

LEITES VEGETAIS :: BRINCADEIRAS CULINÁRIAS :: ATIVIDADES PEDAGÓGICAS ::

Merenda Vegetariana

102 RECEITAS SIMPLES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ÉTICA E SABOROSA NA SUA ESCOLA



REALIZAÇÃO:

SVB
Sociedade
Vegetariana
Brasileira

PRATOS SALGADOS :: SOBREMESAS :: SUCOS NATURAIS

DICAS PARA MAIOR APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

Descobrimos o prazer de comer

O livro *Merenda Vegetariana* é um trabalho voluntário da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e da Campanha Segunda Sem Carne (SSC), que incentiva as pessoas a tirarem a carne do cardápio ao menos uma vez por semana e a descobrirem novos sabores. Animados com o sucesso dessa campanha mundial e percebendo a demanda por receitas práticas e acessíveis, produzimos esse livro com a inestimável ajuda de cozinheiros e merendeiras.

Acreditamos que, apesar da frequente rejeição das crianças, os vegetais podem ser muito gostosos e atraentes – desde que bem preparados! O objetivo deste livro é justamente apresentar receitas fáceis, baratas, saudáveis e, claro, apetitosas.

Esperamos que nossos pratos e dicas culinárias inspirem a equipe da cozinha e aticem o paladar dos alunos. Afinal, a proposta da campanha não é só tirar a carne do prato, mas também apresentar novos sabores!

Marly Winckler, presidente da SVB

SUMÁRIO

08 - Brinque com a Comida
"Comida viva" e dicas de atividades culinárias

12 - Pratos Salgados
Receitas de saborosos pratos principais

26 - Lanches Rápidos
Pães, massas e preparações simples

36 - Sobremesas
Doces, docinhos e outras gostosuras

44 - Sucos Naturais
Bebidas saudáveis e coloridas

48 - Leites Vegetais
Saiba como preparar "leite" a partir de castanhas e cereais

52 - Tofu
Aprenda a preparar o "queijo de soja"

54 - Aproveite os Alimentos
Dicas de aproveitamento de cascas e talos de frutas, legumes e verduras

56 - Para Abrir o Apetite
Como disfarçar ou deixar mais atraentes os alimentos que as crianças amam detestar

60 - Quarteto Perigoso
Sal, açúcar, gorduras e farinha branca

64 - Substituições Veganas
Lista de alimentos veganos para substituir, com sucesso e em qualquer receita, os ingredientes derivados de animais

67 - Convite aos Pais
Lancheiras com comidinhas saudáveis

72 - Vegetarianismo na Escola
Está na hora de abordar esse assunto!

74 - O que é ser Vegetariano?
Conheça as diferentes formas de vegetarianismo

75 - Atividades Pedagógicas
Sugestões de temas para discussão e debate

Pelas pessoas, pelos animais, pelo planeta

A Segunda Sem Carne, campanha lançada no Brasil em 2009 pela Sociedade Vegetariana Brasileira, em parceria com a Secretaria do Verde e Meio Ambiente do Município de São Paulo, é um convite para que as pessoas tirem a carne do prato ao menos um dia por semana e descubram novos sabores.

"Muitos de nós nos sentimos impotentes diante dos desafios ambientais, e é difícil avaliar todos os conselhos que recebemos sobre como contribuir significativamente para um mundo mais limpo, sustentável e saudável. Designar um dia por semana em que não haja consumo de carne certamente é uma das mais eficazes contribuições que as pessoas podem fazer, pois atinge simultaneamente o coração de diversas questões políticas, ambientais e éticas."

Sir Paul McCartney, maior divulgador da Campanha Segunda Sem Carne

Campanhas do tipo "Um Dia sem Carne" existem há alguns anos e têm sua origem nos Estados Unidos, onde o movimento pelo vegetarianismo é tradicionalmente forte, apesar da cultura do fastfood. Na Europa, dezenas de cidades adotaram a campanha como estratégia para fomentar o combate à obesidade e mitigar impactos ambientais.

A redução global do consumo de carne diminuiria drasticamente, e de uma só vez, o desperdício de água, a emissão de poluentes atmosféricos, a contaminação do solo, o desmatamento, a desertificação, a extinção de espécies e a destruição de habitats. Vale lembrar que a maior parte da produção mundial de alimentos, como soja e milho, é destinada à produção de ração para rebanhos criados para o abate. Segundo a ONU, a produção de carne é responsável por 18% do total mundial de emissões de gases do efeito estufa oriundas da atividade humana, constituindo o maior causador de mudanças climáticas dentre todas as atividades econômicas.

Outro pilar da campanha é a saúde dos seres humanos. Segundo a Associação Dietética Americana, uma dieta sem carnes favorece a prevenção de doenças crônicas como hipertensão, distúrbios cardiovasculares, colesterol elevado, diversos tipos de câncer e diabetes. A redução do consumo de carnes, com ingestão adequada de leguminosas (feijões), frutas, cereais integrais, legumes e verduras, é preconizada também pelo Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde.

Um relatório do programa ambiental da ONU conclamou governos e pessoas a reduzirem o consumo de carne como medida eficaz no combate às mazelas ambientais e por trazer benefícios substanciais à saúde. Segundo o texto, uma mudança global para uma dieta sem carnes e laticínios seria vital para salvar o mundo da fome, da escassez de combustíveis e dos piores impactos da mudança climática, pois a população mundial será de 9,1 bilhões de pessoas em 2050, e o apetite atual por carne e laticínios é insustentável. Fonte: <http://www.guardian.co.uk/environment/2010/jun/02/un-report-meat-free-diet>



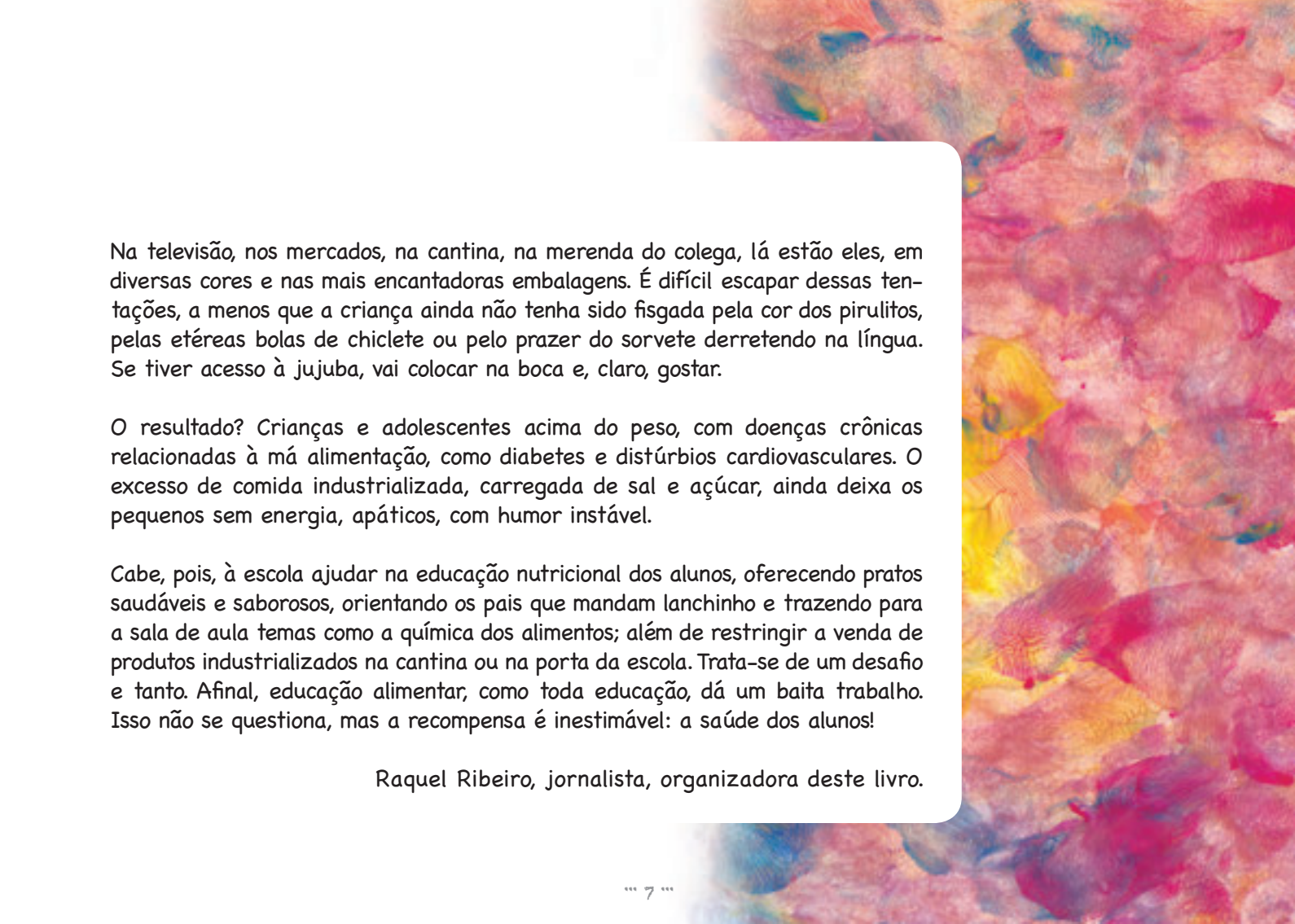
A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) trabalha duro para que o vegetarianismo seja reconhecido como uma opção alimentar benéfica para a saúde humana, para os animais e para o planeta. Somos uma sociedade sem fins lucrativos, organizada em âmbito nacional.



Educação Alimentar

Quando eu era criança, as lancheiras guardavam sanduíche feito em casa, suco de uva e uma maçã, mexerica ou banana. Nas festinhas tinha bolo, brigadeiro, pipoca e refrigerante, mas nada em excesso. E em casa vigoravam regras básicas: nada de lanchinho antes das refeições, refrigerante somente nos finais de semana e se alguém não quisesse comer o que estava na mesa – eu tinha horror a cozido! – que ficasse no arroz com azeite. Repetir sobremesa? Somente com muito comedimento. Eram os anos 70, pouco se falava em orientação nutricional, mas a horda dos alimentos industrializados não havia invadido as prateleiras brasileiras, a era do super-size não tinha chegado e os biscoitos recheados custavam caro. Ou seja, comia-se bem, naturalmente.

Hoje, as crianças são bombardeadas por uma publicidade invasiva de alimentos de baixo (ou nenhum) valor nutricional. E os pais, muitas vezes sem tempo de preparar a comida em casa, recorrem aos mercados, onde há tudo pronto: massas, tortas, hambúrgueres, biscoitos, salgadinhos, cereais matinais e sorvetes. Produtos industrializados cheios de gordura, açúcar, sal e aditivos químicos (como corantes), que “enchem” a barriga sem suprir as necessidades nutricionais básicas. Para completar, há o atraente mundo dos doces. A imagem da fantástica casinha de João e Maria permeia o imaginário de todo mundo – dos pequeninos aos marmanjos.



Na televisão, nos mercados, na cantina, na merenda do colega, lá estão eles, em diversas cores e nas mais encantadoras embalagens. É difícil escapar dessas tentações, a menos que a criança ainda não tenha sido fisgada pela cor dos pirulitos, pelas etéreas bolas de chiclete ou pelo prazer do sorvete derretendo na língua. Se tiver acesso à jujuba, vai colocar na boca e, claro, gostar.

O resultado? Crianças e adolescentes acima do peso, com doenças crônicas relacionadas à má alimentação, como diabetes e distúrbios cardiovasculares. O excesso de comida industrializada, carregada de sal e açúcar, ainda deixa os pequenos sem energia, apáticos, com humor instável.

Cabe, pois, à escola ajudar na educação nutricional dos alunos, oferecendo pratos saudáveis e saborosos, orientando os pais que mandam lanchinho e trazendo para a sala de aula temas como a química dos alimentos; além de restringir a venda de produtos industrializados na cantina ou na porta da escola. Trata-se de um desafio e tanto. Afinal, educação alimentar, como toda educação, dá um baita trabalho. Isso não se questiona, mas a recompensa é inestimável: a saúde dos alunos!

Raquel Ribeiro, jornalista, organizadora deste livro.

BRINQUE COM A COMIDA

Do marinheiro Popeye ao ratinho Remy de Ratatouille, inúmeros são os personagens infantis a dar bons exemplos do prazer de comer e de cozinhar. Conte com eles para ensinar as crianças a entender a importância da alimentação saudável! Espinafre deixa mesmo a gente mais forte; e o camundongo chef tem toda a razão: a culinária é uma arte divertida e saborosa.

Além disso, a cozinha pode ser um ótimo laboratório de química e palco para uma aula de matemática bem original. A melhor forma de ajudar o pequeno a comer bem é deixando que participe da brincadeira de cozinhar: quando é ele quem prepara os alimentos, fica orgulhoso do que fez e nunca diz que a comida está ruim, mesmo que esteja!



Escolha as atividades que se encaixam melhor no perfil da sua turma:

- Leve as crianças a uma feira livre ou ao mercado municipal. Além da folia dos feirantes, do vaivém de carrinhos e da fatura de sons, cores e aromas, as barracas oferecem atrativos especiais. Frutas e legumes são especialmente interessantes: incentive a criança a perceber as diferentes cores, texturas, perfumes e, claro, sabores. Escolher entre o que está no ponto ou meio passado, verde ou maduro, bonito ou feio, é uma arte – e quanto mais cedo for aprendida, melhor. Nada como um suculento naco de melancia, uma água de coco docinha ou um caldo de cana gelado numa manhã ensolarada.
- Prepare a massa de modelar comestível desenvolvida por Ana Branco, mestre da comida viva (raw food) no Brasil, e tinja-a com o suco de alimentos coloridos. Receita da massa básica: aveia germinada (deixe-a 8h imersa em água e 8h descansando sem água) e farinha de aipim desidratado*. Triture a aveia até ficar homogênea e use a farinha para ressecar a massa. Para colorir: cúrcuma em pó, gengibre em pó, suco de beterraba, cenoura, espinafre ou pimentão.
* Bata o aipim no liquidificador, esprema bem em uma peneira e desidrate no sol ou em uma fonte de calor constante, com temperatura que a mão possa suportar sem dor.
- Deixe a torta ou o bolo com cara engraçada enfeitando-o, por exemplo, com uma cenoura (nariz) e passas (olhos).
- A chamada comida viva inspira várias brincadeiras culinárias. Sem uso de forno ou fogão, pode ser feita até pelos pequeninos. Sugestão: deixe que criem mandalas com pedacinhos de frutas, castanhas e grãos germinados. Fica lindo!
- Se houver espaço, monte um canteiro de ervas e um composteiro. Assim a escola poderá contar com ervas frescas (salsinha, cebolinha, hortelã, poejo, manjericão e capim-limão são especialmente fáceis de cultivar). O composteiro, que transforma restos de alimentos em húmus, garante o adubo para as plantas, resolve o problema do lixo orgânico e ajuda o aluno a entender o ciclo dos alimentos – e da vida!
- Toda criança pequena fica fascinada ao ver o feijão brotar no algodão umedecido. Esse encanto com a força da vida pode se estender a outros grãos. E depois que brotam, os grãos podem ser comidos! Junte a turma e mostre que, com água e calor, o “milagre” acontece. Peça que cada aluno traga um punhado de sementes, que podem ser de alfafa, trigo, soja, feijão, lentilha, aveia, gergelim, milho, cevada, centeio, girassol, linhaça, abóbora, rabanete e mostarda.



Para germinar, basta seguir os seguintes passos:

1. Elimine grãos estragados, se houver. Coloque um punhado num pote e encha de água potável.
2. Deixe de molho uma noite inteira.
3. Enxague e depois escorra a água, deixando os grãos apenas úmidos.
4. Tampe o pote com voal, algodão, uma peneira ou outro material poroso, e deixe à sombra, em local arejado e que não seja muito frio (a temperatura ideal varia entre 20°C e 25°C). É necessário que haja luz, mas não precisa de sol.
5. Três ou quatro vezes ao dia, passe os grãos por água corrente. A umidade deve ser constante.
6. As sementes de cereais brotam em 1 a 3 dias; feijões e lentilhas demoram 4 a 6 dias. Nessa altura podem ser colhidos e consumidos crus, com exceção de alguns feijões, soja e grão-de-bico, que só devem ser consumidos depois de cozidos ou refogados.
7. Os grãos germinados se conservam bem na geladeira durante quatro dias.

POR QUE GERMINAR GRÃOS?

Queremos aproveitar ao máximo os nutrientes dos alimentos, mas tem comida que não dá para comer crua e seca... É o caso de grãos como o trigo, a lentilha e feijão azuki; e de algumas sementes, como a de girassol. Divertida e saborosa, a solução é germinar!

