



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 24, outubro, 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

- ✓ Receita: Macarrão minestrone com brócolis - pág. 1
- ✓ Agenda: - pág. 2
- ✓ Evento: São Paulo sediará a BioFach América Latina e a Exposustentat - pág. 3



Confira na agenda as informações para o curso de alimentação viva

- ✓ Veganismo: Dia Internacional Vegano - 1º de novembro - pág. 3
- ✓ Transgênicos: Ativistas fazem protesto contra milho transgênico em três continentes - pág. 4

Receita*

dúvidas: receitas@editorainteligente.com.br

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

Macarrão minestrone com brócolis

Ingredientes:

- ✓ 200g de macarrão minestrone integral;
- ✓ 1 maço de brócolis: folhas, flores e talo;
- ✓ 1/2 pimentão vermelho;
- ✓ 2 colheres de sopa de shoyo;
- ✓ salsinha a gosto;
- ✓ azeite extra virgem a gosto;
- ✓ sal marinho a gosto;
- ✓ opcional: alho poró ou cebola.

Modo de preparo:

- ✓ cozinhar o macarrão em 1 litro de água fervente com um pouco de sal. Retirar a água e reservar;
- ✓ refogar o brócolis com o shoyo pimentão e a salsinha;
- ✓ juntar o refogado ao macarrão e acrescentar o azeite.



Macarrão minestrone com brócolis

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

7 de outubro

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem

www.aao.org.br

8 de outubro

São Paulo, SP - Horta comunitária

www.aao.org.br

12 a 15 de outubro

Mariscal, SC - Yoga Sangam - VII Conferência Internacional de Yoga

www.aao.org.br

15 a 29 de outubro

Garopaba, SC - Formação de professores de yoga integrativa

www.yogaencantada.com.br

16 a 18 de outubro

Rio de Janeiro, RJ - I Congresso

Internacional de Bem-Estar Animal – 20 years of animal welfare 1981-2006

Teoria, Docência, Aplicação

www.wspabrasil.org



21 de outubro

São Paulo, SP - Horticultura: noções básicas

www.aao.org.br

22 de outubro

São Paulo, SP - Cogumelos comestíveis

www.aao.org.br

28 e 29 de outubro

São Paulo, SP - Sítio em equilíbrio

www.aao.org.br

20 a 22 de outubro

Recife, PE - Ásana e pranayama

www.prana.pro.br

21 de outubro

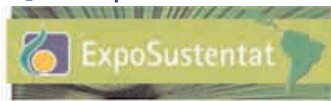
São Paulo, SP - Agricultura orgânica e alimentação desintoxicante

www.aao.org.br

25 a 27 de outubro

São Paulo, SP - BioFach América Latina - ExpoSustentat

www.biofach-americalatina.com.br e www.exposustentat.com.br



27 a 29 de outubro

Fortaleza, CE - Ásana, pranayama e concentração.

Curso Intensivo com Pedro Kupfer

www.ekadantayogashala.pro.br



28 de outubro

Fortaleza, CE - Kirtan com Pedro Kupfer

www.ekadantayogashala.pro.br

28 de outubro

São Paulo, SP - Cogumelo Shiitake

www.aao.org.br

1º de novembro

São Paulo, SP - Manifesto pela vida - Dia Internacional Vegano

Local: vão livre do Masp - Metro Trianon-Masp, a partir das 17h.

juliomancha@uol.com.br

1 a 5 de novembro

Garopaba, SC - Introdução ao yoga

www.yogaencantada.com.br

4 de novembro

Fortaleza, CE - Dança Odissi com Silvana Duarte

www.ekadantayogashala.pro.br



4 e 5 de novembro

São Paulo, SP - Curso de alimentação viva.

