



LOVE
MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

Natal

TODOS OS DIAS





Natal

TODOS OS DIAS



Esse material não pode ser vendido inteiro nem em partes,
nem impresso para comercialização.
Todo direito de autoria pertence às respectivas criadoras das receitas.



Quem somos

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

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

Atuamos através de diversas formas. Uma delas é a Campanha de Receitas Veganas para o Centro Espírita, onde oferecemos receitas acessíveis às pessoas e aos espaços espíritas, seja para as cantinas, almoços, eventos beneficentes, datas comemorativas e onde couber um pouco mais de amor pelos nossos irmãos animais e por toda a natureza.

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

move.eticaanimalespirita www.eticaanimalespirita.org





Sobre este projeto

O Amor que nos chega do coração misericordioso de Jesus, desde o início dos tempos, é um convite a disseminar a paz, a alegria, a vida abundante continuamente, a todas as criaturas, pois acreditamos que o Natal precisa se realizar em nossas vidas, todos os dias.

Sob essa inspiração, e com a consultoria da nutricionista Suzana Souza, apresentamos este novo e-book "Natal todos os dias", com receitas que podem ser preparadas o ano todo pela sua simplicidade e riqueza de nutrientes e de sabores.

Seguimos incentivando o "cozinhe você mesmo", evitando ao máximo recorrer a industrializados e, sobretudo, tendo como premissas uma culinária sem sofrimento animal, nutritiva, acessível, deliciosa e com respeito a todo o meio ambiente.



Sobre este menu

As preparações culinárias de fonte vegetal presentes neste ebook são ótimas para trabalhar com as características organolépticas emitidas pelos alimentos, as memórias gustativas, a palatabilidade e o apetite, além de serem altamente nutritivas.

O consumo diário de tubérculos e raízes, proteínas, folhas e legumes, leguminosas, oleaginosas, temperos in natura, frutas e a ingestão moderada de gorduras e doces são capazes de preconizar o retardo do envelhecimento celular reduzindo as toxinas, promovendo diversos benefícios ao organismo como a prevenção de câncer e metástases, diminuindo o risco de hipertensão e diabetes, melhorando o perfil lipídico, reduzindo riscos de aterosclerose, dislipidemia e colesterolemia e de doenças cardiovasculares em geral, fortalecendo o sistema imune e reduzindo o aumento de gordura visceral, entre outros benefícios promovidos por uma alimentação vegetariana e vegana.

Os vegetais são responsáveis pela formação adequada de colágeno decorrente da oferta equilibrada de aminoácidos formadores dessa estrutura e reduzem a necessidade de ingestão de colesterol proveniente de fonte animal, em razão do metabolismo animal humano ser capaz de produzi-lo, reduzindo assim o risco de colesterolemia e aterosclerose precoce.

As sugestões deste menu são alimentos fontes de proteínas vegetal, carboidratos, minerais, cálcio, ferro, zinco entre outros, e de vitaminas A, E, K e C e do complexo B, compostos fenólicos (flavonoides) e carotenoides (licopeno)



Índice das Receitas

Prato Principal

Assado de soja com palmito
Assado de feijão fradinho com recheio de
abóbora e pesto de agrião
Quiche caprese sem glúten

Acompanhamento

Salada Natalina
Farofa de Cuscuz
Salada de lentilhas para o Reveillon

Sobremesa

Manjar de coco
Tiramissu
Panetone caseiro



Prato Principal

Assado de soja com palmito

- feijão de soja ou okara - 2 copos (tipo requeijão)
- batata inglesa - 1 copo
- palmito ou falso palmito - 250g
- pimentão verde - 4 colheres (sopa)
- óleo - 2 colheres (sopa)
- alho - 3 dentes
- tomates - 2 unidades
- farinha de rosca - ¼ de xícara (50g)
- cebola - 1 unidade média
- sal - a gosto

Preparo

1. Passe todos os ingredientes no liquidificador (exceto a farinha de rosca)
2. Coloque a mistura em um refratário, untado com óleo e farinha de rosca.
3. Asse em forno moderado até ficar firme e sirva quente.

Quiche caprese sem glúten

- farinha de grão de bico - 1 xícara (chá)
- manjericão - 1/3 xícara (chá)
- água - 1 xícara (chá)
- tomate cereja - 100g
- castanha de caju - 2/3 xícara (80g)
- polvilho azedo - 2 colheres (sopa)
- alho - 1 dente
- óleo ou azeite de oliva - 8 colheres (sopa)
- sal e pimenta do reino - a gosto

Preparo

1. Colocar as castanhas de molho por 54 minutos e reservar
2. Pré-aquecer o forno - temperatura 200°
3. Em um recipiente (exceto os tomates) misturar a massa até ficar homogênea a farinha de grão de bico, a água, 2 colheres de azeite e uma pitada de sal
4. Untar uma forma (indicada: 15cmX15cm) com um pouco de azeite ou óleo e colocar a massa apertando levemente no fundo da forma, espetar com um garfo a massa em todos os cantos
5. Levar ao forno por 15 minutos ou até ficar seca
6. No liquidificador bater as castanhas de caju hidratadas, com 2/3 de água, sal, pimenta do reino e o polvilho azedo até ficar bem misturado e reservar
7. Em uma panela, dourar o alho em 1 colher de azeite ou óleo adicionando em seguida o creme formado das castanhas, mexendo até engrossar,
8. Em um recipiente colocar os tomates cereja (deixando uma parte para decoração do quiche), 1/2 colher de (sp) do azeite ou óleo, sal e a pimenta do reino e levar ao microondas por 3 minutos ou cozinhar em fogo baixo mexendo bem,
9. Adicionar metade dos tomates no creme de castanha e pegar essa mistura e colocar sobre a massa pronta do quiche, decorando com o restante dos tomates por cima,
10. Em seguida levar ao forno por 10 minutos ou até dourar a massa
11. O manjericão junto com o restante do azeite e sal devem está processador e colocar no quiche ao retirar do forno
12. Desenformar quando esfriar e servir.

Assado de feijão fradinho com recheio de abóbora e pesto de agrião

- feijão fradinho levemente cozido - 2 xícaras (chá)
- sal - 3 colheres (chá)
- cominho em pó - ½ colher (chá)
- salsinha fresca picada - a gosto
- abóbora cabotiá - 2 xícaras (chá)
- gengibre em pó - ½ colher (chá)
- azeite de oliva extravirgem - 5 colher (sopa)
- folhas de agrião - 1 xícara (chá)
- folhas de manjeriço - 1 xícara (chá)
- castanha de caju crua - 1 xícara (substitutos: amêndoas, castanhas ou nozes)
- gergelim preto - a gosto (decoração)

Preparo

1. Massa: deixar o feijão fradinho de molho por 12h, após esse período cozinhar em panela sem pressão por 5 minutos e reservar.
2. As castanhas de caju deixar de molho por 6h escorrer a água e reservar. No processador ou liquidificador colocar o feijão levemente cozido, ½ xícara de castanhas de caju, 1 colher de (chá) de sal, ½ colher (chá) de cominho e a salsa fresca, bata até a massa ficar homogênea, será necessário desligar e misturar com uma espátula algumas vezes. Abra uma folha de papel manteiga, unte com um pouco de azeite, coloque a massa firme na folha e molde com as mãos formando um retângulo com espessura de 1cm e reserve,
3. Purê: Cozinhar a abóbora sem casca no vapor e em seguida amasse bem, acrescente ½ colher de gengibre e sal a gosto e reserve,
4. Pesto: Bata no liquidificador as folhas de agrião e manjeriço adicionando aos poucos ½ xícara das castanhas de caju, 4 colheres de azeite de oliva e o sal se necessário coloque um pouco de água. O ideal é não adicionar água, recomenda-se desligar mexer com uma espátula até obter um creme bem firme e grosso.

Montagem

1. Pegue a massa no papel manteiga e coloque em uma assadeira grande preferencialmente baixa, espalhe o purê e em seguida metade do pesto. Com ajuda do papel, comece a enrolar a massa em formato de rocambole, pincele azeite por cima e em seguida adicione gergelim preto para decorar.
2. Asse em forno médio por aproximadamente 30 a 40 minutos.
3. Sirva com o restante do pesto.





Acompanhamento

Salada Natalina

- feijão fradinho - 250g
- cenouras raladas - 3 unidades pequenas
- repolho roxo cortado fininho - 4 xícaras (chá)
- sementes de girassol - 4 colheres (sopa)
- sementes de gergelim - 1 colher (sopa)
- suco natural de laranja - 4 colheres (sopa)
- suco natural de limão - 2 colheres (sopa)
- azeite de oliva - 4 colheres (sopa)
- curcuma em pó - 1 pitada
- mostarda em pó - 1 colher (chá)
- sal - 1 colher (chá)

Preparo

1. Molho dourado: em um recipiente misturar bem o suco de laranja, limão, azeite de oliva, sal, curcuma e mostarda e reservar
2. Em um bowl colocar o feijão fradinho cozido, as cenouras e repolho roxo ralados em tiras bem fininhas, acrescentar as sementes de girassol e gergelim e adicionar o molho dourado mexendo bem e servir.

Farofa de Cuscuz

- Milharina - 200g
- cebola - ½ unidade
- azeite de oliva - 1 colher (sopa)
- pimentão verde - 5 colheres (sopa)
- pimentão vermelho - 5 colheres (sopa)
- alho - 1 dente
- tomate médio - 2 unidades
- coentro - ½ xícara (chá)
- páprica defumada ½ colher (chá) (opcional)
- sal - 1 colher (chá)

Preparo

1. Hidratar a milharina com água (1 copo) e uma pitada de sal, deixar descansar por 10 minutos,
2. Em uma panela para cuscuz coloque a milharina hidratada e leve ao fogo para cozinhar (em média uns 10 minutos) ou se preferir cozinhe no microondas por 3 minutos e reserve,
3. Em uma frigideira, doure no azeite a cebola acrescentando o pimentão, alho, sal e o tomate e deixe por mais 3 minutos, acrescente o coentro e a páprica após desligar, em seguida com ajuda de um garfo esfarele o bolo de cuscuz,
4. Em uma travessa de sua preferência monte a farofa, misturando bem o esfarelado do cuscuz aos demais ingredientes da frigideira e decore com um coentro e sirva. Rende 4 porções.

Salada de lentilhas para o Réveillon

- lentilha (crua) - 1 xícara
- cenoura (cortada em cubos) - 1 xícara (chá)
- cebola roxa (picada) - 1 unidade
- tomates (sem sementes) - 2 unidades
- azeitona (picadas) - 1/2 xícara (chá)
- salsa, hortelã, cebolinha - a gosto
- suco de limão - 2 colheres (sopa)
- azeite - 3 colheres (sopa)
- sal e pimenta - a gosto

Preparo

1. Em uma vasilha, coloque as lentilhas cruas e deixe de molho por 12 horas. Escorra e lave rapidamente. Ferva água, coloque um pouco de sal e adicione a cenoura cortada em cubinhos. Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos em fogo médio.
2. Adicione a lentilha escorrida e cozinhe por uns 3 minutos ou até os ingredientes ficarem macios. Escorra.
3. Coloque a cenoura e a lentilha em uma vasilha, juntamente com a cebola roxa picada, com os tomates italianos picados, com as azeitonas, com a salsinha, cebolinha e hortelã picadas, e tempere com o suco de limão, azeite, com sal e pimenta a gosto. Misture e leve à geladeira por 4 horas antes de servir.





Sabremesa

Manjar de coco

- coco seco - 1 unidade (pacote)
- açúcar cristal - 80g
- água - 1300ml
- coco ralado -130g
- amido de milho - 7 cl (sp) cheia

Preparo

1. Coco condensado: retire a castanha da casca, limpe a parte marrom deixando apenas a parte branca. Em seguida pique a polpa e, com 300 ml de água morna, bata no liquidificador para extrair 300ml de leite de coco. Coloque o leite em uma panela antiaderente com 80g de açúcar demerara e leve ao fogo alto por aproximadamente 25 minutos.
2. Faça o teste do pires para conseguir deixar em ponto condensado (leve um pires para o congelador e o deixe bem gelado. Em seguida incline o pires e coloque uma gota do doce para escorrer no pires. O ponto de condensado é quando o doce escorre devagar).
3. Coloque o leite em uma tigela e com um fuê ou garfo bata até esfriar. Para deixar mais cremoso, bata no liquidificador.
4. Em uma panela, coloque todos os ingredientes, incluindo o coco condensado e o bagaço e leve ao fogo mexendo até iniciar a fervura.
5. Cozinhe a massa até observar o fundo da panela. Em seguida coloque a massa em uma forma molhada para esfriar e ficar consistente.
6. Desenforme e decore com uma calda de ameixas de sua preferência,
7. Leve à geladeira por cerca de 2 horas e sirva gelado.

