



# MANUAL DE ABASTECIMENTO POPULAR

como contribuir em floripa-SC

[vidadignafloripa@riseup.net](mailto:vidadignafloripa@riseup.net)





# COMO POSSO CONTRIBUIR?

VOCÊ PODE ESCOLHER UMA DAS **FRENTES DE AÇÃO** A SEGUIR, **CONFORME SUAS POSSIBILIDADES!**

DEPOIS DISSO É SÓ ENTRAR EM CONTATO COM A GENTE POR AQUI: **VIDADIGNAFLORIPA@RISEUP.NET**

OUTRA FORMA, É **CONTRIBUIR FINANCEIRAMENTE** PARA OS COLETIVOS QUE JÁ FAZEM E ENTREGAM REFEIÇÕES, ENTRANDO EM CONTATO COM ELES

– **FEIJOVEGAN: FACEBOOK.COM/FEIJOVEGAN**

– **COLETIVO KA: COLETIVOKA@GMAIL.COM**

**MANUAL PARA CONTRIBUIR COM O ABASTECIMENTO POPULAR DE FLORIPA – SC**





# QUAIS SÃO AS FRENTES DE AÇÃO DA CAMPANHA?

## 1. ARRECADAÇÃO

– O QUE É PRECISO TER?  
UM CARRO, MOTO OU VÁRIAS BICICLETAS

– O QUE É PRECISO ARRECADAR?  
AGASALHOS, COBERTORES, SABÃO, ALCOOL EM GEL, MÁSCARAS, ALIMENTOS PERECÍVEIS E NÃO PERECÍVEIS, GARRAFA PET PARA ÁGUA E EMBALAGENS PARA SERVIR AS COMIDAS

(COLHERES, POTES DE SORVETE, POTES DE MARGARINA, EMBALAGENS METÁLICAS, EVITANDO AO MÁXIMO ISOPOR)

– O QUE É PRECISO FAZER?  
ARRECADAR OS ITENS, HIGIENIZÁ-LOS E ENCAMINHAR ATÉ A COZINHA SOLIDÁRIA DA **FRENTE DE PREPARO** MAIS PRÓXIMA DE VC

**MANUAL PARA CONTRIBUIR COM O ABASTECIMENTO POPULAR DE FLORIPA – SC**





# QUAIS SÃO AS FRENTES DE AÇÃO DA CAMPANHA?

## 2. PREPARO DE REFEIÇÕES

### - O QUE É PRECISO TER?

UMA COZINHA COM FOGÃO E UTENSÍLIOS , ALIMENTOS E EMBALAGENS RECEBIDOS PELO PESSOAL DA FRENTE DE ARRECADAÇÃO, DISPOSIÇÃO PARA COZINHAR COM CARINHO

### - O QUE É PRECISO FAZER?

MARMITAS DE COMIDA, QUANTAS CONSEGUIR COZINHAR, COMO SUGESTÃO DEIXAMOS ESTA RECEITA DE **FEIJÃO VEGANO** →



MANUAL PARA CONTRIBUIR COM O ABASTECIMENTO POPULAR DE FLORIPA - SC



# RECEITA

# FEIJÃO VEGANO

(POR @FEIJOVEGAN)

**SERVE 60 PESSOAS, VC PODE INCREMENTAR OS KITS COM:  
120 BANANAS 60 TANGERINAS 60 MAÇÃS 60 BATATAS DOÇES COZIDAS**

## INGREDIENTES

• SALADA: 12 CENOURAS RALADAS + 8 BETERRABAS RALADAS + 15 TOMATES CORTADOS EM TIRAS + 3 ALFACES + 2 RÚCULAS (ESCAROLA, ACELGA) + LIMÃO E SAL PARA TEMPERAR

• ARROZ: 2KG DE ARROZ COZIDO EM ÁGUA COM SAL

• FEIJÃO: 1,5KG DE FEIJÃO (EM MOLHO POR 8H) + 2 CEBOLAS + 1 CABEÇA DE ALHO + LEGUMES (TAMANHO MÉDIO: 1 ABÓBORA PAULISTA + 2 ABOBRINHAS + 3 CHUCHUS + 4 RAÍZES DE AIPIM + 4 BATATAS BAROA + 4 BATATAS DOCE + 1 BETERRABAS + 4 CENOURAS

