

LIVRO DE RECEITAS VEGETARIANAS E VEGANAS – 1ª Edição

GFFA - IRMÃOS MENORES ANIMAIS



GFFA- GRUPO FRATERNAL FRANCISCO DE ASSIS

Por quê um livreto?

O início dos trabalhos no GFFA deu início a uma jornada de novos questionamentos. Das palestras antes voltadas somente ao Evangelho, como as que normalmente ocorrem nas Casas Espíritas, notou-se que os assistidos necessitavam de mais informações, passou-se então a abordar mais fortemente a espiritualidade animal; da espiritualidade animal houve então a necessidade de que, conhecida a evolução da alma animal, se inicia-se um trabalho pela ética e pelo respeito daquilo que proporciona aos animais evoluírem: sua matéria.

Optou-se então pelos assuntos voltados a ética animal, ao vegetarianismo com temas considerados os pilares do espiritismo: Ciência, Filosofia e Religião.

Foi assim que o conhecimento iniciou seu trabalho que é o de despertar as mentes adormecidas.

Vieram então os questionamentos dos assistidos: Como mudar, como virar vegetariano. O que comer?

Durante muitas palestras foram distribuídos aos assistidos comidas veganas para que apreciassem um novo sabor,

desta vez totalmente isento de crueldade. Tática aprovada pela grande maioria.

Esta a característica do GFFA, não abordar apenas a alma animal, mas o mecanismo que proporciona a todos nós a evoluirmos, nosso corpo físico. Preservar a matéria é auxiliar o espírito.

Paz e Bem

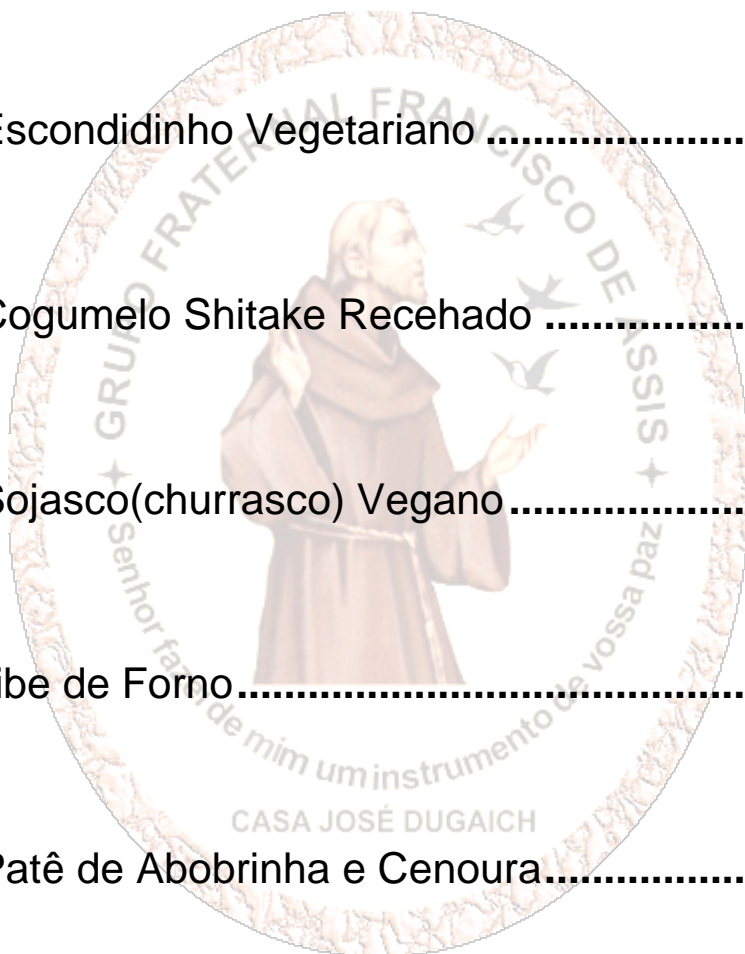
Redação do Informativo GFFA



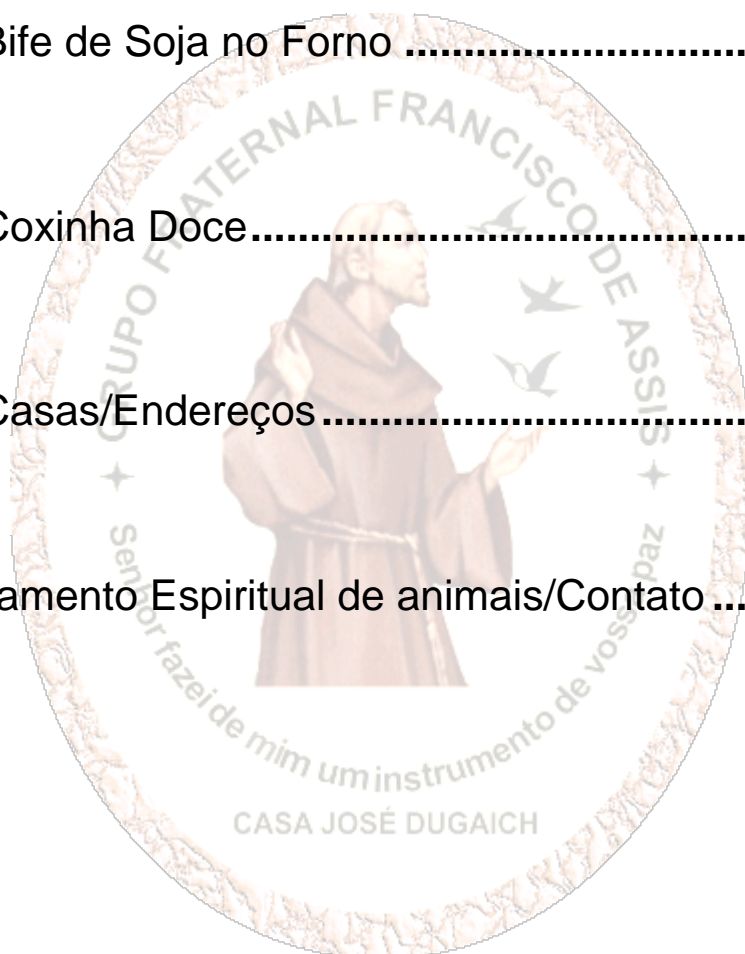
SUMÁRIO

1. Cardápio Vegetariano	7
2. Cardápio Semanal Vegetariano	12
3. Soja Especial.....	16
4. Bolinho de Pão.....	18
5. Hamburguinho Vegano	19
6. Salada Festiva.....	20
7. Nhoque Vegano	21

8. Panqueca Vegana.....	23
9. Lasanha Vegana	25
10. Molho Branco Vegano.....	26
11. Escondidinho Vegetariano	27
12. Cogumelo Shitake Recehado	28
13. Sojasco(churrasco) Vegano.....	31
14.Kibe de Forno.....	33
15. Patê de Abobrinha e Cenoura.....	34
16. Patê de Beringela.....	35
17. Coxinha de soja.....	36



18. Quinoa de Natal	38
19. Bife de Tofú	39
20. Bife de Soja no Forno	40
21. Coxinha Doce.....	41
22. Casas/Endereços.....	42
Tratamento Espiritual de animais/Contato.....	44





Virar vegetariano é fácil, difícil é ter vontade de reaprender a se alimentar. Isso mesmo, tornar-se vegetariano nada mais é do que, reaprender a comer, poderíamos ir mais longe e colocar: Aprender realmente a comer. Porque no dia a dia com a facilidade da carne ninguém acaba se dando conta de que come mal, de que se esquece de comer determinados nutrientes acreditando que por comer carne, já está nutrido. Grande erro.

Para facilitar um pouco a vida e mostrar que ser vegetariano é apenas uma questão de saber o que se come, criamos um cardápio vegetariano. Veja bem que o cardápio é vegetariano, mas não inclui peixes, ovos ou laticínios, isso ficará ao critério de cada um, se você ainda come peixe, ovos, queijos e faz uso de leites e logurtes, poderá incluí-los facilmente no cardápio até não sentir mais necessidade deles. Tudo é uma questão de mudança de paladar, aprendizado e paciência. Agora vamos ao que interessa.

Montar um cardápio vegetariano não um mostro de sete cabeças, ao contrário, basta fazer a inclusão de alimentos que eram deixados de lado, esquecidos pela facilidade que fritar um bife trazia. O importante é conhecer, antes de tudo, os grupos de alimentos que farão parte dessa nova alimentação balanceada e saudável.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

Com esta pirâmide, dividida em grupos alimentares, você poderá guiar sua alimentação de forma equilibrada, nutritiva e saudável. A base da pirâmide representa os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e o topo representa os que devem ser consumidos em menor quantidade

Sol
15 minutos diariamente
em horário apropriado

Sal, açúcar e
gorduras processadas
Coma com restrição

Vegetais ricos em cálcio
Coma com critério

Leguminosas
e oleaginosas
Coma com critério

Vegetais e legumes
Coma generosamente

Frutas
Coma generosamente

Água
Beba deliberadamente

Cereais
(prefira os integrais)
Coma em boa quantidade

nutriVeg
Nutrição Vegetariana
www.nutriveg.com.br

Revista dos
Vegetarianos
www.revistavegetarianos.com.br

Grãos fazem parte da Pirâmide Alimentar vegetariana/vegana ou seja, feijões, lentilhas, grão de bico, arroz; também fazem parte as castanhas, nozes em geral e as sementes como linhaça, quinua, girassol, gergelim entre outros. O vegetais em geral, legumes, verduras, raízes devem fazer parte da rotina dos vegetarianos em porções diárias, sem exceder-se também. Os vegetais verde escuros por possuírem mais concentração de ferro – o mais completo é o brócolis – mas devem ser incluídos na dieta o agrião, o espinafre,

a couve (tanto em saladas como em sucos), beterraba, bardana, cenoura, limão, laranja. Frutas toda e qualquer fruta deve fazer parte do cardápio vegetariano/vegano, sobretudo algumas frutas secas como damasco, ameixa e uva passa.

Ferro, Cálcio, Vitaminas, Proteínas

Uma dieta vegetariana/vegana equilibrada possui tudo o que o corpo necessita, a única questão seria a vitamina B12 (no caso dos veganos), por não encontrar-se disponível em nenhum alimento de origem vegetal, mas que é facilmente substituída através de comprimidos ou injeções de B12.

Como o ferro nos vegetais é menos absorvível que o ferro contido na carne, o que não é problema na dieta vegetariana /vegana, basta que ao

ingerir qualquer alimento que contenha ferro (verduras de folhas escuras, ameixas, feijões, lentilhas, etc) tome-se o cuidado de ingerir juntamente outro alimento ou suco que contenha vitamina C (acerola, maracujá, limão, laranja, etc) para que a absorção do ferro seja acentuada.

Ao contrário do que se diz, vegetarianos não comem apenas salada ou soja, mas há uma infinidade de cores e sabores a disposição de todos.

OBS: essas são dicas para pessoas em transição, que ainda se utilizam de laticínios, peixes ou ovos, nenhuma mudança radical ou qualquer imposição é benéfica, por isso a mudança de cada um deve ser feita por cada um, no momento em que cada um se sentir pronto para isso.

O que se pode e se deve comer:

Café da Manhã: Para os que abandonaram os laticínios uma boa opção são os leites vegetais, dentre eles o de Soja, mas não é preciso ficar somente no leite de Soja, pode-se optar por sucos matinais leves ou até mesmo vitaminas de frutas, para quem tem colesterol alto a aveia no lanche matinal é uma boa opção. Há quem goste de frutas pela manhã, uma boa opção seria pêssegos e maçãs. Há quem goste de pão com patês ou lanches de frutas e tofu. Para quem toma leite de vaca nada muda, a não ser a inclusão da aveia e das castanhas, ao menos uma por dia, no máximo 3 para não desequilibrar o organismo.

Almoço/Jantar : A base da pirâmide trazia grãos, ou seja, o que não pode faltar na dieta é o arroz (integral ou não) e feijão(preto, branco, azuki),

a opção por lentilha ou grão de bico é bem-vinda, para aqueles que apreciam o grão de soja no lugar do feijão, é importante saber que a soja não deve ser utilizada mais do que 3 vezes por semana devido ao alto grau de proteína que possui. Junto a refeição, ou mesmo antes dela, pode-se ingerir suco que contenha vitamina C. A salada pode ter tomates, alfaces, cenoura ralada, pode ser de agrião, chuchu ou couve, e pode ser temperada com azeite e limão e salpicada de gergelim .

Raízes como mandioca podem ser servidas ou fritas ou cozidas em forma de purê, a bardana, outra raiz muito utilizada na dieta oriental, é um saboroso aliado como acompanhamento. O certo é utilizar-se de uma variação alimentar, trocando alimentos, intercalando frutas e saladas, tornando a refeição deliciosa e saudável.

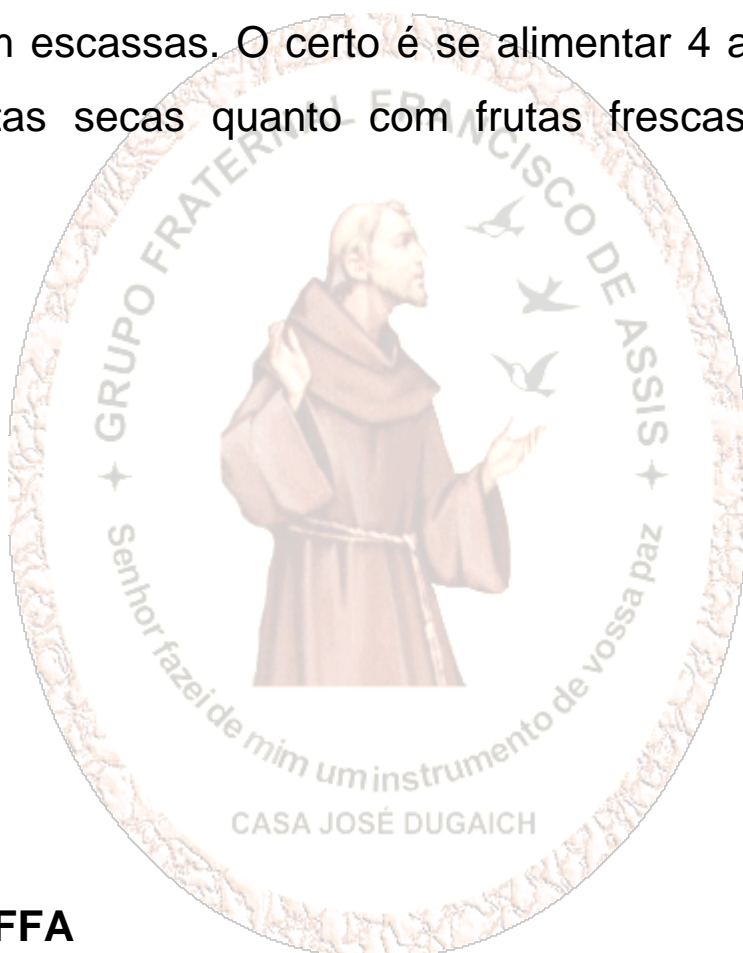
Acompanhamentos ; cogumelos(shitake, shimeji, portobelo, etc), mandioca, mandioquinha, batatas, couve refogada, espinafre, abobrinha refogada, chicória, berinjela, repolho, tofu, glúten, vagem, grão de bico, ervilhas

Saladas :de feijão preto, lentilha, alface, agrião, chicória, rúcula, cenoura , repolho, tomate, batatas, pepino, rabanetes, beterraba

Intervalo entre as refeições : é bom ter sempre a mão amêndoas, castanhas, nozes, gergelim, girassol, semente de abóbora, amendoim(fontes de cálcio), frutas, lanches com patês, coxinhas veganas, quibes, esfihas etc.

A soja é sempre um bom acompanhamento, sobretudo o tofú e o missô devido ao alto teor de proteína e cálcio , ela pode ser utilizada na forma de grãos, no shoyo e como PTS (proteína texturizada de soja), sem nunca exceder 2 a 3 vezes por semana.

È sempre aconselhável ter a mão castanhas, nozes, amêndoas , frutas secas como damasco, figo ou ameixa para comer nos intervalos das refeições ou quando se vai a um restaurante em que as opções vegetarianas sejam escassas. O certo é se alimentar 4 a 5 vezes por dia, tanto com as frutas secas quanto com frutas frescas como maçãs e pêssegos.



Paz e Bem
Redação GFFA

Texto:Redação GFFA

Imagens:Pirâmide Alimentar : Link

<http://www.saudecomciencia.com/2011/04/nova-piramide-alimentar-atualizada.html>

Revista dos Vegetarianos

http://www.europenet.com.br/site/?cat_id=935

Morango: site <http://www.guia-padres.com/dibujos/frutas.html>

CARDÁPIO SEMANAL VEGETARIANO

As sugestões do cardápio não devem ser fixas, servem apenas como uma ideia inicial para que a nova alimentação se torne algo saudável e saboroso, como pode-se ver na lista, não há qualquer complicação no que se refira ao preparo dos alimentos, todos são simples, fáceis de serem encontrados e preparados. Se não gosta de algum, basta substituí-lo por outro, com o tempo será natural equilibrar a alimentação.

PROTEÍNAS

Sementes: linhaça, abóbora, girassol.

Grãos: ervilhas, feijões, lentilhas, amendoins, grão de bico, soja, além de nozes, amêndoas, Castanha-do-pará, castanhas de caju, pistache, macadâmia.

Cereais: trigo (pães, massa), aveia, centeio, milho, arroz.

Derivados da Soja: tofu, tempeh, proteína texturizada de soja (PTS), leite de soja.

VITAMINAS

Vitamina A: vegetais vermelhos, laranjas ou amarelos, folhas verdes e frutas.

Vitaminas do complexo B: leveduras e cereais integrais, nozes.

Vitamina C: frutas frescas, verduras.

Vitamina D: produzida pelo próprio organismo quando exposto ao sol.

Vitamina E: óleos vegetais, cereais integrais.

Vitamina K: vegetais frescos e cereais integrais

VITAMINAS

Vitamina A: vegetais vermelhos, laranjas ou amarelos, folhas verdes e frutas.

Vitaminas do complexo B: leveduras e cereais integrais, nozes.

Vitamina C: frutas frescas, verduras.

Vitamina D: produzida pelo próprio organismo quando exposto ao sol.

Vitamina E: óleos vegetais, cereais integrais.

Vitamina K: vegetais frescos e cereais integrais

CARBOIDRATOS

Há 3 tipos principais de carboidratos: açúcares simples, amidos e fibras dietéticas.

Os açúcares são encontrados nas frutas, amidos são encontrados em cereais, grãos, e alguns vegetais, como a batata. Carboidratos não refinados, obtidos a partir de cereais integrais são de melhor qualidade, por conterem fibras e vitaminas do complexo B.

Fontes comuns de carboidratos são pães e massas em geral.

GORDURAS E ÓLEOS

Apesar de serem prejudiciais em quantidade excessiva, uma certa quantidade é necessária para o corpo. As gorduras vegetais tendem a ser mais insaturadas, sendo um dos benefícios mais evidentes da dieta vegetariana. Entre as gorduras mono-insaturadas, destaca-se o azeite de oliva. Entre as poli-insaturadas, o óleo de girassol.

MINERAIS

Cálcio: folhas verdes, nozes.

Fósforo: gérmen de trigo e castanhas.

Ferro: folhas verdes, cereais integrais, feijão, lentilhas. O consumo de alimentos ricos em Vitamina C aumenta o seu aproveitamento.

FIBRAS

Frutas, amêndoas, castanhas, coco, aveia, trigo, centeio, folhas, ervilhas, feijão.

Fonte: <http://www.vidavegetariana.com/vegetarianismo/dieta.htm> ou <http://www.vidavegetariana.com.br/site/index.php>



DIAS DA SEMANA	ALIMENTOS : Almoço/Jantar	LANCHES / OPÇÕES
SEGUNDA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Mandioca cozida com brocolis Salada de Rúcula com tomates Suco de maracujá	Café da Manhã: Granola, aveia, pães, leite de soja Intervalos: lanches com patês, rúculas, cenouras Opções almoço/jantar: Quinoa refogada, salada de trigo, salada de milho, rabanete
TERÇA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Cogumelo refogado (shitaki ou shimeji) Salada de alface com gergelim e limão Suco de abacate com limão	Café da Manhã: Frutas mamão, laranja, banana Intervalos: Torradas com tahine (pasta de gergelim) Opções almoço/jantar: Lentilha, vagem refogada, escarola, couve flor
QUARTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Couve refogada Espinafre refogado Suco de couve com laranja	Café da Manhã: Vitaminas, panquecas Intervalos: Castanhas, frutas frescas ou secas, vitaminas, coxinha de soja ou legumes. Opções almoço/jantar: Feijoada Vegana, PTS refogada
QUINTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Grão de bico (bolinho ou salada) pure de batata e lentilha refogada, salada de beterraba Suco de abacaxi com hortelã	Café da Manhã: Abacate, torrada, maionese de soja Intervalos: Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar: Macarronada, Bife de Gluten, salada de grão de soja, chicória refogada
SEXTA	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Abobrinha refogada com cenoura e gergelim Salada de quinua Suco de acerola	Café da Manhã: Lanche de tofu frito na chapa, Intervalos: Alcachofra, pinhão, milho verde Opções almoço/jantar: Risoto, stroganoff de soja ou legumes
SÁBADO	Arroz e feijão (preto, branco ou azuki) Bardana com cenoura refogada Tabule Batata de panela com manjeriço	Café da Manhã: Bolo de frutas vegano, leite de castanha Intervalos: Doce de quinua, lanche de creme de abacate Opções almoço/jantar: Vatapá de palmito, Shitake recheado
DOMINGO	Nhoc Vegano Bife de tofu Salada de alface com azeitona, palmito e gergelim Suco Mix de frutas	Café da Manhã: Água de coco, frutas, cereais. Intervalos: frutas, pêssegos, bananas Opções almoço/jantar: Yakissoba vegetariano, Panqueca de Soja ou Legumes

Receitas: Todas as 20 receitas deste livreto foram testadas e algumas delas foram servidas durante ou após algumas das palestras realizadas no GFFA, os ingredientes são fáceis, saudáveis e nenhuma receita traz qualquer dificuldade para ser feita;

Bom apetite



SOJA ESPECIAL

Há dois modos de preparar a soja:

Hidratando a Soja: Antes de tudo lavar bem a soja. Numa panela, aquecer água -com um pouco de sal- o suficiente para cozinhar a soja por alguns minutos até hidratar e ficar macia. (leva de cinco a dez minutos no máximo), escorrer e lavar em água fria. Espremer (pode ser em espremedor de batata) para tirar o excesso de água. Esse procedimento serve para toda vez que se necessitar hidratar a soja seja a miúda ou a graúda.

Hidratando a Soja nos temperos: Em uma panela, refogar com azeite próprio para fritura um pouco de alho, cebola, ou alho poró. Depois, colocar a soja (já previamente lavada) na panela e refogá-la nos temperos.

Refogar bem e acrescentar os demais temperos, sal e se preciso , um pouco de água, o melhor é caldo de legumes , para que ela vá se tornando macia. Pode-se usar molho de tomate, caldo de feijão, leite de coco, etc.

Ingredientes

3 xícaras de soja miúda(a escura dará aparência de carne moída)

½ xícara de Alho poro picado

Castanhas de caju(a gosto)

1 dúzia de azeitonas sem caroço

½ dúzia de Damascos secos

Sal A gosto

1 a 2 pés de alface Americana

Modo de Fazer

Refogar a soja miúda com azeitonas, damascos miúdos e o alho poro. Ralar as castanhas de caju e reservar.

Lavar as folhas centrais da alface americana(fica bem redonda como uma cuia).

Depois que a soja estiver pronta(isso deve ser a última coisa a ser feita antes da refeição, para a alface não murchar) colocar dentro das folhinhas de alface e polvilhar com a castanha de caju, é bom com macarrão, com arroz e feijão, sozinho, etc. Servir na hora .

(Receita cedida pela amiga Simone)

BOLINHO DE PÃO

Ingredientes

5 a 6 pães franceses amanhecidos(pão fresco também pode ser utilizado)

1 xícara de Alho poró (parte branca e parte verde)

Sal a gosto

Água para dar o ponto

Modo de Fazer

Picar os pães e umidecê-los o suficiente para amassar.Picar o alho poró bem miudinho e juntar ao pão.Colocar sal a gosto.Amassar bem e fazer as bolinhas para fritar.Fritar em óleo quente.

(Receita adaptada e cedida pela amiga Simone)

HAMBURGUINHO VEGANO

Ingredientes

1 x. de proteína texturizada de soja escura, 1/2 x. de água , 1/2 x.de Shoyu, 1/2 colher de sobremesa de Missô, 5 a 6 azeitonas verdes picadas pequenas, 1 colher de sopa de Amaranto, 1 colher de sopa de Amido de Milho, 2 colheres de sopa de Aveia em flocos finos, Curry, Cuminho, Alho Poró (talo verde picado pequeno), tempero Chimi Chumi com pimenta(opcional),1 colher de sopa de linhaça(semente), 1 colher de sopa de vinagre.

Modo de Fazer

Lave bem a soja, em uma panela coloque a proteína de soja, a água, o shoyo, curry, cuminho ,o Missô e a linhaça.Deixe ferver por 5 minutos, desligue e deixe esfriar.Esprema para tirar o excesso de água e passe a proteína de soja por um processador de alimentos, quando a massa ficar lisa, adicione as azeitonas ,o Alho Poró e o vinagre, mexa e vá acrescentando o amido de milho, o amaranto e a aveia em flocos, mexa até obter uma massa que dê o ponto de modelar os hamburguinhos.
Grelhar ou assar.

(Receita adaptada e cedida pela amiga Simone)

SALADA FESTIVA

Ingredientes

1 1/2 xícara de Grão de bico

1 manga Haden grande

2 Ramos de salsa picado

Vinagre Balsâmico

Azeite e sal

Modo de fazer

Deixar o Grão de bico de molho de um dia para o outro e
cozinhar por cerca de meia

hora para ficar macio (tirar as cascas) e reservar.

Picar a manga em cubinhos Picar o salsa, folhas e talos e
reservar.

Numa vasilha para salada, reunir todos os ingredientes e
temperar com vinagre balsâmico,
azeite e sal a gosto. Servir em seguida.

(Receita cedida pelo amigo Anderson - Tecaf)

Nhoque Vegano (pingado)

Ingredientes:

1 kg batatas cozidas
1kg farinha de trigo
1 cx de creme de leite de soja
Sal a gosto
Temperos a gosto(curry, açafão, cominho, etc)
Azeitonas verdes picadas pequenas
Champignon (opcional)
Alho poró (talo verde)
1/2 abacate(opcional)
1/2 pimentão amarelo picado pequeno
1/2 pimentão vermelho picado pequeno

Modo de fazer

Refogar o alho poro, os pimentões e azeitona.
Misturar a farinha a batata e 1/2 cx do creme de leite, adicionar o refogado e mexer bem, depois adicionar os demais ingredientes. O nhoque vai ficar com uma consistência de pasta, por isso será necessário um espredor (como o de batatas) que contenha furos de macarrão (comprado em lojas de 1.99) ou uma colher que irá “pingar” o nhoque na água fervente. Ferver uma panela de água para cozinhar o nhoque– ele vai afundar,

retirar somente quando ele flutuar na água, servir com molho branco de shimeji.(Receita na página 26)

(Receita e cedida pela amiga Simone)

Panqueca Vegana

Ingredientes:

1kg farinha de trigo
1 cx de creme de leite de soja, água ou leite de soja
Sal a gosto
Curry ou páprica
Gergelim torrado
Canela em pó(opcional)
Castanhas ou macadâmias raladas

Modo de fazer

Bater meia cx do creme de leite com a farinha, a água(ou leite de soja) a canela e o Curry. A panqueca deve ficar em ponto de fritura, nem muito mole que escorra pela frigideira nem muito espessa.

Adicionar o gergelim e mexer com a colher(não bater no liquidificador para que não quebre). Fritar as panquecas e reservar.

Recheio

1 vidro de palmito
2 tomates maduros
Sal a gosto
Azeitonas verdes a gosto
Tomilho

Alho poro picado
Manjericão(opcional)
Temperos a gosto
Óleo para fritura

Modo de fazer

Todo palmito deve ser, antes de consumido, fervido em água por pelo menos dez minutos.

Após isso, picar o palmito, o tomate e as azeitonas. Refogar o alho poro e os tomates, adicionar o palmito e deixar cozinhar um pouco no molho. Por último adicionar as azeitonas e a outra metade da caixa de creme de leite de soja.

Montar as panquecas e colocá-las numa forma - refratário ou alumínio - cobrir com molho branco de shimeji ou molho de tomates , levar ao forno por dez minutos. Polvilhar as castanhas ou macadâmias por cima e servir.

(Receita e cedida pela amiga Simone)

Lasanha Vegana

Ingredientes:

1kg de batatas(cozinhar para purê)
1/2 kg de mandioca(cozinhar para purê)
Sal a gosto
Um maço de espinafre ou brócolis(refogados)
Pode-se usar cogumelos shimeji ou shitake também
500g tofu cortado em fatias
Castanha do Pará picadas ou trituradas
Amêndoas picadas ou trituradas

Modo de fazer

Para que o tofu fique mais saboroso, deixe-o marinar numa vasilha com um limão espremido, shoyo e um pouco de pimenta calabresa por pelo menos meia hora.

Numa forma colocar uma camada do purê de batata, recobrir com as fatias de tofu e o recheio escolhido .Cobrir com o purê de mandioca e recobrir com o tofu e o outro recheio em camadas seqüenciais. Na última camada de purê, polvilhar a castanha e a amêndoa, levar ao forno por 15 minutos e servir.

O molho de tomate ou branco para cobertura final pode ser opcional.

(Receita e cedida pela amiga Simone)

Molho Branco Vegano

Ingredientes

1/2 kg. de tofu macio
Sal a gosto
Creme de Leite de soja ou leite de soja
Folhas de hortelã(frescas)
Damasco(opcional)
Temperos a gosto
300 g Shimeji preto ou branco(fonte de lisina e B1).

Modo de Fazer

Bater o tofu no liquidificador, colocar sal, um pouco de creme de leite de soja ou leite de soja -o suficiente para ficar cremoso - refogar os cogumelos(o preto é melhor nesse caso porque solta um caldo mais encorpado que engrossa o molho), depois de bem refogado colocar o tofu batido e cozinhar em fogo brando para pegar o sabor.Para quem gosta de damasco, o fruto seco permitirá um sabor agridoce ao prato. O toque final são as folhas de hortelã.

Serve como molho de macarrão ou para gratinar brócolis/couve flor, ou mesmo como molho para acompanhamento de arroz.

(Receita e cedida pela amiga Simone)

Escondidinho vegetariano

Ingredientes

- 1 maço de brócolis
- ½ alho poro
- 1 vidro de palmito pequeno
- 3 tomates secos
- 1 cebola
- 1 dente de alho amassado
- ½ xic de azeite
- 1 envelope de caldo de legumes
- ½ kg de mandioca cozida e amassada
- 250grs de mussarela ralada

Modo de preparo

Faça um purê com a mandioca – com leite e margarina , se necessário passe no liquidificador .Faça um refogado com o alho, cebola, alho poro picado em rodela,brócolis,tomate seco,palmito,e tempere com o caldo de legumes. Coloque num refratário e cubra com o purê de mandioca e cubra com a mussarela e leve para gratinar .

OBS: Quem já é vegano pode facilmente substituir o leite e o queijo por Tofú.

(Receita gentilmente enviada por Eduardo Baltazar do Bistro, Restaurante e Café MBA que possui várias opções vegetarianas)

Cogumelo Shitake Recheado

Ingredientes

De 4 a 5 cogumelos shitakes grandes frescos

1 vidro de leite de coco

Azeite

Ajinomoto

3 a 4 colheres de Amendoim moído grandes

2 colheres de sopa de gergelim(sementes)

Alho poro picado (parte verde)

Papel alumínio

100 gramas de Tofu macio

Shoyo

Missô

Hortelã picada fina.

Gorgonzola (opcional para os não veganos)

Castanha do Pará ralada

Modo de Fazer

Há dois modos de fazer o cogumelo

1- No Forno

Lavar bem os cogumelos em água corrente, retirar os cabinhos com cuidado e separar.

Regar o cogumelo com azeite e salpicar ajinomoto
Colocar papel alumínio na forma, colocar os cogumelos e cobrir com outro pedaço de papel alumínio.

Levar ao forno de 10 a 15 minutos
(depende do tamanho dos cogumelos).

2- Em chapa de ferro

Fazer os mesmo procedimentos acima, porém enrolar os cogumelos no papel alumínio, colocando azeite no papel alumínio, tomando sempre cuidado para não deixar queimar.

Recheio vegano

Refogar o alho poró no azeite juntamente com o amendoim e o gergelim. Em seguida colocar meio vidro de leite de coco.

Amassar o tofú macio com um garfo, temperar bem com shoyo ou missô tomando cuidado para não salgar. Colocar a hortelã picada e colocar o tofú no molho(recheio).

Montagem dos cogumelos

Assim que os cogumelos estiverem macios, podem ser retirados do papel alumínio e recheados, se o molho estiver quente não é preciso levar novamente ao forno, caso contrário mais dez minutos no forno pode reaquecer o molho e encorpar mais o recheio. Povilhar castanha do Pará e servir.



SOJASCO(churrasco) VEGANO

Ingredientes

- 1 pacote de proteína de soja graúda
- 1 colher de alho amassado
- 10 colheres de sopa de vinagre
- 4 caldo de legumes(pode ser feito em casa)
- 4 colheres de sopa de azeite sabor alho e cebola
- 3 colheres de sopa de orégano
- 1 Colher de tomilho
- 1 colher de cuminho
- sal a gosto
- 200 g de champignon(grande) fatiado
- Pimentão amarelo cortado em quadradinhos
- 200 gramas de azeitona verde sem caroço

Modo de fazer

O preparo deve ser feito um dia antes, para que o sabor se integre a soja.

Lavar bem a soja antes de utilizá-la.

Em uma panela grande, ferver a água e colocar o vinagre, os temperos , um pouco de azeite, o caldo de legumes e o sal. Acrescentar a soja e deixar ferver até que ela comece a ficar macia. Desligar o fogo e testar o sal. Aguardar esfriar e colocar os demais ingredientes.

Colocar o restante do azeite. Levar a geladeira mexendo sempre que possível para que toda a soja pegue o sabor.
Montar os espetinhos e levar a churrasqueira.

Kibe de forno

Ingredientes

2 xícaras de farinha de kibe

2 xícaras de soja escura

3 batatas(rosa) grandes cozidas e amassadas

½ maço de hortelã fresca

Raspas da casca de um limão

Suco de um limão

Temperos, sal a gosto/ azeite

Modo de fazer

Hidratar a farinha de kibe em água quente, hidratar a soja e escorrer ambos. Misturar os dois, a batata , a hortelã picada , os temperos e acertar o sal, amassar com a mão e colocar um pouco de azeite para que a massa não fique ressecada.

Untar uma forma e espalhar a massa, colocar mais um fio de azeite sobre a massa e levar ao forno quente por cerca de 40 minutos.

Recheio (opcional)

Como recheio pode-se usar creme de palmito, entre as camadas de Kibe.

(Receita cedida pela amiga Janaína)

Patê de abobrinha e cenoura

Ingredientes

8 abobrinhas italianas raladas fino

2 cenouras raladas grosseiramente

Sal a gosto

1 colher de chá de tempero Zatar(tempero árabe)

Alho e azeite para refogar (há um azeite específico para fritura com sabor de alho e cebola)

Modo de fazer

Refogar a abobrinha no alho e no azeite até ela ficar macia, acertar o sal e colocar o Tempero Zatar, mexer bem. Deixar esfriar e acrescentar a cenoura ralada e passar no pão de forma.

(Receita cedida pela amiga Neis)

Patê de Berinjela

Ingredientes

4 beringelas cozidas
4 colheres de sopa de azeite para fritura sabor alho e
cebola
4 colheres de sopa de vinagre
1 ou 2 pacotes de pão de forma

Modo de fazer

Quando as beringelas estiverem macias, escorrer e colocar no liquidificador com os temperos de sua opção(alho, cebola, sazón etc). Colocar o vinagre e o azeite e bater bem até virar um creme. Passar no pão quando esfriar bem e levar a geladeira. Servir frio.

(Receita cedida pela amiga Neis)

Coxinha de Soja

Ingredientes

Massa: 4 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de chá de curry, 4 xícaras e ½ de água, 8 colheres de sopa de óleo, sal a gosto.

Recheio: 2 xícaras de soja miúda clara, alho poro picado miudinho(a gosto), 2 dentes de alho, alecrim, tomilho, uma pitada de cuminho, ½ dúzia de azeitonas verdes graúdas picadas miudinhas. Suco de 1 limão. Sal a gosto.

PREPARO

SOJA: Como hidratar a soja: Há dois modos: Antes de tudo lavar bem as duas xícaras de soja. Numa panela, aquecer água -com um pouco de sal- o suficiente para cozinhar a soja por alguns minutos(até hidratar e ficar macia, (leva de cinco a dez minutos no máximo), escorrer e lavar em água fria. Espremer (pode ser em espremedor de batata), para tirar o excesso de água. Reservar. (Esse procedimento serve para toda vez que se necessitar hidratar a soja seja a miúda ou a graúda). A soja também, após ser lavada, pode ser hidratada diretamente no tempero, basta refogar a soja nos temperos e ir colocando água aos poucos até ela ficar macia. Deste modo ela fica mais saborosa.

Recheio: Refogar o 2 dentes de alho e o alho poro . Acrescentar a soja e refogar com o cuminho, o alecrim e o tomilho. Dissolver o suco de limão em ½ xícara de água. Acrescentar a soja e deixar cozinhar um pouco. Acertar o sal, desligar o fogo, colocar a azeitona e tampar a panela.

Massa: Colocar a água e todos os demais ingredientes em panela grande até levantar fervura. Deve diminuir cerca de um dedo do volume. Desligar o fogo e acrescentar a farinha de uma só vez, mexendo bem para que a farinha não forme bolhas. Mexa devagar até a massa ficar lisa.

Moldar as coxinhas, rechear e fritar. Servir quente.

OBS: Os recheios opcionais podem ser. Palmito, Abobrinha com cenoura ou com azeitona, patê de Berinjela(ambos já disponibilizados nesta página), ou bardana. Optamos por colocar algumas receitas de soja a pedido de amigos .

(Receita cedida pela amiga Simone)

Quinoa de Natal

Ingredientes

1e1/2 xícara de Quinoa em grãos
2 ou 3 colheres de açúcar(depene do gosto)
4 colheres de sopa de Capuccino
1 vidro de leite de coco
Meia dúzia de ameixas em calda
4 a 5 damascos secos
Nozes e/ou castanhas

Modo de fazer

Lavar a Quinoa numa peneira fina, cozinhas até amolecer(ficar transparente).Escorrer na peneira para tirar o excesso de água. Dissolver as 4 colheres de Capuccino em 1/2 vidro do leite de coco.Picar as ameixas, os damascos, quebrar as castanhas e as nozes em pedaços pequenos e misturar a Quinoa. Levar a geladeira e servir gelado.

(Receita cedida pela amiga Simone)

Bife de Tofú

Ingredientes

500 g de tofu fatiado e congelado
limão,
tomilho, curry, sal.