Tiramissu

Base para 4 copos ou taças

- biscoitos tipo maizena veganos (Liane, Marilan, Mãe Terra) - 16 unid.
- café preparado - cerca de 4 xícaras de café

Creme

- castanhas de caju cruas amolecidas - 150g
- leite vegetal - 80ml
- açúcar demerara - 60g
- acqua filtrada - 40g
- extrato de baunilha - 1 colher de café (opcional)
- óleo vegetal - 30 g (2 colheres de sopa)

Cobertura

- chocolate vegano em barra 70% - 60g
- leite vegetal - 40ml
- cacau em pó para peneirar por cima

Preparo

1. Deixe as castanhas de caju de molho por no mínimo duas horas antes de começar o preparo. Uma alternativa rápida é colocá-las numa tigela com água fervente: estarão bem amolecidas em 10 minutos
2. Desmanche grosseiramente os biscoitos e coloque-os no fundo de cada um dos copos (de 3 a 4 biscoitos por copo)
3. Coloque cerca de 1 xícara de café para cada copo - basta o suficiente para amolecer os biscoitos. Depois de amolecidos, com a ajuda de uma colher amasse bem essa mistura no fundo de cada copo, fazendo uma camada
4. Em um liquidificador coloque as castanhas amolecidas sem a água, 80ml de leite vegetal, uma mistura bem diluída do açúcar demerara com 40g de água, o extrato de baunilha, o óleo e deixe bater até formar um creme homogêneo que tenderá a ficar mais firme depois de ir à geladeira
5. Distribua o creme nos quatro copos (ou taças) e leve-os à geladeira
6. Nesse meio tempo, derreta o chocolate em banho-maria. Assim que derreter, acrescente 40ml de leite vegetal e misture bem. Desligue o fogo
7. Distribua essa cobertura nos 4 copos (ou taças) e agite um pouco os copos para que todo o conteúdo se ajeite bem em camadas. Polvilhe o cacau em pó, cobrindo bem o chocolate derretido
8. Leve para gelar por pelo menos 2 horas antes de servir
9. Dura até dois dias na geladeira

Panetone caseiro

farinha de trigo - 300g
fermento seco - 5g
açúcar cristal - 60g
uvas passas - 100g
frutas cristalizadas - 50g
creme vegetal (margarina) - 45g
sal - 2,5g
essência de panetone - 5 ml
suco de laranja - 100ml
água - 75ml
raspas de laranja - 1 unidade
embalagem para panetone - 1 unidade (tamanho 500g)
farinha de linhaça - 3 colheres (sopa)

Preparo

1. Prepare uma esponja com 50 ml suco de laranja, 50g de farinha de trigo e 5g de fermento seco. Misture todos os ingredientes e deixe descansar até dobrar de tamanho
2. Em um recipiente com água filtrada, hidrate por 1 hora as uvas e as frutas cristalizadas e reserve (a água deve apenas cobri-las)
3. Raspe a casca da laranja e reserve
4. Utilize o suco da laranja para fazer esponja ou na receita
5. Em outro recipiente misture os ingredientes (exceto as raspas e as frutas/uva) e deixe descansar por 30 minutos
6. Sove novamente a massa adicionando as frutas/uvas (sem a água) e as raspinhas da laranja
7. Sove a massa delicadamente e coloque-a na embalagem apertando levemente a massa para o fundo
8. Deixe o panetone descansar até dobrar de tamanho
9. Quando ele tiver crescido, pré-aqueça o forno a 200° C por uns 10 min e asse o panetone, colocando a forma de papel sobre uma outra de metal, até crescer bem e dourar por igual.
10. Deixe esfriar bem antes de consumir.
11. Rende 1 panetone de 650g

Dicas

Receitas com mais de 1 panetone, deixá los em tamanhos iguais (2cm abaixo da borda) para assar mais rápido.

O suco da laranja ajuda na coloração e as raspas realçam o sabor, reduzindo a quantidade da essência de panetone necessária.

As passas e as frutas devem ser hidratadas, pois manterão a umidade do panetone evitando o ressecamento da massa.





Referências

COZZOLINO, Sivia M. Franciscato. Nutrientes e Dietas Vegetarianas. In. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5. São Paulo: Manole, 2016.

GREGA, Fernando Hintz et al. A ação dos ácidos graxos de cadeia curta na cicatrização de anastomoses colônicas: estudo experimental em ratos. *Acta Cirúrgica Brasileira* [online]. 2000, v. 15, suppl 3 [Acessado 18 Dezembro 2021], pp. 12-16. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-86502000000700003>>. Epub 18 Abr 2001. ISSN 1678-2674. <https://doi.org/10.1590/S0102-86502000000700003>.

MAHAN, L. Kathleen; STUMP, Silvia Escort; RAYMOND, Janice L. Ingestão: Os Nutrientes e Seu Metabolismo. In. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.