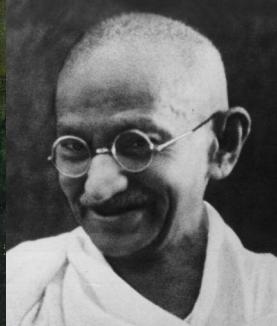




FAZ PARTE DA MUDANÇA





EM BOA COMPANHIA

Ao longo dos séculos, muitas pessoas em todo o Mundo decidiram deixar os animais fora dos seus pratos. Pitágoras, Leonardo da Vinci, Tolstói, o Dr. Kellogg, Antoni Gaudí, George Bernard Shaw, Gandhi, Isadora Duncan e Kafka foram algumas das pessoas que no passado escolheram uma forma compassiva de se alimentarem.

Hoje em dia, cada vez mais pessoas estão a optar por deliciosas e nutritivas refeições sem carne, incluindo muitos atletas e celebridades, como Jane Goodall, Paul McCartney, Ellen DeGeneres, Bryan Adams, KRS-One, Moby, Mike Tyson, Pamela Anderson, Tobey Maguire, Jared Leto, Joaquin Phoenix, Russell Brand, Emily Deschanel e Olivia Wilde.



Herman: *Como é que o professor se alimenta? Tem cuidado com a sua alimentação para ter chegado a essa idade nessa forma estupenda?*

Agostinho da Silva: *Eu não tenho cuidado, quer dizer, eu evito comer animal.*

Herman: *Evita comer animal?*

Agostinho da Silva: *Evito comer animal, coitado do bicho, que culpa tem ele que eu exista?*

(No programa *Conversas Vadias*, RTP, 1990)



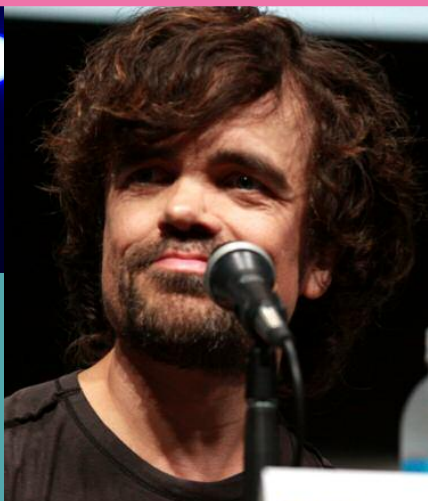
“Eu nunca comi carne na minha vida, tenho 1,78 m e não estou propriamente a definir.”

– Joss Stone



“Eu gosto de animais. De todos os animais. Não magoaria um gato ou um cão – ou uma galinha, ou uma vaca. E não pediria a outra pessoa que os magoasse por mim.”

– Peter Dinklage, de A Guerra dos Tronos



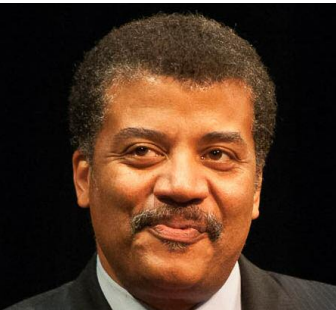
“Na Faculdade um professor pediu à nossa turma para pensar sobre o que é que os nossos netos considerariam como sendo um comportamento ou um pensamento retrógrado da nossa geração, da mesma forma que ficamos chocados com o tipo de misoginia, racismo e sexismo que era comum no mundo dos nossos avós.

Ele incitou-nos a utilizar este princípio para examinarmos os comportamentos das nossas vidas e das nossas sociedades, para que fizéssemos parte da mudança. A criação industrial de animais será uma das coisas para as quais olharemos como relíquias de uma era menos evoluída.”

– Natalie Portman, Huffington Post, 2009



CONHECE OS ANIMAIS



“Sempre que presumimos algum nível de inteligência para [os outros animais], investigações posteriores mostram que eles são mais inteligentes do que alguma vez pensámos ou mais espertos do que alguma vez lhes demos crédito de serem.”

