

Natal Vegetariano



- Ceia vegetariana
- Receitas alternativas
- Bebidas festivas
- Decoração ecológica
- Presentes alternativos

Natal Vegetariano

- Ceia vegetariana
- Receitas alternativas
- Bebidas festivas
- Decoração ecológica
- Presentes alternativos

www.centrovegetariano.org

Título: Natal Vegetariano
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
2ª edição, Setembro de 2005
(1ª edição em Dezembro de 2004)
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
<http://www.centrovegetariano.org>
ISBN 972-8967-13-6

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web
<http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio
público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante
aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de
usufruir de forma plena.*

Conteúdo

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Ceia de Natal | 1 |
| 1.1 | Bacalhau | 2 |
| 1.1.1 | A tradição do bacalhau | 2 |
| 1.1.2 | Bacalhau em vias de extinção | 3 |
| 1.2 | Peru | 5 |
| 1.3 | Patê de fígado de ganso | 7 |
| 1.4 | Caviar | 8 |
| 1.5 | Receitas alternativas | 10 |
| 1.5.1 | Pratos natalícios | 10 |
| 1.5.2 | Sobremesas natalícias | 14 |
| 2 | Bebidas festivas | 20 |
| 2.1 | Bebidas alcoólicas | 20 |
| 2.1.1 | Cervejas | 20 |
| 2.1.2 | Vinhos | 21 |
| 2.1.3 | Bebidas espirituosas | 22 |
| 2.1.4 | Ressaca | 23 |
| 2.2 | Sumos naturais | 23 |
| 3 | Decoração da casa | 26 |
| 3.1 | Arranjos de mesa | 26 |
| 3.2 | Velas | 26 |
| 3.3 | Árvore de Natal | 26 |
| 4 | Presentes | 27 |
| 4.1 | Vestuário e calçado | 29 |
| 4.1.1 | A Indústria de peles | 30 |
| 4.2 | Cosméticos | 32 |

Introdução

A maioria das pessoas não consegue imaginar uma Ceia de Natal sem o tradicional bacalhau ou peru. Mas são cada vez mais os que optam por pratos alternativos e mais saudáveis.

Um Natal vegetariano implica a escolha de uma ementa diferente para a mesa de Natal e o consumo de bebidas mais saudáveis e sem ingredientes de origem animal. A aquisição de arranjos de mesa, de velas ou da árvore de Natal também não deve ser aleatória e na compra de presentes deve igualmente ter-se algum cuidado.

Neste documento apresentamos alguns factos relativos a produtos consumidos no Natal tradicional, mas também muitas alternativas para um Natal mais saudável, mais ecológico e isento de exploração animal.

Capítulo 1

Ceia de Natal

A cada ano que passa, sempre que a época natalícia se aproxima grande parte dos vegetarianos e veganos começa a entrar em pânico. Só quando nos tornamos veganos ou vegetarianos nos apercebemos de que quase todos os alimentos presentes na ceia de Natal são derivados de animais. Nesse momento colocam-se algumas questões: O que vou comer na ceia de Natal? Será que na mesa de Natal vai haver algum alimento sem ingredientes de origem animal? O que vou cozinhar para a ceia de Natal em família?

Com algumas dicas e um pouco de boa disposição, o Natal vegetariano pode tornar-se bem mais agradável.

Procura receitas que incluam frutos secos na sua confecção, pois são óptimas para esta altura festiva e geralmente agradam a todas as pessoas. Cozinha legumes das mais variadas formas (cozidos, salteados, grelhados). Substitui o bacalhau e o peru por seitan ou tofu. Faz umas rabanadas veganas ou um tronco de Natal. Compra um bolo-rei vegano - à venda em lojas de produtos vegetarianos (por exemplo, nas lojas Celeiro).

Confeccionar pratos variados e coloridos é a melhor forma de mostrar que a comida vegetariana é deliciosa e nutritiva. Pode também aproveitar-se esta ocasião em que, de um modo geral, as pessoas estão mais pacíficas e não gostam de entrar em discussões inúteis para explicar aos familiares e amigos o que é o vegetarianismo e que esse tipo de

alimentação é mais saudável do que uma alimentação à base de carne, fornecendo igualmente todos os nutrientes de que se necessita. No entanto, se se ouvirem piadas desagradáveis ou se o assunto parecer uma causa perdida, o melhor é ignorar e mostrar o bom humor e o quanto a opinião dos outros é indiferente.

Se moras numa casa com omnívoros, ou se a tua ceia de Natal é junto de familiares que não dispensam o tradicional peru ou o bacalhau cozido, oferece-te para confeccionar um prato alternativo e uma sobremesa vegana. Assim terás oportunidade de mostrar como um prato vegetariano é delicioso ao mesmo tempo que terás a certeza de que não passas fome. Tem atenção para que não te cozinhem alguns legumes juntamente com o bacalhau ou no mesmo tabuleiro do que o peru.

“Pode parecer um pouco estranho para alguns mas no futuro o Natal vegetariano será considerado normal. Vai tornar-se uma nova tradição. Muitas pessoas estão mudando os seus hábitos alimentares por compaixão e outras por motivos de saúde. Com tantas “carnes” vegetarianas no mercado hoje em dia, não há necessidade de comer peru. Podem comer-se coisas com a mesma aparência no prato sem matar animais. Hoje isso é mais fácil do que nunca, em grande parte graças a Linda[McCartney].”

(Paul McCartney, patrono da Sociedade Vegetariana do Reino Unido.)

1.1 Bacalhau

1.1.1 A tradição do bacalhau

Na ceia de Natal dita a tradição portuguesa que se coma o bacalhau. Mas, a origem do consumo deste peixe remonta aos vikings, considerados os pioneiros na descoberta do bacalhau, pois a espécie era abundante nos mares que navegavam. A falta de sal na época fazia com que se limitassem a secar este peixe ao ar livre, até endurecer, para depois ser consumido aos pedaços nas longas viagens que faziam pelos oceanos.

Mas, foi nas costas de Espanha que os bascos começaram a salgar o bacalhau e depois a secá-lo para uma melhor conservação. Este método garantia a sua durabilidade, assim como mantinha os seus nutrientes e apurava o paladar.

Devido ao facto de na época os métodos de conservação serem precários e de os alimentos se degradarem facilmente, o bacalhau revolucionou a alimentação.

Também o calendário cristão, imposto pela Igreja Católica a partir da Idade Média, contribuiu para o aumento do consumo desse peixe. Os cristãos deviam obedecer a dias de jejum, o que levava as pessoas a excluírem a carne da sua alimentação. O bacalhau, como era mais barato, tornou-se no alimento escolhido pelo povo durante as festas religiosas, como o Natal e a Páscoa.

Com o passar dos séculos, o jejum foi desaparecendo, mas a tradição do bacalhau, sobretudo na ceia de Natal, manteve-se intacta até aos nossos dias.

Inicialmente como alimento barato e presente na mesa da população mais pobre, depois da Segunda Guerra Mundial o bacalhau tornou-se num produto só consumido pelos mais ricos. A escassez de alimentos em toda a Europa levou à subida de preço do bacalhau e o seu consumo restringiu-se às camadas mais elevadas da sociedade. Os mais pobres apenas se davam ao luxo do seu consumo nas principais festas cristãs, o que também contribuiu para a tradição do seu consumo na ceia de Natal.

