



# CULINÁRIA VEGETARIANA

*Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal*

n. 27, janeiro, 2007

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

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



Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427

## Índice

- ✓ Receitas: Suco de banana com ameixa e suco de manga com banana e ameixa
- ✓ Agenda: - pág. 2
- ✓ Legislação: Meio Ambiente aprova proibição do uso de animais em circos - pág. 3
- ✓ Saúde: Novidade nas bancas: Revista Prana Yoga Journal - pág. 3
- ✓ Transgênicos: Aumenta a desconfiança sobre os transgênicos no mundo - pág. 4
- ✓ Meio ambiente: Com autorização do governo, fornos queimam a floresta no PI - pág. 4



## Receitas\*

dúvidas: [receitas@editorainteligente.com.br](mailto:receitas@editorainteligente.com.br)

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

### Suco de banana com ameixa

#### Ingredientes:

- ✓ 2 bananas prata;
- ✓ 5 ameixas pretas;
- ✓ 1 colher se sopa de germe de trigo;
- ✓ 300 mL de água.

#### Modo de preparo:

- ✓ Bater tudo no liquidificador.

### Suco de manga com banana e ameixa

#### Ingredientes:

- ✓ 1 manga grande;
- ✓ 5 ameixas pretas;
- ✓ 2 bananas prata;
- ✓ 300 mL de água.

#### Modo de preparo:

- ✓ Bater tudo no liquidificador.



Suco de banana com ameixa



Suco de manga com banana e ameixa

**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

### 10 de fevereiro

São Paulo - SP

Agric. Orgânica e Alimentação Desintoxicante (Araci Kamiyama e Conceição Truccom)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 16 a 21 de fevereiro

Chapada dos Veadeiros - GO

Organização  
paraisodospândavas

Retiro de Carnaval na reserva ambiental do Paraíso dos Pândavas (cursos de culinária vegetariana e de mantras)

[www.pandavas.org.br](http://www.pandavas.org.br)

### 4 de março

São Paulo - SP

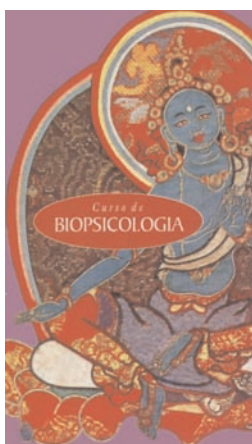
Plantas medicinais (Marcos Furlan)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 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](http://www.visaofuturo.org.br)



### 11 de março

São Paulo - SP

Horta caseira (Marcos Victotino)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 24 de março

São Paulo - SP

Permacultura e iniciativas socioambientais (Luciana de Sá Nogueira)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 5 a 8 de abril

Florianópolis - SC

Sadhana - 3º encontro para o crescimento interior e bem-estar

[www.devi.com.br/sadhana](http://www.devi.com.br/sadhana)

### 14 de abril

São Paulo - SP

Horti & fruticultura (Fernando Ataliba)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 27 a 29 de abril

Chapada dos Veadeiros - GO

Organização  
paraisodospândavas

Retiro Yoga no Paraíso

[www.pandavas.org.br](http://www.pandavas.org.br)

### 4 a 6 de maio

São Paulo - SP

Upanishads do Yoga, parte I

[info@nilakantha.com.br](mailto:info@nilakantha.com.br)

### 6 de maio

São Paulo - SP

Horta caseira (Marcos Victotino)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 11 a 13 de maio

Rio de Janeiro - RJ

Upanishads do Yoga, parte I

[paulasaboya@mac.com](mailto:paulasaboya@mac.com)

### 13 de maio

São Paulo - SP

Plantas medicinais (Marcos Furlan)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 25 a 27 de maio

Recife - PE

Upanishads do Yoga, parte I

[taivieira@globo.com](mailto:taivieira@globo.com)

### 16 de junho

São Paulo - SP

Agricultura orgânica e alimentação desintoxicante (Araci Kamiyama e Conceição Truccom)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 22 a 24 de junho

Florianópolis - SC

Upanishads do Yoga, parte I

[yogaluz@uol.com.br](mailto:yogaluz@uol.com.br)

