

1.º Oficina de Culinária Vegana

III Semana de Gestão Ambiental

Escola de Artes Ciências e Humanidades

EACH - USP

2011



O que é Veganismo?

O Veganismo é um estilo de vida de quem se abstém de exploração animal. Ele propõe uma nova forma de nos relacionarmos com o meio-ambiente, os animais e com os seres humanos.

Os veganos, pessoas que adotam o veganismo, não consomem ingredientes de origem animal, tais como laticínios, ovos, mel e corantes de origem animal (cochonilha, etc).

Também não utilizam produtos testados em animais (cosméticos, produtos de higiene pessoal e de limpeza), nem acessórios ou vestimenta de origem animal como lã, seda, couro e outros.

Nunca patrocinam ou apóiam entretenimento que explore animais como circos, rodeios, touradas, zoológicos, aquários e rinhas em geral.

Opor-se ao uso de animais vivos em estudos ou experiências, bem como procurar alternativas para que isso deixe de acontecer, também faz parte do cotidiano de um vegano.

O veganismo considera a igualdade entre as espécies, e por isso não encontra razão na venda de animais, seja ele doméstico ou silvestre.

O objetivo desta apostila é desmistificar a culinária vegana mostrando como é simples e saborosa esta alimentação, a qual considera moralmente tanto os animais como o meio ambiente como um todo.

No final desta apostila você encontrará dicas de livros, vídeos e sites, além de restaurantes e lojas para auxiliá-lo nesta opção alimentar que lhe proporcionará fazer inúmeras conexões.

Bom apetite!

Regina Lemos Nery

neryveg@gmail.com

Agradecimentos

À Luísa Pereira, pela amizade e pelas informações <<http://bazar-vegano.blogspot.com/>>.

À Ana Maria Curcelli, pela amizade e pela receita de “Bolinho do Mar” do livro “Cozinhando Sem Crueldade” <www.culinariavegetariana.com>.

À Amanda Cseh e Aline Atsuta Braga da turma de Gestão Ambiental – 2011, organizadoras do Coffe Break da III Semana de Gestão Ambiental de 2011), que acreditaram na parceria das duas equipes da Oficina de Culinária Vegana e do Coffe Break.

À Sâmia Fortes - turma de Gestão Ambiental de 2007, pela amizade e pelo auxílio na formatação da oficina e apostila.

À equipe de apoio da Oficina de Culinária Vegana Nina Carlson, Mariana Morena e Karol Alves.

À Sociedade Vegetariana Brasileira pela doação das apostilas “Impactos sobre o meio ambiente do uso de animais para a alimentação”. <www.svb.org.br>.

À equipe da 350.org Brasil, especialmente ao Daniel Reis Ebbinghaus, também colega da turma de 2008 pelo material sobre consumo de carne e o aquecimento global. <<http://world.350.org/brasil/>>.

Ao MAIA – Movimento de Ideias Ambientais, especialmente à Paula Bonazzi Cremonezzi pelo apoio. <<http://maiaambiental.wordpress.com/>>.

À Julia Dávila da 350.org e do MAIA e também colega da turma de 2008 pelo auxílio na formatação.

Ao Centro Acadêmico de Gestão Ambiental - gestão 2011.

À comissão organizadora da III Semana de Gestão Ambiental 2011, especialmente à Isabella Vallin e ao Bruno Avelar pelo convite para fazer esta oficina.

Imagem da capa:<<http://desenhos.kids.sapo.pt/vegetais-1.htm>>

*Aos que não fecham os olhos, pois:
“Quem fecha os olhos tem sangue nas mãos”
(autor desconhecido)*

Sumário

O que é Veganismo?.....	02
O consumo de carne bovina e o aquecimento global.....	06
Receitas.....	10
Bolo vegano de chocolate com laranja	10
Bolinho do mar	11
Pão “Desqueijo” Vegano	12
Pastel de Soja	13
Onde encontrar os ingredientes para as receitas.....	14
Restaurantes e lojas Veganas em São Paulo.....	14
Indicação de livros.....	15
Documentários/ filmes.....	16
Indicação de sites.....	16

O consumo de carne bovina e o aquecimento global

Por Daniel Reis Ebbinghaus

O consumo de carne causa impactos significativos ao meio ambiente. Sabemos que quanto mais subimos no nível trófico temos menos energia, sendo assim um contra-senso energético consumirmos proteína animal já que podemos obter mais energia se comermos diretamente a proteína vegetal.

