



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 5, março, 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



Índice

✓ Dia Internacional da Mulher - 2

✓ Dia Internacional da Água - 3

✓ 5º Fórum Social Mundial - 4



20 de março - Dia mundial sem carne

Desde 1985 milhões de pessoas se mobilizam no mundo inteiro para divulgar os benefícios do vegetarianismo. No dia 20 de março, mande e-mails, organize eventos, use emblemas ou camisetas a favor do vegetarianismo! Mostre aos amigos os benefícios de uma dieta vegetarianana para a saúde e para o planeta.



Receita

Torta de frutas

(sem açúcar e sem ir ao fogo) -

por Cláudia Alves Bringel

Ingredientes:

- ✓ 300g de ameixa preta sem caroço;
- ✓ 300g de castanha de caju em pedaços;
- ✓ 3 mangas grandes;
- ✓ 50g uva passa;
- ✓ 1 abacaxi.

Modo de preparo:

- 1 - Colocar a ameixa de molho (3 horas).
- 2 - Tirar toda a água e bater no liquidificador somente a ameixa.
- 3 - Misturar a castanha de caju triturada em pequenos pedaços com a ameixa batida.
- 4 - Colocar esta massa em uma forma retangular média.
- 5 - Bater no liquidificador a manga. Colocar o creme da manga em cima da massa resultante da mistura da ameixa batida com a castanha de caju.
- 6 - Cortar em pedaços o abacaxi e decorar a torta à gosto, juntamente com a uva-passa.
- 7 - A torta está pronta para ser servida ou então pode ser esfriada na geladeira.



Observe na parte inferior da foto a massa formada pela ameixa batida, misturada com os pedaços de castanha de caju



Cobertura da torta com o creme da manga, pedaços de abacaxi e uva passa

BOM APETITE!



8 de março - Dia Internacional da Mulher

por Arthur de V. P. Barretto

O dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, é uma data na qual se homenageia todas as mulheres do mundo. É nossa intenção que todas as nossas leitoras se sintam homenageadas, mas aproveitamos também, para destacar àquelas que, de alguma forma, se destacam na defesa da vida e da paz. Annie Mary Magdalen Maria Johanna é uma delas. Este é o nome de batismo que recebeu ao entrar



para a Igreja Católica Romana. Seu nome de nascença é Anna Bonus Kingsford. A convicção no seu trabalho pelo bem-estar animal, a luta contra a vivissecção e a promoção do vegetarianismo datam de 1872, quando comprou e editou em seu próprio nome o jornal *The Lady's Own Paper*, no qual arduamente apoiou o movimento contra a vivissecção. Ela trabalhou como jornalista e utilizou seu veículo de comunicação para promover a saúde e a paz. Sua consciência de harmonia, preservação e paz levou-a a estudar medicina em Paris, uma vez que na Inglaterra não se permitia às mulheres o direito de estudá-la. O tema de sua tese de conclusão não fugiu aos seus princípios: *De l'Alimentation Végétale Chez l'Homme* (Da Alimentação Vegetal para o Homem). Essa tese, traduzida e ampliada em inglês, foi publicada em 1881, como *The Perfect Way in Diet* (O Caminho Perfeito na Dieta). Muitas barreiras existiram na vida de Anna Bonus Kingsford, mas nenhuma a

impediu de promover seus ideais sobre o vegetarianismo e o bem-estar animal. A lembrança do nome Anna Bonus Kingsford é uma forma de homenagearmos a importante figura da mulher, principalmente daquelas que obtiveram destaque, ultrapassando preconceitos e machismo, e lutando por nobres ideais. Nos tempos atuais, pelos trabalhos providos em prol do vegetarianismo, não podemos deixar de lembrar o nome de:

- Nina Jacob - responsável pelo Instituto Nina Rosa - projetos por amor à vida (www.institutoninarosa.org.br);
- Marly Winckler - presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (www.svb.org.br);
- Regina Shakti - profa. de Yoga e coordenadora do Krishna Shakti Ashram (www.ashram.com.br).

Com certeza, alguns nomes importantes foram esquecidos, mas nossa intenção não é fazer uma lista de nomes, mas sim mostrar a capacidade, a determinação e as conquistas das mulheres que lutam e se dedicam ao que acreditam.

impediu de promover seus ideais sobre o vegetarianismo e o bem-estar animal.

A lembrança do nome Anna Bonus Kingsford é uma forma de homenagearmos a importante figura da mulher, principalmente daquelas que obtiveram destaque, ultrapassando preconceitos e machismo, e lutando por nobres ideais.

Nos tempos atuais, pelos trabalhos providos em prol do vegetarianismo, não podemos deixar de lembrar o nome de:

- Nina Jacob - responsável pelo Instituto Nina Rosa - projetos por amor à vida (www.institutoninarosa.org.br);

- Marly Winckler - presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (www.svb.org.br);

- Regina Shakti - profa. de Yoga e coordenadora do Krishna Shakti Ashram (www.ashram.com.br).

Com certeza, alguns nomes importantes foram esquecidos, mas nossa intenção não é fazer uma lista de nomes, mas sim mostrar a capacidade, a determinação e as conquistas das mulheres que lutam e se dedicam ao que acreditam.

Em 1872 a vivissecção já era combatida por Anna Bogus Kingsford, inglesa que foi médica e jornalista.

No endereço <http://www.vegetarianismo.com.br> encontram-se mais detalhes da vida de Anna Bogus Kingsford

Mostre seu produto ou serviço.
Anuncie no informativo
CULINÁRIA VEGETARIANA



“A CARNE É FRACA” - em vídeo ou DVD

Alguma vez você já pensou sobre a trajetória de um bife antes de chegar ao seu prato? Nós pesquisamos isso para você e contamos neste documentário aquilo que não é divulgado. Saiba dos impactos que esse ato - aparentemente banal - de consumir carne representa para a sua saúde, para os animais e para o Planeta.



<http://www.institutoninarosa.org.br>



22 de março - Dia Mundial da Água

por Cláudia Alves Bringel

A Assembléia Geral da Nações Unidas adotou a resolução em 22 de fevereiro de 1993, declarando o dia 22 de março o Dia Mundial da Água. O Congresso Nacional Brasileiro em 14 de maio de 2003, através da lei nº 10.670, instituiu o Dia Nacional da Água na mesma data.

O meio de vida que os seres humanos buscam a cada dia, está diretamente relacionado a crescente escassez da água, fonte de toda a vida, um bem precioso e insubstituível.

Desperdícios, poluição dos lençóis freáticos e o consumo exagerado de alimentos, evidenciam que a crise mundial dos recursos hídricos, pode sim estar diretamente ligada as ações diárias dos seres humanos.

A agricultura vem sendo apontada em vários momentos, como uma das principais causas no aumento do consumo da água. Pouco ou quase nada se fala a respeito do consumo da água na indústria da carne. De acordo com o relatório da Unesco, enviado para o Fórum Mundial da Água, no ano de 2004, para se produzir 1kg de carne bovina, é necessário 15.000 litros de água. Para produção de 1kg de cereais, o número decresce para 1.500 litros. A quantidade de dejetos de animais de produção no Brasil, que chega até o oceano, corresponde a 100 milhões de toneladas ao ano, agravando assustadoramente a poluição em lençóis freáticos, lagos, rios e mares. Desta forma, constatamos que muita informação, propositalmente, ainda falta chegar à população, ficando claro que controlar o uso da água significa também deter poder. Felizmente, em novembro de 2004, o Instituto Nina Rosa - projetos por amor à vida, lançou o documentário *A carne é fraca*, mostrando todas as consequências que estão por trás do hábito de comer carne, inclusive a degradação da água (www.institutoninarosa.org.br).

A água está mundialmente mal distribuída. No Brasil, 70% das águas doces estão na Amazônia, onde vivem apenas 7% da população. Mesmo assim, a situação brasileira não se compara a países como: África do Sul, Paquistão, Iraque, Síria, Jordânia, Israel, Haiti, Turquia, Egito, Líbano e Índia, onde os problemas com os

recursos hídricos já chegaram a níveis críticos.

Algumas soluções para amenizar o problema da deficiência na distribuição natural da água, seria um aumento considerável em investimentos no tratamento da água e em pesquisas que procuram alternativas para o seu reaproveitamento. Atitudes políticas adequadas e um melhor gerenciamento dos recursos hídricos tornam-se essenciais para manter a saúde e o bem-estar de forma digna para todos cidadãos.

Trabalhos de educação ambiental em escolas e comunidades, mostrando a situação mundial da escassez da água e soluções para preservá-la, ensinando as crianças e os adultos a agirem plenamente conscientes de suas próprias atitudes, são materiais de imenso valor cultural, social e político. As mudanças isoladas, somadas e multiplicadas, é que serão, inevitavelmente, a maior solução para o problema mundial da água.

