

Culinária Vegana Orgânica

Para um Modo de Vida e Segurança
Alimentar Sustentáveis



ETERNA

Receitas com Amor

para um Mundo Saudável



ONU Encoraja Dieta à base de

Sumário

CULINÁRIA VEGANA ORGÂNICA

A Dieta, a Mudança Climática e a Terra	2-5
A Dieta à base de Vegetais:	
Uma Solução para Todos	6-8
Informações de Saúde e de Nutrição	9-11
Receitas Caseiras Orgânicas	12-17
Receitas Veganas Internacionais	18-35

A dieta vegana orgânica é a solução mais fácil, melhor e mais rápida para frear a mudança climática e para salvar nosso planeta dos desafios atualmente enfrentados e é uma eficaz maneira diária de espalhar amor, paz e alegria que todos nós podemos compartilhar, além de proporcionar a mais saudável nutrição na Terra. Este livreto fornece tudo que é necessário para fazer esta pequeníssima mudança com as grandíssimas consequências: deixar a carne e laticínios para trás para abraçar o novo e estimulante estilo de vida da deliciosa cozinha vegana, que provê radiante saúde pessoal e planetária para nós e as gerações futuras.

“Uma substancial redução dos impactos só seria possível com uma substancial mudança mundial da dieta, para longe de produtos de origem animal.”

Em 2010, o relatório do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (UNEP ou PNUMA) intitulado *Avaliação dos Impactos Ambientais do Consumo e Produção: Produtos e Materiais de Prioridade*, de 27 peritos de alto nível que constituem o Painel Internacional para a Gestão Sustentável de Recursos, teve intenção de identificar aquelas atividades ou recursos que contribuem desproporcionalmente para pressões e impactos ambientais.

O relatório notou que as áreas que exigem as maiores mudanças para proteger os sistemas de apoio planetário são as de produtos agrícolas, de energia de combustível fóssil e de materiais; as mais importantes destas são os setores de produtos agrícolas – particularmente a carne e os produtos lácteos – e de energia.

“Produtos agrários, particularmente produtos de animais, os quais são alimentados com mais da metade de todos os os cultivos do mundo... respondem por 70% do consumo global de água doce e 38% do uso total de terras.”

~ PNUMA, comunicado de imprensa, junho de 2010

Uma das principais recomendações do relatório é a necessidade do abandono dos produtos alimentares de origem animal. Afirmando que

Para Salvar o Mundo dos Piores Impactos da Mudança Climática

Vegetais

Relatório da ONU em 2010

“Esperam-se aumentos substanciais dos impactos da agricultura devido ao crescimento da população... Diferente dos combustíveis fósseis, é difícil procurar alternativas: as pessoas têm que comer”, o relatório esclarece que, embora o consumo de combustíveis fósseis possa ser reduzido, o consumo de alimentos não pode e que a única opção sustentável é alterar os tipos de comida que comemos.

“O Painel reviu todas as ciências disponíveis e conclui que duas grandes áreas estão atualmente tendo um impacto desproporcionalmente alto sobre as pessoas e os sistemas de apoio à vida do planeta – estas são a de energia na forma de combustíveis fósseis e a da agricultura, especialmente a criação de gado para carne e produtos lácteos...”

~ Achim Steiner, diretor executivo do PNUMA

Dr. Enst von Weizsaecker, um dos copresidentes do Painel, disse ainda: “a pecuária agora consome muito das safras do mundo e... uma grande quantidade de água doce, fertilizantes e pesticidas.”

Devido à investigação e evidência apresentadas, o relatório reflete o conselho dado no ano passado pelo Lord Stern, ex-consultor governamental do Reino Unido sobre a economia das alterações climáticas, de que uma dieta vegetariana seria melhor para o planeta, já que ela obriga especificamente a desistência global de se comer tanto a carne quanto os produtos lácteos.

“ONU estimula mudança global para dieta livre de carne e produtos lácteos”

Uma mudança global para uma dieta vegana é vital para salvar o mundo da fome, da escassez de combustível e dos piores impactos das mudanças climáticas, segundo um relatório da ONU declarou hoje.

À medida que a população global cresce vertiginosamente em direção aos preditos 9,1 bilhões de pessoas até 2050, os gostos ocidentais das dietas ricas em carne e produtos lácteos ficam insustentáveis, conforme o relatório do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) afirma.

O professor Dr. Edgar, principal autor do relatório, disse: “Produtos de origem animal causam mais danos do que [a produção de] minerais de construção, tais como areia ou cimento, plásticos ou metais. A biomassa e cultivos para os animais são tão prejudiciais quanto [a queima] de combustíveis fósseis”...

~ The Guardian, Reino Unido, 2 de junho de 2010

“Espera-se aumentarem substancialmente os impactos da agricultura devido ao crescimento populacional... Uma substancial redução dos impactos só seria possível com uma substancial mudança mundial da dieta, para longe dos produtos de origem animal.”

~ Avaliação dos Impactos Ambientais do Consumo e Produção: Produtos e Materiais de Prioridade, PNUMA, 2010

Fatos por trás da Carne,

Além das imensas emissões de gases de efeito estufa, há mais fatos por trás dos produtos de origem animal que todos temos que enfrentar...

Desmatamento

A criação de gado utiliza 70% das terras anteriormente florestadas na Amazônia, e os alimentos para animais cobrem uma grande parte dos 30% restantes.

~ ONU – FAO

Crise da água

70% de toda a água vai para a produção de alimento, e a pecuária está entre as maiores fontes setoriais de poluição da água, sendo responsável por 64% das emissões de amônia, que contribuem à chuva ácida.

~ Instituto Internacional de Água de Estocolmo, 2008

Produzir 1 porção de carne bovina consome 4.664 litros de água. No caso de uma refeição vegana completa, consomem-se 371 litros de água.

~ Universidade Carnegie Mellon

Escassez de Alimento

O aumento dos preços dos alimentos elevou o estimado número de pessoas desnutridas em todo o mundo para mais de 1 BILHÃO em 2009. Mas será que estamos realmente com escassez de comida? Precisa-se de:

- 10 kg de alimentos para animais para produzir 1 kg de carne bovina;
- 4 a 5,5 kg de grãos para produzir 1 kg de carne de porco;
- 2,1 a 3 kg de grãos para produzir 1 kg de carne de aves de criação.

1/3 da colheita mundial de cereais e mais de 90% da soja são utilizados para alimentação animal.

~ ONU – FAO, CAST 1999; B. Parmentier, 2007



Se perdermos as florestas, perderemos a luta contra a alteração climática.



Uma lagoa de dejetos animais de uma granja industrial = uma catástrofe ambiental.



Vítimas da fome fazem fila por doação de alimentos.

Se nós todos adotarmos uma dieta à base de vegetais, então os grãos atualmente dados como alimentos do gado PODEM ALIMENTAR TODOS NA TERRA, com muita sobra!

“A grandeza de uma nação e seu progresso moral podem ser julgados pela forma como seus animais são tratados.” ~ Mahatma Gandhi

Peixe, Laticínios e Ovos

Para mais informações relacionadas ao clima, visite:

<http://www.SupremeMasterTV.com/pt/SOS>

Ineficiência Extrema

A Pecuária Desperdiça Vasta Quantidade de Terra:

Um hectare de terra pode alimentar até 30 pessoas com dietas à base de vegetais, mas pode alimentar apenas 5 a 10 pessoas com dietas à base de animais. ~ ONU – FAO, 2006

A Produção da Pecuária Consome Quantidade Tremenda de Energia:

A carne bovina requer 16 vezes mais combustíveis fósseis do que uma refeição vegetariana com as mesmas calorias. ~ The New York Times, 2008

E Muito Mais...

Distúrbio do Ecossistema Marinho

O fundo do oceano está sendo completamente destruído pela pesca de arrasto de profundidade...

Frutos do Mar Tóxicos

Ao comerem frutos do mar, as pessoas são expostas a substâncias tóxicas, como arsênio, mercúrio, PCBs, DDT, dioxinas e chumbo...

Extermínio em Massa

A produção de peixes, laticínios e ovos envolve o assassinato em massa, aos BILHÕES, causando danos ambientais incalculáveis. Mesmo as criações orgânicas de animais nem sempre estão livres da crueldade...

Doenças Relacionadas aos Alimentos de Origem Animal

Doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer de cólon, de mama e de próstata, gripe suína, gripe aviária e muito mais...

MENSAGENS ESSENCIAIS do Principal Jornal Médico The Lancet (do Reino Unido) sobre Saúde e Mudanças Climáticas, em 2009

Alcançar um corte substancial nas emissões de gases de efeito estufa dependerá da redução da produção de alimentos vindos da pecuária...

Medidas destinadas a restringir a nossa produção de gases de efeito estufa também podem resultar em benefícios para a saúde pública.

Estes cobenefícios compensarão, pelo menos, alguns dos custos da mitigação das alterações climáticas e devem ser levados em **conta nas negociações internacionais.**

THE LANCET

<http://www.thelancet.com>

Uma Solução para Todos: A Dieta à base de Vegetais

Abandone a carne,
laticínios, peixe e ovos
para salvar os seres
humanos e todas
as vidas!

“Nós todos oramos ao Céu por ajuda. Por que simplesmente não sermos o Céu, um refúgio para outros seres? Proteja os mansos. Ajude aqueles em necessidade. Seja Vegetariano/Vegano. Vire Ecológico. Faça Boas Ações. Salve nossa Casa pelo bem das crianças.”

~ Suprema Mestra Ching Hai

Salve os Humanos

“Nos próximos dez anos, uma das coisas que você, com certeza, ouvirá é que a proteína de origem animal é um dos nutrientes mais tóxicos de todos... O risco da doença sobe dramaticamente quando até mesmo um pouco de proteína animal é adicionada à dieta.”

~ The China Study, do professor Dr. T. Colin Campbell, 2005

Salve o Meio Ambiente

“Carnes e frutos do mar são os mais caros ingredientes na dieta global... [e] gera enormes problemas de saúde e ambientais.”

~ State of the World, 2008, Worldwatch

Salve o Clima

A pecuária é responsável por, pelo menos, 51% do aquecimento global.

~ Revista do Worldwatch Institute, novembro/dezembro de 2009

A produção animal é o maior contribuinte para o aquecimento global.

~ A Longa Sombra da Pecuária, ONU – FAO, 2006

A dieta de um consumidor vegano orgânico contribui com $\frac{1}{15}$ das emissões de gases de efeito estufa, em comparação com uma dieta onívora orgânica.

~ Foodwatch e Instituto de Pesquisa Ecológica e Econômica (IÖW), 2009

Salve a economia

Uma mudança global para uma dieta vegana (nenhum produto de origem animal) poderia reduzir os custos da mitigação do clima em 80% até 2050.

~ Benefícios Climáticos da Mudança da Dieta, Agência de Avaliações Ambientais da Holanda (PBL), 2009

Salve a Terra

“Uma mudança global para uma dieta vegana é vital para salvar o mundo da fome, da escassez de combustível e dos piores impactos da mudança climática, segundo um relatório da ONU declarou.”

~ The Guardian, Reino Unido, 2 de junho de 2009

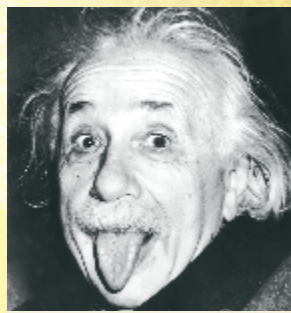


ELES/AS SÃO SÁBIOS/AS



Leonardo Da Vinci

Polímata italiano: artista, inventor e cientista



Dr. Albert Einstein

Físico teórico e ganhador de Prêmio Nobel de física em 1921

ELES/AS SÃO CORAJOSOS/AS



Ingrid Newkirk

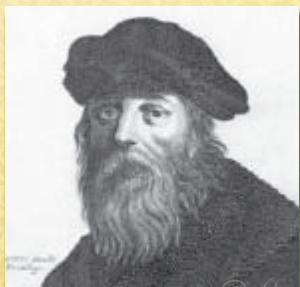
Ativista dos direitos dos animais e presidente de PETA (ONG Pessoas pelo Tratamento Ético dos Animais)



Coretta Scott King

Esposa de Dr. Martin Luther King
Escritora, ativista e líder dos direitos civis

ELES/AS SÃO FAMOSOS/AS



Pitágoras

Filósofo, matemático e teorista musical grego



Lao Tsé

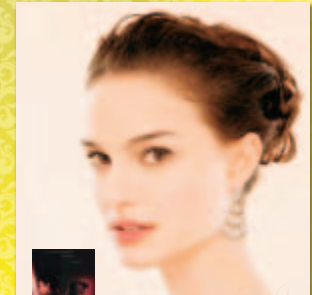
Filósofo e professor espiritual chinês

ELES/AS SÃO LINDOS/AS



Ellen Degeneres

Comediante de stand-up, apresentadora de TV e atriz



Natalie Portman

Atriz (Guerra nas Estrelas, Closer – Perto Demais)

ELES/AS SÃO ATLÉTICOS/AS



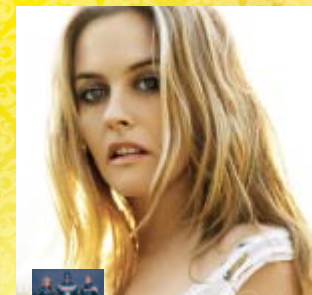
Carl Lewis

Lendário esportista do atletismo, medalhista de ouro olímpico por 9 vezes e medalhista de ouro de Campeonatos Mundiais por 8 vezes



Moby

DJ, compositor de canções e cantor, músico e escritor americano



Alicia Silverstone

Atriz (Batman e Robin, As Patricinhas de Beverly Hills) e ativista animal



John Salley

Jogador de basquete profissional e ganhador de 4 campeonatos da NBA



Scott Jurek

Campeão de ultramaratona

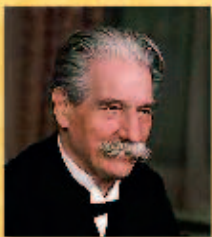
ELES/AS SÃO VEGETARIANOS/AS & VEGANOS/AS

A Dieta Vegetal é Prêmio Nobel



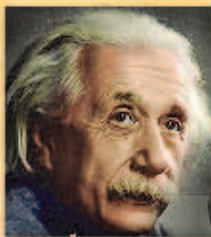
“Não coma carne, ande de bicicleta e seja um comprador frugal – é assim que pode ajudar a conter o aquecimento global... a carne é um commodity (bem de consumo) muito intensivo em termos de geração de carbono.”

Dr. Rajendra Pachauri, chefe do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (ganhador do Prêmio Nobel em 2007) da ONU, vegetariano



“Até estender o círculo de sua compaixão a todos os seres vivos, o próprio homem não encontrará paz.”

Dr. Albert Schweitzer, laureado com Nobel da Paz em 1952, vegetariano



“A comida vegetariana deixa uma profunda impressão em nossa natureza. Se o mundo todo adotar o vegetarianismo, isso poderá mudar o destino da humanidade.”

Dr. Albert Einstein, laureado com Nobel de Física em 1921, vegetariano



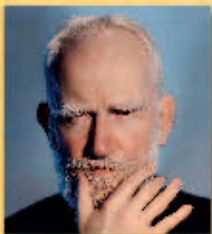
“É muito mais eficiente, em termos de resultado e energia, ter um estilo de vida vegetariano.”

Dr. Venkatraman Ramakrishnan, laureado com Nobel de Química em 2009, vegetariano



“Enquanto as pessoas derramarem o sangue de criaturas inocentes, não poderá haver nenhuma paz, nenhuma liberdade, nenhuma harmonia entre as pessoas.”

Isaac Bashevis Singer, laureado com Nobel de Literatura em 1978, vegetariano



“Os animais são meus amigos... e eu não como meus amigos.”

George Bernard Shaw, laureado com Nobel de Literatura em 1925, vegetariano



Dr. Linus Pauling, laureado com Nobel de Química em 1954, laureado com Nobel de Paz em 1962, vegetariano



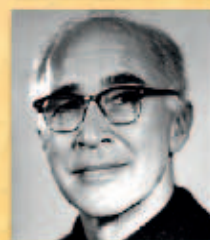
Daw Aung San Suu Kyi, laureada com Nobel de Paz em 1991, vegetariana



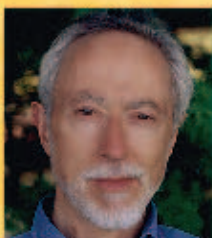
Dr. Subrahmanyan Chandrasekhar, laureado com Nobel de Física em 1983, vegetariano



Rabindranath Tagore, laureado com Nobel de Literatura em 1913, vegetariano



Dr. George Wald, laureado com Nobel de Medicina em 1967, vegetariano



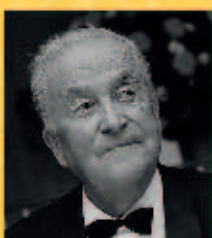
J M Coetzee, laureado com Nobel de Literatura em 2003, vegetariano



Sir Dr. C. V. Raman, laureado com Nobel de Física em 1930, vegetariano



Elie Wiesel, laureado com Nobel de Paz em 1986, vegetariano



Shmuel Yosef Agnon, laureado com Nobel de Literatura em 1966, vegetariano



V. S. Naipaul, laureado com Nobel de Literatura em 2001, vegetariano



Romain Rolland, laureado com Nobel de Literatura em 1915, vegetariano

ALGUMAS DOENÇAS RELACIONADAS AO CONSUMO/PRODUÇÃO DE CARNE

- Gripe suína
- Doença de língua azul
- Escherichia coli
- Salmonella
- Gripe aviária
- Doença da vaca louca
- Doença de porcos (PMWS)
- Listeriose
- Intoxicação por ingestão de marisco
- Pré-eclâmpsia

ALGUNS DOS CUSTOS DE COMER CARNE

DOENÇA CARDÍACA

- Mais de 17 milhões de vidas perdidas mundialmente a cada ano.
- Custo da doença cardiovascular é de, ao menos, US\$ 1 trilhão por ano.

CÂNCER

- Mais de 1 milhão de novos pacientes com câncer de cólon diagnosticados a cada ano.
- Mais de 600.000 mortalidades relacionadas ao câncer de cólon ocorrendo anualmente.
- Só nos Estados Unidos, o custo de tratamento do câncer de cólon é cerca de US\$ 6,5 bilhões.
- Milhões de novos casos de outros cânceres relacionados ao uso da carne surgem em diagnósticos todo ano.

DIABETES

- 246 milhões de pessoas no mundo todo sofrem dessa enfermidade.
- Estima-se que são gastos US\$ 174 bilhões em tratamentos todo ano.

OBESIDADE

- No mundo, 1,6 bilhão de adultos estão acima do peso, com mais 400 milhões que estão obesos.
- Essa condição gera um custo anual de US\$ 93 bilhões com gastos médicos só nos Estados Unidos.
- Pelo menos, 2,6 milhões de pessoas morrem anualmente por problemas relacionados ao excesso de peso ou obesidade.

MEIO AMBIENTE

- Usa até 70% da água limpa.
- Polui a maioria das reservas de água.
- Desmata os pulmões da Terra.
- Usa até 43% dos cereais do mundo.
- Usa até 85% da soja mundial.
- Causa fome e guerras em todo o mundo.
- Provoca 80% do aquecimento global.

E MAIS...

ALGUNS DOS CUSTOS DO CONSUMO DE LEITE

- Câncer de mama, próstata e testículo devido a hormônios presentes no leite.
- Listeria e mal de Crohn.
- Hormônios e gordura saturada causam osteoporose, obesidade, diabetes e doença cardíaca.
- Ligado a maior número de incidências de esclerose múltipla.
- Classificado como um grande alérgeno.
- Intolerância à lactose.

E MAIS...

ALGUNS BENEFÍCIOS DE UMA DIETA VEGETARIANA

- Baixa a pressão sanguínea.
- Baixa os níveis de colesterol.
- Reduz a diabetes tipo 2.
- Previne as condições para derrame.
- Reverte a aterosclerose.
- Reduz o risco de doença cardíaca em 50%.
- Reduz o risco de cirurgia no coração em 80%.
- Previne muitas formas de câncer.
- Sistema imunológico mais forte.
- Aumenta a expectativa de vida em até 15 anos.
- QI mais elevado.
- Conserva até 70% da água limpa.
- Evita o uso de 80% da área desmatada da Floresta Amazônica para pastagens (de gado).
- Uma solução para a fome mundial:
 - Libera até 3,4 bilhões de hectares de terra.
 - Libera até 760 milhões de toneladas de grãos todo ano (metade do fornecimento de grãos do mundo).
- Consome 1/2 dos combustíveis fósseis usados para produzir carne.
- Reduz a poluição de dejetos animais não tratados.
- Mantém o ar mais limpo.
- Poupa 4,5 toneladas de emissões por lar americano por ano.
- Acaba com 80% do aquecimento global.

E MAIS...



FATOS NUTRICIONAIS

A fonte dos dados listados aqui é a Base de Dados de Nutrientes do USDA:

http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl
http://www.soystache.com/sources_of_protein.htm



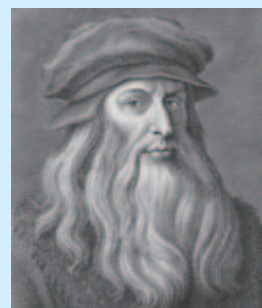
Fonte	Proteína (g)	Colesterol (mg)	Cálcio (mg)	Gordura (g)		Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Fibra (g)	Energia (kcal)
				Total	Saturada				
Glúten de trigo	75,160	0,000	142,000	1,850	0,27	25,000	5,200	0,600	370,000
Proteína isolada de soja	58,130	0,000	363,000	0,46	0,052	315,000	10,780	3,600	290,000
Alga marinha, espirulina, seca	57,470	0,000	120,000	7,720	2,65	195,000	28,500	5,500	331,000
Soja, de sementes maduras, crua	36,490	0,000	277,000	19,940	2,884	280,000	15,700	9,300	416,000
Carne de porco, fresca, pernil (presunto), meio traseiro, só com gorduras retiradas, cozida, assada	30,940	96,000	7,000	8,140	2,870	29,000	1,140	0,000	206,000
Frango, grelhado, frito, cozido, assado, carne branca, apenas carne	30,910	85,000	15,000	4,510	1,270	27,000	1,060	0,000	173,000
Cordeiro, doméstico, pernil, inteiro (canela e lombo), só com gorduras retiradas, com remoção de gordura até ¼ in, seleta, cozido, assado	28,300	89,000	8,000	7,740	2,760	26,000	2,120	0,000	191,000
Lentilha, de sementes maduras, crua	28,060	0,000	51,000	0,960	0,135	107,000	9,020	30,500	338,000
Peixe, halibute, Atlântico e Pacífico, cozido, seco	26,690	41,000	60,000	2,940	0,417	107,000	1,070	0,000	140,000
Amendoim, espanhol, cru	26,150	0,000	106,000	49,600	7,642	188,000	3,910	9,500	570,000
Feijão-fava, de sementes maduras, cru	26,120	0,000	103,000	1,530	0,254	192,000	6,700	25,000	341,000
Peixe, salmão-rei (<i>Oncorhynchus tshawytscha</i>), cozido, seco	25,720	85,000	28,000	13,380	3,214	122,000	0,910	0,000	231,000
Feijão, vermelho real, de sementes maduras, cru	25,330	0,000	131,000	0,450	0,065	138,000	8,700	24,900	329,000

Baseados em uma porção de 100g

Leonardo da Vinci

Leonardo da Vinci tem sido descrito como o arquetípico homem do Renascimento e um polímata. Ele foi um arquiteto, anatomista, escultor, inventor, geômetra, músico e pintor italiano.

Leonardo aderiu à dieta vegetariana por razões éticas. Ele disse: “Aquele que não valoriza a vida não a merece.” Ele também pensou naqueles que comem carne: “seus próprios corpos servirão como os túmulos e meios de trânsito de todos os corpos vivos que eles matarem.” Além disso, ele declarou: “Realmente, o homem é o rei dos animais, pois sua brutalidade excede a deles. Vivemos pela morte de outros: somos túmulos! Tenho, desde uma tenra idade, repudiado a utilização da carne, e virá o tempo quando, como eu, os homens olharão para o assassinato de animais da mesma forma que agora olham para o assassinato dos homens.”





Fonte	Proteína (g)	Colesterol (mg)	Cálcio (mg)	Gordura (g)		Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Fibra (g)	Energia (kcal)
				Total	Saturada				
Feijão mung, de sementes maduras, cru	25,210	0,000	138,000	1,640	0,114	267,000	7,570	18,300	341,000
Abóbora e núcleo de sementes de abóbora	24,540	0,000	43,000	45,850	8,674	535,000	14,970	3,900	541,000
Carne bovina, moída, comum, cozida, grelhada, média	24,070	90,000	11,000	20,690	8,130	20,000	2,440	0,000	289,000
Tempeh, cozido	18,190	(0,000)	95,600	11,380	3,290	77,200	2,126	?	197,000
Aveia	16,890	0,000	54,000	6,900	1,217	177,000	4,720		389,000
Tofu, cru, firme, preparado com sulfato de cálcio	15,780	0,000	683,000	8,720	1,261	58,000	10,470	2,300	145,000
Ovo, inteiro, cozido, frito	13,540	459,000	55,000	15,000	4,167	11,000	1,560	0,000	199,000
Quinoa	13,100	0,000	60,000	5,800	0,590	210,000	9,250	5,900	374,000
Ovo, inteiro, cozido duro	12,580	424,000	50,000	10,610	3,267	10,000	1,190	0,000	155,000
Ovo, inteiro, cru, fresco	12,490	425,000	49,000	10,020	3,100	10,000	1,440	0,000	149,000
Tofu, firme, preparado com sulfato de cálcio e cloreto de magnésio	8,040	0,000	162,000	4,460	0,646	46,000	1,450	0,400	77,000
Alho, cru	6,360	0,000	181,000	0,500	0,089	25,000	1,700	2,100	149,000
Leite, comprado em loja, líquido, com 3,7% de gordura	20,4	3,280	14,300	3,660	2,278	13,4000	0,050	0,000	64,172
Alga marinha, espirulina, crua	5,920	0,000	12,000	0,390	0,135	19,000	2,790	?	26,000
Ervilha, verde, crua	5,420	0,000	25,000	0,400	0,071	33,000	1,470	5,100	81,000
Leite, desnatado	3,4	2,000	123,000	0,180	0,117	0,040	0,030	0,000	35,000
Cenoura, crua	1,030	0,000	27,000	0,190	0,030	15,000	0,500	3,000	43,000
Banana, crua	1,030	0,000	6,000	0,480	0,185	29,000	0,310	2,400	92,000

Para mais informações, por favor, consulte os sites eletrônicos listados abaixo:

The Vegan Society (vitamina B-12) → <http://www.vegansociety.com/food/nutrition/b12/>

Associação Dietética Adventista do Sétimo Dia → <http://www.sdada.org/plant.htm>

ONG Mercy for Animals (MFA) → <http://www.mercyforanimals.org/>

Blog do MFA → <http://mfablog.org/2010/09/veganism-the-diet-of-champions.html>

Supreme Master Television → <http://www.SupremeMasterTV.com/pt>

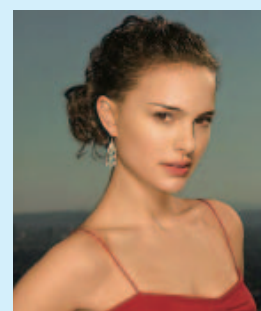
Fundação T. Colin Campbell → <http://www.tcolincampbell.org/>

PCRM (Comitê de Médicos para Medicina Responsável) → <http://www.pcrm.org/>

Natalie Portman

Natalie Portman é uma célebre atriz israelo-americana, ganhadora de um Oscar e de um Globo de Ouro, também estrelou na trilogia introdutória de Guerra nas Estrelas.

Uma vegetariana desde os 8 anos, Natalie Portman tem estado envolvida avidamente nas questões dos direitos dos animais e do aquecimento global. Explicando como se tornou vegana, ela disse: “Parte de minha razão de ser vegetariana foi porque ele pratica o respeito e o amor pela vida durante todo o dia, assim, três vezes ao dia, você toma a decisão de comer coisas que não foram mortas.” Ela também acrescentou: “Tenho sido vegetariana por 20 anos, mas recentemente me tornei vegana, e isto tem mais a ver com o aspecto das granjas industriais e com o livro Eating Animals, de meu amigo [autor Jonathan Safran Foer] e o qual foi profundamente perturbador.”



ORGÂNICO CASEIRAS

Leite de Soja

3 xícaras de soja fazem
3,7 litros de leite de soja

Passo 1: Deixe, em água, 3 xícaras de soja orgânica seca da noite para o dia ou durante, pelo menos, 8 horas.

Passo 2: Escorra a água e cuidadosamente enxague a soja; em seguida, coloque-a em um moedor ou liquidificador e bata-a até ficar homogênea. Se estiver usando liquidificador, adicione um pouco de água para ajudar a bater.

Passo 3: Verta 3,7 litros de água potável em uma panela grande e adicione o líquido batido nela e o mexa durante alguns minutos.

Passo 4: Coe o líquido usando tecido de musselina (tecido leve de algodão) e o esprema para extrair o leite da soja. A polpa remanescente no tecido é muito nutritiva também e pode ser utilizada para se fazer pães ou sopas.

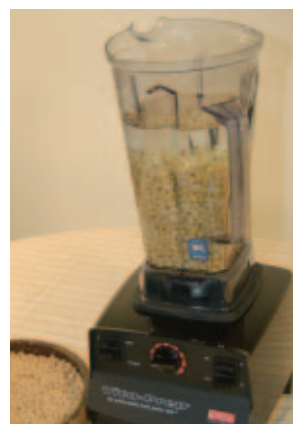
Passo 5: Leve o líquido para ferver, depois abaixe o fogo e o ferva em fogo brando por, pelo menos, 25 minutos. Mexa com uma colher de madeira para não queimar.

Passo 6: O leite de soja pode ser apreciado sozinho ou com xarope de agave, açúcar ou baunilha, que podem ser adicionados neste estágio para dar-lhe aroma e sabor.

Passo 7: Sirva-o quente ou frio, e o aprecie.



(1)



(2)



(5)



(6)

NOTA: O leite de soja pode levantar espuma rapidamente até a parte superior da panela. Se isso acontecer, remova a panela do fogo ou desligue o fogo por alguns instantes até que o leite esfrie um pouco e a espuma desapareça.

O leite de soja pode também ser utilizado como substituto livre de leite animal em frapês (milk-shakes), pudins, sopas e molhos cremosos.

Moa os grãos de soja com um dos seguintes aparelhos: extrator de suco; liquidificador; processador de alimentos; moedor para comida ou moedor de pedra.



CAS



Tofu

(1)



(4)



(5)



(6)



Passo 1: Prepare 3,7 litros de leite de soja quente (ver receita de “Leite de Soja”).

Passo 2: Misture 2 ou 2 ½ colheres de chá de sal de Epsom (sal amargo) como coagulante com 1 ½ xícara de água morna (aquecida) até que ele se dissolva.

Passo 3: Verta 1 ¼ xícara da mistura de sal de Epsom no leite de soja quente. Mexa bem o líquido, e depois o deixe repousar sem tocá-lo durante 4 a 5 minutos.

Passo 4: Se o coalho resultante for similar ao da imagem à esquerda, então não verta o restante da mistura de sal de Epsom. Se a mistura não se separar em líquido e sólido, então adicione o sal coagulante restante.

Passo 5: Despeje a mistura em caixa de madeira adaptada revestida com tecido leve de algodão.

Passo 6: Envolve o tecido em torno da mistura e coloque outra caixa de madeira ou pesos na parte superior da mistura para pressionar a água para sair da mistura.

Passo 7: O tofu estará pronto em cerca de 5 a 10 minutos para ser cortado em formas para você apreciar. Uma pitada de sal e pimenta do reino acentuará o seu sabor.



NOTA: Suco de limão, vinagre de sidra (de maçã), vinagre, sulfato de cálcio (gipsita) ou sal natural nigari também pode ser utilizado como coagulante.



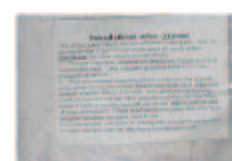
suco de limão



sal natural nigari



*vinagre de sidra
(de maçã)*



*sulfato de cálcio
(gipsita)*

ORGÂNIO CASEIRAS



Bife Vegano

Ingredientes:

- 400g de carne de soja ou de trigo
- 1 colher de sopa de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de glúten de trigo em pó
- 1/8 colher de pimentão vermelho em pó ou de beterraba em pó

Temperos:

- 1 colher de chá de sal
 - 1/2 colher de chá de açúcar
 - 1/2 colher de chá de tomilho
 - 1 colher de chá de pimenta-do-reino
 - 1/2 colher de chá de alecrim
 - 2 colheres de sopa de molho de soja
 - 80g de óleo vegetal
 - 4 a 5 colheres de sopa de água
 - 5 colheres de sopa de linhaça líquida
- ★P/ obter a linhaça líquida, tome 20g de linhaça e adicione 120ml de água quente; após 30 minutos, coe as sementes, mantendo apenas o líquido.

Instruções:

Passo 1: Mergulhe os pedaços de carne de soja em água até ficarem macios. Escorra o excesso de água. Quebre-os ligeiramente com um liquidificador (precisa manter sua textura fibrosa para que eles tenham um melhor sabor); bata por apenas alguns segundos, parando o liquidificador regularmente para verificar. Em seguida, escorra a água e use as mãos para pressionar a carne de soja até secá-la.

Passo 2: Coloque-a em uma panela. Adicione todos os ingredientes de pó (farinha, etc) e todos os temperos, depois adicione 5 colheres de sopa de linhaça líquida. Misture-os uniformemente.

Passo 3: Divida em 7 ou 8 porções. Use uma tampa de frasco como molde para fazer o bife vegano com a espessura e o tamanho de seu gosto. Em seguida, cozinhe-os em vapor por 5 a 6 minutos.

Passo 4: Retire o bife vegano do vapor. Frite ambos os lados em frigideira até que fiquem dourados. Este bife vegano pode ser usado como hambúrguer ou também pode ser coberto com molho e comido com arroz. É nutritivo, delicioso e saudável.



(1a)



(1b)



(1c)



(2)



(3)



CAS



Presunto Vegano



Ingredientes:

- 600g de carne de soja ou de carne de trigo
- 90g de farinha de milho
- 150g de glúten de trigo em pó
- 50g de farinha de trigo de uso geral
- 40g de farinha de batata-doce
- 6 colheres de sopa de linhaça líquida
- 3g de pimentão vermelho ou beterraba em pó (para colorir)

Material:

2 peças de tecido de algodão de cerca de 50 cm de comprimento e de largura

Temperos:

- 28g de sal
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de alecrim
- 200g de óleo vegetal
- 1 ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 4 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de especiarias variadas
- 30g de açúcar

Instruções:

Passo 1: Mergulhe os pedaços de carne de soja em água até ficarem macios. Escorra o excesso de água. Quebre-os ligeiramente usando o liquidificador (precisa manter a sua textura fibrosa para melhores resultados), e bater por alguns segundos é suficiente; pare o liquidificador regularmente para verificar. Escorra a água e use as mãos para pressionar até secá-los.

Passo 2: Coloque-os em uma panela. Adicione todos os ingredientes de pó (farinha, etc) e todos os temperos, depois adicione 6 colheres de sopa de linhaça líquida. Misture-os uniformemente. Divida a mistura em 2 porções. Coloque uma delas dentro de um saco de plástico e pressione o ar para sair, tornando-a apertada; ao mesmo tempo, faça-a em forma cilíndrica ou retangular. Em seguida, use um tecido para cobri-la com firmeza e coloque-a no vapor. Use fogo alto para a fervura por 5 minutos e depois mude para fogo médio para vaporizar durante 40 minutos. Tire-a e corte-a para comer ou congelá-la para uso posterior.

Passo 3: Este presunto vegano pode ser retalhado para saladas, fatiado para ser usado como hambúrguer ou colocar no pão. Ele tem um sabor excelente e é um extraordinário substituto da carne.



ORGÂNICO CASEIRAS

Patê da Paz

Ingredientes:

Seção 1:

- 50g de noz
- 290g de tofu macio
- 20ml de molho de soja
- 75g de sementes de girassol
- 100ml de leite de soja

Seção 2:

- 20ml de óleo de fritura
- 300g de tofu seco
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- ½ colher de chá de caril (curry) em pó
- 1 colher de sopa de alho em pó

Seção 3:

- 40ml de vinagre de sidra (de maçã)
- 20ml de suco de limão
- 60ml de azeite de oliva
- 10g de açúcar mascavo claro
- 1g de sal
- 20ml de molho de mostarda
- 4 colheres de sopa cheias de levedura nutricional

Instruções:

Passo 1: Misture primeiro a seção dos ingredientes até ficar homogênea.

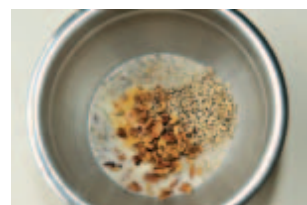
Passo 2: Frite o tofu seco e os outros ingredientes da seção 2 na frigideira até dourar; retire-o de lá. Na frigideira, aqueça a massa do passo 1 mexendo-a constantemente para evitar que grude. Faça isso por 5 minutos ou até que esteja quente por inteiro (para pasteurizar a mistura).

Passo 3: Coloque os ingredientes da seção 3 no liquidificador e bata bem. Adicione o líquido resfriado da frigideira e bata para misturar.

Passo 4: Adicione o tofu seco e bata pelo modo de pulsar no liquidificador para integrar o tofu seco completamente na mistura. Bata por 10 a 20 segundos.

Armazenamento e Notas:

- ★ Dá cerca de 1,3 a 1,5 litros de patê; armazene-o em um recipiente hermético.
- ★ Refrigere-o.
- ★ Ficará fresco por 2 semanas.



(1)



(2)



(3a)



(3b)



(3c)





Sorvete Vegano

Equipamento: Liquidificador ou processador de alimentos

Ingredientes:

- 1 xícara (150g) de castanha de caju
- 30ml de óleo de coco virgem
- 200g de maltose (ou xarope de arroz ou cevada)
- 200 a 250g de banana (congelada)

Instruções:

Passo 1: Mergulhe a castanha de caju na água por 30 minutos e depois escorra a água.

Passo 2: Coloque a maltose no liquidificador.

Passo 3: Adicione 200ml de água quente no liquidificador para dissolver a maltose, esperando 5 minutos antes de bater.

Passo 4: Bata por 30 a 60 segundos até dissolvê-la totalmente.

Passo 5: Adicione a castanha de caju e bata por mais um minuto até ficar bem homogênea.

Passo 6: Adicione o óleo de coco virgem e bata por ½ minuto (30 segundos).

Passo 7: Adicione a banana congelada cortada em pedaços e bata por 30 segundos.

Passo 8: Coloque-o no congelador por 1 dia. Então ele estará pronto para servir.

- ★ Se quiser, adicione frutinhas (p. ex., morangos, amoras ou mirtilos) após a banana e bata por 30 segundos.
- ★ Pode substituir a castanha de caju por abacate (1 abacate grande por cada xícara de castanha de caju).
- ★ Pode substituir 2 mangas grandes congeladas no lugar de banana e frutinhas para um diferente sabor.
- ★ Todas as frutas frescas devem ser colocadas no congelador por 1 dia antes de batê-las.
- ★ Para um sorvete mais esmerado (mais cremoso), dobre a quantidade de óleo de coco.

Calda de Marzipã

Ingredientes:

- 50g de farinha de amêndoa (amêndoas moídas finamente)
- 50g de castanha de caju
- 70ml de essência de amêndoa (base não-alcóolica)
- ½ colher de chá de sal
- 130ml de leite de soja não-adoçado
- 1 colher de chá de baunilha em pó
- ½ pedaço (150g) de tofu firme
- 25ml de óleo de coco
- 300ml de água
- ½ colher de goma xantana
- 125g de açúcar mascavo claro

Instruções:

Passo 1: Asse a farinha de amêndoa e a castanha de caju em 220 a 250°C durante cerca de 6 a 10 minutos.

Passo 2: Coloque o leite de soja no liquidificador.

Passo 3: Adicione a farinha de amêndoa e a castanha de caju assadas no liquidificador e bata por 1 a 2 minutos.

Passo 4: Adicione açúcar mascavo, sal, tofu, essência de amêndoa e baunilha. Bata por 1 minuto ou até que misture bem.

Passo 5: Perto do fim de bater, adicione o óleo de coco.

Passo 6: Adicione a água e a goma de xantana e bata por 30 segundos até que a textura fique consistente.

Passo 7: Obtém-se cerca de 800 ml; conserve-a por cerca de 2 semanas na geladeira.

- ★ É melhor armazenar a calda de marzipã na geladeira por 1 dia para engrossá-la antes de servi-la.
- ★ Verta-a em bolos, cereais, pães, sorvetes ou pudins. Adicione água morna (aquecida) para uma bebida refrescante. Sirva a calda em porções de 20 a 30ml.



Creme de Cogumelo & Leite de Soja

⊗ Ingredientes:

- 1 colher de sopa de farinha orgânica
- ½ colher de sopa de manteiga vegana
- 1 ½ xícara de leite de soja orgânico sem açúcar
- 6 unidades de cogumelos (fatiados)
- Um pouco de salsa

⊗ Temperos:

- Um traço de sal marinho

⊗ Instruções:

1. Aqueça uma panela de cabo/tampa em fogo baixo; em seguida, derreta a manteiga vegana numa panela, adicione a farinha e mexa, enquanto adiciona o leite de soja pouco a pouco.
2. Deixe esfriar e bata no liquidificador até ficar homogêneo e sem grumos. Despeje de volta para a panela de cabo/tampa, adicione fatias de cogumelo, deixe ferver, adicione o sal marinho e tempere a gosto. Enfeite com a salsa, e está pronto para servir.



Creme de Cenoura & Abóbora

⊗ Ingredientes:

- ½ unidade de abóbora
- ½ unidade de cenoura
- Um pouco de leite de coco
- 200 ml de água

⊗ Temperos:

- Um traço de sal marinho

⊗ Instruções:

1. Descasque a abóbora, retire as sementes e lave; corte em cubos; descasque a cenoura e corte em cubos.
2. Ferva 200 ml de água, cozinhe a cenoura por cerca de 5 minutos; adicione a abóbora e cozinhe por mais 5 min. até ficar macia. Retire do fogo para deixar esfriar; bata no liquidificador para formar o suco.
3. Despeje o suco na panela, deixe ferver, adicione sal, mexa bem, desligue o fogo e despeje em tigelas de sopa, adicione o leite de coco e sirva.



Sopa de Milho Cremosa com Cogumelo de Bambu & Aspargo

⊗ Ingredientes:

- 1 fatia de gengibre
- 2 unidades de cogumelo de bambu
- 1 lata de sopa de milho cremosa
- Presunto vegano conforme desejado
- Cogumelo orelha-de-judas (ou orelha-de-madeira) conforme desejado
- 1 ½ xícara de água
- Cenoura conforme desejado
- 15 unidades de aspargo em cubos

⊗ Temperos:

- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano

⊗ Espessante:

- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de chá de amido de milho

⊗ Instruções:

1. Mergulhe o cogumelo de bambu em água até ficar macio. Ferva a água com o gengibre numa panela; adicione o cogumelo de bambu e o cogumelo orelha-de-judas, cozinhe por 2 minutos e escorra a água. Divida o macrofungo cogumelo de bambu em partes separadas; pique o cogumelo orelha-de-judas, a cenoura e o presunto vegano; corte o miniaspargo em cubos.
2. Cozinhe a sopa cremosa de milho com a água e o cogumelo de bambu adicionados; ao ferver, adicione cubos de aspargo e o espessante. Despeje-a numa tigela de servir, coloque pedaços de cenoura, de cogumelo orelha-de-judas e de presunto vegano no centro, enfeite-a com pontas de aspargo e sirva-a.



Legumes em 5 Cores



◉ Ingredientes:

- 2 batatas (tamanho médio)
- 3 folhas de repolho roxo
- ½ unidade de abacate
- ½ pepino pequeno
- 1 unidade de tomate
- 1 raminho de salsa
- 250g de abóbora

◉ **Temperos:** Um pouco de sal marinho, de pimenta-do-reino preta (triturada) e de azeite de oliva

◉ **Utensílios de cozinha:** 1 fatiador e 1 molde de aço inoxidável de forma cilíndrica

◉ Instruções:

1. Lave 1 batata e cozinhe-a em água fervente. Ao arrefecer, descasque e esmague-a. Enxágue e pique finamente a salsa. Adicione o sal marinho, a pimenta-do-reino preta triturada e a salsa com um pouco de azeite ao purê de batata.
2. Corte uma cruz na parte inferior do tomate, mergulhe em água fervente durante um tempo, remova a casca, deixe esfriar, retire as sementes e depois corte. Escorra a água em excesso; misture-o com o sal marinho, a pimenta-do-reino preta e o azeite.
3. Descasque a abóbora, retire as sementes e corte em cubos. Cozinhe-a integralmente em água fervente, deixe esfriar e amasse; misture com um pouco de azeite.
4. Lave as folhas de repolho roxo, cozinhe-as em água fervente, escorra a água e as seque; pique-as. Adicione um traço de sal marinho e um pouco de azeite.
5. Remova a casca e o caroço do abacate, retire a polpa e amasse-a.
6. Coloque o molde cilíndrico no meio do prato; adicione os purês de repolho roxo, de batata, de tomate, de abacate e de abóbora camada por camada, enquanto pressiona suavemente. Devagar e com cuidado, remova o molde. Decore com folhas de hortelã.
7. Descasque a segunda batata, lave o pepino e use um fatiador para fazer fatias finas de ambos. Frite as fatias de batata. Coloque as batatas fritas e as fatias de pepino em um lado do prato e enfeite o outro lado com salsinha picada no azeite.



Salada de Pitaia

◉ Ingredientes:

- 1 unidade de pitaia (grande)
- Um pouco de morango (em cubos)
- Um pouco de pêssego (em cubos)
- Uma pitada de passas orgânicas
- Um pouco de pepino (em cubos)
- Um pouco de abacate (em cubos)
- 2 colheres de sopa de maionese vegana sem ovos

◉ Instruções:

1. Cortar uma seção transversal da pitaia na altura de 1/3 a partir do topo. Retire a polpa e corte-a em cubos, reservando-se a casca para uso posterior.
2. Coloque os cubos de pitaia, de pêssego, de pepino, de abacate e de morango numa tigela, depois junte maionese vegana sem ovos. Misture-os bem.
3. Recheie a casca da pitaia com a mistura e polvilhe com passas.

★ Escolha a sua favorita variedade de frutas para fazer a salada.

★ A maionese vegana sem ovos está disponível em supermercados grandes e lojas de produtos saudáveis.

Salada de Iguarias com Queijo Vegano & Feijão Vermelho

◉ Ingredientes:

- 1 pacote de alface orgânica
- 1 unidade de pimentão amarelo
- 1 pacote de queijo vegano de tofu
- 1 xícara de feijão vermelho
- 1 unidade de pimentão vermelho
- 1 unidade de abacate
- 10 unidades de tomate-cereja
- 1 unidade de pepino
- 8 unidades de azeitona (sem caroço)
- Várias amêndoas torradas

◉ Molho da salada:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva orgânico
- 2 colheres de sopa de xarope
- 3 colheres de sopa de vinagre de sidra (de maçã) orgânico
- 1 limão (espremido)
- 1 xícara de castanha-de-caju torrada
- 1 xícara de amêndoa torrada
- Um pouco de sal marinho, de tomilho e de pimenta-do-reino preta

◉ Instruções para o molho da salada:

1. Moa toda a amêndoa e a castanha-de-caju até virar pó, utilizando um moedor.
2. Misture todos os ingredientes por 1/2 minuto para obter o molho, pronto para uso.

◉ Instruções para a salada:

1. Lave a alface com água filtrada e escorra a água.
2. Corte o queijo vegano de tofu; lave os dois pimentões, retire as sementes e corte-os em cubos; remova a casca e o caroço do abacate, retire a polpa e corte-a em cubos; lave o pepino e corte-o em cubos, lave o tomate-cereja, lave o feijão vermelho com água filtrada e escorra a água.
3. Coloque todos os ingredientes (exceto o queijo vegano de tofu e a amêndoa torrada) em uma tigela grande, adicione o azeite e misture bem. Polvilhe o queijo vegano de tofu e a amêndoa torrada em cima.

★ Mantido em um recipiente de vidro e armazenado dentro da geladeira, o molho para salada pode ficar fresco por 1 semana.

★ O molho para salada pode também servir como uma pasta para pão e sanduíche.

★ Disponível em lojas de orgânicos, o queijo vegano de tofu é livre de laticínios e de substâncias de origem animal.





Copinho de Tomate

Ingredientes:

- 4 unidades de tomate
- 1 lata de vieira vegana seca (desfiada) (cortado em tiras)
- 1 unidade de batata (em cubos)
- ½ unidade de cebola (picada)
- 1 unidade de queijo vegano de soja
- Uma pitada de salsa (picada)

Temperos:

- Um traço de sal marinho
- 1 ½ colheres de sopa de maionese vegana sem ovos
- Uma pitada de pimenta-do-reino preta (moída)

Instruções:

1. Lave o tomate, corte a parte superior, retire as sementes; reserve a casca para usom posterior.
2. Aqueça a panela, acrescente um pouco de azeite, salteie a cebola e a batata em fogo médio até ficarem cozidas, em seguida, coloque em uma tigela.
3. Despeje toda a viera vegana seca em uma tigela e solte seus pedaços com um garfo; adicione a cebola, a batata, a maionese sem ovos vegana, a pimenta-do-reino preta moída, a salsa e o sal marinho e misture-os bem; recheie a casca do tomate, espalhe um pouco de azeite ao redor da casca e arranje as tiras de queijo vegano por cima.
4. Coloque em um forno pré-aquecido a 160 °C, asse por 5 a 8 min, remova, decore com salsinha e sirva.

★Disponível em lojas de orgânicos, o queijo vegano de soja é livre de laticínios e de substâncias de origem animal.

Pimentões Tricolores Recheados

com Purê de Batata & Pimenta-do-Reino Preta

Ingredientes:

- 4 unidades de batatas
- 1 xícara de germen de trigo
- Uma pitada de tomilho
- 1 xícara de linhaça moída
- Um traço de pimenta-do-reino preta (triturada)
- 1 unidade de pimentão vermelho, de verde e de amarelo

Temperos:

- Um traço de molho de soja
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de açúcar bruto

Molho:

- 2 colheres de sopa de água
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 ½ colher de chá de amido de milho
- ½ colher de chá de açúcar bruto
- 1 colher de chá de molho de soja

Instruções:

1. Ferva a batata até ficar macia, usando palito para testar; deixe esfriar em um prato. Em seguida, amasse-a, acrescentando o germe de trigo, a semente de linhaça triturada, a pimenta-do-reino preta triturada, o tomilho e os temperos. Misture-os bem.
2. Lave os pimentões verde, vermelho e amarelo, retire os caules, as sementes e a parte branca interna. Seque e polvilhe o interior deles com amido de milho. Recheie com o purê de batatas; achate a superfície; polvilhe o topo com amido de milho.
3. Aqueça a panela, adicione 2 colheres de sopa de óleo, frite o lado com o purê de batatas em fogo baixo até dourar, coloque os pimentões no prato de modo a ficar com aspecto agradável.
4. Adicione um pouco de óleo na panela, ferva o molho e despeje-o em cima dos pimentões.



Salada de Pimentões Tricolores com Berinjela & Abobrinha

Ingredientes:

- 1 unidade de pimentão vermelho, de verde e de amarelo
- 1 unidade de batata (descascada e em pedaços)
- Berinjela italiana (em pedaços) conforme necessário
- Abobrinha (fatiada) conforme necessário
- 1 ½ xícara de água
- 1 xícara de abóbora (em cubos)

Temperos:

- Um traço de sal marinho
- Uma pitada de endro
- Uma pitada de pimenta-do-reino preta

Instruções:

1. Ferva os cubos de abóbora em uma panela de cabo/tampa com a 1 ½ xícara de água até ficarem macios. Retire do fogo e deixe esfriar; bata no liquidificador até virar suco.
2. Ferva a batata em água até ficar metade cozida. Escorra a água.
3. Aqueça a panela, adicione o azeite e frite a batata em fogo baixo até dourar; adicione os pimentões tricolores, a berinjela e a abobrinha e frite levemente, salpique o sal marinho e a pimenta-do-reino preta; reserve.
4. Lentamente, despeje o suco de abóbora em um prato, empilhe os pedaços de batata e depois ponha, em camadas, os pimentões tricolores, a berinjela e a abobrinha em cima e ao lado dos pedaços de batata. Adicione o suco restante em cima, decore com endro e sirva.

Rolo de Char Siew Vegano com Cúrcuma em Pó

© Ingredientes:

- 2 punhados de broto de feijão mungo orgânico
- 1/2 copo de broto de ervilha
- Uma pitada de gergelim branco
- 6 folhas de massa vegana de trigo integral para rolo
- 300g de Loving Hut Cheerful Log (ou qualquer sabor de presunto vegano)

© Temperos do molho para pincelar sobre a massa:

- 1 colher de sopa de leite de soja não-GM
- Uma pitada de cúrcuma em pó

© Temperos para a marinada de char siew vegano:

- 1 colher de chá de molho de pimenta coreano
- 2 colheres de sopa de molho de soja não-GM
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 1/2 colher de sopa de catchup de tomate
- 1 colher de chá de mirim japonês
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo

© Instruções:

1. Misture todos os ingredientes para a marinada de char siew vegano e reserve. Parta, com as mãos, o presunto vegano em pedaços pequenos, adicione a marinada de char siew vegano e deixe-a marinar por mais de meia hora. Salteie o char siew vegano marinado numa frigideira e, em seguida, polvilhe-o com gergelim branco.
2. Aqueça, um pouco, a massa do rolo em panela sem o uso de óleo até ficar macia e cozida; ponha no prato e reserve.
3. Coloque o char siew vegano salteado numa massa do rolo, adicione broto de feijão mungo e broto de ervilha e faça um rolo.
4. Cubra a superfície da assadeira com azeite de oliva, organize os rolos de char siew vegano nela, pincele-os com a mistura de cúrcuma em pó com leite de soja e, em seguida, polvilhe-os com o gergelim branco. Asse-os em forno a 150 °C por cerca de 15 minutos até dourar. Sirva-os.



Bolsinhas Veganas de Tofu Recheadas ao Molho Português

© Ingredientes:

- 10 unidades de bolsinha de tofu
- 2 unidades de batata
- 1/3 xícara de mistura de legumes (picados)
- 1 1/2 colher de sopa de caril (curry) em pó
- 1 lata de água de coco
- 1 colher de sopa de água

© Temperos:

- 1/2 colher de chá de tempero vegetal de cogumelo
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de açúcar bruto

© Instruções:

1. Ferva ligeiramente os legumes mistos e escorra a água.
 2. Lave a batata e a ferva até ficar toda cozida, escorra a água, deixe a batata esfriar, descasque-a e a amasse, acrescente os legumes mistos e temperos e misture-os bem.
 3. Lave as bolsinhas de tofu com água quente para diminuir a oleosidade, esprema-as para secar e as corte pela metade; polvilhe um pouco de amido de milho no interior; recheie-as com o purê de batatas; polvilhe a superfície com amido de milho até a superfície ficar marrom; reserve-as.
 4. Aqueça a panela com um pouco de óleo, adicione água ao caril em pó e mexa bem; despeje-o na panela para fritar; adicione a água de coco e os temperos. Por fim, adicione as bolsinhas de tofu, frite mexendo-as (no estilo chinês, preferencialmente numa panela wok) um pouco e coloque-as no prato para servir.
- ★ É melhor enxaguar as bolsinhas de tofu fritas com água quente ou fervê-las depressa para remover qualquer óleo da superfície e depois apertá-las para secá-las.

Tortilha (Tortilla) Mexicana Recheada Vegana

© Ingredientes:

- 2 unidades de tortilha mexicana
- 2 hastes de pepino (descascado)
- 2 folhas de alface roxa
- 2 xícaras de grão-de-bico enlatado
- 2 folhas de alface
- 4 colheres de sopa de molho de tomate orgânico
- 2 talos de aipo orgânico
- 3 colheres de sopa de salsa mexicana
- 2 hastes de cenoura (em tiras)
- Um pouco de molho de mostarda

© Instruções:

1. Lave o grão-de-bico e bata no liquidificador para formar uma pasta. Despeje-a na panela e deixe a ferver; adicione o molho de tomate e a salsa mexicana, misture-os bem e deixe a pasta esfriar em um prato.
 2. Escalde as tiras de cenoura em água fervente por um curto tempo e retire-as do fogo.
 3. Lave a alface roxa, a alface e o aipo. Remova a parte fibrosa externa dos talos de aipo e corte-os vegetais em tiras.
 4. Aqueça a panela sem óleo, amorne os dois lados da tortilha em fogo baixo e coloque de forma plana em um prato. Adicione a alface, a pasta de grão-de-bico, o aipo, a cenoura, o pepino e o molho de mostarda em cima dela, enrole-a e sirva-a.
- ★ Não há necessidade de branquear/escaldar a cenoura se a preferir crocante.
★ Pode adicionar ou substituir o recheio livremente com os seus ingredientes vegetais favoritos.



Fusilli à Jardineira Vegano



© Ingredientes:

- 1 porção de legumes sortidos
- Tomate-cereja conforme desejado
- Castanha-de-caju assada conforme desejado
- Feijão vermelho enlatado conforme desejado
- ½ colher de chá de realçador de sabor vegano
- ¼ pacote de fusilli (macarrão “rosca”) vegano
- ½ xícara de leite de soja não adoçado
- Tempero de ervas mistas conforme desejado
- ½ colher de chá de sal

© Instruções:

1. Lave as verduras e escorra a água; enxague o tomate-cereja e o corte pela metade; lave o feijão vermelho e escorra a água.
2. Cozinhe o fusilli vegano com água por 4 minutos; com a tampa em cima, deixe descansar por mais 2 minutos até ficar macio, porém firme; escorra a água.
3. Frite o fusilli vegano com azeite de oliva; Adicione o leite de soja não adoçado, o realçador de sabor vegano e as ervas misturadas; frite mexendo-os (no estilo chinês, preferencialmente numa panela wok) por um tempo. Adicione os legumes sortidos e o tomate-cereja; frite mexendo-os (no estilo chinês, preferencialmente numa panela wok) para misturar bem. Polvilhe-os com a castanha-de-caju assada; sirva-os.

★ Pode usar caldo de legumes em vez de leite de soja não adoçado para um prato mais saboroso.

Arroz de Forno com Abóbora

© Ingredientes:

- 1 unidade de abóbora
- 1 xícara de cubos de camarão vegano
- 1 xícara de cubos de cogumelo
- 3 tigelas de arroz vermelho/integral
- 1 xícara de talo vegetal verde (picado)
- ½ xícara de cubos de frango vegano
- ½ xícara de cubos de presunto vegano

© Temperos:

- 1 colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano

© Instruções:

1. Lave a abóbora, corte transversalmente a parte superior dela e retire o miolo central e sementes.
2. Aqueça 1 colher de sopa de óleo numa frigideira, frite o arroz vermelho/integral cozido até a separação de grãos e, em seguida, coloque-o em uma tigela.
3. Com ½ colher de sopa de óleo, frite os cubos de camarão vegano, de presunto vegano, de frango vegano e de cogumelo e o talo vegetal verde por um tempo; adicione o arroz vermelho/integral e os temperos; frite mexendo-os (no estilo chinês, preferencialmente numa panela wok) para combinar bem. Recheie a abóbora com a mistura e a cubra com papel-alumínio.
4. Pré-aqueça o forno a 200 °C por 15 minutos; asse a abóbora recheada por 20 minutos.

★ O arroz vermelho/integral deve ser deixado de molho por 4 horas antes de cozinhar.

★ Pode adicionar abóbora em cubos como um ingrediente.



Capellini Vegano com Cogumelos Sortidos & Aspargo

© Ingredientes:

- ½ pacote de capellini (macarrão “cabelo de anjo”) vegano
- 1 unidade de cogumelo-do-cardo
- 1 unidade de cogumelo lingzhi (ou reishi)
- 15 unidades de miniaspargo
- Cogumelo porcini (cepe-de-bordéus) conforme desejado
- 4 unidades de cogumelo shiitake
- 6 unidades de champignon
- Pimentão verde/vermelho como desejado

© Temperos:

- 1 ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de realçador de sabor vegano
- Um pouco de azeite de oliva

© Instruções:

1. Cozinhe o capellini vegano em água morna (aquecida) por ½ minuto e escorra a água.
2. Enxague e demolhe o cogumelo porcini até ficar macio, esprema-o para secá-lo e guarde a água para uso posterior. Enxague e divida os aspargos em partes separadas. Fatie o cogumelo shiitake; fatie o champignon; descasque as extremidades do cogumelo lingzhi; fatie o cogumelo-do-cardo. Corte os pimentões em filamentos.
3. Aqueça o azeite numa frigideira e frite mexendo (no estilo chinês) os cogumelos sortidos, os aspargos e os pimentões. Adicione a água reservada em “2”; adicione o capellini vegano e os temperos; frite mexendo-os (no estilo chinês) com mais azeite de oliva, misture-os bem e os sirva.

Sanduíche de Hambúrguer de Tofu

☉ Ingredientes:

A (Pão de Hambúrguer):

- 200g de farinha de pão orgânica
- 1 colher de chá de fermento
- ½ xícara de água morna (aquecida)
- Um pouco de leite de soja
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral orgânica
- 2 colheres de sopa de manteiga vegana
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo bruto
- Um traço de sal marinho
- Uma pitada de gergelim branco e preto

B (Hambúrguer de Tofu):

- 1 caixa de tofu firme
- 3 colheres de sopa de gérmen de trigo
- 3 colheres de chá de linhaça
- 3 colheres de chá de levedura de cerveja
- 3 colheres de sopa de aveia orgânica
- Uma pitada de endro e de tomilho
- 2 colheres de sopa de farinha branca orgânica
- ½ colher de chá de realçador de sabor vegano
- ½ colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de açúcar bruto
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral orgânica

C (Recheio):

- 1 folha de alface
- 1 fatia de queijo vegano de soja
- Um pouco de maionese vegana sem ovos
- 2 fatias de tomate
- Um pouco de molho de mostarda

☉ Instruções:

A (Pão de Hambúrguer):

1. Dissolva o fermento em um pouco de água morna, adicione um pouco de açúcar mascavo bruto, cubra com uma tampa e deixe-o em um lugar morno para fermentar.
2. Coloque a farinha de pão, a farinha de trigo integral, o açúcar bruto, a manteiga vegana e o sal marinho em uma tigela; adicione o fermento já fermentado; mexa bem a mistura, acrescentando água morna aos poucos; sove-a delicadamente para fazer a massa. Transfira-a para a tábua de corte, passe o rolo de dentro para fora várias vezes até ficar homogênea e não pegajosa.
3. Enrole-a para formar uma massa redonda, ponha-a dentro de uma tigela, cubra-a com uma toalha molhada ou plástico para evitar que a superfície rache, deixe em um canto quente para a 1ª fermentação que leva cerca de 40 minutos, dependendo da temperatura ambiente.
4. Transfira a massa fermentada para a tábua de corte novamente, divida em 4 porções, enrole cada uma em forma de bola, coloque-as em assadeira forrada com papel, pincele o leite de soja em cima, polvilhe-as com o gergelim preto e branco e deixe-as em um lugar quente para a 2ª fermentação, que vai levar cerca de 15 minutos. Depois coloque dentro de um forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 20 minutos.

B (Hambúrguer de Tofu):

1. Depois de enxaguar o tofu firme, coloque algum objeto pesado sobre ele para eliminar a água em excesso; em seguida, amasse com um garfo; adicione o germe de trigo, a semente de linhaça, a aveia, o trigo integral em pó, a farinha, o levedo de cerveja, o endro, o tomilho e os temperos; mexa-os bem e os divida em 4 porções; enrole-os para formar hambúrgueres.
2. Adicione o óleo à panela aquecida e frite os dois lados dos hambúrgueres até dourar.

☉ Montagem:

Corte cada pão de hambúrguer esfriado em 2 metades como uma concha aberta, disponha bem o hambúrguer de tofu e o recheio (de "C") entre elas; sirva-os.

- ★ Use o queijo vegano, livre de ovos e de substâncias de origem animal e disponível em lojas de orgânicos.
- ★ Pode usar um pano de linho limpo para embrulhar o tofu firme e espremer para tirar a água em excesso.
- ★ No verão, quando as temperaturas são altas, a fermentação normalmente leva um período menor do que no inverno.
- ★ Em caso de não haver agente fermentador para usar, pré-aqueça o forno a 30 °C e, em seguida, desligue-o. Use-o como um agente fermentador para assegurar a temporização precisa, além de ser independente da influência do tempo (atmosfera).
- ★ Existem muitos tipos de manteiga ou pastas veganas disponíveis em lojas grandes ou lojas de alimentos saudáveis.

Costeleta Vegana com Manjericão

☉ Ingredientes: (rende 4 porções)

- 350g de pasta de presunto vegana Loving Hut (ou folhas de tofu fresca em pedaços)
- 150g de batata
- 50g de bardana (gobô)
- 25g de folha de manjericão fresco
- 50g de pimentão vermelho
- ½ colher de chá de gergelim preto torrado
- 100g de couve-flor
- 20g de endívia (chicória)
- 400g de arroz integral cozido
- 50g de pimentão amarelo

☉ Molho de cobertura:

- 1 colher de chá de especiarias italianas
- ¼ colher de chá de tomilho
- 4 colheres de sopa de molho de soja
- Espessante amido de milho (4 colheres de chá de amido de milho + 2 colheres de chá de água)
- 2 colheres de sopa de mirim japonês
- 8 colheres de sopa de água (120 ml)
- 3 colheres de sopa de frutose

☉ Instruções:

1. Cozinhe a batata no vapor e amasse; pique o manjericão fresco finamente; corte a bardana em fios curtos (2 cm de comprimento), os pimentões vermelho e o amarelo em fatias pequenas e a couve-flor em pedaços pequenos.
2. Rasgue a pasta de presunto vegana em pedaços; combine o purê de batatas, os pedaços de manjericão e os pedaços de bardana, misturando-os por completo com a mão; e, em seguida, amasse a mistura em forma de bola. Comprima para achatar e formar uma costeleta vegana. Aqueça o óleo numa frigideira e frite-a em fogo baixo até que ambos os lados dourem. (De preferência, frite em uma panela com superfície de padrão em malha de modo a deixar um belo padrão na costeleta.)
3. Escalde os pimentões vermelho e amarelo e a couve-flor em água fervente até ficarem macios para a mordida.

☉ Instruções para o molho de cobertura:

Salvo o espessante, ferva todos seus ingredientes (os temperos) em uma panela. Adicione o espessante amido de milho e deixe ferver novamente. Está pronto para uso.

☉ Montagem:

Busque um grande prato redondo. Nesse prato redondo, monte o arroz integral cozido, a costeleta vegana com sabor de manjericão, os pimentões vermelho e amarelo, a couve-flor e a endívia, regue o gergelim preto torrado sobre o arroz integral e finalmente cubra com o molho de cobertura. Muito bem — que deliciosa e benevolente refeição vegana!



Pita Recheada do Oriente Médio



Ingredientes:

- 4 fatias de tomate
- 1 xícara de pedaços de cenoura
- 2 xícaras de pedaços de aipo
- 2 colheres de sopa de caril (curry) em pó
- 1 unidade de pita (p.ex., pão sírio)
- 2 xícaras de grão de bico enlatado
- 4 fatias de pepino
- 2 xícaras de pedaços de tomate
- 1 unidade de abacate
- 4 a 6 folhas de manjeriço fresco
- 2 xícaras de carne moída vegana

Temperos:

- ½ colher de chá de açúcar
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano
- ¼ colher de chá de sal

Instruções:

1. Bata o grão-de-bico, os pedaços de cenoura, os pedaços de tomate, o aipo e as folhas de manjeriço com uma batedeira. Frite o caril em pó numa panela quente com um pouco de azeite de oliva, adicionando o resto dos ingredientes, um pouco de água e os temperos. Ao ferver, mude para fogo baixo e ferver por 5 minutos. O recheio está pronto para uso.
2. Corte e rasgue um lado do pão sírio para abri-lo, coloque o recheio dentro e adicione rodela de pepino e de tomate.

★ O abacate e o pepino podem ser substituídos por legumes frescos de sua preferência.

Coração a Coração

Ingredientes:

- 4 unidades de tomates
- 3 unidades de mirtilo (blueberry)
- 2 metades de couve-de-bruxelas
- 1 porção de espaguete
- Algumas fatias de quiui (kiwi)
- 1 unidade de batata
- 2 unidades de hambúrguer vegano
- 3 unidades de minicenoura
- Um pouco de ervas misturadas
- 2 metades de morango

Temperos:

- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de molho de soja

Instruções:

1. Corte os hambúrgueres veganos em forma de coração e os frite em fogo baixo até dourar ligeiramente.
2. Adicione uma pequena quantidade de sal e óleo em água fervente, cozinhe o espaguete por 5 minutos, retire do fogo e cubra por 3 minutos; escorra a água.
3. Escalde a couve-de-bruxelas e a minicenoura em água fervente. Corte uma cruz na parte inferior do tomate e a mergulhe em água quente por um tempo; retire a pele, pique em pedaços e misture com os temperos e as ervas mistas para formar um molho.
4. Corte a batata em 6 fatias, frite-a em fogo baixo até dourá-la e a polvilhe com sal. Frite mexendo (no estilo chinês, preferencialmente numa panela wok) o espaguete com azeite até esquentar, adicione o molho de tomate e misture bem.
5. Em um prato grande, coloque o hambúrguer em forma de coração vegano e o espaguete; deite o couve-de-bruxelas, a minicenoura, a batata, o kiwi, o morango e o mirtilo ao lado; cubra com o molho de tomate restante.



Ratatouille

Ingredientes: (rende 2 porções)

- 1 pedaço de berinjela (100g)
- ¼ unidade de pimentão vermelho (50g)
- ¼ unidade de pimentão amarelo (50g)
- 100g de pepino (ou abóbora-d'água)
- 1 unidade de tomate grande (150g)

Especiarias:

- 2 dentes de alho (opcional)
- 4 unidades de chalota ou minicebola roxa (opcional)
- 1 raminho de alecrim
- 2 rebentos de tomilho
- ½ xícara de manjeriço (fresco ou seco)

Temperos:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- ¼ colher de chá de sal marinho

Instruções:

1. Pique os legumes em pedaços.
2. Aqueça o óleo numa frigideira e frite pedaços de alho e cebola (também, por opção, fica bom sem alho ou cebola).
3. Adicione os pimentões, seguido da berinjela.
4. Adicione o pepino (ou a abóbora-d'água, se disponível).
5. Por fim, adicione os pedaços de tomate, o alecrim e o tomilho; cozinhe em fogo baixo até que todos os legumes fiquem macios. Decore com um punhado de manjeriço, retire do fogo e sirva.

Sushi Japonês

◉Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz de sushi cozido
- 3 pedaços de tira (2,5cm x 7,5cm) de nori (alga marinha)
- 2 colheres de sopa de grânulos de kelp (alga marinha)
- 1 colher de sopa de carne vegana seca finamente desfiada
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de gergelim preto e branco

◉Recheio:

- Pepino em cubos conforme desejado
- Presunto vegano em cubos conforme desejado

◉Instruções:

1. Preencha o arroz de sushi cozido em metade do molde triangular; pressione um buraco no centro; ponha o recheio; cubra-o com arroz para encher o molde; compacte-o; retire-o do molde. Repita essas ações para fazer mais sushis.

2. Cole uma tira de nori sobre a base de cada sushi triangular; preencha os 2 topos de cada triângulo, afixando grânulos de kelp, gergelim preto e branco, fiapinhos de carne seca vegana ou pedacinhos de cenoura, respectivamente, em lados opostos.

★ Método para fazer arroz de sushi: misture arroz japonês cozido quente com vinagre de sushi.

★ A carne vegana seca finamente desfiada está disponível em muitas lojas de alimentos saudáveis e lojas asiáticas.



Sopa de Missô

◉Ingredientes:

- 2 xícaras de tofu macio
- 15 gramas de alga marinha kombu
- 6 tigelas de água fria
- 1 colher de sopa de pasta missô

◉Temperos:

- 5 gramas de gengibre finamente picado
- Algumas gotas de óleo de gergelim

◉Instruções:

1. Corte o tofu em pedaços pequenos. Deixe a alga marinha de molho na água por 20 minutos, trocando a água nesse meio tempo para diluir o sal.

2. Misture totalmente o missô em 2 tigelas de água fria (agite-o bem em uma jarra).

3. Despeje 3 a 4 tigelas da água em uma panela (depende do seu gosto), adicione o gengibre e aqueça até ferver; em seguida, jogue a alga e ferva por mais 2 minutos.

4. Coloque os pedaços de tofu na frigideira.

5. Verta o missô líquido para dentro da panela; em seguida, ferver durante 3 minutos.

6. Adicione algumas gotas de óleo de gergelim.

Sushi com Alga Marinha Seca



◉Ingredientes:

- 1 unidade de cenoura, cortada em tiras longas
- 1 xícara de arroz de sushi cozido
- 1 colher de sopa de carne vegana desfiada
- 2 unidades de cogumelo chinês
- 1 unidade de pepino, cortada em tiras longas
- 1 folha de alga marinha nori seca
- 1 fatia de presunto vegano, cortada em tiras longas

◉Utensílios de cozinha: 1 esteira de enrolar sushi

◉Instruções:

1. Escalde as tiras de cenoura, escorra a água e seque. Demolhe e enxague o cogumelo chinês e tempere-o com um pouco de açúcar, sal e óleo. Cozinhe-o no vapor por 5 minutos, deixe esfriar e corte em tiras.

