



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 10, agosto, 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:

Docinho de morango - pág. 1

Suco de laranja com beterraba, maçã, couve e limão - pág. 2

✓ Bem-estar animal: Protesto contra a Benetton - pág. 2

✓ Agenda: - pág. 2

✓ Família: Dicas pra presentear no dia dos pais - pág. 3

✓ Convivência: Árvore da Vida: um espaço para conviver em paz - pág. 3

✓ Saúde e meio ambiente: A Carne é Fraca irá passar na televisão - pág. 4

17 a 29 de setembro
Alto Paraíso - GO
www.ochamado.org

Divino Pães
Pães integrais • Sem adição de açúcar • Sem conservantes •
Entregas em domicílio
35 3334.2132
www.divinopaes.com.br

SUN-CHLORELLA
Por ser rica em proteínas (com todos os aminoácidos essenciais), ferro, zinco, vitaminas do complexo B, beta-caroteno, clorofila, RNA/DNA, a alga Chlorella é um alimento com enormes benefícios para a saúde. Seu valor terapêutico e nutricional faz dela um excelente alimento para vegetarianos, veganos e macrobióticos. www.sunchlorella.com.br
Ligue 0800-702-5201 e adquira o seu produto. ENTREGAMOS EM TODO O BRASIL

Receitas*

* É proibida a utilização comercial das receitas publicadas

Docinho de morango

Ingredientes:

- ✓ 600g de morango
- ✓ 250g de côco fresco
- ✓ 2 colheres de sopa de mel
- ✓ 100ml de água
- ✓ 200g de castanha de caju picada - xerém

Modo de preparo:

- ✓ Bater no liquidificador 400g de morango, o côco em pequenos pedaços e a água. Caso sinta a necessidade de acrescentar mais água para facilitar o preparo, isto deve ser feito muito lentamente, pois quanto mais água, maior será o tempo para que se dê o ponto do doce.
- ✓ Após bater os morangos e o côco, colocá-los na panela junto com 100g de castanha de caju (xerém) e 100g de morangos cortados em pequenos pedaços e levá-los ao fogo, que, após a fervura, deve ser mantido baixo. Não é necessário mexer o tempo todo, mas recomenda-se mexer algumas vezes. Porém, ao final, perto de se dar o ponto do doce, é que se deve mexer sem parar. O doce deverá estar bem seco, soltando-se totalmente da panela.
- ✓ Esperar esfriar e fazer as bolinhas passando no restante da castanha de caju (xerém) - 100g.
- ✓ Decorar os docinho com o restante do morango - 100g. Cortar os morangos em pequenos pedaços e colocá-los em cima de cada docinho.

Nota: Se não conseguir fazer as bolinhas, deverá voltar com o doce ao fogo e mexer até que fique consistente.

Rendimento: 30 docinhos



Docinho de morango com castanha de caju



BOM APETITE!



Receitas*

* É proibida a utilização comercial das receitas publicadas

Suco de laranja com beterraba, maçã, couve e limão



Ingredientes:

- ✓ 16 laranjas limas
- ✓ 1/2 beterraba pequena - 60g
- ✓ 1 maçã
- ✓ 4 folhas de couve - 40g
- ✓ 1 limão

Modo de preparo:

Preparar o suco de laranja e depois batê-lo no liquidificador com os demais ingredientes. Conforme a preferência, pode ser coado antes de ser servido.

Rendimento: 5 copos de 250ml

BOM APETITE!

Nota: Prefira sempre ingredientes orgânicos. Seus pratos ficarão mais saborosos e você estará contribuindo com sua saúde, com a agricultura familiar e com o meio ambiente.

BEM-ESTAR ANIMAL

Protesto contra a Benetton

No dia 18 de julho, em São Paulo, SP, com os corpos seminus e pintados com as cores símbolo da Benetton, ativistas da PETA (*People for the Ethical Treatment of Animals* - Pessoas pelo Tratamento Ético dos Animais) protestaram contra o *mulesing*, procedimento repugnante utilizado pela indústria de lã na Austrália.

