



# CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 11, setembro, 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:

Salada de arroz selvagem com ervilhas frescas - pág. 1

### ✓ Saúde: Guia Médico da Saúde

Natural - pág. 2

### ✓ Agenda: - pág. 2

### ✓ Eventos: O Chamado do

Beija-Flor - pág. 3

### ✓ Educação: Inaugurada escola latino-americana de agroecologia - pág. 4

### ✓ Ingredientes: Cochonilha, corante utilizado em alimentos, é desconhecido pelos consumidores - pág. 5

17 a 29 de setembro  
Alto Paraíso - GO  
[www.ochamado.org](http://www.ochamado.org)

Divino Pães  
Pães integrais • Sem adição de açúcar • Sem conservantes •  
Entregas em domicílio  
**35 3334.2132**  
[www.divinopaes.com.br](http://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](http://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

### Salada de arroz selvagem com ervilhas frescas

#### Ingredientes:

- ✓ 150g de arroz selvagem
- ✓ 500g de ervilhas frescas - somente as ervilhas
- ✓ 200g de milho - dê preferência à milhos retirados das espigas
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- ✓ 100g de tomates secos
- ✓ 100g de nozes em pedaços
- ✓ cebolinha à gosto
- ✓ salsinha à gosto
- ✓ 30g de gergelim branco
- ✓ sal marinho à gosto

#### Modo de preparo:

- ✓ Cozinhar o arroz selvagem em 600ml de água e sal marinho à gosto. Quando começar a ferver a água, abaixar o fogo e tampar a panela. Não colocar mais água, quando secar a água estará pronto.
- ✓ Cozinhar as ervilhas com sal marinho à gosto. Não deixar cozinhar muito para que não amoleçam, deverão ficar levemente firmes.
- ✓ Depois que o arroz e as ervilhas estiverem prontos e frios, colocá-los em uma travessa de saladas e acrescentar os demais ingredientes, misturando todos delicadamente.

**Rendimento:** 5 pratos



Salada de arroz selvagem com ervilhas frescas

**BOM APETITE!**



Guia Médico da Saúde Natural é o mais novo livro do dr. Marcio Bontempo ([www.marciobontempo.com.br](http://www.marciobontempo.com.br)). São 557 páginas de informação sobre alimentação, ervas medicinais, suplementos nutricionais, hidroterapia, cosmética natural e muitos outros elementos da medicina natural, porém sob uma abordagem científica moderna. O autor, médico consagrado nacional e internacionalmente como um dos implantadores da medicina natural científica,

se preocupou basicamente com a segurança do leitor no uso dos recursos dirigidos à saúde, ao mesmo tempo em que procurou apresentar a maior quantidade possível de informações disponíveis no mundo da vanguarda da medicina.

Escrito tanto para médicos, terapeutas naturistas e demais profissionais da área de saúde, quanto para leigos, donas de casa, desportistas, professores das diversas áreas etc., a sua linguagem acessível, o seu caráter prático, aliado às oportunas

referências científicas, pode ser útil para qualquer pessoa interessada em proteção da saúde, seja individual ou coletiva.

A obra foi publicada pela ONG muito TerraBrazil, que se dedica à proteção do nosso patrimônio natural e cultural (florestas, água, saúde etc.). A renda resultante da comercialização da obra é destinada à execução de projetos especiais, como a formação de núcleos ecológicos e cursos de capacitação na área de medicina tradicional e etnomedicina.

### AGENDA

#### Eventos sociais em São Paulo, SP

**17 de setembro**, 19h30 -  
Junk Food Vegano Saudável  
Vegethus - Rua Padre Machado, 51, São Paulo, SP  
[www.nutriveg.com.br/junkfood.htm](http://www.nutriveg.com.br/junkfood.htm)

#### Cursos de culinária vegetariana

**16 e 17 de setembro**  
Cardápios da primavera: curso teórico-prático  
(21) 2286-3643  
[dieter@veganvegan.com.br](mailto:dieter@veganvegan.com.br)

**27 de setembro**  
As receitas mais pedidas do Vegethus  
Vegethus - Rua Padre Machado, 51, São Paulo, SP  
[mail@nutriveg.com.br](mailto:mail@nutriveg.com.br)

**30 de setembro e 1 de outubro**  
Curso prático de alimentação vegetariana com Thina Izidoro  
(21) 2286-3643  
[dieter@veganvegan.com.br](mailto:dieter@veganvegan.com.br)

**8 de outubro** -  
Preparações crudívoras  
Vegethus - Rua Padre Machado, 51, São Paulo, SP  
[mail@nutriveg.com.br](mailto:mail@nutriveg.com.br)

