

# AMAP \* MARAVILHA

## - PRINCÍPIOS & FUNCIONAMENTO -



### Bem vinda, bem vindo, à AMAP Maravilha!

Ser uma AMAP é ser uma Associação para a Manutenção da Agricultura de Proximidade. É mais do que receber cabazes alimentares. É uma parceria direta, baseada na relação entre um grupo de consumidores e um ou mais produtores, onde os riscos, responsabilidades e recompensas inerentes à produção agrícola são partilhadas, através do estabelecimento de uma ligação de longa duração. Produzimos uma alimentação sazonal, com base em produtos hortícolas sustentáveis e locais, cultivados de modo biológico.

As AMAPs podem estar ligadas a um/a ou mais produtores/as. A AMAP Maravilha, em funcionamento desde 2019, está ligada apenas à Quinta Maravilha. No seu surgimento e evolução foi co-promovida e é agora co-gerida pela Quinta Maravilha. Opera em 2024 dois grupos locais: Palmela-Setúbal e Almada-Lisboa. Está em formação outro grupo local em Azeitão-Quinta do Anjo.

Somos membros da Rede Regenerar e a Carta de Princípios das AMAP orienta a nossa ação.

A AMAP MARAVILHA partilha os [Objectivos Principais](#) das AMAP que assentam em três princípios basilares orientadores:

1. [Agroecologia](#)

2. [Relação de Escala Humana](#)

3. [Alimento como Bem-comum](#)

A AMAP Maravilha só pode existir com a participação dos seus colaboradores, que se tornam efectivamente co-produtores, uma vez que partilham benefícios e riscos ao fazerem parte deste colectivo.

### São várias as formas de participar na AMAP Maravilha e cooperar com a Quinta Maravilha

**Ser Coprodutor/a.** Forma de colaboração regular: comprometer-se com um pagamento mensal e apoio regular à Quinta, através da participação mensal num dos encontros de colheita e manutenção da quinta - *Ajudadas* - e se possível outras colaborações (como indicado abaixo), e recebendo a cada 10 dias um cabaz de produtos agroecológicos produzidos na Quinta Maravilha. Na AMAP MARAVILHA o compromisso é de um mínimo de uma temporada de 6 meses (Abril-

Setembro, Outubro-Março), depois de um eventual período inicial de experiência (2 meses).

**Ser Simpatizante.** Colaborar de forma menos regular: compra de cabazes avulso, encomenda de produtos extra (dias e pontos de distribuição e nas Ajudadas), ajudar na quinta consoante disponibilidade, participação experimental ou ocasional nas Ajudadas mensais, organização e apoio nas festas, feiras ou outros eventos, disseminação de informação, trabalhos de finanças ou gestão, de divulgação, ou qualquer outro talento ou competência que ocorra.

### O que nos dá a AMAP Maravilha? Muito mais do que receber um cabaz...

- Beneficiar de 18 ou 19 cabazes / partilhas por temporada (a cada 10 dias)
- Possibilidade de conhecer, ajudar a cultivar e colher os alimentos que consumimos
- Usufruir da terapia da terra e da natureza
- Momentos de convívio com uma rede de co-produtores/as e produtoras/es
- Possibilidade de participar ativa e construtivamente neste projeto
- Reduzir os custos ambientais de transporte e embalagem dos alimentos
- Contribuir para o desenvolvimento local e autonomia / soberania alimentar
- Contribuir para regeneração do solo e a sustentabilidade ambiental.

### COMO OFICIALIZAR A ENTRADA NA AMAP MARAVILHA

- Contactar e visitar a Quinta Maravilha e tomar conhecimento direto do projeto, das pessoas, da produção e do espaço.
- Informares-te sobre os princípios e objetivos das AMAPs, e funcionamento da AMAP Maravilha.
- Participar numa Ajudada e almoço convívio.
- Preencher a ficha de adesão - em anexo

### REGRAS DE FUNCIONAMENTO

A contribuição mensal tem um preço fixo, sendo que a produção e abundância varia conforme a época e o ano. Faz parte dos riscos assegurar o

pagamento todos os meses, independentemente da menor abundância ou da tua falta de disponibilidade para recolher o cabaz. Faz parte dos benefícios não ter que pagar mais pela maior quantidade recebida em época de abundância.

Assim, cada membro da AMAP deve:

- Realizar o pagamento mensal acordado, no início do mês (dia 1; até ao dia 7 no máximo). Este é um compromisso essencial para a sustentabilidade do nosso projeto, mesmo que não possas beneficiar da partilha/cabazes nesse mês. O cabaz pode ser vendido ou doado a terceiros (boa forma de divulgação!), à Quinta Maravilha, ou a quem precise na comunidade;
- Conhecer o calendário de recolha (publicado via Whatsapp) e recolher o cabaz dentro do período estipulado;
- Participar nas Assembleias e tomadas de decisão;
- Contribuir com 24h apoio por temporada - em média 4h/mês - de preferência através da participação nas 'Ajudadas Mãos na Terra' nos dias de recolha da partilha na quinta.