O QUE É "COMIDA VIVA"?

Ao cozinhar os alimentos, perde-se vitamina C, ácido fólico e vitamina B1. Para evitar esse desperdício nutricional, deve-se incluir na dieta o máximo possível de alimentos crus em seu estado natural. Para abrandar o sabor e a textura de alguns legumes e verduras como berinjela, abobrinha, brócolis, couve-flor, espinafre, couve, repolho, etc, podemos usar a técnica do amassamento, que consiste em amassá-los numa tigela com sal e limão (ou com sal e azeite ou sal e alho) para que fiquem mais macios e saborosos. Outra técnica: aquecer uma panela de barro vazia até ficar bem quente, depois colocar os alimentos e tampá-la por algum tempo. Dessa forma, a comida continua crua, porém quente, evitando estranhamento do paladar.



RECEITAS SALGADAS



Arroz Nutritivo

2 xíc. de arroz integral
5 xíc. de água
6 talos de couve
6 talos de couve-flor
6 talos de repolho
6 talos de beterraba
1 cenoura grande
6 talos de espinafre
6 talos de nabo
1/2 kg de abóbora ou moranga
1/2 chuchu
6 talos de batata-doce
6 talos de brócolis
1/2 xíc. de cebolinha
1/2 xíc. de salsinha
3 fatias de açafrão ou gengibre
1 cebola grande
3 dentes de alho
3 col. (sopa) de gergelim c/ casca
Sal a gosto

Arroz Colorido

1 xícara de arroz
1 cebola pequena
2 col. (sopa) de azeite de oliva
Sal a gosto
p/ ficar verde: 1/2 maço de salsinha ou 1 maço de espinafre
p/ ficar rosa: 1 beterraba

Bata a beterraba ou a salsinha na água em que for cozinhar o arroz. Coloque uma panela com água para esquentar. Corte a cebola em cubinhos, refogue com óleo. Junte o arroz, o sal e uma colher a mais de azeite. Refogue 1 minuto. Acrescente água quente, sempre atento para que o arroz fique coberto até finalizar a cozimento.

Leve a água para ferver, coloque o arroz para cozinhar, com uma colher de sal e 1 dente de alho. Em outra panela, refogue o alho, a cebola, os temperos verdes, o açafrão, junte os talos picados, a abóbora, a cenoura e o chuchu ralados. Deixe cozinhar um pouco para ficarem macios. Junte o arroz pronto, misture bem e deixe mais alguns minutos no fogo para o arroz "pegar o gosto".

Bolo Salgado Tia Cerli

4 tomates médios
1 cebola média
1 xíc. de óleo vegetal
2 xíc. de farinha de trigo integral
2 xíc. de farinha de trigo comum
4 col. (chá) de fermento em pó
2 col. (sopa) de abobrinha ralada
2 folhas de beterraba
2 folhas de alface
6 folhas de espinafre
1/4 xíc. de salsinha
1/4 xíc. de cebolinha
1 col. (chá) de sal
100 g de ervilha
100 g de milho

Rale os tomates, corte os legumes e verduras (com exceção do milho e da ervilha) e misture bem todos os ingredientes (adicione o fermento em pó por último). Asse, em forma untada, 20 minutos em forno quente.

Canjicada à Fantasia

500 g de canjica amarela
850 g de batata inglesa cortada em cubos grandes
450 g de tomates em cubos grandes
500 g de cenouras em cubos grandes
250 g de abobrinha verde em cubos grandes
150 g de cebola picadinha
400g de ervilha
30 ml de óleo de soja
300 g de sal
100 g de espinafre
80 g de couve-manteiga
2 col. (sopa) de alho picadinho
1 col. (sopa) de sálvia
1 col. (sobremesa) de noz-moscada
Salsinha e cebolinha a gosto

Na véspera, deixe a canjica de molho em 4 litros d'água. Cozinhe-a 50 minutos na panela de pressão e reserve. Junte cebola, batata, cenoura, abobrinha e refogue com óleo, sal, alho e folhas de sálvia. Deixe cozinhar 10 minutos. Acrescente ao refogado a canjica já cozida, em seguida couve, espinafre e noz moscada. Depois, coloque tomates picados e ervilha. Cozinhe mais 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente a salsinha e a cebolinha.

Carne de Jaca

1 jaca (que ainda não maturou)
1/2 xíc. de óleo de soja
Sal a gosto

As jacas são imensas. Por isso, corte a jaca verde ao meio e depois tire uma fatia grossa, com cerca de 400 g. Cozinhe-a por 20 minutos na pressão com sal e óleo (para o leite da jaca não grudar na panela). Tire da panela, descarte a casca e desfie a polpa. Guarde em pote fechado na geladeira e a use, bem temperada, como base para inúmeras receitas: refogada com cebola; recheio para torta ou pastel; base para hambúrguer ou almôndega; moqueca ou caldeirada... Acredite: ela é muito versátil!

Carne de Soja à Moda Carlos Gomes

3 kg de batatas
3 cenouras médias picadas
1/2 kg de PVT miúda
5 tomates picados
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picado
1 lata de ervilhas em conserva
1 lata de milho verde em conserva
Salsinha, cebolinha e orégano a gosto

PURÊ: cozinhe a batata, descasque, escorra e amasse com sal.

RECHEIO: hidrate a carne de soja com água quente por 15 minutos e lave-a em água fria (para eliminar boa parte dos fitatos).

MONTAGEM: numa assadeira, alterne camadas de purê e de recheio. Cubra com ervas. Leve ao forno por 15 minutos.

Cuscuz Vegano

4 xíc. de farinha de milho
4 xíc. de água
2 tomates picados
1 pimentão vermelho picadinho
1 pimentão verde picadinho
1 cebola picadinha
1 xíc. de palmito picadinho
1/2 xíc. de azeitonas verdes ou pretas
1/2 xíc. de ervilhas ou milho
Óleo vegetal ou azeite de dendê
Salsinha picadinha, sal, alho e pimenta

Refogue os pimentões, cebola e alho em óleo vegetal ou azeite de dendê até dourar. Adicione tomates, palmito, azeitonas, ervilhas e pimenta; misture tudo e refogue mais um pouquinho; adicione farinha de milho, sal e água e mexa bem até formar uma mistura homogênea. Deixe esfriar. Forre o fundo de uma forma de pudim com fatias de tomate, tirinhas de pimentão, rodela de palmito e azeitonas (para ficar bonito quando desenformar). Preencha a forma com a mistura e aperte bem. Desenforme para servir.

Estrogonofe de Legumes

1 cenoura média
10 vagens grandes
1 abobrinha pequena
1 tomate médio sem pele nem sementes
1 col. (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho pequenos
200 g de tofu
1 xíc. de água
1 col. (chá) de suco de limão
2 col. (sopa) cheias de molho de tomate
Sal e molho de pimenta

Corte todos os legumes em cubinhos. Cozinhe a cenoura e a vagem no vapor (sem que fiquem moles). Aqueça o óleo numa panela e doure o alho amassado. Adicione a abobrinha e o tomate e refogue 5 minutos. Coloque o tofu no liquidificador e bata acrescentando água aos poucos, até formar um creme. Adicione ao refogado da panela os legumes cozidos no vapor, o sal e o creme de tofu. Aqueça mais um pouco (sem deixar ferver) e sirva em seguida.

DICA: para reaquecer o prato, é bom acrescentar um pouco de água, pois o tofu deixa o estrogonofe bem mais consistente depois que esfria.

Estrogonofe de Tofu com Berinjela

BASE:

300 g de berinjelas picadas sem casca e amassadas com sal
1 cebola picadinha
3 dentes de alho picado
2 tomates picados
Sal e temperos

Refogue todos os ingredientes e deixe cozinhar um pouco.

CREME:

500 gr de tofu triturado
1 tomate
1 col. de sopa de açúcar mascavo
1 col. de sopa de sal
1 col. de café de noz moscada, 1 de colorau e 1 de orégano

Adicione o creme à base refogada e misture um pouco, sem deixar ferver. Coloque salsinha picada para servir.

DICA: o prato pode ser feito com proteína de soja hidratada e temperada.

Farofa de Casca de Banana

4 cascas de banana
3 cenouras raladas
1 maço de espinafre cortado bem fininho
1/3 de xíc. de óleo de soja
600 g de farinha de biju
2 dentes de alho
1 cebola
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Corte as cascas de banana em tiras pequenas e frite-as no alho e na cebola. Junte a cenoura e refogue 5 minutos. Coloque o espinafre e mexa até murchar as folhas. Acrescente salsa e cebolinha, farinha de biju, sal e misture bem.

Farofa de Feijão e Legumes

300 g de feijão
200 g de farinha de mandioca
300 g de farinha de biju
100 g de couve
1/2 cabeça de repolho cortado fininho
3 cenouras médias raladas
1 cebola cortada em cubinhos
1 xíc. de óleo de soja
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Cozinhe o feijão (deixando-o bem firme), drene o caldo, tempere e reserve. Refogue juntos o repolho, a cenoura e a cebola. Acrescente a couve e o feijão e mexa por 5 minutos em fogo baixo. Adicione a farinha de biju e os temperos e misture bem 2 minutos antes de desligar o fogo.

Farofa à Moda da Casa

1 kg de farinha de mandioca branca torrada
1 kg de cenoura ralada
300 g de folha de batata doce
500 g de folha de beterraba
500 g de folha de cenoura
300 g de folha de brócolis
200 g de cebolinha verde
500 g de espinafre
200 g de salsa
150 ml de óleo
100 g de alho
Sal a gosto

Coloque o óleo numa panela grande, junte o alho, a cenoura ralada e todas as folhas (bem picadinhas). Refogue 15 minutos. Adicione a cebolinha e a salsa, misture a farinha de mandioca e mexa até aquecer.

Feijoada de Sobras de Legumes

4 xíc. de feijão preto
2 cenouras cortadas em cubinhos
2 beterrabas cortada em cubinhos
2 chuchus cortados em cubinhos
1 abobrinha cortada em cubinhos
1 xíc. de talos de cenoura picados
1 xíc. de talos de beterrabas picados
1 xíc. de talos de couve picados
5 folhas de louro
1 col. (sobremesa) de orégano
5 dentes de alho amassados
1 cebola grande picadinha
1 xíc. de cebolinha verde picada
1 xíc. de salsinha picada
4 col. de sopa de óleo
Sal a gosto

Numa panela de pressão, cozinhe o feijão com água. Após o cozimento acrescente o louro, o orégano e todos os legumes e talos picados e deixe ferver mais 10 minutos. Numa panela separada, frite o alho e a cebola até dourar, acrescente sal, cebolinha e salsinha e deixe dourar mais alguns minutos. Misture com o feijão fervendo e está pronta a feijoada!

Feijoada Vegana

2 xíc. de feijão preto
1 xíc. de proteína de soja graúda
1 pimentão vermelho em cubinhos
1/2 nabo em cubinhos
1 cenoura picadinha
1/2 berinjela picadinha
1/2 coco seco picadinho e frito em óleo vegetal
1 pau de canela
1/2 colher de pimenta calabresa desidratada
1/2 cabeça de alho picadinho
Óleo vegetal ou azeite de dendê

Coloque todos os ingredientes e o sal na panela de pressão e cubra com até 2 dedos de água. Quando começar a apitar, baixe o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos (depois, cozinhe mais uns 10 minutos com a tampa aberta, para apurar o caldo). Numa frigideira separada, frite o alho em azeite de dendê ou outro óleo vegetal. Despeje o alho no feijão cozido, verifique o sal e, se desejar, complete com outros temperos, como cominho, tomilho, salsinha, curry, etc.

Lasanha de Berinjela

2 dentes de alho amassados
6 tomates bem maduros cortados em 4
30 g de tofu defumado ralado
1 cenoura grande ralada grossa
1 abobrinha italiana em lâminas
2 berinjelas em lâminas finas
Suco de 1 limão

Cominho, noz moscada, orégano, manjeriçã, pimenta-do-reino e sal a gosto

Coloque a berinjela em água com sal e reserve. Misture a abobrinha com sal, orégano, limão e uma colher de chá de azeite e reserve. Junte a cenoura e o tofu, tempere com sal, cominho, noz moscada e pimenta do reino e reserve. Bata os tomates no liquidificador até formar um líquido homogêneo e reserve. Numa panela refogue o alho em óleo e adicione o tomate batido, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe 5 minutos e adicione manjeriçã picado. Escorra as lâminas de berinjela e abobrinha e grelhe em chapa antiaderente bem quente, dourando dos dois lados. Em uma fôrma, intercale porções de molho, berinjela, cenoura e abobrinha. Asse 15 a 20 minutos em forno quente (290°C).

Lasanha de Mandioca

2 kg de mandioca cozida e amassada (ou triturada)
1/2 kg de proteína de soja, hidratada e bem drenada
3 cebolas médias picadas
1/2 cabeça de alho amassado
6 tomates picados
1 maço de brócolis cortado em raminhos
4 cenouras médias raladas
1 chuchu grande bem picadinho
1 maço de cebolinha picada
1 macinho de manjerona picada
Óleo vegetal
Orégano, noz-moscada açafraão e sal a gosto

MASSA: cozinhe a mandioca com água e sal, amasse ou passe na máquina de moer carne. Misture bem com duas colheres de óleo vegetal e reserve.

RECHEIO: prepare e reserve três refogados separadamente, um com proteína de soja, tomate, cebola, alho e temperos; outro com brócolis, cebola, alho e temperos; e outro com chuchu, cenoura e temperos.

MONTAGEM: numa travessa refratária, coloque uma camada de mandioca, uma de brócolis, uma de mandioca, uma de proteína de soja, uma de mandioca, uma de cenoura com chuchu, e a última de mandioca. Leve ao forno meia hora.

"Macarrão" de Abobrinha com Molho de Tomate

3 abobrinhas
2 tomates
1 maço de manjeriço fresco
Sal a gosto
Azeite para refogar
Gengibre fresco ralado

MACARRÃO: corte as abobrinhas em tiras bem fininhas (pode-se usar um ralador grosso para formar "espaguetes" de abobrinha). Numa panela, refogue a abobrinha 4 a 5 minutos com azeite e sal. Tampe e reserve.

MOLHO: corte os tomates em cubinhos e refogue com manjeriço, gengibre e sal 4 a 5 minutos.

Monte o prato e finalize com um pouco de manjeriço picadinho.

Picadinho de PVT

2 xícaras de PVT graúda
1 e 1/2 xíc de massa ou extrato de tomate
2 tomates picados
1 abobrinha média picada
1 chuchu pequeno picado
2 cebolas médias picadas
5 dentes de alho picadinhos
1 maço pequeno de salsa
Suco de 1 limão
Molho inglês, shoyu e mostarda amarela para marinar
Azeite para refogar
Sal e condimentos (pimenta do reino, curry, cominho, etc)

Lave a PVT e deixe-a marinando 30 minutos em um pouco de água com metade do extrato de tomate, shoyu, suco de limão, mostarda e molho inglês. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a PVT (sem escorrer) salsa e condimentos. Deixe refogar alguns minutos. Quando o caldo do marinado tiver reduzido bastante, adicione o restante do extrato de tomate, a abobrinha, o chuchu, os tomates e acerte o sal. Deixe apurar por alguns minutos e sirva com arroz integral.

DICA: para seu picadinho virar um excelente estrogonofe de PVT, acrescente 1 xíc. de champignons ao refogado. Pouco antes de desligar o fogo, adicione 1 e 1/2 xíc. de creme de tofu (ver receita na pág. 24) e misture ligeiramente.

Polenta Básica

700 ml de água
160 g de fubá
150 g de margarina
Sal e pimenta-do-reino

Ferva a água com sal. Abaixar o fogo e polvilhe o fubá aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Adicione margarina, sal e pimenta-do-reino. Sem parar de mexer, cozinhe 25 min. (fica pronto quando desgruda do fundo da panela). Reserve com um filme plástico por cima, para não criar película.

DICA: a polenta fica ótima com molho bem grosso de tomate. Também dá para cortar em tiras, empanar e fritar à milanesa.

Purê de Inhame

1 inhame grande
2 xíc. de caldo de legumes (caseiro)
8 azeitonas verdes picadinhas
Azeite e sal a gosto

Descasque o inhame, corte em rodela e cozinhe no caldo de legumes com sal. Bata o inhame cozido com um pouco do caldo de legumes no liquidificador, obtendo uma consistência de purê. Regue com azeite, enfeite com as azeitonas picadas e sirva.

Purê de Mandioca

2 mandiocas descascadas e cortadas
2 colheres (sopa) de margarina
Ramos de salsa para enfeitar
Sal, pimenta-do-reino a gosto

Cozinhe a mandioca com água e sal até que comece a desmanchar. Escorra a água. Amasse bem com o garfo e misture aos outros ingredientes. Adicione folhas de salsa ao servir.

Refogado de girassol e folhas verdes

200 g de folhas verdes variadas
50g de brotos de girassol
Shoyu e azeite para refogar

Pique as folhas em pedaços grandes e refogue com azeite no fogo alto. Adicione shoyu e mexa até as folhas ficarem levemente cozidas. Acrescente os brotos e desligue o fogo.

DICA: pode-se acrescentar alho picado no início do refogado.

Refogado de Cascas de Banana

6 cascas de bananas maduras
Sal e óleo vegetal para refogar

Lave bem as cascas e deixe 10 minutos em água com vinagre. Enxágue e pique em pedacinhos. Coloque em uma frigideira com óleo e sal. Refogue durante 5 minutos. Ótima base para preparar bolinhos, picadinhos e recheios de pastéis ou tortas.

Sopa de Abóbora com Manjericão

2 xíc. de abóbora cabochá picada cozida no vapor
3 col. (sopa) de manjericão fresco picadinho
Sal marinho a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador com água, até ficar na consistência de um creme leve. Despeje numa panela para acertar o sal.

DICA QUENTE: no inverno, pode-se trocar o manjericão por gengibre fresco.

Sopa de Brócolis

1 maço médio de brócolis
1 batata grande
1 cenoura pequena
Ramos de salsa para enfeitar
Sal, noz-moscada e pimenta do reino a gosto

Descasque e pique a batata e a cenoura. Coloque-as na panela de pressão com o brócolis picado e 1 litro d'água. Leve ao fogo médio 25 minutos (a partir do ponto de pressão). Bata no liquidificador com sal até obter um creme homogêneo. Coe a sopa para eliminar fibras. Enfeite os pratos com ramos de salsa.

Sopa Rápida de Legumes

1 batata em cubinhos
1 tomate picado
4 raminhos de brócolis
1/2 meia cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 talo de cebolinha
Sal, curry e azeite a gosto

Ponha tudo numa panela, cubra com água e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. Sirva com torradas.

Sopa-creme Fria Bicolor de Beterraba e Tofu

CREME DE BETERRABA:

1 beterraba média

100 g de tofu

Sal, shoyu e pimenta-da-Jamaica a gosto

Coloque 1 litro de água numa panela e leve ao fogo até ferver. Acrescente a beterraba inteira e ferva até confirmar, com um garfo, que está mole por dentro. Apague o fogo, retire a beterraba da água e ponha no liquidificador sem a casca, junto com o tofu. Bata, acrescentando colheradas da água do cozimento da beterraba até conseguir formar um creme macio. Voltar à panela e temperar com sal, shoyu e pimenta-da-Jamaica a gosto. Pode ser servida fria ou quente.

CREME DE TOFU:

100 g de tofu

Sal, shoyu e pimenta-da-Jamaica a gosto

Coloque 1 litro de água em uma panela e leve ao fogo até ferver. Acrescente o tofu cortado em cubos de 1 centímetro. Deixe ferver 15 minutos. Apague o fogo, retire o tofu da água e ponha no liquidificador, acrescentando colheradas da água do cozimento do tofu até formar um creme macio. Voltar à panela e temperar com sal, shoyu e pimenta-da-Jamaica a gosto. Pode ser servida fria ou quente.

MONTAGEM: para servir as duas sopas juntas em um prato fundo, encha-o até a metade com creme de tofu e despeje, bem devagar e pelo cantinho do prato, o creme de beterraba. Outra alternativa é utilizar uma taça de coquetel e colocar 50% de creme de tofu no fundo e depois, bem devagar, 50% de creme de beterraba.

Tapioca

RECEITA BÁSICA PARA A GOMA

500 g de polvilho doce

Água para hidratar

Sal (para fazer tapiocas salgadas)

Condimentos (se quiser goma com sabor)

Coloque o polvilho numa vasilha grande e jogue água aos poucos, apertando com os dedos até obter torrões.

Coloque a frigideira no fogo baixo e pe-neire os torrões diretamente sobre ela, até cobrir o fundo. Mantenha o fogo baixo até a tapioca soltar da frigideira. Vire, ponha o recheio escolhido até metade da tapioca e dobre-a ao meio, formando uma meia lua. Vire para tostar dos dois lados e aquecer o recheio por igual.

IDEIAS PARA RECHEIOS:

Abobrinha refogada com alho / Tomate seco com tofu / Berinjela com tahine / Tomates picados com man-jericão e alho / Couve-flor refogada com azeitonas / Brócolis com cebola / Abóbora com gengibre / Coco ralado com rapadura moída / Rodelas de banana com melado de cana / Compota de frutas com canela / Lâminas de maçã com canela e gengibre

Torta Salgada

3 xíc. de farinha de trigo

(ou 2 xíc. de farinha branca e 1 xíc. de farinha integral)

2 xíc. de água

1/2 xíc. de óleo de milho

1 col. de fermento em pó

Sal e condimentos a gosto (gengibre ralado, salsinha, orégano, pimenta do reino, etc)

Misture à mão todos os ingredientes da massa. Para re-cheiar, combine os ingredientes que preferir: legumes, PVT, palmito, azeitonas, cebola, tomate, abobrinha, ervi-lhas, cogumelos, etc. Unte uma fôrma pequena, coloque metade da massa, despeje o recheio, cubra com a outra metade. 30 minutos de forno médio e está pronta.

DICA: se usar só farinha branca, junte à massa um pouco de cúrcuma ou colorau para dar uma cor.

LANCHES RÁPIDOS



Batatas "Fritas" Assadas

500 g de batatas, cortadas em formato "palito"
Óleo ou azeite para untar e sal

Unte uma assadeira com óleo ou azeite e disponha as batatas já cortadas. Salpique as batatas com água. Leve ao forno até dourar (se o forno tiver a função "gratinar", use-a; ou então vire as batatinhas para que dourem também do outro lado). Pode cobrir com alecrim ou orégano.

Bolinhos de lentilha

2 xíc. de lentilha cozida e amassada
1 cebola em cubinhos
2 tomates sem pele picadinhos
8 col. (sopa) de farinha de trigo

Misture todos os ingredientes, faça bolinhos e asse em forma untada. Também podem ser feitos de feijão.

Hambúrguer de Legumes

1 batata cozida
1 cenoura
1 abobrinha
1/2 xíc. de farinha de mandioca
4 col. (sopa) de farinha de trigo
10 azeitonas verdes picadas
Sal, salsinha, orégano e cúrcuma

Rale a cenoura e a abobrinha, amasse a batata e misture com os temperos e azeitonas. Polvilhe farinha de mandioca e misture novamente; se precisar, polvilhe também farinha de trigo (verifique a umidade dos legumes). Molde em formato de hambúrguer e empane na farinha de rosca. Pode fritar, grelhar ou assar.

Hambúrguer Vivo de Girassol e Inhame

1 xíc. de semente de girassol germinada e sem casca
1 inhame ralado fino
2 dentes de alho
Azeite, sal, cominho e orégano

Passe todos os ingredientes em uma processadora. Molde os hambúrgueres e os aqueça ligeiramente em frigideira antiaderente.

Massa de Chapati

Coloque em um recipiente:

9 xíc. de farinha integral
3 xíc. de farinha branca
1 col. (sopa) de sal

Em outro recipiente:

12 col. (sopa) de óleo
4 xíc. de água

Acrescente aos poucos a mistura líquida à mistura de farinhas, amassando suavemente. Deixe repousar 30 minutos e separe a massa em bolinhas. Estique cada bolinha até que vire um disco bem fino, do tamanho de um prato de sobremesa. Asse cada chapati numa frigideira antiaderente bem quente, virando para dourar dos dois lados.

DICA: o chapati pode ser usado como pão ou como minipizza.

Hambúrguer de Jaca

250g de carne de jaca desfiada (ver receita na pg. 15)
1 cebola grande bem picadinha
12 azeitonas verdes picadas
Óleo ou azeite para refogar
1 xíc. de farinha de trigo (branca ou integral)
Sal, orégano, salsinha e pimenta do reino

Refogue a cebola até dourar; acrescente a carne de jaca e os temperos e cozinhe por mais alguns minutos. Deixe o refogado esfriar e vá misturando com a farinha (até dar liga mas sem ficar muito seco). Forme bolinhas com essa massa e achate cada bolinha até ficar com a espessura do hambúrguer desejado. Grelhe ou frite os hambúrguers em uma frigideira antiaderente tampada.

Massa de Pizza Integral

2 e 1/2 xíc. de farinha integral
3 col. (sopa) de azeite
1 xíc. de água
1/2 col. (chá) de sal
1 col. (chá) de orégano
1 col. (chá) de fermento biológico

Coloque em um recipiente a farinha, o orégano e o sal e misture. Em outro recipiente, ponha a água, o azeite e o fermento e misture. Acrescente suavemente o líquido à farinha, misturando até formar uma massa homogênea. Deixe fermentar até aumentar bastante o volume. Forme um disco com a massa e deixe fermentar novamente 15 minutos. Leve ao forno meio alto até dourar. Monte a pizza com o recheio escolhido e termine de assar em forno médio.

Nuggets de Inhame

1 inhame descascado
1 col. (sobremesa) de farinha de milho em flocos
Sal, orégano, salsinha e pimenta-do-reino
1 xíc. de molho de tomate temperado

Passa o inhame num ralador grosso e misture com a farinha de milho e os temperos. Molde várias bolinhas e achate-as na forma de nuggets. Grelhe em fogo baixo numa panela antiaderente (pré-aquecida), virando até dourar dos dois lados. Enquanto isso, bata no processador os ingredientes da cobertura. Sirva com uma tigelinha do molho de tomate aquecido, onde se possa mergulhar os nuggets.

Nuggets ou Croquetes Veganos

Para fazer os bolinhos você pode usar:

- 1 batata e 1 cenoura cozidas e amassadas, ou
- 1 xíc. de brócolis picadinho, ou
- 1 xíc. de couve-flor picadinha, ou
- 1 xíc. de tofu amassado, ou
- 1 xíc. de feijão, lentilha ou grão-de-bico cozido e amassado, ou
- 1 xíc. de massa de soja (é o resíduo que fica na peneira depois de produzir o leite de soja)

Temperos:

- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- salsinha picada, pimenta-do-reino, cominho e sal.

Use também 1/2 xíc. de farinha de trigo ou de mandioca para dar liga.

Basta misturar todos ingredientes, dar o formato desejado (nuggets, croquetes ou bolinhos) e fritar, grelhar ou assar.

Panquecas de Feijão

250 g de feijão
(pode ser feijão preto, rosa, fradinho, branco, carioca, grão de bico ou lentilha)
Sal e orégano

Deixe o feijão de molho 12 horas. Bata no liquidificador com água até formar uma massa com ponto de panqueca e tempere com sal e orégano. Esquente a frigideira e unte com óleo. Inicie a produção de panquecas: despeje uma concha de massa na frigideira, espalhe bem e tampe. Retire, com uma espátula, quando estiver cozida.

Pão de Arroz (sem glúten)

2 xic. de arroz cateto ou integral cozido
2 xic. de amido de milho
1 col. (sopa) de fermento em pó
1 col. (chá) de fermento biológico
2 col. (sopa) de lecitina de soja
2 col. (sopa) de óleo
1 xic. de água
1/2 col. (chá) de sal

Coloque no liquidificador o arroz, água, óleo, sal, lecitina de soja e bata até que o arroz fique totalmente desmanchado. Misture numa vasilha o amido de milho com o fermento em pó e o fermento biológico. Acrescente a mistura do liquidificador e misture. Coloque a massa numa forma e leve ao forno médio por 1 hora.

Pão de Fôrma Vegano

500 g de farinha de trigo
1 col. (chá) de fermento biológico para pão
1 col. (café) de sal
2 col. (chá) de açúcar
1/4 xíc. de óleo
250 ml de água levemente morna

Misture o fermento à farinha, junto com o sal e o açúcar. Adicione o óleo e a água e continue misturando; a massa deve ficar pegajosa. Sove um pouco; caso fique difícil por estar grudenta, passe óleo nas mãos. Pode-se adicionar sementes de linhaça, gergelim, aveia ou outras. Unte com óleo duas assadeiras para pão de fôrma, divida a massa ao meio e ponha nas fôrmas. Espere crescer cerca de 1 ou 2 horas, dependendo do clima. Depois é só assar em forno médio de 30 a 40 minutos, até sentir cheirinho de pão.

Pão Multicolorido Enriquecido

MASSA 1:

1 beterraba média ralada liquidificada em 1/2 xíc. de água
1 col. (chá) de erva-doce
1 col. (chá) bem cheia de sal
1 col. (sopa) cheia de açúcar
3 col. (sopa) de óleo
600 g de farinha de trigo (300g de integral e 300g de comum)
1 col. (sopa) cheia de fermento químico

MASSA 2:

1 cenoura média ralada liquidificada em 1/2 xíc. de suco de laranja (100 ml)
1 col. (chá) bem cheia de sal
1 col. (sopa) de açúcar cheia
3 col. (sopa) de óleo
600 g de farinha de trigo (300g de integral e 300g de comum)
1 col. (sopa) cheia de fermento químico

MASSA 3:

folhas de 1 maço de espinafre picado liquidificado em 1/2 xíc. de água, juntamente com 10 folhas de hortelã
1 col. (chá) bem cheia de sal
1 col. (sopa) de açúcar cheia
3 col. (sopa) de óleo
600 g de farinha de trigo (300g de integral e 300g de comum)
1 col. (sopa) cheia de fermento químico

Misture separadamente os ingredientes de cada massa. Deixe descansar em recipientes separados até dobrarem de volume.

Estique cada massa separadamente; dividas para que deem 2 pães. Vá colocando uma em cima da outra (ex: massa vermelha, massa verde e massa amarela). Enrole-as como se fosse um rocambole. Coloque em assadeira untada e deixe crescer. Asse em fogo médio aproximadamente 45 minutos.

"Pão sem Queijo"

5 mandioquinhas (batatas-baroas) pequenas
3 xíc. (chá) de água fervente
1 xíc. (chá) de polvilho doce
1 xíc. (chá) de polvilho azedo
1 col. (chá) rasa de sal marinho
3 col. (sopa) de azeite de oliva

Descasque e pique as mandioquinhas. Coloque-as em uma panela média (quanto maior a panela, mais depressa a água secará), junte a água fervente e cozinhe 15 minutos com a tampa semiaberta. Deixe a mandioquinha esfriar um pouco e ponha num recipiente. Amasse com as mãos e acrescente o restante dos ingredientes (a mandioquinha deve estar morna). Misture bem e vá adicionando aos poucos a água do cozimento, trabalhando a massa até não grudar mais nos dedos. Modele bolinhas de tamanho médio e coloque numa assadeira untada com óleo. Leve ao forno alto (230°C) preaquecido e asse 40 minutos.

DICAS: Para variar o sabor, coloque temperos de sua preferência. Se desejar que a massa fique mais durinha, acrescente um pouco mais de polvilho doce.

Patê de Tofu com Sabores Variados

1 xíc. de tofu desmanchado
1 xíc. do sabor escolhido, bem picadinho
(pode ser cebola, cebolinha, alho-poró, cenoura, beterraba, azeitona verde ou preta)
5 colheres de sopa de água ou azeite
Sal a gosto

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um creme. De acordo com a consistência (mais mole ou mais dura) do tofu, pode ser necessário acrescentar uma ou duas colheres a mais de água ou azeite. Feito com água, o patê ficará mais leve e com textura mais mole. Feito com azeite, ficará mais oleoso e com textura mais cremosa. Pode-se acrescentar ervas ou outros temperos. Conservar na geladeira até 5 dias.

DICA: Ideal para acompanhar pães e saladas ou para esquentar e usar como molho sobre saladas, cereais cozidos ou massas.

Picles de Vegetais

1 buquê pequeno de couve-flor picado em ramos
2 cebolas cortadas em camadas
1 chuchu cortado em palitos
1 cenoura cortada em palitos
1 pimentão sem sementes cortado em tiras
1 pepino cortado em rodela
500 ml de vinagre branco
1 col. (sopa) de cachaça
Sal a gosto

Ferva os vegetais numa panela com água e sal 10 minutos. Deixe esfriar, escorra, coloque em um vidro e cubra com vinagre e acrescente a aguardente. Tampe e deixe descansar por um dia, fora da geladeira. Conserve em geladeira depois de aberto.

Snacks de Tofu Assado

300 g de tofu firme
1 xíc. de farinha de mandioca, milho ou trigo
Sal, pimenta do reino, salsinha e cebolinha picadas

Pique o tofu em cubinhos e tempere bastante. Passe-os na farinha de mandioca, de rosca ou de trigo e asse em forma untada, virando-os até que fiquem bem dourados.