Exemplo de escola ecologicamente correta é o que nos mostra o Colégio Adventista do Embu das Artes (www.eae.g12.br), que foi inaugurado no dia 31 de janeiro de 2005. A escola, que teve o engenheiro Adolfo dos Reis Filho, como responsável pela obra, possui captação de água das chuvas para irrigação e utilização nos banheiros, estação de tratamento de esgoto própria e um projeto de arquitetura que contempla a ecologia. As salas de aula e as dependências administrativas, possuem um sistema para reduzir o calor durante o verão. Palhetas colocadas nas laterais das paredes, conhecidas como "brises", reduzem a incidência dos raios solares, além de melhorar a circulação de ar na parte interna dos prédios. O sistema, além de ecologicamente correto, contribui para a redução do consumo de energia elétrica, uma vez que dispensa o uso de ar condicionado. A escola também utiliza iluminação natural. Para facilitar a manutenção e a limpeza, as salas foram construídas com cantos arredondados. Sem dúvida, um grande modelo para todo setor educacional e também para toda engenharia civil. Muitos diretores de outras instituições têm visitado a obra, que fica em uma área de 33 mil metros quadrados, cercada de verde por todos os lados.

Outro exemplo foi o trabalho realizado

pela prefeitura de São Bento do Sapucaí, SP, no ano de 2004, que desenvolveu um trabalho comunitário junto às escolas municipais e estaduais do município. Todos os mananciais de água foram catalogados, as nascentes cercadas e identificadas. As crianças, representantes do futuro, aprenderam, de forma prática, a importância da preservação da água.

A água é um bem de todos, mas além do direito de usufruí-la, temos o dever de preservá-la, evitar desperdícios e buscar informações sobre seu reaproveitamento. Desta forma estaremos dando nossa pequena contribuição ao nosso planeta. Agora, se quisermos aumentar esta contribuição, podemos ajudar divulgando materiais educativos, repassando mensagens, solicitando às escolas que façam campanhas de preservação e exigindo aos departamentos governamentais, que iniciem e finalizem projetos para o bom uso da água. Preservar a água é preservar a vida.

Sites importantes:

IBAMA - Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis: www.ibama.gov.br

Ministério do Meio Ambiente: www.mma.gov.br

Conselho Nacional dos Recursos Hídricos: www.cnrh-srh.gov.br

Centro de Educação Ambiental do SENAC: www.senac.br

ANA - Agência Nacional de Águas: www.ana.gov.br

CONAMA - Conselho Nacional do Meio Ambiente: www2.ibama.gov.br/conama/index0.htm

Polícia Militar Florestal e de Mananciais: www.polmils.sp.gov.br/unidades/cpfm/index.html

CPRN - Coordenadoria de Licenciamento Ambiental e Proteção de Recursos Naturais: www.ambiente.sp.gov.br/licenciamento/licenciamento.htm

DEPRN - Departamento Estadual de Proteção de Recursos Naturais www.ambiente.sp.gov.br/deprn/deprn.htm

UNESCO: www.unesco.org

Universidade da Água: www.uniagua.org.br

UNICEF: www.unicef.org.br

World Water: www.worldwater.org

Water Web: www.waterweb.org

El Día Mundial del Agua: www.un.org/depts/dhl/spanish/water/index.html



5º Fórum Social Mundial

Fórum Social Mundial um outro mundo é possível

Entre os dias 26 a 31 de janeiro deste ano, aconteceu em Porto Alegre, RS, o 5º Fórum Social Mundial – um encontro de entidades, organizações não-governamentais e movimentos sociais de todo mundo para discutir idéias e propostas de ações por um mundo melhor. O evento reuniu mais de 150 mil participantes de 135 países, envolvidos em 2500 atividades.

Além das palestras houve movimentos como passeatas, uma delas, pela paz. Alegre grupo seguiu seu trajeto levando faixas pedindo pela paz. Purushatraya Swami Maharaj, representante do movimento Hare Krishna e profundo conhecedor da milenar cultura védica, nas diversas palestras que faz pelo Brasil, coloca que: "os vegetais, cereais e frutas são os alimentos destinados aos seres humanos. Um pé de alface que é comida cumpriu com a sua função nessa vida. Sem dúvida, existe violência nesse ato. O simples fato de caminhar ou respirar, por exemplo, está sempre sujeito a alguma violência, pois podemos pisar em formigas ou inspirar algum microrganismo no ar. Portanto, a conclusão é que, para viver, a violência é inevitável. O grande problema é quando existe a violência desnecessária. Devemos evitar a todo o custo essa violência desnecessária. A matança de animais deve ser evitada pois é desnecessária, uma agressão à harmonia do universo e um ato de covardia. Quanto à violência aos vegetais, como por exemplo, ao alface, nós devemos estar conscientes desse fato. Devido a isso, é recomendado nas escrituras, que, antes de comermos, nós ofereçamos o alimento a Deus, a fim de purificá-lo e espiritualizá-lo. Ademais, oferecer os alimentos é um ato de devoção, amor a Deus. De acordo com o conhecimento transcendental védico, existe uma relação direta entre a matança de animais e a violência. Dentre todos problemas que assolam nosso planeta, a violência é um dos principais. Tomamos conhecimento diariamente de absurdos que acontecem em todo mundo—atentados, assassinatos coletivos, massacres, guerras com extermínio étnico, torturas, assassinos infantis, e muitos outros horrores. A sociedade humana moderna desviou-se consideravelmente do dharma, os princípios religiosos