1.1.2 Bacalhau em vias de extinção

Originário das águas frias dos mares que circundam o Pólo Norte, o bacalhau é um alimento milenar. Registos mostram a existência de fábricas para o seu processamento na Islândia e na Noruega desde o século IX.

O bacalhau pesca-se durante todo o ano, ainda que a maior parte das capturas seja efectuada entre fins de Março e princípios de Outubro de cada ano. Normalmente, vive em grandes profundidades, tanto maiores quanto maior for a idade, podendo encontrar-se a mais de 450 metros. Pode atingir 20 anos de idade, ultrapassar 180 centímetros de comprimento e pesar mais de 20 quilos.

O bacalhau está a ser vítima da sua popularidade em cozinhas de todo o mundo. A pesca intensiva está a ameaçar de extinção o Cod,

peixe que dá origem ao bacalhau.

Há anos que pesquisadores e ecologistas alertam que o bacalhau, uma das espécies mais comerciais do mundo, corre risco de extinção. Porém, o estudo realizado pelo Conselho Internacional para a Exploração do Mar (Ciem), grupo que reúne cerca de 1600 cientistas de 19 países e que controla o Mar do Norte, revelou em Outubro passado que não há sinais de recuperação dos stocks de bacalhau na zona.

O Ciem além da proibição da pesca do bacalhau, propôs também a proibição da pesca de outras espécies de peixes de grande valor comercial, como o hadoque. O motivo é que as redes para apanharem essas espécies acabam por pescar também o bacalhau. O relatório recomenda uma redução drástica da pesca desta espécie, ou mesmo o seu fim em 2005, em todo o Mar do Norte, no Mar da Irlanda e nas águas do Ártico.

Os cardumes de bacalhau foram sendo reduzidos ao longo de séculos de pesca excessiva. Nas últimas décadas, a modernização da indústria pesqueira levou a que a captura fosse mais eficiente, o que consequentemente acelerou o processo de extinção.

Actualmente, não são só os cardumes que estão menores, mas também os peixes. Isso deve-se ao facto de durante anos os animais maiores terem sido intensamente capturados, fazendo com que a população remanescente da espécie seja descendente de peixes menores.

Nos últimos 20 anos a população de bacalhau tem ficado abaixo do mínimo necessário para sustentar a sobrevivência da espécie. Além da pesca excessiva, o próprio ciclo de reprodutivo do bacalhau dificulta a recuperação da espécie. De cada 20 crias, apenas uma consegue sobreviver tempo suficiente para se reproduzir, pois o bacalhau leva até seis anos para chegar à maturidade sexual.

O cod já é considerado, por muitos cientistas e organizações internacionais de preservação da natureza, uma espécie ameaçada de extinção devido à pesca excessiva.

É uma situação crítica, porque nunca os stocks no Mar do Norte se encontraram em níveis tão baixos como os actuais. Cientistas estimam a actual reserva em 46 mil toneladas de cod adulto, o que é grave se comparado às 250 mil toneladas em 1960; o nível mínimo de stock para garantir a sobrevivência da espécie é de 150 mil toneladas. No Mar da

Irlanda, os stocks estão 50% abaixo do recomendado e na costa ocidental da Escócia a situação também é preocupante.

Por isso, medidas como a redução radical das cotas de pesca nos próximos cinco anos, estão a ser tomadas pelos países europeus. As cotas foram reduzidas em até 40% do que foi pescado no ano de 2000. Esse facto, verifica-se no aumento do preço do bacalhau registado ao longo dos últimos anos.

Apesar das recomendações, para os executivos europeus é impensável extinguir, mesmo que por um curto período, todo um sector da pesca. Só na Grã-Bretanha, a proibição da pesca do bacalhau poderia pôr em causa 20 mil empregos. A União Europeia tem optado apenas por proibir a actividade durante a época da reprodução e reduzindo as quotas de pesca.

1.2 Peru

Todos os anos, mais de 260 milhões de perus são abatidos na União Europeia. 5 milhões dos quais em Portugal, sendo a época natalícia a de maior procura da carne destes animais. São vários os problemas associados à criação intensiva destes animais e que, obviamente, têm consequências na qualidade da carne e na saúde de quem a consome.

Problemas associados à criação intensiva de perus:

Saúde

A reprodução natural é negada aos perus. São criados selectivamente para terem um peito para carne tão grande que a criação natural se tornou fisicamente impossível e toda a reprodução é feita através de inseminação artificial. Os seus corpos são tão pesados que muitos machos adultos sofrem de dolorosos problemas das coxas (um peru adulto pode pesar tanto como uma criança de 8 ou 9 anos).

Uma porção de 180g de carne magra de peru sem pele contém 274 calorias e 6 gramas de gordura e a mesma quantidade com pele tem 380 calorias e 16 gramas de gordura. Os perus recebem antibióticos e hormonas de crescimento por serem criados sob condições de superpopulação.

Muitos perus comem rações prefabricadas, que costumam conter restos processados de outras aves. Todos estes factores afectam obviamente a saúde de quem consome estes animais.

Exiguidade dos espaços sobre-populados

A criação de perus em regime intensivo é feita em espaços sobre-populados, onde chegam a estar cerca de 25000 aves. Cada ave é confinada numa área de 0,3 metros quadrados. Estas aves são mantidas em circunstâncias ambientais muito pobres (ausência de poleiros, etc.) e nada adequadas. Daí que os perus fiquem sob um grande stress, uma vez que se lhes limita a manifestação dos seus comportamentos naturais. Frequentemente, os animais que sobrevivem a estas condições de criação (um número considerável não sobrevive até à idade de abate) desenvolvem comportamentos violentos entre si, pelo que lhes é cortada a ponta do bico com uma lâmina quente, a fim de evitar as agressões e os casos de canibalismo.

Abate

Após serem descarregados dos caixotes em que são transportados, estes perus, anormalmente pesados, são pendurados de cabeça para baixo em grillhões metálicos dispostos numa linha de transporte. Nos piores casos, são deixados nesta posição vários minutos antes de serem insensibilizados, o que para uma ave tão pesada é doloroso e assustador.

A linha de transporte arrasta então os perus para um banho de água electrificada, cujo objectivo é o de os insensibilizar antes de se efectuar a sangria. Contudo, muitas das aves debatem-se e levantam a cabeça, escapando assim ao banho eléctrico. Estas aves estarão completamente conscientes aquando da sangria. Algumas estarão mesmo ainda vivas aquando da imersão no tanque de água a ferver, cujo objectivo é o de facilitar a remoção das penas.

A expectativa de vida natural de um peru é de cerca de 10 anos. Os perus de criação intensiva são mortos ao completarem de 12 a 26 semanas, dependendo do tamanho da ave produzida.

1.3 Patê de fígado de ganso

O “foie gras” nada mais é do que uma lipidose hepática, ou seja, uma doença do fígado. Como consequência de uma alimentação forçada durante 4 semanas, os fígados dos gansos e dos patos incham 6 a 12 vezes o tamanho normal.

Cada ano, cerca de 10 milhões de gansos e patos são criados com esse fim, produzindo 16800 toneladas dos seus fígados em todo o mundo (números de 1998). A França é a maior produtora, com quase 80. O restante “foie gras” é produzido pela Hungria, Espanha, Israel, EUA, Bélgica, Bulgária e Roménia. A produção de fígado de ganso já foi banida na Alemanha, Dinamarca, Noruega e Polónia. Recentemente, Arnold Schwarzenegger, governador da Califórnia, também aprovou uma lei que proíbe a alimentação forçada de gansos e patos para a produção de “foie gras”. No entanto, a lei só entrará em vigor depois de 2012 para dar um prazo aos produtores para alterarem essa prática.

Durante 4 semanas os patos e gansos têm uma alimentação forçada e são mantidos em pequenos compartimentos. Isso torna mais fácil agarrar as aves pelo pescoço e inserir-se, pela garganta abaixo, funis e tubos metálicos de alimentação. As aves são presas e forçadas a abrirem os bicos para lhes introduzirem um cano de metal de 20 a 30 cm que vai até ao estômago. Então é accionada uma alavanca, que bombeia a ração de milho directamente para o estômago da ave.

Em alguns casos colocam um anel elástico apertado no pescoço da ave para o caso de ela tentar regurgitar a ração. Este processo ocorre 3 a 5 vezes por dia. E a ração é composta de milho cozido e às vezes inclui gordura de porco ou de outros gansos com sal.

Cada ave é forçada a ingerir até 3,5 kg de ração por dia, o que equivale a um humano ser forçado a comer 12,5 kg de macarrão. Como consequência da alimentação forçada os animais têm dificuldades em andar e respirar, entre outros danos físicos.

Um estudo concluiu que quase 10% das aves morrem com o estômago reventado e com alimento a entrar no pulmão. Algumas apresentam também deformações nos bicos e doenças e infecções causadas pela sujidade dos tubos de alimentação.

Depois das 4 semanas de alimentação forçada os patos e os gansos são abatidos. Na maior parte das vezes os fígados estão inchados de 6 até 12 vezes o tamanho normal, formando massas pálidas e inflamadas do tamanho de melões em vez de órgãos firmes, pequenos e saudáveis.

Apenas os patos (machos) são usados para fazer o patê por produzirem fígados maiores e serem considerados mais resistentes às 4 semanas de tortura. As aves fêmeas são tratadas como lixo. Normalmente as fêmeas recém-nascidas são entulhadas em sacos de nylon, que são amarrados e colocados em latões com água a escaldar.

O “foie gras” tem também consequências negativas para a saúde humana. 85% das calorias do patê são de gorduras - mais do dobro do que apresenta um hambúrguer. Essa gordura é em grande parte ácido palmítico, uma gordura saturada conhecida por aumentar os níveis de colesterol.

1.4 Caviar

O caviar, apesar de vendido a preço de ouro, é um produto bastante consumido no Ocidente, sobretudo durante épocas festivas.

Embora a população de esturções tenha diminuído drasticamente no delta do Volga (Rússia), o comércio de caviar mantém o seu ritmo devido à crescente procura do produto. As mafias apoderam-se deste negócio milionário, que promove grandes matanças e é executado por pescadores furtivos. As fêmeas, em geral, estão ainda vivas quando se abrem para extrair as ovas.

As ovas, após um processo em que são esfregadas com sal, estão prontas para ser servidas. Um quilo deste “ouro negro” pode custar até 2500 euros nos mercados ocidentais. O mercado negro do caviar assume proporções semelhantes ao do tráfico de drogas. As belugas são a espécie mais cobiçada e rara dos esturções.

Negro, salgado e de sabor penetrante, uma colher de caviar pode custar cerca 15 euros nos restaurantes ocidentais. Os pescadores cobram 2,5 euros por quilo. A diferença vai para os chefes das mafias.

A Guarda Costeira está permanentemente em alerta para evitar a pesca ilegal. Mas o assunto é complexo, pois muitos agentes foram

comprados e os pescadores furtivos não se detêm diante de nada.

Na zona do mar Cáspio o negócio está meticulosamente organizado. Enquanto se captura o peixe, os “negros” do pescado abrem a tripa da fêmea, extraem o caviar e atiram o corpo à água. Acima dos “negros” estão os “barões”, homens que subornam a polícia e prestam contas aos “reis”, ou chefes dos bandos.

O problema subjacente é que estão a acabar os esturjões, um peixe que vive há 250 milhões de anos e que sobreviveu aos dinossauros. De nada valeu aos cientistas fixarem uma quota anual de capturas para todas as espécies de esturjões que nadam em águas russas, a fim de salvar este peixe de extinção. Também não foi suficiente que várias espécies estejam abrangidas, desde Abril de 1998, pelo Convénio CITES (Convénio Internacional sobre o Comércio de Espécies Protegidas), como espécies em perigo de extinção ou vulneráveis.

Enquanto a quota oficial de captura, no ano de 1997, foi de 898 toneladas, actualmente pesca-se de forma ilegal mais do dobro e até do triplo. Embora os números relativos à captura ilegal não sejam, evidentemente, de grande confiança, os entendidos afirmam que, só em 1985, os pescadores furtivos apanharam 25 mil toneladas de esturjões. A prosseguir este ritmo, em breve já não haverá esturjões.

1.5 Receitas alternativas

1.5.1 Pratos natalícios

Ceia de tofu

Ingredientes:

1Kg de batatas pequenas
2 cebolas médias
2 couves de tamanho médio
500g de tofu
5 dentes de alho
3 colheres de molho de soja
1 ramo de salsa
azeite q.b
vinagre q.b

Preparação:

Põe a marinar o tofu cortado em tiras com dois dentes de alho picados, o molho de soja e um pouco de azeite, durante 2 ou 3 horas.

Lava bem as batatas e as cebolas e assa-as no forno com a casca. Entretanto coze as couves e grelha o tofu. Quando as couves estiverem quase cozidas, salteia-as num pouco de azeite e com os restantes alhos picados. Quando as batatas estiverem prontas dá-lhes um murro, de forma a fazer as típicas batatas a murro, e coloca-as numa taça. De seguida descasca e corta em lascas a cebola e junta às batatas. Adiciona também a salsa picada, azeite e vinagre. Tapa e deixa repousar. Por cima do tofu coloca um fio de azeite e salsa picada.

No prato, serve um pouco de cada iguaria (couves salteadas, batatas a murro e tofu grelhado).

Bacalhoada vegetariana

Ingredientes:

600g batatas
margarina vegana q.b
250g seitan
1 cebola
3 tomates
1 pimento
1 frasco de leite de coco
azeite q.b

Preparação:

Lava bem as batatas com pele. Corta-as em rodelas e coze-as. Retira-lhes a pele e unta uma forma com um pouco de margarina. Forra a forma com as batatas cozidas. Coloca seitan em fatias finas por cima da batata.

Num tacho, coloca um fio de azeite e faz um molho com cebola às rodelas, tomate picado e pimento. Após apurares o molho de tomate acrescenta-lhe o leite de coco. Deita o molho por cima do conteúdo da forma. Leva ao forno até dourar.

Serve com couve cozida ou outros legumes.

Bacalhau vegetariano

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg de batatas
200g de repolho
300g de soja em cubos
1 pimento médio
2 cebolas médias
coentros q.b
200ml de natas de soja
200ml de leite de coco
 $\frac{1}{2}$ copo de leite de soja
100g de azeitonas pretas

sal q.b
azeite q.b

Preparação:

Lava bem as batatas e coze-as inteiras com pele. Depois descasca-as e corta-as em rodelas grossas. Coze o repolho no vapor, com sal, ou em pouca água, cortado em pedaços grandes.

À parte, põe a soja de molho e tempera-a a teu gosto.

Corta as cebolas em rodelas e o pimento às tiras finas e pica as azeitonas e os coentros. Em seguida, numa forma de ir ao forno, dispõe uma camada de batatas, outra de repolho, a seguir uma de soja e uma de temperos e assim sucessivamente até terminando com uma camada de batatas. Por último, mistura o leite de coco, o leite de soja e as natas e deita sobre as camadas. Rega com um fio de azeite e leva ao forno para gratinar. Serve quente.

Assado de seitan natalício**Ingredientes:**

400g de seitan
500g de batatas
250g de cenouras
3 colheres de sopa de pasta de pimentão
1 chávena de azeite
1 cabeça de alhos
2 folhas de louro
1 colher de chá de pimenta

Preparação:

Aquece o forno a 180°C. Coloca numa travessa de ir ao forno o bocado de seitan inteiro. Em volta põe as batatas cortadas aos cubos e as cenouras às rodelas. Faz uns golpes na parte de cima do seitan e barra com a pasta de pimentão. Mistura o azeite com os alhos picados, a pimenta, a folha de louro e o resto da pasta de pimentão. Deita este molho por cima do seitan, das batatas e das cenouras. Junta uma chávena de água e leva ao forno durante aproximadamente 1 hora. Vai controlando para ver se

não está demasiado seco. Se assim for, pode-se adicionar um pouco de água.

Assado de nozes

Ingredientes:

4 cebolas médias

5 tomates

2 cenouras médias raladas

3 fatias de pão integral esfareladas

$\frac{1}{2}$ chávena de caldo de legumes

100g amêndoas moídas

100g castanhas de caju moídas

Preparação:

Num tacho, refoga as cebolas durante 5 minutos. Junta os tomates, a cenoura ralada, o pão esfarelado e o caldo de legumes. Deixa cozinhar cerca de 15 minutos. Junta o caju e as amêndoas e coloca numa forma de ir ao forno de bolo inglês. Assa no forno a 200°C durante meia hora.

1.5.2 Sobremesas natalícias

Bolo de Natal

Ingredientes:

2 chávenas de tâmaras picadas sem os caroços
300ml de água (podes substituir por $\frac{1}{4}$ de brandy ou sherry)
175g de farinha integral
175g de frutas secas diversas
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de especiarias à escolha
4 colheres de sopa de sumo de laranja

Preparação:

Aquece as tâmaras e a água até que as tâmaras estejam macias. Retira do lume e amassa-as com um garfo. Adiciona os restantes ingredientes e mistura bem.

Coloca numa assadeira untada. Assa a 170°C durante 1h30 até que o bolo esteja assado. Depois do bolo arrefecer podes derreter açúcar em água quente e adicionar nozes picadas. Ainda quente deita sobre o bolo. Para decorar podes usar amêndoas, nozes ou castanhas do pará.

Tronco de Natal

Ingredientes:

500g de castanhas
1 chávena de leite de soja
150g de chocolate escuro
100g de açúcar em pó
100g de margarina de soja

Preparação:

Com a ajuda de uma faca faz dois golpes nas castanhas e ferve-as durante cinco minutos. Escorre a água e retira a pele das castanhas. Numa caçarola coloca o leite de soja, o açúcar e depois as castanhas descascadas. Deixa cozinhar em lume brando durante 30 minutos. Passa o conteúdo da caçarola num passe-vite a fim de reduzir as castanhas a

puré e depois mistura-lhe a margarina de soja. Em lume brando, derrete o chocolate com duas colheres de água.

Envolve a preparação das castanhas com o chocolate e mistura delicadamente, até obteres uma mistura homogénea. Deita a mistura sobre uma folha de papel de alumínio e depois dobra-a em dois e levanta as pontas para formar um rolo. Para reforçar o rolo, envolve a folha de alumínio com uma folha de cartão.

Coloca no frigorífico durante 5 horas. Quando o tronco estiver duro, retira o alumínio e deixa à temperatura ambiente uma hora antes de servir.

Tronco nevado

Ingredientes:

100g de castanhas

80g de tofu

80g de amêndoas moídas

200g de avelãs moídas

150g de açúcar mascavo

4 fatias de pão integral

100g de farinha de alfarroba

150g de natas de soja

Preparação:

Faz um pequeno corte nas castanhas e coze-as. Depois retira-lhes a casca, tritura-as mistura-as com o tofu, as amêndoas, $\frac{3}{4}$ das avelãs, 100g de açúcar e o pão até obteres uma massa firme e pastosa. Divide em duas partes. Com uma delas, molda um cilindro que será a parte interior do tronco.

Junta ao resto da massa a alfarroba e estende a mistura sobre papel vegetal, formando um rectângulo tão comprido como o cilindro anterior e com largura suficiente para o cobrir por completo (será a “casca do troco”). Coloca sobre a segunda massa o cilindro e enrola sem retirar o papel vegetal, deixando os extremos do tronco destapados.

Coloca o tronco numa forma maior e mete no frigorífico durante 4 a 5h. Bate as natas com as restantes avelãs moídas e o açúcar e prepara um

creme.

Para servir, tira o tronco da forma e retira o papel. Coloca o tronco numa travessa e cobre com creme.

Broas de abóbora

Ingredientes:

1kg de abóbora

1kg de farinha de trigo integral

400g de açúcar mascavado (facultativo)

2 colheres de sopa de canela

frutos secos a gosto (amêndoas, avelãs, passas, figos, nozes)

fermento de padeiro q.b

Preparação:

Coze a abóbora com um pouco de sal. Depois escorre-a bem. Podes deixá-la uns 15 minutos no escorredor para que saia o máximo de água. Amassa-a com as mãos até ficar uma papa. Junta o açúcar, a farinha e o fermento e continua a amassar com as mãos.

Depois junta os frutos secos e a canela e amassa um pouco mais até a massa começar a formar umas bolas de ar. Deixa repousar cerca de duas horas para que levede um pouco. Quando a massa tiver crescido, aquece o forno a 180°C e começa a tender as broas.

Faz as broas pequeninas e coloca-as espaçadas num tabuleiro de ir ao forno. Leva ao forno durante 20-30 minutos. Quando as tirares embrulha-as num pano até arrefecerem.

Rabanadas veganas

Ingredientes:

fatias de pão

açúcar q.b.

cravinho q.b

canela q.b

leite de soja q.b.

Preparação:

Faz uma calda de açúcar, água, cravinho e canela. Molha o pão no leite de soja, espreme e coloca-o na calda em lume brando.

Deixa cerca de três minutos e vai retirando e colocando num escorredor para retirar o excesso da calda.

Coloca num pirex e vai polvilhando com canela.

Se preferires, serve depois de colocar no frigorífico.

Azevias de batata-doce**Ingredientes:**

Massa:

500g de farinha

1 chávena de azeite

5g de sal

3dl de água

1 laranja (sumo)

1 pitada de canela

Recheio:

500g de batata-doce

200 g de açúcar

1 pau de canela

casca de limão q.b

100g de amêndoas

Preparação:

Para a massa, começa por misturar a farinha, o sal e o azeite morno dentro de uma tigela. Trabalha a mistura até ficar areada. Adicione água aos poucos. Junta o sumo de laranja e a canela. Amassa até ficar uma massa elástica, enxuta e lisa. Cobre com um plástico e deixa descansar pelo menos uma hora.

Para o recheio, coze as batatas com pele. Descasca-as e faz puré. Adiciona ao puré o açúcar, o pau-de-canela e a casca de limão. Leva a cozer em lume brando, sem deixar de mexer, até engrossar. Junta as amêndoas picadas. Deixa arrefecer.

Depois estende a massa com o auxílio de um rolo, até à espessura de

dois milímetros. Corta círculos de dez centímetros de diâmetro. Coloca uma colherada de recheio no centro e dobra em forma de meia lua. Frita em óleo quente, escorre e passa por açúcar e canela. Coloca num prato para servir.

Filhós de abóbora

Ingredientes:

1kg de abóbora
1kg de farinha de trigo integral
fermento de padeiro q.b
raspa de limão ou de laranja
azeite q.b

Preparação:

Coze a abóbora com um pouco de sal e escorre-a bem. Junta a farinha, o fermento (dissolvido com água da cozedura da abóbora) e a raspa de limão e mistura bem.

Aquece numa frigideira o azeite e com a ajuda de uma colher começa a fritar a massa. Vai colocando no azeite bem quente colheres da massa. Vira quando começarem a ficar douradinhas. Quando estiverem feitas coloca-as num prato com papel de cozinha que absorva o excesso de azeite.

Coscarões

Ingredientes:

1kg de farinha de trigo
0,5 l de água
200g de margarina ou 1,5 dl de azeite
1 colher de fermento
2 cascas de laranja
1 pau de canela
óleo q.b
açúcar q.b

Preparação:

Ferve a água com as cascas de laranja e o pau de canela. Põe a margarina a derreter noutro tacho. Quando a água estiver a ferver apaga o lume, retira-lhe as cascas de laranja e o pau de canela e depois junta-a com a margarina ou azeite.

Põe a farinha numa taça grande e junta bem com a margarina ou o azeite. Amassa muito bem. Com a ajuda de um rolo de cozinha estende a massa e corta-a em pequenos rectângulos.

Numa frigideira grande aquece óleo e coloca os rectângulos de massa. À medida que vão ficando dourados vira-os e, quando estiverem fritos, coloca-os sobre o prato com papel absorvente.

Depois de fritos polvilha os coscarões com açúcar.

Capítulo 2

Bebidas festivas

2.1 Bebidas alcoólicas

O consumo de álcool tem uma componente social importante com os seus respectivos benefícios e desvantagens. O estilo de vida vegano não exclui, por isso, as bebidas alcoólicas em geral, mas apenas aquelas que contêm matérias primas ou auxiliares de origem animal. O uso de produtos derivados animal na produção de bebidas alcoólicas é razoavelmente difundido, não porque não existam alternativas, mas porque tradicionalmente sempre foram usados e praticamente não existem reclamações por parte dos consumidores.

2.1.1 Cervejas

A cerveja é uma bebida que resulta da fermentação alcoólica por uma levedura seleccionada, de um mosto obtido a partir de matérias primas vegetais, mas às quais se adicionam matérias auxiliares e/ou auxiliares tecnológicos, que, por vezes, são derivados de animais.

Regra geral, as cervejas condicionadas em barris são clarificadas com uma espécie de cola de peixe (“isinglass”). Essa cola de peixe é uma forma de gelatina muito pura que se obtém a partir das bexigas de alguns peixes de água doce, especialmente do esturjão. As refinações aceleram o processo que de outra forma ocorreria naturalmente.

No entanto, cervejas em barris, em lata e algumas engarrafadas são já frequentemente filtradas sem o uso de qualquer substância animal. O único ingrediente possivelmente derivado de animal usado na produção de cervejas de barril é o E471. As refinações derivadas de animal continuam, no entanto, ainda a ser usadas em todas as cervejas de produção Guinness e Bass. Por sua vez, as cervejas sem álcool são geralmente filtradas a frio, mas algumas podem envolver o uso de “cola de peixe”.

As cervejas à venda em Portugal são, na sua maioria, veganas. Podendo, no entanto, por vezes, no seu processo de fabrico serem utilizados filtros de gelatina de porco.

A Central de Cervejas, uma das maiores produtoras de cerveja em Portugal, garante que todas as cervejas aí produzidas são veganas. Tanto os produtos principais, como os aditivos e os auxiliares tecnológicos são de origem vegetal.

Marcas Veganas:

- Sagres;
- Sporting;
- Fosters;
- Sagres Preta;
- F. C. Porto;
- Heineken;
- Jansen;
- Cergal;
- Budweiser;
- Imperial;
- São Jorge;
- Kronenbourg 1664;
- Golden Beer;
- Topázio;
- Wilford;
- Benfica;
- Ónix;
- BUD.

2.1.2 Vinhos

A maioria dos vinhos, após a fermentação, é refinado usando um dos seguintes produtos de origem animal: sangue (não para dar cor, mas para clarificar; mas actualmente já raramente usado), medula óssea, quitina (base orgânica das partes duras dos insectos e crustáceos como camarões e caranguejos), albumina de ovo, óleo de peixe, gelatina (geleia obtida

pela fervura de tecidos animais como a pele, tendões, ligamentos, etc, ou ossos), cola de peixe, leite ou caseína. Alternativas não-animais incluem pedra calcária, caulino e "kieselguhr" (argilas), caseína de plantas, gel de sílica e placas vegetais.

Nos grandes supermercados já é possível encontrar algumas marcas de vinhos veganos.

Marcas veganas:

- Cormaieur;
- Miolo;
- Piagentini;
- Valduga;
- Vinhos da Adega Cooperativa da Covilhã e, provavelmente, da maioria das adegas cooperativas.

2.1.3 Bebidas espirituosas

A produção da maioria das bebidas espirituosas não parece envolver o uso de quaisquer substâncias animais. O vodka, que antes usava produtos de origem animal, é actualmente filtrado usando carvão de lenha.

No entanto, tudo leva a crer que a maioria das marcas de Vinho do Porto envelhecem o vinho com carne de porco, pelo que, provavelmente, não será uma bebida vegana.

Também Martini Rosso e Campari, assim como outras bebidas vermelhas, não são veganas por causa do E120 (insectos esmagados - corante vermelho) que é usado na produção da bebida. Outro aspecto a ter em conta é que a algumas bebidas espirituosas pode ser adicionado açúcar refinado (de cana), o qual é ainda, por vezes, refinado com ossos de bovinos (apenas o açúcar de beterraba é garantidamente vegano).

Para quem quiser obter informações fidedignas, o aconselhável é contactar as empresas produtoras das bebidas alcoólicas, de forma a conhecer a origem dos produtos usados no fabrico das bebidas.