Com relação aos impactos ambientais a pecuária acumula os próprios impactos com os da agricultura já que na pecuária extensiva são necessárias imensas áreas desmatadas para pastagem e na intensiva os animais são alimentados por silagens que são grãos e restos de vegetais fermentados principalmente soja e milho. 76% do milho dos EUA, 80% da soja e 20% do pescado do mundo são voltados para a alimentação de rebanhos. Se consumíssemos mais proteína vegetal boa parte desses impactos seriam evitados. No Brasil uma parte significativa da Amazônia está sendo desmatada para áreas de pastagem e plantação de soja, situação que poderia não ter acontecido se os habitantes de nosso planeta comessem menos carne, seguem alguns dados sobre a relação entre o consumo de carne x desmatamento e emissões de GEE's

A remoção temporária ou parcial da floresta Amazônica para sua conversão em pastos ou áreas de cultivo representa de 15% a 35% da emissão global média de combustíveis fósseis na década de 90 e a pecuária bovina é a atividade que está mais fortemente correlacionada com o desmatamento da Amazônia como pode-se verificar na tabela abaixo:

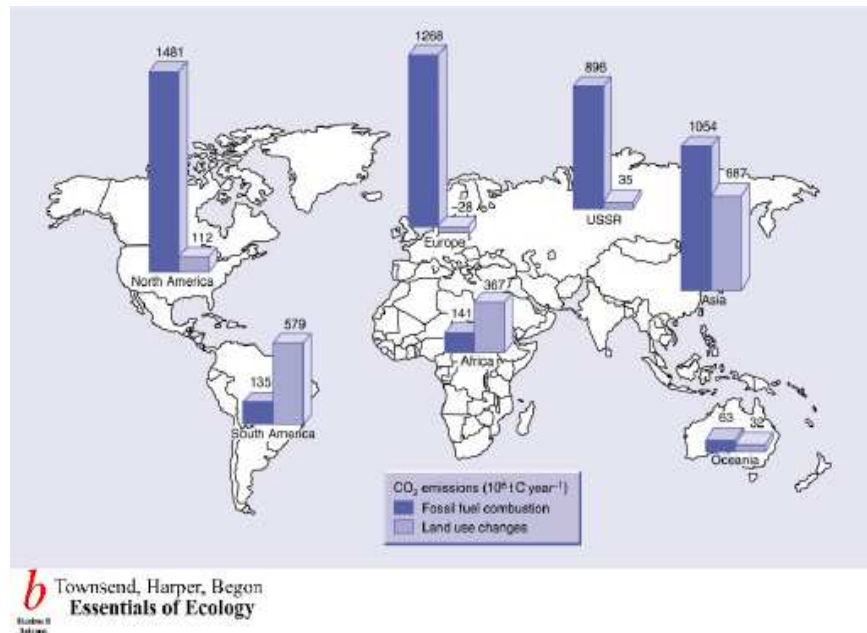
Tabela 2_ Coeficientes de correlação, usando todas as observações (2000-2006)

desm	bovino	soja	arroz	milho	perm	temp_sem_gr	
1,0000	0,7345	0,0864	0,3562	0,2235	0,2850	0,1181	desm
	1,0000	0,0357	0,1980	0,1186	0,2692	0,0825	bovino
		1,0000	0,3541	0,7397	-0,0296	0,6462	soja
			1,0000	0,3640	0,0357	0,1874	arroz
				1,0000	0,0470	0,5205	milho
					1,0000	0,1046	perm
						1,0000	temp_sem_gr

Fonte: INPE (2008) e IBGE (2008).

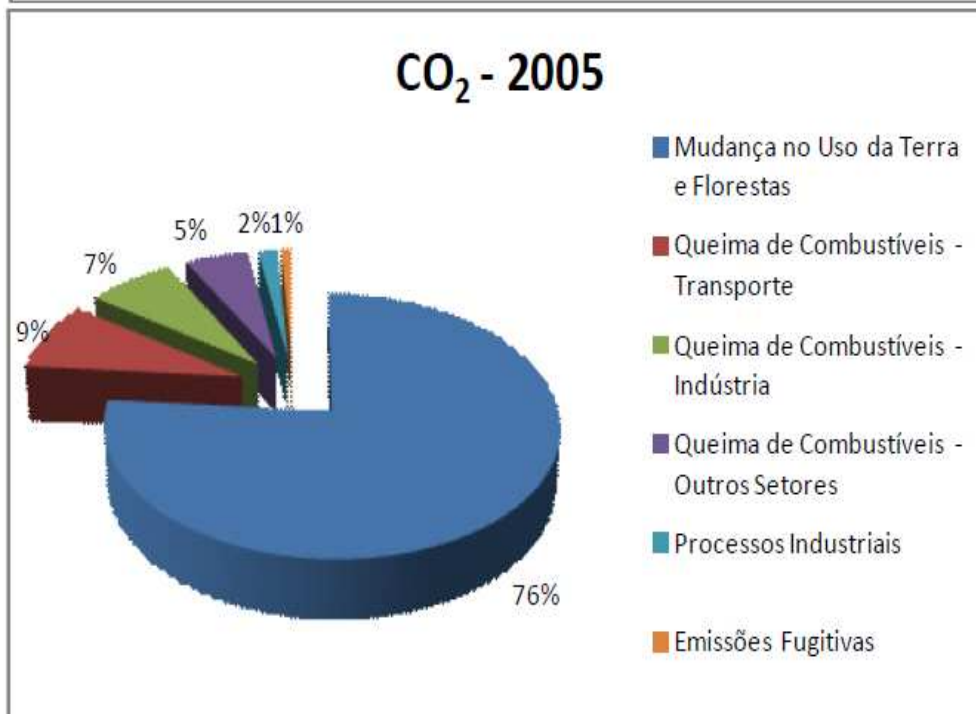
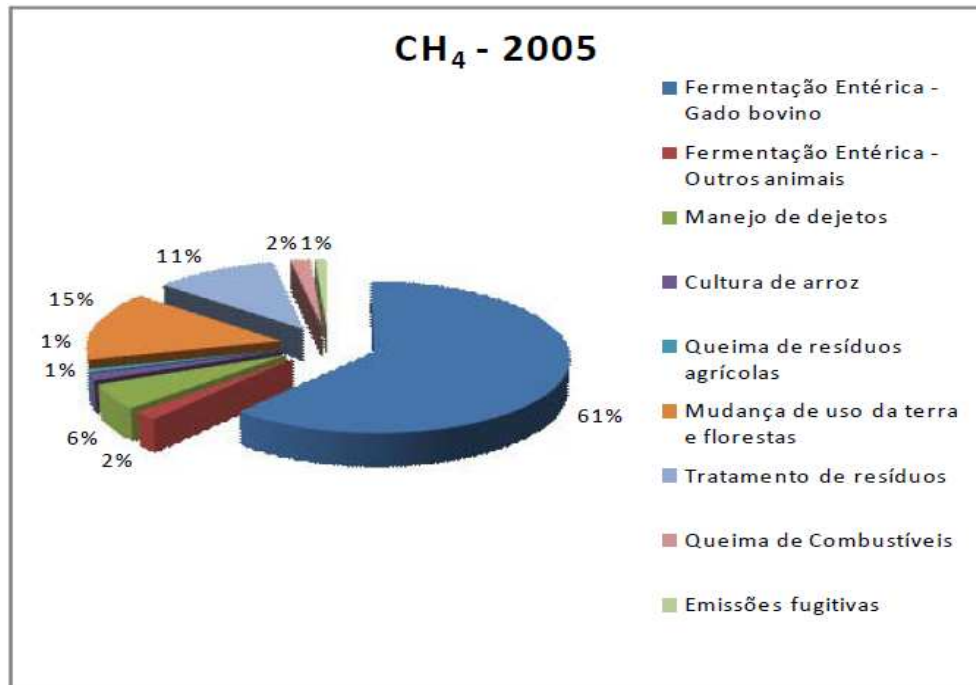
Nota: 5% valor crítico (bilateral) = 0,0265 para n = 5474

Segundo um estudo realizado em 2009 75% das áreas desmatadas na Amazônia são ocupadas por pasto. Em 2005 o desmatamento para pecuária foi responsável por aproximadamente 43% das emissões brasileira de GEE's sendo que 57% das emissões ocorreram do desmatamento e queimadas.



Sabemos que o uso de combustíveis fósseis é um dos grandes responsáveis pela emissão de GEE's, mas em países em desenvolvimento, principalmente na América do Sul e África as emissões de CO₂ advindas de mudanças no uso da terra que incluem principalmente desmatamento mineração são em média 3,4 vezes maiores que do que as emissões resultantes da queima de combustível fóssil.

No Brasil a mudança no uso das terras (queimadas, desmatamento e mineração) são responsáveis por 76% das emissões de CO₂, e já sabemos que as principais causas dos desmatamentos são os pastos e monoculturas.



Fonte: INVENTÁRIO BRASILEIRO DAS EMISSÕES E REMOÇÕES ANTRÓPICAS DE GASES DE EFEITO ESTUFA

Como podemos ver no gráfico acima a fermentação entérica (popularmente chamada de gases) do gado é a principal fonte (61%) de emissão de metano no Brasil.

Uma vez que a maioria significativa das emissões de CO₂ e CH₄ têm sua origem basicamente na agricultura e pecuária não precisamos de novas tecnologias ou soluções de

grande custo, apenas conscientização, mudanças de hábitos alimentares e de consumo e pressão sobre nossos governantes, faça sua parte.

Referências:

- Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Emissões de metano na pecuária: conceitos, métodos de avaliação e estratégias de mitigação, 2011.
<<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/895247/1/Doc147Emissoesmetano.pdf>>
- Imazon O estado da Amazônia Os desafios para uma pecuária mais sustentável na Amazônia. <<http://www.ibcperu.org/doc/isis/11499.pdf>>
- Pecuária e desmatamento: uma análise das principais causas diretas do desmatamento na Amazônia
<<http://www.scielo.br/pdf/neco/v19n1/03.pdf>>
- MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA. Inventário Brasileiro das Emissões e Remoções Antrópicas de Gases de Efeito Estufa. Informações Gerais e Valores Preliminares, 2009.
<http://www.oc.org.br/cms/arquivos/inventa%C2%A1rio_emissa%C2%B5es_gee-valores_preliminares-25-11-2009.pdf>

Receitas

Bolo vegano de chocolate com laranja

Por Regina Lemos Nery

- 3 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de outra farinha de sua preferência (pode ser até de mandioca)
- 2 xícaras de achocolatado sem leite
- ½ xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de fermento em pó cheias
- 2 xícaras de suco de laranja
- 2 a 3 laranjas inteiras

Modo de Preparo

Misture os ingredientes secos e reserve.

Bata no liquidificador o óleo e as laranjas inteiras sem a parte central.

Adicione aos ingredientes secos a mistura do liquidificador e o suco de laranja aos poucos.

Recheio/Cobertura (dobrar a receita se for fazer os dois)

- 1 colher de creme vegetal
- 3 colheres bem cheias de achocolatado sem leite
- 1 lata de leite condensado de soja ou leite de coco

Modo de preparo

Leve ao fogo até engrossar.

Você pode ajudar a engrossar colocando depois uma mistura em um copinho d'água com uma colher rasa de farinha de trigo ou maisena.

Antes de colocar o recheio e a cobertura faça uma calda de suco de laranja com açúcar levando ao fogo para ferver para molhar as camadas do bolo. Você pode utilizar refrigerante ou outra bebida de sua preferência sem ingredientes de origem animal.

* Essa receita de massa de bolo serve de base para fazer outros bolos, é só substituir as 2 xícaras de achocolatado por açúcar. Ao invés do suco de laranja, você pode utilizar suco de outra fruta, leite de soja ou algum outro leite vegetal e até mesmo água. Suco de frutas cítricas auxiliam no crescimento do bolo. Você pode espremer um limão pequeno na massa, se acaso fizer um bolo que não seja de fruta cítrica.

Bolinho do mar - Bolinho de alga Nori

1 xícara de batata descascada, lavada e picada (ou 2 batatas)
½ xícara de farinha de trigo (pode colocar um pouquinho mais, se não estiver dando liga. Eu sempre ponho mais)
1 folha de alga Nori picada/rasgada grosseiramente (eu coloco 2, porque gosto do sabor marinho do Nori)
1 cebola (pequena ou média) picada
1 colher de sopa de salsinha picada
1 dente de alho picado (opcional, às vezes eu não coloco)
Sal a gosto
Temperos variados (eu geralmente coloco cúrcuma, lemon pepper, tempero baiano, curry. Um pouquinho só basta para dar aquele sabor!)
Farinha de trigo para empanar (uso, quando tenho, a integral para empanar, e fica bom!)
Óleo vegetal para fritar (pode ser de soja, de milho e de girassol. Dica: de milho fica mais sequinho!)

Modo de preparo

Cozinhe a batata em uma panela com água fervente (não usar a panela de pressão). Retirar do fogo e jogar fora a água do cozimento. Colocar a batata cozida debaixo de água fria corrente, para amornar. Quando estiver morna, colocar todos os ingredientes em uma tigela, amassar bem com as mãos e temperar. A farinha formará uma liga natural entre os ingredientes. Modele bolinhas ou croquetes (eu prefiro formato de croquete, acho que fica mais cozidinho por dentro). Se quiser, umedeça as mãos em água para facilitar a modelagem. Empane os bolinhos passando cada um na farinha de trigo. Frite em óleo bem quente até dourar (use o truque do palito de fósforo, jogue ele na panela com óleo enquanto ele estiver esquentando. Na hora que o palito acender sozinho, o óleo está bom para fritar – então retire o palito e frite os bolinhos). Sirva imediatamente. A massa não pode ser guardada na geladeira e nem congelada.

**Onde encontrar o Nori? Na área de produtos orientais de supermercados grandes ou no Bairro da Liberdade. Custa em média R\$3,00 um pacote com 10 folhas.*

Tirado do livro "Cozinhando sem crueldade" – Ana Maria Curcelli

<www.culinariavegetariana.com> .

Adaptado por Sâmia Fortes.

Pão “Desqueijo” Vegano

Por Regina Lemos Nery

4 xícaras de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
½ xícara de óleo ou azeite
1 xícara de água fervendo (pode ser a água de cozimento dos legumes)
3 xícaras de purê* (de batatas e cenoura / ou mandioquinha / ou mandioca e abóbora)

**Você pode fazer uma combinação desses ingredientes. É importante usar mais ou menos 3 vezes mais carboidratos do que cenoura ou abóbora. Com o tempo você verá o que te agrada mais. Eu gosto de usar o que tem em casa ou o que estiver mais barato no sacolão ou feira.*

Cozinhe os legumes sem sal.

Se você, por exemplo, cozinhar a cenoura picadinha com a batata, como as duas têm pontos de cozimento diferentes a cenoura pode ficar mais firme. Isso não é problema, vira até um atrativo, pois os pães parecem recheados.

Se quiser pode colocar os legumes cozidos e frios diretamente na massa e ir amassando tudo junto. Se ficar alguns pedacinhos deles não tem problema, como já disse antes, a massa fica mais divertida, parecendo recheada.

Sal a gosto (pode começar com uma colher de chá e experimentar a massa para ver se precisa de mais sal)

Orégano a gosto

Curry, cominho ou páprica picante a gosto* (sempre às pitadinhas)

**Pode usar outro tempero, algumas pessoas usam alho, mas para mim é indigesto nessa receita (mesmo gostando muito de alho).*

Acho interessante usar apenas sal, orégano e mais um tempero. Penso que não misturar muitos temperos nos permite apreciar o sabor de cada um deles.

Detalhe: não precisa de fermento.

Modo de Preparo

Misture os ingredientes secos. Junte a água e óleo e jogue por cima da mistura seca para escaldar os polvilhos* e depois adicione o purê. Utilize apenas uma mão para misturar, para ter a outra livre para pegar algum utensílio ou atender ao telefone. Amasse bem a massa para ficar homogênea, faça bolinhas, coloque na forma com algum espaço entre as bolinhas. Os pãezinhos excedentes podem ser congelados. Não precisa untar. Pré aqueça o forno por 5 min.

Tempo de forno (alto) cerca de 50 min 1 hora.

Pastel de Soja

Por Regina Lemos Nery

Recheio

1 brocolis japonês

4 tomates

2 a 3 cenouras pequenas

200g de PVT – proteína de soja texturizada fina

1 cebola grande

Sal a gosto

Orégano, curry, cominho, páprica ou outros temperos que preferir

Salsinha e cebolinha fresca.

4 dentes de alho médios

Óleo para fritura. Você pode utilizar óleo de canola, girassol ou milho para deixar a sua preparação mais saudável e leve.

1 rolo de massa de pastel você pode encontrar no mercado ou na feira, leia os ingredientes da massa e certifique-se de que não há gordura animal como a suína, margarina ou manteiga, além de leite ou ovos.

Modo de preparo

Coloque a PVT de soja fina em uma vasilha e cubra com água para hidratá-la. Quando estiver macia, escorra e esprema a soja para sair toda a água. Corte as cenouras em cubos e leve ao fogo até ficarem tenras. Coloque água para ferver em uma panela e deixe o brócolis picado por cerca de um minuto apenas.

Em uma panela refogue a o alho e cebola cortados em cubos até dourar. Acrescente os tomates picados sem as sementes, sempre mexendo. Coloque a PVT de soja. Tempere com seus temperos preferidos e não esqueça de colocar sal. Adicione então o brócolis e as cenouras sem a água do cozimento. Tempere com seus temperos preferidos e não esqueça de colocar sal. Quando os legumes estiverem ao dente pode desligar o fogo e espere esfriar. Você pode usar esse refogado para fazer molho de macarrão, polenta e lasanha se adicionar molho de tomate.

Em uma superfície plana abra massa de pastel e corte pedaços do tamanho para fazer um pastel de acordo com o tamanho das suas panelas e do seu estômago.

Coloque um pouco de recheio em um dos lados do pedaço de massa, lembrando que você deverá dobrar a massa por sobre o recheio. Use um garfo para fechar a massa, você pode umedecer as extremidades da massa com as pontas de seus dedos molhados para servir com uma cola.

Aqueça o óleo em uma panela de modo que você consiga mergulhar os pastéis para fritá-los, mesmo que seja um a um. Frite até dourar a massa.

Você ainda fritá-los com apenas um fio de óleo em uma frigideira antiaderente.

Mais receitas com soja ver o livro: “Carne de soja” de Ana Maria Curcelli

<www.culinariavegetariana.com>.

Onde encontrar os ingredientes para as receitas:

Feiras livres e sacolões: Frutas, verduras, legumes e as vezes tofu nas bancas de hortaliças

Lojas de produtos orientais (principalmente Bairro Liberdade): Tofu, algas, gelatina Agar Agar, cogumelos frescos.

Lojas de produtos árabes: Tahine, Pães sírios, Zaaatar e outros temperos árabes

Zona cerealista: Grãos, temperos, cereais, azeitonas, frutas secas e desidratadas, castanhas e nozes, tofu defumado. **(Na rua Santa Rosa e Av. Mercúrio – Brás)**

Restaurantes e lojas Veganas em São Paulo:

Loving Hut – Restaurante

R. França Pinto, 243 – próx ao metrô Ana Rosa

Restaurante Vegetariano

R. Padre Machado, 51 – próx ao metrô Santa Cruz

Broto de Primavera – Restaurante e lanchonete

R. São Joaquim, 295

Tel: 3203-1340

Vegacy – Restaurante e lanchonete

R. Augusta, 2061 - Próx ao metro consolação

Tel: 3062-9989

Lar Vegetariano – Delivery de pizza e lanches

Sextas e sábados a noite

Tel: 3978-8681

www.larvegetarianovegan.com.br

Vegethus – Restaurante e loja veganos

Santo André: R. Das Monções, 480

Consolação: Rua Haddock Lobo, 187

www.vegethus.com.br

Arte Vegan

Avenida São João, 439 - 3º Andar - Loja 429

Galeria do Rock – www.artevegan.com.br

Vegan Pride

Avenida São João, 439 – 3º andar – Loja 446

Galeria do Rock – www.veganpride.com

Indicação de livros:

- Cozinhando sem Crueldade – Ana Maria Curcelli www.culinariavegetariana.com
 - Carne de soja - Ana Maria Curcelli www.culinariavegetariana.com
 - Tofu mágico - Ana Maria Curcelli www.culinariavegetariana.com
 - Lar Vegetariano – www.larvegetarianovegan.com.br
 - Alimentação sem carne
 - Virei Vegetariano, e agora?
 - A Cozinha vegetariana de Astrid Pfeiffer
 - Vegetarianismo - Sustentando a Vida - **Maria Laura Garcia Packer**
 - Revista dos Vegetarianos – Ed. Europa (publicação mensal – inclui receitas veganas em cada edição)
 - Desobediência Civil – Henry David Thoreau
 - Jaulas Vazias – Tom Regan
 - Libertação Animal – Peter Singer
 - Comer animais – Jonathan Safran Foer
 - ...e a televisão se fez – Ellis Cashmore
 - O dilema do onívoro – Michael Pollan
 - The Animal Rights Debate: Abolition or Regulation? - Gary Francione
 - Walden ou A vida nos bosques – Henry David Thoreau
- <http://www.megaupload.com/?d=4L8NCHH8>

Documentários/ filmes

“The corporation”, de Mark Achbar e Jennifer Abbott

“A carne é fraca”; "Não matarás" - Instituto Nina Rosa

“Super Size Me - A dieta do palhaço”, doc. de Morgan Spurlock

“Blue Planet”, com atenção especial para o episódio Deep Trouble, que trata da situação de sobrepesca de algumas espécies e a pesca em grandes profundidades.

"Criança, a alma do negócio", dirigido por Estela Renner

“Garapa”, doc. de José Padilha

“Home”, doc. de Yann Arthus-Bertrand

“Nação Fast Food”, dirigido por Richard Linklater

“O mundo segundo a Monsanto”, dirigido por Marie-Monique Robin

“Surplus”, doc. de Erick Gandini

“Terráqueos”, produzido e dirigido por Shaun Monson

“1,99 - um supermercado que vende palavras”, de Marcelo Masagão

“Carne, osso” - de Caio Cavechini e Carlos Juliano Barros

Indicação de sites:

www.vegetarianismo.com.br

www.guiavegano.com

www.nutriveg.com.br

www.svb.org.br

www.ninarosa.org

<http://veddas.org.br/>

www.culinariavegetariana.com

<http://vista-se.com.br/redesocial/>

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

<http://bazar-vegano.blogspot.com/>

<http://world.350.org/brasil/>

<http://maiaambiental.wordpress.com/>