



SETEMBRO 2018

# Alimentação vegetariana: *simplificando o dia-a-dia*

*Julia Rabelo*

*Mestranda em Alimentos e Nutrição (PPGAN)*



vegano



Todas Maps Notícias **Imagens** Vídeos Mais Configurações Ferramentas

Aproximadamente 30.400.000 resultados (0,73 segundos)

### Significado de Vegano - O que é, Conceito e Definição

<https://www.significados.com.br/vegano/>

O que é um Vegano. Conceito e Significado de Vegano: Vegano é quem pratica o veganismo, um estilo de vida que exclui totalmente o consumo de qualquer ...

### Veganismo – Wikipédia, a enciclopédia livre

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Veganismo>

Veganismo é um movimento a respeito dos direitos animais. Por razões éticas, os veganos são contra a exploração dos animais e tudo que está ao seu ...

[Etimologia](#) · [Ideologia](#) · [Vestuário, adornos etc.](#) · [Medicamentos](#) ...

### Seja Vegano

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

"O veganismo é uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, ...

### Ser Vegano: tudo que você precisa saber sobre Veganismo - Awebic

<https://awebic.com/saude/vegano/>

22 de ago de 2018 - O que é veganismo? Como é a dieta vegana? O que o vegano não consome? Ser vegano é caro? Essas e outras perguntas básicas ...