Marcas veganas:

- Cockspur Rum;
- Cointreau;
- Croft Vintage Port;
- Gilbeys Gin;
- Jack Daniels;
- JB Whisky;
- Malibu;
- Metaxa;
- Popov Vodka;
- Romana Sambuca;
- Sappline Gin;
- Singleton Whisky;
- Smirnoff vodkas;
- Southern Comfort;
- Safeways all spirits.

2.1.4 Ressaca

Se se exceder na quantidade de bebida ingerida, também não é preciso recorrer a medicamentos ou a produtos de origem animal para curar a ressaca.

A melhor cura vegetariana para a ressaca é um batido feito com bananas, leite de soja, mel, amêndoas moídas. Coloca-se tudo no liquidificador e bate-se.

2.2 Sumos naturais

Muitas combinações de frutas e legumes podem ser transformadas em bebidas refrescantes e saudáveis. Sem esquecer da regra básica que é o uso de água filtrada na preparação, os sumos são uma solução prática de unir o essencial ao agradável. Podemos prepará-los variando cor, sabor e textura: água, frutas e legumes são alimentos indispensáveis para uma boa alimentação. O corpo humano necessita de hidratação, uma vez que a água desempenha um papel vital no organismo. Ela é necessária para

a digestão de alimentos e, entre outras funções, ajuda a manter estável a temperatura do corpo. Já as frutas e os legumes são ricos em vitaminas, minerais e muitos outros nutrientes que protegem o nosso organismo contra doenças, além de fornecerem energia para realizar tarefas.

Qualquer pessoa, independentemente da quantidade de informação de que dispõe, saberá dizer que um sumo natural é mais rico em termos nutricionais, e menos prejudicial para o organismo do que um refrigerante. No entanto, consomem-se muito mais refrigerantes do que outras bebidas mais saudáveis.

Os refrigerantes contêm muitos aditivos e açúcar e não possuem praticamente sumo de fruta. Os aditivos são utilizados para aumentar a durabilidade, para dar bom aspecto e para disfarçar a pobreza de um produto. As colas têm cafeína, um forte estimulante, e os refrigerantes gaseificados possuem gases que irritam o estômago, provocam gases no aparelho digestivo e sobrecarregam de trabalho os rins. Nas bebidas light, substitui-se o açúcar por edulcorantes ou seja, diminui-se o valor calórico, mas aumenta-se a quantidade de aditivos. Os néctares contêm entre 25 e 50% de fruta, mas, no entanto, é-lhes adicionado muito açúcar. Os xaropes ou concentrados de fruta têm, também, muitos aditivos e uma grande quantidade de açúcar. Esta diminui com a diluição, mas também diminui a quantidade de sumo, que já não era elevada.

A pasteurização, que permite prolongar o período de vida do sumo, altera-lhe o sabor. Os sumos “100 por cento”, tal como os que são feitos na hora, conservam os nutrientes da fruta à excepção das fibras. Contudo, os sumos naturais possuem uma quantidade desejável de vitamina C. Os níveis de vitamina C no sangue estão correlacionados com um risco menor de cancro e de doenças coronárias.

Um sumo fresco, ingerido imediatamente após ser feito, contém cerca de 95% do valor alimentício da fruta ou do legume utilizado. Quem ganha é o organismo que recebe os melhores nutrientes, isto é, vitaminas e sais minerais, e fica com mais defesas naturais. Pesquisas recentes, demonstraram que o beta-caroteno, um antioxidante presente em inúmeros tipos de frutas e vegetais, tem um papel muito importante na prevenção de doenças, pois defende as células e neutraliza as moléculas nocivas.

Se compreendermos o real perigo que os refrigerantes representam

na dieta alimentar, por causarem desequilíbrios nutricionais e falta de apetite, por se tornarem habituais, por serem os principais responsáveis pelo aparecimento, precoce e grave, da cárie dentária, percebemos que o seu consumo não faz sentido. É verdade que é difícil resistir ao marketing que a indústria e o comércio fazem, mas só a nós cabe a decisão de seguir pelo caminho mais correcto.

Os sumos naturais de fruta, devem servir para substituir os refrigerantes e bebidas similares, mas nunca para substituir a água e a fruta.

Sugestões de sumos naturais ou «néctares verdes»:

Sumo de Espinafre e Cenoura

250g de espinafres frescos e lavados

6 cenouras

Preparação:

Coloca os espinafres num copo misturador e, de seguida adiciona as cenouras uma a uma.

Sumo de Agrião e Maçã

150g de agrião

2 maçãs vermelhas

Preparação:

Coloca o agrião fresco e lavado no copo misturador. Descasca as maçãs e coloca-as também.

Capítulo 3

Decoração da casa

3.1 Arranjos de mesa

Deve evitar-se azevinho natural nos arranjos para a mesa de Natal, pois é uma planta ameaçada de extinção. Já existem alternativas artificiais, assim como outros arbustos igualmente bonitos.

3.2 Velas

Também na escolha de velas, um vegano tem de estar atento, pois a maioria contém gelatina ou cera de abelhas.

Em <http://www.veganesentials.com> e em <http://www.veganstore.com> encontram-se algumas opções veganas.

3.3 Árvore de Natal

Na escolha da árvore de Natal também se deve ter alguma atenção e obter informações de forma a saber se não se está a prejudicar a floresta. Talvez a escolha de um pinheiro artificial seja mais económica e ecológica. No entanto, se se escolher um pinheiro natural, é preciso ter cuidado com o destino a dar-lhe no final da época natalícia.

Capítulo 4

Presentes

Na escolha dos presentes também é preciso alguma cuidado, sobretudo se se decidir comprar alguma peça de vestuário ou de marroquinaria. Um vegano tem de estar atento de forma a evitar produtos com pele, seda ou lã e produtos que sejam testados em animais (em http://www.centrovegetariano.org/index.php?_id=43 vê a lista de empresas que não testam em animais) ou que incluam algum ingrediente de origem animal.

Devem preferir-se presentes que sejam ecológicos, não impliquem exploração animal, não sejam maus para a saúde e cuja produção não advenha da exploração de mão-de-obra (sobretudo infantil, muito frequente em produtos “made in” países asiáticos).

Nesta época pode aproveitar-se para se oferecer livros de cozinha vegetariana (vê sugestões de títulos em http://www.centrovegetariano.org/index.php?_id=228) ou outros relacionados com o vegetarianismo.

Também se pode optar por comprar um filme ou DVD que aborde por exemplo a temática da saúde, da defesa animal ou do meio-ambiente (por exemplo: “Big Size Me”, “A Fuga das Galinhas”, “O Dia Depois de Amanhã”).

Existem também à venda produtos de associações de direitos dos animais, ambientais ou humanitárias. Entre esses produtos encontram-se Cd’s de música, artesanato, t-shirts ou sweat-shirts. Pode-se deste

modo comprar coisas úteis ao mesmo tempo que se está a contribuir para uma boa causa. Se se fizerem compras em lojas de comércio justo está-se igualmente a optar por presentes mais éticos e ecológicos.

Pode ainda optar-se por se fazerem os presentes que vamos oferecer. Aproveitando-se materiais aparentemente sem utilidade podem obter-se objectos bonitos e funcionais (molduras, brinquedos, etc.). Em <http://gaia.org.pt/econatal> encontras muitas sugestões.

