



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 9, julho, 2005

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

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

Jornalista responsável: Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427



Índice

- ✓ **Receitas:** bolinho de pinhão e caldo verde vegetariano - pág. 1
- ✓ **Bem-estar animal:** Prática cruel com ovelhas geram manifestações internacionais - pág. 2
- ✓ **Agenda:** - pág. 2
- ✓ **Meio ambiente:** Trabalho consciente na Amazônia ganhará prêmio - pág. 3
- ✓ **Turismo:** Pousada Bosque dos Beija-Flores em São Tomé das Letras, MG - pág. 3
- ✓ **Meio ambiente:** Cidade Amiga da Amazônia - pág. 4
- ✓ **Nutrição:** Saúde Plena, publicação mensal para viver com saúde

Bolinho de pinhão

Ingredientes:

- ✓ 800g de pinhão
- ✓ 200g de cenoura ralada
- ✓ 6 colheres de sopa de azeite extra virgem
- ✓ 4 colheres de sopa de tahine
- ✓ 1 xícara de chá de salsinha
- ✓ 6 azeitonas pretas
- ✓ sal à gosto

Modo de preparo:

- ✓ Cozinhar o pinhão em panela de pressão por aproximadamente 45 minutos.
- ✓ Depois de cozidos, retirar a casca e levá-los ao processador junto com os demais ingredientes, menos a azeitona.
- ✓ Após processados, formar os bolinhos e decorá-los com pedaços de azeitona.

Rendimento: 30 bolinhos

Receitas*

* É proibida a utilização comercial das receitas publicadas



Bolinho de pinhão



Caldo verde vegetariano

Ingredientes:

- ✓ 5 batatas médias – 750g
- ✓ 1 inhame grande – 250g
- ✓ 15 folhas pequenas de couve – 200g
- ✓ 2 litros de água
- ✓ cebolinha à gosto
- ✓ tofu defumado à gosto
- ✓ salsinha à gosto
- ✓ sal marinho à gosto
- ✓ azeite extra virgem à gosto



Caldo verde vegetariano

Modo de preparo:

- ✓ Cortar as batatas e o inhame em pedaços e levá-los para cozinhar em 2 litros de água.
- ✓ Acrescentar o tofu, a cebolinha, a salsinha e o sal marinho.
- ✓ Depois de cozidos, apagar o fogo e esperar esfriar um pouco.
- ✓ Bater no liquidificador.
- ✓ Voltar o caldo para a panela juntamente com a couve cortada bem fininha e ferver mais uns 5 minutos.
- ✓ Desligar o fogo e colocar o azeite extra virgem à gosto.

Rendimento: 5 pratos

BOM APETITE!



BEM-ESTAR ANIMAL

Prática cruel com ovelhas geram manifestações internacionais

Criadores de ovelhas na Austrália utilizam prática de manejo cruenta para a prevenção do *flystrike*, que ocorre principalmente devido ao acúmulo de fezes e urina na região perianal dos ovinos. Com o *mulesing*, ou esfolamento, retira-se literalmente a lã desta região e sugidades não se acumulam, tão pouco as larvas das moscas, mas às custas de muito sofrimento.

Arquivo: PETA



Ovinos sendo submetido à prática cruenta do *mulesing*

A Organização Não Governamental PETA, *People for the Ethical Treatment of Animals*, desenvolve campanha internacional contra os criadores australianos. Vídeos e informações sobre as práticas cruentas e sem respeito aos ovinos pode ser encontradas em alguns endereços eletrônicos registrados pela

ONG, como por exemplo:

www.peta.org;

www.unitedcrueltyofbenetton.com;

www.savethesheep.com;

www.petatv.com;

www.animalactivist.com.

A PETA declarou um boicote internacional à lã australiana em outubro de 2004 e já recebeu respostas positivas de prestigiosas marcas americanas como *Abercrombie & Fitch*, *J. Crew*, *Timberland*, *American Eagle, Limited Brands* e ainda as grandes cadeias do Reino Unido, *New Look* e *George*, mas a *Benetton* se recusa a fazer o mesmo. Em função disto a ONG tem feito intensa campanha contra a empresa utilizando a frase *United Cruelty of Benetton*. Como parte desta campanha vem ocorrendo a tour mundial de protesto da PETA contra a *Benetton*, que, no dia 18 de julho, ocorrerá no Brasil, na cidade de São Paulo, SP, em frente à loja da *Benetton* localizada na Alameda Lorena, 1683, às 12h.