terradorada@gmail.com

(11) 9870-4115 ou 8427-0157



4 a 12 de novembro

Garopaba, SC - Yoga Sutras de Patanjali

www.yogaencantada.com.br

11 de novembro

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem

www.aao.org.br

12 de novembro

São Paulo, SP - Horta caseira

www.aao.org.br

17 a 19 de novembro

São Paulo, SP - Ásana, pranayama e concentração

www.nilakantha.com.br

18 a 26 de novembro

Garopaba, SC - Patañjali's Yoga Sutra (curso ministrado somente em inglês)

www.yogaencantada.com.br

23 a 28 de novembro

Garopaba, SC - Yoga para gestantes

www.yogaencantada.com.br

26 de novembro

São Paulo, SP - Plantas medicinais

www.aao.org.br

28 de novembro a 3 de dezembro

Garopaba, SC - Yoga para crianças

www.yogaencantada.com.br

1 a 3 de dezembro

Rio de Janeiro, RJ - Shiva Samhita

paulasaboya@mac.com

2 de dezembro

São Paulo, SP - Horticultura: noções básicas

www.aao.org.br

2 e 3 de dezembro

Sítio em equilíbrio - São Paulo, SP

www.aao.org.br

3 de dezembro

Cogumelos comestíveis - São Paulo, SP

www.aao.org.br

9 de dezembro

Horti e fruticulturas - São Paulo, SP

www.aao.org.br

28 de dezembro a 2 de janeiro

Garopaba, SC - Reveillon da paz

www.yogaencantada.com.br

2007

7 de janeiro a 3 de fevereiro

Garopaba, SC - Teachers Training Course 2007 (TCC)

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



Eventos

São Paulo sediará a BioFach América Latina e a Exposustentat

De 25 a 27 de outubro de 2006, palestrantes de diversos países irão discutir oportunidades e desafios para a construção de um planeta melhor. Durante a Conferência BioFach América Latina, expositores e visitantes estarão reunidos no maior marketplace de produtos e serviços orgânicos da América Latina. A primeira Conferência BioFach no Brasil, em 2003, superou todas as expectativas com 1.216 participantes! A BioFach América Latina 2004 teve 2.000 visitantes e a edição de 2005, paralela-

mente à ExpoSustentat contou com a participação de 3.755 pessoas por dia. Para a edição de 2006, deslocou-se o evento para a capital paulista, a maior cidade da América do Sul.

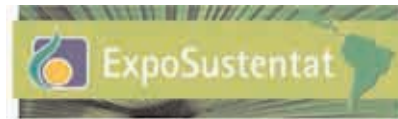
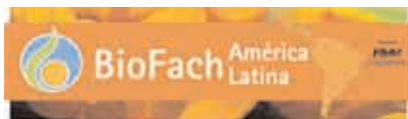
A ExpoSustentat, evento de bens e serviços sustentáveis organizado pela Nuremberg Global Fairs e Planeta Orgânico, acontecerá paralelamente à BioFach America Latina 2006, na mesma data e no mesmo local: Transamérica Expo Center. A sinergia entre estes dois eventos trará um valor agregado às duas

Feiras, como já aconteceu em 2005 no Riocentro, Rio de Janeiro.

Alguns dos temas que serão abordados nas palestras programadas são:

- mercado justo e desenvolvimento sustentável;
- compromissos com a sustentabilidade;
- ações de promoção do desenvolvimento sustentável.

Confira a programação completa dos eventos e outras informações acessando os endereços www.exposustentat.com.br e www.biofach-americalatina.com.br.



Veganismo

Dia Internacional Vegano - 1º de novembro

No dia 1º de novembro, quarta-feira, para comemorar o Dia Internacional Vegano, ocorrerá em São Paulo, SP, no vão livre do MASP, na Av. Paulista, a partir das 17h, o *Manifesto pela vida*.

Durante o evento está programado a distribuição gratuita de comida vegetariana; exibição do documentário "Earthlings" (Terráqueos), que mostra as inúmeras crueldades praticadas contra os

animais; carro de som, onde palestrantes, ativistas e ambientalistas falarão sobre assuntos como:

- o que é veganismo?;
- problemas causados pelo consumo de carne;
- benefícios de uma dieta vegetariana ou vegana;
- ligação do vegetarianismo com a saúde e economia do país;

- leites e ovos, uma triste realidade;
- circos com animais;
- a indústria de peles;
- leis e direitos dos animais;
- vivendo sem crueldade;
- compaixão pelos animais;
- vivissecção (utilização de animais em pesquisas, nas universidades e laboratórios).

Participem e levem seus amigos.



