



## 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 faz entregas regulares em Florianópolis desde abril de 2020 e em Joinville desde janeiro de 2021. Conheça e apoie o programa: <https://organicosolidario.org/>

Foto: Cestas do Orgânico Solidário (Arquivo O.S.)

## Orgânico Solidário: a bússola aponta para "o Norte"

Por Wilson "Feijão" Schmidt, professor aposentado da UFSC e amigo da Acolhida na Colônia



Na edição passada do Informativo apresentamos a entrega de cestas do Orgânico Solidário em Joinville. Como foi relatado, a iniciativa foi realizada em colaboração a Faculdade Ielusc. Para este número, entrevistamos a Professora Maria Elisa Máximo, Coordenadora de Ação Comunitária e de Responsabilidade Social e Ambiental daquela instituição de ensino. De saída, a Professora Elisa, como é mais conhecida, afirmou que "a oportunidade de participar do Orgânico Solidário foi a melhor forma de iniciar esse ano de 2021". Vejamos, então, os porquês dessa declaração.

### Sintonia de valores

Antes de tudo, é preciso levar em conta que a Faculdade Ielusc reestruturou, recentemente sua política de relacionamento com a sociedade, estabelecendo como foco prioritário a responsabilidade social e ambiental. É neste quadro que Elisa Máximo diz: "o Orgânico Solidário reúne todos os principais valores presentes nas nossas políticas institucionais". "É um programa belíssimo e muito bem estruturado. O contato da equipe de Florianópolis conosco gerou uma agradável oportunidade de aprendizado. Tudo ganha mais valor ao podermos trabalhar com famílias urbanas em situação de vulnerabilidade social sobre uma alimentação baseada em

vegetais orgânicos, ao mesmo tempo em que estimulamos a produção orgânica por agricultores e agricultoras familiares", avalia nossa entrevistada.

### Depois da primeira vez...

Para a Professora Elisa, "a primeira entrega de cestas do Orgânico Solidário em Joinville foi muito bem sucedida". Desta forma, segundo ela, a Faculdade Ielusc "pretende, agora, aperfeiçoar todo o processo" e se "inserir de modo permanente" no programa. Lembra, ainda, que "uma segunda entrega está prevista para 11 de fevereiro" e que "a Faculdade vai, a partir daí, assumir a campanha de arrecadação na região". É interessante que a instituição já está buscando "envolver ainda mais estudantes, como voluntários, no processo de recebimento dos alimentos, na montagem das cestas e na sua entrega às famílias". O que nos fez perguntar sobre a relação do Orgânico Solidário com o ensino superior, a atividade fim da Faculdade Ielusc.

"A participação de estudantes nesse tipo de ação solidária é tão ou mais importante que os conteúdos curriculares com os quais eles têm contato ao longo dos cursos de graduação", avalia a Professora Elisa. Ela explica essa sua avaliação ponderando que se trata de "uma oportunidade para viver uma experiência concreta de formação cidadã", que é "o que a Faculdade Ielusc busca". E completa: "a gente quer que todos os profissionais formados pela instituição estejam comprometidos com a construção de uma sociedade verdadeiramente justa e igualitária". Poderíamos, apenas, rematar: e bem nutrida, com alimentos orgânicos produzidos por agricultores e agricultoras familiares que plantam com base na agroecologia.



# DICAS DA NUTRI

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, ou seja, com o que tem. E hoje o nosso ingrediente é a banana orgânica.

**Você sabia? A banana é rica em vitaminas do complexo B, Vitamina A, ferro, magnésio, proteínas**

**e fibras.** Esses nutrientes irão atuar no cérebro, coração, intestino, sangue e músculos. Ajudam a diminuir o estresse, a melhorar o humor e a irritabilidade na TPM. Protege nossas células com a redução da inflamação e a ação antioxidante. Da banana se aproveita tudo, da polpa a casca. Agora que sabemos vários benefícios da banana, vamos lá pra cozinha, preparar uma receitinha deliciosa!!

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



Foto: Elisabete Silva  
(Arquivo Pessoal)

## 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%

## Virado de banana

### Ingredientes

- 3 bananas cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga ou banha ou óleo
- 100 gr de queijo colonial ou outro de sua preferência cortados em cubos (opcional)
- 3 colheres (chá) de farinha de milho
- 1 pitada de sal



### Modo de preparo

Derreta a manteiga na frigideira, acrescente a banana, o sal e o açúcar. Deixe até criar um líquido e cozinhar a banana. Em seguida junte a farinha e misture bem até desgrudar da panela. Na sequência acrescente o queijo mexendo novamente por volta de 1 minuto e sirva. Pode ser servido no café da manhã ou no almoço e jantar como acompanhamento de carnes, feijão ou no lanche da tarde.

Foto: Virado de banana (Fonte: Pinterest)

**Organização das entregas em Florianópolis:** Pet Educampo UFSC

**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

Parceiros de Floripa:



Sobre esta edição:

Edição: Jéssica Kiekow

Produção: Pet Educampo UFSC