• VERDURAS REFOGADAS: 20 MAÇOS DE COUVE + 1 REPOLHO + 1 CEBOLA + ÓLEO + SAL

• FAROFA: 2KG DE FARINHA DE MANDIOCA + 4 CEBOLAS + 1 CABEÇA DE ALHO + 1 MAÇO DE SALSINHA + 1 MAÇO DE CEBOLINHA + 800ML DE ÓLEO + 2 COLHERES (SOPA) DE SAL

## PREPARO

• FEIJÃO: COZINHE O FEIJÃO. EM OUTRA PANELA, FRITE O ALHO E A CEBOLA NO ÓLEO, ACRESCENTE OS LEGUMES (CONFORME TEMPO DE COZIMENTO) E REFOGUE. UM POUCO ANTES DE FINALIZAR O COZIMENTO, ACRESCENTE O FEIJÃO, O SAL E DEIXE ENCORPAR. TEMPERAMOS COM LOURO E ERVA BALEEIRA, ACRESCENTAR ORO-PRO-NOBIS NO FINAL DO COZIMENTO.

• VERDURAS REFOGADAS: REFOGAR SEPARADAMENTE A COUVE DO REPOLHO E MISTURAR DEPOIS. PODE ACRESCENTAR OUTRAS VERDURAS TAMBÉM.

• FAROFA: FRITAR OS TEMPEROS NO ÓLEO, MEXENDO SEM PARAR ACRESCENTAR FARINHA E SAL. RETIRAR DO FOGO QUANDO ESTIVER COMEÇANDO A DOURAR A FARINHA. FAÇA AOS POUCOS PARA FACILITAR A MEXIDA.



# QUAIS SÃO AS FRENTES DE AÇÃO DA CAMPANHA?

## 3. DISTRIBUIÇÃO

**- O QUE É PRECISO TER?**

UM CARRO, MOTO OU VÁRIAS BICICLETAS, DISPONIBILIDADE E INTERESSE EM DIALOGAR COM AS PESSOAS QUE RECEBERÃO OS ITENS

**- O QUE É PRECISO FAZER?**

DEFINIR UMA ROTA PARA BUSCAR AS MARMITAS PRODUZIDAS PELO PESSOAL DA FRENTE DE PREPARO E ENTREGÁ-LAS ÀS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE (LOCAL A DEFINIR COLETIVAMENTE)



### OBSERVAÇÃO:

SE VOCÊ CONVIVE COM PESSOAS QUE PERTENÇAM A GRUPOS DE RISCO DO NOVO CORONA VÍRUS, RECOMENDAMOS NÃO ENTRAR NESTA FRENTE.

**MANUAL PARA CONTRIBUIR COM O ABASTECIMENTO POPULAR DE FLORIPA – SC**

## SÓ O POVO AJUDA O POVO!

ESTAMOS NOS ORGANIZANDO EM UMA AMPLA CAMPANHA DE LUTA POR VIDA DIGNA, CONTRA UMA VIDA CUSTOSA, VIOLENTA E CONTRA O HORROR DA PANDEMIA.

ESTAMOS FAZENDO AÇÕES DE SOLIDARIEDADE E NOS COLOCANDO A SERVIÇO DE QUEM PRECISA, SEM NUNCA PARAR DE DIZER QUE ESSA CRISE TEM CULPADOS. SEM DESISTIR DE LUTAR POR UMA VIDA DIGNA.

ESTE MANUAL É PARA APONTAR AÇÕES DE CARÁTER EMERGENCIA QUE VC PODE FAZER. TAMBÉM É UM CONVITE PARA TENTARMOS FREAR A DESIGUALDADE QUE O CAPITALISMO INSISTE EM CRIAR. É UMA TENTATIVA DE AMPLIARMOS A ABUNDÂNCIA EXISTENTE PARA FAZER CHEGAR À TODOS ESSE DIREITO FUNDAMENTAL E INALIENÁVEL PARA A MANUTENÇÃO DA VIDA: O ALIMENTO!

**NOSSA FORÇA MOVE O MUNDO,  
LUTAMOS POR VIDA DIGNA!**