Imitando o *mulesing*, os ativistas da PETA, estarão vestindo um figurino de ovelha e expondo o seu traseiro pintado de vermelho de forma que imite o

sangue derramado pelas ovelhas. A ação em São Paulo é liderada pela australiana Jodi Ruckley e por George Guimarães, nutricionista vegetariano e coordenador da Sociedade Vegetariana Brasileira em São Paulo. O protesto contará com a presença dos ativistas da Sociedade Vegetariana Brasileira de São Paulo e outros militantes da causa animal.

A PETA pede que os ativistas presentes levem faixas e cartazes que tratem apenas da questão do uso de lã australiana para não desviar a tenção da mídia para outros assuntos.

“*A United Colours da Benetton estão se tornando vermelhas como sangue*”, diz a coordenadora de campanhas da PETA na Europa, Jodi Ruckley. “*Se a Benetton não quer ter o sangue de milhões de ovelhas em suas mãos, ela deve recusar-se a vender roupas feitas com lã australiana*”, desafia.

“*A nova ética de consumo consciente, não mais tolera tais práticas que acarretem sofrimento animal*”, afirma George Guimarães.

O tour da PETA inclui protestos na Europa, Ásia, América do Norte e América do Sul.

AGENDA

Cursos de culinária vegetariana*

23 de julho - Culinária indiana

6 de agosto - Culinária integral - Mãe Terra

27 de agosto - Soja, soja, soja - Mãe Terra

6 de setembro - Culinária integral - Mãe Terra

24 de setembro - Preparações crudívoras

* Todos os cursos serão realizados em São Paulo, SP, no *Vegethus*, na Rua Padre Machado, 51

Eventos sociais em São Paulo, SP

6 de agosto, 20h30 - Festa anos 80 (DJ, dança e comida vegana noite afora)
Vegethus - Rua Padre Machado, 51

20 de agosto, 19h30 - Junk Food Vegano Saudável
Vegethus - Rua Padre Machado, 51

25 de agosto, 18h30 - Happy hour - sarau e música ao vivo
Vegethus - Rua Padre Machado, 51

Outros eventos

21 de julho
São Paulo - SP
Palestra “*chlorella*, um alimento integral, fonte de nutrição e saúde”
Vegethus - Rua Padre Machado, 51

10 de agosto
Fortaleza - CE
Encontro sobre parcerias para a sustentabilidade de comunidades e municípios
www.fomezero.org.br

10 a 13 de agosto
Botucatu - SP
II Encontro Internacional de Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável

www.mutuando.org.br



27 a 30 de setembro
Cuiabá - MT
II Encontro Regional de Agroecologia
(65) 223-4461
jamesfrank@terra.com.br

16 a 18 de novembro
Rio de Janeiro - RJ
BioFach América Latina
www.biofach-americalatina.com.br





MEIO AMBIENTE

Trabalho consciente na Amazônia ganhará prêmio

O Banco da Amazônia lançou recentemente o Prêmio Banco da Amazônia de Empreendedorismo Consciente. O prêmio é uma iniciativa com o objetivo de ampliar a consciência da sociedade sobre o modelo de desenvolvimento da Amazônia Legal existente hoje e incentivar o maior número de pessoas no Brasil e no mundo a investirem sua capacidade criativa e estratégica na concepção de soluções concretas e viáveis para um desenvolvimento econômico e social da região com zero de degradação de seus ecossistemas. O propósito maior do prêmio é fomentar uma nova forma de pensar, promovendo não apenas o desenvolvimento da região amazônica, mas também do país e do planeta como um todo.

O prêmio é aberto a pessoas de todas as idades de qualquer parte do Brasil e do exterior.

Os trabalhos poderão ser elaborados individualmente ou em grupo e enviados até o dia 31 de janeiro de 2006.

A premiação formal dos trabalhos será realizada durante evento organizado pelo Banco da Amazônia, em fevereiro de 2006, (data a ser determinada), em Belém, PA, e que será divulgado junto à mídia, empreendedores e investidores do Brasil e do mundo.

Durante o evento os 50 melhores trabalhos serão apresentados sob a forma de "pôsteres" com o objetivo de expor as propostas a todos os participantes do evento.

O Banco da Amazônia será responsável pela

elaboração e exibição dos "pôsteres" e terá total liberdade de escolha quanto à forma de apresentação.

Os 10 melhores trabalhos serão apresentados por seus proponentes ao público durante o evento de premiação.

O melhor trabalho receberá um prêmio final no valor equivalente a cem mil dólares (comerciais). O prêmio será pago em moeda nacional.

Haverá prêmios complementares para o melhor trabalho em cada uma das seguintes três categorias:

Autor com 30 anos de idade incompletos até 31/01/2006.

Autor acima de 30 anos e abaixo dos 65 anos completos até 31/01/2006.

Autor acima dos 65 anos completos até 31/01/2006.

Os autores em cada uma das categorias acima receberão como prêmio:

- o equivalente a 8.000 mil milhas de passagens aéreas, para duas pessoas, para viagens aéreas à Região Amazônica.

- quinze dias de hospedagem para duas pessoas em hotel da Região Amazônica.

O comitê julgador será formado por estrategistas que consigam pensar em inovações radicais num outro paradigma. Essas pessoas serão cuidadosamente selecionadas pela



O regulamento completo para concorrer ao prêmio está disponível no endereço www.bancoamazonia.com.br/premio

Amana-Key com base não apenas em seu conhecimento e reputação como especialistas, mas também com base na sua capacidade de avaliar a viabilidade e potencial das idéias sob várias perspectivas, e não apenas sob uma perspectiva científica, econômica ou social isoladas. A Amana-Key também participará do comitê julgador, assim como executivos do Banco da Amazônia.

Os 50 melhores trabalhos serão declarados em "domínio público" por seus respectivos autores, tornando-se herança cultural da humanidade. Nenhuma organização ou pessoa terá direitos de propriedade sobre tais trabalhos, que poderão ser utilizados sem restrição. Os créditos aos autores dos trabalhos premiados, no entanto, devem ser respeitados.

TURISMO

Pousada Bosque dos Beija-Flores em São Thomé das Letras, MG

A Pousada do Bosque dos Beija-Flores conta com seis chalés, contendo dois apartamentos com banheiros privativos, televisão com antena parabólica e geladeira. Acomodam confortavelmente duas pessoas, podendo também receber cama extra para criança, ou berço. No total são doze apartamentos que podem acomodar mais de 24 pessoas.

Há inúmeras trilhas que levam a piscinas naturais e pequenas cachoeiras escondidas no meio do bosque, além de caminhos que levam ao alto da montanha do Cantagalo, de cujo cruzeiro se descortina maravilhosa vista para a Serra da Mantiqueira.

Possui Centro Cultural e de Eventos, que conta com lareira, biblioteca, equipamento para áudio/visual, salão de jogos, bar, banheiros, varanda. Neste espaço são realizadas atividades voltadas para a educação, divulgação e promoção de eventos voltados ao meio-ambiente, agricultura orgânica, terapias alternativas, relaxamento, yoga etc.

O cardápio da cozinha prevê o preparo de refeições mais leves e em linha de coerência com os propósitos do local e suas atividades voltadas para a proteção meio-ambiental. Sugere-se que quando as pessoas façam sua reserva, indiquem suas preferências alimentares.

São Thomé das Letras, MG, está localizada no sul das Gerais, no pico de uma montanha. É a terceira cidade mais alta do Brasil, incrustada na bainha da Serra da Mantiqueira.



Os chalés possuem banheiros privativos, televisão com antena parabólica e geladeira

ra a 1444 metros do nível do mar. A cidade é envolvida por uma vale muito verde, onde se encontram magníficas grutas, cachoeiras, cavernas sem fim, sem falar da ladeira do Amendoim, por onde carros sobem sozinhos, sem açã do motorista!

A cidade é cercada por uma aura de mistério. Muitos acreditam que esta é uma das sete cidades escolhidas para abrigar uma nova civilização neste novo milênio.

Confira tudo o que o Bosque dos Beija-Flores oferece através do endereço eletrônico www.bosquesdosbeijaflores.com.br.



Área de laser para crianças



MEIO AMBIENTE

No dia 5 de junho, Dia Mundial do Meio Ambiente, o governador Geraldo Alckmin e o prefeito José Serra editaram decretos de lei restringindo a compra de madeira de origem ilegal nas licitações promovidas pelo governo do Estado e prefeitura.

Além do decreto, o prefeito assinou termo de compromisso com o programa Cidade Amiga da Amazônia, do Greenpeace.

O que é o programa "Cidade Amiga da Amazônia" (CAA)?

O objetivo do programa Cidade Amiga da Amazônia é criar uma legislação municipal que elimine a madeira de origem ilegal e de desmatamentos criminosos de todas as compras municipais. Com isso, o programa deve ajudar a criar condições de mercado para a madeira produzida de forma sustentável na Amazônia. O programa foi concebido para transformar as compras municipais em política ambiental, adicionando um novo critério aos processos de licitação para compras de produtos e serviços que envolvam madeira da Amazônia.

Por que o CAA é importante?

Atualmente, a maior parte da madeira amazônica é produzida de forma ilegal e predatória. Quem extrai madeira ilegalmente não paga impostos, remunera mal seus empregados e invade áreas públicas ou protegidas para conseguir matéria-prima. Essa madeira, proveniente de extração irregular ou de desmatamentos não autorizados, é muito mais barata do que a

Cidade Amiga da Amazônia

Cerca de 15% da madeira extraída da Amazônia destina-se ao mercado paulista, tornando o Estado de São Paulo o maior consumidor de madeira amazônica do mundo.

Na versão brasileira do site da ONG Greenpeace, www.greenpeace.org.br, pode-se conferir todas as cidades que aderiram e estão em processo de adesão ao programa Cidade Amiga da Amazônia.



madeira produzida em planos de manejo sustentável, que demandam conhecimento técnico, documentação regular e responsabilidade social. Assim, a madeira de origem ilegal domina o mercado por conta da abundância e do preço baixo, inviabilizando a as chances de concorrência da madeira de manejo.

Como a minha cidade pode ajudar?

Ao se tornar Cidade Amiga da Amazônia, a prefeitura estará contribuindo de forma concreta para mudar este quadro, já que deixará de incentivar a indústria madeireira que destrói ilegalmente a Amazônia e passará a beneficiar empresários que estão realmente comprometidos com o desenvolvimento sustentável da região. É o mercado consumidor fazendo a sua parte para garantir um futuro para a maior floresta tropical do planeta e condições decentes de sobrevivência aos seus 20 milhões de habitantes.

Como funciona, na prática, o CAA?

O primeiro passo para um município se tornar uma Cidade Amiga da Amazônia é assinar um Termo

de Compromisso, assumindo as demandas do programa. Na seqüência, é estabelecido um Grupo de Trabalho que reúne representantes de setores do governo municipal e da sociedade civil e que estará encarregado de elaborar a legislação municipal e definir o melhor instrumento jurídico (decreto, projeto de lei) para implementá-la. O Greenpeace contribui neste processo com informações, oferecendo inclusive um modelo de projeto de lei formulado por juristas que inclui todos os critérios do programa. Este modelo foi desenvolvido para servir como um guia de referência na elaboração da legislação de cada cidade, facilitando o trabalho dos departamentos jurídicos dos municípios. Uma vez elaborada, a legislação deve ser apresentada à Câmara dos Vereadores e aos demais setores da sociedade para discussão e informação.

Quanto custa tornar-se uma CAA?

Todo o conteúdo do CAA é cedido gratuitamente aos municípios interessados em participar do programa. O investimento fica por conta do trabalho de elaboração e implementação do projeto de lei municipal.

NUTRIÇÃO



Saúde Plena, publicação mensal para viver com saúde

Este ano, a Sun Chlorella Corp, empresa que desde o final dos anos 60 tem se preocupado em produzir um suplemento alimentar à base da alga chlorella, iniciou suas atividades no Brasil.

Visando fornecer informações, na área de saúde, para seus consumidores e colaboradores, lançaram Saúde Plena, revista mensal que traz artigos para uma boa saúde.

Este primeiro número traz nove artigos, sendo que um deles aborda o tema *Vegetarianismo sem problemas*.

Sun Chlorella: 0800-702-5201

www.sunchlorella.com.br