O objetivo da PETA com a campanha *United Cruelty of Benetton* é encorajar os consumidores a boicotar a Benetton. Além disso, a PETA quer que a Benetton se junte ao movimento de lojistas que pede uma reforma na indústria australiana de produção de lã e fim às práticas atuais de manejo e de exportação de animais vivos



Acima, ativistas pintados com as cores símbolo da Benetton com a faixa United Cruelty of Benetton (BenettonCruelty.com). Ao lado, Jodi Ruckley, australiana que liderou a campanha de boicote à Benetton em vários países



Ativistas em ação em frente à loja da Benetton, na Al. Lorena, em São Paulo, SP

AGENDA

Cursos de culinária vegetariana*

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

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

17 a 29 de setembro
Alto Paraíso - GO
O Chamado do Beija-flor
www.ochamado.org



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



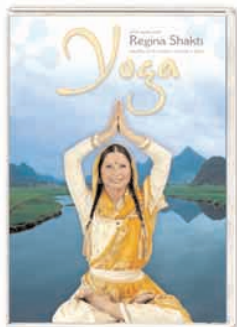
16 a 18 de novembro
Rio de Janeiro - RJ
BioFach América Latina
www.biofach-americalatina.com.br





FAMÍLIA

Dicas para presentear no dia dos pais



O DVD Yoga, uma aula com Regina Shakti, equilíbrio do corpo, mente e alma é uma ótima opção para pais que têm interesse pela yoga. Bastante didático, foi filmado no Krishna Shakti Ashram, em Campos do Jordão, SP (<http://www.ashram.com.br>)



Chlorella New Gold, possui uma apresentação muito marcante, numa bela garrafa de 1L.

Chlorella New Gold contém CGF (Chlorella Growth Factor) que é extraída da alga chlorella com o uso de água quente, sendo um excelente suplemento nutricional

Para alguns, os momentos são os verdadeiros presentes. Pensando nisso, indicamos o Recanto Terapêutico Narasinganatha, situado na ecovila Goura



Vrindávana, em Parati, RJ (<http://www.goura.com.br>).

Com vista panorâmica para o mar, ao lado da mata, possui herbarium com mais de cinquenta espécies, poço com bica de água pura (exclusiva do recanto), sala de estar com lareira, oferecendo um ambiente natural e de inesquecível simplicidade. Isto sem contar de toda a mata e cachoeiras presentes na ecovila



Para os apreciadores da leitura uma boa opção é a recente obra de João Meirelles Filho, publicada pela Ediouro: O Livro de Ouro da Amazônia - Mitos e Verdades Sobre a Região Mais Cobiçada do Planeta

CONVIVÊNCIA

Árvore da Vida: um espaço para conviver em paz!

por Mirah

Tempo é arte! Com este novo paradigma, que deixa para trás a idéia aprisionadora de que tempo é dinheiro, realizou-se em 25 de julho, em Águas Mornas, SC, a abertura e ancoramento das energias do sítio Árvore da Vida - primeiro de uma rede de sítios que deverá ser criada para manifestar a nova convivência pacífica esperada para o Terceiro Milênio.

Dezenas de pessoas, incluindo quarenta crianças e adolescentes, além de convidados das mais diversas linhas espiritualistas e profissionais se reuniram para cantar, "mantrar", dançar em círculo e orar por uma nova era de paz, abençoados por um totem recebido do Japão que foi fincado na área do sítio Árvore da Vida, como que fecundando-o de intenções. Um ritual de plantio de sementes de girasol ampliou esta visão, com a força solar para novas sementeiras de

grupos que trabalhem pelo planeta.

"Que a Paz Prevaleça no Planeta Terra" é o mantra inscrito no totem em quatro idiomas (português, inglês, alemão e japonês) e já está irradiando luz para nós, aqui e agora. A coordenadora do espaço, Angelita da Silva, explica que o lugar está aberto a grupos de todas as idades para vivências transformadoras, junto às águas puras, ar livre e mata exuberante local. A pouco mais de uma hora de carro, a partir de Florianópolis, o sítio tem estrutura de hospedagem e vocação para encontros informais, conferências, workshops, treinamentos, cursos livres e acampamentos. Também deverá receber pessoas em tratamento de saúde.