Outra alternativa pode ser oferecer um cão ou um gato que esteja numa associação ou canil municipal. Na certeza de que se proporciona felicidade tanto a quem o recebe como ao animal.

Algumas associações de apoio aos animais oferecem ainda a possibilidade de se apadrinhar um bicho (por exemplo, a União Zoófila - <http://www.uniaozoofila.org> -, a Associação dos Amigos dos Animais de Vila Franca de Xira - <http://www.aaavfx.org> - ou a Associação de Protecção aos Cães Abandonados - <http://www.apca.org.pt>). Oferecer um afilhado pode ser o presente ideal para quem gosta de animais, mas não tem possibilidades de os acolher em casa. Desta forma sabe-se que durante o tempo de apadrinhamento nada faltará ao afilhado.

Embrulhos

Também se deve tentar economizar a quantidade de papel e de laços a usar nos embrulhos. E quando se desembulharem os presentes deve ter-se cuidado para não rasgar os papéis, é preferível retirar a fita-cola com cuidado de forma a não estragar o papel.

Existem algumas soluções mais ecológicas quanto ao destino a dar a estes papéis após o dia de Natal. Mais interessante do que queimá-los ou colocá-los no primeiro recipiente do lixo que encontramos será guardá-los para os embrulhos do próximo ano, colocá-los para reciclar ou aproveitá-los para um trabalho de bricolage, decoração ou simplesmente para forrar uma gaveta do armário.

4.1 Vestuário e calçado

Existem várias substâncias extraídas de animais que são usadas no vestuário e no calçado. No entanto, existem já muitas alternativas.

Cashmere

A lã de cabra cashmere é usada em roupas.

Alternativas: fibras sintéticas.

Couro, Camurça, Peles (carneiro, jacaré)

Usados para fazerem carteiras, bolsas, estofos de carros, roupas em geral, sapatos, etc.

Alternativas: algodão, canas, nylon, vinil, ultrasuede e outros tecidos sintéticos.

Lã

As ovelhas são criadas para serem lançadas de modo não natural, e para a lã ser ondulada de modo não natural, o que causa infestações de insectos ao redor da cauda. A solução dos fazendeiros é o doloroso corte da área ao redor da cauda. Na tosquia as ovelhas são presas com violência e tosquiadas rudemente. Por vezes a sua pele também fica com cortes. Todos os anos, centenas de milhares de ovelhas tosquiadas morrem por exposição ao frio. A produção de lã utiliza ainda enormes quantidades de recursos e energia (para procriar, tosquiar, transportar e abater as ovelhas). Alguns derivados da lã são a lanolina, a graxa de lã e a gordura de lã.

Alternativas: algodão, flanela, fibras sintéticas.

Penugem

Penugem isolante extraída de gansos ou de patos abatidos ou explorados cruelmente. É usada como isolante em parkas, colchas, cobertores, sacos-cama, almofadas, etc.

Alternativas: poliéster e substitutos sintéticos, paina (fibra sedosa da semente de árvores tropicais).

Seda

É a fibra brilhante feita pelos bicho-da-seda para formarem os seus casulos. Os bichos são fervidos para retirar a fibra.

Tafetá tanto pode ser feito de seda como de nylon.

Alternativas: nylon, paina, seda sintética.

4.1.1 A Indústria de peles

A indústria das peles sacrifica milhares de animais todos os anos. Cada casaco de pele representa a morte de vários animais, sejam estes capturados no seu habitat natural ou criados em cativeiro. Nem mesmo as espécies protegidas ou os animais de estimação estão a salvo desta indústria que move milhões.

As peles de animais são utilizadas principalmente na fabricação de vestuário (sobretudo casacos), calçado, estofos e marroquinaria.

Um dos métodos mais cruéis é a caça com armadilhas. Os animais capturados nas armadilhas passam dias e por vezes semanas em agonia, antes de finalmente morrerem. Muitos chegam mesmo a roer os seus próprios membros tentando salvar-se. Além de tudo isto muitos dos animais que caem nas armadilhas não são as espécies visadas pela indústria, e são por isso tratados como desperdícios. Desta forma, menos de metade dos animais que são capturados com armadilhas nem sequer chegam a ser utilizados pela indústria peleira.

Outro método utilizado pela indústria das peles é a criação de animais em cativeiro. Esta não é uma forma menos cruel, pois os animais mal atingem um ano de vida são mortos. São aprisionados em pequenas jaulas metálicas em condições imundas e expostos ao frio e ao calor. Nem sequer existem leis que protejem o abate destes animais. Os métodos mais utilizados são: asfixia, electrochoque genital, injeção de veneno e quebra do pescoço. Estes processos são vantajosos do ponto de vista do criador, pois assim a pele não fica danificada.

A Fundação Brigitte Bardot vem lutando há alguns anos contra a morte cruel de bebés focas. Todos os anos, no Canadá e em diversos outros países, centenas destes animais são mortos à paulada. Desta forma a indústria das peles consegue remover toda a pele do animal, obtendo um melhor aproveitamento e uma consequente mais valia económica. O principal mercado da pele de foca é a fabricação de casacos de peles.

Uma investigação feita em sigilo, durante dezoito meses, expôs também

um dos segredos da indústria global de peles: o assassinato de animais de estimação (cães e gatos). Os investigadores estimam que mais de 2 milhões de cães e gatos são mortos anualmente. A investigação foi realizada em conjunto pela Humane Society dos Estados Unidos/Humane Society Internacional (HSUS/HIS) e por Manfred Karremann, um jornalista alemão independente.

A realidade é que muitas vezes as etiquetas não indicam a origem das peles, e mesmo quando indicam nem sempre a indicação é verdadeira. A China é o maior exportador de roupas e brinquedos feitos com pele de cães e gatos, com etiquetas suspeitas.

4.2 Cosméticos

Muitos dos produtos usados na cosmética são extraídos dos mais variados animais. Estas substâncias aparecem na lista de ingredientes de champôs, sabonetes, perfumes, apesar de existirem muitas alternativas sintéticas ou de origem vegetal.

Ácido Caprílico

Ácido líquido e gorduroso do leite de vaca ou cabra. Encontrado em perfumes e sabonetes. Possui derivados, como o Triglicerídeo Caprílico. Alternativas: fontes vegetais, como óleo de palma e de coco.

Ácidos Graxos Naturais

Pode ser composto de sebo bovino.

Ácido Esteárico

Gordura de vacas e ovelhas e por vezes também de cães e gatos sacrificados. Na maioria das vezes refere-se a uma substância gordurosa tirada do estômago dos porcos. Pode provocar irritações. Usado em sabonetes, lubrificantes, velas, spray de cabelo, condicionadores, desodorizantes e cremes. Possui diversos derivados, como os estearatos.

Alternativas: gorduras vegetais, como a noz de coco.

Álcool Cetílico

Cera encontrada no espermacete (cetina) do esperma de baleias e golfinhos.

Alternativas: álcool cetílico vegetal (ex: noz de coco), espermacete sintético.

