

RESPONSABILIDADE E COMPAIXÃO

Alimentação Saudável e Sustentável

COMO APLICAR AS DIRETRIZES DA
DOCTRINA NOS SETORES DE
ALIMENTAÇÃO DAS CASAS ESPÍRITAS



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL NA CASA ESPÍRITA

**FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DA BAHIA**

SETOR DE ECOLOGIA E ESPIRITISMO

2021

APRESENTAÇÃO

Este livreto foi idealizado pelo Setor Espiritismo e Ecologia (SEE) da Federação Espírita do Estado da Bahia (FEEB) como consequência de pesquisas, participações em eventos federativos e seminários realizados pelo Setor e contou com a consultoria especializada de membros do Movimento pela Ética Animal Espírita (MOVE). Ao estudarmos as temáticas ecológicas, observamos que existe uma ligação direta entre nossos hábitos alimentares e a degradação ambiental. Os estudos apontam que a alimentação baseada em carnes é predatória ao meio ambiente e contribui com o aquecimento global, desmatamento, produção monumental de resíduos e uso excessivo da água, motivo pelo qual a alimentação baseada em vegetais é uma alternativa saudável e sustentável.

Os alimentos de origem vegetal nos fornecem carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fitoquímicos em quantidades excelentes e podem suprir todas as nossas necessidades nutricionais diárias. Com base nisto, este livreto tem a intenção de auxiliar você a adotar uma alimentação saudável, nutritiva, compassiva, ética e ecológica.

SUMÁRIO

Alimentação e ecologia, uma introdução	9
A crise ambiental e a nossa responsabilidade para com a mãe terra	12
Impactos humanos no meio ambiente	15
Pegada hídrica das fontes de nutrientes	30
Insegurança alimentar	37
Nutrição e saúde	46
Proteínas	51
Carboidratos	56
Gorduras	59
Cálcio	60
Ferro	64
Vitamina B12	67
Atividades do centro espírita e seu papel social	71
Faz diferença onde compramos os alimentos?	85

Receitas clássicas	89
Falafel	91
Quiche de shiitake com massa de grão de bico	93
Quibe de berinjela defumada	96
Pão de queijo vegetal	98
Pizza com queijo à base de castanhas	101
Torta salgada de batata e palmito desfiado	105
Salgado de lentilha rosa	107
Coxinha de mandioquinha com recheio de caponata de coração de bananeira	109
Bolo de cenoura com cobertura de brigadeiro vegano	112
Cheesecake proteica e vegana com geléia de amora	114
Banana bread (bolinho denso estilo inglês com banana e chocolate)	117
Bolo de milho verde	119
Cookies de quatro ingredientes	121
Mungunzá	122

Receitas para dias de festa! 125

Torta de peras 126

Quiche de alho-poró e mandioquinha 129

Jacalhau às natas 132

Receitas de leites vegetais 136

Leite de amêndoas 137

Leite de castanha de caju 139

Leite de coco seco 140

Leite de aveia 141

Leite de amendoim 142

Leite de semente de girassol 143

Leite de gergelim 144

Receitas com desperdício zero 147

Farofa de casca de abóbora 149

Bolo de bagaço de milho 150

Sobremesa de casca de melancia 151

Brigadeiro de casca de banana 152

“Carne” de casca de banana	153
Caldo de legumes	156
Receitas de sopas e caldos	158
Receita especial do @sopavegan	164
Sopa de lentilha vermelha com couve-flor, gingibre e leite de coco	166
Sopa de legumes assados	168
Sopa/creme de couve-flor	170
Sopa de legumes	172
Uma cesta básica nutritiva e sustentável	175
Referências	181

ALIMENTAÇÃO E ECOLOGIA, UMA INTRODUÇÃO

De acordo com o conceito definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), "a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".

Estendendo esse conceito às reflexões acerca da vida do Ser Espiritual na Terra, e compreendendo que a saúde tem também um componente espiritual, cabe-nos observar que, de acordo com o Evangelho Segundo o Espiritismo, o corpo é um instrumento para a evolução do Espírito, e é por meio dele, que o espírito manifesta-se durante sua existência.

Essa informação, somada aos conhecimentos da Lei de Conservação em O Livro dos Espíritos, nos impele ao cuidado com o nosso organismo físico. Para tanto, precisamos compreender, de forma simples, como seguir uma alimentação que seja saudável para o nosso corpo, casa do nosso Ser Espiritual, e também para nosso planeta Terra, Casa Mãe de todos habitantes deste orbe.

Acima de tudo, em se tratando de alimentação humana, se faz necessária uma educação não-antropocêntrica, ou seja, um deslocamento do

olhar para se pensar, olhar e sentir a partir do oprimido, no caso, os animais, que são seres sencientes, capazes de sentir dor. Do ponto de vista deles, que diriam, se pudessem articular palavras? Achariam justo, amoroso e caridoso sua submissão à condição de alimentos?

Sob a ótica da Ética Animal, os animais possuem valor intrínseco, ou seja, devem ser considerados como fins em si mesmos – e não utilitaristas. É um importante instrumento para a educação do ser, defesa animal e combate à degradação ecológica.

Estamos vivenciando o despertar de uma Nova Era, em plena transição planetária, para plantar as sementes da Regeneração, quando a Humanidade, em sua fase adulta, apresentará novas necessidades, aspirações mais amplas e mais elevadas. Entreando essas aspirações, vem ao nosso encontro a necessidade de uma maior reflexão acerca da interferência de nossos hábitos nas forças que conduzem a Sinfonia da Vida em toda a extensão deste Planeta. Ao observar atentamente e com sincero interesse essas questões, indaga-se: quais as consequências desses hábitos para a humanidade, para os demais Seres Espirituais em evolução, para a própria Terra e para a nossa jornada evolutiva?

Importante considerar, portanto, que, se a Regeneração chegará para todos, no futuro,

em razão de nossos modos de vida atuais haverá ainda um bom período intermediário de árduos esforços despendidos na regeneração de nossa paisagem planetária, no saneamento da atmosfera, no cuidado reparador das águas e dos solos e no desenvolvimento de um relacionamento amoroso e pacífico com todas as criaturas que, hoje, segundo a expressão do Benfeitor Alexandre no livro *Missionários da Luz*, “não nos encaram como superiores generosos e inteligentes, mas como verdugos cruéis” (XAVIER, 2015, pp.42-46).

Para tanto, não podemos nos esquecer de que o maior manual de saúde e nutrição da alma é o Evangelho. Jesus sempre nos recomendou o “amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos” (Mt 22:37) como a grande fórmula regenerativa para todos os desequilíbrios que nos assediavam o Ser. Basta, então, que façamos a todos os próximos, nossos semelhantes, Seres Espirituais em todas as fases evolutivas - seja na fase animal, na fase vegetal, na fase humana -, o que desejaríamos que nos fizessem se estivessem em nosso lugar. Aí sim, seremos plenos e satisfeitos e desfrutaremos da “vida abundante” de que nos falava nosso Irmão Maior, Jesus Cristo.

.

A CRISE AMBIENTAL E A NOSSA RESPONSABILIDADE PARA COM A MÃE TERRA

“A Natureza é o livro Divino onde a mão de Deus escreveu a história de sua sabedoria”. Emmanuel (O Consolador)

“O respeito à Criação constitui simples dever”. André Luiz (Conduta Espírita)

Por ela ser Livro Divino, precisamos aprender com a Natureza, refletir acerca de seus processos e de seu equilíbrio, além de repensar nossos hábitos equivocados que alteram o seu equilíbrio e prejudicam o desenvolvimento dos Seres Espirituais que nela estagiam em graus evolutivos anteriores ao nosso.

A sociedade hodierna tende a ser imediatista e consumista. Essas características sociais afetam diretamente a nossa Mãe Terra. Léon Dennis, no livro Socialismo e Espiritismo (2018), afirmou que “enquanto o homem

ignorar o alcance de seus atos e sua repercussão sobre o seu destino, não haverá melhoria durável na sorte da Humanidade”. Sendo assim, a cada simples ato do dia a dia como o abrir e fechar de uma torneira, a cada prato preparado para uma refeição, a cada desperdício feito, precisamos avaliar o impacto que incorrerá na vida e na constituição de tudo o que existe, compreendendo que é ao Pai, na sua Criação, que nos dirigimos.

“O espiritualismo nos tempos modernos não pode restringir Deus entre as paredes de um templo da Terra, porque a nossa missão essencial é de converter toda a Terra no Templo Augusto de Deus”. Instrutor Euzébio (XAVIER, A. LUIZ, 2013, p. 26)

Enquanto habitantes de um mundo em transição planetária, em vias de iniciar o seu processo regenerativo, cabe a nós ampliarmos

o nosso entendimento para vermos que a última hora chegou - é hora de ver Deus em tudo o que existe e regenerar todo o nosso orbe em Seu Templo Divino, onde todos os Seres comungam unidos na Grande Família Universal estendida a todas as Criaturas.

“Tens explorado fartamente as famílias de seres do ar e das águas, de galinheiros e estábulos, pocilgas e redis. O preço dos teus dias nas hortas e pomares vale por uma devastação.

(...) Em troca, que fizeste de útil? Não restituíste ainda à Natureza a mínima parcela de teu débito imenso. Acreditas, porventura, que **o centro do mundo repousa em tuas necessidades individuais e que viverás sem conta nos domínios da Criação?**” (XAVIER e

N. LUCIO, 2016, p. 34-35, grifo
nosso)

Enquanto seres corpóreos encarnados neste planeta, o nosso débito só está aumentando. Seriam, então, chegados os tempos de “pedir a conta”, avaliar detalhadamente o nosso impacto no planeta e pensar urgentemente em formas de quitá-la?

Segue um resumo dos impactos ambientais como consequências de nossa ação material no planeta.

IMPACTOS HUMANOS NO MEIO AMBIENTE

O Painel Intergovernamental sobre Mudança do Clima (IPCC) foi criado pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (ONU Meio Ambiente) e pela Organização Meteorológica Mundial (OMM) em 1988.

Ao fim de cada avaliação periódica, realizada por grupos de trabalho compostos de renomados cientistas (que analisam milhares de artigos científicos publicados no mundo inteiro sobre as questões climáticas), o IPCC gera um relatório que fornecerá, aos formuladores de políticas e ao público interessado, indicações com diferentes graus de confiabilidade (alta, média ou baixa) das pesquisas avaliadas nas suas hipóteses, métodos empregados e resultados obtidos. Esse relatório indica, portanto, os graus de preocupação com os quais precisamos encarar as mudanças climáticas, suas implicações, possíveis riscos futuros, assim como traz propostas de ações para mitigar esses cenários.

Em Agosto deste ano de 2021, a 54ª sessão do IPCC aprovou o *Resumo para Formuladores de Políticas* (SPM), contribuição do Grupo de Trabalho I ao Sexto Ciclo de Avaliação (AR6), intitulado *Climate Change 2021: the Physical*

Science Basis (Mudanças climáticas 2021: As Bases das Ciências Físicas).

Nesse relatório, a principal conclusão apontada diz que é inequívoco que a influência humana aqueceu a atmosfera, os oceanos e a superfície terrestre, trazendo como consequências mudanças rápidas e disseminadas por todo o globo. As emissões causadas pelo homem são agora responsáveis por um planeta alterado e menos estável (ANGELO e MARENGO, 2021).

Com base em tal conclusão, vejamos agora o que nos dizem os ensinamentos doutrinários, contidos nas seguintes questões de O Livro dos Espíritos, acerca de nossos direitos e deveres frente ao uso dos recursos planetários:

711. O uso dos bens da terra é um direito de todos os homens?

“Esse direito é consequente da **necessidade de viver.**”

713. Traçou a natureza limites aos gozos?

“Traçou, para vos indicar o **limite do necessário**. Mas, pelos vossos excessos, chegais à saciedade e vos punis a vós mesmos”

714. Que se deve pensar do homem que procura nos **excessos de todo gênero** o requinte dos gozos?

“Pobre criatura! Mais digna é de lástima que de inveja, pois bem perto está da morte!”

a) — Perto da morte física, ou da morte moral?

“De ambas”

716. Mediante a organização física que nos deu, não traçou a natureza o limite das nossas necessidades?

“Sem dúvida, mas o **homem é insaciável**. Por meio da organização que lhe deu, a natureza lhe traçou o limite das necessidades; porém, **os vícios lhe alteraram a constituição e lhe criaram necessidades que não são reais.**”
(KARDEC, 2007, grifos nossos)

Parte dessas necessidades irreais que criamos diz respeito à nossa alimentação. Esse hábito singelo e diário traz profundas consequências ambientais para o planeta Terra. Acreditamos ser natural o tipo de alimentação que seguimos por diversas gerações, baseada no consumo da carne dos nossos irmãos animais, porém a literatura espírita nos traz vastas informações acerca desse equívoco:

“Abandonando as faixas de nosso primitivismo, devemos acordar a própria consciência para a **responsabilidade coletiva**. A

missão do superior é a de amparar o inferior e educá-lo. E os **nossos abusos para com a Natureza estão cristalizados em todos os países, há muitos séculos.**

Não podemos renovar os sistemas econômicos dos povos, de um momento para outro, nem substituir os hábitos arraigados e viciosos de alimentação imprópria, de maneira repentina. Refletem eles, igualmente, nossos erros multimilenários. Mas, na qualidade **de filhos endividados para com Deus e a Natureza**, devemos prosseguir no trabalho educativo, acordando os companheiros encarnados, mais experientes e esclarecidos, para a nova era em que os homens cultivarão o solo da terra por amor e utilizar-se-ão dos animais, com espírito de respeito,

educação e entendimento.” -
Instrutor Alexandre (XAVIER e A.
LUIZ, 1990, pp.43-44)

O relatório do IPCC nos informa também que, do aquecimento de 1,09°C observado atualmente (2011-2020) em comparação com o período pré-industrial (1850-1900), 1,07°C, praticamente 99% do aumento, provavelmente deriva de ações humanas, como a queima de combustíveis fósseis e o desmatamento. (ANGELO e MARENGO, 2021)

A quantidade da área desmatada na Amazônia Legal Brasileira (ALB) no período entre 1 de agosto de 2019 e 31 de julho de 2020 foi de 10.851 km², representando um aumento de 34,5% em relação a taxa de desmatamento apurada pelo Projeto de Monitoramento do Desmatamento na Amazônia Legal por Satélite (PRODES) em 2018 que foi de 7536km² km² para os nove estados da ALB. (BRASIL, 2021)

Na América Latina, o agronegócio é o principal causador do desmatamento, segundo o relatório da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) intitulado *O Estado das Florestas do Mundo* (ORGANIZAÇÃO - FAO, 2016). Como conclusão do relatório, os estudiosos nos dizem que, apesar disso, não é necessário desmatar as florestas para produzir mais alimentos.

Um estudo sobre as causas do desmatamento em sete países da América do Sul (DE SY et al., 2015) revelou a relação entre o desmatamento e a expansão da pastagem extensiva. Segundo a pesquisa, entre 1990 e 2005, 71% do desmatamento na Argentina, Colômbia, Bolívia, Brasil, Paraguai, Peru e Venezuela foi devido à demanda de pastos. (ORGANIZAÇÃO - FAO, 2016)

Em relação ao tema, Emmanuel esclarece:

Questão 77 - “Esse departamento da Natureza (reino dos vegetais), campo de evolução como os outros, recebe igualmente o sagrado influxo do Senhor, através da assistência de seus mensageiros, desde os pródromos da organização planetária. Recordai-vos de que o homem é discípulo numa escola que o seu raciocínio já encontrou organizada pela sabedoria divina e, em nome dAquele que é a origem sagrada de nossas vidas, **amai as árvores e tende cuidado com o campo, onde florescem as bênçãos do céu.**” (XAVIER e EMMANUEL, 2017)

Outra informação que o relatório traz é que as emissões de gases de efeito estufa (GEE) do passado já tornaram irreversíveis algumas consequências do aquecimento global como o

degelo, o aumento do nível do mar e mudanças nos oceanos.

Em 2019, as concentrações atmosféricas de gás dióxido de carbono (CO_2) foram mais altas do que em qualquer momento em pelo menos 2 milhões de anos e as concentrações de metano (CH_4) e óxido nitroso, ambos significativos GEE, foram mais altas do que em qualquer momento em pelo menos 800.000 anos.

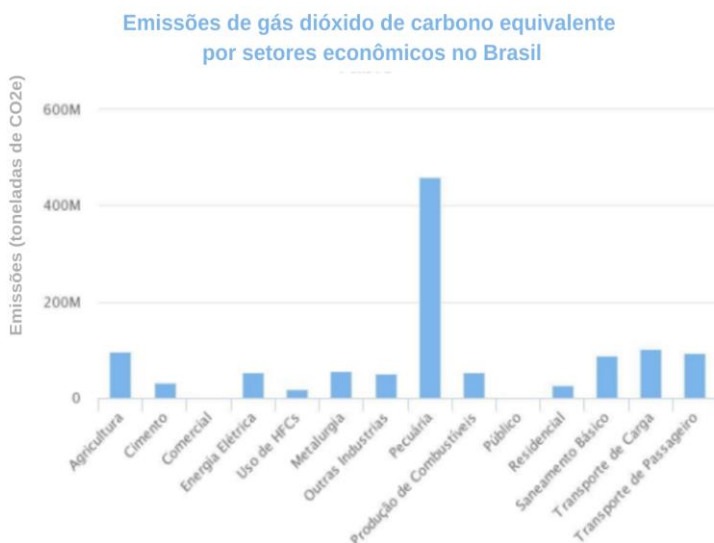
Em todos os cenários, a marca de manter a elevação da temperatura global em $1,5^\circ\text{C}$, limite mais ambicioso do Acordo de Paris, deve ser ultrapassada entre 2021 e 2040 (ANGELO e MARENGO, 2021).

Existe um círculo vicioso que envolve o desmatamento e liberação de gases do efeito estufa. A pecuária é a principal responsável pelo desmatamento da Amazônia, com intuito principal de abertura de pastos. Cada vez que uma árvore é derrubada para dar lugar a pasto,

inicia-se esse círculo. O desmatamento libera o gás dióxido de carbono e acaba com as chances de a natureza reverter a ação humana, já que as árvores têm o poder de retirar carbono da atmosfera e, assim, diminuir o efeito estufa. Quando a área devastada é ocupada por gado, a sequência nociva ao meio ambiente se completa, pois o processo digestivo dos ruminantes, como bovinos, búfalos, cabras e ovelhas, e o manejo de seus dejetos produzem metano, mais um gás causador do efeito estufa: uma tonelada de metano equivale a 21 toneladas de CO₂ livres na atmosfera, retendo o calor e causando desequilíbrios climáticos.

Em 2019, as emissões do setor de agropecuária totalizaram 598,7 milhões de toneladas de CO₂e (equivalente). A agropecuária é uma das atividades humanas que mais contribui com a emissão de gás metano (61,1% das emissões nacionais) em razão da fermentação entérica dos ruminantes

(o popular “arroto do boi”), sem contar as emissões em razão do manejo dos demais rebanhos, da mudança de uso do solo, como desmatamento, queimadas, uso de fertilizantes para monoculturas entre outras ações devastadoras do setor (ALBUQUERQUE et al, 2020).



Fonte de dados: ALBUQUERQUE, E. et al. (2020).

Os gases do efeito estufa são os principais responsáveis pelos danos à camada de ozônio. A Doutrina Espírita, pelo seu aspecto científico, soma-se às afirmações da Ciência terrestre, de forma quase poética acerca da importância dessa camada:

Questão 13 - “A inteligência com que foram dispostos os elementos do cenário, para o desenvolvimento da vida no planeta, vo-lo comprova. A algumas dezenas de quilômetros foram colocados os revestimentos do ozônio, destinados a filtrar os raios solares; dosando-lhes a natureza para a proteção da vida. Da atmosfera recebe a maior porcentagem de nutrição para o entretenimento das células.” (XAVIER e EMMANUEL, 2017)

A Doutrina Espírita também nos convida à reflexão de nossa responsabilidade frente à destruição da fauna e flora no nosso planeta:

Questão 78 - “É indispensável considerarmos a utilidade de uma advertência aos homens, convidando-os a examinar detidamente os seus laços de parentesco com os animais, dentro das linhas evolutivas, sendo justo que procurem colocar os seres inferiores da vida planetária sob o seu cuidado amigo. Os reinos da Natureza, aliás, são o campo de operação e trabalho dos homens, sendo razoável considerá-los, mais sob a sua responsabilidade direta que propriamente dos Espíritos, razão por que responderão perante as leis divinas pelo que fizerem, em consciência, com os patrimônios da

natureza terrestre.” (XAVIER e EMMANUEL, 2017)

Limitar o aquecimento global em qualquer nível requer, no mínimo, que as emissões líquidas de CO₂ sejam zeradas e que outros gases de efeito estufa, como o metano e o óxido nitroso, sejam substancialmente reduzidos. (ANGELO e MARENGO, 2021)

A proposta do relatório do IPCC, além de outros órgãos que monitoram a situação atual de degradação ambiental, é justamente orientar-nos a respeito de mudanças que devem ser realizadas, a fim de não inviabilizar a existência humana neste Planeta. E cabe, além de promover estratégias governamentais e sociais, incentivar estratégias individuais de mudanças que tenham impactos grandiosos neste atual panorama que nos encontramos.

PEGADA HÍDRICA DAS FONTES DE NUTRIENTES

A chamada *pegada hídrica* é um dos mais importantes índices para a aferição dos impactos ambientais do uso da água em escala planetária (Water Footprint Network, s/d). Em outras palavras, a pegada hídrica indica o uso que fazemos da água doce, esse recurso natural já em falta, levando em consideração os modos de produção de determinada fonte de nutrientes, as cadeias de suprimento, transporte e venda. Ou seja, tudo o que comemos precisa de água para ser feito, e a “pegada” indica o quanto de água é utilizado de bacias hidrográficas, aquíferos, desde as fases iniciais de produção, até que a fonte de nutrientes chegue até nós.

A pegada é um cálculo impreciso, visto que a medição exata do uso do recurso é impossível, no entanto, nos oferece um parâmetro de quanta água é despendida (usada, poluída e

desperdiçada) no processo industrial, agropecuário etc.

Para saber mais:

acesse o site da Water Footprint Network (<https://waterfootprint.org/>) ou o relatório *Pegadas dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil*, elaborado por Josefa Garzillo e outros, da equipe do Núcleo de Pesquisa de Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo (vide Referências ao final deste livreto)

O impacto disso depende de onde e quando a água é retirada. Se for de um local que já sofre a escassez desse recurso ou é ecologicamente muito sensível, o impacto de um alto uso da água é ainda maior e de consequências desastrosas.

No caso do Brasil, em que a matriz energética predominante é a hidrelétrica, uma alta pegada hídrica vai impactar, também, o custo de

produção de energia e, conseqüentemente, vai implicar alterações no custo de produção de todos os produtos, bens e serviços que necessitam de energia para serem produzidos. Esses custos naturalmente são repassados ao consumidor final.

Ainda, considerando o Brasil, uma alta pegada hídrica de uma fonte de nutrientes significa que aquela fonte, que necessita de um elevado consumo de água para chegar à nossa mesa, vem junto com impactos relevantes no meio ambiente, desde a etapa de sua produção primária, o seu transporte, o seu processamento industrial até a sua venda.

No caso da carne de boi, por exemplo: a sua pegada hídrica é de 12.800 litros de água usados por quilo de carne animal produzida (GARZILLO et al, 2019). Para ter ideia da quantidade de água usada na produção de apenas um quilo de carne, imagine 13 caixas d'água de 1000 litros colocadas lado a lado!

Agora imaginemos o impacto ambiental causado, no Brasil, pela retirada de um volume de água para a manutenção de rebanho e a produção de grãos (farelo de soja e milho, principalmente) destinada exclusivamente para a ração animal, a ser consumida por um rebanho de cerca de 215 milhões de animais (BARROS, 2020), pesando cerca de 460 a 600 quilos cada (MELO FILHO e QUEIROZ, 2011) na idade de abate¹. Façamos um cálculo médio agora: 215 milhões X 500 kg X 13 mil litros. Isso daria um consumo de água aproximado equivalente a 1 bilhão e 400 milhões de caixas d'água de 1000 litros ou 739 milhões de piscinas olímpicas que comportam 1 milhão e 890 mil litros cada!

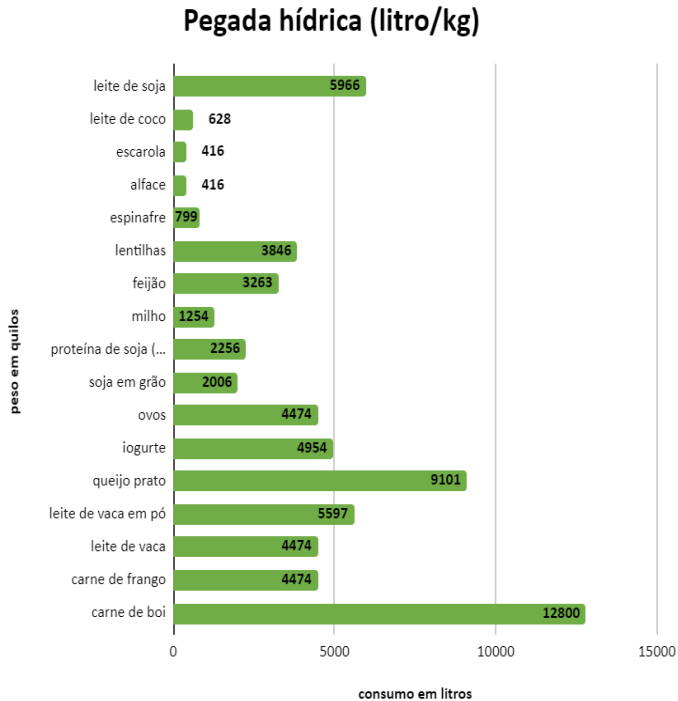
Isso é um absurdo, principalmente diante da atual crise hídrica resultante da diminuição das

¹ O peso e idade de abate variam conforme a raça do animal, mas geralmente são mortos aos 30 meses de vida (MELO FILHO e QUEIROZ, 2011), considerando que poderiam viver cerca de 18 a 22 anos (VOCÊ SABE, 2021), o que só acontece com os reprodutores.

chuvas no nosso País, que vem afetando a produção agrícola, energética e o volume de água em nossas torneiras.

Sim: o que vai no nosso prato tem a ver com a crise da água no Brasil.

Vamos fazer uma comparação. Observe o uso de água em litros para a produção até a venda de cada quilo de alimento a seguir.



Fonte dos dados: GARZILLO et al, 2019.

À parte o leite de soja, todas as demais fontes de nutrientes vegetais têm uma pegada hídrica menor que aquelas de origem animal, com o benefício extra de não implicarem em morte

antecipada de seres sencientes em evolução². Nessa reflexão, em questão de carnes, estendamos o nosso entendimento: “carnes” são vários animais que tiveram suas vidas abreviadas, desde bois, vacas, bezerros (vitela), aves em geral, peixes, cabras, bodes, carneiros, cordeiros, jumentos até as ditas “carnes exóticas”.

A diminuição das consequências ambientais desastrosas e também das perdas humanas neste início de período de Regeneração, passa pela escolha de uma alimentação saudável e sustentável que verifique a necessidade de optarmos pelo menor consumo de água atribuído às fontes nutritivas e escolhamos apoiar uma cadeia produtiva mais consciente, amorosa e compreensiva das necessidades evolutivas da Humanidade e de todos os demais Seres da Criação.

² A esse respeito, recomendamos a leitura atenta da questão 729 de O Livro dos Espíritos.

INSEGURANÇA ALIMENTAR

“[...] tendes visto a civilização funcionando qual vigorosa máquina de triturar, convertendo-se os homens, nossos irmãos, em pequenos Moloques de pão, carne e vinho, absolutamente mergulhados na viciação dos sentimentos e nos excessos da alimentação, despreocupados do imenso débito para com a Natureza amorável e generosa”. Benfeitor Aniceto (Os Mensageiros, André Luiz)

O conceito de segurança alimentar está baseado em três pilares: a disponibilidade dos alimentos, o acesso a eles e um consumo adequado do ponto de vista nutricional. Além disso, o conceito da FAO (Organização para a Alimentação e Agricultura) para a segurança alimentar envolve a satisfação além das necessidades nutricionais, das preferências alimentares de cada indivíduo. (ORGANIZAÇÃO FAO, 2016)

De acordo com a FAO, as causas da insegurança alimentar são: degradação dos solos, escassez de água, poluição atmosférica, mudanças climáticas, explosão demográfica, crises econômicas e problemas de governança. Atualmente, ainda contamos com os efeitos socioeconômicos da pandemia da COVID-19. Um pouco mais de um quarto da população mundial foi afetada pela insegurança alimentar moderada ou severa em 2019, representando um aumento de 3,5 pontos percentuais, desde 2015. (ORGANIZAÇÃO FAO, 2016)

A Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar (Rede PENSSAN) realizou inquérito populacional, cujo objetivo era analisar a Insegurança Alimentar no Brasil no contexto da pandemia da Covid-19. Com base nesse inquérito, gerou um relatório com esses dados que nos mostra que nos três meses anteriores à coleta de dados, menos da metade dos domicílios brasileiros (44,8%) tinha

seus moradores em Segurança Alimentar. Dos demais, 55,2% (116,8 milhões de pessoas) encontravam-se em algum grau de Insegurança Alimentar: sendo 34,7% (73 milhões de pessoas) em insegurança alimentar leve, 11,5% (24 milhões de pessoas) em insegurança alimentar moderada) e 9% (19 milhões de brasileiros) conviviam com a fome, ou seja, estavam em situação de IA grave, sendo pior essa condição nos domicílios de área rural (12%). (REDE PENSSAN, 2021)

Com base nesses dados, o Brasil voltou para o MAPA da FOME da ONU, onde são adicionados países que apresentam mais de 5% de seus habitantes em situação de insegurança alimentar grave (fome).

Além das mudanças climáticas trazerem risco para a produção de alimentos e futuros reflexos catastróficos nesses dados acerca da insegurança alimentar, atualmente, já temos informações de como o nosso atual sistema

alimentar exerce interferência direta nesta realidade.

O relatório chamado "Comendo o planeta" (SCHUCK e RIBEIRO, 2018) mostra, por meio de dados estatísticos, a nossa imprevidência. Atualmente, 75% de todo solo arável do planeta, ou seja, todo o solo que podemos utilizar para plantio, é ocupado pela pecuária para pastagem de gado e também para o plantio de monoculturas de soja e de milho que são direcionadas também para a pecuária na forma de ração para esses animais. Essa quantidade de solo, se utilizada para o plantio de alimentos saudáveis, seria capaz de suprir toda a fome do mundo acabando com essa imensa insegurança alimentar que existe.

A pecuária também nos coloca em um panorama de ineficiência energética (em quilocalorias), onde a produção de 1.000 Kcal de carne de boi pode requerer um aporte calórico 30 vezes maior (30.000 Kcal) sob a

forma de ração (feita principalmente de grãos). Daí concluímos que nós gastamos uma quantidade enorme de calorias para alimentar o animal cujo corpo seria uma fonte secundária de energia para poucos, que têm condições de comprar carnes, sendo que essa quantidade enorme de calorias (grãos), quando voltada diretamente para alimentar as pessoas, poderia suprir as necessidades energéticas da população e com qualidade alimentar. (SCHUCK, C; RIBEIRO, R, 2018)

Para alimentar os animais criados em sistema intensivo, usa-se em média cerca de 10 vezes mais calorias do que o disponível na carne – ou seja, um desperdício de aproximadamente 90% das calorias provenientes dos cultivos vegetais usados para a alimentação destes animais. (SCHUCK, C; RIBEIRO, R, 2018)

No mundo, a distribuição e alocação de cultivos de proteína vegetal para consumo humano é de 40%. A maior parte dessa proteína (53%) é

destinada para ração animal. Este panorama é ainda mais chocante na realidade brasileira, onde apenas 16% de toda a proteína produzida no Brasil é destinada para consumo humano, 79% dessas proteínas são direcionadas para alimentação animal e a maioria delas para exportação. (SCHUCK, C; RIBEIRO, R, 2018)

De acordo com Ke Bingsheng (ex-presidente da Universidade Agrícola da China), este país asiático importa grande quantidade de soja, que seria uma fonte riquíssima de proteína para a nossa alimentação, pois não tem solo e recursos hídricos suficientes para a manutenção das safras. Quem paga essa gigantesca conta de empobrecimento do solo e abertura de frentes agrícolas pelo desmatamento, devido ao plantio de monoculturas, somos nós, brasileiros.

Poderíamos alimentar cerca de 10 pessoas por hectare (10 mil m²) de proteínas cultivadas, se elas fossem destinadas diretamente ao consumo humano, porém atualmente apenas

seis pessoas são alimentadas por hectare (CASSIDY et al, 2013). No panorama de insegurança alimentar em que vivemos, é triste deixarmos de alimentar 4 pessoas por hectare plantado, por conta de um sistema alimentar ineficaz e predatório ao meio ambiente.

Em outras palavras, a fome e a devastação do mundo passam pelo nosso prato. Compreender o quanto a questão da necessidade se relaciona com esse fato é fundamental para o Espírita, individualmente, e deveria ser motivo de reflexão desde os estudos infantis até os eventos e o trabalho social do Centro Espírita, coletivamente.

A Codificação mostra nossa responsabilidade direta nesse cenário, nas questões a seguir de O Livro dos Espíritos (KARDEC, 2007, grifos nossos):

705. Por que nem sempre a terra produz bastante para fornecer ao homem o necessário?

“É que, ingrato, o homem a despreza! Ela, no entanto, é excelente mãe. Muitas vezes, também, **ele acusa a Natureza do que só é resultado da sua imperícia ou da sua imprevidência. A terra produziria sempre o necessário, se com o necessário soubesse o homem contentar-se.** Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é que ele emprega no supérfluo o que poderia ser aplicado no necessário. Olha o árabe no deserto. Acha sempre de que viver, porque não cria para si necessidades factícias. Desde que haja desperdiçado a metade dos produtos em satisfazer a fantasias, que motivos tem o homem para se espantar de nada encontrar no dia seguinte e para se queixar de estar

desprovido de tudo, quando chegam os dias de penúria? Em verdade vos digo, imprevidente não é a Natureza, é o homem, que não sabe regradar o seu viver.”

707. [...] “A Natureza não pode ser responsável pelos defeitos da organização social, nem pelas **consequências da ambição e do amor-próprio**”

NUTRIÇÃO E SAÚDE

“Comece a renovação dos costumes pelo prato de cada dia. Diminua gradativamente a volúpia de comer a carne dos animais” (Humberto de Campos/Chico Xavier)

Nossas escolhas mudam o mundo! Isso é fato, mas muitas vezes não imaginamos como nossas escolhas alimentares podem ser impactantes na vida de outros seres, humanos e não humanos, e na preservação do nosso Planeta. Nesse sentido, a alimentação exclusivamente vegetal atende a todas essas questões, seja quanto à sustentabilidade, seja quanto ao equilíbrio nutricional, seja ainda quanto às questões éticas e morais.

Em um momento em que comer carne tem conotações culturais, tradicionais e até de status social, muitos ainda se questionam

quanto aos benefícios e a capacidade nutritiva dos alimentos de origem vegetal.

Apesar disso, a ciência tem avançado e, a cada dia, mais pesquisas demonstram que de tudo que o ser humano precisa para se manter saudável e bem nutrido pode ser encontrado nos alimentos de origem vegetal.

A ADA (American Dietetic Association) afirma, desde 1993, que:

“Dietas veganas e
ovolactovegetarianas bem
planejadas são adequadas a todos
os estágios do ciclo vital, inclusive
durante a gravidez e a lactação.
Dietas veganas e
ovolactovegetarianas
adequadamente planejadas
satisfazem as necessidades
nutricionais de bebês, crianças e
adolescentes e promovem o

crescimento normal.” (MESSINA, BURKE, 1997)

Emmanuel, nosso querido benfeitor, em seu livro O Consolador (XAVIER e EMMANUEL, 2017), já nos falava a respeito:

129. É um erro alimentar-se o homem com a carne dos irracionais?

A ingestão das vísceras dos animais é um erro de enormes consequências, do qual derivam numerosos vícios da nutrição humana. É de lastimar semelhante situação, mesmo porque, se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esses valores nutritivos podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos matadouros e

frigoríficos. Temos de considerar, porém, a máquina econômica do interesse e da harmonia coletiva, na qual tantos operários fabricam o seu pão cotidiano. Suas peças não podem ser destruídas de um dia para o outro, sem perigos graves. Consolemo-nos com a visão do porvir, sendo justo trabalharmos, dedicadamente, pelo advento dos tempos novos em que os homens terrestres poderão dispensar da alimentação os despojos sangrentos de seus irmãos inferiores.

Essa resposta chegou até nós em 1941, 80 anos se passaram, a ciência já comprovou o que Emmanuel nos disse e o porvir já chegou.

É fundamental colocar em prática os principais aspectos de uma alimentação saudável e equilibrada, que possa atender às necessidades humanas em todas as suas

fases de crescimento e desenvolvimento, e esclarecer todos os pontos básicos sobre a qualidade da dieta vegetariana.

Os alimentos são nossa fonte de energia e de nutrientes. Para que esses nutrientes sejam absorvidos, é muito importante que nosso corpo seja capaz de digeri-los e absorvê-los. Em se tratando de alimentação, o nosso foco deve ser sempre os nutrientes essenciais e onde encontrá-los para fazer uma boa combinação.

Precisamos de *macronutrientes* - que são aqueles que, além de calorias, têm funções específicas em nosso organismo, de *micronutrientes* - que são as vitaminas, os minerais, e dos *compostos bioativos* - que trazem características funcionais a diversos alimentos.

Os alimentos vegetais são os campeões quando se fala em compostos bioativos.

São três os macronutrientes: *proteínas, carboidratos e gorduras.*

Esses nutrientes, existem em todos os alimentos de origem vegetal e, na maior parte das vezes, em versões mais saudáveis. Um exemplo são as gorduras que, em produtos de origem vegetal, são mais saudáveis e protetoras para todo o sistema cardiovascular, prevenindo diversas doenças provocadas pelo consumo de gorduras saturadas, que são de origem principalmente animal.

PROTEÍNAS

Uma informação importante é que a proteína de origem animal (carnes em geral, ovos, leite de vaca e seus derivados) sempre virá acompanhada das gorduras saturadas e colesterol. Já as proteínas de origem vegetal (leguminosas, sementes, castanhas e cereais) são sempre acompanhadas de gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas que, ao contrário das saturadas, protegem o nosso

sistema cardiovascular. E ainda contêm fibras, que contribuem para o funcionamento do intestino e para manter níveis saudáveis de colesterol e glicose no sangue.

Observe que estamos falando de proteínas vegetais e muitas pessoas ainda perguntam: “de onde os vegetarianos tiram suas proteínas?”. Essa pergunta é feita com base em um entendimento equivocado de que o nosso corpo digere e absorve melhor as proteínas de origem animal, quando essa afirmativa já foi derrubada em laboratórios pela Ciência.

As proteínas são cadeias de aminoácidos. Vinte aminoácidos diferentes organizam-se de formas variadas e formam as diversas proteínas existentes. Desses 20 aminoácidos, apenas 9 são essenciais, ou seja, nosso corpo não consegue produzi-los. Nosso corpo não reconhece a fonte dos aminoácidos, apenas os absorve, então tanto faz a fonte de onde eles

provêm. As proteínas de origem animal têm esses 9 aminoácidos, mas eles não precisam ser consumidos em um único alimento. Em termos de refeição, é sempre mais interessante a variedade de cores, sabores e texturas, e tudo isso, além dos aminoácidos, nós encontramos nas muitas fontes de proteínas vegetais.

É importante salientar que os animais do qual nos alimentamos - como a vaca, a galinha e o porco - alimentam-se de ração, que é feita de grãos, em regra a soja e o milho. Se eles conseguem formar seus músculos com base em uma dieta de grãos, porque para nós isso seria diferente? Os veterinários são unânimes em afirmar que nosso sistema digestório é similar ao desses animais - que são herbívoros. Não nos parece que seria mais simples se buscássemos nossas proteínas nas mesmas fontes que os animais que consumimos? Os resultados seriam melhores e estaríamos

evitando que seres sencientes passem por uma vida de sofrimento.

Para saber mais:

seres sencientes são aqueles capazes de ter subjetividade, sentir sensações (como dor e prazer), perceber o mundo e experimentar sentimentos de forma consciente, ainda que de forma diversa da humana. Essa constatação veio com as pesquisas da equipe do neurocientista canadense Philip Low e afirma, conforme as investigações realizadas, que animais como mamíferos, aves e outras criaturas, incluindo polvos, têm consciência. Low e outros cientistas assinaram, em 2012, a chamada “Declaração de Cambridge”, que afirma justamente a **senciência dos animais**.

Ainda sobre as proteínas, elas não são absorvidas inteiras: o corpo precisa quebrar

as cadeias de aminoácidos para absorvê-las. Dessa forma, se comemos o brasileiríssimo feijão (que é uma leguminosa) com arroz (que é um cereal), estamos consumindo todos os 9 aminoácidos essenciais para nutrir nosso corpo. A combinação de leguminosas e cereais forma uma proteína completa.

Agora que já compreendemos isso, vamos conhecer algumas fontes de proteína vegetal.

Leguminosas	Derivados De Soja	Oleaginosas	Sementes	Pastas
Feijões: Azuki, Branco, preto, jalo etc.	Tofu	Amêndoa	Abóbora	Tahine
Ervilha seca	Tempeh	Avelã	Gergelim	Pasta de Amêndoas
Fava	Leite de soja	Pinhão	Girassol	Pasta de Amendoim
Grão de Bico	PVT	Castanha de Caju	Linhaça	Nutella Caseira (avelã, cacau e adoçantes a gosto)
Lentilha	Edamame	Castanha do Pará	Melancia	

Soja		Macadâmia	Melão	
Amendoim		Noz		
		Pistache		

CARBOIDRATOS

Os carboidratos são nossa principal fonte de energia. Seu consumo deve ser equilibrado e muito bem escolhido, dando sempre preferência aos cereais integrais, *in natura* ou minimamente processados. Existe uma grande diversidade de cereais que podemos consumir, mas, de um modo geral, a indústria alimentícia prioriza o consumo de trigo. A dieta vegetariana estimula intensamente a diversidade alimentar, pois é nessa diversidade que encontramos o equilíbrio nutricional.

Outras fontes de carboidrato são as frutas e hortaliças (legumes e verduras). Precisamos dar preferência para os vegetais da estação (mais baratos e frescos), crus e com casca e

sementes. Nas cascas encontramos uma maior concentração das fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos. A Organização das Nações Unidas (ONU) declarou que 2021 é o ano internacional das frutas e hortaliças, com o objetivo de incentivar o consumo desses alimentos e reduzir o desperdício. O quanto possível precisamos dar preferência a frutas e hortaliças orgânicas, pois os cultivos comuns estão contaminados por agrotóxicos fortíssimos.

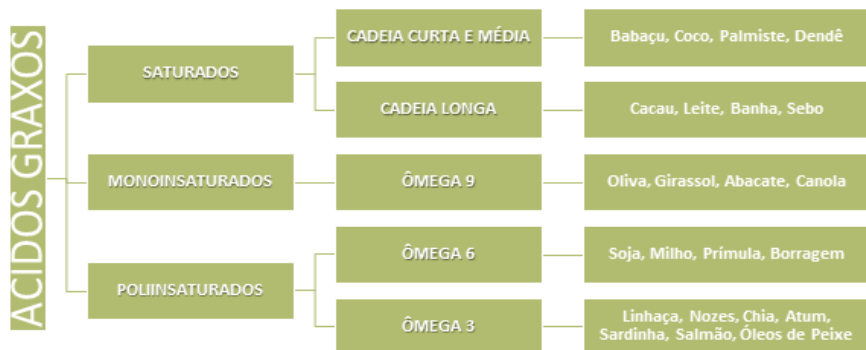
As fibras, que são extremamente importantes na nossa alimentação, são carboidratos que não são digeridos e, exatamente por isso, exercem funções muito importantes em nosso intestino. O consumo de fibras está associado à prevenção de diversas DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), assim como o câncer, especialmente o de intestino. A alimentação vegetariana, indiscutivelmente é muito mais rica em fibras, pois estas só são encontradas em alimentos de origem vegetal.

Conheça, a seguir, as fontes de carboidratos e lembre que quanto menos refinado for um alimento mais rico ele será em nutrientes e fibras, e isso é fundamental para o equilíbrio orgânico.

Cereais Integrais em Grão	Derivados de Cereais Integrais	Óleos e Gorduras
Arroz Integral	Aveia em Flocos	Coco
Aveia	Farinhas de aveia, centeio, trigo	Soja
Centeio	Fubá, flocos de milho	Gergelim
Cevada	Germe de trigo	Girassol
Milho	Macarrão de vários tipos	Canola
Painço	Müsli	Linhaça
Quinoa real	Pães de todo tipo	Chia
Sorgo	Pipoca	Oliva
Amaranto	Milho Espanhol	Manteiga de Coco
Triticale		Abacate
Trigo	Versões Refinadas***	Oleaginosas
Trigo Sarraceno		Sementes

GORDURAS

Apesar de muitas pessoas acharem que as gorduras em geral são nocivas, nosso corpo precisa delas para diversas funções, desde absorção de vitaminas, composição de membranas celulares e produção de sais biliares entre outras. Então, o importante é consumir gorduras de melhor qualidade e em quantidades moderadas.



Temos dois tipos de gordura: as saturadas e as insaturadas. Estas últimas, as melhores gorduras, se dividem em polinsaturadas e monoinsaturadas.

As gorduras de origem vegetal, em sua grande maioria, são insaturadas, com algumas exceções, como a gordura de coco, de palmiste, de babaçu.

Destaque para a Ômega 3, que também tem fontes vegetais, sendo encontrado especialmente na semente de linhaça e na semente de chia. O consumo de uma colher de sopa destas sementes trituradas ou uma colher de chá de seus óleos prensados a frio são suficientes para alcançar nossas necessidades diárias.

CÁLCIO

O cálcio é o mineral em maior quantidade no corpo humano, a uma percentagem entre 1 a 2% do peso corporal, sendo que 99% desse valor é encontrado nos ossos e dentes, responsável por proteger estruturas esqueléticas e órgãos internos.

Existe um mito referente à biodisponibilidade do cálcio no leite. A absorção deste mineral é similar na maioria dos alimentos: um copo de leite de vaca semidesnatado tem 234 mg de cálcio com absorção de 32% e um copo de “leite” vegetal enriquecido com 240mg de cálcio tem 40-50% dessa quantidade absorvida pelo corpo. Ou seja: a fonte de cálcio com maior aproveitamento é a de fonte vegetal, sendo que os leites com maior teor de cálcio são os de amêndoas, castanhas e gergelim (que também reduz os níveis de colesterol).

Para saber mais:

O termo **biodisponibilidade** representa a parte do nutriente ingerido que tem o potencial de suprir as demandas fisiológicas em tecidos alvos; por definição, não corresponde, na maioria das vezes, à quantidade ingerida.

A recomendação diária de cálcio para adultos é de 1000 mg a 1200 mg e pode ser alcançada

com o consumo combinado de: 100g de semente de gergelim (825 mg), 100 g de amêndoas (234 mg), 100 g de espinafre cozido (147 mg), 100 g de castanhas (175 mg), 100 g de soja (138 mg), 100 g de tofu (110 mg), dentre outras fontes vegetais.

Vale lembrar que algumas dietas, principalmente a *low-carb*, às vezes, proporcionam uma ingestão exagerada de proteínas. Este excesso de proteínas, assim como o de sódio, interfere na absorção de cálcio pelo nosso corpo. Na alimentação vegetariana, essa possibilidade dificilmente acontece, pois as hortaliças verdes como brócolis, rúcula, repolho e couve-flor têm melhor biodisponibilidade de cálcio que o leite.

Ao contrário do que se poderia imaginar, o gergelim - e não o leite de vaca - é o alimento mais rico em cálcio da natureza. E para consumi-lo é simples: podemos fazer um mix usando a mesma medida de chia, gergelim e

linhaça, triturar no liquidificador, acrescentar temperos de sua preferência e utilizar uma colher de sopa nas refeições, sobre o arroz e feijão ou salada, trazendo, assim, para a sua refeição uma abundância de ômega 3, cálcio e proteínas. Faça um pouco por semana e mantenha na geladeira.

Se você não gosta muito de ingerir vegetais, você precisará fazer uso de alimentos industrializados que contêm suplementação de cálcio, como leites vegetais. Se o seu consumo de vegetais é regular, seus leites vegetais poderão ser preparados em casa e mantidos em geladeira por cerca de 3 dias em média, pois não terão conservantes nem aditivos químicos, ficando ainda mais saudáveis.

Alimento	Porção	Quantidade de Cálcio em mg na porção	% de absorção	mg de Cálcio absorvível	Porção equivalente a 200 ml de leite
Leite de vaca	100 ml = 1 copo	250	32,1	80	1 copo
Brócolis	140 = 1 xícara	68	61,3	41	2 xícaras
Couve	120g = 4 c. sopa refogada	86	49,3	42	8 colheres de sopa
Feijão Branco	130g = 1 concha	133	21,8	29	3 conchas

FERRO

É importante ter em mente: a necessidade de ingerir ferro não deriva da necessidade de comer carne. Cabe identificarmos quais as melhores fontes desse nutriente fundamental, pois a carne não é a única nem a melhor fonte.

A recomendação diária de ferro é de 8mg a 32 mg. Importante ressaltar que as necessidades variam de acordo com idade, peso, sexo, grau de atividade física entre outros fatores, como a menstruação - mulheres que menstruam (e meninas na menarca) tendem a ter uma necessidade de maior ingestão de ferro. As vegetarianas também precisam estar atentas ao ferro.

Apesar de o ferro *heme* (de origem animal) ser o melhor absorvido, sua absorção não é integral. Por exemplo: ao cozinarmos a carne, ela perde 40% desse tipo de ferro que se transforma no ferro *não-heme*, que é o mesmo ferro contido nos alimentos de origem vegetal.

As leguminosas (feijões, lentilhas, ervilha, grão de bico, soja, amendoim) são riquíssimas desse composto. Em proporções nutricionais, a absorção do ferro disponível em 65-100g de carne vermelha (1,9mg de ferro) e a ingestão de uma concha de feijão (4,2mg de ferro) é

similar, sendo que na carne apenas 18% é absorvido, enquanto no feijão a absorção é de 10%.

Quando associada à ingestão de uma fruta que contenha a vitamina C (como a laranja, a acerola, o limão espremido na salada ou mesmo consumido como suco fresco), a absorção do ferro não-heme é potencializada. Uma quantidade ideal de vitamina C por dia é 75mg, suficiente para aumentar em 4 vezes a absorção de ferro pelo corpo. Essa quantidade pode ser facilmente alcançada também com a ingestão de alguns alimentos como rabanete (67,5 mg / porção de 100g) e agrião (60,0 mg / porção de 100g).

Fruta	QVitamina C	Nível atingido
Acerola (POLPA PAR SUCO)	1600 g	Supera em muito, ideal para as refeições ricas em Fe, e pobres em Vitamina C
Goiaba – 1 unidade	251,1mg	Supera em muito
Kiwi – 1 unidade	73,6mg	Atingi quase integralmente
Lichia – 4 unidades	71,5	Atinge quase integralmente, basta aumentar 1 unidade e ultrapassa
Caqui – 1 unidade	72,6	Atingi quase integralmente
Mamão – 1 fatia	91,3	Supera as necessidades
Morango 6 unidades	88,2	Supera as necessidades
Laranja – 1 unidade	69,1	Praticamente atinge, bastando consumir nessa refeição 1 colher de sopa de salsinha sobre os alimentos
Abacaxi – 1 rodela	62,1	Praticamente atinge, bastando consumir nessa refeição 1 colher de sopa de salsinha sobre os alimentos
Carambola – 1 unidade	37,8	Complementar com brócolis, ou couve, pimentões, salsinha, limão, ou outros alimentos da tabela.
Manga – 1 xícara picada	34,6	Complementar com brócolis, ou couve, pimentões, salsinha, limão, ou outros alimentos da tabela.
Pitanga ou framboesa – ½ xícara	23,4	Complementar com brócolis, ou couve, pimentões, salsinha, limão, ou outros alimentos da tabela.

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos (UNIFESP)
Disponível em: <https://tabnut.dis.epm.br>, atualizada em 2016

O suco verde é uma excelente fonte de ferro, pois ao combinar frutas como maçã, abacaxi ou carambola com folhas de couve, que é rica nesse nutriente, e acrescentar sumo de limão, que é fonte de vitamina C, obtemos uma excelente absorção de ferro pelo organismo.

VITAMINA B12

Sempre que falamos de alimentação de origem puramente vegetal, surge a dúvida sobre

suplementação de vitamina B12, pois ela não existe nesses alimentos. O que geralmente as pessoas não sabem é que essa vitamina tem origem em bactérias do solo. Os animais geralmente a consomem direto do chão e, portanto, obtêm mais facilmente essa vitamina.

O que também não se sabe é que, no entanto, a maioria dos animais de criação são suplementados, por meio de ração, com a vitamina B12. Portanto, o que fazemos é uma terceirização da fonte de B12 (nem sempre suficiente até mesmo para quem come carne) quando poderíamos suplementar, sem a menor necessidade de nos alimentar de animais para isso.

A respeito de suplementação de minerais, vitaminas etc., após a análise de exames específicos solicitados por profissional nutricionista ou nutrólogo, será indicada uma dosagem inicial do suplemento de B12 para a manutenção da saúde (250 a 500 mcg/dia para

adultos e 05 a 10 mcg/dia para crianças). Logo que inicie a suplementação, é importante saber quais as necessidades individuais de acordo com idade, peso, sexo entre outros fatores. A recomendação diária para a ingestão de vitamina B12 é demonstrada na tabela abaixo, com a respectiva dosagem indicada de acordo com a idade.

Recomendação Diária De Vitamina B12	
Idade	Dosagem/Dia
0 a 6 meses	0,4 mcg
7 a 12 meses	0,5 mcg
1 a 3 anos	0,9 mcg
4 a 8 anos	1,2 mcg
9 a 13 anos	1,8 mcg
14 até final da vida	2,4 mcg
Gestantes	2,6 mcg
Lactantes	2,8 mcg

Fonte: Nutrição Vegetariana, Dr. Eric Slywitch -
Sociedade Vegetariana Brasileira.

A suplementação individual, seja de vegetarianos ou não, precisa ser acompanhada por profissional, pois a absorção dos suplementos depende de alguns fatores, como o nível de absorção no estômago, que pode ser alterado pelo uso de alguns remédios para gastrite, por exemplo. Sendo assim, é de suma importância o acompanhamento com médico nutrólogo ou profissional nutricionista para determinar a dosagem e a via de ingestão ideal.

ATIVIDADES DO CENTRO ESPÍRITA E SEU PAPEL SOCIAL

“Seja a mudança que você quer ver no mundo” - frase atribuída a Gandhi ou à educadora Arleen Lourrance

Segundo a FEB (2021), o papel social do Centro Espírita é colocar o Espiritismo ao alcance das pessoas na intimidade de seus lares ou nos segmentos sociais em que vivem e militam, uma vez que, mais do que outras doutrinas, ele está apto a secundar o movimento de regeneração, do qual é contemporâneo (KARDEC, 2005). Nesse sentido, a Casa Espírita insere-se na sociedade hodierna como a escola de formação espiritual e moral, desempenhando importante papel e significativa influência ao projetar em nós, adultos, jovens e crianças, os ideais de mudança e regeneração que nos conduzem ao progresso evolutivo.

Entre as muitas atividades espíritas que se projetam para a sociedade, estão aquelas que se referem aos serviços de promoção e assistência social, tanto material quanto espiritual, prestados aos menos afortunados, através da qual coopera-se com o poder público, auxiliando na mitigação dos problemas sociais e do sofrimento das criaturas. Nessas atividades, além das palestras de cunho moral e educativo, são oferecidas cestas básicas às famílias assistidas, compostas por alimentos não perecíveis, assim como a sopa ou sopão, feita geralmente com legumes, verduras e proteína de origem animal.

Nas demais atividades em que são servidos lanches, como em eventos ou em dias de palestras doutrinárias, em virtude da praticidade e facilidade na aquisição, as cantinas costumam oferecer opções como salgados, bolos, pizzas, sanduíches, refrigerantes e sucos prontos. Nos lanches da evangelização infanto-juvenil, além dessas

opções mais práticas, também encontramos pipocas, iogurtes, biscoitos recheados ou não, bem como cachorro-quente, sendo rara a escolha de opções mais saudáveis como frutas.

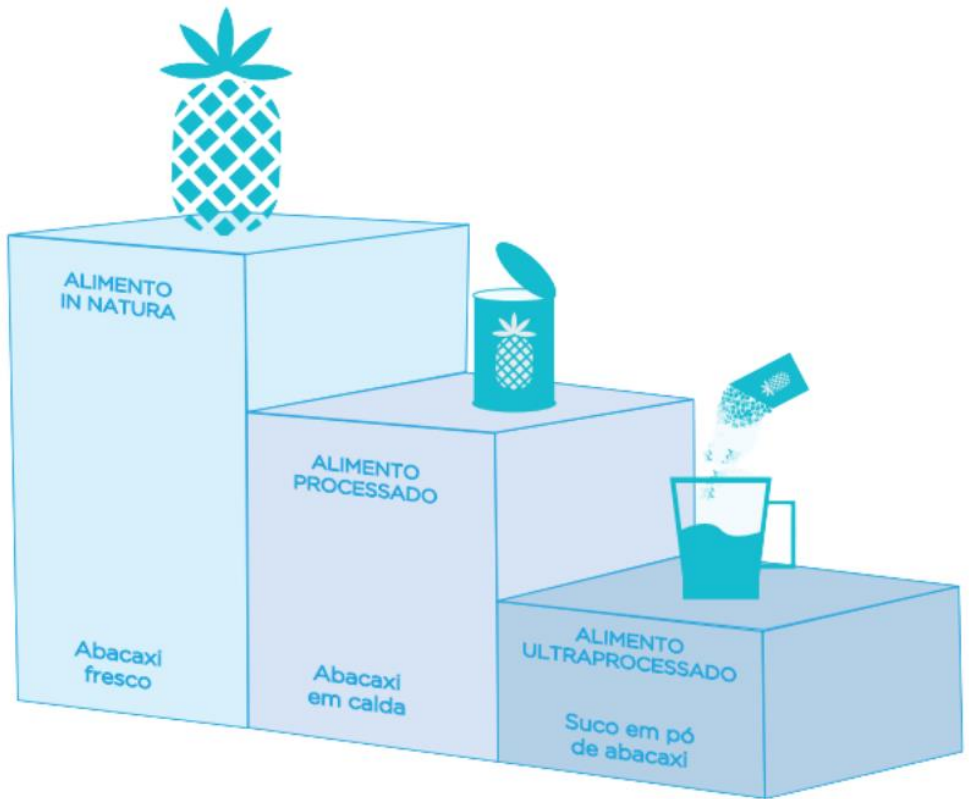
Partindo dos princípios e atributos para a alimentação propostos pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2008), percebemos que, seja nessas atividades da Assistência e Promoção Social Espírita (APSE) ou de outros setores, nas cantinas, eventos ou festividades realizadas na Casa Espírita, em geral, não estamos atendendo às demandas de saúde e sustentabilidade. De acordo com o Guia Alimentar mais recente (BRASIL, 2014), uma alimentação adequada e saudável advém de um sistema alimentar socialmente justo, economicamente viável e ambientalmente correto, os três pilares sobre os quais a sustentabilidade se mantém e a Doutrina se relaciona através das Leis Morais (VILLARRAGA, 2013).

A orientação do Guia (BRASIL, 2014) é que as recomendações para a alimentação considerem sempre o impacto gerado pelos sistemas de produção e distribuição dos alimentos de modo a promover a justiça social e a proteção do meio ambiente, ao invés de gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. Por esse motivo, é de suma importância conhecermos a origem do que comemos, sabendo de onde vêm esses alimentos e como são produzidos para que, a partir disso, possamos fazer novas escolhas mais saudáveis e sustentáveis que não prejudiquem o meio ambiente e a saúde das pessoas.

Porém, em nossos espaços e atividades espíritas, que em geral são abastecidos com doações de seus colaboradores voluntários, encontramos muito mais alimentos industrializados, que são processados e ultraprocessados, que *in natura*, próximos de como estão na natureza, ou minimamente

processados. Embora os primeiros possam oferecer uma certa praticidade no consumo imediato, motivo pelo qual costumam ser priorizados, são ricos em gorduras saturadas e trans, consideradas “ruins”, possuindo ainda elevadas quantidades de açúcar, sódio, conservantes e aditivos.

A regra de ouro proposta pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014) é clara: devemos sempre dar preferência a preparações culinárias que utilizem alimentos *in natura* que incluem uma grande variedade de frutas e grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, ao invés dos processados que devem ser reduzidos ou evitados.



Fonte: Guia Alimentar (BRASIL, 2014)

Exemplos de alimentos para priorizarmos:



Imagem ilustrativa

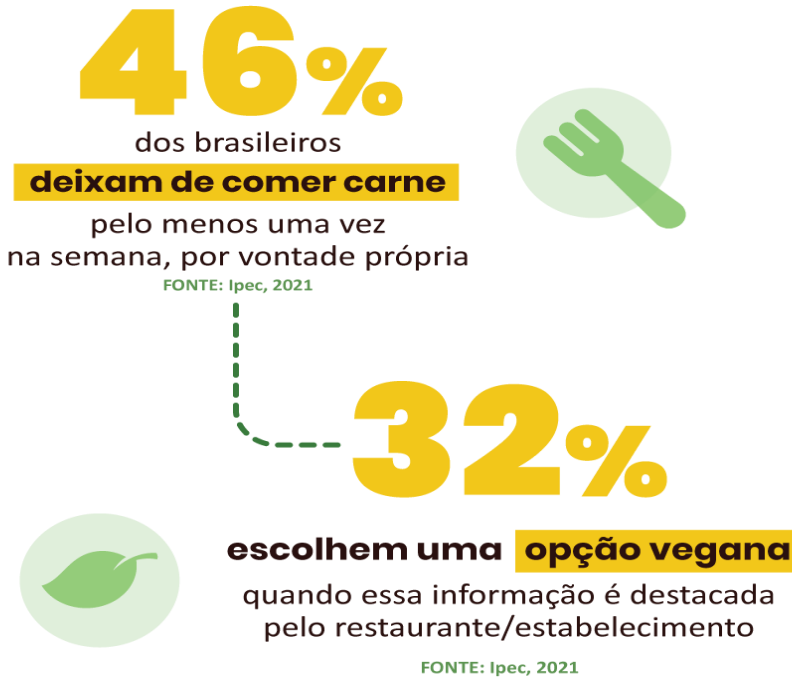
**Exemplos de alimentos para evitarmos o
consumo:**



Imagem ilustrativa

Embora não se possa calcular os efeitos gerados no organismo por esses alimentos ricos em aditivos químicos, sabe-se que o consumo excessivo pode estar associado a maior incidência de alergias alimentares, casos de câncer e distúrbios no sistema digestório (BRASIL, 2009). Além de não serem saudáveis e sustentáveis, esses alimentos são seletivos e não incluem a diversidade alimentar das pessoas que frequentam e colaboram com as Casas Espíritas e possuem alergias ou intolerâncias alimentares - ao glúten, ovos, leite e derivados - bem como, as que são vegetarianas e veganas.

Dados sobre a redução de carne por brasileiros em
estabelecimentos comerciais



Fonte Disponível em: <<https://www.svb.org.br/2648-brasileiros-reduzem-consumo-de-carne-estabelecimentos-se-adaptam-revela-nova-pesquisa-do-ipecc>>. Acesso em: set.2021.

Dessa forma, em nossos espaços, no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas, sucos de embalagens longa vida, salgados e biscoitos recheados podemos, por exemplo, optar por servir frutas. Elas podem ser servidas *in natura*, inteiras ou cortadas em forma de salada ou ainda batidas em liquidificador na forma de suco ou vitamina, dando-se preferência pelas orgânicas e da estação, que possuem maior valor nutricional e podem ser adquiridas em feiras livres próximas ao centro.

Calendário de Frutas da Estação

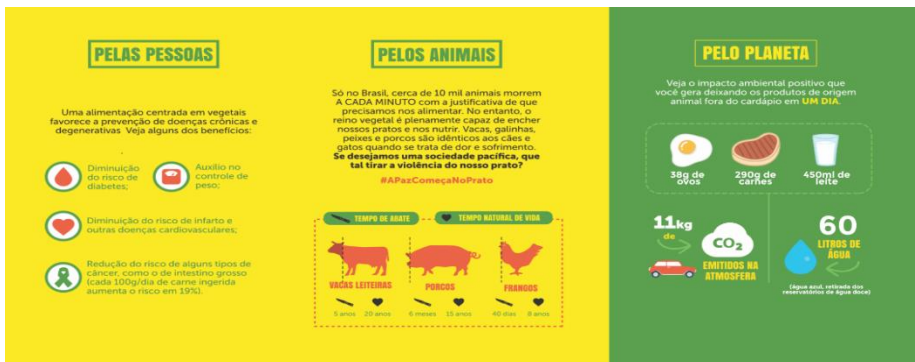
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		●	●	●								
Abacaxi	●									●	●	●
Acerola										●	●	●
Ameixa												●
Amora									●	●	●	
Banana			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carambola	●	●				●	●	●				
Caju								●				
Caqui				●	●	●						
Coco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cupuaçu	●	●	●								●	●
Figo	●	●	●									●
Goiaba		●	●	●								
Graviola	●	●	●									
Jabuticaba									●	●	●	
Jaca	●	●									●	●
Kiwi				●	●	●	●	●				
Laranja	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Lichia												●
Limão	●	●	●	●	●							
Maçã		●	●	●	●	●	●					
Mamão	●	●	●							●	●	●
Manga	●	●	●							●	●	●
Maracujá	●	●									●	●
Melancia	●	●								●	●	●
Melão	●									●	●	●
Mexerica						●	●	●	●			
Morango								●				
Pera		●	●	●	●							
Pêssego	●									●	●	●
Pitanga	●									●	●	●
Uva	●	●	●	●	●	●	●					

Fonte disponível em: <<https://organis.org.br/as-frutas-de-cada-estacao/>>. Acesso em set.2021.

No caso da sopa fornecida às pessoas assistidas, pode-se dar maior preferência por temperos verdes e naturais no lugar de condimentados como o caldo pronto que é rico em sódio e prejudicial à saúde, especialmente para pessoas com cardiopatias e propensão a doenças cardiovasculares. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015) categorizou as carnes processadas como risco grau 1 de carcinogênese, na mesma categoria do tabaco. Outra opção, visando a atingir o princípio da variedade alimentar, seria alternar as escolhas de sopas e caldos nutritivos a cada mês, assim como a remoção das carnes, haja vista que existem outros alimentos que podem fornecer nutrientes proteicos até maiores que a proteína de origem animal.

A adoção destas práticas ajuda a minimizar a ocorrência de doenças como a diabetes, o AVC e o câncer, às quais o consumo excessivo da carne vermelha está associado, bem como a reduzir os impactos gerados à natureza para

criação de pastos e produção desse alimento (SPRINGMANN et al., 2016). Nas conversações de cunho moral e educativo oferecidas para essas pessoas, bem como nas palestras doutrinárias, pode-se incluir temáticas sobre a alimentação, se possível, com a presença de especialistas da área, que visem a orientar quanto à necessidade de mudanças em prol das pessoas, dos animais e do planeta.



Folder da campanha Segunda Sem Carne, promovida pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) que pode ser divulgado nas casas espíritas. Disponível em:

<<http://segundasemcarne.com.br/>>. Acesso em

05.09.2021.

FAZ DIFERENÇA ONDE COMPRAMOS OS ALIMENTOS?

Sempre que possível, é importante que a Casa Espírita e seus frequentadores busquem adquirir os insumos alimentícios de origem agroecológica.

Além de evitar a ingestão de agrotóxicos e fertilizantes químicos, a produção de alimentos em sistemas agroecológicos (principalmente os agroflorestais) respeita os conceitos de sustentabilidade, de biodiversidade, de comércio justo, dos diferentes biomas e de conhecimentos tradicionais locais. É como se ao adquirir aquele alimento, o indivíduo estivesse cuidando de si mesmo e de toda uma comunidade, além de, obviamente, cuidar do meio ambiente. A agroecologia é capaz de produzir sem danificar e ainda recuperar ecossistemas, até mesmo regenerando solo e nascentes.

Das definições trazidas no site da Embrapa³ sobre a agroecologia, podemos destacar a de Eduardo Sevilla Guzmán, vejamos:

Eduardo Sevilla Guzmán aborda um enfoque de desenvolvimento rural quando afirma que a Agroecologia constitui o campo do conhecimento que promove o manejo ecológico dos recursos naturais, através de formas de ação social coletiva que apresentam alternativas à atual crise de modernidade, mediante propostas de desenvolvimento participativo desde os âmbitos da produção e da circulação alternativa de seus produtos, pretendendo estabelecer formas de produção e de consumo que contribuam para

3

https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/agricultura_e_meio_ambiente/arvore/CONTAG01_8_299200692526.htm
|. Acesso em 13/09/2021

encarar a crise ecológica e social e, deste modo, restaurar o curso alterado da coevolução social e ecológica.

Uma forma acessível de adquirir insumos desta natureza é priorizar as feiras da cidade, nas quais os produtores locais ou cooperados levam esses produtos para distribuição. Sabemos que nem sempre é possível comprar todos os insumos desta forma, mas o importante é tentar o que está ao nosso alcance.

Receitas Clássicas



RECEITAS CLÁSSICAS

Agora que já refletimos sobre os impactos de nossas escolhas alimentares de cada dia, especialmente quando optamos por incluir animais e seus derivados no prato, vamos desmistificar um pouco esse universo de uma alimentação mais sustentável?

Ao contrário do que se imagina, retirar as carnes do prato não torna nossa alimentação monótona, tampouco insossa. À parte dos cinco principais grupos de alimentos de origem animal (carne vermelha, frango, peixes, laticínios e ovos), existem 300 mil espécies de vegetais comestíveis catalogados no mundo que vão muito além de folhas.

Além disso, um mesmo vegetal apresenta grande versatilidade de textura e sabores a depender do modo de preparo, tanto do que se agrega (temperos e demais ingredientes),

como da técnica utilizada (forma de grelhar, assar, refogar, fermentar...).

Selecionamos aqui receitas saborosas, de fontes diversas e algumas já apresentaram experiências de sucesso em algumas Casas Espíritas de Salvador.

FALAFEL (receita de @slowveg)



Também conhecido como “acarajé” árabe, lembra muito a iguaria baiana. Originalmente é feito com grão de bico, tem a massa caracteristicamente na cor verde pelos temperinhos batidos e é frito em óleo vegetal (que o deixa com a casquinha da cor de acarajé), porém outras leguminosas como o próprio fradinho podem servir de alternativa e também pode ser preparado de forma assada.

INGREDIENTES

2 xícaras de grão-de-bico, deixadas de molho da noite para o dia (ou cerca de 12h) para eliminar antinutrientes e facilitar a digestão

1 cebola média

2 dentes de alho

Tempero verde a gosto (pode ser salsinha, cebolinha, hortelã, manjeriço, coentro...)

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Triture tudo em um processador. Quando adquirir a consistência esfarelada, é só moldar como quiser, usando duas colheres de sopa para ajudar a prensar as superfícies, mas também pode usar as mãos.

Frite em óleo quente ou experimente a versão assada (como a da foto), utilizando assadeira antiaderente e levando por 30 min ao forno aquecido a 200°C.

Fica ainda melhor acompanhado de molho tahine ou pingando limão em cima.

QUICHE DE SHIITAKE COM MASSA DE GRÃO DE BICO

(receita de @slowveg).



BASE

2 xícaras de farinha de grão de bico cozido e
batido em textura de massa

1/2 xícara de linhaça triturada

2 c.sopa de azeite de oliva

Sal

Páprica defumada (opcional)

Água pra dar liga

Misture tudo com a mão numa tigela grande ou bacia e molde o fundo da fôrma que tiver (melhor ser removível, mas pode ser de vidro tipo pirex comum). Leve ao forno (180°C) por 15min e reserve.

RECHEIO

1ª parte:

Requeijão de Castanhas

200g de castanhas deixada de molho (cerca de 8h)

200ml de água

2 dentes de alho

1 c. sopa de azeite de oliva

1 c. sopa de vinagre de maçã

Leva tudo ao liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Reserve.

2ª parte:

1 pacote do shiitake seco hidratado em água (ferva a água, cubra os cogumelos e deixe tampado por uns 30min) ou 200g do fresco

(podem ser outros cogumelos ou vegetais).

Fatie em tirinhas.

1 cebola picada

3 dentes de alho espremido

1 tomate pequeno picado

1/2 pimentão amarelo picado

Pimenta do reino a gosto

Comece refogando alho e cebola até dourar, acrescente os demais temperos e então o shiitake. Misture com o requeijão e despeje sobre a base já pronta. Leve novamente ao forno por mais 10min e pronto!

QUIBE DE BERINJELA DEFUMADA
(Adaptada de @ruan.felixs)



INGREDIENTES

1/2 pacote de trigo de quibe (cerca de 250g, deixado de molho na água +/- 4h)

2 berinjelas médias

1 cebola roxa picada e refogada no azeite (já acrescente o sal aqui)

1 maço quase inteiro de hortelã picado

MODO DE PREPARO

Comece defumando as berinjelas direto na boca do fogão: espete as berinjelas com o auxílio de um garfo ou espeto e vá virando os lados conforme a casca ficar bem tostada e murcha). Após, retire a polpa que estará bem macia e amasse com um garfo. Caso não goste do sabor defumado, substitua a berinjela defumada por abóbora ou abobrinha, que também conferem aspecto suculento para o recheio.

Pronto, aperte o trigo para escorrer o excesso de água e misture tudo com as mãos. Depois molde na mão ou com auxílio de colheres no formatinho clássico de kibe e leve ao forno por 30min. Se preferir, pode fazer em uma travessa/forma sem moldar e repartir depois de pronto.

PÃO DE QUEIJO VEGETAL (Adaptada de @mariliaarchangelo)



A receita básica desta iguaria é polvilho doce e azedo (proporção de 50% de cada), um pouquinho de água, óleo (como azeite doce), sal e pelo menos um tipo de raiz (tubérculo): aipim (mandioca), batata inglesa, mandioquinha (batata-baroa), inhame (cará), batata-doce...e por aí vai.

Levedura nutricional ajuda a deixar aquele gostinho de queijo, mas é dispensável. Além disso, você também pode acrescentar chia ou linhaça para incrementar o valor nutricional, adicionar temperinhos como orégano, alecrim etc ou acrescentar alho assado.

INGREDIENTES:

2 xícaras do tubérculo da sua preferência
(batata inglesa, baroa, mandioca, inhame, etc)
1 xícara de Polvilho Doce (elasticidade)
1 xícara de Polvilho Azedo (estrutura)
3 colheres de sopa de azeite
Sal à gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe/asse seu tubérculo e faça um purê apenas com o vegetal, sem adicionar nada líquido

Adicione todos os outros ingredientes e amasse, até que a massa se torne moldável

Faça bolinhas com aproximadamente uma colher de sopa de massa.

Asse em forno pré aquecido a 200°C por 20 minutos ou até que fique na consistência desejada.

Vale a pena fazer em quantidade e congelar para assar quando conveniente, ficam até mais bonitos.

*PIZZA COM QUEIJO À BASE DE
CASTANHAS (Fontes diversas. Registro de
@gelio.braitenbach)*



MASSA

- 2 Xícara(s) Farinha
- 1 Colher(es) de chá Sal
- 1 Colher(es) de Sopa Fermento
- 1 Colher(es) de Sopa Azeite
- 1 Xícara Água Morna

Preparo

Misture os ingredientes secos em uma tigela e depois adicione os ingredientes molhados aos poucos. A massa pode precisar um pouco mais de farinha ou de água, vá adicionando até que fique uma consistência boa e não grudenta.

Cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos, enquanto isso, vá fazendo o molho.

Prepare uma base de farinha onde você consiga abrir a sua massa.

Você vai cortar metade da massa ao meio, reservar uma das partes e a outra é a que vamos abrir. Em geral se utiliza um rolo para abrir, para facilitar, mas você pode abrir com as mãos mesmo. Após isso, dá umas batidinhas na lateral para dar aquela leve erguidinha nas bordas.

MOLHO DE TOMATE

5 tomates maduros

1 dente de alho

1 colher (chá) de orégano seco (opcional)

1 colher (sopa) de azeite

sal e pimenta-do-reino moída na hora (opcional)

Preparo

Corte os tomates grosseiramente em 4 e leve à panela com um fio de água para cozinhá-los em fogo baixo sem queimar. Quando estiverem macios, transfira para o liquidificador e bata até ficar liso. Descasque e pique fino o alho.

Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e refogue o alho por cerca de 1 minuto, apenas para perfumar. Misture o tomate batido e o orégano. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo bem, até encorpar e desligue o fogo para servir.

QUEIJO CREMOSO DE CASTANHA

1 xícara de castanha de caju natural (não torrada) sem sal

2 colheres de sopa de azeite

2 xícaras de água + água extra para demolho

¼ colher de chá de alho em pó (opcional)

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

2 colheres de sopa de levedura nutricional vegana sabor queijo (opcional)

1+ ½ colher de chá de sal
2 colheres de sopa de polvilho doce
2 colheres de sopa de polvilho azedo

Preparo

Deixe as castanhas de molho na água (8 horas em água fria, 1 hora em água quente ou ferva por 15 minutos), dessa forma ficam bem macias para bater

Em seguida, escorra as castanhas e coloque no liquidificador com os demais ingredientes

Bata bem por 2-3 minutos ou até ficar um creme lisinho

Leve ao fogo médio mexendo sempre por 5-6 minutos ou até engrossar

Por fim, armazene em pote limpo e bem vedado dentro da geladeira se não for usar imediatamente.

FINALIZAÇÃO

A montagem da pizza é simples. Quatro ou cinco colheres de sopa de molho bastam, queijo de castanha espalhado a gosto e de recheio, podem ser: a clássica margherita (tomatinhos e manjeriço), brócolis alho e óleo,

abobrinha e cenoura raladas e refogadas, cogumelos salteados ou o que mais aprouver.

Uma vez montada, é só levar ao forno – aquecido em 180°C – ou no seu forno de pizza. Pode deixar mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

*TORTA SALGADA DE BATATA COM
RECHEIO DE PALMITO DESFIADO
(Adaptada de @samantaluz)*



INGREDIENTES

400g de batata cozida (pode ser no vapor)

2 xícaras de farinha de arroz (ou a que tiver)

2 colheres de sopa de azeite

sal a gosto

PREPARO

Amasse as batatas, adicione o azeite e misture bem, depois acrescente a farinha de arroz e o sal e misture bem. Leve à geladeira por 20 min.

Recheio: Desfie o palmito com a ajuda de um garfo e refogue numa panela com azeite, pimentões coloridos, salsinha, cebola, azeitonas e pimenta preta.

Na assadeira adicione metade da massa, despeje o recheio e cubra-o com a segunda metade da massa. Leve ao forno por 25min ou até a massa ficar bem firme.

SALGADO DE LENTILHA ROSA (receita de @slowveg)



INGREDIENTES

1 xícara de lentilha rosa (ou também conhecida como vermelha) crua

1/2 xícara de castanha do Pará previamente triturada

2 colheres de sopa de semente de girassol

1 colher de sopa de semente de abóbora

2 colheres de sopa de cebola e salsa desidratada

1 colher de sopa de tahine

1/2 xícara de beterraba ralada

1 1/2 colher de chá de sal

PREPARO

Processa tudo junto, menos a castanha que só se mistura no final.

Molde como quiser (na foto está nesse formato de quibe) e leva a 180°C por 20 min na airfryer ou 30 min no forno.

*COXINHA DE MANDIOQUINHA COM
RECHEIO DE CAPONATA DE CORAÇÃO DE
BANANEIRA (receita de @slowveg)*



RECHEIO (pode ser usado em tortas e outros salgados):

1 coração de bananeira pequeno

Água quanto bastar

½ xícara de limão ou vinagre

2 colheres de sopa de azeite

1/2 cebola picada
1 dente de alho espremido
Meio pimentão vermelho picado
2 colheres de sopa de azeitonas
1 colher de chá de orégano
Sal e pimenta do reino

Preparo

Pique o coração de bananeira em pedacinhos pequenos e leve para esquentar 15min em água com limão ou vinagre por duas vezes (tira aquela baba como tem na jaca), escorrendo a água fervida em ambas.

Então refogue no azeite, cebola, alho, azeitonas e pimentão vermelho (tudo picadinho). Depois acrescente sal, pimenta do reino, orégano e, por fim, o picadinho de coração de bananeira escorrido. Misture até achar que o tempero está bem incorporado.

MASSA

2 xícaras de mandioquinha cozida em água e sal e amassada (ou o tubérculo que você tiver em casa)
1/2 xícara da água do cozimento dela
1 dente de alho espremido
1/4 cebola

Sal a gosto

4 colheres de sopa de azeite de oliva

1 xícara de farinha de arroz (ou a que preferir)

Preparo

Cozinhe a mandioquinha na água e sal. Bata ela com 1/2xic da água do cozimento e separe. Refogue alho, cebola e sal no azeite, despeje a massa dentro e vá adicionando aos poucos 1xic da sua farinha, até sentir o ponto de moldar.

MONTAGEM

Abra um círculo de massa na mão, acrescente o recheio no centro com uma colherzinha e tente unir as bordas abraçando o recheio e apertando uma pontinha em cima. Se estiver grudando, use óleo.

Depois de moldadas utilize algo para empanar, como farinha de rosca, farinha panko, ou fubá e vai passando as coxinhas.

Pode levar na airfryer por 25 min ou fritar por imersão em óleo quente.

*BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE
BRIGADEIRO VEGANO (@mussinha_carol)*



BOLO

2 xic .Farinha de trigo
3/4 xic. Açúcar demerara
1/3 xic Açúcar mascavo
1 c.c. Fermento em pó
1 c.c. Bicarbonato de sódio
300ml Leite de coco (ou de castanha, de
amêndoa)
100ml Óleo de girassol (ou qualquer outro,
inclusive azeite doce)

1 C.S. Vinagre de maçã
100g Cenoura ralada

Preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C por 10min. Misture os secos, depois acrescente o leite vegetal, o óleo e o vinagre, misturando com um fuê. Após acrescente os 100g de cenoura ralada (se colocar demais o bolo sola). Obs.: quem preferir, pode bater a cenoura antes com o leite. Despeja a massa sobre uma forma untada e leve ao forno por cerca de 50min (para forma de furo no meio).

COBERTURA DE BRIGADEIRO VEGANO

400ml Leite de coco (ou de castanha, de soja, de amêndoa, de aveia...)
1/2 xic Açúcar demerara
1/4 xic. Cacau em pó
50g Chocolate meio amargo gotas ou picado (opcional)

Preparo

Leve o leite vegetal, o açúcar e o cacau numa panela ou frigideira larga (pra cozinhar mais rápido) e mexa em fogo médio até engrossar,

Caso deseje, nesse momento acrescente o chocolate (deixa mais aveludado e brilhante) e aguarde ficar homogêneo e na textura desejada (encorpada mais ainda molinha, pra cobrir o bolo).

Reserve e despeje sobre o bolo quando ficar pronto.

*CHEESECAKE PROTEICA E VEGANA COM
GELÉIA DE AMORA (adaptada de
@acasaencantada)*



BASE:

1 pacote de 200g de biscoito tipo maisena (checar composição no rótulo para ver se não tem ovos nem leite)

1 a 3 colheres sopa de óleo de coco (tem que dar ponto de moldar)

Água se necessário

RECHEIO

1 xícara chá de queijo tofu firme (300g)

1/4 xícara chá de açúcar demerara (ou o que preferir)

3 colheres sopa de polvilho doce

4 colheres sopa de óleo de coco sem sabor

Suco e raspas de 01 limão tahiti

2 colheres sopa de extrato de baunilha

Sal marinho

1 1/2 xícara chá de amora congelada (300g - pode ser também morango, framboesa, goiaba, mirtilo...)

1/4 xícara chá de açúcar demerara (ou o de sua preferência)

Gotinhas de suco de limão

PREPARO

Processe os biscoitos no liquidificador ou processador até formar uma farofa. Adicione o

óleo de coco, uma colher de cada vez, e misture com as pontas dos dedos até formar uma massa única. Caso não forme, adicione água aos poucos e misture bem.

Forre o fundo de um aro ou forma de fundo removível de 20cm de diâmetro com a massa e reserve na geladeira.

Modo de preparo do recheio:

Pré-aqueça o forno entre 180°C e 200°C.

Coloque no liquidificador: o tofu, polvilho, suco dos limões, extrato de baunilha e o sal. Bata bem, até obter um creme liso e homogêneo. Por último, junte as raspas, mexendo com uma espátula.

Coloque o creme sobre a massa reservada e leve para assar por 35 a 45 minutos ou, até que esteja firme ao toque dos dedos e levemente dourado.

Espere amornar antes de desenformar.

Enquanto isso, em uma panela coloque a amora, algumas gotinhas de suco de limão e o açúcar. Leve para cozinhar em fogo médio, até que as amoras desmanchem um pouco e fique brilhoso (cerca de 5 a 10 minutos). Aguarde esfriar para aplicar na cheesecake.

Aplique a geleia sobre o creme do recheio e leve à geladeira por 3 horas antes de servir.

BANANA BREAD (bolinho denso estilo inglês com banana e chocolate) - (adaptada de @damarescurvelo)



INGREDIENTES

6 bananinhas d'água (também conhecida como nanica)

1/2 xícara de água

1 e 1/2 xícara de farinha de aveia

3 colheres de sopa de óleo de coco (preferencialmente sem sabor)

2 colheres de sopa de melado (se a banana estiver bem madura, dispense)
40g de chocolate 70% picado ou em gotas
1 colher de sopa de fermento

PREPARO

Se tiver mixer, misture tudo de vez, com exceção do chocolate e do fermento que acrescenta depois. Se não possui mixer, amasse a banana no garfo previamente.

Leve no forno a 180°C por 40 min

BOLO DE MILHO VERDE (receita de @slowveg)



INGREDIENTES

4 xícaras de milho cozido e debulhado. Se não quiser debulhar, funciona usar aquele de lata também.

500ml de leite de coco fresco

4 colheres de sopa de azeite de oliva

2 xícaras rasas de açúcar demerara

4 xícaras de fubá

2 pitadas de sal

2 colheres bem cheias de fermento (último a misturar)

PREPARO

Preaqueça o forno a 220°C.

Bata o milho cozido, o leite de coco, o azeite e o açúcar demerara no liquidificador até ficar homogêneo.

Leve para uma tigela e misture com uma colher ou espátula essa mistura com o fubá e o sal. Após, misture também o fermento. Misture bem pouco: devagar e o suficiente para integrar o fermento

Leve para assar por 30 min ou até poder espetar um palito e sair sequinho.

Obs.: Se desejar incrementá-lo, dissolva um pouco de goiaba cascão numa panela ou frigideira, acrescentando água aos poucos, o suficiente para criar consistência de calda e despeje sobre o bolo.

COOKIES DE QUATRO INGREDIENTES

(receita de @slowveg):



INGREDIENTES

2 xícaras de resíduo do leite da amêndoa (o que costuma sobrar da produção de 1L de leite - ver receita de Leite de Amêndoa). Pode ser usada a própria farinha de amêndoas também.
1 xícara de aveia
4 colheres de sopa de açúcar mascavo
1/2 xícara de pasta de amendoim

PREPARO

Misture tudo com a mão, molde no formato que quiser e ponha para assar por 30 min a 180°C (nem precisa untar a forma, pois não gruda).

Obs.: Esse cookie já fica incrível assim, mas você pode misturar junto o que achar interessante: passas, nibs, castanhas quebradas, cranberry, chocolate em gotas ou quebrado, etc. Fica ótimo se acrescentar canela também.

MUNGUNZÁ (adaptada de @belagil)



INGREDIENTES

500g de milho branco para canjica
2 litros de leite de coco caseiro (Veja receita neste livro. Se usar o de mercado, dilua bem)
1 canela em pau
10 cravos da Índia
1 xícara de açúcar mascavo (ou outro de preferência)
1 pitada de sal
100g de pedacinhos do coco (ou lascas ou ralado)

PREPARO

Deixe o milho de molho na água por 6 horas (ou da noite pro dia)

Cozinhe o milho, o leite de coco, as especiarias e a pitada de sal por 30 minutos na panela tampada (panela de pressão ajuda a diminuir o tempo de cozimento).

Adicione o açúcar mascavo, os pedacinhos de coco e mais 500ml de leite de coco.

Deixe ferver por mais 10 minutos e desligue. O milho deve ficar macio ao mastigar.

Receitas para dias de festa



RECEITAS PARA DIAS DE FESTA!

Por nos fazer descobrir novos sabores e possibilidades, a culinária de base vegetal se mostra extremamente versátil e diversificada, indo desde os preparos mais simples aos mais sofisticados. Deixamos aqui também algumas receitinhas para eventos e celebrações bem caprichadas.

*TORTA DE PERAS (receita de
@gelio_braitenbach)*



MASSA

90g farinha de amêndoas

60g farinha grão de bico

40g farinha arroz

1g sal

60g açúcar refinado ou 30g xilitol

55g óleo vegetal ou óleo coco s/sabor

45g água filtrada

Preparo

Numa tigela coloque os secos e misture bem. Depois adicione os líquidos e amasse bem. Distribua a massa na fôrma (20 cm de diâmetro) levemente untada com óleo. Reserve.

CREME

90g farinha amêndoas
30g farinha arroz
30g farinha de aveia
50g açúcar refinado ou 25g xilitol
7g fermento em pó
100g leite vegetal ou água
25g óleo vegetal ou óleo coco s/sabor

PERAS

250g peras bem maduras
18g suco de limão

Preparo

Descasque as peras e fatie-as em lâminas não muito finas. Adicione o suco de limão e mexa delicadamente. Distribua as peras sobre o creme dentro da forma.

CALDA OU GELEIA DE BRILHO

50g calda de açúcar ou geleia de frutas

Preparo

Dilua o açúcar ou a geleia em um pouco de água e reserve.

ASSAMENTO

Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos ou até ficar levemente dourado em cima da torta. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar. Passe a geleia de brilho ou calda no topo da torta e sirva.

*QUICHE DE ALHO-PORÓ E
MANDIOQUINHA (receita de
@gelio_braitenbach)*



MASSA

80g farinha de amêndoas

60g farinha grão de bico

30g farinha arroz

40g farinha aveia

5g sal

25g azeite

25g óleo vegetal

10g linhaça triturada misturada com 40g água

Preparo

Deixe a mistura de linhaça mais água descansar por no mínimo 5 minutos até formar um gel. Numa tigela coloque e misture os secos, depois adicione os líquidos, o gel de linhaça, misture e amasse bem. Coloque a massa na fôrma (20 cm de diâmetro) levemente untada com óleo. Reserve.

RECHEIO

600g mandioquinha

250g alho-poró

100g cebola

50g castanha demolhada ou cozida em água por 15 min

170g água filtrada

8g sal

Pimenta do Reino moída

Preparo

Cozinhe a mandioquinha e faça um purê. Reserve. Refogue o alho-poró e a cebola em um pouco de azeite. Reserve. Faça o leite de castanha com as castanhas e a água filtrada. Agora numa tigela junte o purê com o alho-poró e a cebola e misture. Tempere com o sal e a pimenta do reino e adicione o leite de

castanhas à medida que for misturando o recheio.

MONTAGEM E ASSAMENTO

Coloque o recheio sobre a massa já enformada e alise a parte de cima. Salpique um pouco de azeite por cima da quiche.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 a 40 min. Quando começar a dourar na parte de cima estará pronta.

JACALHAU ÀS NATAS (receita de @slowveg)



INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de azeite de oliva - ou óleo

1 cebola picada
1/2 pimentão vermelho
2 dentes de alho
200g de cogumelo Eryngui fresco (pode ser qualquer outro cogumelo ou substituir por grão de bico cozido)
1 colher (chá) de sal
1 +1/2 xícara de castanha de caju crua demolhada - pode substituir por inhame cozido
1 xícara de água fervente
4 colheres (sopa) de óleo de girassol ou azeite de oliva
1/2 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de levedura nutricional - pode substituir por polvilho azedo ou tapioca
1/2 dente de alho
6 batatas pequenas fatiadas finas e cozidas no vapor
350g de carne de jaca verde (pode ser palmito também)
Pimenta do reino a gosto
Pimentões e azeitonas para decoração (opcional)

PREPARO DO ERYNGUY: pique os cogumelos Eryngui bem miudinhos, deixe a frigideira esquentar bem e, sem óleo nem nada, coloque os cogumelos. Sobe um cheiro maravilhoso e ele já amacia e fica mais úmido.

Só então acrescente azeite, sal e pimenta preta. Separe para o recheio.

PREPARO DA JACA VERDE DESFIADA (cerca de 350g): refogue no azeite de oliva 1 cebola média picada, quando estiver dourando acrescente 1/2 pimentão vermelho também picado e adicione sal e pimenta. Aí traga a carne de jaca para refogar misturando bem. Separe também.

PREPARO DAS NATAS: prepare 1 xícara e 1/3 de castanhas demolhadas batidas com 1 xícara de água quente + 4 colheres de sopa de azeite de oliva + 2 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional) + 1/2 alho + pitada de sal.

MONTAGEM E ASSAMENTO

Faça a montagem intercalando batatas, eryngui, carne de jaca, creme de natas de castanha e sempre temperando também com azeite, sal e pimenta. Vale decorar em cima com pimentões e azeitonas.

Leve ao forno (já pré-aquecido) por 20 minutos a 200 graus.

Receitas de leites vegetais



RECEITAS DE LEITES VEGETAIS

Os extratos aquosos, bebidas ou leites vegetais, como comumente são chamados, são opções maravilhosas para substituir o leite de vaca em diversas preparações doces ou salgadas. Podem também ser consumidos em vitaminas, iogurtes, com café ou achocolatados.

Uma característica muito interessante dos leites vegetais é que, de acordo com sua origem, eles terão sabores, texturas e valor nutricional bem diferentes. Temos leites mais suaves, mais intensos, mais ou menos proteicos, e alguns têm poder espessante, pois são feitos com cereais.

Os leites feitos de oleaginosas e sementes são mais proteicos e mais gordurosos e geralmente têm um sabor bem suave e muito gostoso.

Os leites feitos a partir de cereais, como aveia, arroz, inhame, também têm sabor neutro e

geralmente têm características espessantes, mas não são ricos em proteínas.

O leite de coco pode ser feito a partir do coco maduro *in natura* ou do coco seco desidratado - ambos são fontes de gorduras boas - e é um leite muito saboroso e versátil, pois se presta a diversas preparações doces e salgadas.

LEITE DE AMÊNDOAS (receita de @apaznoprato)



INGREDIENTES

1 xícara de amêndoas cruas, de molho por pelo menos 8 horas

2 a 3 xícaras de água filtrada (a variação vai depender se deseja um leite mais espesso ou mais fino).

PREPARO

Retirar a casca das amêndoas (opcional). Colocar as amêndoas e a água no liquidificador e bater até triturar bem as amêndoas. Com a ajuda de um voal (ou outro tecido limpo) coar a mistura, espremendo bem no final para que saia o máximo possível de líquido. O líquido coado é o leite de amêndoas, que pode ser consumido após o preparo ou guardado na geladeira por até 3 dias. O resíduo do leite pode ser usado para a ricota ou para outras receitas.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU (receita de @apaznoprato)



INGREDIENTES

1 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por 8 horas.

2 a 3 xícaras de água morna (vai depender se deseja mais espesso ou fino)

PREPARO

Escorrer e lavar as castanhas e colocar junto com a água no liquidificador. Bater até triturar bem. Esse leite não precisa coar.

*LEITE DE COCO SECO (receita de
@apaznoprato)*



INGREDIENTES

150 g de coco seco sem açúcar
3 xícaras de água filtrada e quente

PREPARO

Bater o coco e a água no liquidificador por no mínimo 5 minutos, coar num voal, espremendo bem. O resíduo pode ser usado em bolo, ser torrado em frigideira ou forno e consumido como granola, ou pode ser usado em doces como de abóbora, abacaxi ou batata doce.

LEITE DE AVEIA (receita de @apaznoprato)



INGREDIENTES

1 xícara de aveia em flocos

1 xícara de água filtrada (para deixar a aveia de molho por 30 minutos)

1 xícara de água (a que se colocou de molho, será usada, não desprezar)

PREPARO

Bater tudo no liquidificador por pelo menos 5 minutos. Não precisa coar.

*LEITE DE AMENDOIM (receita de
@apaznoprato)*



INGREDIENTES

1 xícara de amendoim torrado sem sal, de
molho por pelo menos 8 horas
3 xícaras de água filtrada

PREPARO

Retirar a casca do amendoim é opcional. Coloque o amendoim e a água no liquidificador e bata até triturar bem o amendoim. Com a ajuda de um voal (ou outro tecido limpo) coe a mistura, espremendo bem no final para que saia o máximo possível de líquido. O líquido coado é o leite de amendoim, que pode ser consumido após o preparo ou guardado na

geladeira por até 3 dias. O resíduo do leite pode ser usado para a ricota ou para outras receitas.

Se preferir um sabor menos intenso, utilize o amendoim cru: ferva o amendoim após deixar de molho e despreze a água da fervura. Depois e siga o modo de preparo acima.

LEITE DE SEMENTE DE GIRASSOL (receita de @apaznoprato)



INGREDIENTES

1 xícara de semente de girassol sem casca (de molho por pelo menos 8 horas)

3 xícaras de água morna

PREPARO

Escorrer e lavar as sementes e colocar junto com a água no liquidificador. Bater até triturar bem a semente de girassol. Com a ajuda de um voal (ou outro tecido limpo) coar a mistura, espremendo bem no final para que saia o máximo possível de líquido. O líquido coado é o leite de semente de girassol, que pode ser consumido após o preparo ou guardado na geladeira por até 3 dias. O resíduo do leite pode ser usado para a ricota ou para outras receitas

LEITE DE GERGELIM (receita de @apaznoprato)



INGREDIENTES

- 1 xícara de gergelim (deixe de molho pelo menos 8 à 12 horas)
- 3 xícaras de água morna

PREPARO

Escorrer e lavar as sementes e colocar junto com a água no liquidificador. Bater até triturar bem a semente. Com a ajuda de um voal (ou outro tecido limpo) coar a mistura, espremendo bem no final para que saia o máximo possível de líquido. O líquido coado é o leite de girassol, que pode ser consumido após o preparo ou guardado na geladeira por até 3 dias. O resíduo do leite pode ser usado para massas, biscoitos crakers ou para ser usado para fazer um tipo de ricota ou para outras receitas.

O leite de gergelim pode ser ligeiramente amargo, mas ele é riquíssimo em cálcio. Podemos consumir batido com frutas ou misturado com outros leites como coco, amendoim ou outros mais saborosos.

Receitas com desperdício zero



RECEITAS COM DESPERDÍCIO ZERO

717. Que se há de pensar dos que açambarcam os bens da Terra para se proporcionarem o supérfluo, com prejuízo daqueles a quem falta o necessário? - “Olvidam a lei de Deus e terão que responder pelas privações que houverem causado aos outros.” (KARDEC, 2007)

Cada habitante do Brasil desperdiça em média 40 kg de comida por ano. O arroz e feijão, que representam o prato clássico do brasileiro (e são também nutrientes que proporcionam uma proteína completa) representam aproximadamente 38% do volume de alimentos que vai para o lixo. (PORPINO et al., 2018). Sobre isso, afirma Inger Andersen, Diretor Executivo do PNUMA:

"Se quisermos levar a sério o combate às mudanças climáticas, à perda da natureza e da biodiversidade, à poluição e resíduos, empresas, governos e cidadãos de todo o mundo têm de fazer a sua parte para reduzir o desperdício alimentar." (QUASE 1 BILHÃO, 2021)

Com base nas pesquisas que mostram a quantidade enorme de alimentos que desperdiçamos, nos dados de insegurança alimentar no Brasil e na informação que a doutrina espírita nos traz na questão 717 de O Livro dos Espíritos é de suma importância que repensemos a nossa forma de aproveitar os alimentos, motivo pelo qual sugerimos algumas receitas, como fontes de inspiração para a mudança de hábitos e criação de mais receitas.

FAROFA DE CASCA DE ABÓBORA (receita de favela_orgânica)



INGREDIENTES

Cascas de abóbora raladas

1 cebola pequena

1 copo de farinha de mandioca (crua ou torrada)

Azeite

Sal a gosto

PREPARO

Pique a cebola, coloque-a para refogar na panela bem quente (pode ser sem nenhuma

gordura) e só depois acrescente um fio de azeite.

Junte a casca da abóbora raladinha e refogue por mais alguns minutos.

Vá adicionando a farinha e mexendo até dar o ponto da farofa.

Acerte o sal.

BOLO DE BAGAÇO DE MILHO (receita de @favela_orgânica)

INGREDIENTES

Bagaço de 4 espigas de milho

1 xícara de açúcar mascavo

2 xícaras de coco ralado

3 colheres (sopa) de semente de linhaça

9 colheres (sopa) de água morna para hidratar a linhaça

1 xícara de farinha de trigo

½ xícara de água

½ xícara de óleo de girassol

1 colher (café) de canela

1 colher (sopa) de fermento em pó

PREPARO

Misture a linhaça com a água morna e deixe hidratar por 10 minutos.

Retire os grãos de milho das espigas e triture no liquidificador com um pouco de água. Depois, transfira para uma peneira grande para separar o líquido. Reserve o bagaço.

Numa tigela grande, misture o bagaço de milho com o açúcar mascavo e o coco ralado. Em seguida, junte a linhaça hidratada, a farinha de trigo, a água, o óleo de girassol, a canela e, por fim, o fermento, mexendo delicadamente para incorporar cada ingrediente à massa.

Transfira a massa para a fôrma de bolo, polvilhe com açúcar, coco ralado e canela, e leve ao forno pré-aquecido a 180°C para assar por cerca de 40 minutos. Espete um palito para saber se o bolo está bom. Se o palito sair limpo, é sinal de que o bolo já está assado e pode ser retirado do forno.

Deixe esfriar antes de desenformar e pronto! Já pode se deliciar!

***SOBREMESA DE CASCA DE MELANCIA (**
receita de @favela_orgânica)*

INGREDIENTES

1kg de casca de melancia
200g de coco ralado
150g de açúcar mascavo

PREPARO

Lavar em água corrente a casca da melancia com uma escovinha. Com um ralador de ralo fino, rale toda casca de melancia. Leve a casca da melancia para uma panela, junte o açúcar mascavo e coloque o côco ralado na panela. Cozinhe a mistura por 15 minutos.
Serve: 15 porções

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA (receita de @favela_orgânica)

INGREDIENTES

12 unidades bananas bem maduras
5 colheres de cacau
1 copo de água gelada
1 colher de óleo de coco

PREPARO

Lave em água corrente a casca da banana com uma escovinha, deixe de molho de 10 a 15 minutos, colocando uma colher de sobremesa

de bicarbonato de sódio para cada litro de água de molho.

Pique as bananas com casca em pedaços pequenos e coloque em um liquidificador com o cacau em pó e a água gelada. Bata por 5 minutos.

Depois leve ao fogo com 1 colher de óleo de coco e mexa até o fundo desgrudar da panela.

Enrole e passe no xerém ou paçoca de amendoim ou no gergelim.

A receita pode ou não ser levada ao fogo, fica a seu critério. Caso a pessoa não queira levar ao fogo pode servir após bater no liquidificador. Servir em cestinhas ou pote individual.

Serve: 30 porções

“CARNE” DE CASCA DE BANANA (receita de @veganaprática)

INGREDIENTES

8 unidades casca de banana

1 unidade cebola

1/4 unidade pimentão vermelho

1/4 unidade pimentão amarelo
2 colher sopa tempero verde picado
2 colher sopa vinagre
1 colher sopa azeite de oliva
1/4 colher chá fumaça líquida ou páprica
defumada (opcional)
sal e pimenta a gosto

PREPARO

Descascar as bananas e retirar a pele interna branca das cascas. Levar as cascas a um recipiente com água até cobrir e adicionar o vinagre. Deixar de molho por cerca de 15 minutos.

Em uma frigideira, adicione a cebola picada e mexa até dourar por cerca de 7 minutos. Acrescente os pimentões e deixe refogar por mais 5 minutos.

Adicionar as cascas picadas/desfiadas conforme desejar e refogar até que estejam macias, cerca de 10 minutos. Finalizar com os temperos.

Notas

Pode ser utilizada qualquer banana nesse processo, inclusive a casca da banana verde depois de cozida para biomassa.

É importante deixar de molho com vinagre para que o gosto seja neutralizado.

Vocês já ouviram falar do lanche *buraco quente* ou *carne louca*?

Ele é um clássico no Nordeste e você pode fazer utilizando a receita anterior misturada em 300g de molho de tomate e duas colheres de molho inglês. Por último é só pegar o pão de sal (francês), cortar a tampa, tirar o miolo e rechear.



CALDO DE LEGUMES

Você já parou pra ler o rótulo do sachezinho de caldo de legumes que compra no mercado para cozinhar? Se não, vou te dar um spoiler: não é nada saudável, cheio de sódio e conservantes. Que tal preparar o seu de forma saudável e sustentável reaproveitando alimentos que iriam pro lixo? Um combo perfeito, né?

Sempre que for usar legumes, guarde talos, cascas e até restinhos que acabaram murchando na geladeira, vá colocando num saquinho ou pote, e mantendo tudo no freezer ou congelador. Quando estiver cheio, prepare o seu caldo de legumes simplesmente fervendo tudo com água até reduzir bem. Aí você pode, ou congelar, ou usar imediatamente.

Esse é o caldo de legumes caseiro que você pode utilizar para cozinhar arroz, feijão, massas, sopas, risoto, purê etc. A parte mais legal é que o caldo fica com um sabor diferente a cada vez que você faz, porque os legumes e verduras acabam variando.

Receitas de sopas e caldos



RECEITAS DE SOPAS E CALDOS

Sopas são excelentes alternativas para se alimentar bem e de forma mais prática, além de tradicionalmente trazer uma deliciosa sensação de conforto. Quem ainda não é fã, provavelmente apenas não descobriu as combinações que melhor lhe atendem, considerando as infinitas possibilidades de preparo. Seja para ações sociais, seja para consumo próprio, vale muito a pena experimentar a riqueza de possibilidades que uma sopa oferece.

Sopas servem de veículo para vários alimentos saudáveis, como leguminosas, cereais integrais, sementes e castanhas, bem como vegetais em geral. Você pode combinar legumes com alguma leguminosa que estiver disponível (lentilha, ervilha, grão de bico, amendoim) ou com o resto do feijão do almoço e criará um prato nutritivo com mero improviso.

Sandra Guimarães do blog “Papacapim” desenvolveu o que chama de “fórmula infalível”⁴ da sopa e atesta que é totalmente possível fazer sopas 100% vegetais saborosas e que trazem saciedade por horas. Ela esquematizou assim:

*1- **Cebola+alho.** Toda sopa aqui em casa começa com cebola e alho refogados em um pouco de azeite (primeiro a cebola e, depois que ela ficar bem dourada, o alho).*

*2- **Legumes.** Uso só um legume nas sopas mais simples, como a receita abaixo, ou vários em receitas mais elaboradas. É importante refogar os legumes durante pelo menos cinco minutos, pra extrair mais sabor deles, antes de acrescentar os próximos ingredientes. Despejar seus legumes em uma panela cheia de água é uma receita infalível pra criar uma sopa sem graça.*

*3- **Leguminosa.** Assim como na fórmula da salada-refeição, a leguminosa aumenta a*

⁴ <http://www.papacapim.org/2013/01/19/a-formula-da-sopa/>. Acesso em 19/09/2021

carga de proteínas, transformando o que seria uma entrada (no caso da sopa) ou acompanhamento (no caso da salada) em prato completo. Lentilhas cozinham rápido e podem entrar cruas na panela, mas feijões e grão de bico devem ser cozinhados antes de serem misturado aos legumes.

4- Cereal. *Ao juntar um cereal (arroz, milho, trigo em grãos, cevada, quinoa, amaranto, aveia) com uma leguminosa você obtém uma proteína vegetal completa e sua sopa será ainda mais nutritiva. Esse ingrediente não é indispensável se você for servir sua sopa com pão (o que a maioria das pessoas gosta de fazer).*

5- Caldo de legumes⁵. *É o que vai conectar os ingredientes e aumentar o sabor da sopa. Um bom caldo faz maravilhas por uma sopa e é o equivalente do molho na fórmula da salada-refeição. Eu só uso caldo de legumes orgânico, sem conservantes, mas infelizmente nem todo mundo tem acesso a caldos desse tipo, por*

⁵ Aqui neste livreto, na sessão de desperdício zero, ensinamos a como fazer um caldo de legumes caseiro e saboroso, reaproveitando sobras de vegetais.

isso darei algumas sugestões pra substituí-lo abaixo. Algumas receitas não precisam de caldo, pois usam ingredientes cheios de sabor (tomates assados, no caso da sopa citada acima). E sopas à base de feijão, como essa, ficam ainda melhores com caldo de feijão (a água onde o feijão foi cozinhado).

6- Ervas. *Sopas, como quase tudo, ficam mais saborosas com um punhado de ervas frescas ou um tiquinho de ervas secas. Sopas de feijão preto ou vermelho ficam maravilhosas com coentro, sopas de legumes adoram salsinha e sopas à base de tomate ficam perfeitas com manjerição. Você também pode usar tomilho, sálvia (ótima com feijão branco), cebolinha... Ervas frescas devem ser acrescentadas no final do cozimento, logo antes de apagar o fogo, pois a fervura destrói os sabores. Já ervas desidratadas não têm esse problema e devem entrar na panela mais cedo.*

7- Liquidificador. *Essa é a minha arma secreta pra fazer sopas deliciosas. Triturar uma parte da sopa vai engrossar o caldo, deixar a sopa muito cremosa (sem precisar acrescentar creme) e intensificar o sabor do prato. Parece bobo, mas é impressionante a*

diferença que isso faz. Explicação: quando você liquidifica uma parte dos ingredientes você obtém um concentrado de sabor que vai realçar muito o sabor final da sopa.

8- Finalizadores. *Gosto de acrescentar alguns ingredientes diretamente sobre as porções, antes de servir. Como pimenta do reino moída na hora, um fio de azeite, suco de limão, mais ervas frescas picadas, tofu defumado em cubinhos (douro uns minutos na frigideira antes), sementes de abóbora ou nozes tostadas (ou qualquer outra oleaginosa)... Eles não são indispensáveis, mas realçam o sabor e deixam o visual da sopa mais caprichado. Já o azeite eu considero indispensável, pois as partículas de sabor são lipossolúveis, ou seja, precisam de gordura pra se liberar. Uma sopa sem gordura nenhuma será bem menos saborosa. Se você não estiver usando um ingrediente gordo na sopa (como, por exemplo, leite de coco) não esqueça de acrescentar um fio de óleo de qualidade, como azeite, óleo de linhaça, gergelim, nozes, avelã..., diretamente sobre as porções: assim você melhora o sabor e preserva os nutrientes do óleo que estiver usando.*

Uma palavrinha sobre proporções. Se você não tem muita experiência fazendo sopas, talvez precise de algumas indicações com relação as quantidade de ingredientes. Pra fazer uma sopa pra 4 pessoas geralmente uso 1 cebola grande, 3-4 dentes de alho, 4-5x de legumes, 1x de leguminosa crua (lentilha) ou 2x cozida (feijão e grão de bico), entre 1/3 e 1/2x de cereal cru (se estiver usando), dois punhados de ervas frescas e entre 1,2 e 1,6 litro de água (ou caldo). A quantidade de líquido usada pode variar bastante. Se você estiver usando leguminosas cruas e cereais, precisará de mais água/caldo.

A seguir, algumas sugestões de receitas com medidas e modo de preparo.

*RECEITA ESPECIAL DO @SOPAVEGAN
(Projeto Social de Natal - RN)*

Para uma panela de 127 litros

INGREDIENTES

20 pacotes de macarrão

3kg de grão de bico

2kg de lentilha

2kg de ervilha

1kg de batatinha inglesa

1kg de abóbora

1kg de chuchu

1kg de batata doce

1kg de berinjela

2 xícaras de sal

2 e ½ cabeças de alho

Gengibre e noz moscada a gosto

MOLHO

3 maços de coentro

3 maços de salsinha

3 maços de cebolinha

1 maço de manjeriço (opcional)

1 maço de hortelã

2 e ½ cabeças de alho

5 cebolas médias

5 tomates médios

5 pimentões médios

Especiarias a gosto (pimenta do reino,
páprica, chimichurri, curry, cúrcuma, lemon
pepper, zattar...)

Azeite doce

MODO DE PREPARO

Cozinhe as leguminosas à parte. Corte os legumes em cubinhos e cozinhe-os com água, sal, gengibre, noz moscada e alho picado (2 cabeças e meia). Acrescente as leguminosas e o macarrão para cozinhá-lo nesse momento (pode ser quebrado).

Prepare o molho refogando no azeite alho picado (mais 2 cabeças e meia), cebola, tomate, pimentões, o cheiro verde e especiarias para acrescentar na sopa já cozida. Ele vai ser muito importante para a sopa ficar bem saborosa.

Misture tudo para ficar pronta, pode picar um pouco de couve folha crua por cima e não esqueça de caprichar no amor.

Obs.: Esta receita é bem completa para nutrir especialmente pessoas que estão há muito tempo sem se alimentar. Apesar de os vegetais substituírem a carne, a carne não substitui os vegetais, assim, caso não possua algum dos ingredientes, substitua por outros vegetais ou aumente a quantidade dos demais que tiver disponível. No que se refere às proteínas, como já explanado ao longo deste livreto, pode ser feita a combinação de quaisquer leguminosas e cereais.

SOPA DE LENTILHA VERMELHA COM COUVE-FLOR, GENGIBRE E LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 talos de salsão
- 1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa rasas de gengibre ralado
1 colher de sopa rasa de curcuma
2-3 cenouras
2 xícaras bem cheias de floretes de couve-flor
(aprox. $\frac{1}{4}$ de uma couve-flor grande)
1 xícara de lentilhas vermelhas
5 xícaras de caldo de legumes
1 xícara de leite de coco
salsinha a gosto

PREPARO

Refogue a cebola e o alho até dourar

Junte o salsão picado, sal, a cúrcuma e o gengibre fresco ralado

Adicione a cenoura, a couve-flor e a lentilha e coloque o caldo de legumes caseiro, tampe e deixe cozinhar por volta de 15 minutos até a lentilha estar macia.

Observe os legumes e a lentilha durante o tempo de cozimento para ver se precisa acrescentar água para finalizar o cozimento.

Quando os legumes e a lentilha estiverem macios acrescente o leite de coco, deixe cozinhar por mais 4 minutos.

Ao finalizar, a sopa pode ser consumida desta forma ou ser batida com um mix se tornando um caldo super saboroso.

Rende de 4 a 6 porções

SOPA DE LEGUMES ASSADOS (Site Presunto Vegetariano)

INGREDIENTES

250g berinjela (1 unidade pequena)
200g pimentão vermelho (1 unidade média)
250g abobrinha brasileira ou italiana com casca (1 unidade pequena)
200g de tomate italiano sem sementes (2 unidades médias)
200g de cebola fatiada (1 unidade grande ou duas médias)
200g cenoura (1 unidade média)
4 dentes de alho amassados
1/3 de xícara (de chá) de azeite
Sal a gosto (geralmente uso cerca de 1 colher de sopa)
Aproximadamente 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
4 xícaras de água ou *caldo legumes*

PREPARO

Antes de tudo, lave e pique os ingredientes.

Corte a berinjela e a abobrinha em cubinhos com aproximadamente 2cm de lado. Aproveite para colocar essa berinjela de molho em água com uma colher de vinagre branco por 15 minutos, para diminuir o amargor.

Como a cenoura é mais durinha, deixe os cubinhos menores.

Corte a cebola em fatias finas.

Retire as sementes do tomate e corte-o em quadradinhos com cerca de 2cm. Também corte o pimentão desta forma.

Descasque e amasse levemente os dentes de alho.

Escorra a água da berinjela e coloque-a em uma bacia grande, juntamente com os outros ingredientes cortados. Tempere com o orégano, com sal a gosto, com o azeite e misture bem.

Espalhe esses ingredientes sobre uma assadeira grande levemente untada com

azeite. Evite sobrepor os ingredientes. Se a assadeira for pequena, divida o conteúdo em duas partes.

Leve pra assar por cerca de 40 minutos em forno pré aquecido a 200°C ou até os ingredientes ficarem levemente dourados embaixo.

Coloque tudo em uma panela grande, adicione a água ou o caldo de legumes e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos ou até a cenoura estar bem macia. Corrija o sal, se necessário.

Espere esfriar um pouco antes de bater, por causa do vapor quente.

Se quiser, sirva com alguns dos legumes assados (retire alguns da panela antes de bater). Está pronto!

Serve aproximadamente 4 porções

SOPA/CREME DE COUVE-FLOR (Site Presunto Vegetariano)

INGREDIENTES

2 colheres (de sopa) de azeite

1 xícara (de chá) de cebola picada (1 grande)
3 dentes alho picados
1 batata bem picada (1 xícara ou 100g)
600g de couve-flor separada em buquês (1 média)
4 xícaras (de chá) de caldo de legumes (960ml)
1 folha de louro
Sal a gosto (uso cerca de 1 colher de chá)
Pimenta moída a gosto
Noz moscada a gosto
Cominho a gosto
Salsinha e cebolinha a gosto

PREPARO

Em uma panela grande em fogo médio, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.

Adicione a batata picada e refogue por 1 minuto. Acrescente a couve-flor separada em buquês, tempere com sal a gosto e refogue por mais 2 minutos.

Coloque a folha de louro, o caldo de legumes (ou água), tampe e deixe os ingredientes cozinharem por cerca de 20 minutos, ou até que fiquem bem macios.

Corrija o sal, se necessário, e adicione uma pitada de noz moscada e pimenta moída a gosto.

Espere esfriar um pouco antes de bater por causa do vapor quente.

Retire o louro e bata até obter um creme uniforme.

Está pronto!

SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 cenoura cortadas em rodela
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 6 batata médias picadas

3 litros de Água

- sal a gosto

PREPARO

Em uma panela com capacidade para 8 litros, esquite bem o óleo em fogo alto

Junte a cebola, as cenouras e a abobrinha

Cozinhe até que os legumes fiquem dourados, mexendo frequentemente.

Retire-os com a escumadeira e reserve-os.

Coloque na panela os legumes reservados, as batatas, os ingredientes restantes e deixe levantar fervura.

Abaixe o fogo, tampe e cozinhe até que as batatas estejam macias

Sirva a seguir

Uma cesta básica nutritiva e sustentável



UMA CESTA BÁSICA NUTRITIVA E SUSTENTÁVEL

A distribuição de cestas básicas é uma das atividades sociais do centro espírita. É importante, que além de balanceada nutricionalmente, estes produtos que compõem a cesta básica não contribuam para a degradação ambiental. Vimos que produtos com aditivos químicos trazem malefícios para a saúde, que as carnes processadas compõem o grupo de 1, juntamente com o tabaco, de risco de carcinogênese, além de que observamos que os alimentos de origem animal tem um profundo impacto no meio ambiente, como grande índice de desmatamento, desperdício de água e liberação de gases do efeito estufa. Como então montar uma cesta básica que seja benéfica aos assistidos e ao meio ambiente? Ela deve conter principalmente leguminosas e cereais, que compõem assim as principais fontes de proteínas para a nutrição dos assistidos.

Leguminosas: Feijões (carioca, preto, branco, fradinho, mangalô, andu), Ervilha, Fava, grão de bico, lentilha, soja, amendoim

Cereais: Arroz integral, Milho, Aveia, Centeio, Cevada, Trigo, Quinoa

Derivados de cereais: Aveia em flocos, farinhas (aveia, trigo), Fubá e flocos de milho, macarrão, pães, pipoca

Óleos e gorduras: coco, soja, gergelim, girassol

Oleaginosas: Amêndoa, Avelã, pinhão, castanha de caju, castanha do Pará, macadâmia, noz

Uma sugestão de componentes mercearia para a cesta básica:

- Arroz integral
- Feijão
- Farinha de mandioca
- Sal marinho
- Óleo de girassol

- Espaguete integral
- Soja texturizada
- Flocão de milho (cuscuz)
- Aveia em flocos
- Café
- Açúcar demerara

Muitos destes alimentos são produzidos e ofertados por pequenos produtores, por vezes organizados em cooperativas e associações. Pode ser uma boa oportunidade para adquirir alguns itens apoiando quem vive da agricultura familiar e oferecer alimentos mais saudáveis a quem recebe as cestas.

Vegetais Frescos:

Sempre que possível devemos buscar acrescentar nas cestas básicas produtos frescos de hortifruti, como verduras, frutas e legumes.

Vale observar a sazonalidade dos alimentos. Na época de cada verdura, legume ou fruta,

esses alimentos costumam apresentar preço mais acessível e são bem mais saudáveis em termos de concentração de nutrientes, além de haver menor probabilidade de apresentarem uso de agrotóxicos por estarem na época adequada. Uma estratégia interessante é dialogar com feirantes locais, especialmente os que trabalham com alimentos agroecológicos, para negociar possíveis descontos para as aquisições que se destinam às ações sociais.

PANC:

Outra dica valiosa é incentivar as famílias assistidas para o consumo e o cultivo das chamadas PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). O termo PANC foi cunhado em 2007 pelo professor, pesquisador e botânico Valdely Ferreira Kinupp em sua tese de doutorado em fitotecnia para designar as plantas e partes da planta que, apesar de alimentícias, não são ou deixaram de ser

habitualmente consumidas e comercializadas em mercados ou feiras.

São diversas as variedades de pancs, e cada região do país possui as suas espécies mais populares. Algumas das mais conhecidas são ora-pro-nóbis, chicória-do-campo, taioba, azedinha, “peixinho da horta”, dente-de-leão, hibisco e serralha.

Na Bahia, existe, no âmbito da Universidade Federal da Bahia, a Rede PANC Bahia, denominada Atividade Curricular em Comunidade e em Sociedade - ACCS, sendo ofertada pelo Instituto de Biologia, organizada de forma interdisciplinar. Busca integrar, de diferentes formas, os estudantes com a sociedade, com o objetivo de construir e compartilhar conhecimentos e experiências com as PANC. Mais informações podem ser obtidas no site da própria Rede PANC (<https://redepancbahia.wixsite.com>) e página do instagram @redepancbahia .

No projeto social Rango da Paz (@rangodapaz), realizado em Salvador, são disseminadas diferentes PANC, que ajudam a compor as cestas doadas. Costuma-se escolher um alimento novo a ser apresentado por mês, oferecer em algum preparo culinário, incluir na sacola do hortifruti e orientar sobre propriedades nutricionais, possibilidades gastronômicas e modo de cultivo para quem possua interesse em manter em seus lares.



(À esquerda uma das cestas doadas, contendo a chaya junto com os demais alimentos frescos e à direita o panfleto distribuído juntamente)

@rangodapaz

Você já ouviu falar na Chaya?

ASSIM COMO O ESPINAFRE, A CHAYA DEVE SER COZIDA OU AO MENOS PASSADA EM ÁGUA FERVENTE ANTES DO CONSUMO

Na cozinha, é usada tradicionalmente cozida ou refogada, como a couve, mas pode entrar em receitas no lugar do espinafre: pães, massas, molhos, tortas, sopas, arroz, farofa, bolo...

Experimente plantá-la em qualquer pedacinho de terra! Desenvolve super fácil!

Se compararmos com couve e espinafre, ambos na forma fresca, temos na chaya duas vezes mais proteínas (100 g de chaya seca tem 32,8 g), mais que o dobro de carboidratos e gorduras saudáveis e mais que seis vezes a quantidade de vitamina A, B1 e C, além de ser rica em fibras.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, E. et al. (2020). **SEEG 8**. Análise das emissões brasileiras de gases do efeito estufa e suas implicações para as metas de clima do Brasil. 1970-2019. Disponível em: <http://seeg.eco.br/documentos-analiticos>. Acesso em 5 set. 2021

ANGELO, C; MORENGO, J.A. (2021) IPCC AR6, WG1: Resumo Comentado. Disponível em: https://www.oc.eco.br/wp-content/uploads/2021/08/OC-IPCC-AR6-FACTSHEET_FINAL.pdf . Acesso em 5 set. 2021

BARROS, A. Rebanho bovino tem leve alta em 2019, após dois anos seguidos de quedas. 15/10/2020. **Agenda de notícias IBGE**, 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29164-rebanho-bovino-tem-leve-alta-em-2019-apos-dois-anos-seguidos-de-quedas> . Acesso em 5 set. 2021.

BRASIL. Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE). (21/05/2021). **A taxa consolidada de desmatamento** por corte raso para os nove estados da Amazônia Legal

em 2020 foi de 10.851 km². Disponível em:
<http://www.obt.inpe.br/OBT/noticias-obt-inpe/a-taxa-consolidada-de-desmatamento-por-corte-raso-para-os-nove-estados-da-amazonia-legal-em-2020-foi-de-10-851-km2>. Acesso em 5 set. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. (2014) Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1 reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. (2009) **Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável**. Eliane Said Dutra... [et al.] Brasília: Universidade de Brasília, 2009.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. (2008) Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CASSIDY, E.S., WEST P.C., GERBER J.S., FOLEY J.A. 2013. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environmental Research Letters*

8;034015. Disponível em:

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/8/3/034015/meta> . Acesso em 5 set.

2021

COZZOLINO, Silvia M. F. **Biodisponibilidade dos Nutrientes**. 5. São Paulo: Manole, 2016, 1443p.

DENNIS, Léon. **Espiritismo e Sociologia**. 2a ed. Limeira: Editora do Conhecimento, 2018

FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA (FEB). Conselho Federativo Nacional. **Orientação ao Centro Espírita**. 1. ed. Brasília: FEB, 2021. 190 p.

GARZILLO, J. M. F. et al. **Pegadas dos alimentos e das preparações culinárias consumidos no Brasil**. São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.

74 p. : il. color. Disponível em:

<http://colecoes.sibi.usp.br/fsp/files/original/3638c7630efb97abefe9695ba3c5b28e.pdf> .

Acesso em 5 set. 2021

KARDEC, A. **O Livro dos Espíritos**.

Tradução de Guillon Ribeiro. Brasília, DF: FEB Editora, 2007.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. 2014. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.

_____. **A Gênese** - Os Milagres e as Predições Segundo o Espiritismo. Tradução de Salvador Gentile, revisão de Elias Barbosa. Araras, SP, IDE, 43ª edição, 2005. (Cap XVIII, n. 25)

_____. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. Tradução de Guillon Ribeiro. 131ª ed., 1ª impressão. Brasília, DF: FEB Editora, 2013.

MELO FILHO, G. A. e QUEIROZ, H. P. **Gado de corte**: o produtor pergunta, a Embrapa responde. 2 ed. rev. e ampl. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2011. 261 p. (Coleção 500 perguntas, 500 respostas).

MESSINA, V. K.; BURKE, K. I. Posição da Associação Dietética Americana (ADA) sobre Dietas Vegetarianas. Journal of The American Dietetic Association: Tradução Beatriz Medina, São Paulo, ed. 97, p. 1317-1321, 1997.
Disponível em: <https://www.svb.org.br/205-vegetarianismo/saude/artigos/141-posi-da-associa-dietca-americana-ada-sobre-dietas-vegetarianas>. Acesso em: 5 set. 2021.

Organização Mundial de Saúde (OMS). OMS considera cancerígenas as carnes processadas, 26 de outubro de 2015.

Disponível em:

<https://news.un.org/pt/story/2015/10/1529591-oms-classifica-como-cancerigenas-carne-processadas> . Acesso em 5 set. 2021

ORGANIZAÇÃO das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). **El Estado de los bosques del mundo 2016**. Los bosques y la agricultura: desafíos y oportunidades en relación con el uso de la tierra. Roma., 2016. Disponível em <http://www.fao.org/3/i5588s/i5588s.pdf>. Acesso em 5 set. 2021

PORPINO, G.; LOURENÇO, C. E.; ARAÚJO, C.M.; BASTOS, A. (2018). **Intercâmbio Brasil – União Europeia sobre desperdício de alimentos**. Relatório final de pesquisa. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia – Brasil. Disponível em: <http://www.sectordialogues.org/publicacao> . Acesso em 5 set. 2021

QUASE 1 BILHÃO de toneladas de alimentos foi desperdiçada em 2019, alerta ONU. Site **CLIMAINFO**, c2021. Disponível em: <https://climainfo.org.br/2021/03/04/quase-1->

bilhao-de-toneladas-de-alimentos-foi-desperdicada-em-2019-alerta-onu/ . Acesso em 5 set. 2021

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA ALIMENTAR (Rede PENSSAN) **Insegurança alimentar e Covid-19 no Brasil.** (2021). Disponível em: <http://olheparaafome.com.br/>. Acesso em 5 set. 2021.

SCHUCK, C; RIBEIRO, R. **Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais.** 4º Relatório SVB sobre os Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais Edição: Maio de 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/publicacoes/livros>. Acesso em 5 set. 2021

SPRINGMANN, M. et al. **Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change** (Análise e avaliação dos benefícios da mudança alimentar para a saúde e as mudanças climáticas). PNAS 12 de abril de 2016 113 (15) 4146-4151; publicado pela primeira vez em 21 de março de 2016. Disponível em: <https://www.pnas.org/content/113/15/4146.full> . Acesso em 5 set. 2021

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB), **Leites e Queijos Veganos**.3. São Paulo: SVB, 2018, 33p.

SLYWITCH, Eric. **Nutrição Vegetariana**. 2. São Paulo: SVB, 2018, 27p.

VILLARRAGA, Carlos Orlando. **Espiritismo e desenvolvimento sustentável**: caminhos para a sustentabilidade. 1. ed. 1. imp. Brasília: FEB, 2013.

VOCÊ SABE quantos anos vive um boi? **Site BoiSaúde** c2021. Disponível em: <https://dicas.boisaude.com.br/quantos-anos-vive-um-boi/> . Acesso em 5 set. 2021

XAVIER, F. C.; IRMÃO X (Espírito). **Cartas e Crônicas**. 14 ed. 3 imp. Brasília: FEB, 2015. 167 p. Capítulo 4 “Treino para a morte”, pp. 18

XAVIER, F. C.; EMMANUEL (Espírito). **O Consolador**. ed. 5 imp. Brasília: FEB, 2017. 305 p.

_____. **Emmanuel**. 28 ed. 5 imp. Brasília: FEB, 2016. 208 p. pp. 109-113

XAVIER, F. C.; NEIO LÚCIO (Espírito). Capítulo 17 “A conta da vida” in **Alvorada Cristã**. 15a ed. Brasília: FEB Editora, 2016.

XAVIER, F. C. ANDRÉ LUIZ (Espírito).
Capítulo 4 “Vampirismo” in **Missionários da Luz**. 22 ed. 3 imp. Brasília: FEB, 1990. 347 p.

_____. Cap 2 “A Preleção de Eusébio” in **No Mundo Maior**. 28ª ed. 2 imp. Brasília: FEB, 2013. 270p. p.26.

_____. **Os Mensageiros**. 22a ed. Brasília: FEB, 1988. 268 p.

WATER FOOTPRINT NETWORK (WFN).
c2021. Página Oficial. Disponível em:
<https://waterfootprint.org/>. Acesso em 5 set.
2021

“Comece a renovação dos costumes
pelo prato de cada dia.”

Humberto de Campos