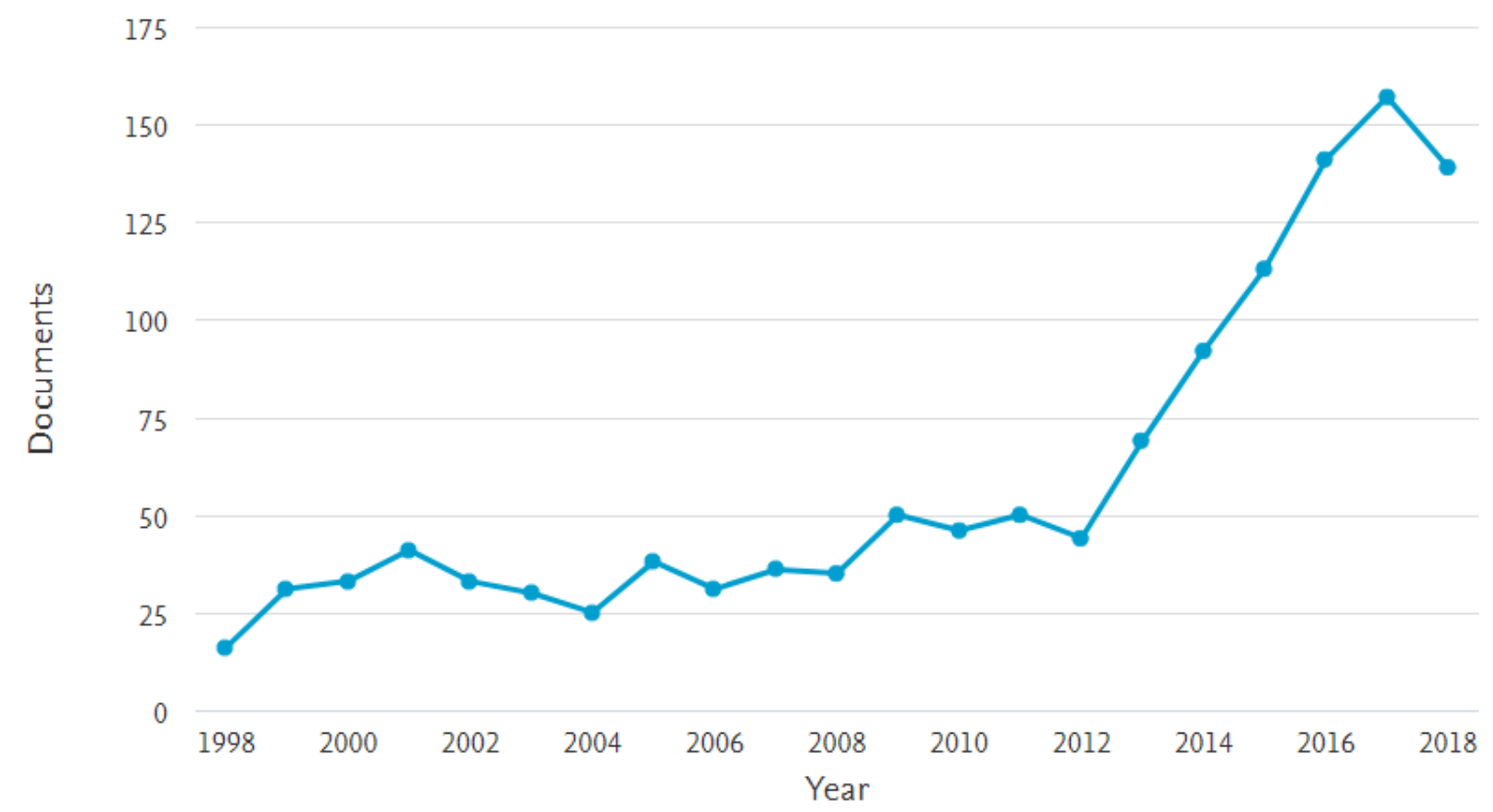
TITLE-ABS-KEY (vegan) Scopus

1.250 document results

Select year range to analyze: 1998 to 2018 Analyze

| Year ↓ | Documents ↑ |
|--------|-------------|
| 2018   | 139         |
| 2017   | 157         |
| 2016   | 141         |
| 2015   | 113         |
| 2014   | 92          |
| 2013   | 69          |
| 2012   | 44          |
| 2011   | 50          |
| 2010   | 46          |

Documents by year



# O que é veganismo?

“Veganismo é uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação, para o vestuário ou para qualquer outra finalidade.”

<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>



<http://blogdoaltedir.blogspot.com/2014/07/go-vegan.html>

Veganismo

Animais

Pessoas

Planeta

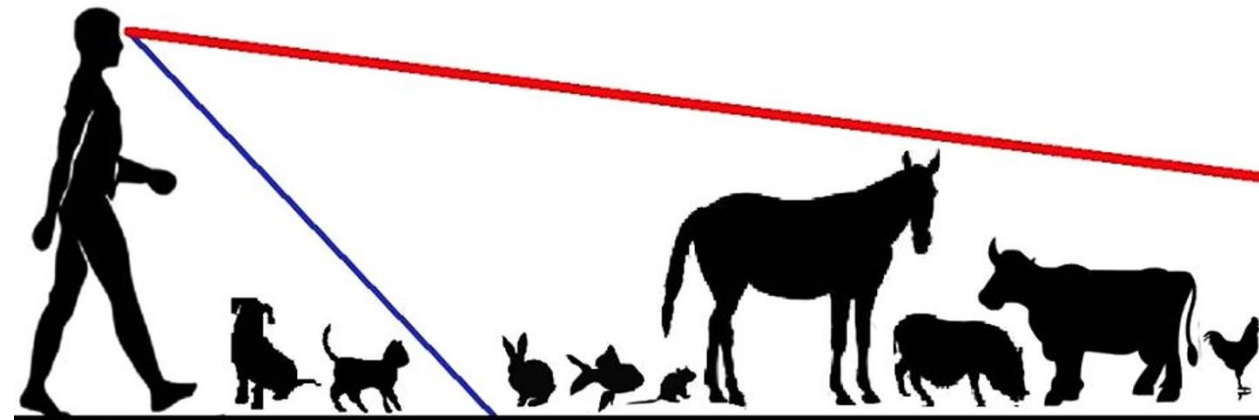


<http://laluisite.com.br/tag/como-transicionar-para-o-veganismo/>

14% da população brasileira se declara vegetariana

63% dos brasileiros quer reduzir o consumo de carne

<https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>



<https://medium.com/@betimcultural/n%C3%A3o-sou-evolu%C3%ADdo-o-suficiente-para-aderir-ao-veganismo-8576a00eb599>

Notícias

<http://revistapesca.com.br/cientistas-afirmam-que-peixes-podem-ser-mais-inteligentes-que-primatas/>

# Cientistas afirmam que peixes podem ser mais inteligentes que primatas



LOGIN

ASSINE A FOLHA

ATENDIMENTO

FOLHA DE S. PAULO

★ ★ ★ UM JORNAL A SERVIÇO DO BRASIL



SÃO PAULO 22°C  
OUTRAS CIDADES

TERÇA-FEIRA, 22 DE MAIO DE 2018 13H40

Opinião - Política - Mundo - Economia - Cotidiano - Esporte - Cultura - F5 - Tec - Classificados - Blogs - +SEÇÕES -

01/09/2003 - 15h50

<https://www1.folha.uol.com.br/folha/bbc/ult272u23718.shtml>

# Peixe é 'inteligente e maquiavélico', dizem cientistas

Os peixes são criaturas socialmente inteligentes, de acordo com um grupo de cientistas britânicos.

Senciente

1 - Que sente.