2. Deitando a folha de alga marinha seca em uma esteira de enrolar sushi, espalhe uma camada uniforme de arroz de sushi por cima. Aplique arroz suficiente para uma borda em linha reta para selar mais tarde.

3. Cubra com a carne vegana desfiada, a cenoura, o cogumelo, o pepino e o presunto vegano ao longo do lado longo do arroz. Enrole a esteira firmemente com as duas mãos. Abra a esteira e corte o sushi em segmentos de 2,5 cm. Sirva e desfrute.



Tofu em Forma de Pipa



Ingredientes:

- 2 unidades de tofu firme
- 1 xícara de pimentão vermelho (em cubos)
- ½ xícara de wakame (alga mar. suave)
- 4 colheres de sopa de tapioca em pó
- 6 unidades de cogumelo chinês (demolhado e em cubos)

Temperos:

- 1 colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de realçador de sabor vegano
- 1 colher de chá de açúcar bruto
- Um traço de pimenta-do-reino

Molho:

- 4 colheres de sopa de água
- 3 colheres de chá de amido de milho
- Um pouco de óleo de gergelim

Utensílios de cozinha: 6 colheres de porcelana chinesa

Instruções:

1. Remova a água do tofu firme pressionando-o com algum objeto pesado ou esprema o tofu com um pedaço de tecido limpo fazendo a água sair.
2. Mergulhe o wakame em água para remover o sabor salgado; lave-o e escorra a água; corte-o em segmentos.
3. Adicione o wakame, os cubos de cogumelo, os cubos de pimentão vermelho, a tapioca em pó e os temperos ao tofu e mexa bem para formar uma pasta de tofu.
4. Pincele um pouco de óleo no interior das colheres de porcelana e encha cada colher com a pasta de tofu formando a forma de uma pipa (gota de lágrima grande). Faça 6 de cada vez; cozinhe-as no vapor por cerca de 10 minutos e as reserve para esfriarem. Repita o processo para fazer mais 6, assim serão 12 no total.
5. Aqueça os ingredientes do molho em panela, inclusive o óleo de gergelim. Derrame-o lentamente em um prato grande, disponha os "pipas" de tofu sobre ele e os sirva.

★ A pipa aqui mencionada é uma espécie de alaúde (instrumento musical) chinês.

★ A tapioca em pó serve para segurar a forma de tofu.

★ A tapioca em pó pode ser substituída por amido de milho ou amido de trigo.

★ Escolha o wakame sem tempero, pois o tipo temperado contém vinagre.



Espargos Salteados & Cogumelo-Palha com Tofu

Ingredientes:

- 3 talos de aspargo
- 130g de cogumelo-palha
- 1 unidade de tofu (10cm x 10cm)
- 50g de semente de flor-de-lótus fresca
- Um pouco de flor de primula-da-noite
- 1 fatia de gengibre

Temperos:

- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de molho de ostra vegana
- Um pouco de óleo de gergelim

Instruções:

1. Descasque e corte o espargo em cubos; parta o cogumelo-palha fresco pela metade; corte o tofu em cubos grandes; remova o germe da semente de flor-de-lótus (ou lótus) fresca, demolha a flor de primula-da-noite em água salgada, lave-a e a reserve.
2. Aqueça o óleo numa frigideira, frite o tofu até dourar e o coloque em um prato.
3. Aqueça o óleo numa frigideira, salteie o gengibre e adicione o cogumelo-palha para fritar mexendo-os (no estilo chinês); siga com o aspargo e a semente de lótus fresca e frite mexendo-os (no estilo chinês) por um tempo. Tempere-os a gosto, polvilhando-os com a flor de primula-da-noite. Disponha-os no prato e sirva-os. (Pode enfeitar com pétalas de flor-de-lótus ou de outra flor ao longo da borda do prato.)

Esplendor de Almôndega Vegetal

◉Ingredientes:

- 8 bolsinhas de tofu fritas
- 1 xícara de presunto vegano (em cubos)
- 1 unidade de tofu firme
- 1 xícara de pimenta verde/vermelha (em cubos)
- ½ xícara de cogumelo chinês (em cubos)
- ½ xícara de amido de milho

◉Temperos:

- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de açúcar
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano

◉Instruções:

1. Enxague as bolsinhas de tofu fritas e esprema-as para remover a água. Faça uma abertura em cada uma e vire-a do avesso; reserve-as.
2. Demolhe o cogumelo chinês até ficar macio, corte-o em cubos.
3. Prepare o recheio: amasse o tofu firme, misture-o com os ingredientes cortados em cubos, o amido de milho e os temperos.
4. Preencha as bolsinhas de tofu com o recheio e use palitos de dente para selar as aberturas.
5. Frite as bolsinhas de tofu recheadas até dourarem, retire os palitos e as sirva com um molho agridoce.



Troxinhas de Folha de Tofu dos 4 Tesouros

◉Ingredientes:

- 5 folhas longas de tofu fresco
- 5 talos de aspargo
- 5 tiras grossas de cenoura
- 5 tiras grossas de cogumelo chinês
- 5 tiras grossas de presunto vegano

◉Molho:

- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de açúcar
- ½ colher de chá de água
- 3 colheres de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de molho de ostra vegana

◉Instruções:

1. Demolhe o cogumelo chinês até ficar macio e o enxague. Corte-o em tiras grossas; tempere-as com o sal, o açúcar, o molho de soja, o amido de milho e o óleo de gergelim. Cozinhe-as no vapor por 10 minutos e as reserve.
2. Adicione uma pitada de sal e um pouco de óleo à água fervente e escale os talos de espargo e as tiras de cenoura por um tempo. Corte o presunto vegano em tiras grossas. Escorra a água.
3. Coloque as folhas de tofu fresco na horizontal, coloque os 4 demais ingredientes em cima de cada uma, enrole-as bem e arranje os rolinhos em um prato. Cozinhe-os no vapor por 5 minutos em fogo médio. Leve o molho a ferver; despeje sobre os rolinhos. Sirva-os.

Rolinhos de Folha de Tofu ao Molho de Tomate

◉Ingredientes:

- 4 unidades de tomate (descascado e em cubos)
- 1 folha de erva-patinha (alga)
- 1 pacote de folhas de tofu fresco (cortadas em total de 8 tiras grossas)
- Pimentão colorido (em cubos) conforme desejado
- ¼ de folha de tofu seco
- Pasta de farinha (farinha + água) conforme apropriado

◉Temperos:

- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de molho inglês vegano
- 2 colheres de chá de açúcar
- ¼ colher de chá de realçador de sabor vegano

◉Espessante:

- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de chá de amido de milho

◉Utensílios de cozinha: 1 esteira de enrolar sushi

◉Instruções:

1. Coloque a folha de tofu seco na esteira de enrolar sushi, pincele a pasta de farinha sobre ela e cubra com a folha de erva-patinha. Deite as tiras de tofu fresco em cima dela, uma por uma, em fila. Aplique a pasta de farinha em linha reta ao longo da borda da folha de tofu seco para vedação; enrole-a firmemente como na foto. Refrigere o rolo durante 1 hora. Corte-o em segmentos de 2 cm. Frite-os em óleo fundo até dourar; arranje-os em um prato.
2. Corte uma cruz na parte inferior do tomate e o deixe de molho em água quente por um tempo; descasque-o e o corte em cubos. Bata no liquidificador para formar um molho espesso.
3. Aqueça ½ colher de sopa de óleo na frigideira; adicione o molho de tomate, os temperos e o espessante. Retire-os do fogo, acrescente os cubos de pimentão sem parar de mexer e regue tudo sobre os rolinhos de folha de tofu.





Arroz Roxo Vivaz com Pinhões & 3 Pimentões ao Molho de Toranja

◉Ingredientes: (rende 2 porções)

- 1 tigela de arroz pegajoso roxo cozido e já resfriado
- ¼ unidade de pimentão amarelo (em cubos)
- 1 colher de sopa de pinhão
- 3 unidades de minimilho (em cubos)
- ¼ xícara de presunto vegano em cubos
- 2 folhas de alface (um pouco rasgadas)
- ¼ unidade de pimentão verde (em cubos)
- ¼ unidade de pimentão vermelho (em cubos)
- 1 unidade de cogumelo-do-cardo (cortada em tiras longas e finas)

◉Temperos:

- 1 ½ colher de sopa de óleo
- Sal conforme desejado
- Molho de soja conforme desejado
- Especiarias italianas conforme desejado

◉Molho de toranja:

- ½ colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de suco de toranja
- Tomilho e sal conforme desejado

◉Instruções:

1. Bata todos os ingredientes do molho de toranja em uma tigela com um batedor até emulsionar (ou coloque os ingredientes dentro de um frasco e agite vigorosamente). Combine o alface e o molho completamente para uso no final.
2. Aqueça uma frigideira em fogo baixo; toste o pinhão em fogo baixo até ficar dourado e oleoso, guardando-o para uma utilização posterior.

3. Aqueça ½ colher de chá de óleo em frigideira; salteie o cogumelo-do-cardo até ficar cozido; tempere-o a gosto com molho de soja, sal e especiarias italianas e o reserve.
4. Aqueça 1 colher de sopa de óleo em frigideira; salteie os cubos de presunto vegano primeiro; siga com os legumes cortados em cubos e o arroz roxo; por último, adicione o pinhão e os tempere a gosto com sal e molho de soja.
5. Coloque um molde de anel circular no centro do prato, despeje todo o arroz roxo frito, etc dentro dele e pressione-os ligeiramente; cubra-os com o cogumelo-do-cardo e o alface; em seguida, remova o molde.

Arroz Integral Guisado com Cogumelos Chineses

◉Ingredientes: (rende 1 porção)

- 50g de arroz integral
- 50g de arroz branco
- 50g de cogumelo chinês
- 50g de cogumelo-do-cardo
- 350g de caldo de legumes
- Salsa fresca como desejado

◉Temperos:

- 1 colher de sopa de óleo
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de molho de soja
- Especiarias italianas como desejado

◉Instruções:

1. Lave o arroz e deixe de molho por 3 horas; escorra a água.
2. Lave o cogumelo chinês; reserve 3 unidades para fatiar e pique o resto. Lave o cogumelo-do-cardo e o pique.
3. Aqueça o óleo numa frigideira, refogue o cogumelo chinês e o cogumelo-do-cardo e os tempere a gosto com molho de soja e especiarias italianas. Retire as fatias de cogumelo chinês para uso posterior como enfeite.
4. Adicione o arroz na frigideira e frite mexendo-o (no estilo chinês) até que esteja totalmente colorido. Despeje 150 ml de caldo de legumes e deixe ferver; mude para o fogo médio, mexendo enquanto ferve. Ao ver a redução do caldo cozido, adicione o restante não usado do caldo em intervalos, fervilhando até que o caldo seque e o arroz esteja bem cozido, com aspecto macio e úmido.
5. Despeje todo o arroz em uma travessa, cubra-o com fatias de cogumelos chineses e também enfeite com salsa.



Legumes da Estação Assados com Alecrim

◉Ingredientes: (rende 1 porção)

- ½ unidade de berinjela
- ¼ unidade de pimentão vermelho
- 1 unidade de cogumelo-ostra
- ¼ unidade de pimentão amarelo

◉Temperos:

- 1 ramo de alecrim
- 1 colher de chá de molho de soja
- 1 dente de alho (opcional)
- Sal conforme desejado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

◉Instruções:

1. Pique o alecrim e o alho, adicione o azeite e os deixe de molho por uma noite.
2. Corte a berinjela e o cogumelo-ostra em fatias finas, e os pimentões em tiras.
3. Forre a assadeira com uma folha de papel-alumínio e, sobre ela, coloque os legumes, camada por camada; em cada camada, despeje um pouco de azeite e salpique com um pouco de sal. Repita essas ações até que todos os legumes sejam usados.
4. Finalmente despeje o molho de soja por cima, dobre a folha para dentro de todos os lados para escondê-la e deixe assar o conteúdo a 220° C por 15 a 20 minutos.

Lasanha Vegana Fácil com Abóbora & Legumes

©Ingredientes: (rende 1 porção)

- 100g de massa vegana de lasanha
- 200g de abóbora
- 200g de caldo de legumes (ou água)
- 10g de cebola em cubos (opcional)
- 10g de pimentão vermelho em cubos
- 10g de pimentão amarelo em cubos
- 15g de brócolis
- 15g de cogumelo shiitake em cubos

©Temperos:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de molho de soja
- ½ colher de chá de sal
- Especiarias italianas como desejado

©Instruções:

1. Cozinhe a massa vegana de lasanha de acordo com as instruções da embalagem, escorra a água e junte um pouco de azeite mexendo.
2. Descasque a abóbora, retire as sementes, cozinhe-a no vapor até ficar macia e a processe junto com o caldo de legumes para formar um purê de abóbora.
3. Corte o brócolis em pedacinhos, escale-o em água fervente, escorra a água e o reserve.
4. Aqueça o óleo numa frigideira, salteie uma metade da porção de cebola e proussiga com o brócolis, o cogumelo shiitake, mais os pimentões vermelho e amarelo, temperando-os a gosto com molho de soja. Disponha-os no prato e os reserve.
5. Aqueça o óleo novamente para refogar a outra metade da porção da cebola, junte o purê de abóbora mexendo e os aqueça por completo; adicione a massa para lasanha, misture-os para ficarem uniformemente cobertos com o molho de abóbora, tempere-os a gosto com sal, misture as especiarias italianas mexendo e os retire do fogo.
6. Sirva a massa vegana de lasanha em um prato e a cubra com legumes cozidos.



Espaguete Vegano Picante com Manjeriçao & Berinjela

©Ingredientes: (rende 2 porções)

- 200g de espaguete vegano
- 200g de berinjela
- 20g de gengibre fresco
- 15g de pimenta vermelha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ½ colher de sopa de molho de soja
- ¾ colher de chá de sal
- 1 xícara de folhas de manjeriçao fresco
- ½ colher de chá de flocos de manjeriçao seco

©Instruções:

1. Cozinhe o espaguete vegano em água até ficar ao dente (macio porém firme); escorra a água até secar; adicione azeite de oliva e os misture.
2. Corte a berinjela em fatias circulares; pique o gengibre fresco finamente; fatie a pimenta vermelha; retire as hastes das folhas de manjeriçao fresco.
3. Aqueça o óleo numa frigideira; adicione os pedaços de gengibre e de pimenta vermelha e salteie-os levemente.
4. Adicione a berinjela e os salteie até ela ficar macia; adicione ½ colher de sopa de molho de soja; levemente frite mexendo-os (no estilo chinês).
5. Adicione o espaguete vegano e 1 colher de sopa de molho de soja; combine-os com a berinjela; adicione o sal a gosto e, em seguida, o manjeriçao seco; mexa-os bem e retire do fogo.
6. Adicione as folhas de manjeriçao fresco finamente picadas e os misture. Sirva-os.