– **Neil deGrasse Tyson**, Astrofísico, apresentador da série *Cosmos: Uma Odisseia no Espaço*

Sabias que os porcos gostam de festas na barriga, e que as galinhas gostam de se aninhar nos braços humanos? Sabias que os gansos deixam de comer quando lhes morre um ente querido, e que quando uma vaca é separada da sua cria, elas chamam uma pela outra? Sabias que os peixes sentem dor, e que as lagostas podem viver mais de cem anos?

Tal como os cães e os gatos, os outros animais também são seres complexos, com personalidades distintas, e os cientistas estão a descobrir que eles são muito mais inteligentes do que se pensava antes.



O Kevin foi resgatado da indústria dos ovos e agora vive num Santuário para Animais em Nova Iorque

A Tulip fez um novo amigo durante a Celebração dos Perus no Santuário para Animais de Nova Iorque





O Fred e a Cassie são os melhores amigos, no Santuário da Califórnia

A HISTÓRIA DA BABY

A Baby vivia numa pocilga horrível com a mãe e com os irmãos. Todos eles iam ser comidos. Ela estava em péssimas condições e era a mais fraca. Quando Teresa os viu, resolveu resgatar a Baby e levá-la para sua casa.

Agora a Baby está saudável e feliz. Tem um colchão para dormir, apanha banhos de sol no jardim, brinca, e passeia na praia com Teresa. Agora não comem nenhum animal lá em casa.



Para saberes mais sobre os animais:

Jeffrey Moussaieff Masson, *O Porquinho que Cantava à Lua: O Mundo das Emoções dos Animais Domésticos*, Sinais de Fogo, 2005.

Jonathan Lloyd e John Michinson, *O Livro da Ignorância sobre o Mundo Animal*, Casa das Letras, 2010.

Amy Hatkoff, *The Inner World of Farm Animals: Their Amazing Social, Emotional and Intellectual Capacities*, Stuart, Tabori & Chang, 2009.

Farm Sanctuary: www.farmsanctuary.org/

AS VIDAS QUE ELES VIVEM

Actualmente, milhões de animais são tratados como meros objectos para darem lucro. São manipulados para crescerem mais do que seria normal, tratados com antibióticos e hormonas, e vivem toda a vida em espaços fechados, sobrelotados e sujos. Exibem sinais de stress e depressão, e muitos morrem antes de serem levados para o matadouro. Não podem respirar o ar puro ou sentir o calor do sol. É frequente nem terem espaço para se movimentarem. **Já imaginaste o que seria viveres assim?**

É comum a castração e mutilação de animais sem anestesia. As galinhas crescem tanto e tão depressa que muitas vezes as suas pernas não aguentam o peso do corpo. Na indústria dos ovos é frequente a destruição de pintos machos, por não porem ovos. Podem ser sufocados, intoxicados ou triturados vivos, como se vê na imagem.

“Acho que quanto mais indefesa a criatura, mais direito ela tem à protecção dos homens contra a crueldade humana.”

– Mahatma Gandhi,
A Minha Vida



Investigação da Compassion Over Killing, 2013: cok.net/inv/bell-and-evans/

Os animais criados para consumo vivem apenas uma fracção do seu tempo de vida: por exemplo, as galinhas podem viver até aos 12 anos, mas quando são criadas para consumo, geralmente são mortas com cerca de 6 semanas.

Tem-se filmado em várias partes do Mundo as condições horríveis em que os animais vivem e morrem. Vê na internet o vídeo *Glass Walls*, narrado por Paul McCartney, e *O que tem realmente no seu prato?*, uma investigação da Associação ANIMAL sobre a produção de produtos animais em Portugal.



“Um dia vi num documentário como alimentam os frangos, como os matam e destroçam, e pouco me faltou para vomitar.”
– **José Saramago** (Prémio Nobel da Literatura, 1998)



A esmagadora maioria dos animais mortos pelos humanos são mortos para alimentação. Não gostamos de ver animais maltratados, e acarinhamos os animais que vivem connosco, mas às vezes esquecemo-nos de que os outros animais também sentem, gostam de ser bem tratados e querem viver. **Haverá alguma razão para amarmos uns e comermos outros?**

Referências:

Jonathan Safran Foer, *Comer Animais*, Bertrand Editora, 2010.