2 - Que tem sensações ou impressões

<https://dicionariodoaurelio.com/senciente>



# Porcos são mais inteligentes que cachorros, dizem cientistas

Do UOL, em São Paulo 11/06/2015 19h45

<https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2015/06/11/inteligencia-dos-porcos-e-subestimada-dizem-cientistas.htm>

Os porcos são com frequência mais espertos que os cachorros e têm um nível de inteligência similar ao dos nossos parentes mais próximos, os chimpanzés. As conclusões são de um estudo divulgado na publicação científica International Journal of Comparative Psychology. Os cientistas reuniram dados de diversos estudos comportamentais feitos com os animais.



Entre as principais evidências da inteligência dos porcos encontradas estão a excelente memória a longo prazo, o poder de compreender a linguagem simbólica simples e a

# Galinhas são mais inteligentes do que se pensa; aves têm empatia e lógica

Fabian Schmidt da DeutscheWelle 08/01/2017 04h00

<https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2017/01/08/galinhas-sao-mais-inteligentes-do-que-se-pensa.htm>



“Vaca que age como cachorro faz sucesso na internet”

<https://revistaglobo.rural.globo.com/Noticias/noticia/2015/11/vaca-que-age-como-cachorro-faz-sucesso-na-internet.html>



<https://tirasarmandinho.tumblr.com/post/140234606429/tirinha-original>

NO SELF-SERVICE



<http://www.revistavegetarianos.com.br/noticias/vegetarianismo-em-quadrinhos/>

PRATO "NORMAL"

"AI Q SAUDÁVEL ADORO"



PRATO VEGAN

MEU DEUS MAS O QUE VOCÊ COME?????!!!!11



<http://www.naturebicesdaelen.com.br/2017/07/como-substituir-carne.html>

Então, o que **vegano** come?

