



MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA



Feijãoada

VEGANA
DO CONGREGMOVE

Quem somos

O MOVE, Movimento pela Ética Animal Espírita, é um coletivo que aproxima Ética Animal e Espiritismo por uma sociedade multiespécies, fraterna e justa para humanos, não humanos e toda a Natureza.

Elaboramos dezenas de atividades virtuais e presenciais, como artigos, campanhas, séries, palestras, seminários, congressos nacionais etc. nos tornando um espaço de educação antiespecista. Uma de nossas formas de atuação é a orientação para os Centros Espíritas, oferecendo 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 de outras espécies.

Promovemos, também, um diálogo constante com o movimento animalista, interagindo com pessoas do direito animal, ética animal, veterinária, nutrição, ativistas e adeptos de outras religiões e espiritualidades.

Temos sempre a preocupação de realizar tudo com base na comunicação não-violenta, acolhedora e informativa, pois não achamos coerente pedir respeito aos animais desrespeitando as pessoas.

Assim, valorizamos e incentivamos os mais singelos atos e as mais espontâneas ações de justiça, amor e caridade estendidas a todos os seres, sem distinção de espécies.

Este e-book

Uma das formas de atuação do MOVE é a orientação sobre alimentação vegetariana para os Centros Espíritas, oferecendo 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 de outras espécies.

Este e-book é um resultado desse esforço, e apresenta as receitas solicitadas pelo público presente durante o 7 CONGREMOVE, o Congresso anual do Movimento pela Ética Animal Espírita, realizado em 19 de outubro de 2024, no Grêmio Espírita Atualpa Barbosa Lima, em Brasília, DF.

O almoço servido aos participantes teve, no seu menu, uma deliciosa feijoada vegana acompanhada por arroz, farofa, couve refogada e laranjas. Para a sobremesa, foram servidos sorvetes de frutas do Cerrado.

Nutricionalmente balanceada e inclusiva, essa refeição de base vegetal continha proteínas de elevado valor biológico fornecendo, portanto, todos os aminoácidos necessários aos nossos organismos físicos, além de fibras, vitamina B9 (ácido fólico), vitamina C, magnésio, fósforo, ferro e manganês.

É uma alimentação leve, os carboidratos são absorvidos lentamente pelo corpo (evita os picos de glicose), previne a anemia e a prisão de ventre.

Um almoço assim faz um evento beneficente - ou uma distribuição de marmitas - ser um sucesso, com alto rendimento e com baixo custo!

E o melhor de tudo: nenhum animal, irmão nosso, precisa sofrer para que essa refeição maravilhosa alimente todos os presentes. É muito mais amor envolvido!

A seguir apresentamos as receitas da feijoada e da farofa crocante, estrelas do CONGREMOVE!

Feijoada Vegana

INGREDIENTES

1 kg de Feijão preto
350g Tofu defumado
350g Linguiça calabresa vegana
250g Pimentão vermelho
700g Abobrinha
600 g de Cebola
100g Alho
20g Páprica defumada
30 g de alho desidratado em pó
200 ml Shoyu
100g de Melado
Cominho a gosto
½ molho Coentro
1 molho Cebolinha e salsa

MODO DE FAZER

O FEIJÃO:

Escolha o feijão, lave e deixe de molho por 12 horas aproximadamente, se possível troque a água duas vezes nesse tempo.

Após o período de demolho, escorra e leve para cozinhar com folhas de louro em panela de pressão. O tempo de cozimento varia conforme a qualidade do feijão (escolha uma boa marca) e a potência do fogão.

Reserve.

PREPARANDO O TEMPERO:

Descasque a cebola e a divida em 6 partes e pedaços grandes. Leve ao fogo baixo, com um pouco de óleo, deixando a cebola ir dourando e caramelizando aos poucos. Esse processo de caramelizar a cebola em seu próprio açúcar dará um toque especial no sabor final da feijoada.

O ponto ideal é quando a cebola estiver já bem amarelinha (caramelo claro). No meio desse processo, coloque o alho já picadinho ou triturado, e siga no processo de caramelização até que a cebola esteja dourada. Reserve.

Higienize o coentro e o cheiro verde.

Em um liquidificador bata a cebola caramelizada - pode acrescentar água aos poucos, caso se faça necessário. Coloque o alho em pó, a cebolinha picada e a salsa e o coentro - apenas as folhas. Não use os talos para não ficar fibroso, mas vc pode aproveitar esses talos liquidificando-os e passando por uma peneira, e usando esse sumo para fazer um arroz, por exemplo.

Misture esse conteúdo ao feijão cozido e mexa bem.

O sal deve ser colocado aos poucos, sugerimos colocar uma parte do sal. Após a adição de todos os ingredientes faça o ajuste final do sal e do cominho também.

PREPARANDO A ABOBRINHA:

Misture o shoyu com o melado e a páprica e coloque a abobrinha nessa marinada.

Deixe pelo menos por 2 horas.

Leve ao forno para assar em um tabuleiro untado com óleo ou azeite. Após a abobrinha estar assada, reserve.

PREPARANDO O TOFU E A LINGUIÇA CALABRESA:

Corte o tofu em pequenos cubos e a linguiça em meia lua.

Doure o tofu em uma frigideira com um pouco de óleo.

Faça o mesmo com a linguiça.

Reserve

PREPARANDO O PIMENTÃO VERMELHO:

Lave e higienize o pimentão, limpe as sementes internas e corte-os em cubos grandes, reserve.

FINALIZANDO A FEIJOADA:

Vá adicionando item a item ao feijão que já está com o tempero, coloque o tofu, a linguiça, a abobrinha assada e por último o pimentão vermelho cru.

Deixe ferver para apurar o paladar, verifique o sal e acerte se necessário.

Sirva quente acompanhado de arroz, couve refogada, farofa crocante e laranja cortada em cubos.

RENDIMENTO

15 porções

CRÉDITOS

Patrícia Cunha, nutricionista, coordenadora do projeto A Paz no Prato, em Petrópolis/RJ

Farofa Crocante

INGREDIENTES

1 kg de farinha de mandioca torrada
200 g de proteína de soja texturizada, miúda e escura.
200 ml de óleo
80 g de cebola desidratada em pó
Sal a gosto.

MODO DE FAZER

Coloque o óleo e a proteína de soja em uma panela, e deixe a soja fritar nesse óleo. Num primeiro momento será formada uma espuma branca: isso é normal - siga mexendo até que essa espuma reduza um pouco. Nesse momento, acrescente a cebola em pó e mexa bem, agora vá acrescentando a farinha de mandioca e mexendo até que a farofa fique torrada. Acrescente o sal a gosto.

RENDIMENTO

20 porções

CRÉDITOS

Patrícia Cunha, nutricionista, coordenadora do projeto A Paz no Prato, em Petrópolis/RJ