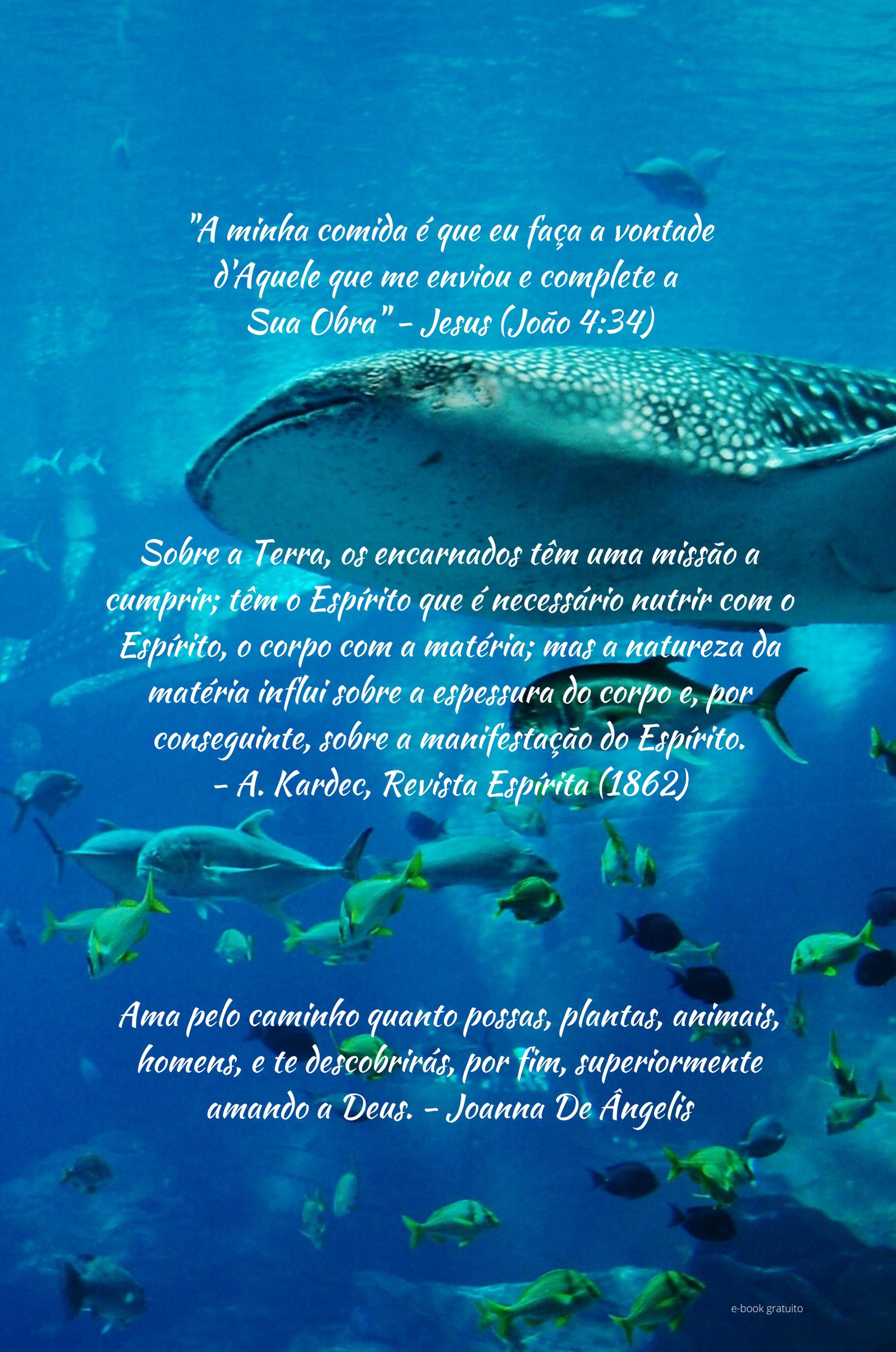




MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

Receitas

*para uma
Páscoa de Amor
por todas as criaturas*



*"A minha comida é que eu faça a vontade
d'Aquele que me enviou e complete a
Sua Obra" - Jesus (João 4:34)*

*Sobre a Terra, os encarnados têm uma missão a
cumprir; têm o Espírito que é necessário nutrir com o
Espírito, o corpo com a matéria; mas a natureza da
matéria influi sobre a espessura do corpo e, por
consequente, sobre a manifestação do Espírito.
- A. Kardec, Revista Espírita (1862)*

*Ama pelo caminho quanto possas, plantas, animais,
homens, e te descobrirás, por fim, superiormente
amando a Deus. - Joanna De Ângelis*

QUEM SOMOS

O MOVE é uma plataforma educativa de integração e troca de experiências, bem como de divulgação e produção de conteúdo sobre a ética animal espírita, conforme as obras espíritas clássicas, a ciência e a comunicação não-violenta.

Nossa missão é facilitar o acesso do movimento espírita às recomendações dos benfeitores espirituais e da ciência sobre a importância da renovação de hábitos que prejudicam os animais e a Natureza e, conseqüentemente, toda a humanidade.

Atuamos através de diversas formas. Uma delas é a Campanha de Receitas Veganas para o Centro Espírita, onde oferecemos receitas acessíveis as pessoas e aos espaços espíritas, seja para as cantinas, almoços, eventos beneficentes, datas comemorativas e etc.

Não temos sede física, nossa atuação se dá pelos nossos canais virtuais e pela atuação dos membros nos espaços espíritas. Queremos muito colaborar para a promoção da ética animal espírita em seus espaços, sempre de maneira fraterna.



*Venha se MOVEr conosco em favor dos animais,
das pessoas e de toda a Natureza!*

SOBRE ESTE PROJETO

De acordo com a missão educativa do MOVE, um dos objetivos é fornecer materiais para facilitar a mudança de hábitos alimentares e relacionamento com os animais à luz da Doutrina Espírita.

Comumente se ouve: e o vegano? O que come na Páscoa?

A resposta é simples: muito amor com muito sabor! Assim, adicionamos aqui deliciosas receitas para todos os gostos e bolsos, indicando a substituição de ingredientes, e incentivando o cozinhe você mesmo, evitando ao máximo recorrer a industrializados e, sobretudo, tendo como premissa uma culinária sem sofrimento animal e com respeito a todo o meio ambiente.

Cabe a você montar o seu cardápio, escolhendo as opções oferecidas, não se esquecendo que 25% da refeição deve conter grãos (feijões, lentilhas etc.), outros 25% destinam-se aos bons carboidratos (raízes e cereais em geral, como mandioca e arroz) e os 50% restantes precisam ser deixados para os legumes e verduras, principalmente as verde-escuras. Então, se você escolher um primeiro prato que não tenha grãos, invista num segundo prato ou numa salada que os tenham. E não tenha receio de colocar mais de um tipo de salada na mesa.

O MOVE pretende veganizar, criar e testar receitas incríveis (sempre dando os créditos), oferecendo substituições acessíveis, além de trazer orientações gerais para a preparação de pratos deliciosos para eventos veganos nos espaços espíritas e onde couber um pouco mais de amor pelos nossos irmãos animais e por toda a natureza.

Jesus abençoa todos os esforços em divulgar a Doutrina Espírita e vivenciar o Seu Evangelho de Amor por todas as criaturas!

*Desejamos a todos, humanos e não humanos,
Feliz Páscoa, na companhia de Nosso Mestre Jesus!*





batalhoada

Receita de Natalia Zagonel

O clássico vegano para a Páscoa com Amor

ingredientes

- 2 batatas grandes
- 1 cenoura pequena
- 1 cebola média
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 pimentão vermelho pequeno
- palmito pote 300 gr
- azeitonas pretas à gosto
- orégano (ou salsinha)
- pimenta do reino e sal
- azeite para regar (aprox. ½ xícara)

Aumente a quantidade dos ingredientes se for servir muitas pessoas.

modo de fazer

- Corte em rodela as batatas e cenouras e coloque para pré cozinhar com ½ colher (de sopa) de sal durante 10 min e escorra
- Rodelas cortadas aprox. 2 cm de espessura.
- Enquanto estão cozinhando, corte em rodelas os pimentões (sem sementes) e a cebola
- Corte em rodelas 1 palmito para decorar (corte com cuidado para não desmanchar)
- Ps: você pode colocar uma pitada de curry (ou outro tempero amarelo) no meio das rodelas de palmito para ficar mais amarelinho. (continua >)

Batalhoda

- Desfie os palmitos que sobraram com um garfo e reserve.
- Regue com um fio de azeite a travessa e comece a montar a batalhoda: primeiro forre com as batatas, acrescente a cenoura, e vá adicionando os pimentões, cebolas, e salpique palmito desfiado.
- Pré aqueça a forno a 180°C e coloque o refratário (coberto com papel alumínio por 15 min). Depois retire o papel alumínio (cuidado com o vapor) e volte ao forno por mais 15 min.
- Sirva em seguida.
- Observações: não tem ordem certa para colocar os ingredientes, mas o importante é não deixar seco e regar com azeite e ir temperando com sal e pimenta a gosto. E, claro, deixar as azeitonas e rodela de palmito por cima e salpicar o orégano pra finalizar.





torta vegana de liquidificador

Receita de Natalia Zagonel

Perfeita: barata, preguiçosa e sem sofrimento animal!

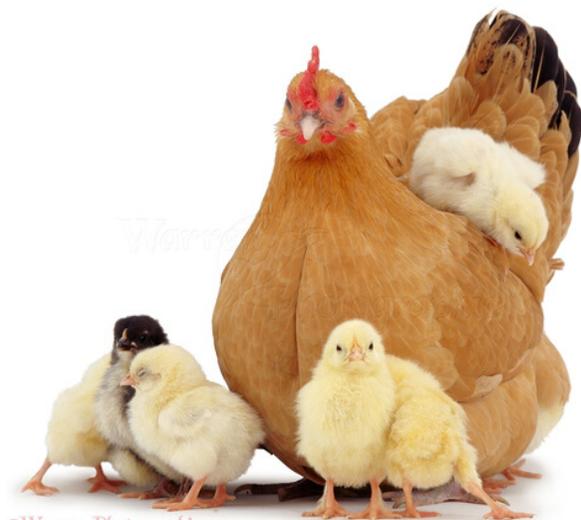
ingredientes

Massa

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 80 ml de óleo
- sal à gosto
- 1 1/2 xícara de água
- 1 colher de café de fermento químico
- cúrcuma à gosto (opcional)
- páprica defumada à gosto (opcional)

Recheio

- 1 abobrinha em cubos
- 1 cenoura ralada
- 1 lata de ervilha em conserva
- 1 lata de milho em conserva
- azeitona verde ou preta picada à vontade
- manjeriço fresco à vontade
- 1 tomate picado em semente
- cebolinha picada
- cebola
- alho
- azeite
- sal
- páprica defumada (opcional)
- orégano
- limão espremido



modo de fazer

- Recheio: refogue alho, cebola com a páprica defumada. Acrescente todos os legumes e misture. Acerte o sal, orégano, azeite, limão. Refogue por uns 2 min (não deixe soltar água). Reserve.
- Massa: no liquidificador coloque a água, o óleo, sal e a farinha aos poucos até ficar homogêneo. Acrescente a páprica defumada e a cúrcuma, bata mais um pouco. Desligue. Coloque o fermento e misture com uma colher (não bata com o fermento).
- Numa assadeira untada com óleo e farinha acrescente metade da massa. Distribua o recheio e coloque por cima a outra metade da massa. Enfeite com tomate cereja (opcional) e azeitonas.
- Asse por 35 min (ou até ficar dourado) em forno pré-aquecido a 180°C.
- Faça o teste do palito: ele precisa sair limpo
- Obs: é possível também misturar o recheio na massa crua e distribuir tudo junto na assadeira.





salada viva de lentilhas

Receita de Nathalie Ganda

Sabe aquela receita nutritiva e gostosa?

ingredientes

Se alimentar de vida é o que buscamos, não é mesmo? E não há nada mais vivo que uma semente germinando, rompendo a casca dura, com força e determinação de seguir no caminho da luz, gerando uma nova vida.

- 250 gramas de lentilha seca
- 1 cebola picadinha (roxa, de preferência)
- 1 dente de alho picadinho
- 2 tomates picados
- Sal, vinagre, azeite e limão para temperar

modo de fazer

- Na noite da Última Ceia (quinta-feira) ou na manhã da Sexta-feira da Paixão, coloque as lentilhas na água para que elas germinem. Para isso, deixe-as de molho na água por aproximadamente 24 horas e troque a água de três a quatro vezes neste período.
- Depois, escorra a água e deixe-as em uma peneira ou em um pote de vidro com uma telinha tampando a boca, por mais um dia ou um dia e meio. Procure não deixar muito próximo à luz e não deixe acumular água. Passe as lentilhas na água uma vez por dia. (continua >)

Salada viva de lentilhas

- As lentilhas ficarão no processo por (no mínimo) três dias (e no máximo cinco dias). E no domingo basta lavá-las com água corrente, misturá-las com os outros ingredientes e aproveitar a força delas para a nossa ressurreição.





Receita de Julliana Cutolo

Esta é uma salada quente do tipo "rapa de geladeira".

ingredientes

- legumes e tubérculos que você tiver em sua geladeira nessa quarentena: cenoura, batata, batata doce, abóbora, vagem, berinjela, abobrinha, tomate (que é fruta:) etc.
- sal
- pimenta do reino
- cheiro verde picadinho
- tomilho fresco (opcional)
- 3 dentes de alho
- 1 cebola grande
- azeitonas pretas sem caroço (opcionais)
- azeite de oliva - o quanto bastar

modo de fazer

- Pique todos os legumes e tubérculos em cubos médios e coloque numa assadeira.
- Aqueça o forno a 180°C.
- Tempere com sal e pimenta a gosto, cheiro verde, ramos de tomilho, os dentes de alho espremidos, a cebola picada em cubos, as azeitonas e regue tudo com azeite. Misture bem.
- Cubra com papel alumínio e leve para assar por +-25 min.
- Retire o papel alumínio (cuidado com o vapor!) e aumente o forno (200°C) até dourar.
- Sirva quente.



misturinhas para salada de folhas

Receita de Julliana Cutolo

Combinando ingredientes pra levantar a salada.
E torcendo pra você ter umas verdinhas aí.

ingredientes

- além das folhas de salada, acrescente um ou dois desses sabores: abóbora assada, espiga de milho, abobrinha cortada em fitas, abacate em cubos, alho poró assado.
- junte um desses verdinhos extras: folhas de manjericão, de hortelã, de salsa, de coentro, ou de salsa (aipo).
- adicione um ou outro destes: sementes assadas (de girassol, de abóbora, de gergelim), farelo ou cubos de pão frito em azeite, oleaginosas picadas (castanhas, nozes etc.)

modo de fazer

- Lave e seque bem as folhas, junte os ingredientes que você escolher, misture bem e reserve numa travessa para servir.
- Prepare um molho para servir à parte, misturando alguns dos ingredientes abaixo:
 - 1 xic. de azeite de oliva
 - 2 a 3 colheres (chá) de vinagre (de vinho, de maçã ou balsâmico) ou limão (taiti, rosa ou siciliano)
 - a gosto: cebolas (douradas no azeite, caramelizadas ou cruas), orégano, pimenta (verde, vermelha ou rosa).
- Deixe repousar por 1 hora.

brownie de chocolate fantástico

Receita de Nathalie Ganda

Inacreditável mesmo.

ingredientes

Secos:

- 1 xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de cacau em pó (sem açúcar e sem leite)
- 1 xícara de açúcar demerara (qualquer um menos o refinado!)
- 1 xícara de amêndoas picadas (ou amendoim, ou nozes, ou castanha do Brasil)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (ou de bicarbonato de sódio)
- Pitada de sal
- Pitada de canela (opcional)

Molhados:

- 2 xícaras de feijão preto cozido em água (sem tempero!!)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco, em consistência sólida (ou 1 banana nanica pequena e madura amassada)
- ½ xícara de chocolate amargo picado ou em gotas (se não tiver em casa, tudo bem: ficará gostoso do mesmo jeito)
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã (deixa mais fofo)
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (opcional)

modo de fazer

- Antes de cozinhar, deixe o feijão de molho por pelo menos 8 horas e descarte a água. É um ritual para eliminar componentes que não são muito agradáveis para o nosso organismo.
- Junte todos os ingredientes secos, com exceção do fermento, ao copo de liquidificador (ou no processador) e bata bem. Coloque em uma tigela e deixe de lado.
- Junte todos os ingredientes molhados, com exceção do chocolate, ao copo do liquidificador e bata bem, até atingir uma consistência homogênea.
- Em uma tigela grande, junte as duas misturas. Quando estiver bem misturado, junte o chocolate picado (ou gotas) e incorpore o fermento gentilmente. Não mexa demais para não enfraquecer o fermento.
- Coloque a mistura em uma forma retangular untada com óleo e leve ao forno preaquecido em uma temperatura média de 180°C por cerca de 25 minutos (quando estiver cheirando chocolate, dê uma espiadinha e faça o teste do palito – casca durinha e meio úmido por dentro é o ponto certo).
- Dica: a massa é um pouco densa. Quando você colocá-la na forma, ela não vai se espalhar como um bolo: tem que ajeitar com a espátula.



biscoitos de aveia e banana

Receita do blog *Cocoon Cooks*

Para acompanhar o cafezinho e perfumar a casa.

ingredientes

- 2 bananas bem maduras
- 2 c. sopa de óleo de coco derretido (ou outro semelhante)
- 1 c. chá de extrato de baunilha
- 1/2 xíc. (70g) de farinha de aveia
- 1 xíc. (100g) de aveia em flocos
- 1/4 xíc. (45g) de gotas de chocolate (sem leite)
- 2 c. sopa (20g) de nibs de cacau (opcional)
- 1/2 c. chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

modo de fazer

- Pré-aqueça o forno a 175°C
- Amasse as bananas com um garfo até obter um purê. Adicione o óleo e o extrato de baunilha e misture bem. Reserve.
- Junte os ingredientes secos numa vasilha grande e misture.
- Acrescente o purê de bananas e misture até virar uma massa.
- Com uma colher de sopa ou de sorvete forme bolas de massa e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Amasse as bolas com a colher.
- Leve a assadeira ao forno por 12 a 15 minutos.





pãodemia

Receita de Filipa Gomes

Pão fácil pra fazer todo dia (até depois da quarentena).

ingredientes

- 3 xíc. de farinha de trigo (ou 2 xíc. de farinha de trigo e 1 xíc. de farinha de trigo integral)
- 1 xíc. e 1/4 de água (mais 1/4 se precisar)
- 1 c. café (cheia) de fermento biológico seco
- 1 c. chá (não rasa) de sal

Prefira preparar essa receita à noite, antes de dormir e deixe para assar no dia seguinte, ao acordar.

Você vai precisar de uma panela grande de ferro, de barro ou de inox, com tampa, que possa ir ao forno (não pode ter plástico, madeira nem nada que possa derreter).

modo de fazer

- Misture primeiro os ingredientes secos.
- Acrescente a água aos poucos, mexendo com uma colher. A massa deve ficar bem hidratada, grudenta.
- Coloque a tigela com um saco plástico e feche. Deixe levedar de 8 a 12 horas.
- Recorte um bom pedaço de papel vegetal e enfarinhe bem.
- Despeje a massa sobre ele e comece a puxar as pontas da massa de fora para o centro, até formar uma bola. Vire a massa para baixo e deixe descansar coberta. (continua >)

Pãodemia

- Pré-aqueça o forno a 250°C e coloque a panela vazia e tampada dentro, para aquecer também.
- Assim que o forno estiver bem quente, retire a panela com cuidado, apóie sobre um descanso, abra a tampa e, rapidamente, coloque a massa com papel dentro. Tampe e volte a panela ao forno para assar, durante 30 minutos.
- Depois disso, retire, cuidadosamente, a tampa da panela.
- Deixe mais 10 minutos no forno para dourar.
- Desligue o forno e retire a panela com o pão.
- Pegue uma grade e coloque o pão para esfriar sobre ela.
- Caso o papel grude no pão, tente: reduzir a água, ou untar o papel ou tirar o papel e untar a panela numa próxima vez.
- Nas imagens ao lado, de cima para baixo: mistura grudenta da massa; massa fermentada após 9 horas; massa já virada após puxar as bordas; e pão pronto, após dourar por 10 minutos.







MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

Acesse nosso site e redes sociais:



<https://www.instagram.com/move.eticaanimalespirita/>



bit.ly/facebookmove



<https://eticaanimalespirita.org/>



bit.ly/moveeticaanimalespirita