Farfalle Vegano em Sopa com Feijão-Frade & Legumes

©Ingredientes: (rende 2 porções)

- 50g de pão seco (ideal para croûton)
- ¼ xícara de feijão-frade
- 1000 ml de caldo de legumes
- 30g de massa de farfalle (macarrão "gravatinha-borboleta") vegano
- Repolho conforme desejado
- 30g de cebola (opcional)
- 30g de cenoura
- 30g de aipo

©Temperos:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ½ colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de especiarias italianas

©Instruções:

1. Lave o feijão-frade e o deixe de molho em água por mais de 3 horas; cozinhe-o em 300 ml de caldo de legumes até ficar macio; escorra a água.
2. Corte todos os legumes em cubos; enrole o repolho e o corte em tiras finas; corte o pão seco em pequenas porções, cada uma com uma superfície de crosta.
3. Coloque os pedaços secos de pão em uma forma de assar; borrife o azeite de oliva sobre eles uniformemente; polvilhe-os com especiarias italianas; asse-os em forno a 200 °C por 10 minutos até dourarem; deixe-os dentro do forno com a porta fechada para preservar a crocância.
4. Ferva água na panela; cozinhe o farfalle de acordo com as instruções no pacote; escorra a água; borrife um pouco de azeite de oliva por cima e o mexa; reserve-o.
5. Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva numa frigideira; salteie a cebola; acrescente os legumes cortados em cubos e as tiras de repolho; adicione o restante do caldo; deixe-os ferver.
6. Fervilhe a sopa de legumes em fogo baixo por 10 minutos; mude para fogo alto e acrescente o feijão-frade e o farfalle; deixe-os ferver novamente.
7. Despeje a sopa com o farfalle numa tigela; sirva-a com os pedaços de pão temperados.





Torta Vegana de Batata com Nuggets & Cogumelo

©Ingredientes para a massa da torta: (use 2 travessas em forma de flor de 15 cm para torta)

- 200g de farinha para bolo
- 100g de margarina vegana de soja
- 50g de leite de soja sem açúcar gelada
- ¼ colher de chá de sal

©Ingredientes para as camadas de nugget vegano e de cogumelo:

- 320g de batata
- 80g (4 unidades) de nugget vegano
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 80g de champignon
- 10g de farinha para bolo
- ½ colher de chá de molho de soja
- ¼ colher de chá de sal
- Especiarias italianas como desejado
- 1 xícara (5 folhas) de espinafre

©Ingredientes para a camada de purê de batata:

- 10g de margarina vegana de soja
- 10g de farinha para bolo
- 80g de batata
- 200 ml de leite de soja não adoçado
- 1 colher de chá de amido de milho
- ¼ colher de chá de sal

©Instruções para a massa da torta:

1. Corte a margarina em cubos e deixe amolecer a temperatura ambiente.
2. Misture bem a farinha para bolos e a margarina para produzir uma textura friável.
3. Lentamente adicione o açúcar, o sal e o leite de soja, e sove até obter uma massa lisa (não sove em excesso, senão a mistura pode tornar-se glutinosa demais).
4. Armazene a massa dentro da geladeira durante, pelo menos, 1 hora.
5. Divida a massa em duas partes de 170g e forme 2 bolas redondas. Estenda cada uma com um rolo para formar uma folha circular maior do que uma fôrma para torta (15 cm); enrole-a com rolo e a coloque em cima da fôrma; alise-a de dentro para fora, cobrindo a fôrma inteira; depois alinhe a borda da massa com a borda da fôrma, empurrando-a para dentro com as mãos.
6. Pré-aqueça o forno; coloque a fôrma na prateleira de cima; asse a massa a 200° C por 10 minutos. Retire-a do forno e a reserve.

©Instruções principais:

1. Corte a batata em fatias finas e a cozinhe no vapor até ficar macia; quando cozida, reserve 80g de batata para o purê; rasgue as folhas de espinafre com as mãos em pedaços menores.
2. Fatie o nugget vegano; frite-o com azeite de oliva; escorra o excesso de óleo e deixe esfriar para uso posterior.
3. Corte o champignon; cozinhe-o com o óleo restante; tempere-o a gosto com molho de soja, sal e especiarias italianas.
4. Combine as restantes fatias de batata cozida, o leite de soja e o amido de milho como uma pasta num processador de alimentos.
5. Aqueça a margarina amolecida numa frigideira; misture lentamente a farinha para bolo; pouco a pouco, misture a pasta de batata, adicionando sal a gosto.
6. Cubra a massa da torta em camadas com as fatias de batata, em seguida, o espinafre, então o champignon e depois o nugget vegano, até ficar 80% completo.
7. Verta o purê de batata em cima para encher até 90% da massa.
8. Pré-aqueça o forno a 200° C; coloque a fôrma preenchida na prateleira do meio; asse com as funções de calor superior e inferior do forno ligadas por 20 a 25 minutos ou até o centro da torta ficar firme.



Kebabs Veganos à Placa Aquecedora

©Ingredientes:

- 3 unidades de champignon
- 6 fatias de pimentão verde
- 3 fatias de pimentão amarelo
- 3 unidades de cogumelo shiitake
- 3 varas de espeto de bambu
- 3 cubos de tofu crocante
- 3 fatias de pimentão vermelho
- 3 fatias de tofu firme
- 3 unidades de tomate-cereja

©Molho vegano de satay para molhar:

- ½ xícara de água
- 4 colheres de sopa de pasta vegana para satay (molho para kebab indonésio ou malaio)
- 2 colheres de sopa de amido de milho

©Instruções:

1. Enfileire todos os ingredientes em camadas alternadas nos espetos.
2. Misture o amido de milho com a água. Aqueça a pasta vegana para satay (molho para espeto indonésio ou malaio) na frigideira; junte a solução de amido de milho mexendo; leve a mistura à fervura; retire do fogo.
3. Aqueça ½ colher de sopa em uma placa aquecedora; frite os dois lados dos kebabs até dourar ligeiramente. Despeje o molho vegano de satay para molhar sobre os kebabs. Sirva-o.



Aguaria de Presunto Defumado Vegano com Queijo de Soja



ⓂIngredientes: (rende 6 porções)

- 6 fatias (de 1 cm de espessura) de baguete francesa
- 250g de batata
- 70g de creme de queijo de soja amolecido
- ¼ colher de chá de sal
- ½ unidade de maçã Fuji
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 100g de Loving Hut Cheerful Log (ou qualquer sabor de presunto vegano)

ⓂTemperos:

- Uma pitada de pimenta-do-reino preta
- 6 unidades de folha de louro
- ½ colher de chá de mistura de especiarias italianas (qualquer combinação como o alecrim, orégano, salsinha)

ⓂInstruções:

1. Cozinhe o presunto vegano por 10 minutos e o deixe esfriar; cozinhe a batata no vapor por 30 minutos ou até ficar macia e poder ser amassada à mão e a deixe esfriar.
2. Pré-aqueça o forno a 200° C, organize os pedaços de pão numa forma de assar, despeje o azeite de oliva uniformemente (cerca de 1 colher de sopa), polvilhe-os com especiarias italianas (quantia extra) e os asse por 10 minutos dentro do forno ou até ficarem dourados. Coloque-os no prato e os reserve.
3. Coloque o presunto vegano no processador de alimentos, adicione 2 colheres de sopa e azeite de oliva e os processe até obter uma pasta.
4. Adicione a batata, o creme de queijo de soja e o sal e os misture até obter uma pasta.
5. Por fim, acrescente as especiarias italianas e a pimenta-do-reino preta a gosto.
6. Corte a maçã Fuji em fatias extrafinas, coloque-as em cima do pão, ponha o conteúdo de uma colher de chá cheia da mistura de creme de queijo de soja com presunto vegano e o decore com coentro por cima.



Temaki de Erva-Patinha com Legumes Coloridos & Nozes

ⓂIngredientes: (rende 4 porções)

- 1 pacote (20 folhas) de erva-patinha (alga marinha) seca, cortada ao meio e aromatizada
- Maionese vegana sem ovos conforme desejado
- Carne vegana seca finamente desfiada, salgadinho de soja crocante ou pó de gergelim preto conforme desejado

ⓂRecheio: (escolha o que você gostar dos seguintes vegetais sazonais, cada um medindo 1 xícara)

1. Vegetais folhosos: repolho ralado, repolho roxo ralado, alface crespa, etc.
2. Brotos: brotos de feijão, brotos de alfafa, brotos de ervilha, etc.
3. Caules/raízes/flores/frutas: cenoura ralada, pimentão ralado, aspargo escaldado, minimilho escaldado.
4. Fruta suculenta: tiras de maçã.
5. Frutos secos/nozes: passas, nozes torradas e moidas, castanhas-de-caju, amêndoas, etc.

ⓂInstruções:

1. Disponha as diversas opções de recheio em uma folha de erva-patinha, polvilhe-a com fiapinhos de carne vegana vegana e esprema a maionese nela.
2. Enrole a folha de erva-patinha para formar um cone. Sirva-a.

Espinafre com Batata & Cogumelos Cobertos com Massa

ⓂIngredientes:

- 1 folha de massa vegana
- 100g de cebola
- 50g de espinafre
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 100g de cogumelo
- 4 grandes de batata
- 2 ½ colheres de sopa de farinha de batata (ou flocos de purê de batata)

ⓂTemperos:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de molho de soja
- 1 colher de chá de sal
- Especiarias italianas conforme desejado

ⓂInstruções:

1. Descasque e fatie a batata; demolhe-a em água gelada por 10 minutos; escorra a água; polvilhe-a com sal; cozinhe-a no vapor por 10 minutos até ficar macia.
2. Pique o espinafre; corte o cogumelo e a cebola em cubos.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira; frite o cogumelo e a cebola; tempere-os com sal, molho de soja e especiarias italianas.
4. Acrescente o caldo de legumes (2 xícaras); deixe-o ferver; adicione a farinha de batata e os mexa bem até engrossar.
5. Disponha a sopa de cogumelo cremosa em uma fôrma de assar; cubra-a com uma camada de fatias de batata e depois uma camada de espinafre; repita o procedimento até que a fôrma fique cheia; por fim, cubra com a sopa de cogumelo cremosa.
6. Corte a massa em tiras de 1,5 cm de comprimento e a arrume em padrão quadriculado em cima da mistura, pressionando as extremidades com firmeza contra a borda da fôrma.
7. Pré-aqueça o forno a 190° C, asse-a por 15 minutos ou até a massa dourar. Sirva-o.





Wonton Vegano com Óleo de Pimenta Vermelha



©Ingredientes principais:

- 1 pacote (500g) de folhas para wonton
- 1 pacote (500g) de pasta de presunto vegana Loving Hut (qualquer sabor)
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim (ao misturar a pasta de presunto vegano, aumentar quantidade para ajustar consistência)
- ¼ colher de chá de sal e outro de pimenta (opcionais, podendo usar outro tempero para enriquecer o sabor da pasta de presunto vegana)

©Ingredientes para o molho de óleo de pimenta vermelha: (rende quantidade suficiente para 25 folhas para wonton)

- 1 colher de sopa de óleo de pimenta vermelha
- ½ colher de chá de freixo espinhoso (*Zanthoxylum bungeanum*, etc) em pó
- 1 colher de chá de vinagre
- ¼ colher de chá de alho esmagado (opcional)
- ½ colher de sopa de molho de soja 1 colher de chá de pedaços de coentro
- ½ colher de chá de frutose 1 colher de chá de pedaços de aipo

©Instruções:

1. Adicione o sal e a pimenta à pasta de presunto vegana; forme a pasta com um processador ou liquidificador; adicione o óleo de gergelim ao processar até que a pasta se transforme em uma massa pegajosa.
2. Encha cada folha de wonton com um pouco do recheio em pasta.
3. Ferva água na panela; nesse meio tempo, prepare o molho de óleo de pimenta vermelha para usar com o wonton.
4. Adicione o sal à água fervente (para adicionar sabor à massa do wonton); mude para fogo baixo e cozinhe o wonton até flutuar à superfície; tire-o com uma concha e escorra a água antes de colocá-lo no prato.
5. Despeje o molho sobre o wonton; polvilhe-o com pedacinhos de coentro e aipo.

Guiozas Chinesas Veganos Ferridos

©Ingredientes:

- 1 pacote (500g) de folhas para guioza (ou shuijiao ou jiaozi)
- 8 unidades (25g) de cogumelos chineses
- 1 pacote (300g) de repolho
- 1 cacho enrolado / pacote de vermicelli de feijão (macarrão chinês)
- 8 unidades (170g) de fatias de tofu seco não-GM

©Temperos:

- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de chá de sal
- 3 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino branca

©Instruções:

1. Lave e pique o repolho.
2. Demolhe o cogumelo chinês; demolha o vermicelli de feijão em água quente a 90° C até ficar transparente e meio cozido e depois o pique.
3. Pique o cogumelo chinês e as fatias de tofu seco; salteie o cogumelo chinês com óleo de cozinha; adicione o tofu picado e molho de soja; frite mexendo para misturar bem todos os ingredientes.
4. Despeje tudo em uma tigela; adicione o repolho picado e o vermicelli de feijão.
5. Adicione o sal, a pimenta-do-reino branca e o óleo de gergelim; mexa para misturar totalmente e bem; em seguida, embrulhe-os como recheio nas folhas para fazer os guiozas.
6. Adicione 2 litros de água em uma panela. Coloque todos os guiozas em água fervente durante 3 minutos; em seguida, adicione 100 ml de água fria e deixe-os ferver por mais 2 minutos. Disponha-os no prato e os sirva.



Maionese Vegana Caseira

©Ingredientes:

- 75ml de óleo de semente de uva
- 1 ½ colher de sopa de leite de soja não-GM
- 1 ½ colher de sopa de açúcar orgânico
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de vinagre

©Utensílios:

- 1 pequena batedeira manual
- 1 tigela

©Instruções:

1. Coloque o açúcar, o sal e o leite de soja em uma tigela de misturar; mexa-os por cerca de 2 minutos para combiná-los por completo.
2. Adicione 10 ml de óleo e, em seguida, bata continuamente com a batedeira manual por cerca de 2 minutos; adicione o óleo novamente e repita o processo até que todo o óleo fique misturado totalmente. Conforme está adicionando o óleo, você vai ver a maionese ficando mais espessa e mais firme.
3. Por último, acrescente o vinagre. Misture-os para combinar totalmente e bem.