Annie Potts, *Chicken*, Reaktion Books LTD, 2012.

Podes ver investigações nestes sites: cok.net/inv/ e www.animalequality.net/investigations

OS ANIMAIS AQUÁTICOS

Os peixes estão longe de serem animais sem sentimentos e com uma memória de 15 segundos. Na verdade, são animais sofisticados que têm memórias a longo prazo e que são capazes de aprendizagem. Vivem em grupos sociais complexos, reconhecem-se uns aos outros, mantêm relações de cooperação com outras espécies e até usam instrumentos! No seu livro *Do Fish Feel Pain?*, a bióloga Victoria Braithwaite defendeu que *“há tanta evidência de que os peixes sentem dor e sofrem como a há em relação às aves e aos mamíferos.”*

Os peixes e mariscos são, juntamente com as galinhas, os animais mortos em maior quantidade pelos humanos para alimentação. Muitos peixes são capturados no mar, mas há também peixes que são criados em viveiros, que são espaços sobrelotados e sujos onde estes animais exibem comportamentos agressivos e stressados.



“Segundo um estudo recente publicado na Applied Animal Behaviour Science, os peixes morrem lenta e dolorosamente ao longo de um período que pode chegar aos catorze minutos depois de terem sido atirados completamente conscientes para uma mistura gelada imunda (algo que acontece tanto aos peixes apanhados no mar como aos de criação). [...] Nunca terá de se interrogar se o peixe que tem no prato terá sofrido. Sofreu.”

– Jonathan Safran Foer, *Comer Animais*, Bertrand Editora

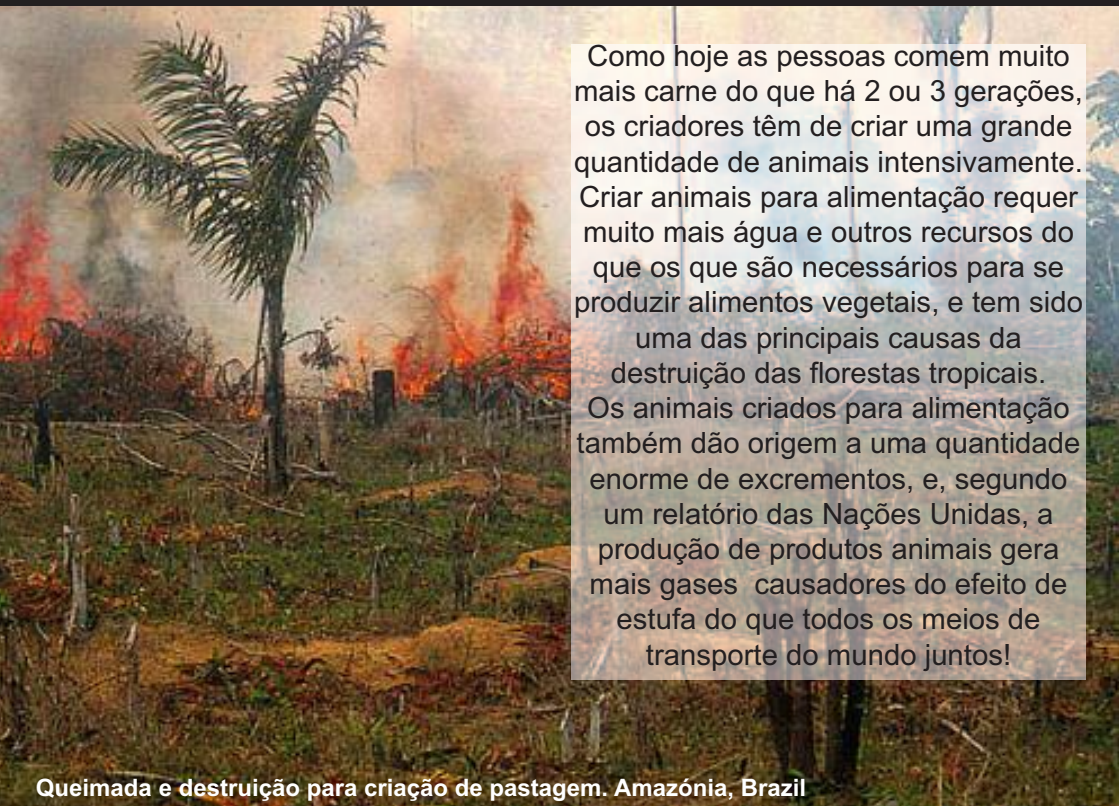
Para saberes mais sobre os Peixes:

Jonathan Balcombe, *O Reino do Prazer: saiba como os animais são felizes*, Europa-América, 2008.

Victoria Braithwaite, *Do Fish Feel Pain?*, Oxford University Press, 2010.

Fish Feel: www.fishfeel.org/

COMER ANIMAIS É MAU PARA O PLANETA



Como hoje as pessoas comem muito mais carne do que há 2 ou 3 gerações, os criadores têm de criar uma grande quantidade de animais intensivamente. Criar animais para alimentação requer muito mais água e outros recursos do que os que são necessários para se produzir alimentos vegetais, e tem sido uma das principais causas da destruição das florestas tropicais. Os animais criados para alimentação também dão origem a uma quantidade enorme de excrementos, e, segundo um relatório das Nações Unidas, a produção de produtos animais gera mais gases causadores do efeito de estufa do que todos os meios de transporte do mundo juntos!

Queimada e destruição para criação de pastagem. Amazônia, Brazil

Entretanto, os barcos pesqueiros têm estado a varrer o fundo dos oceanos, capturando, juntamente com os peixes, diversos animais (muitos dos quais espécies em risco), como tartarugas, golfinhos, baleias, focas e aves marinhas, que depois são atirados novamente para o mar, já mortos ou moribundos. Cientistas indicam que, se a situação se mantiver, em 2048 não haverá mais peixes nos oceanos. Quanto aos viveiros, segundo *O Livro Verde* de Elizabeth Rogers e Thomas Kostigen, um viveiro de peixe normal liberta uma quantidade de fezes equivalente à de uma cidade de 65 mil pessoas a despejar os seus esgotos sem tratamento directamente no oceano!

Em conclusão: comer menos animais ajuda a proteger o Planeta.

Para saberes mais sobre o impacto ecológico das nossas escolhas alimentares:

Peter Singer e Jim Masson, *Como Comemos*, Dom Quixote, 2008.

Henning Steinfeld, et al., *Livestock's Long Shadow*, FAO, 2006.

Meat the Truth (documentário sobre o impacto da produção de carne no Planeta).

Sea the Truth (documentário sobre o impacto do consumo de peixes no Planeta).

Loosing Nemo: www.theblackfish.org/film/

UMA OPÇÃO SAUDÁVEL

“Como médico, considero que adoptar uma dieta à base de plantas é uma das coisas mais importantes que alguém pode fazer para evitar as principais causas de doença.”

– **Dr. Michael Greger**, NutritionFacts.org

Há animais que precisam de comer carne, mas esse não é o nosso caso. Substituir as galinhas, os peixes e os outros animais por alimentos sem carne é ótimo para nós. Actualmente, médicos e nutricionistas reconhecem o vegetarianismo como uma opção saudável, e a Associação Dietética Americana defendeu que as dietas vegetarianas bem planeadas são apropriadas para todas as idades, podendo trazer benefícios para a saúde, como um menor risco de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes de tipo 2, estando ainda o vegetarianismo associado a taxas de incidência de cancro mais reduzidas.

