



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 4, fevereiro, 2005

Publicação *on line* disponível para download através do endereço eletrônico:

<http://www.culinariavegetariana.com.br>

Coordenadora editorial: Cláudia Alves Bringel

Jornalista responsável: Arthur de V. P. Barretto - Mtb 36.193



Receitas

Quibe vegetariano

Ingredientes:

massa:

250g de trigo para quibe,
250g de proteína de soja triturada,
três inhames cozidos e amassados,
três colheres de sopa de farinha de trigo integral,
um maço de hortelã,
sal marinho à gosto.

recheio:

5 tomates picados,
orégano à gosto,
sal marinho à gosto.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa. Faça pequenas porções em forma de bolas. Abra cada bola na palma da mão e recheie com o tomate picado misturado com o sal marinho e o orégano. Feche em formato de quibe.

Assar em forno pré-aquecido.

Índice

Colocando boas vibrações nos alimentos 2

Votação elege George Guimarães para ser coordenador do grupo São Paulo da Sociedade Vetegetariana Brasileira 3

Divino
pães

- Pães integrais
- Sem adição de açúcar
- Sem conservantes

35 3334.2132
Entrega em domicílio

www.divinopaes.com.br

MERCADO
ORGÂNICO

<http://www.mercadoorganico.com.br>

Mostre seu produto ou serviço.

Anuncie no

CULINÁRIA
VEGETARIANA



BOM APETITE!



Colocando boas vibrações nos alimentos

por Purushatraya Swami Maharaj

Vegetarianismo e a consciência de Deus

O vegetarianismo, pela sua natureza sattva-guna, é totalmente compatível com a consciência de Deus. Tenho, contudo, observado também entre vegetarianos, que existem muitas pessoas agnósticas e atéias. Muitos perderam a motivação na fé religiosa e canalizam sua tendência devocional para sua dieta. Fazem do processo alimentar, levado às últimas conseqüências e minúcias, a meta principal da vida. Tornam-se, muitas vezes, fanáticos, similares a alguns grupos religiosos dogmáticos e sectários. Isso acontece também em outras atividades, tidas como humanistas, como ecologia, política (no bom sentido), trabalho social, indigenismo, psicanálise etc. A atividade caracterizada secular é revestida de uma aura que sugere um quê de sectarismo religioso. Não obstante serem atividades piedosas, não se deve considerá-las no mesmo nível da espiritualidade. Quando falamos em “espiritualidade” referimo-nos à noção de espiritualidade sã, onde o enfoque primordial é a conexão amorosa com a transcendência, sem motivações materialistas e egoístas.

Quem cozinha?

Importante também na alimentação é a vibração que vem embutida na comida. Não é só o valor nutricional do alimento que é importante, mas também seu lado mais sutil, sua vibração. A consciência na hora de se cozinhar deve ser a mais elevada possível. Deve-se ter um ambiente de alto astral pois as impressões sutis da mente de quem cozinha ficam impregnadas no alimento.

Uma vez, na Índia, ouvi uma história tida como verídica, de um

renunciante muito idoso e iluminado. Todos os dias, no final da tarde, seu servente buscava um copo de leite das vaquinhas da goshala, curral, da vizinhança. Um dia, uma pessoa mundana e materialista estava presente quando o servente foi pegar o leite e, para sentir-se generoso, fez questão de pagar o copo de leite do homem santo. Dessa forma, algumas moedinhas foram economizadas e o materialista ficou com a consciência de ter feito uma grande caridade. Mas quando o sadhu tomou o primeiro gole do leite sentiu que havia algo estranho e desagradável naquele leite, diferente da costumeira vibração sattva-guna de seu leite diário. O servente contou então que tal pessoa tinha pago, no que o renunciante rejeitou tomar aquele leite. Embora sem diretamente ter tocado, a vibração pesada do materialista tinha impregnado o leite e interferiu na harmonia, pureza e amor que envolvia essa singela atividade cotidiana. Esse é, sem dúvida, um exemplo de extrema sensibilidade, mas podemos entender como uma vibração sutil no éter pode afetar o alimento. Se isso é assim, o que dizer de quando alimento é diretamente manuseado e preparado por pessoas de baixo nível moral e espiritual. É realmente importante sabermos quem cozinha e com qual consciência o alimento é cozinhado.