Albúmen, Albumina

Proveniente de ovos, leite, músculos, sangue e vários tecidos e fluídos vegetais. Em cosméticos a albumina geralmente é derivada de claras de ovos e usada como agente coagulante. Pode causar reacções alérgicas.

Almíscar, Almiscareiro

Secreção seca obtida dolorosamente dos órgãos genitais do cervo almiscareiro, do castor, do rato silvestre e de outros animais. Os gatos selvagens

são capturados, mantidos em gaiolas em condições horríveis e são chicoteados ao redor dos genitais para produzirem o odor. Os castores são apanhados em armadilhas e os cervos são caçados com tiros. Este óleo é usado na fabricação de perfumes.

Alternativas: plantas com odor almiscarado.

Aminoácidos

Blocos construtores de proteína em todos os animais e plantas.

Alternativas: sintéticos e vegetais.

Aminoácido da Seda

Para a produção da seda o casulo é fervido com a larva dentro.

Carmim, Cochonilha, Ácido Carmínico, E120

Pigmento vermelho obtido através da compressão da fêmea do insecto cochonilha. Usado em cosméticos, champôs, etc. Pode causar reacção alérgica.

Alternativas: sumo de beterraba.

Caseína, Sódio Caseinado

Proteína do leite usado em vários cosméticos para cabelo, máscaras para pele, etc.

Alternativas: proteína de soja, leite vegetal.

Cera de Abelha, Geléia Real, Mel, Pólen, Própolis

A produção de mel também é responsável pela crueldade com animais. Muitos criadores matam as abelhas no Inverno para não terem que gastar para protegê-las do frio. Para inseminar artificialmente as abelhas rainhas é tirado esperma do zangão esmagando-lhe a cabeça. A decapitação gera um impulso eléctrico tão forte que o animal ejacula.

Colágeno

Proteína fibrosa, de natureza mucopolissacarídica, que é constituinte essencial da substância intercelular do tecido conjuntivo. Geralmente proveniente de animais. Não afecta o colagénio da pele. Pode causar alergias.

Alternativas: proteína da soja, óleo de amêndoas, etc.

Elastina

Proteína elástica, encontrada nos ligamentos do pescoço e nas paredes arteriais das vacas. Similar ao colagénio. Não afecta a elasticidade da pele.

Alternativas: sintética, proteína de fontes vegetais.

Esqualeno

Óleo de fígado de tubarão. Usado em hidratantes, tinta de cabelo, etc.

Alternativas: vegetais emolientes como azeite, óleo de gérmen de trigo, óleo de farelo de arroz, etc.

Esterol

Uma mistura de álcoois sólidos. Pode ser obtido do óleo de esperma de baleia. Usado em cremes, champôs, etc. Possui diversos derivados.

Alternativas: fontes vegetais, ácido esteárico vegetal.

Esteróide, Esterol

De várias glândulas de animais ou de fontes vegetais. Esteróides inclui esteróis que são álcoois de animais ou plantas (ex: colesterol). Usado em cremes, loções, condicionadores de cabelo, perfumes, etc.

Alternativas: fontes vegetais e sintéticas.

Estrogénio, Estradiol

Hormona feminina obtida da urina de éguas grávidas. Usada em cremes, perfumes e loções. Possui efeito insignificante em cremes e restauradores da pele, mas fontes emolientes vegetais são consideradas melhores.

“Fontes Naturais”

Pode significar fontes animais ou vegetais. Especialmente em cosméticos, isso significa fontes animais, como elastina, gordura, proteína e óleo animais.

Alternativas: fontes vegetais.

Gelatina, Gel

Proteína obtida de pele, tendões, ligamentos e/ou ossos fervidos com água. Utilizada em champôs, máscaras faciais, e outros cosméticos.

Alternativas: carragena, algas (algina, agar-agar, kelp), dextrina, goma de algodão, gel de sílica.

Glicerina, Glicerol

Substância líquida, incolor e xaroposa, que é o princípio doce dos óleos e a base dos corpos gordos conhecidos. Geralmente é produzida a partir da gordura animal.

Alternativas: glicerina vegetal e sintética.

Goma Laca

Excreção resinosa de determinados insectos. Utilizada em lacas para cabelo.

Alternativas: cera de plantas.

Lactose

Açúcar do leite dos mamíferos.

Alternativas: açúcar de plantas.

Lanolina e Crodalan LA

O Crodalan LA é um derivado de Lanolina e conseqüentemente de graxa de lã, que é a matéria-prima principal para a fabricação da Lanolina. Esta graxa de lã é um resíduo obtido na lavagem da lã do carneiro, onde a lã é direccionada aos lanifícios e o subproduto (graxa) é utilizado na produção de Lanolina. Têm-se criado espécies de ovelhas que produzem lã em excesso. Isso faz com que muitas morram de calor no Verão, enquanto outras morrem de frio no Inverno depois de terem a sua lã extraída.

Pó de Seda

Seda é a fibra brilhante feita pelo bicho-da-seda para formar seus casulo. Os bichos são fervidos para se lhes retirar a fibra. Pó de seda é obtido da secreção do bicho-da-seda. É usado como corante em pós faciais, sabonetes, etc. Pode causar reacção alérgica na pele e reacções sistemáticas (por inalação ou ingestão).

Progesterona

Hormona utilizada em cremes anti-rugas.

Alternativas: sintético.

Queratina

Proteína insolúvel, principal constituinte da epiderme, unhas, pêlos, tecidos córneos e esmalte dos dentes. Pode ser obtida nos chifres, cascos, penas e pêlo de vários animais. Utilizada em condicionadores de cabelo, champôs, soluções para permanente.

Alternativas: óleo de amêndoas, proteína de soja, óleo de amla (fruto de uma árvore indiana), cabelo humano proveniente de salões (que iriam para o lixo). O alecrim e a urtiga dão corpo e força aos cabelos.

Tirosina

Aminoácido hidrolisado da caseína. Utilizado em cremes.

Uréia, Carbamida

Excretada da urina e outros fluídos corpóreos. Usada em desodorizantes, pasta de dentes com amónia, enxaguantes bucais, tintura para cabelos, cremes para mãos, loções, champôs, etc. Derivados: Ácido Úrico.

Alternativas: sintéticos.

Publicações galaxia-alfa.com

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 69 receitas

www.centrovegetariano.org

* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor *

A maioria das pessoas não consegue imaginar uma Ceia de Natal sem o tradicional bacalhau ou peru. Mas são cada vez mais os que optam por pratos alternativos e mais saudáveis.

Este livro mostra factos relativos a produtos consumidos no Natal tradicional, mas também muitas alternativas para um Natal mais saudável, mais ecológico e isento de exploração animal. Inclui **13 receitas vegetarianas**, óptimas para substituir os tradicionais pratos natalícios.

O **Centro Vegetariano** nasceu no início de 2001, com o nome de galaxia-alfa.com, das conversas à mesa da cantina de um grupo de então estudantes da Universidade de Coimbra. Constatando a falta de informação em Português de Portugal sobre o vegetarianismo, a decisão foi criar uma página web informativa, abrangente e aberta à participação de todos.

O **Centro Vegetariano** é, pois, o resultado do esforço voluntário de muitas pessoas, tendo como objectivo principal a divulgação de informações sobre a alimentação e a filosofia veganas e vegetarianas.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.