#### Outros eventos

**17 de setembro**  
São Paulo - SP  
• Minhocultura  
• Horticultura - noções básicas  
• Visita técnica: leite orgânico, minhocultura e turismo rural  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**17 a 29 de setembro**  
Alto Paraíso - GO  
O Chamado do Beija-flor  
[www.ochamado.org](http://www.ochamado.org)



**22 a 24 de setembro**  
Botucatu, SP  
III Seminário de

Etnobiologia e Etnoecologia do Sudeste - Populações tradicionais e rurais na promoção da segurança alimentar  
[www.fca.unesp.br/eventos/iiisees](http://www.fca.unesp.br/eventos/iiisees)

**24 de setembro**  
São Paulo - SP  
Horta comunitária  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**25 de setembro**  
São Paulo - SP  
Cogumelos comestíveis  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

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

**1 de outubro**  
São Paulo - SP  
Horti/fruticultura  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**2 de outubro**  
São Paulo - SP  
Plantas medicinais  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**8 de outubro**  
São Paulo - SP  
Minhocultura  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**12 a 16 de outubro**  
Praia de Mariscal, Bombinhas - SC  
VI Conferência Internacional de Yoga  
[www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=435](http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=435)

**15 de outubro**  
São Paulo - SP  
Cultivo de shiitake  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**15 de outubro** (início)  
Botucatu - SP  
Curso de agricultura biológicodinâmica  
[www.elo.org.br/ceabd.htm](http://www.elo.org.br/ceabd.htm)

**16 a 18 de novembro**  
Rio de Janeiro - RJ  
BioFach América Latina  
[www.biofach-americalatina.com.br](http://www.biofach-americalatina.com.br)





## EVENTOS

## O Chamado do Beija-Flor

O encontro acontece na biorregião do Sítio Flor de Ouro, projeto de ecoaldeia desenvolvido no Vale do Moinho, Município de Alto Paraíso, Estado de Goiás - Chapada dos Veadeiros, na região central do Brasil, durante os 13 dias da Onda Encantada da Terra - 17 a 29 de setembro de 2005, onde teremos a oportunidade de celebrarmos o equinócio de primavera.

### A Chapada dos Veadeiros

Considerada uma das mais antigas formações geológicas do mundo, com cerca de 1,6 bilhão de anos. Sua constituição deu-se com o encontro de duas placas tectônicas que ao se fundirem, produziram vários metais e minérios e afloraram em cristais de quartzo. A região possui a maior placa de cristal da Terra, sendo o ponto de maior luminosidade terrestre quando vista de fora do planeta.

O Bioma da região é o Cerrado, que contém uma vasta gama de ecossistemas representativos do cerrado, incluindo chapadas, nascentes, vales de encosta e sertão.

A flora e a fauna dessa região são riquíssimas em espécies de rara beleza, sendo em sua maioria endêmicas e medicinais. O Cerrado constitui o banco genético de plantas mater, que dá origem a grande parte das plantas do continente.

O clima é o subtropical úmido de altitude, caracterizado por temperatura média de 22 graus centígrados e um regime de duas estações bem definidas, as chuvas (novembro a abril) e a seca (maio a outubro).

Devido ao seu relevo, que chega a alcançar quase 1.700 metros de altitude acima do nível do mar, a região apresenta uma paisagem espetacular, com inúmeras rios, corredeiras e quedas d'água (cachoeiras), que formam lindos e diferentes ambientes naturais.

### O que é O Chamado do Beija-Flor

O Chamado do Beija-Flor é uma sagrada convocação planetária que reúne indivíduos e coletivos que trabalham em

suas Biorregiões em busca da harmonia social, ambiental, integral e holística para o restabelecimento do equilíbrio de Gaia.