### 9 a 15 de julho

Fortaleza - CE

Curso livre para formação de instrutores de yoga - Módulo I

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)



### 24 de junho

São Paulo - SP

Horta comunitária (Marcos Victotino)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 30 de junho

São Paulo - SP

Horti & fruticultura (Fernando Ataliba)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 7 e 8 de agosto

Jaraguá do Sul - SC

Workshop Vivendo a vida de Yoga

[janetemarcatto@netuno.com.br](mailto:janetemarcatto@netuno.com.br)

### 30 de setembro a 6 de outubro

Murdeswar, Índia

11<sup>th</sup> International Vegan Festival

[ivu.org/veganfest](http://ivu.org/veganfest)

### 16 a 18 de outubro

São Paulo - SP



BioFach América Latina e ExpoSustentat

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

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

### 29 de outubro a 4 de novembro

Fortaleza - CE

Curso livre para formação de instrutores de yoga - Módulo II

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)



### 17 a 23 de março de 2008

Fortaleza - CE

Curso livre para formação de instrutores de yoga - Módulo III

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)





## Legislação

## Meio Ambiente aprova proibição do uso de animais em circos

A Comissão de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável aprovou, no dia 22/12/2006, substitutivo ao Projeto de Lei 7291/06, do Senado, que obriga o registro de circos e trata do emprego de animais nessa atividade. O projeto original prevê apenas o registro de animais no Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama). No entanto, o substitutivo do relator, deputado Jorge Pinheiro (PL-DF), proibiu o uso de animais em circos.

A restrição constava de outras 15 propostas sobre o tema, que tramitam em conjunto. Quase todos os projetos de lei foram elaborados no ano 2000, em decorrência da morte de um menino de 6 anos, atacado por leões do circo Vostok, em Jaboatão dos Guararapes (PE).

Pelo novo projeto, os circos terão três anos para dar destinação aos animais empregados. A importação e a compra de qualquer espécie animal para esse tipo de espetáculo passa a ser proibida assim que for aprovada a lei. Circos que utilizem animais serão proibidos de se apresentar no país. A reprodução de animais nos circos também não poderá mais ocorrer.

### Controle

Durante o período de transição, todos

os animais dos circos terão de ser cadastrados no órgão federal competente. Para proceder ao registro, devem ser apresentados os documentos comprobatórios da origem dos animais. O cadastro será atualizado anualmente. A morte de alguma espécie deverá ser comunicada ao Ibama, com atestado da causa da morte pelo veterinário competente.

Decorridos os três anos de adaptação permitidos pela lei, os animais devem ser encaminhados para zoológicos ou mantenedores de fauna exótica registrados no Ibama. O projeto só trata de fauna exótica - animais importados - porque a legislação brasileira (Lei 5197/67) já proíbe a utilização de espécies da fauna nacional.

O descumprimento da lei sujeita o responsável legal pelo circo e o infrator ao embargo da atividade, a detenção de seis meses a um ano, e a multa.

Em seu relatório, Jorge Pinheiro explica que o Ibama preparou no ano 2000 uma instrução normativa que regulamenta a guarda, exibição e transporte de animais exóticos em circos. O instrumento serviria para orientar o trabalho de fiscalização dessa atividade. *"No entanto, por causa da hierarquia dos instrumentos legais, sem legislação*

*que trate do assunto não é possível publicar uma norma infralegal sobre o tema"*, afirmou.

### Patrimônio cultural

O circo é reconhecido como patrimônio cultural brasileiro e sua atividade fica assegurada em todo o país. Para receber tal denominação, essas instituições devem ser itinerantes e ter estruturas desmontáveis e cobertas por lona. De acordo com Jorge Pinheiro essas são suas características mais marcantes ao longo de toda a sua história. Outras marcas que lhes são típicas são, de acordo com Pinheiro, a comicidade e predominância da propriedade familiar.

A atividade circense teria começado no Brasil em 1830, com a chegada de famílias de imigrantes. Atualmente existem 22 escolas de circo no país.