As dietas à base de alimentos vegetais são mais ricas em antioxidantes e em muitos fitoquímicos que se pensa terem um papel na prevenção de doenças crónicas. As crianças também não precisam de comer animais. O pediatra Mário Cordeiro escreveu n’*O Livro da Criança*: “*Se a composição alimentar for equilibrada, garantindo à criança todos os requisitos para a sua saúde, o peixe e a carne não são obrigatórios.*”

DESPORTISTAS QUE NÃO COMEM ANIMAIS

Cada vez mais atletas optam por uma alimentação sem carne. Carl Lewis, vencedor de 10 medalhas olímpicas, disse que teve o seu melhor ano de sempre como atleta depois de ter deixado de consumir produtos animais. Fauja Singh, nascido em 1911, tornou-se a primeira pessoa com 100 anos a completar uma maratona, e o culturista Patrik Baboumian (na foto) prova-nos que não precisamos de comer produtos animais para sermos fortes!



TUDO AQUILO DE QUE PRECISAMOS



Não precisas de comer animais para obteres a **proteína** necessária. Basta comeres todos os dias alimentos ricos em proteína, como feijões, grão-de-bico, ervilhas, tremoços, favas, lentilhas, produtos de soja, seitan, hambúrgueres vegetarianos, quinoa, amendoim, caju, pistácho e sementes de abóbora.

Há muito **ferro** em alimentos como feijões, lentilhas, grão-de-bico, vegetais de folhas verdes, frutos secos (damasco, figo, uva), salsa, pistáchos, amêndoas, avelãs, pinhões, sementes (de abóbora, girassol, linhaça), tahine, e muitos outros alimentos. Se consumires **vitamina C** juntamente com esses alimentos, isso favorece a absorção do ferro.

Também podes obter **ómega 3** sem comeres peixes: sementes e óleo de linhaça, nozes, sementes de chia, óleo de cânhamo, óleo de colza e produtos de soja são boas fontes deste ácido gordo.

Iogurtes de soja e leites vegetais fortificados, figos secos, amêndoas, grão-de-bico, brócolos, nabos, agrião e couve-galega são alguns dos alimentos que te dão **cálcio**.

Para obteres **vitamina B12**, consome alimentos fortificados (como alguns iogurtes de soja, leites vegetais e cereais de pequeno-almoço) ou suplementos.

Se quiseres saber mais, consulta o livro *Alimentação Sem Carne*, do Dr. Eric Slywitch, e o guia alimentar da nutricionista Virginia Messina que está na secção de Nutrição e Saúde do nosso site.



COMIDA VARIADA E SABOROSA

Fazer refeições vegetarianas não significa comer só saladas! Existem muitos alimentos deliciosos que gostarás de descobrir, e poderás ainda fazer versões sem carne dos teus pratos favoritos. Por exemplo, tofu à Brás, bifinhos de seitan com cogumelos, ou soja à bolonhesa. Na internet é muito fácil encontrar uma grande variedade de receitas, e há muitos livros disponíveis, como *Cozinha Vegetariana para quem quer Poupar*, de Gabriela Oliveira, e *Cozinha Vegetariana à Portuguesa*, de Susana Ferreira. Procura estes e outros títulos numa livraria!

COMER FORA

Se fores comer fora, a maior parte dos restaurantes já tem opções sem carne. Se não houver nada no menu, muitos chefes até fazem de boa vontade um prato sem carne se lhes for pedido. Nos restaurantes étnicos (Italianos, Indianos, Paquistaneses, Tailandeses, Mexicanos, do Médio Oriente, etc.) é muito fácil encontrares pratos vegetarianos deliciosos. Nas lojas de produtos naturais podes encontrar empadas de lentilhas, de seitan ou de tofu, e muitas outras opções.

E se fores viajar, **através do site www.happycow.net/ podes encontrar restaurantes vegetarianos em qualquer parte do Mundo!**

IR ÀS COMPRAS

Todos os supermercados têm alimentos vegetarianos baratos que a maioria das pessoas já come: feijões, grão-de-bico, fruta, massas, arroz, cereais, pão, vegetais, snacks, etc. A maior parte dos supermercados também vende produtos como o seitan, a soja e o tofu, para além de salsichas, enchidos e hambúrgueres vegetarianos, iogurtes, natas e leites vegetais de vários tipos (de soja, arroz, aveia, amêndoa, espelta, etc.) e com diversos sabores! Na secção dos congelados até podes encontrar chamuças vegetarianas, crepes chineses de vegetais, e muitas outras opções. E não te esqueças de passar na secção de produtos étnicos! Variedade não falta! Nunca foi tão fácil fazer refeições sem carne!