# *Junk food*



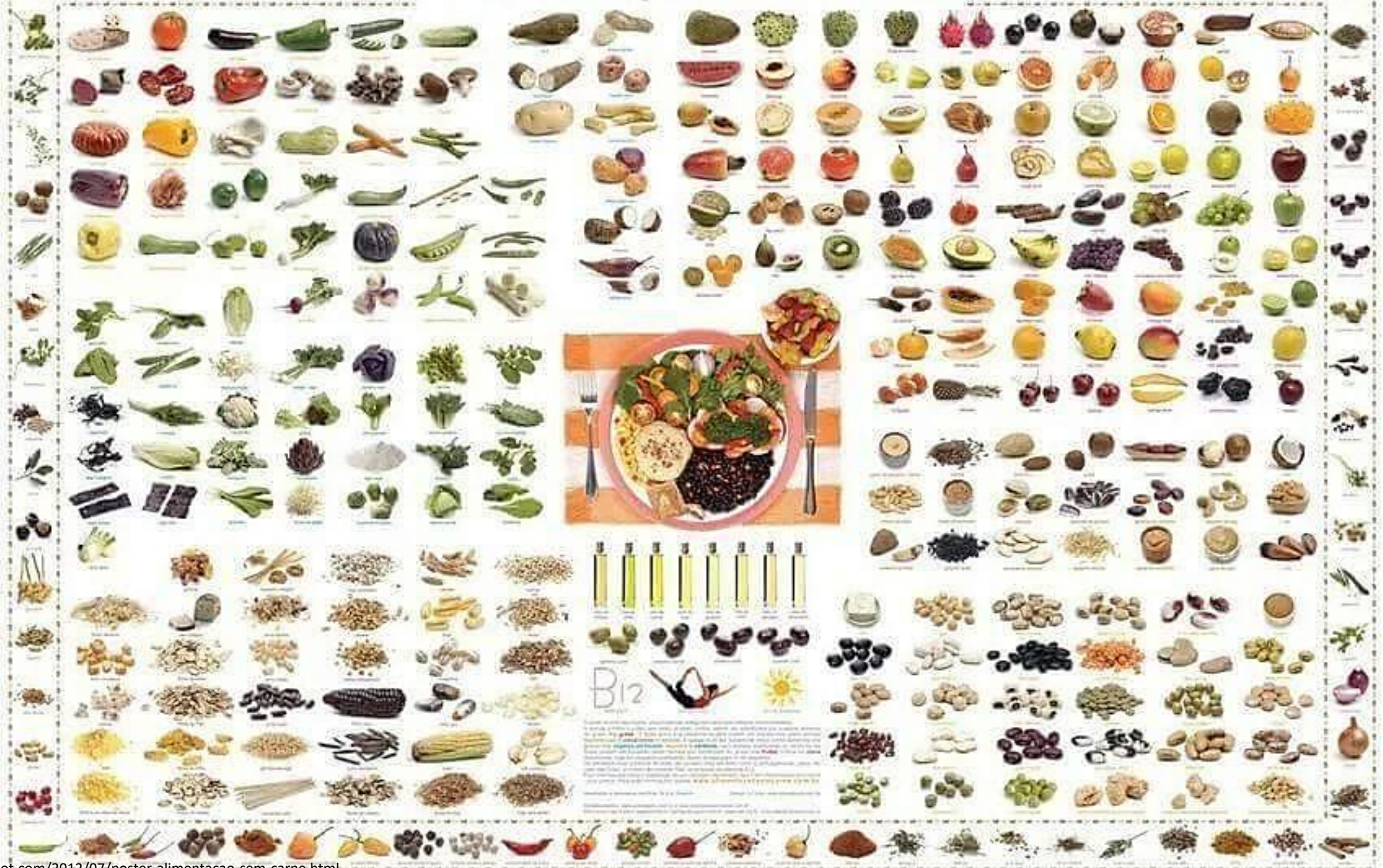
Imagens retiradas da Internet



# Crudivorismo



# ALIMENTAÇÃO SEM CARNE



# Releituras de receitas tradicionais ...

## Ingredientes:

## Feijoada

- 500g de feijão
- 1 cenoura grande em rodela
- 1 batata grande em cubos
- 1 pimentão vermelho grande em cubos
- 1 beterraba pequena em cubos
- azeitonas verdes a gosto
- 2 folhas de louro
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande em cubos
- 250 g de tofu defumado em cubos (opcional)
- Óleo para refogar
- Sal, pimenta do reino preta e cominho em pó a gosto.

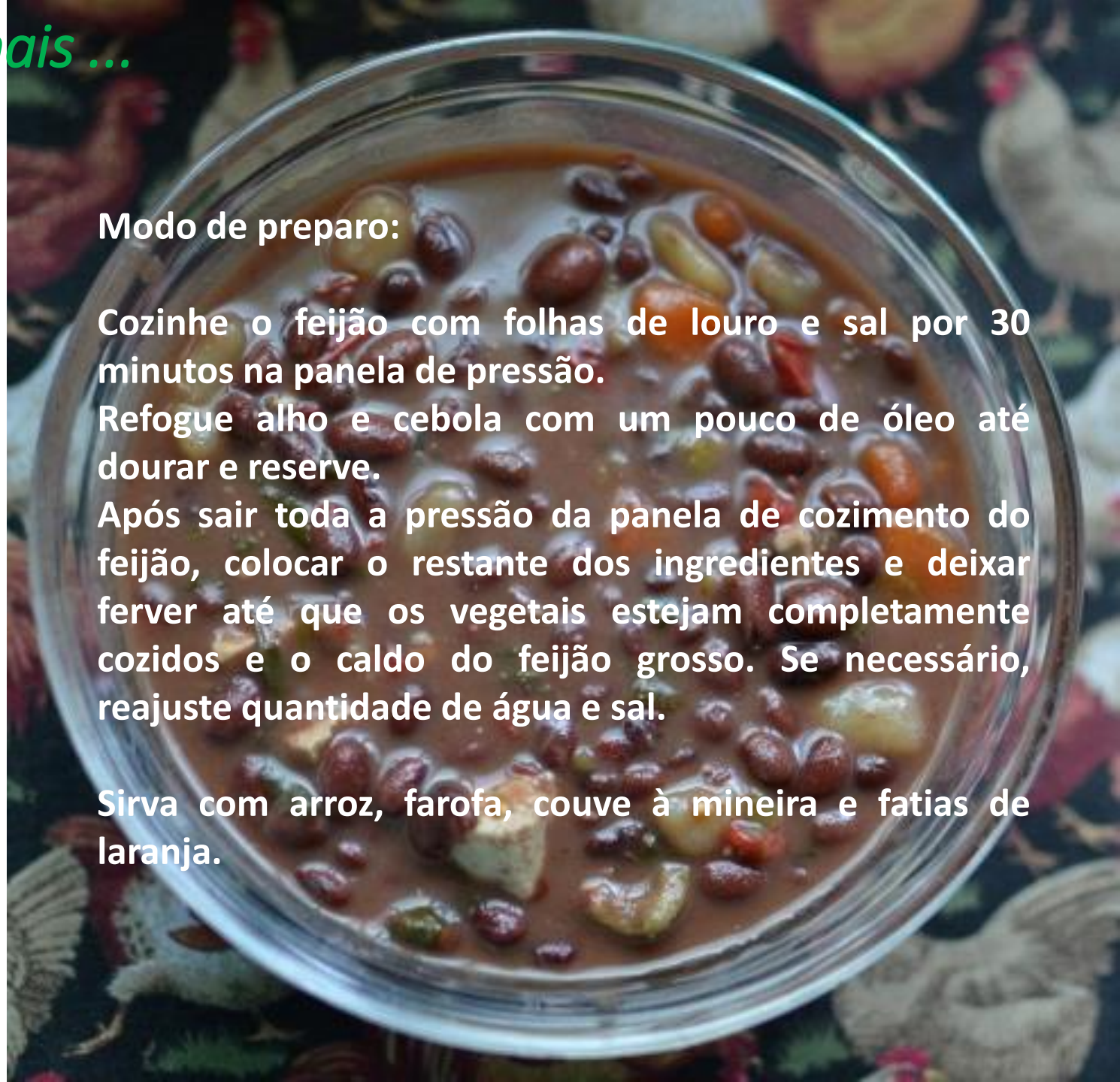
## Modo de preparo:

Cozinhe o feijão com folhas de louro e sal por 30 minutos na panela de pressão.

Refogue alho e cebola com um pouco de óleo até dourar e reserve.

Após sair toda a pressão da panela de cozimento do feijão, colocar o restante dos ingredientes e deixar ferver até que os vegetais estejam completamente cozidos e o caldo do feijão grosso. Se necessário, reajuste quantidade de água e sal.

Sirva com arroz, farofa, couve à mineira e fatias de laranja.





## Ingredientes:

- 4 bananas da terra cortadas em tiras ao comprido
- 1 cebola cortada em rodela fina
- 2 tomates cortados em rodela fina
- 1 pimentão verde em rodela fina
- 1 pimentão vermelho em rodela fina
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de dendê
- 2 xícaras de chá de leite de coco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Pimenta dedo de moça picada (sem as sementes)
- Sal e coentro picado a gosto

# Moqueca de banana da terra

## *Modo de preparo:*

*Refogue alho e cebola com um pouco de azeite até dourar levemente. Adicione mexendo tomate, pimentões, pimenta e sal. Em seguida, coloque as tiras de banana por cima e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos. Adicione o leite de coco e o sal e deixe ferver por 5 minutos. Em seguida, adicione o azeite de dendê. Quando as bananas estiverem cozidas (cuidado para não amolecerem demais), adicionar o coentro.*

*Sirva com arroz, farofa e salada de folhas.*

# Bolo de milho

## *Ingredientes:*

- *1 xícara de chá de água*
- *1/3 de xícara de chá de óleo vegetal*
- *1 lata ou vidro de milho*
- *1/2 xícara de chá de coco ralado não adoçado*
- *3/4 de xícara de chá de açúcar*
- *1 xícara de chá de fubá mimoso*
- *1 colher de sopa de vinagre de maçã*
- *1 colher de sopa de fermento químico em pó*
- *Uma pitada de sal*

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 210°C e unte uma assadeira média com óleo e fubá. Em um liquidificador, coloque a água, o óleo, o milho, o coco ralado, o açúcar, o fubá, o vinagre, uma pitada de sal e bata até obter uma mistura uniforme. Acrescente o fermento químico em pó e bata rapidamente para misturar. Coloque esta massa na forma e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até espetar uma faca e sair limpo.

Se quiser, você pode derreter cerca de 1 xícara de goiabada bem picadinha com água para fazer uma calda. É só misturar a goiabada, com cerca de 1/2 xícara de água e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre até ficar bem derretida. Caso necessário, coloque mais água.



## Ingredientes:

- 1/4 de xícara de água
- 5 colher de sopa de óleo
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 ½ xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1 colher de café de cúrcuma (opcional)
- 2 xícara (300g) de purê de batata baroa

# Pão de beijo

## *Modo de preparo:*

*Coloque para ferver água com óleo e sal. Quando ferver, misture nos ingredientes secos (polvilho doce, azedo e cúrcuma). Acrescente o purê de batata baroa ainda quente e mexa bem, até que fique uma massa homogênea (cuidado para não se queimar). Forme bolinhas de 3cm de diâmetro e asse por 30 min a 180°C.*

# Bobó de palmito

## *Ingredientes:*

- 1 vidro de palmito em conserva em rodela
- 2 ½ xícaras (400 g) de mandioca cozida em cubos
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- 2 tomates médios cortados em cubinhos
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubinhos
- 2 xícaras de leite de coco
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- Sal, coentro, salsa a gosto

## **Modo de preparo:**

**Em um liquidificador, bata a mandioca (morna) com leite de coco até formar um creme homogêneo. Se precisar, acrescente água e reserve. Refogue a cebola no azeite até dourar levemente. Acrescente o tomate, o pimentão e o sal. Misture bem e refogue mais um pouco. Adicione palmito, o suco de limão, azeite de dendê e o creme de mandioca. Misture bem e cozinhe por cerca de 10 minutos assim que levantar fervura. Desligue o fogo e finalize com coentro e salsinha.**

**Sirva com arroz e salada de folhas.**



Abre-se um  
novo mundo  
de muitas ideias  
e informações!!!

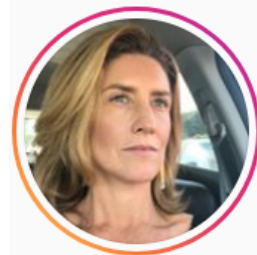
pobresveganas

Seguir

...



S  
O  
C  
I  
E  
D  
A  
S  
R  
E  
D  
I  
S



alelugio

Seguir

...

9.175 publicações

149mil seguidores

seguindo 2.376

Alessandra Luglio

Eco-Consciente Plant Based 🌱🐱❤️ Nutrição Vegetariana com equipe: 11  
30506581 @sociedadevegetariana contato@alelugio.com.br  
[www.plantbasedconference.com.br](http://www.plantbasedconference.com.br)



paulagandin

Seguir

...

1.625 publicações

45,7mil seguidores

seguindo 1.278

Paula Gandin 🌱

👩 Nutricionista pós graduada em Nut Clínica e Esport. Funcional  
👩 Professora VP  
👩 Acadêmica em Psicologia  
📧 @green\_flow  
[paulagandinnutricionista.com.br](http://paulagandinnutricionista.com.br)



drericslywitch

Seguir

...

376 publicações

46,2mil seguidores

seguindo 213

Dr Eric Slywitch

Médico (CRM SP 105231)  
Mestre em nutrição (Unifesp) Especialista em Nutrologia, NE e NPT. RQE  
YouTube: Alimentação Sem Carne - Dr Eric Slywitch  
[dr-eric-slywitch.eadbox.com](http://dr-eric-slywitch.eadbox.com)

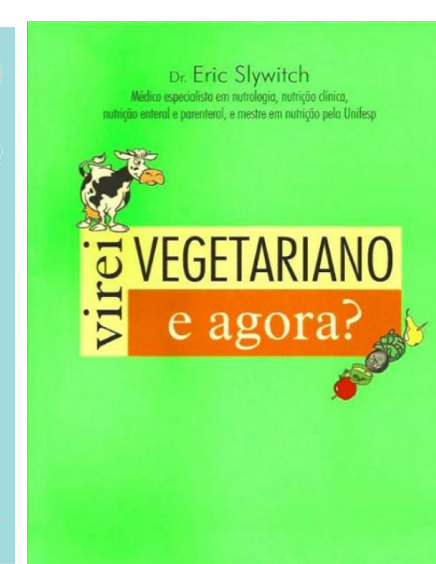
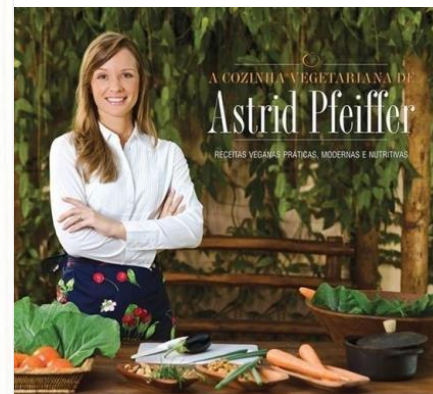
<https://www.instagram.com/pobresveganas/?hl=pt-br>

<https://www.instagram.com/alelugio/?hl=pt-br>

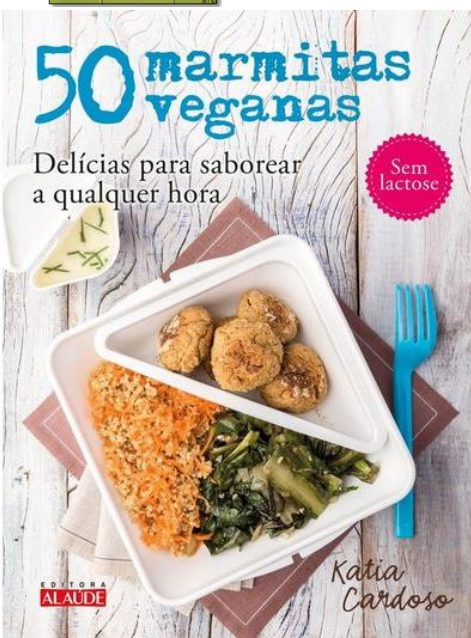
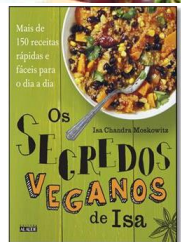
<https://www.instagram.com/paulagandin/?hl=pt-br>

<https://www.instagram.com/drericslywitch/?hl=pt-br>

Receitas fáceis, saudáveis, deliciosas e sem glúten.