### Tramitação

Sujeito à votação pelo Plenário, o projeto ainda será analisado pelas comissões de Educação e Cultura; e de Constituição e Justiça e de Cidadania.

**Fonte:** Agência Câmara

Reportagem: Maria Neves

Edição - Francisco Brandão

<http://www.camara.gov.br>

## Saúde

## Novidade nas bancas: Revista Prana Yoga Journal

Praticar yoga traz grande vitalidade. O conhecimento disso no oriente é milenar. Porém, no ocidente ainda há muitas pessoas que precisam receber informações para poder entender, praticar e se beneficiar do yoga. Em função disso, o lançamento da revista Prana Yoga Journal pela Esfera BR Mídia Editora Ltda. é muito importante, pois a circulação da revista ajuda muito a difundir todos os benefícios do yoga.

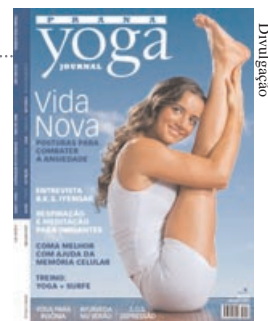
Praticar yoga não é simplesmente alongar o corpo com posturas variadas. Além dos exercícios, o praticante de yoga deve ter consciência dos preceitos éticos chamados yamas e niyamas, dentre os quais a não-violência (ahimsa)

é muito importante. Dentro disso inclui-se também a forma de se alimentar, preconizando-se a dieta vegetariana.

A edição de estréia tem entrevistas, colunas e técnicas dos melhores professores de yoga de várias partes do mundo. Destacam-se também um passo-a-passo de como a respiração pode ajudar a ter uma vida mais estável e o contato com todo um novo mundo interior; asanas (posturas) para combater a ansiedade e a depressão; dietas antioxidantes compostas de frutas e vegetais que neutralizam os radicais livres, evitando diversas enfermidades como, por exemplo, derrame e diversos tipos de cânceres; e reportagem sobre a

integração do yoga com o surfe, mostrando os benefícios que o yoga traz ao esporte e seqüência de exercícios indicados para os surfistas.

A revista Prana Yoga Journal, além de estar disponível nas bancas, também pode ser entregue em casa através de assinatura da revista. Informações podem ser obtidas através do [site \(www.eyoga.com.br\)](http://www.eyoga.com.br) ou pelo telefone (11) 6014-6161.



Prana yoga Journal



Transgênicos

## Aumenta a desconfiança sobre os transgênicos no mundo

A reação negativa que os transgênicos causam em produtores, consumidores e governos continua crescendo pelo mundo, revela o sumário lançado pelo Greenpeace em janeiro de 2007. Está cada vez maior a reação global contra a engenharia genética, que em 2006 se expandiu basicamente por três países – Estados Unidos, Argentina e Brasil.

“Governos, produtores e consumidores por todo o mundo reconhecem cada vez mais que a engenharia genética não é confiável, nem viável, além de ser perigosa”, afirma Jeremy Tager, campaigner do Greenpeace Internacional.

“A reação do mercado para o recente escândalo do arroz contaminado foi de iminente epidemia. Alguns países estão banindo os organismos geneticamente modificados como um todo. A Romênia, por exemplo, que tinha 85 mil hectares

*plantados com soja em 2005, vai reduzir a zero este ano, para atender à nova política do governo local de banir cultivos transgênicos de soja no país.”*

A mais significativa demonstração de rejeição aos transgênicos foi o escândalo da contaminação de arroz nos Estados Unidos por um produto geneticamente modificado da Bayer.

Em agosto de 2006, o governo americano anunciou que quantias significativas de arroz do país foram contaminadas com uma variedade geneticamente modificada não aprovada, o LLRICE601, da Bayer. A notícia provocou fortes reações de produtores e processadores de arroz, e também de governos de outros países, causando sérios problemas às exportações americanas do produto, praticamente reduzidas a zero.