### Organização do Chamado

Caravana Arcoíris por la Paz: Fundada no México em 1996, a Caravana é um projeto de serviço social e uma ecoaldeia móvel cuja missão é trazer consciência e educação ecológica nas Américas. Integrado por um grupo de aproximadamente vinte ativistas sociais e artistas de muitas partes do mundo, a Caravana utiliza o teatro, palestras, cursos, conferências, audiovisuais e círculos para mostrar as pessoas como cuidar melhor da Terra. Financiada em boa parte através de seus trabalhos para os governos, as instituições, ONGs nos países que visitam, também recebem doações e patrocínios para projetos específicos. Reconhecido como um modelo pioneiro de uma vida sustentável, é um centro de treinamento para futuros líderes sociais e culturais, a Caravana ([www.lacaravana.org](http://www.lacaravana.org)) forma parte da Rede de Ecoaldeas das Américas, da Rede Global de Ecoaldeas e do Congresso Biorregional Continental. Organiza eventos similares no México, Colômbia, Venezuela, Brasil e Equador. Rede Global Ahimsa: A partir do projeto Ahimsa – A Arca do Novo Tempo, uma Rede Global começou a ser tecida. Com a canalização de um grande barco para ir ao Fórum Social Mundial (FSM) na Índia em 2004, os integrantes deste projeto pulsaram inúmeras atividades integrando política e espiritualidade, sendo um dos coletivos organizadores da Aldeia da Paz durante o FSM 2005. Hoje a Rede conta com Caravanas, Ongs amigas, Núcleos Biorregionais e Redes de Trocas. Trabalha incentivando a Cultura de Redes e possui um portal na internet para articulação em diversos pontos do planeta.

### Co-organizadores

Nacional: Caravana Ahimsa – BusOm Ganesha: Nascida em 2004 a partir da



Acesse [www.ochamado.org](http://www.ochamado.org) e fique por dentro desse importante evento

compra coletiva de um ônibus coletivo, o BusOm Ganesha ([www.bytyucatu.com.br](http://www.bytyucatu.com.br)) é um projeto comunitário itinerante que nasce para impulsionar as atuações da Rede Global Ahimsa. O projeto social é composto por pessoas de diferentes locais do planeta, idade, níveis de educação e atuação profissional e sempre aberta a novos participantes que sintam sintonia com o grupo e estejam realmente dispostos a contribuir com o coletivo. A Caravana tem um foco no Artivismo, utilizando a ARTE como ferramenta de transformação planetária.

Biorregional - Flor de Ouro – Moinho: Idealizado e administrado desde 1981 por pessoas cuja proposta de vida é a integração com a natureza, sustentabilidade e a reconstrução dos valores de relacionamento interpessoal, a Flor de Ouro oferece seu espaço para uma reconexão com o interior, através dos elementos água, fogo, ar e terra, visando o crescimento espiritual do homem.

IPOEMA - Instituto de Permacultura e Organização de Ecovilas e Meio Ambiente: Idealizado por permacultores de Brasília, DF, o Ipoema ([ipoema\\_adm@yahoo.com.br](mailto:ipoema_adm@yahoo.com.br)) é uma ONG que pretende contribuir na construção de uma nova humanidade pautada nos valores da solidariedade, igualdade e justiça sócio-ambiental e da cultura da paz. Tem como ética o cuidado com o planeta terra e se utiliza da permacultura para alcançar seus objetivos e sua missão maior, que é a melhoria da qualidade de vida, por meio de pesquisa, realização, promoção e difusão de modelos de ocupação humana sustentáveis, seguindo a ética e os princípios da permacultura.



## EDUCAÇÃO

## Inaugurada escola latino-americana de agroecologia\*

Por Solange Engelmann, de Curitiba, PR. (Colaborou Maria Góes de Melo, de Brasília)

\*Matéria publicada no jornal Brasil de Fato, edição n. 131- de 1 a 7 de setembro de 2005

<http://www.brasildefato.com.br/cultura/131inaugurada%20escola.php>

Com a proposta de defender a soberania alimentar, as sementes e criar uma rede de intercâmbio entre os camponeses de toda a América Latina, foi inaugurada, dia 27 de agosto, a primeira Escola Latino-Americana de Agroecologia, na Lapa, Estado do Paraná (a 70 km de Curitiba). O objetivo da instituição - uma parceria entre o governo da Venezuela, o Estado do Paraná, a Universidade Federal do Paraná (UFPR), a Via Campesina Internacional e o Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST) - é formar pedagogos em agroecologia para atuar de forma permanente junto aos camponeses, construindo uma nova matriz tecnológica, baseada na agroecologia. "Para enfrentar a matriz conservadora do agronegócio, sustentada pelos grandes complexos da agroindústria e controlados pelas grandes empresas multinacionais", esclarece Roberto Baggio, coordenador estadual do MST. Segundo Baggio, essa nova matriz será voltada para a pequena produção e o mercado interno, respeitando o ambiente e contribuindo para uma agricultura soberana.

Cerca de 1.500 pessoas participaram da inauguração da escola, que contou com a presença de Judith Valencia, representante do governo da Venezuela e professora da Universidade Central da Venezuela, que atua nas negociações internacionais da Área de Livre Comércio das Américas (Alca) e da Organização Mundial do Comércio (OMC); Miguel Rossetto, ministro do Desenvolvimento Agrário; Roberto Requião, governador do Paraná; João Pedro Stedile, da coordenação nacional do MST, entre outras autoridades.

