



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 16, fevereiro, 2006

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

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

EDITORIA
Inteligente
.com.br

Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427

Índice

✓ Receitas:

- Salada de quinua germinada - pág. 1
- Bolo integral de cenoura - pág. 1

✓ Agenda: - pág. 2

✓ Meio-ambiente: Violências à natureza - pág. 2

✓ Atualidade: Paz mundial - pág. 2

✓ Eventos: Ratha Yatra 2006 - pág. 3

Divino
pães

Pães integrais *
Sem adição de açúcar *
Sem conservantes *

Entregas em domicílio
35 3334.2132
info@divinopaes.com.br

Receitas*

dúvidas: receitas@editorainteligente.com.br

* É proibida a utilização comercial, com finalidades editoriais, das receitas publicadas

Salada de quinua germinada

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de chá de quinua;
- ✓ 3 xícaras de água;
- ✓ 1 cenoura média ralada;
- ✓ 1 beterraba pequena ralada;
- ✓ 3 folhas de couve cortadas bem finas;
- ✓ 2 tomates pequenos;
- ✓ azeite extra virgem à gosto;
- ✓ sal marinho à gosto;
- ✓ 1 ramo de salsinha.

Modo de preparo:

- ✓ Colocar a quinua de molho na água por aproximadamente 6 horas.
- ✓ Retirar a água, lavar a quinua, escorrer bem e deixar secando por mais 6 horas. Depois de aproximadamente 3 horas secando, a quinua pode ser lavada novamente e recolocada para secar por mais 3 horas esparramada em um prato.
- ✓ Misturar à quinua germinada, a cenoura, o azeite e o sal.
- ✓ Em um prato grande redondo, colocar a quinua, a beterraba em volta da quinua e em volta da beterraba a couve.
- ✓ Cortar os tomates em rodelas e colocá-los em cima da quinua.
- ✓ Decorar o centro com um ramo de salsinha.

Rendimento: 5 porções

Bolo integral de cenoura

Ingredientes:

- ✓ 4 cenouras médias cruas picadas em rodelas;
- ✓ 1 lata de leite condensado de soja;
- ✓ 1/2 xícara de açúcar mascavo ou mel (o bolo poderá ser feito sem açúcar ou mel, mas para isso, deve-se reduzir um pouco a quantidade de água);
- ✓ 1 xícara de água;
- ✓ 1 xícara de óleo de girassol;
- ✓ 3 xícaras de farinha de trigo integral;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

- ✓ Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento.
- ✓ Em uma vasilha misturar bem o fermento com a farinha. Adicionar aos poucos o creme de cenoura batido. Misturar tudo muito bem.
- ✓ Untar com óleo uma forma retangular média.
- ✓ Levar ao fogo pré-aquecido. Temperatura mais alta no início e após uns 10 minutos abaixar a temperatura aproximadamente para 180 °C.



À esquerda, salada de quinua germinada. Acima, detalhe dos grãos de quinua germinados



Bolo integral de cenoura

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.



AGENDA **Carnaval**

Aproveite o feriado para passar dias maravilhosos em verdadeiros recantos espirituais:

Goiás - Paraíso dos Pândavas (www.pandavas.org.br)

Rio de Janeiro - Goura Vrindávana (www.goura.com.br) e Vrajabhumi (www.vraja.net)

São Paulo - Nova Gokula (www.novagokula.com.br) e Krishna Shakti Ashram (www.ashram.com.br)

13 a 17 de março

Reunião das Partes do Protocolo de Cartagena sobre Biossegurança Curitiba - PR

www.cop8mop3.org.br

www.cop8.org.br

20 a 31 de março

Conferência das Partes da Convenção sobre Diversidade Biológica e do Protocolo de Cartagena sobre Biossegurança Curitiba - PR

www.cop8mop3.org.br

www.cop8.org.br

4 a 6 de abril

Viver Zen Rio de Janeiro, RJ

www.viverzen.com.br

5 e 6 de maio

1º Congresso Brasileiro de Educação Humanitária Memorial da América Latina, São Paulo, SP

www.ninarosa.org/congresso.htm

www.cop8.org.br

1º CONGRESSO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO HUMANITÁRIA



2 a 30 de julho

Formação em Ashtanga Yoga Riode Janeiro, RJ

www.ashtanga.com.br/2006a.php

www.ashtanga.com.br/2006a.php

4 a 8 de agosto

1º Congresso Brasileiro de Vegetarianismo Memorial da América Latina, São Paulo, SP

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

10 a 16 de setembro

Congresso Vegetariano Mundial -

www.ivu.org



MEIO-AMBIENTE

Violências à natureza

por Arthur Vasconcelos

No artigo “*Você já comeu a Amazônia hoje?*”, de João Meirelles Filho, publicado no Culinária Vegetariana n. 13, aborda-se a relação da destruição da Amazônia com o hábito de comer carne. Meirelles já descreveu detalhadamente a destruição da Amazônia através da sua obra *O livro de ouro da Amazônia*. Outra participação importante de Meirelles encontra-se em depoimento que faz parte do documentário “*A carne é fraca*”, produzido pelo Instituto Nina Rosa (www.ninarosa.org) com o objetivo de mostrar outros fatos poucos conhecidos que

estão envolvidos no consumo da carne.