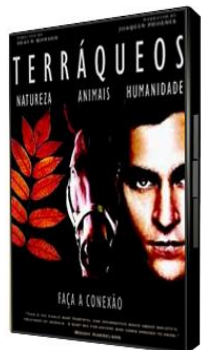


# MUITOS LIVROS

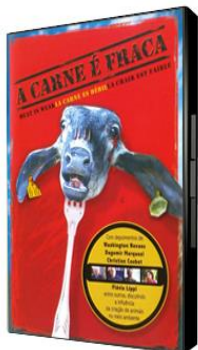


Imagens retiradas da Internet

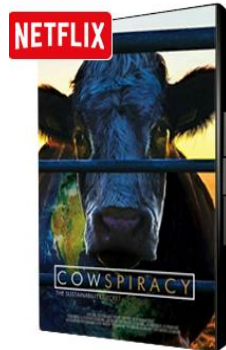
# DOCUMENTÁRIOS E VÍDEOS



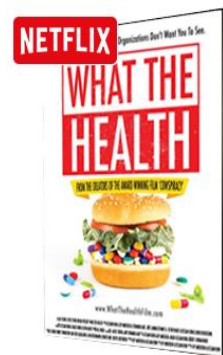
Terráqueos



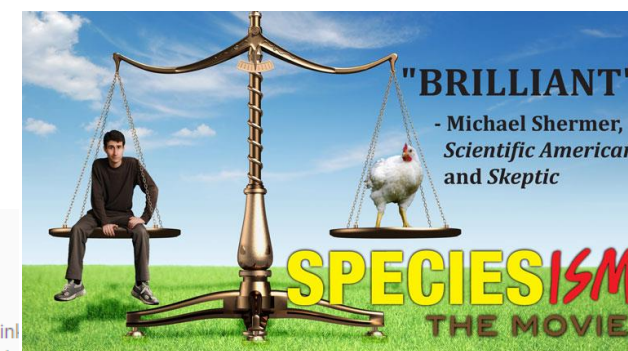
A Carne é Fraca



Cowspiracy



What The Health



## Especismo, veganismo e futuro | George Guimarães | TEDxPassoFundo

TEDx Talks • 12 mil visualizações • 7 meses atrás

George Guimarães, nutricionista e ativista pelos direitos animais, nos fala sobre o especismo como raiz a qual nos permite ter a ...

Legendas



## Quantos animais matei hoje? | Rafael Bán Jacobsen | TEDxPassoFundo

TEDx Talks • 15 mil visualizações • 2 anos atrás

'Vivi cercado de pessoas que comem animais, que se vestem com pedaços de animais, que usam animais para os mais ...

Legendas



## 101 razões para tornar-se vegano - James Wildman

TheAnimalHolocaust • 179 mil visualizações • 3 anos atrás

Excelente palestra: "101 razões para tornar-se vegano", de James Wildman.



## Seriam escolhas pessoais se não houvesse vítimas | Fabio Chaves | TEDxCampinas

TEDx Talks • 7,2 mil visualizações • 2 meses atrás

"Você possui pelo menos três chances por dia para fazer escolhas que sejam boas para os animais. Considere o veganismo."



### Vegflix

21.508 inscritos • 139 vídeos  
O Universo Veg em um só Canal.



### Momento Veg

5.038 inscritos • 67 vídeos  
Com Ricardo Laurino à frente, informação sobre o mundo veg



### Fabio Chaves

100.901 inscritos • 140 vídeos  
Toda terça-feira às 11 da manhã. Link: <https://bit.ly/LivroVegano> Minha pale



### Fala Vegan

58.365 inscritos • 47 vídeos  
Fala, Vegan! Tudo bem? Olha! Entender no nosso idioma ...