Jardim do Sentidos

Rua da Mãe d'Água, n° 3, 1250-154 LISBOA

Horário do Restaurante:

12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30

Folga - Sábado ao almoço e Domingo o dia todo

www.jardimdosentidos.com



O TALHO VEGETARIANO

O Talho Vegetariano é uma empresa nascida na Holanda, que produz alternativas vegetarianas à carne. São opções saborosas, mais saudáveis e amigas dos animais. Em 2012 chegou a Portugal e já está a revolucionar os hábitos alimentares dos portugueses. Tem alternativas ao frango, ao shoarma, ao atum, ao bacon, e à carne moída, entre muitos produtos. São produtos de confecção rápida, feitos de soja de cultivo orgânico em pequena escala e fora da Amazónia, e de tremçoço orgânico produzido regionalmente.



Espetada com alternativa ao frango

Shoarma de tremçoço



O Talho Vegetariano também vende produtos da FRY's

Visite a loja online e conheça os produtos!

www.talhovegetariano.pt



www.facebook.com/talhovegetariano

CARIL DE LENTILHAS COM VEGETAIS

1 chávena de **lentilhas verdes**

200g de **brócolos** e **couve flor** (ramos)

1 **cebola** + 2 dentes de **alho** + **azeite** q.b.

1 c. de chá de **caril** em pó + 1 de **sal** marinho

1 c. de café de **açafrão-das-índias**

1 c. de café de **cominhos**

2 sementes de **cardamomo** esmagadas (*)

1 ½ chávena de **água**

½ lata (200ml) de **leite de coco** ou **natas de soja**

1 tira de **pimento verde** e **vermelho**

1 pedaço (1 cm) de **gingibre** fresco ralado (*)

1 **malagueta** (*) ou **pimenta-de-caiena** q.b.

(*) opcional



1. Deixe as lentilhas a demolhar e prepare os vegetais. Depois escorra a água.
 2. Lave e separe os brócolos e a couve flor em raminhos. Pique a cebola e o alho.
 3. Refogue num fio de azeite o alho e a cebola até esta ficar translúcida e macia. Adicione as especiarias. Refogue durante 1 minutos, mexendo para que os aromas se libertem.
 4. Junte as lentilhas escorridas, 1 cháv. e meia de água, os raminhos de brócolos e de couve flor e o sal. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 10 minutos. Misture o leite de coco ou as natas, os pimentos picados e o gengibre, se gostar.
 5. Para um sabor picante, acrescente uma malagueta, aberta sem as sementes, ou pimenta-de-caiena a gosto. Deixe ferver 2 ou 3 minutos e apague o lume.
- Sirva com arroz basmati e uma salada.

Receita do livro *Cozinha Vegetariana Para Quem Quer Poupar*, de Gabriela Oliveira (Arteplural, 2014), pág. 127

 **Mercearíssima**
Produtos Naturais e Biológicos

Cascais

[facebook/mercearissimacascais](https://facebook.com/mercearissimacascais)

www.mercearissima.wix.com/mercearissima



Com Quintas

Consultoria em Vegetarianismo

www.comquintas.com

[www.facebook.com/comquintas](https://facebook.com/comquintas)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

“Acredito que nunca haverá paz alguma neste mundo enquanto os animais forem tratados da forma que os tratamos hoje.”

– **Isaac Bashevis Singer** (Prémio Nobel da Literatura, 1978)



Porquê preocuparmo-nos com os animais quando há tantos problemas no Mundo?

Podemos preocupar-nos com os humanos e com os animais. Pacifistas como o Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer e César Chávez preocuparam-se com os animais e isso não os impediu de lutarem pelos humanos também. Fazer refeições sem carne não tira tempo às outras causas importantes, e evita muito sofrimento desnecessário. Além disso, não comer animais também é bom para nós, porque causa menos poluição e preserva o nosso Planeta.

Se não comermos os animais, eles vão sobrepovoar o Mundo!

O Mundo inteiro não vai deixar de comer animais da noite para o dia. Na verdade, é uma mudança gradual, e o que acontece é que à medida que as pessoas forem comendo menos animais, os produtores também vão criando menos animais. E já agora: também não é por não os comermos que eles se vão extinguir! Existem já muitos santuários onde os animais podem viver as suas vidas em paz, e muitas pessoas vivem com galinhas, porcos e outros animais da mesma forma que outras pessoas vivem com cães e gatos.

E se estivesses numa ilha deserta só com um animal?



É altamente improvável algum de nós vir a encontrar-se nessa situação! Seja como for, a maneira como os seres humanos agiriam em situações limite não deve determinar a maneira como devemos agir em situações normais. Não vivemos numa ilha deserta; vivemos num lugar com tanta variedade de alimentos que não é preciso comer animais. Então a pergunta deve ser: **o que vamos fazer nesta situação?**

Lê mais em:

www.avp.org.pt/perguntas-e-respostas.html

FAZ PARTE DA MUDANÇA

Em vários países, milhões de pessoas como tu estão a contribuir para um Mundo melhor. Se reduzires a quantidade de carne que consomes, farás uma grande diferença, e se a substituíres completamente por produtos amigos dos animais, o teu impacto será ainda maior: vais salvar cerca de 30 animais terrestres e centenas de animais aquáticos por ano, ao mesmo tempo que reduces a tua pegada ecológica!

E porque não desafiases alguém para fazer a experiência contigo? Vais descobrir um novo mundo de sabores, e vais sentir-te bem por estares a reduzir o sofrimento dos animais.



CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS: Capa: Nuno Metello. Modelos na capa: Débora Mendes, Oriana Borges, Martim Loureiro e Beatriz Valente. P. 2: retrato de Leonardo retirado do livro *Leonardo da Vinci* (1872) de Carlo de Blasis; retrato de Tolstói por Ilya Repin; Gandhi, Wikimedia Commons; Jane Goodall, Angela George; Agostinho da Silva, ©Associação Agostinho da Silva. P. 3: Moby, Wikimedia Commons; Pamela Anderson, ©PETA; Jared Leto, Nicolas Genin; Olivia Wilde, Cristiano Del Riccio; Joss Stone, Benoît Derrier; Peter Dinklage, Gage Skidmore; Natalie Portman, Real TV Films. P. 4: Neil deGrasse Tyson, Bruce F Press; Tulip e Kevin, ©Farm Sanctuary. P. 5: Fred e Cassie, ©Farm Sanctuary; Baby, Teresa Cesariny Calafate. P. 6: ©Compassion Over Killing. P. 7: galinhas (esquerda), ©Compassion Over Killing; galinhas (direita), ©L214 – Éthique & Animaux; patos, ©Animal Equality; porcos, ©Humane Society of the United States. P. 8: ©Animal Equality. P. 9: Courtesy NASA/JPL-Caltech. P. 10: ©Hendrik Thiele para PETA. P. 11: ©FRY's. P. 12: hamburger, ©FRY's; prato com folhados de seitan e croquetes de soja, Raquel Wise; tofu à Brás e tiramisu vegano, ©Associação Vegetariana Portuguesa. P. 13: alternativa ao frango e shoarma de tremço, ©Talho Vegetariano; panado vegetariano, ©FRY's. P. 14: caril de lentilhas, ©Gabriela Oliveira. P. 15: Isaac Bashevis Singer, MDCarchives; Julia e filho, ©Farm Sanctuary. P. 16: Nuno Metello. Modelos: Miru Morna e David Santos. Design: Inês Pessoa. 2014.

Visita-nos para saberes mais:

www.avp.org.pt

 www.facebook.com/AssociacaoVegetarianaPortuguesa