Panqueca de Osaka Vegana com Molho de Churrasco

◉Ingredientes: (rende 2 porções)

- 200g de farinha comum
- 280g de água (ou caldo de legumes)
- ½ colher de chá de sal
- 30g de cenoura
- 30g de cogumelo shiitake (ou cogumelo-do-cardo, cogumelo Hypsizygus ulmarius, etc.)
- 50g de folhas de espinafre (use só a parte folhosa ou substitua com repolho se não estiver na estação)
- 30g de presunto vegano Loving Hut Teriyaki Log

◉Ingredientes para o molho de churrasco Osaka: (basta combinar)

- 30 ml de pasta de soja e cogumelo não-GM
- 30 ml de vinagre escuro vegano
- 30 ml de frutose
- 10 ml de catchup de tomate

◉Temperos e adorno:

- 2 colheres de sopa de óleo de semente de uva (tem um ponto de fumo elevado, que é bom para fritar em alta temperatura; alternativamente, qualquer outro óleo vegetal pode ser usado)
- Erva-patinha em pó, sementes de gergelim branco torradas e maionese vegana sem ovos conforme desejado

◉Instruções:

1. Despeje a água na tigela e adicione a farinha e o sal; bata-os com um batedor manual; reserve-os por 20 minutos.
2. Corte o presunto vegano, a cenoura, o cogumelo e o espinafre em pedaços pequenos; frite o presunto vegano com pouco óleo.
3. Adicione à mistura de panqueca na tigela e misture bem.
4. Prepare uma frigideira antiaderente, acrescentando 1 colher de sopa de óleo nela, e ligue o fogo. Despeje metade da porção da massa na frigideira, chegando a cerca de 1,5 cm de altura; frite em fogo médio por cerca de 4 minutos ou até a parte inferior se tornar dourada e crocante (se uma frigideira grande for usada, deixe fritar a massa durante cerca de 2 minutos em primeiro lugar e, quando a parte inferior se aderir à superfície da frigideira, mexa usando duas pinças ou espátulas de madeira).
5. Quando a parte inferior ficar dourada e crocante, vire a mistura de panqueca e espalhe uniformemente o molho de churrasco neste lado. Quando o segundo lado estiver cozido, vire-a novamente para fritar o lado com molho de churrasco por um tempo.
6. Esprema a maionese; polvilhe a panqueca com o pó de erva-patinha e as sementes de gergelim. Sirva o prato enquanto quente.



Wonton Vegetal com Espinafre & Cogumelo

◉Ingredientes:

- 150g de folhas para wonton
- 50g de espinafre
- 50g de cogumelos
- 50g de pimentão vermelho
- 150g de inhame
- Fatias de amêndoa conforme desejado

◉Temperos:

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- ¼ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de molho de soja
- Especiarias italianas conforme desejado
- Pimenta-do-reino preta conforme desejado

◉Instruções:

1. Lave e corte todos os legumes. Asse as fatias de amêndoa durante 10 minutos a 200 °C.
2. Aqueça o azeite de oliva numa frigideira; refogue o cogumelo e o pimentão vermelho por um tempo, acrescentando o inhame imediatamente antes de desligar o fogo. Tempere-os com o sal e o molho de soja.
3. Despeje todo o conteúdo obtido no passo anterior (2) em um recipiente; polvilhe-o com as especiarias italianas e a pimenta-do-reino preta.
4. Adicione o espinafre picado mexendo; misture todos os ingredientes.
5. Ponha o recheio nas folhas de wonton, dobrando ao meio na diagonal em forma triangular.
6. Adicione um pouco de óleo na frigideira; alinhe os wontons veganos; frite-os um pouco; adicione 30 ml de água em seguida; cubra-os com tampa. Cozinhe até a água evaporar e os wontons ficarem ligeiramente dourados (não frite em excesso, senão os wontons se tornarão duros, ficando menos deliciosos).



Sopa Coreana de Kimchi Vegano com Bolinhos de Arroz

◉Ingredientes: (rende 1 porção)

- 8 minipedaços de bolo de arroz coreano em forma de tubo
- 250 ml de caldo de legumes
- 1 xícara de kimchi de couve chinesa vegano
- 1 unidade de tofu oleoso (cortado em pedaços)
- ½ xícara de base de sopa de kimchi vegana
- 1 unidade de cogumelo shiitake (em partes, com caule removido)

◉Temperos:

- ½ colher de chá de óleo
- Pedacinhos de coentro conforme desejado
- Pedacinhos de aipo conforme desejado

◉Instruções:

1. Coloque uma panela com o óleo, o caldo de legumes, o kimchi de couve chinesa, a base de sopa de kimchi e os pedaços de bolo de arroz coreano para ferver; continue a deixá-los ferver em fogo baixo por 10 minutos.
2. Adicione o cogumelo e o tofu; deixe-os ferver novamente.
3. Desligue o fogo; acrescente o aipo e os pedaços de coentro. Sirva a sopa quente.



Gelatina Vegetal de Frutas Frescas



Ingredientes:

- [A] • 2 unidades de morango (fatiado) • 30g de konhaku (konjac) em pó
• 1 unidade de quiui (kiwi, em cubos) • 1 colher de chá de açúcar
• ½ unidade de manga (picada)
- [B] • 100 ml de suco de mirtilo (blueberry) • 30g de konhaku (konjac) em pó
• 200 ml de leite de soja orgânico

Instruções:

[A] Misture o konhaku em pó com o açúcar; ferva a água e desligue o fogo; adicione a mistura de konhaku e açúcar à água e mexa bem para formar o líquido de konhaku; despeje-o em moldes ou copos e acrescente as frutas; guarde a mistura doce na geladeira para se solidificar. Pronta para servir.

[B] Aqueça o leite de soja orgânico, adicione ½ porção de konhaku em pó e os agite bem; verta a mistura em moldes ou taças para deixar solidificar. Aqueça o suco de mirtilo, adicione o restante do konhaku em pó e mexa bem; despeje-o sobre a gelatina de leite de soja solidificada e retorne à geladeira para concluir o endurecimento. Pronta para servir.

★ Pode ajustar a firmeza de gelatina com a variação da quantidade de konhaku em pó utilizada.

★ Pode substituir o konhaku em pó com ágar-ágar em pedaço, Jelly-T vegetal ou outro tipo de gelatina vegana.



Pudim Vegano de Sagu com Leite de Coco

Ingredientes:

- 200 g de sagu • 1 colher de sopa de manteiga vegana
• 7 colheres de sopa de açúcar bruto • 200 ml de leite de coco
• 5 colheres de sopa de farinha de custarda • 5 colheres de sopa de amido de milho

Utensílios de cozinha: 4 copos para pudim

Recheio:

- 4 colheres de sopa de pasta de feijão vermelho (para 4 porções)

Instruções:

1. Enxague o sagu e deixe de molho em água por 15 a 20 minutos, mexendo-o com colher de pau, cozinhe-o com 5 vezes mais água até ficar bem cozido — deve então parecer transparente. Retire-o do fogo e o cubra com tampa por 5 minutos — isso serve para cozinhar o sagu por completo; por fim, passe em uma peneira fina e depois enxague com água fria.

2. Despeje o sagu na panela, adicione o leite de coco e os mexa bem; adicione o amido de milho e a farinha de custarda um pouco de cada vez, passando-os por uma peneira, e os mexa bem; em seguida, adicione a manteiga vegana e o açúcar bruto. Cozinhe-os em fogo baixo para fazer a pasta de sagu.

3. Divida a pasta de feijão vermelho em 4 partes, pressione-o com filme plástico para fazer ficar em forma achatada e redonda e a reserve.

4. Despeje a pasta de sagu para preencher ¼ do copo, adicione a pasta de feijão vermelho encha com a pasta de sagu até o topo. Assá-las por 10 a 15 minutos já basta. Opcionalmente polvilhe a mistura com um pouco de açúcar em cima e depois a queime para dourar com um isqueiro.

★ Pode usar frutas, tais como a banana ou a manga, ou pasta de semente de lótus para substituir a pasta de feijão vermelho.

★ Tenha cuidado para evitar o uso de tipos de pasta de feijão vermelho contendo substâncias de origem animal (como a banha).



Picolé de Frutas Frescas

Ingredientes:

- 1 a 2 unidades de laranja
• 10 unidades de morango
• 2 unidades de quiui (kiwi)

Utensílios de cozinha: 3 moldes para picolé

Instruções:

1. Esprema o suco de laranja e o reserve.

2. Descasque o quiui, corte-o em pedaços e bata-o para fazer suco.

3. Retire as folhas do morango, lave e corte-o em pedaços e bata-o para fazer suco.

4. Despeje o suco de laranja, o suco de quiui e o suco de morango em moldes separados, assegurando que as tampas estejam em cima. Armazene-os dentro do congelador durante, ao menos, 6 horas até se solidificarem.

★ Pode substituir com o seu suco preferido ou simplesmente usar suco pronto para o picolé.

Torta Vegana de Morango

◉Ingredientes para a massa da torta:

- 200g de farinha para bolo
- 60g de açúcar orgânico
- 50g de chocolate meio amargo vegano
- 60 ml de leite de soja não-GM
- 45 ml de azeite de oliva ou óleo de semente de uva
- 40g de margarina vegana

◉Ingredientes para o recheio: {mistura de bolo de queijo (cheesecake) vegano}

- 250 ml de leite de soja não-GM
- 25g de farinha para bolo
- 40g de açúcar orgânico
- 1 colher de sopa de lecitina de soja Loving Hut

◉Decoração:

- ½ colher de chá de Jelly-T (gelatina à base de alga marinha) vegana em pó
- 1 caixa de morango orgânico
- 2 colheres de sopa de água
- ½ colher de chá de açúcar orgânico

◉Instruções para a massa da torta:

1. Coloque a farinha peneirada em uma tigela; siga com a margarina vegana e o azeite de oliva; misture, à mão, a farinha e o óleo até a textura ser semelhante a de grãos.
2. Adicione o leite de soja; sove-o para formar massa, mas não sove em demasia, senão a massa ficará gomosa (formando glúten) e a torta não ficará crocante.
3. Embrulhe a massa com filme plástico. Deixe-a dentro da geladeira por 30 minutos.
4. Volte a massa já fermentada à superfície de trabalho; polvilhe-a com farinha; abra-a em um formato redondo e a encaixe na forma.
5. Remodele a massa, fazendo alguns furos na massa com um garfo; cubra-a com papel-alumínio e depois a cubra com uma camada de grãos de soja. (Esta prática do uso de uma camada de grãos de soja serve para evitar que a massa se levante ao ser assada.)
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C e o asse por 15 a 20 minutos.
7. Durante os últimos 3 minutos, remova a camada de grãos de soja e o papel-alumínio; retorne a massa ao forno e a asse até dourar.
8. Dissolva o chocolate em uma panela ou tigela sobre água quente; espalhe-o sobre a massa assada.



◉Instruções para o recheio:

1. Peneire a farinha para bolo.
2. Misture a lecitina de soja com o leite de soja em primeiro lugar e deixe a mistura descansar por 10 minutos.
3. Despeje todos os ingredientes numa panela e os mexa durante o cozimento até a mistura ferver. Deixe-a esfriar um pouco; em seguida, despeje à massa.

◉Montagem e decoração:

1. Lave o morango, remova a base e seque.
2. Decore a torta com o morango orgânico.
3. Combine a ½ colher de chá da gelatina vegana com a ½ colher de chá de açúcar; adicione as colheres de sopa de água; leve a mistura à fervura; deixe-a esfriar; use-a para besuntar a superfície do morango.



Muffin Aromático com Maçã, Canela & Açúcar Mascavo

◉Ingredientes:

- 130g de farinha de pão
- 2 colheres de sopa de óleo
- 140 ml de água
- 80g de açúcar mascavo
- 1 unidade de maçã de tamanho pequeno
- Um tanto de açúcar em pó (como enfeite)
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ¼ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de vinagre branco ou vinagre de fruta
- ¼ colher de chá de sal

◉Instruções:

1. Descasque a maçã, corte várias fatias finas da polpa como enfeite. Cortar o restante em cubos, reserve.
2. Misture a farinha de pão, o bicarbonato, o fermento em pó e a canela em pó, e então peneire. Adicione sal e açúcar mascavo e mexa para misturar bem.
3. Adicione a água e misture lentamente, em seguida, misture 2 colheres de sopa de óleo.
4. Adicione a maçã em cubos.
5. Por fim, adicione o vinagre 15 ml e mexa-o lentamente.
6. Despeje a massa em uma forminha, enrole as fatias de maçã em forma de rosa e as coloque no centro da massa.
7. Asse o muffin dentro de um forno pré-aquecido a 165 °C durante cerca de 20 a 25 minutos. Fure-o com um palito — se o palito sair limpo e não umedecido pela massa, o muffin está perfeito e pronto!

Bolo Vegano de Laranja com Semente de Linhaça

◉Ingredientes:

- 240g de farinha de pão orgânica
- 90 ml de azeite de oliva
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 80g de açúcar orgânico
- 4 colheres de chá de linhaça (semente de linho)
- 2 colheres de sopa de vinagre branco / vinagre de frutas
- ¼ colher de chá de sal
- laranja fresca para 100 ml de suco
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de lecitina de soja

◉Instruções:

1. Combine e peneire a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio e depois os reserve. Faça suco com a laranja e também o reserve.
2. Ferva a linhaça (semente de linho) em água por 2 a 3 minutos; depois desligue o fogo (vai engrossar); adicione o sal, o açúcar e a lecitina de soja; dissolva-os em água morna (aquecida) para facilitar a mistura com a massa mais tarde. Mexa bem a mistura e deixe-a repousar.
3. Quando o açúcar e lecitina de soja dissolver completamente, adicione lentamente o azeite de oliva e o suco de laranja, mexendo para misturar bem.
4. Adicione todos os ingredientes úmidos (exceto o vinagre) à farinha de pão e bicarbonato de sódio e mexa moderadamente para combinar. Pré-aqueça o forno a 190 °C.
5. Por fim, adicione o vinagre à massa, mexendo-os lentamente até combinar.
6. Asse a massa em forno a 190 °C durante cerca de 30 minutos. Logo depois de 10 minutos se passarem, tire a massa para cortar uma linha ao longo do centro, deixando o bolo bojar um pouco e também dando um aspecto "legal", "bacana"! Quando o processo de assar estiver completo, aprecie este prato suculento quente ou gelado.



Este bolo substitui o tradicional bolo de libra (pound cake)!

SEJA VEGANO, PROMOVA A PAZ



Estilo de Vida Vegano Orgânico para um Mundo Sustentável

Para mais informações sobre modo de vida vegano, inclusive receitas, demonstrações de culinária e outras informações alimentícias à base de vegetais, por favor, visite os seguintes sítios eletrônicos:

<http://www.suprememastertv.com/pt/veg>

<http://MAV.contatodireto.comDeus.org>

<http://www.guiavegano.com>

<http://www.vegetarianismo.com.br>

<http://www.menuvegano.com.br>

<http://www.veganismo.org.br>

<http://www.guiaveg.com.br>

<http://www.sociedadevegan.com>

<http://www.veganos.org.br>

<http://www.sejavegano.com.br>