



## 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: Entrega do O.S. em Florianópolis (Arquivo O.S.)

## Essa cesta orgânica não é "ajuda". É Ação Social!

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

Neste número do **Informativo**, não teremos entrevistas com protagonistas do **Orgânico Solidário [OS]**. Aproveito, então, para escrever para eles. Faço isso no momento em que o Movimento **OS**, na "urbana" Florianópolis e no campo catarinense, está próximo de completar um ano. E em um dia em que o país conta – ou faz de conta que não existem... – perto de 10 milhões de casos confirmados da Covid-19 e – inaceitáveis! – 240.000 mortes deles decorrentes. A seguir, vou tentar explicar para vocês esse título que coloquei ali em cima.

### Não cabe "mea culpa, mea culpa, minha máxima culpa"

Nessa nossa sociedade que, ao mesmo tempo, exclui pessoas e estimula a competição entre elas, aqueles e aquelas que se encontram em situação de vulnerabilidade social acabam, ainda, se sentindo culpados.

Assim, podem pensar: "caramba, mais de dez meses e ainda não consegui sair dessa situação de 'ganhar' cestas. E, pior, nesse tempo as coisas só se agravaram"... Como se fosse um problema individual dele ou dela, ou da família. Mas não é o caso. O problema é de nossa sociedade como um todo. Senão vejamos.

### Quem mora em "morros privados"

Primeiro, precisamos considerar o lugar onde vivemos. O genial jogador argentino Maradona (tá bom, não tão genial quanto Pelé...), também era ótimo em "tiradas". Nasceu e cresceu em um "morro" conhecido como "Vila Miséria". Quando perguntavam para ele onde viveu sua infância, respondia: "em um condomínio privado". O que levava quem o ouvia a pensar em uma dessas chiques copropriedades particulares. Em seguida, explicava rindo: "privado de infraestrutura, de saneamento básico, de oportunidades...". Ou seja, privado tendo o sentido de desprovido, de não ter. Isso tem consequências para quem vive nesses lugares. E são muito poucos os que viram jogador internacional de futebol...



### O vírus agravou uma tendência

Depois temos que pensar no tal vírus Sars-Cov-2, que causa a Covid-19. Ele tem sido chamado de "o vírus da fome", porque está aumentando a fome num Mundo que já estava faminto. Para você ter uma ideia, a Organização das Nações Unidas (ONU) estima que, como efeito da pandemia, no mundo, em 2021, 270 milhões de pessoas podem passar fome (isto é, de fato não terão o que comer). Há ainda as mais de 800 milhões que sofrem de insegurança alimentar (ou seja, não tem como certa a sua próxima refeição). Destaco que a fome não é apenas aquela de um ser "esquelético", há também aquela "fome oculta" dos profundamente desnutridos. Muitas vezes, até obesos.

Se combinarmos isso com as condições brasileiras, temos que pensar em mais coisas.

É claro que a pandemia aumentou rapidamente as taxas de pobreza e fome em todo o país. Mas, é preciso lembrar que até 2014 o Brasil estava vencendo a guerra contra a pobreza e a fome. Isso, graças a investimentos governamentais em benefício de agricultores e agricultoras familiares e a um conjunto de políticas públicas de proteção social. O quadro piorou muito a partir de 2018, com o crescimento do desemprego e os cortes do governo federal nos programas sociais. Ou seja, a pandemia da Covid-19 foi "somente" um agravante. E que se combinou com a carestia. Os alimentos básicos – como feijão, arroz, macarrão, óleos, ovos e carnes – aumentaram mais do que a inflação. Do gás de cozinha, nem se fala... Enquanto isso, as pessoas perderam renda e oportunidades de renda, perderam empregos. Cabe sublinhar que as parcelas do povo mais atingidas foram a população negra e as mulheres.

## Então, essa cesta orgânica é "ajuda"? Não, é uma Ação Social!

Acredito que os doadores e doadoras de cestas para o Orgânico Solidário manifestam pelo seu ato, primeiro, que não são indiferentes em relação às calamidades da vulnerabilidade social e da insegurança alimentar. Depois que, diante da omissão dos entes federados (governos federal, estaduais e municipais), sabem que precisam agir e, com essa ação, contribuir para que a sociedade se organize para reclamar seu direito a políticas públicas que não apenas atuem com ações emergenciais (o que sequer têm feito!), mas que enfrentem com efetividade a pobreza e a desigualdade. Desta forma, na aproximação, gerada pelo Orgânico Solidário, desses doadores e dessas doadoras, com agricultores/as familiares e com mulheres "guerreiras" das periferias de uma cidade tão desigual não cabem "muito obrigados". Cabe um "estamos juntos!"

Fotos: Entrega Orgânico Solidário para famílias carentes na Escola Marista do Monte Serrat (Arquivo O.S.); Entregas do O.S. em Florianópolis (Arquivo O.S.)

# 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 ao meio ambiente.

### E hoje o ingrediente escolhido da cesta para conhecermos melhor, é a Acelga orgânica.

Você sabia? A Acelga é rica em Vitamina A, C, Cálcio, ferro, magnésio, potássio e rica em fibras. Esses nutrientes têm como benefício fortalecer o sistema imunológico, desintoxicar o organismo, auxiliar no crescimento infantil, melhorar visão, saúde óssea e trânsito intestinal, diminuir inflamação e pressão arterial e prevenir anemia. Dessa hortaliça podemos preparar receitas deliciosas das folhas e talos, podendo ser preparações cruas, assadas, refogadas ou cozidas.

Então vamos lá, preparar uma receitinha prática e saborosa com a Acelga orgânica!

### 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%

## Omelete de acelga

### Ingredientes

- 4 folhas de acelga
- 4 ovos
- 4 cebolinhas verdes picadas
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate sem sementes picado
- 2 pitadas de Sal
- 1 pitada de Pimenta do reino (opcional)
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite ou manteiga ou banha



### Modo de preparo

Depois da acelga higienizada, escorra bem e corte em tirinhas finas. Em uma panela acrescente a metade do óleo e o alho e deixe refogar rapidamente. Acrescente a cebolinha e em seguida a acelga e uma pitada de sal. Deixe refogando até a acelga murchar e ficar macia. Reserve. Em um prato fundo bata bem os ovos, acrescente o sal, a pimenta do reino e os tomates picados. Reserve. Em uma frigideira, coloque o restante do óleo, arrume no fundo da frigideira a acelga refogada e por cima os ovos batidos com o tomate. Deixe em fogo baixo para cozinhar bem no fundo. Quando o fundo estiver cozido, vire-o usando um prato raso ou uma tampa de panela para cozinhar dos dois lados por igual. Retire da frigideira e sirva com arroz, feijão e salada.

Foto: Omelete de acelga (Fonte: Molinos)

Organização das entregas em Florianópolis: Pet Educampo UFSC

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