Bhakti-yoga na Cozinha

Da mesma forma com que um alimento pode ser contaminado por vibrações nocivas, pode ser vivificado por uma vibração pura. Quando cozinhamos com a intenção de fazer uma oferenda a Deus, o alimento é dessa forma espiritualizado. Essa intenção é muito importante pois se iremos oferecer o alimento que está sendo

preparado para Deus, ele deve ser preparado com todos os critérios de limpeza e pureza de consciência. Deve-se evitar antecipar o desfrute sensorio que iremos ter ao comer. Nossos sentidos devem permanecer tranquilos, sem agitações. Nada de comentários, como “Que cheirinho bom” ou de atitudes como dedão na panela para experimentar. O oferecimento do alimento requer um pequeno momento de reflexão e até um pequeno ritual com algum mantra, hora em que a consciência eleva-se a Deus num ato de amor e devoção. Após isso podemos então satisfazer nossos apetites, demandas corpóreas e desfrutar das delícias do sabor. O alimento assim oferecido a Deus é chamado “prasada”, palavra em sânscrito que significa “satisfação ou misericórdia”. Imagine se convidamos uma pessoa importante e querida para almoçar em nossa casa e quando ela chega dizemos: “Nós já almoçamos, agora você almoça sozinha”. Realmente, essa não é a etiqueta apropriada. Damos sempre a primazia para quem convidamos. Da mesma forma, quando oferecemos o alimento a Deus, evitamos qualquer tipo de antecipação de desfrute sensorio. Desfruta-se, e muito, quando o alimento passa a ser prasada. Esse é um “segredinho” importante no processo de bhakti-yoga, o *Yoga* da consciência.

Na prática do *Yoga* clássico, o controle dos sentidos chama-se pratyahara, que significa controlar os sentidos de forma a não ficar a mercê dos estímulos externos. É dito que, dos sentidos, a língua é a mais voraz. Sem o devido controle, a pessoa pode cair vítima do descontrole compulsivo da língua. Como diz o ditado: “Peixe morre pela boca”. Isso vale também para muitos humanos.



Votação elege George Guimarães para ser coordenador do grupo São Paulo da Sociedade Vegetariana Brasileira

No dia 16 de janeiro os filiados à Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) participaram da eleição organizada para escolher o coordenador do grupo São Paulo da Sociedade Vegetariana Brasileira. Essa foi a primeira eleição para um cargo na SVB.

O voto foi secreto e a votação realizada no Vegethus Restaurante Vegetariano. A urna, na verdade, esteve disponível durante toda a semana (de 10 a 16 de janeiro, exceto no sábado dia 15).

O vencedor da eleição foi George Guimarães, nutricionista especializado em nutrição vegetariana. É diretor da nutriVeg Consultoria em Nutrição Vegetariana, única empresa de consultoria especializada nesse segmento no Brasil (<http://www.nutriveg.com.br>). Atende a pacientes em seu consultório em São Paulo e ministra cursos e palestras sobre vegetarianismo e alimentação vegetariana por todo o país. Também dirige o Vegethus Restaurante Vegetariano, um estabelecimento com conceito diferenciado, onde promove cursos de culinária vegetariana e palestras sobre o tema,

além de eventos culturais e gastronômicos.

Seu interesse pelo vegetarianismo iniciou-se na infância: é vegetariano há 26 anos e vegano há 10 anos. Antes de sua formação acadêmica em nutrição, que foi seguida por uma pós-graduação em nutrição clínica, morou durante dois anos na Califórnia, onde se iniciaram seus estudos sobre culinária vegetariana, saúde integral e terapias holísticas. Durante a faculdade de nutrição, seu campo de interesse foi sempre o da nutrição vegetariana, tendo que ir buscar informações em livros e congressos fora do país, já que o tema não fazia parte do currículo acadêmico. Com seus esforços, esse cenário hoje começa a mudar e ele é convidado a ministrar aulas em faculdades de nutrição.

Como ativista, atua há quase 10 anos divulgando o vegetarianismo por meio da redação de textos e da prestação de informações à imprensa. Também organiza reuniões, eventos, manifestações e projeções de vídeos, além da valiosa contribuição que o seu trabalho como nutricionista vegetariano representa.

Propostas do candidato eleito

- Organizar os voluntários em grupos de trabalho de maneira a viabilizar e ampliar a participação de todos;
- Discutir e aprovar com o grupo as propostas de ações;
- Planejar com o grupo a execução dessas;
- Dar continuidade às atividades na forma do Calendário Vegano;
- Divulgar a SVB de maneira a gerar afiliações para a entidade nacional;
- Buscar recursos para viabilizar os projetos locais;
- Estabelecer parcerias com instituições e empresas afins;
- Expor as atividades do grupo à imprensa, ampliando assim o impacto de nossas ações;
- Avaliar a possibilidade do grupo assumir a responsabilidade de organizar o 1º Congresso Vegetariano Brasileiro, em São Paulo em 2006;
- Liderar o grupo de São Paulo para que esse sirva de exemplo para outras localidades que ainda não iniciaram suas atividades.



Para se filiar e manter-se informado sobre a SVB, acesse o endereço eletrônico <http://www.svb.org.br>