<https://www.youtube.com/watch?v=B1Mnopo7gM8>  
[https://www.youtube.com/watch?v=lkoCzh1\\_idg](https://www.youtube.com/watch?v=lkoCzh1_idg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=GkqH97UE99Y&t=15s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qprIfqPXSz0&list=PLtnRCokiXzYewfowlMqQp0axNDBGrDYWw>  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=vegflix](https://www.youtube.com/results?search_query=vegflix)  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=momento+veg](https://www.youtube.com/results?search_query=momento+veg)  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=vista+se](https://www.youtube.com/results?search_query=vista+se)  
[https://www.youtube.com/channel/UC6zbvGt\\_jjVgw7-MWkvVUC5A](https://www.youtube.com/channel/UC6zbvGt_jjVgw7-MWkvVUC5A)

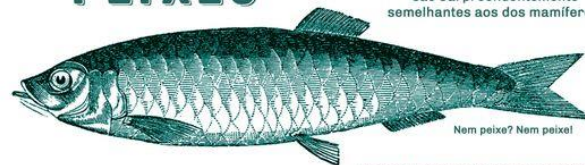


<https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiBkYfv3J3dAhUFh5AKHbgKDfEQjxx6BAGBEAI&url=http%3A%2F%2Falemdaface.com.br%2Fvegan-por-eles-porc0s%2F&psig=AOvVaw1G2wleISyU0U39iWnQKAsI&ust=1536025897239196>



## SENCIÊNCIA ANIMAL

### ANIMAL SENTE! -PEIXES-



Nem peixe? Nem peixe!

Em um estudo, os peixes que tinham aprendido a escapar de uma rede em seu tanque recordaram como o fizeram 11 meses depois.

Comunicam-se emitindo sons parecidos a pancadas e grunhidos e espionam uns aos outros para coletar informações.

Como os mais velhos vertebrados vivos, peixes têm evoluído por 400 milhões de anos.

Possuem receptores de dor que são surpreendentemente semelhantes aos dos mamíferos.

Usam a boca para coletar alimentos, fazer ninhos para seus filhotes e recolher pedras.

Frequentemente se esfregam suavemente uns contra os outros - como um gato que se esfrega de encontro com nossas pernas.

Alguns peixes cultivam jardim de algas.

VIVA!VEGANO • ACESSE E COMPARTILHE!

Fonte: [www.petat2.com/wp-content/uploads/2015/08/animal-sentience-infographic.jpg](http://www.petat2.com/wp-content/uploads/2015/08/animal-sentience-infographic.jpg)



FACEBOOK E INSTAGRAM @VIVAVEGANO VIVA

<https://br.pinterest.com/pin/403705554082506844/>

## A ÚNICA DIFERENÇA É A SUA ATITUDE



## SENCIÊNCIA ANIMAL

Galinhas compreendem que os objetos ainda existem mesmo depois de serem escondidos.

As galinhas começam a se comunicar com seus filhotes antes mesmo de chocar os ovos.

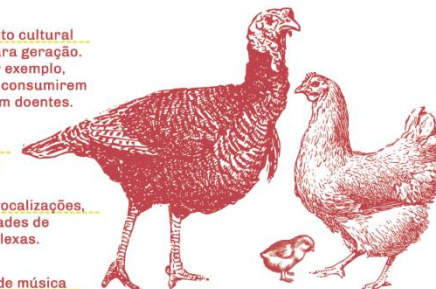
Galinhas têm conhecimento cultural que passam de geração para geração. Em um experimento, por exemplo, impediram seus filhotes de consumirem alimentos que as deixaram doentes.

Perus podem alcançar a velocidade de 24km/h.

Com mais de 30 tipos de vocalizações, galinhas têm habilidades de comunicação complexas.

Os perus gostam muito de música e adoram ficar perto de um rádio para "cantar" junto.

Galinhas são parentes vivos mais próximas do Tiranossauro Rex.



### ANIMAL SENTE! -GALINHAS E PERUS-

VIVA!VEGANO • ACESSE E COMPARTILHE!

Fonte: [www.petat2.com/wp-content/uploads/2015/08/animal-sentience-infographic.jpg](http://www.petat2.com/wp-content/uploads/2015/08/animal-sentience-infographic.jpg)



FACEBOOK E INSTAGRAM @VIVAVEGANO VIVA

[https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjU\\_7Gh253dAhXDIZAKHVYDCBUQjxx6BAGBEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F367184175853240022%2F&psig=AOvVaw2FhfCD7nEWX9pY6ZyccXT&ust=153602555374913](https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjU_7Gh253dAhXDIZAKHVYDCBUQjxx6BAGBEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F367184175853240022%2F&psig=AOvVaw2FhfCD7nEWX9pY6ZyccXT&ust=153602555374913)

# OBRIGADA!