Caso o teu calendário ou outro motivo não te permita participar nas Ajudadas, o apoio à quinta pode assumir outras formas, como: colaboração na gestão, trabalho gráfico, impressão de instrumentos de divulgação, trabalho na horta noutro dia, pequenas tarefas agrícolas (debulhar feijão ou sementes) ... ou qualquer outra forma de contribuição a acordar.

## AS PARTILHAS

Os alimentos são colhidos frescos e os cabazes são distribuídos na Quinta ou num dos pontos de recolha (Almada, Setúbal) onde cada co-produtor deve recolhê-los dentro do período estipulado. Cada co-produtor deve:

- **Levar saco(s)** necessários para transportar os alimentos. Recomenda-se um saco grande e alguns sacos pequenos para transportar alimentos mais frágeis
- **Fazer o seu cabaz/partilha no ponto de distribuição** - OU combinar antecipadamente com alguém do seu grupo local que o possa fazer por si.
- **Avisar até ao dia anterior** caso não possa fazer e recolher o seu cabaz. Combatemos o

desperdício alimentar e só colhemos o que será consumido pelos co-produtores. Os cabazes não recolhidos até ao final do dia seguinte serão automaticamente doados.

## AS AJUDADAS

Os dias em que a partilha do cabaz calha a um sábado, são também dias de ajudada. Nestes dias, os co-produtores juntam-se aos produtores durante uma manhã para ajudar nas tarefas agrícolas da Quinta Maravilha. As ajudadas são mais do que uma forma de contribuir para o projeto, são também uma oportunidade de conhecer e conviver com os restantes membros da AMAP, durante as tarefas e durante o almoço partilhado que se segue.

**Para participar nas ajudadas, é importante levar:** Água; luvas de jardinagem; Faca, foice ou tesoura de podar (se possível); Impermeável ou chapéu e proteção solar (conforme o tempo); Roupas confortáveis e resistentes.

## GRUPOS DE DISCUSSÃO/INFORMAÇÃO

Para além dos dias das ajudadas e partilhas, os membros da AMAP mantêm-se em contacto através de grupos de entreaajuda, partilha de informação e discussão:

- Geral – Informação geral sobre a AMAP.
- Grupos locais – Organização das partilhas em cada uma das zonas de distribuição.
- Cozinha – Partilha de receitas e dicas de cozinha.
- Agrofloresta – Acompanhar a evolução da agrofloresta da Quinta Maravilha.
- Maravilha na teoria – Partilha e discussão de artigos e oportunidades de financiamento.

Existem ainda grupos de trabalho, temporários, face a tarefas ou desafios específicos, a que te poderás juntar.

## COMO SAIR DA AMAP

- Comunicar antecipadamente à Quinta Maravilha e ao núcleo local da AMAP que não se vai renovar o contrato após os seis meses da temporada
- Procurar encontrar uma família que substitua a tua
- Partilhar feedback preenchendo a ficha de avaliação e sugestões
- Continuar a divulgar a AMAP!

## ADESÃO À AMAP MARAVILHA



Associação para a Manutenção da Agricultura e Proximidade associada à Quinta Maravilha

Nome	Morada
Telefone / WhatsApp	Mail
Grupo local & Ponto de distribuição	Data de adesão à AMAP
Adere como co-produtor <input type="checkbox"/>	Adere como simpatizante <input type="checkbox"/>

Como soubeste da AMAP?

O que mais te motiva a participar na AMAP?

Quais as formas de colaboração que mais gostarias de desenvolver?

Compromissos dos co-produtores da AMAP Maravilha:

- Participar numa ou duas “Ajudadas Mãos na Terra” por mês (sábado de manhã: trabalho agrícola, seguido de almoço convívio partilhado)
- Estar no ponto de distribuição nos dias e horas planeados, para fazeres o teu cabaz e colaborares com o processo e processamento.
- Contribuir para as assembleias, debates, comunicação, festas e feiras, e outros eventos.
- Transferir no início de cada mês o valor da tua contribuição financeira, incluindo os meses em que não possas usufruir dos cabazes (Podes vender ou doar o teu cabaz a outras famílias, ou à Quinta Maravilha).
- Comunicar as tuas ausências atempadamente.
- Contribuir para a boa comunicação interna, e para a divulgação e a disseminação da AMAP junto de outras pessoas ou grupos possivelmente com interesse.
- Caso tenhas de deixar a AMAP, comprometes-te tentar arranjar uma família que substitua a tua, e a preencher a ficha de feedback, avaliação e sugestões.

- Contribuir para os objetivos da AMAP, desenvolver a aplicação dos seus princípios, e cumprir as regras de funcionamento, como indicado no texto anexo, 'Bases de Funcionamento da AMAP Maravilha'. Porque juntas e juntos, podemos melhorar a nossa vida e o nosso território!

Compromissos dos produtores da Quinta Maravilha:

- Garantir que as atividades da Quinta Maravilha seguem os princípios da agroecologia.
- Contribuir para a regeneração do solo.
- Manter os co-produtores informados das atividades e do planeamento da quinta.
- Orientar os co-produtores durante as atividades das ajudadas.

Data

Assinaturas

Participante:

Pela AMAP e/ou pela Quinta Maravilha:

QUINTA MARAVILHA  
Rua Principal de Algeruz, CCI 3320 2950-077 Palmela  
quintamaravilha077@gmail.com