Para a venezuelana Judith, a escola vai promover mais do que a integração entre os povos latinoamericanos: "Vai resgatar, multiplicar e difundir a agricultura dos nossos ancestrais. Devemos

nos fazer presentes nas negociações multilaterais internacionais e mostrar que devem respeitar nosso território e nossa cultura". O ministro Rossetto afirmou que a escola se soma a um plano de melhoria da qualidade produtiva em assentamentos, de diminuição da dependência de insumos e de estímulo à produção de bancos de sementes. "A iniciativa é uma forma de resistir ao padrão tecnológico concentrador de renda, excludente e destruidor dos recursos naturais do nosso país", salientou. Durante a inauguração da escola, o governador Requião anunciou a utilização de terras públicas, usadas até o momento para a produção de pinos, para viabilizar assentamentos de reforma agrária.

### FORMAÇÃO DE TECNÓLOGOS

O curso superior, que formará tecnólogos em Agroecologia, será ministrado em três anos e certificado pela UFPR. Vai funcionar em regime de alternância: o aluno passa um tempo na escola e um tempo na sua comunidade. As aulas começaram dia 24 de agosto, com cem estudantes ligados as organizações camponesas de toda a América Latina. "Queremos que os estudantes entendam a agroecologia não apenas na área agrária, mas na dimensão humana, social e ambiental", explica Adriano Lima dos Santos, integrante da equipe pedagógica do curso.

A educanda Adriana Antunes Almeida, do Movimento de Mulheres Camponesas (MMC), espera ampliar o acúmulo das técnicas e do conhecimento na área da agroecologia. Izabela Castro, integrante da Coordenação de Mulheres Rurais e Indígenas do Paraguai, quer aprender e difundir essas informações com os povos do seu país.

A escola está localizada dentro de um projeto de reforma agrária do MST, o

assentamento Contestado. Nesse local existem 108 famílias, assentadas há seis anos, das quais 40% já trabalharam em sistema agroecológico. José Maria Tardim, integrante da equipe pedagógica do curso, afirma que, pelo fato da escola ser dentro de um assentamento, haverá um intercâmbio permanente entre educandos, educadores e assentados, desafiando os camponeses a avançar na transição para agroecologia.

Os assentados também comemoram a implantação da escola. "Vai ser um espaço muito útil porque as famílias poderão participar do processo de discussão do conhecimento", diz Paulo Brizola, morador do assentamento Contestado. Dom Ladislau Biernaski, bispo auxiliar de Curitiba, acredita que esse novo modelo de agricultura pode resolver vários problemas do campo brasileiro: "Onde existe agricultura familiar e agroecológica não existe trabalho escravo e concentração da terra".

### CURSO DE BIOSSEGURANÇA

Igualmente com a proposta de levar os trabalhadores rurais a se organizarem e a refletir em bases agroecológicas como contraponto ao modelo agrícola hegemônico baseado nas grandes propriedades monocultoras começou, no Distrito Federal, dia 23 de agosto, o 1º Curso de Agroecologia e Biossegurança, para aproximadamente 130 técnicos e dirigentes da reforma agrária. A dinâmica do curso foi construída pelo setor de produção, cooperação e meio ambiente do MST e contou com as colaborações da Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa (ASPTA), da Diretoria de Conservação da Biodiversidade do Ministério do Meio Ambiente, da Secretaria de Desenvolvimento Sustentável, além da Fundação Oswaldo Cruz.



## INGREDIENTES

## Cochonilha, corante utilizado em alimentos, é desconhecido pelos consumidores

Por Cláudia Alves Bringel e Arthur de Vasconcelos

O corante cochonilha-do-carmim desconhecido por muitas pessoas, também recebe outros nomes: cochonilha, corante natural carmim de cochonilha, carmim, ácido carmínico ou natural red 4 (vermelho 4).

O cochonilha é um dos pigmentos vermelhos utilizados no preparo de alimentos, bebidas, chás e até em roupas e cosméticos. A preparação do corante é composta pela trituração das fêmeas do inseto cochonilha-do-carmin, *Dactylopius coccus*, previamente secas.

Os alimentos que costumam conter o cochonilha são, principalmente, alimentos de coloração vermelha: sorvetes, biscoitos, iogurtes, geléias, catchup, cereja em calda, bolos, massas, carnes etc. Até em queijos utiliza-se o cochonilha, como é o caso do queijo Gouda Reggio, da empresa Frimesa, que aplica na superfície do queijo o corante carmim-de-cochonilha, que concede cor avermelhada ao queijo.