Além das florestas, os oceanos também são alvo da violência. Estudo do Programa de Meio Ambiente da ONU (*United Nations Environment Programme* - www.unep.org) revelou que mais de 70% dos golfinhos e pequenas baleias estão sujeitos a morrer enroscados em redes de pesca. Chegou-se a estimar a morte de 800 cetáceos por dia, presos em redes de pesca. Além disso, fatores como poluição, destruição de habitat e o uso de sonares militares (que interfeririam na habilidade dos animais

caçarem e se comunicarem) também ameaçam a sobrevivência dos cetáceos. Esses dados foram apresentados durante reunião dos signatários da Convenção sobre Espécies Migratórias (*Convention on Migratory species* - www.cms.int) na sede do Unep, em Nairóbi, no Quênia, no final de 2005. Durante o evento, a ONU pediu a revisão das leis internacionais de proteção a oito espécies, propondo que elas sejam incluídas no Apêndice 2 da Convenção, que não prevê proteção obrigatória mas é formulada para estimular a conservação.

ATUALIDADE

Paz mundial

por Arthur Vasconcelos

No dia 1º de fevereiro de 2006, diversos veículos de comunicação noticiaram o pronunciamento do presidente dos EUA, George W. Bush, que foi a versão americana de alguns conflitos mundiais que vem ocorrendo. Algumas das informações que chegaram à população foi de que “*só os EUA podem garantir a paz mundial!*” e, que Bush dará prioridade ao Iraque e à luta contra o terrorismo em 2006.

Uma outra versão do tema faz parte dos diversos artigos publicados no jornal Brasil de Fato, frutos da cobertura da 6ª

edição do Fórum Social Mundial, que ocorreu em Caracas, na Venezuela. O artigo “*Tribunal condena governo Bush*”, de Tatiana Merlino, disponível através do endereço www.brasildefato.com.br no link **FSM 2006**. Ele descreve o tribunal que foi organizado no dia 26 de janeiro para julgar os crimes que o governo dos Estados Unidos cometeu contra a humanidade. Tatiana Merlino informou também que “*a decisão, sem valor jurídico oficial, foi tomada por um júri composto por representantes de diversos países*”. Ela descreve também que a condenação

do governo de George Bush por terrorismo internacional pelo Tribunal Hemisférico Contra o Terrorismo e Pela Vida contou com o testemunho de vítimas de tortura, assassinato, ações clandestinas, espionagem e sequestro promovidos pelos EUA.

Como pode ser constatado, pode haver mais de uma versão para se explicar um assunto. Bush, em seu pronunciamento, transmitiu a dele.

Na realidade, a paz mundial pode ser garantida, mas quando cada um fizer o papel de inseri-la no seu dia-a-dia. Tornar-se vegetariano e cultivar a não violência faz parte disso.



EVENTOS

Ratha Yatra 2006

por Arthur Vasconcelos

O final de janeiro e o início de fevereiro foram marcados pelo maravilhoso Festival Ratha Yatra 2006, ou Festival das Carruagens, celebrado nas maiores cidades do Ocidente desde 1968.



No endereço <http://www.festivadaindia.com.br> encontra-se diversas informações sobre o Festival de Ratha-Yatra. Acima, Ratha-Yatra em Jagannatha Puri, Índia

Durante o festival as Deidades são retiradas do altar e levadas às ruas, em primorosas carruagens, para um desfile, e assim, misericordiosamente, concedem Seus darshanas (bençãos) a todos.

Felizmente a comemoração do festival tem unido uma grande quantidade de pessoas interessadas no respeito à vida e incentivo ao avanço espiritual de

toda humanidade, proporcionando uma grande corrente pela paz.

Esse ano o festival iniciou em Guarulhos, SP, passando por São Paulo, Porto Alegre e Salvador.

Em Porto Alegre, no dia 29 de janeiro, o festival reuniu, no Parque Farroupilha, aproximadamente 1000 pessoas, que puderam contar com uma programação bastante completa, difundindo a cultura Védica, através da música, da dança clássica, da filosofia, da culinária e da religiosidade.

O belo sol que brilhou em Guarulhos no dia 15 de janeiro, durante o Festival da Índia, também esteve presente em São Paulo, no dia 22 de janeiro, no 8º Ratha Yatra organizado na capital paulista. Muita alegria e entusiasmo marcou a passagem do desfile que passou pela Av. Paulista e que contou com aproximadamente 1000 pessoas. Em Guarulhos, o festival foi marcado por um belo Parikrama com dois grupos, um levando o Senhor

Gouranga e o outro com o Senhor Nityananda.



Em Salvador, o Festival de Verão Ratha Yatra, que ocorreu no dia 12 de fevereiro, já está em sua 11ª edição. A peculiaridade do festival em Salvador consiste na junção dos ritmos baianos e o poder purificador dos mantras. É o

encontro cultural da Índia e da Bahia. O Ratha Yatra de Salvador também teve como intuito carregar de energias positivas todo o ambiente onde ocorrerá a maior festa de rua do mundo, o carnaval. Esperamos que toda essa energia de paz, carregada de muito sentimento de humildade, respeito e tolerância infiltrem-se nos corações da Bahia e do mundo, para que

todos possam brincar o carnaval com muita paz. Para conferir o que aconteceu em Salvador, visite o endereço eletrônico www.iskconbahia.com.br.

Neste ano, o Ratha Yatra ainda está programado para ocorrer em Curitiba e no Rio de Janeiro. Participe!



Radharani devi dasi



Radharani devi dasi

Ratha Yatra em Porto Alegre



Visitando www.harekrishnasp.com.br pode se encontrar os registros dos eventos no Estado de São Paulo



Faça parte da SVB.
Seja você também um afiliado.
Informações: www.svb.org.br



www.mercadoorganico.com.br