Adubação orgânica, controle biológico de pragas e doenças em plantas

Alimentos e bebidas

Medicamentos e cosméticos

Tecidos

www.mercadoorganico.com.br

**“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.





Transgênicos

Ativistas fazem protesto contra milho transgênico em três continentes

Greenpeace desenha círculos gigantes em lavouras do México, da Espanha e das Filipinas para alertar sobre perigos do milho geneticamente modificado; no Brasil, cinco pedidos de liberação comercial aguardam avaliação da CTNBio

Ativistas do Greenpeace fizeram hoje círculos gigantes em plantações de milho em três continentes. O protesto marcou o início de uma campanha para proteger um dos mais importantes alimentos do mundo. Os círculos nas plantações ‘apareceram’ na Espanha, nas Filipinas e no México. “A onda de protestos de hoje marca o início de uma campanha global para proteger o milho da contaminação genética”, afirmou Geert Ritsema, coordenador da campanha de Engenharia Genética do Greenpeace Internacional.

O milho é uma espécie com grande potencial de contaminação, uma vez que duas plantas, mesmo separadas por longas distâncias, podem se cruzar facilmente. O Brasil também corre o risco de ver suas plantações convencionais contaminadas por transgênicos. Atualmente, a Comissão Técnica Nacional de Biossegurança (CTNBio) está avaliando cinco pedidos de liberação para plantio e comercialização do milho transgênico – sendo dois da multinacional suíça Syngenta, dois da norte-americana Monsanto e um da alemã Bayer. No mês de agosto, o Greenpeace Brasil enviou à Comissão documentos comprovando as perdas econômicas sofridas por agricultores que tiveram suas plantações contaminadas na Espanha.

“A liberação comercial do plantio de milho transgênico poderá gerar graves casos de contaminação no Brasil,

trazendo prejuízos para nossos agricultores, principalmente para os que trabalham com sementes convencionais ou possuem certificação orgânica”, afirma Ventura Barbeiro, engenheiro agrônomo do Greenpeace. “O mundo inteiro está protestando contra o milho geneticamente modificado. A CTNBio não pode fechar os olhos para isso e deixar que o Brasil pague o preço da falta de precaução e sofra prejuízos econômicos e perda de biodiversidade em decorrência de uma futura contaminação”.

Um dos protestos do Greenpeace de hoje aconteceu em Zuera, região de Zaragoza (Espanha). Os ativistas entraram em um campo experimental de milho transgênico e fizeram um círculo de 50 metros, marcando-o como uma área contaminada. Em Isabela, nas Filipinas, os ativistas do Greenpeace criaram um sinal de proibido com um “M” de 45 metros em uma plantação convencional, mostrando que é proibida a entrada da Monsanto na área. A empresa vende as sementes geneticamente modificadas mesmo em províncias consideradas áreas livres de transgênicos, como em Mindoro Oriental, onde está em vigor uma legislação que proíbe o cultivo de organismos geneticamente modificados (OGMs).

Em Jocotitlán, no México, foi feito um enorme círculo com a palavra ‘NÃO’, numa exigência ao governo mexicano para rejeitar a proposta da Monsanto de suprimir uma moratória

amplamente estabelecida no país contra o cultivo de milho transgênico. O governo mexicano deve decidir a qualquer momento sobre a permissão ou não de campos experimentais de milho transgênico no país ⁽¹⁾.

Muitos dos efeitos de longo prazo dos transgênicos no solo, em animais, plantas e na saúde humana ainda são desconhecidos. A contaminação genética de plantações é uma realidade perturbadora em todos os países onde há cultivo de transgênicos, e a tecnologia continua a representar uma ameaça séria à biodiversidade, à segurança alimentar, à sobrevivência dos agricultores e ao direito de escolha dos consumidores.

O Greenpeace exige que:

- * Governos de todo o mundo estabeleçam uma moratória contra qualquer nova semente ou plantação transgênica.
- * Governos retirem autorizações vigentes tanto para cultivos comerciais quanto experimentais de transgênicos.
- * As contaminações genéticas devem ser eliminadas, com os custos recaindo sobre empresas de biotecnologia como a Monsanto, de acordo com o princípio do poluidor-pagador.
- * A CTNBio deve rejeitar os cinco pedidos de liberação comercial de milho e interromper imediatamente os campos experimentais existentes.

(1) Para saber mais sobre as ameaças que o milho transgênico representa às variedades nativas no México, leia o documento em inglês: <http://www.greenpeace.org/international/press/reports/ge-maize-briefing>



Fonte:

www.greenpeace.org.br

Imagens dos protestos realizadas pelo Greenpeace