Quibinhos

2 xíc. de trigoilho
2 xíc. de PVT moída
2 cebolas em cubinhos
5 dentes de alho picadinhos
1 xíc. de farinha de trigo
1 cenoura ralada
1/2 beterraba ralada
Sal, salsinha, cebolinha e hortelã
4 colheres de óleo de girassol

Hidrate o trigoilho e a PVT, depois esprema bem para retirar toda a água. Misture todos os outros ingredientes, faça bolinhos e asse em forma untada.

DICA: Também se pode despejar tudo em uma forma rasa e fazer um "quibe de bandeja".

Tempurá Falso

MASSA:

- 1 xíc. (chá) de farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) de água gelada
- 1 col. (sopa) de maisena
- 2 col. (café) de fermento em pó
- 1 col. (café) de sal

RECHEIO:

- 1 dente de alho picado
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 1 col. (sopa) de talos de salsa
- 2 col. (sopa) de talos de brócolis
- 1 rama de cenoura picada
- 1/2 xíc. de repolho picado
- Sal a gosto

Refogue os ingredientes do recheio até ficarem bem secos. Reserve. Misture os ingredientes da massa, pondo por último o fermento. Acrescente o recheio à massa, misturando bem. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente.

Tortilhas

- 2 xíc. de farinha de milho
- 300 ml de água
- 1 tomate grande picado
- 1 xíc. de cenoura ralada
- 1/2 cebola grande em rodela
- 1/2 xíc. de azeitonas picadas
- 1/2 xíc. de salsinha e cebolinha
- 1 col. (sopa) de fermento químico
- 1 col. (café) de cúrcuma em pó
- Sal e pimenta a gosto

Coloque todos os vegetais em uma vasilha. Acrescente farinha de milho e fermento e misture bem. Vá colocando a água e mexendo, até ficar uma pasta fácil de modelar. Com as mãos, molde as tortilhas (panquecas grossas). Unte uma frigideira e frite cada tortilha até dourar. Vire e frite do outro lado. Elas também podem ser assadas.

Tofupiry

- 500 g de tofu macio
- 1 col. (sopa) de polvilho azedo
- 1 col. (sopa) de levedo de cerveja
- 1/2 xíc. de óleo de canola
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de curry

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até formar um creme liso e homogêneo. Este creme é ideal para substituir o queijo em receitas de pizzas, lasanhas, pastéis, sanduiches, tortas, etc.

SOBREMESAS



Barrinha de Cereais

- 2 col. (sopa) de linhaça dourada ou marrom
- 5 col. (sopa) de nozes ou qualquer outra castanha
- 5 ameixas-pretas sem caroço
- 9 damascos secos (ou qualquer outra fruta seca)
- 1 banana média
- 1 xíc. (chá) de aveia em flocos
- 2 col. (sopa) de gergelim torrado
- 1 col. (sopa) de óleo
- 4 col. (sopa) de açúcar ou melado

Cubra a linhaça com água e deixe de molho por 15 minutos. Pique as nozes, as ameixas e os damascos em pedacinhos e coloque numa panela. Amasse a banana com um garfo e coloque-a na mesma panela, junto com os demais ingredientes. Mexa tudo e leve ao fogo 5 minutos, apenas para dar liga. Coloque a massa numa forma untada com óleo. Alise-a com as costas de uma colher, pressionando levemente para que fique firme. Com a ponta de uma faca risque a superfície da massa, demarcando o tamanho das barrinhas. Leve ao forno médio (180°C) preaquecido e asse cerca de 30 minutos. Tire do forno para não ressecar e deixe esfriar. Corte as barrinhas seguindo as marcas. Rende 15 barrinhas pequenas.

Bolinhas de Ameixa com Coco

- 1 xíc. de ameixas secas sem caroço
- 1/4 de xíc. de coco ralado
- Sementes de linhaça ou gergelim

Bata as ameixas no liquidificador com um pouco de água. Adicione coco ralado e enrole a pasta em bolinhas com linhaça ou gergelim.

Bolinhas de Banana e Chocolate

- 1 xíc. de coco ralado
- 1/2 xíc. de aveia em flocos
- 1/4 de xíc. de açúcar mascavo
- 4 bananas maduras amassadas

Misture tudo e faça bolinhas. Se ficar muito mole, passar as bolinhas em mais coco ralado, farinha de amendoim ou cacau em pó.

Compotas e Doces de Cascas de Frutas

Abacaxi com Coco

Casca picada de 1 abacaxi
2 xíc. de açúcar
100 g de coco ralado
1 col. (sopa) de margarina

Lave e ferva a casca de abacaxi em pouca água. Bata a mistura no liquidificador e coe. Leve ao fogo a parte que ficou na peneira e acrescente o açúcar, a margarina, o coco ralado e o cravo. Mexa até desprender do fundo da panela.

DICA: vale a pena fazer um refresco com o caldo coado.

Banana

5 xíc. de casca de banana-nanica lavada e picada
2 e 1/2 xíc. de açúcar

Cozinhe as cascas em pouca água até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Docinhos de banana

2 xíc. do doce de casca de banana (receita anterior)
2 col. (sopa) de farinha de trigo
1 col. (sopa) de margarina
Açúcar cristal para enfeitar

Ainda no fogo, acrescente farinha de trigo à compota pronta de cascas de banana (receita ao lado), mexendo bastante. Após esfriar, adicione a margarina e misture bem. Enrole e passe no açúcar cristal.

Compotas e Doces de Cascas de Frutas

Mamão

Casca bem lavada
de 6 mamões maduros
3 e 1/2 xíc. de açúcar

Deixe as cascas de molho de um dia para o outro. Pique-as, coloque-as numa panela com água e dê três fervuras. Na quarta fervura, deixe cozinhar 10 minutos. Espere esfriar, adicione 1 xíc. (chá) de água e bata no liquidificador. Peneire. Leve ao fogo com o açúcar até desprender do fundo.

Maracujá

Cascas de 6 maracujás firmes
2 xíc. de açúcar
3 xíc. de água
1/2 xíc. de suco de maracujá
2 pauzinhos de canela

Retire a polpa e descasque o maracujá, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cubra as cascas com água e deixe-as de molho de um dia para outro. Escorra e coloque numa panela. Junte o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Leve ao fogo e cozinhe tudo até formar uma calda grossa.

Melão

1 kg de cascas de melão
1 kg de açúcar
Caldo de 1 limão
Canela em pau a gosto
2 xíc. de água

Lave as cascas, preservando a polpa branca. Enxugue e corte em tiras finas. Leve ao fogo o açúcar, a canela e a água. Quando estiver em ponto de fio, misture as cascas e deixe ferver até ficarem transparentes. Retire do fogo e misture o caldo de limão.

Calda de Maçã

2 xíc. de suco integral de maçã

Numa panela, leve o suco de maçã ao fogo alto e deixe ferver cerca de 10 minutos. Quando estiver um pouco escuro e com alguma espuma, baixe o fogo e deixe ferver até alcançar o ponto desejado.

Creme de Tofu e Chocolate

500 g de tofu macio
1 xíc. de cacau em pó
1 xíc. de açúcar (pode ser mascavo) ou melado
1 col. (sopa) de raspas de laranja ou canela em pó
1 pitadinha de sal

Bater tudo no liquidificador e levar à geladeira até servir.

DICA: o tofu pode ser substituído por abacate maduro ou banana.

Creme de Arroz Cateto

3 xíc. de arroz cateto
15 xíc. de água
1 pitada de sal

Coloque os ingredientes numa bacia e mantenha 12 horas na geladeira. Bata no liquidificador e depois peneire. Coloque numa panela em fogo alto até ferver. Baixe ao mínimo e cozinhe 30 minutos.

DICA: este creme é ideal para substituir cremes feitos de leite e iogurte nas mais diversas receitas.

Gelatina de Maçã sem Açúcar

6 maçãs vermelhas
1 col. (sopa) de agar-agar

Descasque as maçãs, tire as sementes, corte em rodela de 1 cm e coloque numa panela com uma pitada de sal. Tampe e leve ao fogo baixo, mexendo a cada 3 minutos. Cozinhe 20 minutos. Misture o agar-agar com 1/2 copo d'água, coloque na panela e mexa até ferver. Depois leve à geladeira até esfriar.

DICA: se preferir, substitua as maçãs por mangas, peras, pêssegos ou ameixas.

Manjar de Frutas Frescas

500 g de frutas frescas
250 ml de leite de coco
1 col. (sopa) de agar-agar
500 ml de creme de arroz (receita na página anterior)
Melado ou açúcar (pode ser mascavo) a gosto

Tire a pele das frutas, corte em rodela finas, refogue 5 minutos na panela sem tampa e depois por 25 minutos tampado. Bata no liquidificador. Adicione o agar-agar e melado (ou açúcar), misture bem e leve ao fogo até ferver. Misture o creme de arroz com o leite de coco, acrescente 3 colheres de chá de agar-agar e leve ao fogo até ferver. Ponha em fôrma de pudim e leve à geladeira.

Mousse de Abacate e Chocolate

1 abacate grande
Suco de 2 limões
4 col. (sopa) de melado
6 col. (sopa) de cacau em pó

Coloque o abacate no liquidificador, bata e acrescente o suco de limão, o melado e o cacau. Bata novamente até obter uma textura cremosa.

Mousse de Morango e Tofu

500 g de tofu amassado
800 g de morangos
4 col. (chá) de agar-agar
10 col. (sopa) de açúcar ou mascavo

Lave, pique os morangos, e refogue 5 minutos, sempre mexendo e com a panela destampada. Depois, bata no liquidificador. Acrescente o açúcar e bata novamente. Dilua o agar-agar em meio copo de água, ponha no liquidificador e bata por mais um minuto. Por fim, acrescente o tofu amassado e volte a bater até virar um creme homogêneo. Coloque o conteúdo em uma panela e cozinhe em fogo médio, mexendo até ferver. Deixe ferver por 3 minutos. Passe para uma vasilha média ou pequenas vasilhas individuais e leve à geladeira durante 2 horas.

Pipoca Doce sem Açúcar

1/4 de xíc. de milho de pipoca
1 col. (sopa) de óleo vegetal
1 receita de calda de maçã sem açúcar
(ver a página 40)

Numa panela grande, prepare a calda de maçã (conforme explicado na página 40). Enquanto isso, coloque o óleo vegetal e o milho de pipoca em outra panela. Leve ao fogo baixo com a panela tampada até os grãos estourarem e a frequência do barulho dos estouros diminuir. Após apagar o fogo, deixe a panela fechada mais alguns minutos para que os últimos grãos estourem. Despeje a pipoca pronta na panela com a calda de maçã ainda quente e mexa bem.

Sorbet de Banana

6 bananas maduras, congeladas com casca

Tire as bananas do congelador, descasque e bata aos poucos no liquidificador, com o auxílio de uma espátula. Pode adicionar um pouco de canela e misturar outra fruta (congelada), como manga ou morango.

Sorvete de Banana e Laranja

4 bananas bem maduras

Suco de 2 laranjas

Descasque as bananas e corte em rodelinhas; acrescente o suco e bata no liquidificador. Deixe 40 minutos no congelador. Triture novamente no momento de servir. Por cima, pode pôr pedacinhos de castanha, amendoim, granola, aveia, frutas secas, etc.

Torta de Banana sem Farinha

20 bananas d'água ou nanicas bem maduras

1 col. (chá) de canela

3 col. (sopa) de açúcar mascavo (opcional)

1 xíc. de castanhas (opcional)

Óleo vegetal para untar

Corte as bananas em tiras de 0,5 cm. Torre as castanhas por 5 minutos em forno baixo e triture. Unte uma assadeira, coloque uma camada de bananas, polvilhe com canela, castanhas e mascavo (o açúcar não é necessário quando as bananas estão bem maduras e doces). Sobreponha as camadas até acabarem as bananas. Cubra com uma folha de papel alumínio e leve ao forno médio 25 minutos. Deixe esfriar antes de servir, senão pode se quebrar.

SUCOS NATURAIS



Bebidas de Arco-Íris

Junte os ingredientes e bata no liquidificador com água mineral ou filtrada.

AMARELO: abacaxi em pedaços, coco seco, cúrcuma e girassol germinado

LARANJA: pedaços de abóbora, maçã, gengibre e girassol germinado

ROXO: repolho roxo, maçã, gotas de limão e linhaça germinada

VERDE: capim cidreira, abacaxi e linhaça germinada

LILÁS: beterraba, inhame, maçã e linhaça germinada

VERMELHO: melancia e linhaça germinada

Chá Gelado de Canela, Gengibre e Limão

1 punhado de canela em pau

1 litro de água

1 e 1/2 limão cortados com a casca
(ou 1/2 limão por pessoa)

1 pedaço de gengibre

1 xíc. de melado de cana (ou açúcar)

Gelo a gosto

Faça na véspera um chá bem forte, fervendo os pauzinhos de canela em fogo baixo 15 minutos (pode-se adicionar maçã e cravo nesse chá). Quando esfriar, coloque na geladeira. Pouco antes de servir, bata no liquidificador com água, limão, gengibre e melado. Coe e adicione gelo.

DICA: é melhor consumir imediatamente, pois o limão com a casca logo começa a amargar. O chá de canela puro pode ficar na geladeira por até uma semana.

"Fanta Cenoura"

6 cenouras médias sem casca e picadas
2 xíc. de suco de limão
Casca seca de 1 laranja
3 xíc. de açúcar cristal

Bata tudo no liquidificador com um pouco de água. Coe em pano limpo, voal ou peneira fina, depois acrescente água até completar 4 litros. Sirva ou guarde numa garrafa na geladeira.

Limonada Suíça com Gengibre e Hortelã

1 limão cortado em quatro, com a casca
500 ml de água
Açúcar a gosto
1 col. (sopa) de gengibre ralado
6 folhas de hortelã
Gelo a gosto

Bata tudo e coe. O suco deve ser consumido imediatamente, pois logo começa a amargar.

Limonada Suíça

3 limões com casca
1 litro d'água
4 col. (sopa) de açúcar
Gelo a gosto

Corte os limões, tire a parte branca do meio, bata no liquidificador com os outros ingredientes e coe. Deve ser consumido imediatamente, pois logo começa a amargar.

Refrescos com Xarope de Guaraná

Em dias de festa, a criançada gosta mesmo é de refrigerante. Em vez de comprar pronto, vale usar o xarope concentrado de guaraná. Pode ser misturado simplesmente com água e gelo, mas "engana" melhor com água com gás. E fica ainda mais gostoso se batido com suco de limão, uma ou duas laranjas, um pedaço de abacaxi, polpa de um maracujá ou um pouco de capim-limão. Precisa coar!

Suco de Abacaxi com Agrião

1 maço de agrião
1 abacaxi gelado e picado
1 litro de água gelada
Açúcar a gosto

Bata os ingredientes no liquidificador, coe e sirva gelado. DICA: dá para substituir o abacaxi por laranja e/ou maracujá.

Suco de Clorofila

1 maço de agrião
1 xíc. de água
1/2 mamão papaia

Bata os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

Suco de Melancia com Canela

5 xíc. de melancia gelada e picada
Canela em pó a gosto

Sem água, bata no liquidificador a melancia com pitadas de canela a gosto.

Suco Refrescante de Manga com Limão

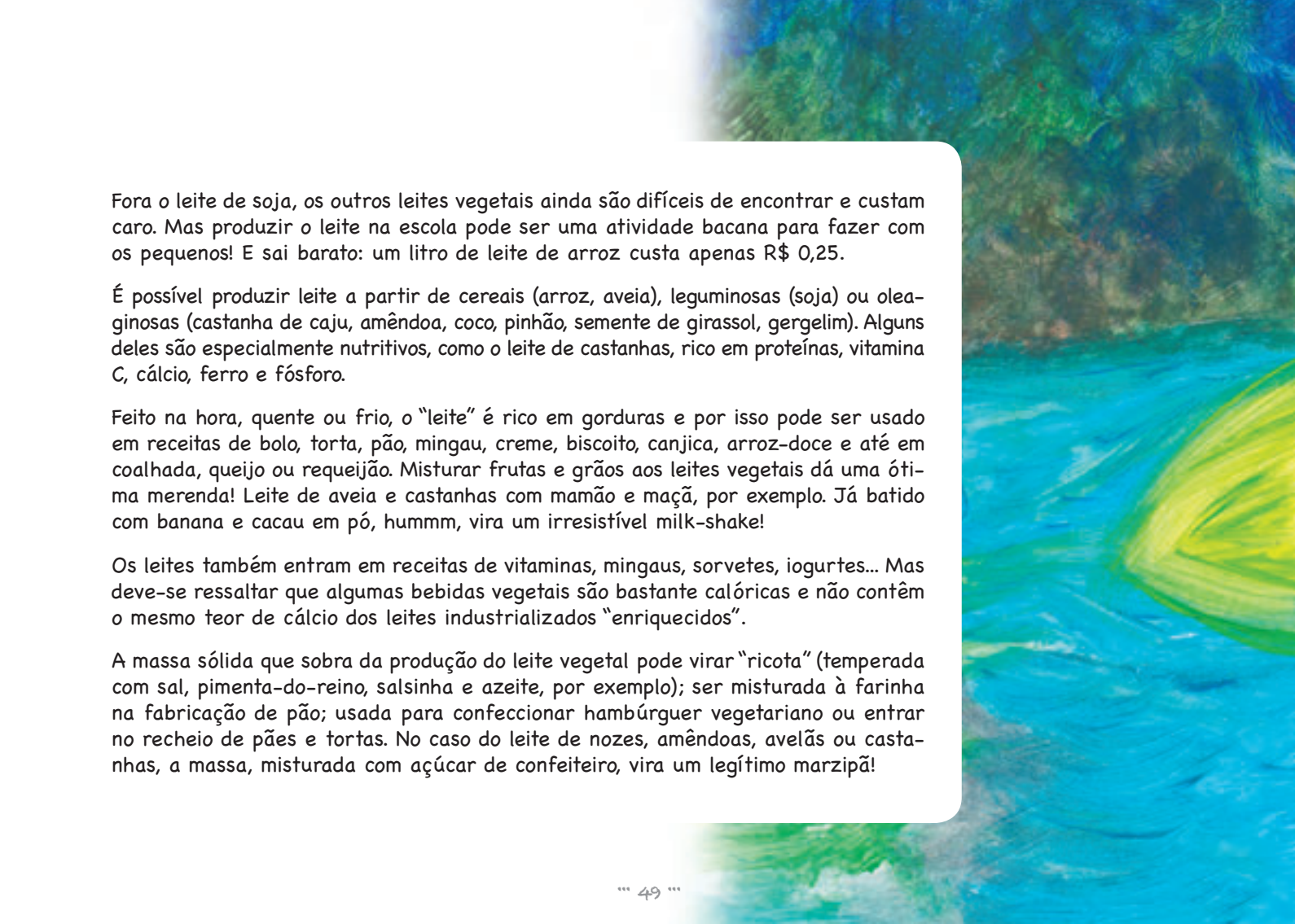
3 mangas médias previamente geladas
2 xíc. de água
Suco de 1 limão

Bata os ingredientes no liquidificador com bastante gelo, coe e sirva.

LEITES VEGETAIS

Fazer bolo, doce e vitamina sem leite é possível? Sim. E resulta em pratos saborosos e nutritivos. Além disso, atende à restrição alimentar das crianças com intolerância a lactose (que não conseguem digerir o açúcar do leite); das que têm alergia à proteína do leite de vaca (APLV); e das que seguem uma dieta vegana. Tem mais: no leite vegetal caseiro não há aditivos químicos nem conservantes.





Fora o leite de soja, os outros leites vegetais ainda são difíceis de encontrar e custam caro. Mas produzir o leite na escola pode ser uma atividade bacana para fazer com os pequenos! E sai barato: um litro de leite de arroz custa apenas R\$ 0,25.

É possível produzir leite a partir de cereais (arroz, aveia), leguminosas (soja) ou oleaginosas (castanha de caju, amêndoa, coco, pinhão, semente de girassol, gergelim). Alguns deles são especialmente nutritivos, como o leite de castanhas, rico em proteínas, vitamina C, cálcio, ferro e fósforo.

Feito na hora, quente ou frio, o “leite” é rico em gorduras e por isso pode ser usado em receitas de bolo, torta, pão, mingau, creme, biscoito, canjica, arroz-doce e até em coalhada, queijo ou requeijão. Misturar frutas e grãos aos leites vegetais dá uma ótima merenda! Leite de aveia e castanhas com mamão e maçã, por exemplo. Já batido com banana e cacau em pó, hummm, vira um irresistível milk-shake!

Os leites também entram em receitas de vitaminas, mingaus, sorvetes, iogurtes... Mas deve-se ressaltar que algumas bebidas vegetais são bastante calóricas e não contêm o mesmo teor de cálcio dos leites industrializados “enriquecidos”.

A massa sólida que sobra da produção do leite vegetal pode virar “ricota” (temperada com sal, pimenta-do-reino, salsinha e azeite, por exemplo); ser misturada à farinha na fabricação de pão; usada para confeccionar hambúrguer vegetariano ou entrar no recheio de pães e tortas. No caso do leite de nozes, amêndoas, avelãs ou castanhas, a massa, misturada com açúcar de confeiteiro, vira um legítimo marzipã!

Leite de Amêndoas

1 xíc. de amêndoas (cruas e sem sal)
500 ml de água

Deixe as amêndoas na água por 12 horas. Bata bem no liquidificador e peneire. Se tiver paciência, retire a película marrom das amêndoas antes de bater. O leite fica mais fino e homogêneo, e a massa que sobra, mais gostosa.

Leite de Arroz Integral

1/4 de xíc. de arroz integral
500 ml de água

Deixe o arroz de molho por 6 horas. Cozinhe, bata no liquidificador com a água e coe.

Leite de Aveia

Deixe a quantidade desejada de aveia em flocos de molho no dobro de água. Duas horas depois, bata no liquidificador e coe num pano. Se achar que o leite ficou muito grosso, ponha mais água.

Leite de Castanhas com Aveia

1 col. (sopa) de aveia em flocos
1 xíc. de castanhas-do-Pará
1 litro de água

Deixe as castanhas de molho por 8 horas e coe. Dilua a aveia em água fria, ferva a mistura, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com as castanhas. Coe num pano ou peneira fina. Ponha uma pitada de sal.

Leite de Coco

1 coco seco ralado

Deixe o coco ralado ferver por 40 minutos em água. Mexa um pouco com uma colher de pau e bata no liquidificador por 5 minutos. Coe num pano de algodão bem limpo. É rico em proteínas, perfeito para receitas doces e não tem os aditivos químicos do similar industrializado.

Leite de Gergelim

1/2 xíc. de sementes de gergelim
germinadas ou hidratadas por 4 horas
3 xíc. de água

Bata as sementes com a água no liquidificador.
Coe num pano ou peneira fina.

Leite de Girassol

1/2 xíc. de sementes de girassol
germinadas ou hidratadas por 4 horas
1 e 1/2 xíc. de água

Bata as sementes com água no liquidificador e
coe num pano ou peneira fina.

Leite de Soja

2 xíc. de grãos de soja
2 litros de água mineral ou filtrada

Deixe a soja de molho por 12 horas. Lave bem os grãos, esfregando entre as mãos para eliminar as cascas. Ferva 3 litros de água (10 copos) e mantenha esta água quente. Coloque a soja no liquidificador e, usando sempre o botão "pulsar", acrescente aos poucos 3 copos da água quente. Bata mais 5 minutos na velocidade mínima. Coloque a mistura numa peneira e esprema bem para extrair todo o líquido. Devolva a pasta da soja ao liquidificador e repita a operação mais 2 vezes até usar 9 copos de água quente. A pasta de fibras de soja deve ser sempre muito bem batida e espremida. Finalmente, coloque todo o leite de soja obtido numa panela e deixe ferver em fogo baixo, sem parar de mexer. Depois de 10 minutos, quando a espuma formada em cima do leite tiver quase sumido, apague o fogo e coloque a panela imediatamente em "banho maria invertido" (significa colocar a panela dentro de outra maior, cheia de água gelada).

TOFU



Eis o principal substituto vegetariano do queijo. Versátil, se transforma em pastinhas, recheio de pizza, tortas e sanduíches. Mas verdade seja dita: o tofu requer um tempo razoável de preparo e in natura não tem gosto de nada... Contudo, tal defeito pode ser uma qualidade: bem temperado e misturado a outros ingredientes, ganha mil sabores. E o tempo de preparo pode se tornar uma atividade para as crianças na cozinha. Pra completar, é uma excelente fonte de cálcio. Lojas de produtos orientais costumam vender tofu pronto para consumo.



Receita de Tofu Básico

2 kg de grãos de soja
300 ml de suco de limão

Enxague bem e hidrate a soja durante 8 a 12 horas. Tire pelo menos 70% das cascas (esfregando punhados de grãos na palma das mãos, com água morna, as cascas saem com mais facilidade). Bata no liquidificador uma medida de soja para duas de água e coe em coador de pano, para separar o leite da okara (parte sólida). Esta pode ser usada em pães, bolos, bolinhos, etc. Ferva o leite coado e elimine a nata que vai se formando. Adicione o limão para talhar e misture. Tampe a panela e deixe ferver 20 minutos em fogo bem baixo.

Agora verta sobre uma forma com furinhos (própria para produzir queijo) forrada com um pano, deixando uma sobra para cobrir o tofu. Apoie em cima uma tampa com um peso e esprema bem para sair todo o líquido. Deixe escorrer na pia durante 2 horas. Depois, corte em pedaços grandes e guarde na geladeira em uma solução de água com sal. Troque a água de vez em quando.

Dura 15 dias em um pote com água (dentro da geladeira) e 30 dias congelado.

APROVEITE OS ALIMENTOS

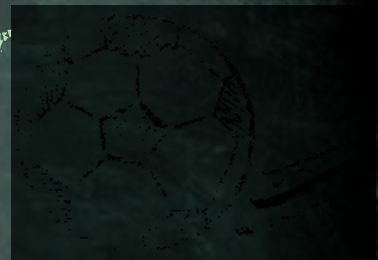
SEM DESPERDÍCIO

Talos, cascas e folhas de legumes podem enriquecer o teor nutritivo de muitos pratos. Use a criatividade e evite o desperdício!



- Ao cozinhar, não jogue todas as cascas, sementes e bagaços fora. Muitas partes de frutas, verduras e legumes são fontes de preciosos nutrientes e podem ser aproveitadas.
- Talos e folhas de couve-flor ou brócolis são ótimas fontes de vitaminas. Podem ser aproveitados em tortas salgadas, temperados e refogados como qualquer legume ou verdura, e cozidos junto com o arroz ou o feijão. Caso a quantidade disponível seja grande, recomenda-se assar em forno baixíssimo e depois triturar no liquidificador para fazer uma nutritiva farinha de folhas.
- Folhas de cenoura, nabo, brócolis e couve-flor viram suco com clorofila! Veja só: 2 fatias de abacaxi, suco de meio limão, 1 folha de couve manteiga, meio copo de água gelada e gelo. Bata tudo no liquidificador, peneire e sirva.
- O que você faz com o pão do dia anterior? Saiba que, além das tradicionais torradas, ele pode ser o ingrediente principal de receitas como pudim, rabanada, tortas e lasanhas.
- As sobras do feijão de hoje podem se transformar em sopa amanhã; o arroz vira bolinho; os legumes servem de recheio de panquecas e tortas.
- Rica em potássio, a casca de banana é superversátil. Serve para fazer desde bolo, doce ou geleia até bolinho salgado, pão e nhoque! Com a banana verde inteira (com casca e tudo) se faz farinha: corte em rodela finas, coloque em uma forma e asse em fogo baixo por 20 minutos. Vire as rodela e asse por mais 20 minutos. Ao esfriar, bata no liquidificador.

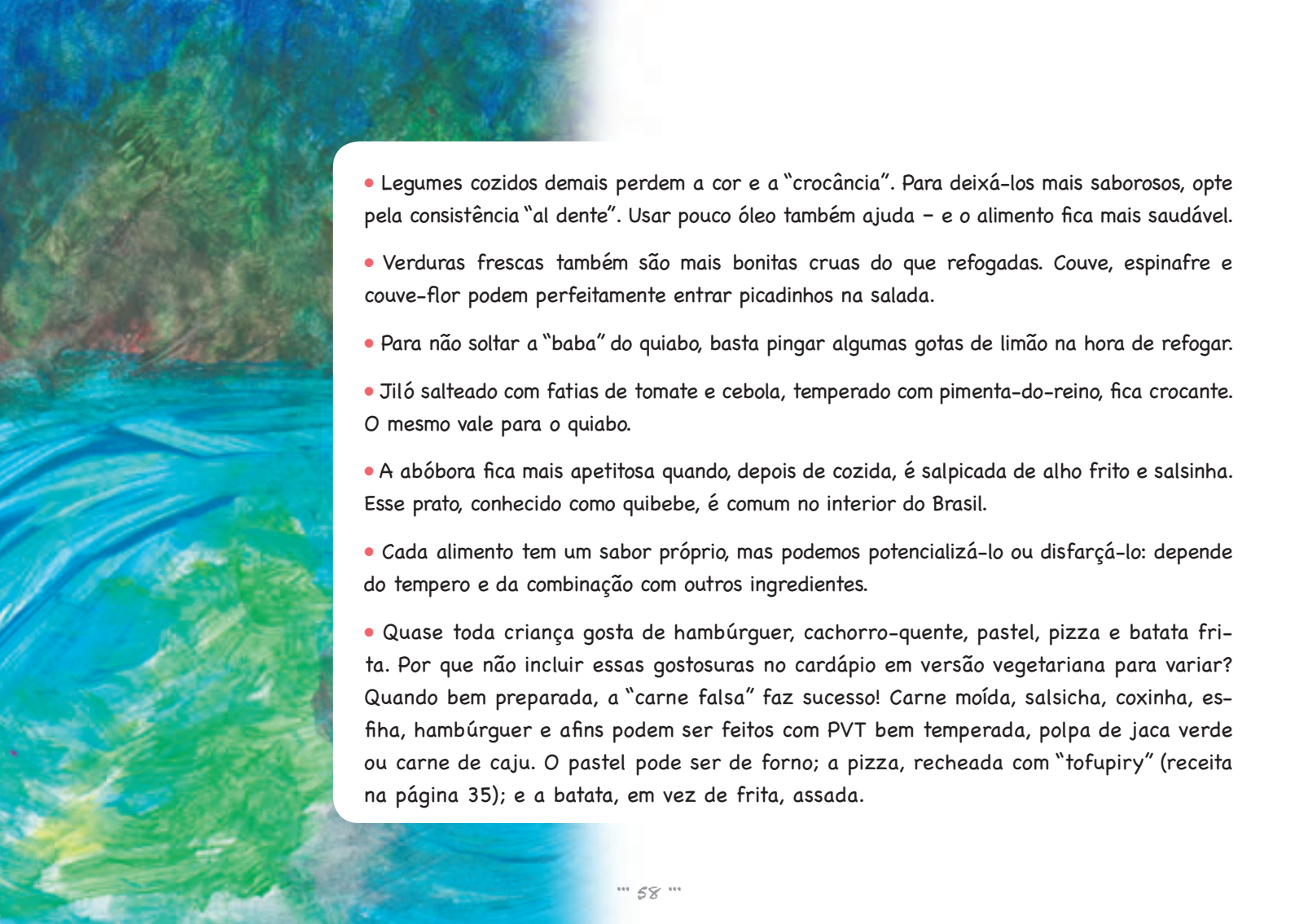
PARA ABRIR O APETITE



Tem criança que adora novidade e prova tudo que se põe no prato. Mas, em geral, os pequenos torcem o nariz para o que desconhecem e implicam com qualquer ingrediente verde no meio da comida.

Anote dicas de especialistas para atrair o paladar da garotada:

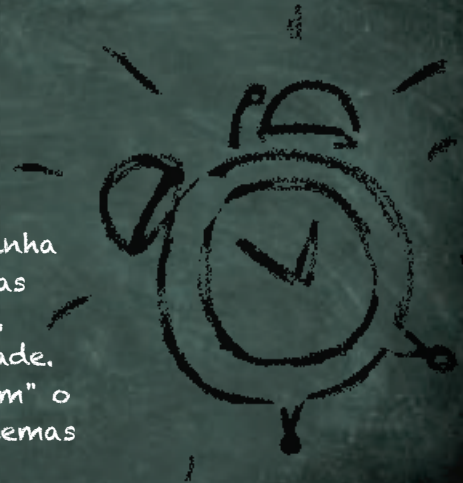
- Deixe tudo lisinho, sem muitos elementos à mostra, pois quem é chato pra comer não gosta de pedacinhos disto ou daquilo. Triturar o alimento é também uma forma de “esconder” alimentos nutritivos no meio dos que a criança acha saborosos. Por exemplo, cenoura cozida e batida no molho de tomate: nem a cor, nem o sabor interferem no prato, mas os nutrientes estão lá.
- Evite o uso excessivo de ingredientes verdes. Não se sabe o motivo da rejeição, mas essa cor não costuma emplacar. Ótimo colocar folhas para cozinhar junto com o feijão, mas isso talvez não dê muito certo ao preparar o arroz...
- Arroz e feijão, base da culinária brasileira, garantem a proteína da criança. E a dupla fica ainda mais nutritiva se o arroz for integral e o feijão “recheado” com inhame, cará, mandioca ou cenoura. Durante o cozimento na pressão, esses legumes se desfazem e somem.
- Bolinhos salgados (de arroz, espinafre, couve-flor, etc.) costumam agradar às crianças. São gostosos, têm aparência agradável e são muito nutritivos!
- A batata é popular, mas perde em sabor e nutrientes para mandioca, mandioquinha, inhame, cenoura e cará. Essas raízes e tubérculos oferecem uma textura ótima para preparo de cremes, caldos, molhos, tortas, purês e... hambúrguer vegetal!


- 
- Legumes cozidos demais perdem a cor e a “crocância”. Para deixá-los mais saborosos, opte pela consistência “al dente”. Usar pouco óleo também ajuda – e o alimento fica mais saudável.
 - Verduras frescas também são mais bonitas cruas do que refogadas. Couve, espinafre e couve-flor podem perfeitamente entrar picadinhos na salada.
 - Para não soltar a “baba” do quiabo, basta pingar algumas gotas de limão na hora de refogar.
 - Jiló salteado com fatias de tomate e cebola, temperado com pimenta-do-reino, fica crocante. O mesmo vale para o quiabo.
 - A abóbora fica mais apetitosa quando, depois de cozida, é salpicada de alho frito e salsinha. Esse prato, conhecido como quibebe, é comum no interior do Brasil.
 - Cada alimento tem um sabor próprio, mas podemos potencializá-lo ou disfarçá-lo: depende do tempero e da combinação com outros ingredientes.
 - Quase toda criança gosta de hambúrguer, cachorro-quente, pastel, pizza e batata frita. Por que não incluir essas gostosuras no cardápio em versão vegetariana para variar? Quando bem preparada, a “carne falsa” faz sucesso! Carne moída, salsicha, coxinha, esfiha, hambúrguer e afins podem ser feitos com PVT bem temperada, polpa de jaca verde ou carne de caju. O pastel pode ser de forno; a pizza, recheada com “tofupiry” (receita na página 35); e a batata, em vez de frita, assada.

- Para empanar nuggets de vegetais, fatias de berinjela ou abobrinha, flores de brócolis e couve-flor: ponha farinha de trigo numa tigela e vá adicionando água aos poucos até dar liga (consistência de creme). À medida que for empanando, adicione mais água. Depois passe na farinha de pão (pão dormido triturado no processador). Não é preciso usar ovos!
- A PVT (proteína vegetal texturizada), conhecida como “carne de soja”, de fato substitui a carne em várias receitas. O conhecido método de hidratá-la em água quente por 15 minutos (depois enxaguar em água fria para eliminar boa parte dos fitatos e outras substâncias que fazem aquela espuma) funciona, mas costuma deixá-la sem gosto. É muito melhor deixar a PVT marinar cerca de uma hora, mergulhada numa mistura de shoyu, limão, azeite e condimentos, como pimenta do reino, gengibre, noz moscada e cominho.
- Respeite o paladar de cada criança. Tem muitas coisas de que elas realmente não gostam – aliás, muita gente grande não suporta pimentão, quiabo, jiló e outros legumes... Por outro lado, não deixe de oferecer um alimento porque a criança o recusou uma vez. Isso não significa forçar a barra, mas lembrar que aquele ingrediente está ali com cara e receita nova. Crianças mudam – e seus gostos também.
- Quando se prepara comida para um batalhão não dá para inventar muita moda, mas se a escola tiver oportunidade de oferecer uma oficina culinária, as possibilidades de brincar com a comida são muitas! Veja boas dicas de atividades culinárias na página 8.

QUARTETO PERIGOSO

Presentes em quase toda receita doce ou salgada, o quarteto sal, açúcar, óleo e farinha branca merece atenção especial. As crianças adoram sucos bem doces, snacks salgados, pão branco e todo tipo de fritura, é verdade. Mas, em excesso, esses ingredientes "roubam" o sabor e, com o tempo, podem causar problemas como hipertensão, diabetes e obesidade.

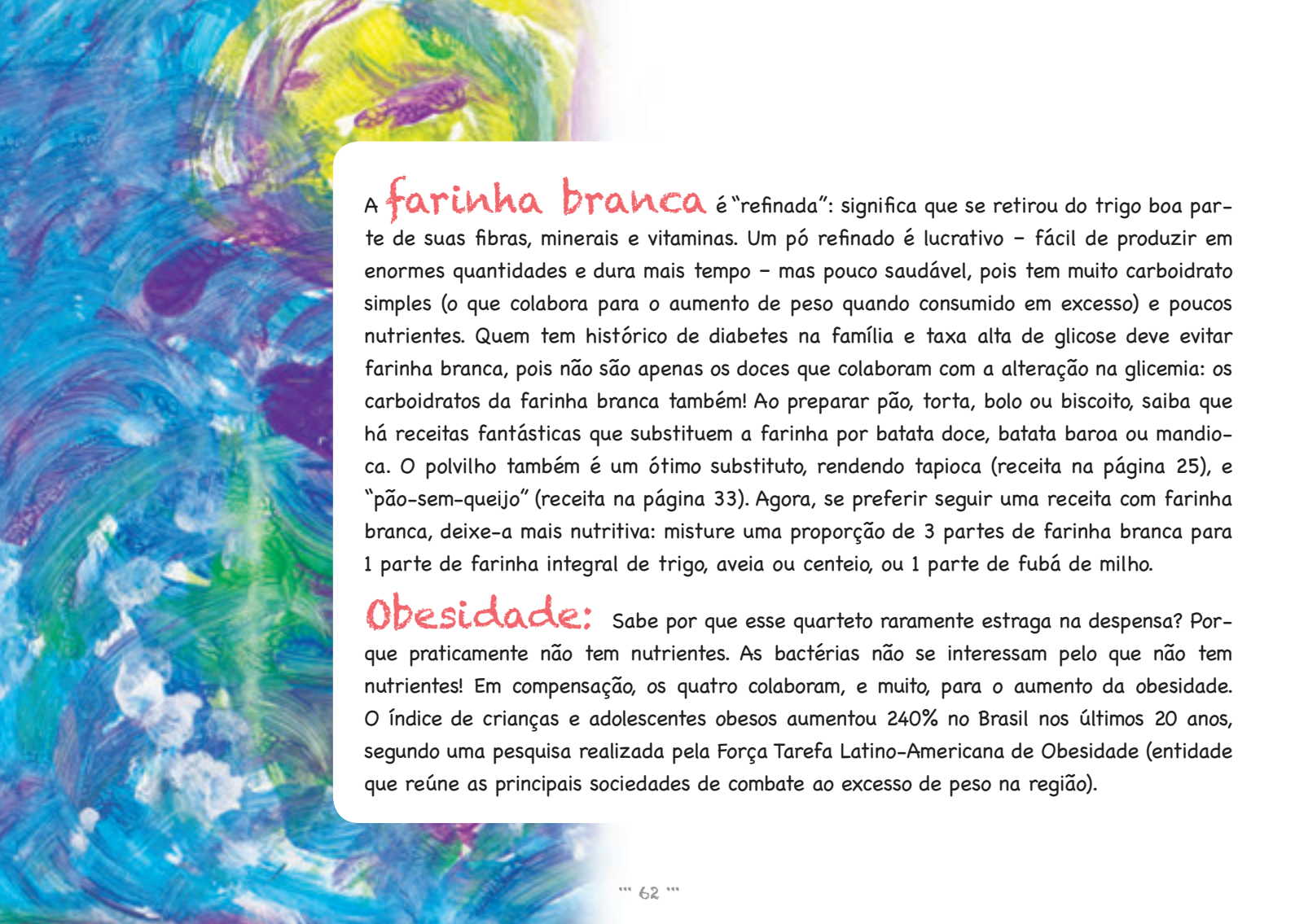




O **sal** é fonte de iodo e de sódio, elementos indispensáveis ao organismo. Porém, se consumido em excesso, o sódio pode provocar alterações na pressão sanguínea e causar inúmeros males para a saúde. O problema é que consumimos sódio sem perceber: ele está escondido, sob inúmeros “disfarces”, em quase todo alimento industrializado (biscoitos, salsichas, enlatados, conservas, molhos, queijos e até em refrigerantes).

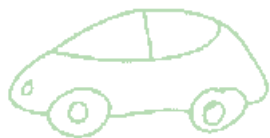
O **açúcar** também está maciçamente presente nos produtos industrializados: biscoitos, chocolates, doces, refrigerantes, pães, tortas e muitos outros alimentos. Rico em calorias e pobre em nutrientes, o açúcar está intimamente relacionado ao diabetes tipo 2 e à “pandemia” da obesidade infantil e adulta. Seu consumo exagerado aumenta também a incidência de doenças cardiovasculares. Já o açúcar natural das frutas (frutose) está repleto de nutrientes.

Todo **óleo** é composto por lipídios e gorduras. Os óleos podem ser de origem animal ou vegetal, e se dividem em lipídios poliinsaturados, monoinsaturados e saturados. De forma geral, os lipídios saturados tendem a ser mais nocivos para a saúde, como os da manteiga, dos diversos queijos e das carnes. As principais fontes de lipídios poliinsaturados são linhaça, canola, girassol, soja e milho. Fontes de lipídios monoinsaturados (como azeite de oliva e abacate) ajudam a manter o equilíbrio das gorduras circulantes no sangue, a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e a fortalecer o sistema imunológico.



A **farinha branca** é “refinada”: significa que se retirou do trigo boa parte de suas fibras, minerais e vitaminas. Um pó refinado é lucrativo – fácil de produzir em enormes quantidades e dura mais tempo – mas pouco saudável, pois tem muito carboidrato simples (o que colabora para o aumento de peso quando consumido em excesso) e poucos nutrientes. Quem tem histórico de diabetes na família e taxa alta de glicose deve evitar farinha branca, pois não são apenas os doces que colaboram com a alteração na glicemia: os carboidratos da farinha branca também! Ao preparar pão, torta, bolo ou biscoito, saiba que há receitas fantásticas que substituem a farinha por batata doce, batata baroa ou mandioca. O polvilho também é um ótimo substituto, rendendo tapioca (receita na página 25), e “pão-sem-queijo” (receita na página 33). Agora, se preferir seguir uma receita com farinha branca, deixe-a mais nutritiva: misture uma proporção de 3 partes de farinha branca para 1 parte de farinha integral de trigo, aveia ou centeio, ou 1 parte de fubá de milho.

Obesidade: Sabe por que esse quarteto raramente estraga na despensa? Porque praticamente não tem nutrientes. As bactérias não se interessam pelo que não tem nutrientes! Em compensação, os quatro colaboram, e muito, para o aumento da obesidade. O índice de crianças e adolescentes obesos aumentou 240% no Brasil nos últimos 20 anos, segundo uma pesquisa realizada pela Força Tarefa Latino-Americana de Obesidade (entidade que reúne as principais sociedades de combate ao excesso de peso na região).



DICAS PRECIOSAS

Sempre que possível, substitua produtos industrializados por naturais: quanto menos componentes artificiais, mais saudável a alimentação! Condimentos industrializados, como molho de soja e concentrados à base de carne, galinha e legumes, encontrados em cubo, pó ou líquido, apresentam quantidades elevadas de sódio, gorduras e substâncias que irritam o sistema digestivo. Qual a alternativa? Prepare molhos e temperos na escola. Ketchup caseiro, por exemplo, pode ficar com sabor quase idêntico ao industrializado.

ATENÇÃO: corantes artificiais, adoçantes sintéticos e realçadores de sabor (principalmente o famoso glutamato monossódico) são vilões em que se deve prestar muita atenção, pois contêm uma série de neurotoxinas que podem afetar seriamente a saúde de crianças e adultos.

Substituições Vegetarianas para Cozinhar

Muitas receitas tradicionais podem ser transformadas em vegetarianas. Basta um pouco de criatividade para substituir alguns ingredientes:

OVOS Primeiro, saiba por que a receita necessita de ovos. Então, use uma das seguintes opções para substituir cada ovo na sua receita.

Na receita original, se os ovos forem necessários para crescer, deixando o produto final mais leve e fofo, você pode substituir cada ovo por uma das opções:

- 1/4 xíc. de purê de tofu tipo soft
- 1/4 xíc. de creme de maçã
- 1 banana madura amassada
- 3 col. (sopa) de purê de frutas
- 1 col. (sopa) de sementes de linhaça hidratadas por 3 horas

Na receita original, se os ovos forem necessários para "dar liga", deixando o produto final mais denso e firme, você pode substituir cada ovo por uma das opções:

- 2 col. (sopa) de farinha de milho diluídas em 2 col. (sopa) de água
- 2 col. (sopa) de fécula de batata diluídas em 2 col. (sopa) de água
- 2 col. (sopa) de purê de batata
- 2 col. (chá) de fermento em pó diluídas em 2 col. (sopa) de água e 1 col. (sopa) de óleo

Leite de vaca Substitua em suas receitas pelas mesmas medidas de:

- Leite de soja (melhor para sobremesas consistentes)
- Leite de coco (tem que combinar com o sabor do prato ou da sobremesa)
- Leite de amêndoas (melhor para sobremesas)
- Leite de arroz (melhor em receitas salgadas)

Dica: essas versões de leites vegetais podem ser feitas em casa (receitas na página 48) ou compradas prontas. Neste caso, dê preferência aos produtos não adoçados.

Manteiga Substitua em suas receitas pelas mesmas medidas de:

- Óleo de coco (tem que combinar com o sabor do prato ou da sobremesa)
- Óleo de palma (prefira a versão nacional e orgânica, que não prejudica o meio ambiente)
- Margarina (nada saudável, mas é barata e substitui bem. Atenção: leia os rótulos, pois a maioria das marcas de margarina contém soro de leite na composição)

Leite condensado Ingredientes para uma receitinha caseira:

2 e 1/2 xíc. de leite de soja + 6 col. (sopa) de margarina + 1 xíc. de açúcar + 1 pitada de sal

MODO DE FAZER: Aqueça o leite de soja numa panela até ferver. Em outra panela, derreta a margarina em fogo médio. Acrescente o açúcar. Quando começar a derreter, junte o leite de soja ainda quente com o sal. Ferva e mexa gentilmente durante uns 5 minutos.

mel O melado de cana é a versão líquida da brasileiríssima rapadura, feito com 100% de caldo de cana e, sem dúvida, o melhor substituto para o mel em qualquer receita. Rico em vitaminas e sais minerais, o melado é menos calórico e tem teor bem maior de cálcio, ferro, potássio e magnésio do que o mel de abelhas.

carnes Cogumelos frescos e tempeh (um derivado fermentado da soja) são os melhores substitutos para as carnes em termos culinários (e não em termos de substituição de nutrientes), mas costumam ser caros e difíceis de encontrar.

Por outro lado, a famosa “carne de soja”, ou proteína vegetal texturizada (PVT), não é tão saudável nem tão saborosa, mas compensa em preço e versatilidade. Como é vendida em vários formatos e texturas, vai bem em hambúrgueres, quibes, bolonhesas, estrogonofes, picadinhos e mil outras receitas.

Em regiões onde há jaca ou caju em abundância, use sua polpa. Quando cozida, lembra frango ou peixe. A casca da banana verde também substitui muito bem a carne em algumas receitas. O capítulo de receitas salgadas deste livro traz algumas receitas que levam a chamada “carne de jaca”.

Convite aos Pais

É bem mais prático colocar um pacote de salgadinho e um suco industrializado na lancheira do que preparar um sanduíche. Mas será que vale a pena? "Não!", garantem os nutricionistas. Uma criança bem nutrida fica menos suscetível a doenças, tem mais energia, aprende melhor e é mais feliz.

Um cérebro bem nutrido proporciona concentração e memória, pois a alimentação balanceada leva a um funcionamento mais eficaz dos neurotransmissores. Por outro lado, dieta rica em açúcares e gorduras convida à letargia e colabora para o desenvolvimento de doenças como o diabetes. Exemplo: um único potinho de "danoninho" equivale a 32% do que uma criança (entre 4 e 6 anos) deve ingerir de açúcar por dia.

A seguir, Ana Paula Pacífico Homem, especialista em Nutrição Materno-Infantil, enumera dicas para caprichar na lancheira dos pequenos.

Lancheira Caprichada e Saudável:

- Frutas frescas inteiras. Banana e maçã são as mais práticas.
- Salada de frutas frescas.
- Frutas secas, como passas, damascos, banana-passa.
- Sementes oleaginosas, como castanhas, sementes de girassol, amêndoas e nozes.
- Pães, bolos e biscoitos caseiros simples, de preferência feitos com farinha integral e açúcar mascavo.
- Granola ou barrinha de cereal.
- Iogurte de soja com frutas.
- Sanduíches de pão integral com tofu (queijo de soja), tahine (pasta de gergelim), melado ou geleia.
- Suco de fruta natural (acondicionado em merendeiras térmicas com “gelo” do tipo gel).
- Se não der para fugir dos industrializados, prefira pães integrais, biscoitos integrais do tipo cream-cracker, granola com açúcar mascavo, suco de uva integral (sem adição de açúcar ou adoçante) e outros produtos de linhas mais saudáveis e direcionadas para uma alimentação balanceada.

Bate-bola com a Nutricionista

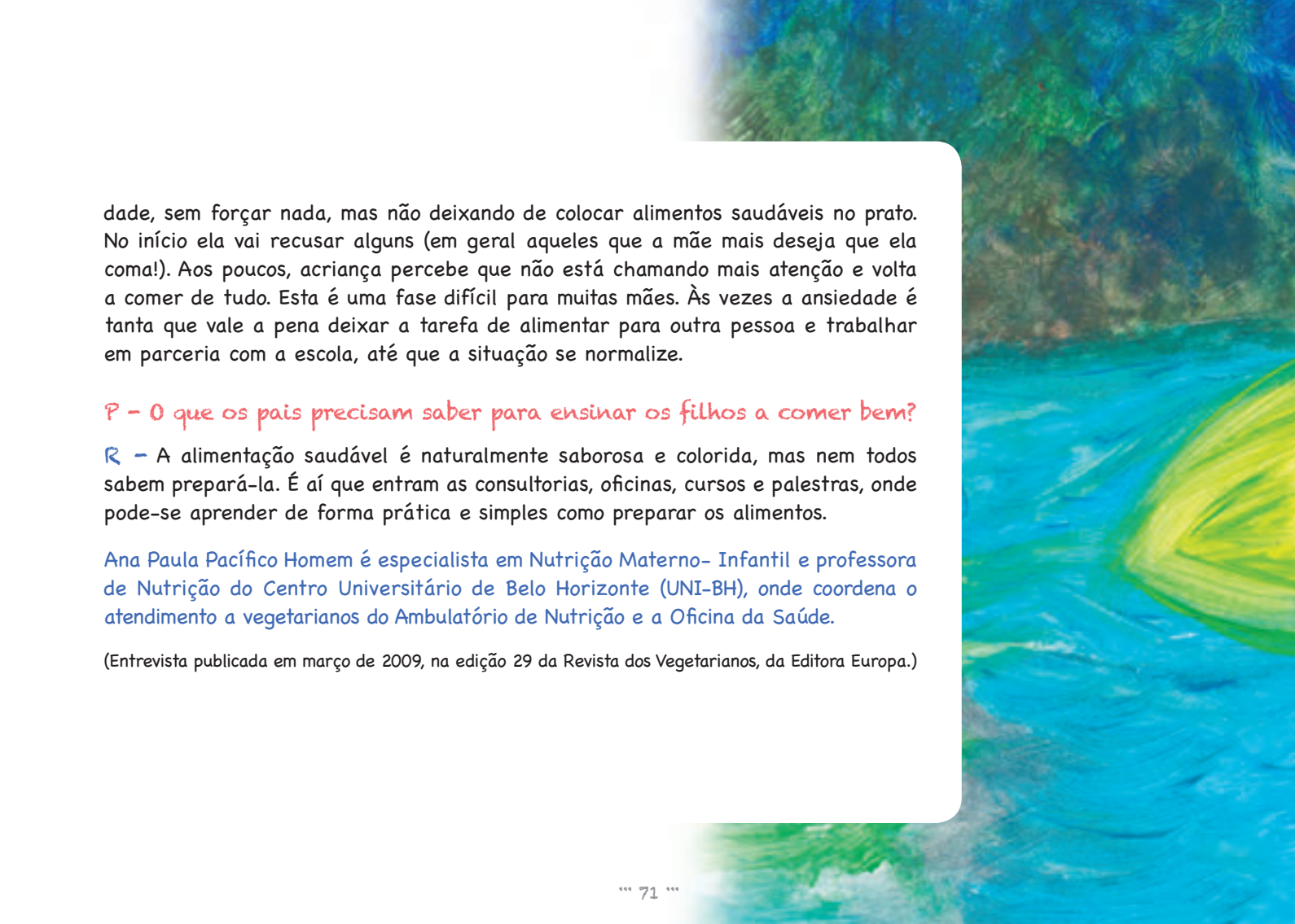
P - Como evitar o consumo de alimentos industrializados?

R - Em primeiro lugar, acho que os membros da família como um todo - e não apenas as mães - precisam se responsabilizar pela alimentação da criança. Tem sido comum deixar esta tarefa delegada à empregada, escola, etc. O resultado é desastroso: a criança torna-se presa fácil da publicidade, que, na maioria das vezes, veicula alimentos ricos em gorduras de má qualidade, sal, açúcar e aditivos químicos como corantes e aromatizantes; porém com visual atrativo. O consumo frequente destes alimentos (salgadinhos, refrescos artificiais, refrigerantes, biscoitos recheados, balas e chicletes, entre outros) acarreta obesidade, cárie dental, anemia ferropriva, alergias, intestino preso, hipertensão arterial e até mesmo diabetes, distúrbio que vem aumentando significativamente nas crianças e adolescentes nos últimos 30 anos, como resultado da mudança do padrão alimentar da população brasileira. A criança aprende por imitação. Portanto, a melhor maneira de ensinar uma criança a gostar de alimentos saudáveis continua sendo o exemplo dos pais. A escola pode ajudar (ou atrapalhar) e, ao escolher a escola dos seus filhos, o melhor é optar por aquelas que servem lanche preparado no local ou mesmo terceirizado, sob orientação de um nutricionista. Assim evita-se a competição e o mau exemplo relacionado ao consumo de alimentos pouco saudáveis pelos colegas.



P - Por que algumas crianças se recusam a comer bem?

R - As razões para rejeitar alimentos podem ser fisiológicas (orgânicas), comportamentais ou ambas. Conhecer as fases do crescimento e desenvolvimento da criança ajuda a família a entender as causas das recusas alimentares. No primeiro ano de vida o crescimento é muito acelerado e o bebê tem muito apetite, aceitando a maior parte do que lhe é oferecido, exceto em casos de doenças. Quando a velocidade de crescimento diminui e o interesse pelo ambiente aumenta, a criança reduz o volume ingerido e fica menos tempo sentada no momento das refeições. É comum pais e/ou cuidadores utilizarem artifícios como sair correndo atrás da criança com a colher na mão, deixar comer em frente à televisão, oferecer líquidos às refeições e utilizar recompensas do tipo: “se você comer tudo ganha bombom”. Ou o contrário: “se você não raspar o prato vai levar chinelada!” A hora das refeições vira um transtorno e a alimentação torna-se uma ferramenta para chamar a atenção. A criança manipula cada vez mais para conseguir o que quer e seu estado nutricional se prejudica. Neste momento, familiares e cuidadores têm que colocar limites: mandar comer na hora certa, não trocar as grandes refeições (almoço e jantar) por lanches, oferecer os mesmos alimentos preparados para a família e não fazer chantagem. Vale lembrar que também é comum a criança, após dois ou três anos de idade, recusar alimentos de que antes gostava. Trata-se de necessidade de auto-afirmação e enfrentamento próprio da idade, como na adolescência... A melhor estratégia é lidar com naturali-



dade, sem forçar nada, mas não deixando de colocar alimentos saudáveis no prato. No início ela vai recusar alguns (em geral aqueles que a mãe mais deseja que ela coma!). Aos poucos, a criança percebe que não está chamando mais atenção e volta a comer de tudo. Esta é uma fase difícil para muitas mães. Às vezes a ansiedade é tanta que vale a pena deixar a tarefa de alimentar para outra pessoa e trabalhar em parceria com a escola, até que a situação se normalize.

P - O que os pais precisam saber para ensinar os filhos a comer bem?

R - A alimentação saudável é naturalmente saborosa e colorida, mas nem todos sabem prepará-la. É aí que entram as consultorias, oficinas, cursos e palestras, onde pode-se aprender de forma prática e simples como preparar os alimentos.

Ana Paula Pacífico Homem é especialista em Nutrição Materno- Infantil e professora de Nutrição do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH), onde coordena o atendimento a vegetarianos do Ambulatório de Nutrição e a Oficina da Saúde.

(Entrevista publicada em março de 2009, na edição 29 da Revista dos Vegetarianos, da Editora Europa.)



Vegetarianismo na Escola: Educação Alimentar e Consumo Consciente

Como subsídio para a implantação efetiva da Campanha Segunda Sem Carne, além de receitas práticas e saborosas, este livro oferece instrumentos para a escola pensar e discutir questões relacionadas ao vegetarianismo. As próximas páginas são permeadas de sugestões de atividades transdisciplinares para ajudar no entendimento do que é ser vegetariano e as implicações desta escolha.

Por que falar de vegetarianismo na escola?

Porque é ali que se forma e informa o cidadão de amanhã. A escola atual deve semear, em cada aluno, um olhar amoroso pela nossa Grande Casa. Para isso precisa estar aberta às questões ecológicas, problematizando temas ligados ao consumo consciente, escassez de água, extinção de espécies e mudanças climáticas, para citar alguns exemplos. Falar de vegetarianismo vai muito além de discutir uma opção alimentar: o vegetarianismo é hoje uma questão de postura e consciência. A escola que aborda e aprofunda esse tema prepara-se para acolher o ingresso cada vez maior de alunos vegetarianos (ou filhos de pais vegetarianos) e ajuda a afastar o preconceito que existe em torno dessa opção.

Colocar o vegetarianismo na pauta escolar também é uma forma de ampliar o leque de assuntos que podem ser discutidos de forma transdisciplinar, pois o tema propicia diálogo entre diferentes áreas, tais como:

- Saúde
- Nutrição
- Agricultura
- Consumo consciente
- Sustentabilidade
- Mudanças climáticas
- Ética
- Ecologia social
- Tolerância
- Diversidade cultural
- Direitos animais
- Violência no campo

Como falar de vegetarianismo na escola?

As sugestões de atividades deste livro dão embasamento teórico e proporcionam temas para reflexão. Dependendo do interesse e da sensibilidade do aluno, o professor pode destacar o direito animal, enfatizar a alimentação saudável ou realçar as questões ambientais. Afinal, crianças e adolescentes enxergam o mundo de formas distintas. Enquanto o jovem está mais

propício a mudar o mundo, a criança tende a abraçá-lo. Um bom exemplo é a relação dos menores com os animais, que tende a ser a do “Eu-Você” e não “Eu-Isto”. Para crianças pequenas, “os animais conhecidos, assim como os animais imaginados, são seres únicos, e não coisas genéricas”, como bem assinalou o filósofo Tom Regan, no livro *Jaulas Vazias*.

É hora de falar de vegetarianismo na escola?

Ao colocar o assunto em foco, proporcionando acesso a filmes, debates, reflexões e vivências, a escola só tem a se beneficiar, pois amplia o horizonte dos alunos. Abordar o vegetarianismo significa aceitar, de uma só vez, diversos desafios: estimula a tomada de posições, mexe com o habitual medo dos assuntos polêmicos e enfrenta a resistência dos mais conservadores. Tudo isso exercita um dos papéis mais fundamentais da escola, que é a disposição para o debate.

Afinal, o que é ser vegetariano?

Do ponto de vista da opção alimentar, ser vegetariano significa não ingerir nenhum tipo de carne (nem vaca, nem frango, peixe, carneiro, avestruz, escargot, "frutos do mar", entre outros), nem produtos feitos com carne ou a partir de algum ingrediente que contenha qualquer tipo de carne (presunto, salsicha, nugget, salame, atum enlatado, croquete de camarão, sopa com caldo de galinha, etc).

Se, por exemplo, o rótulo do molho inglês diz que um dos 15 ingredientes é "extrato de carne", então aquele não é um produto apropriado para vegetarianos.

Da mesma forma, quem consome qualquer tipo de carne, com qualquer frequência, mesmo que seja apenas um filezinho de peixe por semana, não é vegetariano. Para designar esse consumidor ocasional de carne existem os termos "semivegetariano" e "flexitariano".

As Diferentes Formas de Vegetarianismo

A inclusão ou exclusão de produtos de origem animal no cardápio é o que determina o tipo de vegetarianismo adotado:

Vegetariano Estrito não consome nenhum tipo de carne, ovos, mel, laticínios e produtos que incluam derivados de origem animal, como gelatina, albumina e proteínas do leite, bem como alguns corantes e espessantes.

Lactovegetariano não consome nenhum tipo de carne nem ovos, mas utiliza laticínios.

Ovovegetariano não consome nenhum tipo de carne nem laticínios, mas utiliza ovos.

Ovolactovegetariano não consome nenhum tipo de carne, mas utiliza ovos e laticínios.

Sugestões de Atividades pedagógicas

As atividades deste livro podem, e devem, ser adaptadas de acordo com faixa etária, realidade social e o interesse da turma. Antes de começar a aula, sempre que possível estimule os alunos com a apresentação de um dos documentários indicados no final deste capítulo. Vale também fazer uma enquete prévia sobre quem é vegetariano, simpatiza com o tema e/ou se tem vegetariano em seu círculo de relacionamentos.

Tema principal: Saúde

1) Muita gente acredita que precisa comer carne – pois sem ela ficaria doente. A cultura do arroz, feijão e bife parece que deixa a gente sem opção quando se tira o bife do cardápio. Mas é uma questão de hábito, que pode ser mudado sem você ter de quebrar muito a cabeça. Cenoura, espinafre, chuchu, abobrinha, mandioquinha, berinjela e outros nutritivos vegetais são saborosos quando bem preparados. Quem não gosta muito de vegetais encontra ótimas fontes proteicas nos cereais integrais, como arroz, aveia, milho e centeio. O maior trunfo vegetariano, porém, são as chamadas leguminosas: os diversos tipos de feijões, ervilhas, lentilhas, grão de bico, etc. Por exemplo, sete colheres de sopa de qualquer feijão cozido substituem, com vantagem, as proteínas de 100 gramas de qualquer carne. Outros ingredientes adequados para uma dieta vegetariana equilibrada são o tofu, as algas marinhas, sementes (de girassol, gergelim, linhaça, abóbora, etc.), diversos tipos de cogumelos frescos (cham-

pignon, shiitake, shimeji, entre outros) e as oleaginosas, como castanhas, pinhão, nozes e amêndoas.

2) Com o suporte do guia Alimentação Vegetariana (ver site SVB) e de pesquisas que atestam as vantagens da dieta vegetariana para a saúde, discuta o mito da proteína e trabalhe o tema vegetarianismo e saúde. Pergunte o que os alunos costumam comer, o que sabem sobre a necessidade de proteínas e vitaminas. Descubra se têm ideia de como são produzidos os nuggets, hambúrgueres, salsichas etc.; explique os processos de produção. Discuta o aumento do consumo global de carne e o crescente aumento de doenças do coração e da obesidade.

Tema principal: Meio Ambiente

Estima-se que, no mundo, a cada segundo, uma área de floresta tropical do tamanho de um campo de futebol seja desmatada para produzir carne de boi equivalente a 257 hambúrgueres. Ou seja, a produção de carne devasta florestas. A criação de animais é uma forma ineficiente de produzir alimentos: para cada kg de proteína animal são necessários de 3 a 10 kg de proteína vegetal (milho, soja etc).

1) A partir da análise deste texto da campanha Segunda Sem Carne e do infográfico (página ao lado), trabalhe as informações, compare com a produção de outros alimentos e questione o fato de a mídia sempre recomendar “economizar água”, “deixar o carro em casa” e “apagar a luz”, mas nunca aconselhar a redução do consumo de carne.

2) Muito mais do que uma opção alimentar, a dieta vegetariana é uma resposta à crise ambiental. Com apoio da cartilha Impactos sobre o Meio Ambiente do Uso de Animais para Alimentação e do texto “Você já comeu a Amazônia hoje?” (ver site SVB), do ambientalista João Meirelles Filho, pode ser feita a relação entre consumo de carne e:

- Devastação da floresta amazônica.
- Desperdício de recursos hídricos.
- Aquecimento global.
- Degradação do solo.
- Poluição atmosférica.
- Destruição de biomas.
- Redução da biodiversidade.
- Colapso das espécies marinhas.
- Baixa eficiência energética.

1kg de carne equivale a:

44 m²
de área desmatada




15 mil L
de água doce
e limpa

+ industrialização
+ transporte =
335 kg de Co₂

1.600 km
335 kg de Co₂

km
1600

Um **dia a menos** de carne na mesa da sua família por semana, equivale às emissões de **1.6 mil km de carro** por mês! Diminua a carne e viaje de forma mais consciente :)

criado, desenvolvido e produzido por **ativGREEN**   

Tema principal: Ética

1) O vegetarianismo abre portas para importantes questões éticas. Com apoio de textos de Tom Regan, filósofo, autor de *Jaulas Vazias*; Peter Singer, autor de *Libertação Animal*; e Paula Brügger, autora de *Amigo Animal*, relacione:

- Consumo de carne e sofrimento animal.
- Direitos dos homens e direitos dos animais.
- Ética e cultura alimentar.

2) A carne quase sempre vem de um animal que passou uma vida de sofrimento, confinado em situações cruéis e estressantes, sendo injetado com produtos químicos, controlado do nascimento à morte. E todo esse sofrimento se dá numa escala industrial: hoje se mata em menos de um mês o mesmo número de animais mortos em um ano na década de 1950!

Sabemos que dor, medo e tristeza são manifestações de criaturas que possuem consciência emocional. Pois bem, o animal criado para abate sente dor. Assim como sofre aquele que é abandonado ou passa por maus tratos. Por não ser capaz de raciocinar exatamente como os humanos, o animal não merece respeito? Aqui temos o gancho para falar sobre “senciência” (capacidade de sentir) e direitos dos animais.

3) “A paz pela qual a humanidade tanto clama não será realmente possível enquanto o homem continuar a sujar suas mãos com atos sangrentos, seja na criação industrial para abate, seja nas experiências que realiza nos porões protegidos dos laboratórios, seja no abandono e maus tratos a que submete dia e noite milhares e milhares de animais indefesos.”

Após a leitura desse texto de Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, pode-se questionar a postura histórica do homem como “ser superior” aos outros animais e analisar como isso interfere na nossa relação com a natureza.

4) “A atual alimentação baseada na carne estimula grandes empresas latifundiárias (granjas industriais, grandes produtoras de soja, etc), em que o proprietário não mais tem ligação com a terra (mora em centros urbanos) e ainda expulsa o agricultor familiar, acarretando grandes mazelas sociais.” (texto de Marly Winckler)

Relacione a produção e o consumo de carne com:

- Violência no campo.
- Fome e segurança alimentar.
- Êxodo rural.

Tema principal: Consumo Consciente

Peças publicitárias de alimentos podem ser exibidas em sala de aula e debatidas, criando um distanciamento crítico frente ao produto. O aluno poderá identificar propagandas enganosas e perceber sua importância como consumidor. Vale lembrar que a maneira mais simples e efetiva de ajudar o planeta é através de nossas escolhas de consumo em geral; e de nossas escolhas alimentares em particular.

Cada vez que comemos algo, temos chance de decidir por uma opção melhor ou pior para a humanidade e o meio ambiente. Cada produto agrícola é parte de um sistema ecológico, social, político e econômico. Por exemplo, se a pessoa não quiser contribuir para a contaminação do solo, ela pode escolher só comprar ou cultivar alimentos orgânicos (em vez dos alimentos produzidos com agrotóxicos). Quando adquirimos produtos e serviços de cooperativas e empresas que têm a mesma visão, fortalecemos os sistemas que ajudam o planeta e enfraquecemos os que causam danos. É como se pudéssemos votar com o nosso garfo para melhorar a situação do planeta.

No caso particular dos produtos à base de carnes, ovos e laticínios, a publicidade enganosa atinge principalmente as crianças. Não é raro que as embalagens de salsichas, hambúrgueres e iogurtes exibam imagens bucólicas de fazendinhas com suas vaquinhas, galinhas e porquinhos, sempre alegres e satisfeitos. A embalagem vende claramente uma imagem de felicidade que não existe no produto. Na cadeia da produção industrial de derivados animais não existe nenhuma alegria nem satisfação, há apenas dor, sofrimento, morte e, claro, lucros.

Após a leitura do texto acima, questione os alunos sobre o que acham das propagandas de alimentos, se acreditam nos anúncios e embalagens. Fale sobre direitos do consumidor, estimule a leitura atenta dos rótulos e a pesquisa sobre os danos ambientais e sociais provocados por grandes corporações.

Tema principal: Cultura

1) Comer é um ato cultural. Proponha um debate em que o aluno possa perceber por que estamos tão acostumados ao arroz, feijão e bife, como “prato de mãe”, ou ao churrasco como momento de prazer, ou às “memórias gastronômicas” (a torta de frango que só a vovó fazia...). E como essa bagagem gastronômica tende a criar uma barreira diante do novo – no caso, de experimentar a dieta vegetariana.

2) A opção entre a dieta onívora ou a vegetariana tem claras implicações sobre a economia doméstica quando se comparam os seguintes fatores:

- Preço dos ingredientes no mercado.
- Desperdício e descarte de sobras.
- Economia de energia.
- Tempo de preparo das receitas.
- Gestão e tratamento de resíduos orgânicos.
- Gastos médicos.
- Interrupção da renda por problemas médicos.

3) Após assistir ao filme Vegana, produzido pelo Instituto Nina Rosa), por exemplo, levante o tema: “Por que as pessoas optam por um estilo de vida vegetariano?”

- a) Motivos ambientais.
- b) Motivos éticos (respeito aos direitos dos animais).
- c) Motivos de saúde (alergia a lactose; obesidade; problemas gástricos; tumores, etc).
- d) Motivos espirituais/religiosos (compaixão; crença pessoal; a pessoa pertence a uma religião ou filosofia que preconiza o vegetarianismo, como hinduísmo, facções adventistas, budismo, etc).
- e) Questão de gosto (sabor e textura da carne simplesmente não agradam).
- f) Motivos interpessoais (imita/admira/acompanha parentes/cônjuges/amigos/celebridades vegetarianas).
- g) Motivos estéticos (quer emagrecer; quer melhorar a pele, unhas ou cabelos; quer melhorar o hálito).

O professor pode citar casos de vegetarianos famosos, como Pitágoras, Leonardo da Vinci e Paul McCartney (principal divulgador da Campanha Segunda Sem Carne). E falar dos três tipos clássicos definidos por Tom Regan, no livro *Jaulas Vazias*: os “vincianos”, que a exemplo de Da Vinci, nascem com uma “consciência animal”. Para este artista, “a mera ideia de permitir o sofrimento desnecessário e, mais ainda, matar, era abominável”. Há os chamados “damascenos”, que, como Paulo, personagem bíblico, “cai do cavalo”, tem uma revelação e se converte; ou seja, passa por uma experiência dramática (ver um animal ser abatido, por exemplo) e resolve não comer mais carne. Tem ainda os chamados “relutantes” (maior parte dos que acabam optando pelo vegetarianismo), que são convencidos aos poucos, como o próprio Tom Regan. Somente depois de muita argumentação e experiência própria, a pessoa percebe que esta opção faz sentido.

- Pedir o depoimento de alunos/professores que: sejam vegetarianos; tenham sido e depois desistido; gostariam de ser; que pretendam diminuir o consumo de carne; que tenham parentes ou pessoas próximas em uma dessas situações.
- Pedir o depoimento de alunos que se recusam a sequer considerar a hipótese do vegetarianismo.

- Outras pessoas da escola e ou comunidade também podem ser convidadas a falar.
- Comparar os depoimentos e argumentações.

4) A partir da leitura do depoimento abaixo, estimule a turma a contar casos parecidos que tenham acontecido com alunos, amigos, parentes e conhecidos.

Considero o preconceito contra vegetarianos, por parte de muitos carnívoros, mais fruto do desconforto por saber que não têm razão (e do constrangimento por não conseguir sustentar uma argumentação decente) do que simples consequência da aversão ao diferente – que é a causa primeira da maioria das posturas preconceituosas.

Sendo vegetariano, constato como é difícil me relacionar com carnívoros ou comer fora de casa sem passar por situações embaraçosas ou ser convidado a comprar uma briga. Você está lá, quietinho, começando a saborear a sua comida e ouve “Ué, mas você não quis o estrogonofe? Por quê? Não seja bobo, tá uma delícia”, ou “Vai, deixa de ser chato, prova aqui essa linguicinha!”, ou, “Hum, você é muito otário mesmo. Olha só o que eu faço com essa picanha mal passada, ahgrft nhoc nhac...”.

Onde quer que você vá, há sempre uma pessoa inconveniente que faz questão de esfregar uma coxa de frango ou um pedaço sangrento de bife na sua cara, com jeito agressivo e pinta de quem só quer ver a sua reação para arrumar briga. Mesmo quando a ocasião não envolve comida, alguém dá um jeito de puxar o assunto: "olha aí quem tá chegando, o cara que só come salada!", ou "ei, xará, vamos numa churrascaria qualquer dia desses pra você ver o que é bom!". Quer dizer, assediam, provocam e cutucam mesmo sem você sequer tocar no assunto proibido: não comer carne. Inventou-se até uma palavra para esse tipo de comportamento, mas parece que não é usada quando a vítima é um vegetariano: bullying.

O pior é que, apesar de ser você o assediado, sempre flagra comentários do tipo "se tem uma coisa que eu não suporto é vegetariano fazendo discurso contra carne bem na hora que estou comendo". Ou então, "o chato com os vegetarianos é que eles ficam querendo impor suas crenças". Também insistem em reclamar que "esses vegetarianos acham que são superiores", coisa que parece deixá-los profundamente irritados.

Depoimento de Jean Verdaguer, vegetariano desde 1998.

Temas para Debate

a) Você é o que você come

Desde o nascimento até a morte, o corpo humano é constituído inteiramente de partes dos alimentos ingeridos, e todas as suas atividades, incluindo ideias e pensamentos, são nutridas fisiologicamente pela combustão das calorias incorporadas pelo organismo. Assim, podemos afirmar que "você é o que você come". Então, ao escolher seu tipo de alimentação, lembre-se: sua dieta ideal depende de quem você quer ser.

A afirmação acima faz sentido? Há diferença de comportamento entre um vegetariano e um carnívoro? Que diferença faz para o mundo um vegetariano ou um carnívoro a mais?

b) Poucos fazem a diferença

Se a maioria da população come carne, adianta que alguns poucos se livrem dela? Ou esses poucos podem encorajar outros e dar o exemplo que iniciará uma mudança em maior escala?

c) A Amazônia

A destruição das florestas não se deve prioritariamente às madeiras e à ocupação desordenada da terra. A principal causa foi – e ainda é – a formação de pastos para criação de gado e a remoção das florestas para cultivar a soja, que será exportada para alimentar o gado confinado em outros países.

Essa informação é divulgada pela mídia? Você acha que está correta? Quais as implicações dessa informação, se for verdadeira?

e) Coerência

Não existe postura ecológica coerente sem vegetarianismo; é impossível ação integrativa eficaz sem vegetarianismo. Não existe ação político-social verdadeira sem vegetarianismo. Inexiste ação abrangente pela paz sem vegetarianismo. Há uma ligação em tudo.

Há realidade nessas afirmações?
São pertinentes ou “radicais”?

d) Medo de mudar

O que as citações abaixo nos levam a pensar?

“Para ajudar a curar a Terra, você precisa apenas parar por um momento, olhar profundamente para si mesmo e perguntar, ‘qual é a coisa certa a fazer?’, e então faça.”

Denis Hayes, ambientalista americano e coordenador nacional do primeiro Dia da Terra

“Todas as grandes mudanças passam por três estágios: Ridicularização. Discussão. Adoção”.

John Stuart Mill, filósofo inglês (1806-1876)

d) Bife X Alface

Matamos um boi para comer sua carne, mas ao arrancar uma alface da horta, também estamos tirando sua vida. Assim, não há diferença moral na dieta escolhida.

Esse argumento lhe parece convincente? Um boi e uma alface podem ser comparados do ponto de vista do término de suas vidas?

9) Desafios

O que se conclui a partir das informações abaixo?

O hábito de comer carne faz mal a quem come, às florestas e ao planeta. A atividade pecuária é o principal fator de destruição de florestas no mundo. A população global de mais de 1,5 bilhão de bovinos afeta ecossistemas em todos os continentes e consome boa parte de toda a safra de grãos do planeta. Enquanto muitos morrem com problemas ocasionados pelo consumo excessivo de carne (como obesidade, diabetes, câncer e derrames), mais de um bilhão de pessoas passa fome. A produção industrial da carne ameaça a sobrevivência ecológica, social e econômica da humanidade. Cabe somente a nós sermos diligentes e eficientes em propor um novo pacto civilizatório.

Saber o dano que a produção de carne provoca é o primeiro passo para a transformação, mas não se espera que apenas a informação leve, de uma hora para outra, ao estilo de vida vegetariano. Como bem definiu Tom Regan, a maior parte das pessoas é “do tipo relutante, gente que primeiro aprende uma coisa, depois outra; experimenta agora isso, depois aquilo; faz perguntas e acha respostas (...). Tendemos a querer mais por meio de provas racionais, e mais por meio de demonstrações lógicas.”

Documentários:

- A Carne é Fraca
- Vegana
- Não Matarás
- A Engrenagem
- Terráqueos
- The Meatrix I e II
- Supersize Me: a Dieta do Palhaço
- Food, Inc.
- O Mundo Segundo a Monsanto
- O Veneno Está na Mesa
- Meat the Truth
- The Cove
- Food Matters
- Doce Veneno
- Nação Fast Food
- Muito além do peso
- Perigo Profundo, episódio da série Blue Planet, da BBC
- Sicko - \$O\$ Saúde
- Uma Verdade Inconveniente
- Uma Verdade Mais que Inconveniente
- Peaceable Kingdom: The Journey Home
- A Última Hora

Livros:

- Jaulas Vazias
(Tom Reagan - Ed. Lugano)
- Amigo Animal
(Paula Brugger - Ed. Letras Contemporâneas)
- Libertação Animal
(Peter Singer - Ed. Lugano)
- Alimentação sem Carne
(Eric Slywitch - Ed. Alaúde)
- O Dilema do Onívoro
(Michael Pollan - Ed. Intrínseca)
- Magra e Poderosa
(Rory Freedman e Kim Barnouin - Ed. Intrínseca)
- Comer Animais
(Jonathan Safran Foer - Ed. Rocco)
- Festa Vegetariana
(Sociedade Vegetariana Brasileira - SVB)

Sites:

- svb.org.br
- segundasemcarne.com.br
- vista-se.com.br
- guiavegano.com.br
- institutoninarosa.org.br
- vegetarianismo.com.br
- veganismo.org.br
- ivu.org
- uvla.org
- menuvegano.com.br
- papacapimveg.com
- vegannatural.blogspot.com.br
- chubbyvegan.net
- cozinhanatureba.blogspot.com.br
- cozinhavegan.blogspot.com.br
- semvergonha.org

Turma da Cozinha

Coordenação e edição de textos: Raquel Ribeiro (MTB 15733)

Edição de arte: Jean Pierre Verdaguer

Revisão de texto: Beatriz Medina

Sociedade Vegetariana Brasileira

Presidente: Marly Winckler

Secretário executivo: Guilherme Carvalho

Coordenação da Campanha Segunda Sem Carne: Mônica Buava Caliman

Coordenação de Medicina e Nutrição: Eric Slywitch, médico nutrólogo





Colaboradores: Astrid Pfeiffer, nutricionista (receitas extraídas do livro *A cozinha vegetariana* de Astrid Pfeiffer); Clara Aurora Perednik, dá cursos e consultorias de culinária natural e macrobiótica por toda a América Latina (www.claraaurora.com); Kashi Dhyani, dona do Restaurante da Kashi, em Visconde de Mauá (comidaviva-kashi.blogspot.com); Laura Kim Barbosa (<http://lauravegan.blogspot.com.br>), culinária, ativista e fundadora da ONG Veganismo Brasil (veganismo.org.br); Natália Chede, nutricionista, coordenadora do Depto. de Culinária da SVB; Paula Gandin, nutricionista, vice-presidente do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (paulagandin.com.br).

Agradecimento especial: Mauri José Schneider, coordenador da Linha Ecológica (www.linhaecologica.com.br), que autorizou a publicação de receitas do livro *Receitas Saudáveis das Merendeiras da BP3 - Receitas Orgânicas*.

Para saber mais sobre nutrição vegetariana:

baixe gratuitamente o livreto *Alimentação Vegetariana*, disponível em formato PDF.



www.svb.org.br



SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.

10 ANOS



Sociedade
Vegetariana
Brasileira

Quem não gosta de preparar o feijão igualzinho ao da mãe? Ou de temperar um prato da escola como faz na própria casa? Cada um tem um jeito de cozinhar. E quase todo mundo inclui carnes, ovos, leite ou derivados - nem que seja "só um baconzinho pra dar gosto". Mas dá para inventar uma cozinha alegre, saudável e saborosa sem ingredientes de origem animal. Quer ver? Confira nossas preciosas dicas e receitas.

Marly Winckler - Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira