndegas de casca de Banana feitas por Bela Gil (Fonte: O Globo);  
Capiçoba do Sítio Semeando Orgânicos (Arquivo S.O.)

### Modo de Preparo

Pique toda a casca em cubos pequenos. Em um recipiente misture todos os ingredientes até ficar bem homogêneo. Forme bolinhas e coloque no molho de tomate de sua preferência para cozinhar. Quando as bolinhas estiverem bem firmes, é só servir com macarrão ou arroz.



**Organização das entregas em Joinville:** Valdete Daufemback e Maria Elisa Máximo

**Mande sua opinião sobre a cesta e/ou suas receitas para:** Whats: 988240132 ou peteducampoufsc@gmail.com

Nos siga no instagram:

 @organicosolidario

Sobre esta edição:

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC

Parceiros de Floripa:

