



CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 26, dezembro, 2006

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

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



Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427

Índice

- ✓ Receita: Torta salgada com alho-poró
- ✓ Agenda: - pág. 2
- ✓ Ecologia: Pelo fim da caça às baleias - pág. 2
- ✓ Férias: Visitando o planalto central- pág. 3



- ✓ Transgênicos: Justiça suspende decisões da CTNBio sobre milho transgênico da Bayer - pág. 4

9º Dia Internacional dos Direitos Animais (DIDA)

Domingo, 10 de dezembro de 2006

Pela primeira vez no Brasil (e já em dezoito cidades simultaneamente), será lembrado o Dia Internacional dos Direitos Animais, que já é lembrado no mundo todo desde 1998. Neste ano, o tema do DIDA no Brasil será "Pelo fim da escravidão animal". Segundo os organizadores, os animais são os escravos de hoje em dia, e a abolição da escravatura animal só depende de escolhas feitas no cotidiano de cada cidadão. As ações de conscientização brasileiras farão parte das ações que ocorrerão no mundo todo, sempre com aquela mensagem muito simples, mas ao mesmo tempo muito forte: os animais não são nossos, não importa como queiramos nos beneficiar fazendo uso deles (seja fazendo experimentos com eles, seja comendo-os, seja vestindo suas peles, seja enjaulando-os em zoológicos, seja comprando-os para nos estimar etc.).

Em São Paulo, ocorrerá uma passeata na Av. Paulista. Os cariocas conscientizarão quem estiver passeando pelo posto 4, em Copacabana, a respeito da vivissecção (testes em animais). Já os brasileiros escolheram como local de sua manifestação o zoológico de sua cidade, enquanto os porto-alegrenses escolheram o Parque da Redenção, onde simbolizarão quatro formas de exploração dos animais. Os abolicionistas de Belo Horizonte farão um ato performático na Praça da Liberdade, enquanto os de Fortaleza exibirão vídeos sobre como os animais são usados hoje em dia, em pleno calçadão da beira-mar! Em todas as cidades, estarão sendo recolhidas assinaturas para a nova (ou verdadeira, segundo os organizadores) Declaração Universal dos Direitos Animais, que se encontra em www.sentiens.net/declara.

Contato nacional: David Turchick: (21) 3474-3822 / 9482-2605, davidturchick@yahoo.com.br

Receita*

dúvidas: receitas@editorainteligente.com.br

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

Torta salgada com alho-poró

Ingredientes:

- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo integral;
- ✓ 150ml de azeite extra virgem;
- ✓ 100ml de água;
- ✓ 3 alho-poró picados;
- ✓ 3 tomates grandes picados;
- ✓ orégano a gosto;
- ✓ sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Massa:

- ✓ Misturar a farinha, o azeite, a água e o sal.
- ✓ Untar uma forma com azeite e levar a massa ao forno.

Recheio:

- ✓ Refogar o alho-poró com o tomate, um pouco de azeite, sal e orégano.

Quando a massa estiver assada adicionar o recheio.

Rendimento: 6 porções



Torta salgada com alho-poró

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

16 de dezembro - 19h30

São Paulo - SP - Ceia de Natal. Venha confraternizar e comemorar um ano de muitas conquistas para o vegetarianismo
www.nutriveg.com.br



19 de dezembro

São Paulo - SP -
Curso: "Pratos para uma ceia de Natal".
www.nutriveg.com.br

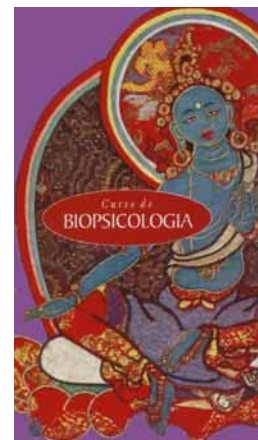


26 a 28 de janeiro

O equilíbrio entre ação e relaxamento - a chave para sentir-se bem.
Curso intensivo de yoga ministrado em Fortaleza, CE, por Juliana Luna.
www.ekadantayogashala.pro.br/162/equilibrio_sentir-se_bem.html

10 de março (início)

Borongapa - SP - Curso de biopsicologia no Parque Ecológico Visão Futuro (Este curso é especialmente para pessoas cansadas do conhecimento puramente intelectual, que buscam realizar em si mesmas um alto estado de consciência)
www.visaofuturo.org.br



2007



5 a 7 de janeiro

Alto Paraíso de Goiás - GO - Festival dos Pândavas. Comemoração anual celebrando mais um ano de atividade do Paraíso dos Pândavas. Passeios, mantras, banquetes vegetarianos, cerimônias védicas e mais!
www.pandavas.org.br

7 de janeiro a 3 de fevereiro

Garopaba, SC - Teachers Training Course 2007 (TCC)
www.yogasivananda.com.br

Ecologia

Pelo fim da caça às baleias

por Cláudia Bringel

Estima-se que cerca de 50.000 baleias por ano foram mortas durante o período da caça comercial mundial, que teve o seu pico em 1961. Somente em 1986, a Comissão Baleeira Internacional (CBI) declarou a moratória da caça por tempo indeterminado.

Os países que continuam caçando baleias em grandes números são o Japão e a Noruega. O Japão, o número um na caça, utiliza o argumento da "caça científica" que é uma falsa justificativa para os baleeiros continuarem caçando comercialmente. Já a Noruega, contesta abertamente a moratória e detém a perspectiva de aumentar sua quota anual para até 2000 baleias.

No início de agosto de 2006, a Islândia anunciou que iria caçar baleias com fins abertamente comerciais e autorizou a caça contrariando as resoluções internacionais que tratam do assunto. O governo afirma ter apoio de outros países, argumenta que a caça é sustentável e que a carne da baleia é uma fonte alta

de proteína ambientalmente correta.

No início de novembro de 2006, o Brasil e mais 24 países entregaram ao governo da Islândia uma carta de protesto à retomada da caça comercial de baleias e seguiram-se várias manifestações. O Ministro de Negócios Marítimos Britânico, Ben Bradshaw, disse que o envio da carta de protesto mostra a profundidade do sentimento e a preocupação não apenas da Grã-Bretanha, mas de todo o mundo com esta atividade cruel e abominável.

O Greenpeace também se manifestou: o barco Greenpeace Rainbow Warrior chegou à Islândia no início de setembro e realizou várias ações contra a caça de baleias. A organização entregou ao governo islandês uma proposta para pôr fim à atividade baleeira. O Greenpeace quer incentivar o turismo na região como forma de explorar sustentavelmente seus recursos naturais: o turismo de observação de baleias. Em troca, quer que a Islândia se compro-

meta a interromper a captura de baleias, declare publicamente que não executará seu programa baleeiro "científico" e respeite o banimento à caça comercial de baleias, dando ao país a oportunidade de recuperar sua reputação.

Os métodos empregados na caça às baleias são altamente cruéis e submetem os animais a grandes sofrimentos. Uma saída para estar libertando estes animais de tanto sofrimento é a criação de santuários regionais e um santuário global, com uma grande área de proteção e preservação de todas as espécies de baleias. Já existem dois santuários regionais: o Santuário do Oceano Índico e o Santuário do Oceano Antártico. Existem também propostas de constituição do Santuário do Pacífico Sul, apresentada pela Austrália e Nova Zelândia e o Santuário de Baleias no Atlântico Sul, uma proposta do governo brasileiro.

Para se manifestar contra a caça às baleias, acesse: www.whalewatch.org.

Férias

Visitando o planalto central

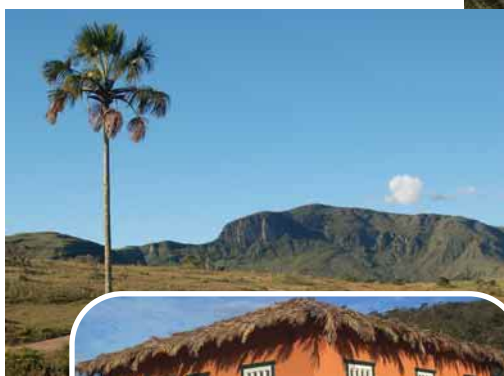
por Arthur Vasconcelos

Para os que passam a maior parte do tempo nas capitais, ao chegar as férias, não podem perder a oportunidade para fazer um encontro com a natureza e se dedicar à saúde.

A região do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, muito auspiciosa, é uma excelente escolha. Quem sai de Brasília, em direção à região, acaba passando por Alto Paraíso de Goiás, GO. Na cidade, o restaurante vegetariano Oca Lila faz sucesso. Vale uma para-



Restaurante Oca Lila em Alto Paraíso de Goiás



Festival dos Pândavas - Dias 5, 6 e 7 de Janeiro. Comemoração anual celebrando mais um ano de atividade ashram Paraíso dos Pândavas. Passeios, mantras, banquetes vegetarianos, cerimônias védicas e mais!
www.pandavas.org.br



da. Pratos deliciosos e ambiente acolhedor. Saindo de Alto Paraíso de Goiás, indo para o Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, no km 14, encontra-se o ashram da Organização Paraíso dos Pândavas (www.pandavas.org.br). Todos os visitantes são bem-vindos, desde que respeitem as regras do local, que incluem a oposição a qualquer tipo de bebida alcoólica, droga, carne e tabaco em

geral. A alimentação é vegetariana.

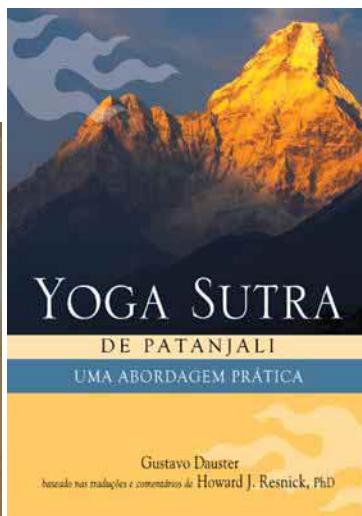
No Paraíso dos Pândavas, além de ser um encantador refúgio que conta com o esplendor de belíssimas cachoeiras, realiza-se diversas atividades de yoga, espiritualidade, sat-sanga, meditação, música, entre outras. Um dos destaques do espaço são os cursos de Yoga Sutra

ministrados por Giridhari Das (Gustavo Dauster), autor do livro Yoga Sutra de Patanjali - uma abordagem prática. Giridhari Das, também dá cursos de Yoga Sutra em Brasília, DF. Além disso, é possível escrever para Giridhari Das (gd@pandavas.org.br) e agendar cursos fora de Brasília.

Outra opção na região é a Flor de Ouro, espaço localizado no Vale do



Alunos da Jornada do Yoga Sutra, realizada nos dias 18 e 19 de novembro, em Brasília, DF. Durante 7 horas por dia apresentou-se todos os sutras do Yoga Sutra. Uma gratificante experiência de profunda imersão na maravilhosa filosofia do yoga e de sat-sanga.



Yoga Sutra de Patanjali - uma abordagem prática

é uma obra recém lançada, que foi escrita por Giridhari Das (Gustavo Dauster), baseado na tradução e comentários de Srila Hridayananda Das Goswami Acharyadeva (Howard J. Resnick, PhD)

O Yoga Sutra descreve a essência do yoga – elementos práticos, obstáculos, resultados intermediários e seu objetivo final.

A tradução do sânscrito ao inglês dos sutras feita por Srila Acharyadeva merece uma atenção especial, devidos as suas imensas qualificações. Srila Acharyadeva é doutor em Sânscrito e Estudos Indianos pela Universidade de Harvard. Ele é um praticante dedicado de bhakti-yoga há quase 40 anos, tendo viajado mundo afora treinando pessoas em bhakti-yoga e palestrando sobre o assunto de yoga e filosofia védica. Sua apresentação do Yoga Sutra se destaca por sua clareza e praticidade, desmistificando o texto e mostrando sua sempre atual

relevância para todos aqueles interessados em evoluir como pessoas.