Modo de Fazer

Corte o tofu em fatias não muito finas e leve ao freezer, deixe congelar (pelo menos por 2 dias). Descongele o tofu, esprema para tirar o excesso de líquido e em um recipiente coloque o suco de um limão, um pouco de sal e os demais temperos, e deixe-os marinar (quanto mais tempo melhor). Empane-os e frite-os, pode ser levado ao forno com molho de tomate ou molho branco, também de tofu.

(Receita cedida pela amiga Simone)

Bife de Soja no Forno

Ingredientes

3 ou 4 bifés desidratados de soja
Limão
Sal.
Cominho
Orégano
Pimenta Calabreza
Shoyo
Farinha de trigo para empanar
Castanhas do Pará - raladas

Modo de Fazer

Faça um molho para marinar os bifés, com shoyo, limão e os demais temperos, se preciso acrescente um pouco de água para cobrir os bifés. Fica melhor se feito de um dia para o outro.

Faça um molho de tomates, empane os bifés e frite. Numa forma que possa ir ao micro-ondas, coloque o molho, os bifés fritos e mais uma camada de molho. Leve ao micro-ondas por pelo menos 5 minutos, antes de servir salpique com castanhas do Pará.

(Receita cedida pela amiga Simone)

Coxinha Doce

Ingredientes

Massa: 4 xícaras de farinha de trigo, 6 colheres de sopa de açúcar, 4 xícaras de água, 8 colheres de sopa de óleo

Recheio de Maçã e Canela: 3 maçãs e açúcar o suficiente para fazer uma calda grossa.

Recheio de Banana com Cacau: 6 bananas maduras, cacau ou chocolate meio amargo, açúcar para fazer uma calda grossa

Massa: Colocar a água e todos os demais ingredientes em panela grande até levantar fervura. Desligar o fogo e acrescentar a farinha de uma só vez, mexendo bem para que a farinha não forme bolhas. Mexa devagar até a massa ficar lisa.

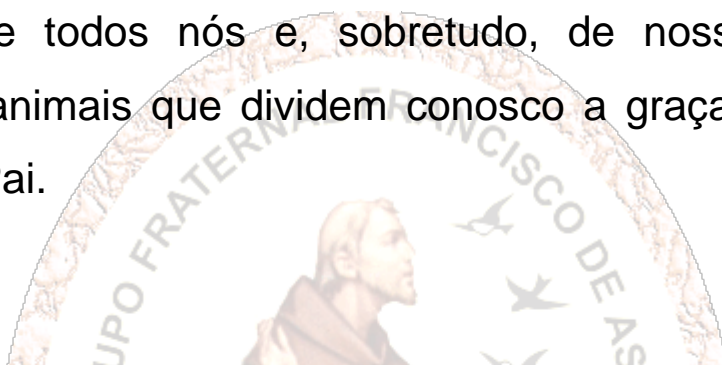
Moldar as coxinhas, rechear e fritar. Servir quente.

OBS: Os recheios opcionais podem ser de morango com cacau, pêssego em calda com doce de leite de soja..

(Receita cedida pela amiga Simone)

Casas/Endereços

Abaixo colocamos algumas das Casas que já realizam o Tratamento Espiritual de Animais, aumentar o número de Casas, fortalecer essa união e espalhar essa semente de amor, independente de qualquer religião, é necessário para o Bem de todos nós e, sobretudo, de nossos irmãos menores animais que dividem conosco a graça do Divino Amor do Pai.



Sociedade Espírita Encontro Fraternal :Rua José Deeke, 1197-
Escola Agrícola 401/Blumenau,SC-

Site : www.encontrofraternal.org.br

Email : atendimento@encontrofraternal.org.br

Realiza no momento estudos sobre a espiritualidade dos animais.

Casa do Caminho : Rua Jandaia do Sul,190 Vila Guilhermina,
São Paulo.

Site:

<http://www.casadocaminhovilaguilhermina.com/site/bemvindo.html/>

Email: passeseanimais@yahoo.com.br

Centro Espírita Luz da Esperança São Francisco de Assis. O CELE faz o tratamento espiritual apenas a distância.

Site: www.cele.com.br/formulario5.html

Colônia Espírita Caminho da Paz, Carapicuíba- São Paulo.
Atendimento todo último domingo do mês .

Site: <http://www.uniaoespirita.org.br/page007.aspx>

Email: caminhodapaz@uniaoespirita.org.br

TECAF - Rua Irene Bomboxê, 77-Santíssimo -RJ

Fone: 21- 3285-7516

Site: <http://www.tecafumbanda.com/> Email

Email : umbanda.tecaf@gmail.com

Grupo Anjos de Luz, Av. Mutinga, 3377-Pirituba – São Paulo.

Tels: (11)3906-0727 h/c (11)8072-5201

Email: anjosdeluz_tuca@hotmail.com

Blog : <http://anjosdeluztuca.blogspot.com>

Grupo Irmãos Animais Rua Força Pública, 268278. Bairro Carandirú, São Paulo.

Email: irmaos.animais@terra.com.br.

ASSEAMA: *Rua Manuel de Moura, 63 - Parque Vitória ,Tucuruvi*
- São Paulo Tel: (11) 3534-3643

Site : www.asseama.com.br



Tratamento Espiritual de Animais

O tratamento acontece todos os Sábados a partir das 13:30, sempre que vier traga duas garrafinhas de água, uma para o tutor e uma para o tutelado, em não podendo comparecer envie para o Fale Conosco um email onde deverá constar o nome do tutor, o nome do tutelado e a provável doença.

Paz e Bem

Redação do Informativo Irmãos Menores Animais

CONTATO : GFFA – Grupo Fraternal Francisco de Assis

Estrada Galvão Bueno, 5143-São Bernardo do
Campo São Paulo-S/P

Site: www.gffa.org.br

Blog : www.gffa-irmaosanimais.blogspot.com

Email de contato:

www.gffa.org.br/faleconosco.html