O Serviço Internacional para a

Aquisição de Aplicações em Agrobiotecnologia (ISAA na sigla em inglês), ONG patrocinada pela indústria de biotecnologia, também lançou esta semana um relatório, comemorando o aumento da área plantada com transgênicos pelo mundo em 2006, mas não destaca que esse aumento aconteceu praticamente em países em desenvolvimento. Na Europa, os transgênicos vem sendo questionados e, em alguns casos, banidos.

“A ISAA pode afirmar que a engenharia genética tem sido um sucesso, com consistente aumento de área plantada pelo mundo, mas a reação que houve à contaminação do arroz americano revela que o cenário atual não é tão bonito quanto pintado por eles,” afirmou Tager.

Fonte: Greenpeace   
[www.greenpeace.org.br](http://www.greenpeace.org.br)

Meio ambiente

## Com autorização do governo, fornos queimam a floresta no PI

Assistindo ao programa Globo Repórter do dia 26 de janeiro de 2007 tivemos uma das maiores decepções de nossas vidas, quando pudemos observar, e sabemos que isso realmente está ocorrendo, que no estado do Piauí, na Serra Vermelha, o IBAMA autoriza o desmatamento em massa de nada menos que 114.000 hectares da caatinga (1,14 bilhões de metros quadrados) para que a madeira seja transformada em carvão, mesmo com posicionamento contrário da comunidade científica. Chamando esta atividade de “plano de manejo florestal sustentável”, e o que seria cômico se não fosse trágico, o projeto ganhou o nome de “energia verde”!!!

O próprio repórter da Rede Globo de Televisão, ao presenciar cerca de trezentos fornos de carvão queimando a vida na floresta, fica indignado, questionando ao analista ambiental do IBAMA sobre tal procedimento, e o mesmo diz ao repórter: “Você está me apertando”.

Os técnicos do IBAMA, de todas as maneiras tentaram mostrar que aquela atividade é sustentável.

Em suas alegações o argumento era que em função da madeira estar sendo

cortada e não extraída com raiz, a mesma iria brotar e regenerar-se. Porém, além do estresse para a fauna local, por invasão antrópica da floresta, como esta fauna sobreviverá até que a floresta se regenerasse em alguns anos? Certamente toda a fauna local se deslocará para outras áreas, ou melhor, os que sobreviverem, e estes então entrarão em competição com populações já estabelecidas nestas outras áreas. O que irá acontecer em função disso? Não sabemos, mas certamente não é algo bom...

O pesquisador e zoólogo, e que foi um dos participantes deste programa, e que por sinal é grande amigo e colaborador da SOS Fauna, o prof. dr. Luis Fabio Silveira (USP), tinha em seu semblante a tristeza estampada, pois quem dedica sua vida a cuidar de outras vidas, não consegue ficar indiferente a tal estado de coisas.

Entendemos que um órgão ambiental que foi criado para proteger e conservar nossa biodiversidade, quando atinge este estágio, é porque a situação é muito séria e muita coisa deve ser reavaliada. Se este é o crescimento que o nosso governo quer, estamos perdidos, pois está

muito longe o dia que compreenderão que estes atos comprometem a própria humanidade. A Mãe Natureza, resistente que é, está aumentando a quantidade de seus recados para a humanidade nos últimos anos, antes que seja tarde demais, mas o homem não dá ouvidos, não se preocupa, ignora...

A SOS Fauna lamenta profundamente que isso esteja acontecendo na Serra Vermelha, sul do Estado do Piauí.

Se autorizam a destruição de milhares de hectares de floresta, se autorizam animais do tráfico à ficarem com seus possuidores mediante uma nova Portaria do Órgão (Portaria 384), estes recebendo o título de guardiões, o que mais podemos esperar?

É desanimador e desestimulante quando presenciamos quem deveria defender o meio ambiente, autorizando a sua destruição!

Sabemos que há uma linha, dentro do próprio Órgão, absolutamente contrária a estes procedimentos, mas certamente não são aqueles que tomam as decisões.

**Marcelo Pavlenco Rocha** - Presidente - SOS Fauna  
**Danusa Camanduchy Maia** - Bióloga Coordenadora - SOS Fauna ([www.sosfauna.org](http://www.sosfauna.org))