Na cerimônia de abertura do Árvore da Vida, que aconteceu ao anoitecer de uma noite clara e estrelada, todos puderam provar desta água promissora

que é o ecumenismo e a tolerância entre diferentes credos e estórias de vida. Um belíssimo encontro entre terapeutas holísticos, simpatizantes do vegetarianismo, buscadores livres da vida simples, magos, naturalistas, educadores e até os estudantes que participavam de uma colônia de férias orientada por um pastor cristão da linha antroposófica. Ao final, compartilhou-se de uma alegre ceia vegetariana, que imprimiu nos corações uma vivência prática da fraternidade

Tudo isso sob o signo cósmico da igualdade que deve florescer neste ano 2005-2006, ano da Semente Cósmica Amarela, com elegância, foco na beleza e na transcendência. "Somos fractais da Matriz Cósmica que é Deus", disse Angelita da Silva durante o evento.

Sítio Árvore da Vida:

angelitarvore@yahoo.com.br



Saúde e meio-ambiente

A Carne é Fraca irá passar na televisão

Assista o documentário *A Carne é Fraca* e saiba dos impactos que o ato - aparentemente banal - de consumir carne representa para a sua saúde, para os animais e para o planeta. Confira abaixo as emissoras, canal e data de transmissão

www.institutoninarosa.org.br

Brasília

Emissora	Canal	Data	Hora
Mais TV	21	19/08/2005	07h
Mais TV	21	19/08/2005	13h
Mais TV	21	19/08/2005	21h
Mais TV	21	19/08/2005	21h
Mais TV	21	20/08/2005	09h
Mais TV	21	20/08/2005	20h
Net	8	19/08/2005	07h
Net	8	19/08/2005	13h
Net	8	19/08/2005	21h
Net	8	19/08/2005	21h
Net	8	20/08/2005	09h
Net	8	20/08/2005	20h

Campo Grande

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	4	09/08/2005	14h
Net	4	09/08/2005	20h
Net	4	14/08/2005	14h
Net	4	14/08/2005	20h
Net	4	23/08/2005	14h
Net	4	23/08/2005	20h

Curitiba

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	5	21/08/2005	19h30
TVA	72	21/08/2005	19h30

Florianópolis

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	4	22/08/2005	21h

Foz do Iguaçu

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	27	12/08/2005	21h
Net	27	12/08/2005	23h
Net	27	14/08/2005	19h
Net	27	26/08/2005	21h
Net	27	26/08/2005	23h
TVA	20	12/08/2005	21h
TVA	20	12/08/2005	23h
TVA	20	14/08/2005	19h
TVA	20	26/08/2005	21h
TVA	20	26/08/2005	23h

Goiânia

Emissora	Canal	Data	Hora
Mais TV	21	09/08/2005	21h
Mais TV	21	14/08/2005	17h
Mais TV	21	23/08/2005	21h
Net	12	09/08/2005	21h
Net	12	14/08/2005	17h
Net	12	23/08/2005	21h

João Pessoa

Emissora	Canal	Data	Hora
Big TV	37	12/08/2005	17h
Big TV	37	12/08/2005	21h
Big TV	37	26/08/2005	17h
Big TV	37	26/08/2005	21h

Maceió

Emissora	Canal	Data	Hora
Big TV	12	12/08/2005	21h
Big TV	12	26/08/2005	21h
Big TV	12	28/08/2005	17h

Marília

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	15	11/08/2005	21h
Net	15	12/08/2005	17h
Net	15	31/08/2005	21h

Maringá

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	13	12/08/2005	10h
Net	13	12/08/2005	21h
Net	13	26/08/2005	10h
Net	13	26/08/2005	21h
TV Cidade	12	12/08/2005	10h
TV Cidade	12	12/08/2005	21h
TV Cidade	12	26/08/2005	10h
TV Cidade	12	26/08/2005	21h

Natal

Emissora	Canal	Data	Hora
Cabo Nossa TV	10	12/08/2005	21h
Cabo Nossa TV	10	26/08/2005	21h

Recife

Emissora	Canal	Data	Hora
Cabo Mais	14	11/08/2005	21h
Cabo Mais	14	25/08/2005	21h
Cabo Mais	14	26/08/2005	21h
Cabo Mais	14	28/08/2005	16h

Rio de Janeiro

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	6	16/08/2005	22h
Net	6	30/08/2005	22h

São Paulo

Emissora	Canal	Data	Hora
Net	9	29/08/2005	21h30
TVA	72	29/08/2005	21h30