### Corante orgânico natural

Com a crescente busca de produtos com formulações naturais, o corante cochonilha-do-carmim, considerado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária - [www.anvisa.org.br](http://www.anvisa.org.br)) um corante orgânico natural, ganhou espaço no mercado mundial em substituição aos corantes artificiais, devido relatos da ocorrência de alergias. É tão importante comercialmente, que existe uma organização mundial Organización Mundial de La Cochinilla y el Carmim que divulga e controla toda a cadeia produtiva, inclusive as exportações, estabelecendo, até mesmo, os preços a serem comercializados.

### A praga cochonilha

O inseto cochonilha-do-carmim é originário do México, mas em todo o mundo, inclusive no Brasil, podemos encontrá-lo. Em alguns países sua produção rende dividendos e geração de milhares de empregos. Porém, no

nordeste brasileiro o cochonilha-do-carmim tem sido considerado uma praga, causando prejuízos muito mais sérios que os econômicos, os ecológicos. Há alguns anos, por exemplo, a praga da cochonilha se alastrou no nordeste brasileiro. A palma forrageira, que neste local, é o principal alimento para bovinos, caprinos e ovinos nos períodos prolongados de seca, está quase desaparecendo pela praga da cochonilha-do-carmim. A estimativa é que a praga já tenha atingido cerca de 70 mil hectares dos 500 mil plantados em todo o semi-árido brasileiro. O prejuízo estimado é de R\$ 140 milhões. Uma das hipóteses da propagação da praga coloca a Empresa Pernambucana de Pesquisa Agropecuária (IPA) como culpada. Segundo matéria publicada no dia 22 de agosto de 2005, no site da Sociedade Rural Brasileira (SRB - [www.srb.org.br](http://www.srb.org.br)), o IPA encaminhou um pedido de autorização de pesquisa com o cochonilha-do-carmim para o Ministério da Agricultura. Enquanto aguardava o retorno, o IPA, por conta própria, deu início ao trabalho. O pedido, posteriormente, havia sido negado. A região afetada recebeu a visita do pesquisador Jaime Mena Covarrubias, do Instituto Nacional de Investigações Florestais, Agrícolas e Pecuária (INI-FAP) do México. Covarrubias declarou que as plantações afetadas estão perdidas e que só resta queimar. Esclareceu que a reprodução descontrolada do inseto, no semi-árido brasileiro, poderia ter sido prevista: "O clima é seco e quente durante todo o ano, permitindo vários ciclos reprodutivos e não há predadores naturais". De acordo com a assessoria de imprensa do IPA, a empresa empregou cerca de R\$200 mil reais em treinamentos, defensivos, detergentes, pulverizadores e na distribuição de cerca de 150 mil folhas de palma mais resistente ao inseto.

Segundo reportagem publicada em 1 de julho de 2005 "No mínimo"

([www.nominimo.ibest.com.br](http://www.nominimo.ibest.com.br)) haveria outra hipótese que justifica a propagação da praga, defendida pelo especialista Antonio Felix, Diretor de Pesquisa e Desenvolvimento do IPA. Segundo a reportagem, o especialista considera que até mesmo um grupo italiano pode ser considerado suspeito de espalhar a praga. Motivados pelo interesse comercial que o corante cochonilha-do-carmim desperta em vários setores da indústria, os italianos teriam tentado criar a cochonilha-do-carmim no sertão de Petrolina, PE, por volta de 1997. Os primeiros sinais de contaminação apareceram dois anos depois. Da mesma forma, os insetos teriam fugido de laboratórios e se espalhado pela região, atingindo municípios do Estado de Pernambuco e do Estado da Paraíba.

### Alternativas

Levando-se em consideração que aproximadamente 70.000 insetos são desidratados e triturados para se obter meio quilo do corante e que sua criação pode levar a desequilíbrios ecológicos drásticos, a alternativa do uso do suco ou extrato de beterraba, ingrediente que cita-se não ter qualquer toxicidade, é muito mais sensato, sem contar do componente de crueldade que envolve a produção do corante cochonilha-do-carmim. Outra alternativa que pode ser encontrada é a páprica.

Enquanto a indústria alimentícia continuar utilizando a cochonilha-do-carmim, recomendamos verificar as embalagens dos alimentos com atenção, não comprando os produtos que possuírem o corante.



[www.mercadoorganico.com.br](http://www.mercadoorganico.com.br)