Giridhari Das tem estudado e praticado o yoga metafísico sob a guia de Srila Acharyadeva há cerca de quinze anos, e ocupa-se em tempo integral a ensinar e palestrar sobre o assunto há mais de sete anos.



Moinho, em Alto Paraíso de Goiás, GO.

Idealizado e administrado desde 1981 por pessoas cuja proposta de vida é a integração com a natureza, auto-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, através da realização de dinâmicas que promovem o desenvolvimento do auto-conhecimento e da espiritualidade. Na área, preservada há mais de 20 anos, encontra-se a simplicidade e a harmonia com a natureza.

O visitante pode desfrutar também de



O sítio oferece estrutura para receber grupos de vivências e terapias, incluindo hospedagem, alimentação, transporte e organização estrutural e artística do encontro. Também são realizados estudos espirituais e palestras

sauna na beira do rio, caminhadas e de passeio nas cachoeiras da região.



Dentro dos trabalhos de limpeza e purificação, à beira do Rio Pretinho acontece a sauna úmida à lenha, com banhos de ervas medicinais, argila e massagem

Para fazer contato com a Flor de Ouro escreva para: surytas@hotmail.com.

Transgênicos **Justiça suspende decisões da CTNBio sobre milho transgênico da Bayer**

Qualquer decisão sobre a liberação comercial no Brasil do milho transgênico da Bayer, resistente ao herbicida glufosinato de amônio, está suspensa por determinação da Justiça Federal de Curitiba até que a Comissão Técnica Nacional de Biossegurança (CTNBio) assegure a realização de uma audiência pública para discutir o processo.

A decisão foi tomada na quarta-feira (05/12/06). A audiência pública está prevista em lei e foi solicitada em outubro pelas organizações Terra de Direitos, AS-PTA e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), que não foram atendidas pelas CTNBio. A Associação Nacional de Pequenos Agricultores (ANPA), que reúne mais de 80 mil agricultores de todo o Brasil, também pediu que a CTNBio realizasse a audiência. As entidades entraram com uma Ação Civil Pública, acatada pela Justiça.

Para as organizações, a realização da Audiência Pública é fundamental para a

transparência dos procedimentos e para que a sociedade seja informada adequadamente sobre os impactos que envolvem a liberação comercial de milho transgênico. O principal fundamento da ação judicial é a Constituição Federal, que se baseia no princípio democrático e assegura aos cidadãos o direito de participar das decisões que lhes afetam diretamente, especialmente em matéria de meio ambiente.

Para Maria Rita Reis, da Terra de Direitos, "biossegurança é um assunto de interesse público. Não há justificativa para que o destino da agricultura, da biodiversidade e da saúde da população sejam decididos a portas fechadas. Isso seria um retrocesso enorme". Gabriel Fernandes, da AS-PTA destaca que a resistência de alguns membros da CTNBio de garantir a transparência nas suas decisões obrigou as entidades a recorrerem à Justiça. "Eles resistem a mecanismos legais como a presença do

Ministério Público e a realização de audiências públicas", explicou.

Marilena Lazzarini, coordenadora institucional do IDEC, acredita que há vários aspectos no processo de liberação comercial do milho que precisam ser melhor debatidos com cientistas que não participam da CTNBio e com a sociedade, como os impactos à saúde dos consumidores. "Não há justificativa para a CTNBio não ampliar a discussão que só irá contribuir para uma decisão mais fundamentada e responsável", diz ela.

As entidades estão confiantes que o Poder Judiciário irá garantir o direito democrático de participação, porque se trata de princípio assegurado pela Constituição Federal e também porque não há prejuízo algum na realização da audiência pública para as pesquisas na área ou para a União Federal, CTNBio.

Fonte: Greenpeace 
www.greenpeace.org.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.