Passeata pela paz

eternos que são enunciadas nas escrituras védicas. Essas leis divinas ensinam-nos como viver em harmonia com a natureza, e são as fórmulas para trazer paz e prosperi-

dade à sociedade humana. O conteúdo dessas leis é ainda praticamente desconhecido no mundo ocidental. Portanto, é o dever daqueles que tiveram a ventura de ter acesso a esse conhecimento, divulgá-lo aos demais. Essa deve ser a missão de nossas vidas. Recentemente um criminoso paulista, o 'moto-boy', matou diversas mulheres. Depois de preso, ele declarou que seu maior prazer na adolescência era frequentar um matadouro. Ele absorveu a vibração de violência em sua consciência e tornou-se insensível ao ato de matar. Violência, definitivamente, só pode gerar violência. Essa é a lei do karma", conclui Purushatraya Swami Maharaj.

Um Outro Mundo Não É Possível

Que outro mundo será possível se aqueles que proclamam sua necessidade reprisam as próprias causas daquilo que querem combater? Sim, lamento, mas as velhas práticas reproduzidas por todos os lados (salvo raras exceções) no 5º Fórum Social Mundial não nos vão conduzir a um outro mundo. Foi o que afirmei para as cerca de 200 pessoas que lotaram a oficina promovida pela Sociedade Vegetariana Brasileira nesta 5ª edição do FSM, ocorrido em Porto Alegre, entre os dias 26 e 31 de janeiro de 2005.

O que mais se via por todas as partes eram churrasquinhos, formando verdadeiros corredores empestados de fumaça, com odor insuportável, a ponto de mal se poder respirar. Também, com honrosas exceções, os restaurantes montados nas tendas serviam basicamente alimentos feitos com carne ou derivados, e de péssima qualidade nutricional. Que outro mundo será possível se aqueles que proclamam sua necessidade reprisam as próprias causas daquilo que querem combater?

A indústria da carne é um dos principais responsáveis pelo consumo e contaminação das águas e pela destruição das florestas. Foi (e ainda é) o principal fator de destruição da Mata Atlântica e do Cerrado e, agora, da Floresta Amazônica. O avanço da cultura da soja também contribuiu para destruir os mananciais e aquíferos, além da própria terra fértil. Com isso se vai também, claro, a diversidade da flora e da fauna, gerando outros tantos problemas apontados no Fórum. Quem come soja no Brasil? Fora um percentual algo substancial destinado à fabricação de óleo, o povo brasileiro não tem costume de consumir soja. Esta soja é para dar para os animais que servirão de bife e churrasquinho novamente, num círculo vicioso, responsável por enorme desperdício. Um quilo de carne gerada a partir de grãos consome no mínimo 7 quilos destes mesmos grãos, que poderiam ser diretamente ingeridos pela população faminta. Como falar seriamente em Fome Zero e nem por alto tocar nesta questão?

A saúde da população está minada. O sistema de saúde em pandareco. As principais doenças que atingem nossa população estão diretamente ligadas a uma dieta centrada na carne: cardiopatias, pressão alta, vários tipos de câncer, doenças renais, diabetes e o verdadeiro surto de obesidade registrado ultimamente. A qualidade da alimentação da população é de doer.

De fazer chorar. De fazer chorar também é o que se faz com os milhares e milhares de animais indefesos criados em regime de confinamento, em condições deploráveis, para, logo, serem abatidos, em condições ainda mais deploráveis.

Não adianta esconder o lixo debaixo do tapete. Quem planta colhe: é a velha máxima. E se nossas sociedades tratarem animais sensíveis de maneira tão pouco civilizada, não teremos um mundo melhor, nem outro mundo será possível. Disso tenho plena convicção. Aqueles que querem um mundo melhor precisam perceber que um ato simples que repetem todos os dias, três vezes ou mais até, o ato de comer, está umbilicalmente ligado a este novo mundo, que legitimamente buscam e que, sim, é possível. Mas para isso pre-

Marly Winckler

Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira



<http://www.svb.org.br>