

Receitas

Sopa de abóbora

1k de abóbora, 3 batatas, 2 cenouras, 1 cebola, 3 dentes de alho.

Corte a abóbora aos bocadinhos e coza-a em água e sal, com as batatas a cebola e os alhos. Depois de cozidos, reduza-os a puré e leve novamente ao lume, mexa bem para que o creme fique todo por igual. Junte 1 dl de azeite e deixe ferver 8 minutos. Sirva com pão torrado ou com quadrinhos de abóbora cozida.



Seitan com Caril

1 bola de seitan, azeite, 2 tomates fresco de tamanho médio ou 4 colheres de sopa de polpa de tomate, 2 cebolas médias, shoyu(molho de soja), caril. Corte o seitan como se fossem bifés, em fatias fininhas e tempere, no dia anterior, com alho e molho de soja.



Preparação: corte a cebola às rodelas e coloque num tacho com o azeite e deixe alourar. De seguida, coloque as fatias do seitan, o tomate, o molho de soja e um pouco de água, sem chegar a cobrir. Deixe cozinhar 20 minutos em lume brando e coloque um pouco de caril. Deixe cozinhar e acrescente mais um pouco de caril, mexa, tape, apague o lume e deixe repousar 5 minutos antes de servir.

Salada de Cenoura com Avelãs

1 alface, 6 cenouras, salsa picada, 50 gramas de avelãs descascadas, limão e azeite. Descasque, lave e rale as cenouras. Sobre uma travessa disponha a alface e no centro as cenouras raladas; por cima as avelãs inteiras; salpique com a salsa picada. Sirva com quartos de limão e azeite.



Molho Francês

2 colheres de sopa de azeite de oliveira., 1 colher de sopa de sumo de limão, ½ colher de sopa de cebola ralada, sal, 1 pitada de açúcar.

Misture todos os ingredientes e bata bem. Sirva imediatamente.

Pudim de Soja e Baunilha



Ingredientes

600ml de água 10 colheres de sopa de extracto de soja 2 chávenas de açúcar 1 colher de sopa de gelatina vegetal em pó essência de baunilha a gosto

Preparação:

Coloque todos os ingredientes, menos a essência, numa panela e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, coloque em fogo brando e ferva por mais 3 minutos mexendo sempre para não agarrar no fundo da panela. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha. Coloque num pirex e quando arrefecer leve ao frigorífico pelo menos 2 horas.

Por que existem vegetarianos?

Pela saúde

- Gorduras animais favorecem muitas doenças;
- Carne industrializada contém toxinas.

Pelos animais

- O sofrimento nos matadouros e dos peixes por asfixia;
- Cruel criação de animais.

Pelo meio ambiente

- Os dejectos da criação em massa aumentam a poluição;
- O consumo de água na produção de carne é maior que na produção de cereais;
- Equilíbrio no consumo de alimentos entre os países pobres e ricos.

Promovido

Alunos do 9º4 da Escola Básica 2,3 Ciclos Paulo da Gama

Responsável

Sérgio Heleno (Professor de Informática)

Webgrafia

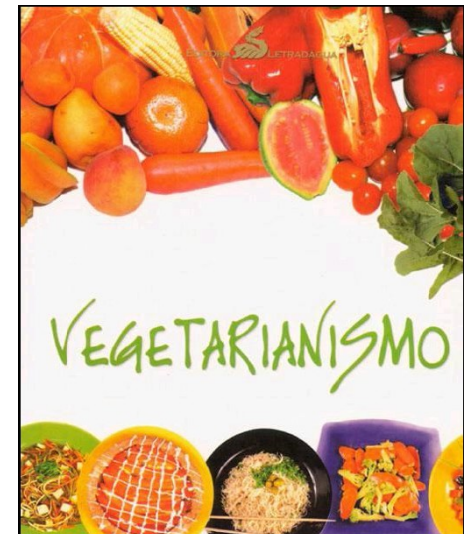
<http://pt.wikipedia.org>

www.helenismos.com/naturismo/naturismo.html

A PERFEIÇÃO SOMOS NÓS. ESTÁ AQUI, POR DENTRO E POR FORA. VÊ-SE NOS NOSSOS CORPOS QUE EMANAM UMA LUZ DIRECCIONADA PARA A JOVEM CONSCIÊNCIA DO SÉCULO XXI.

Banca Vegetariana

Área Projecto 9º4



Explicações sobre produtos vegetarianos em amostra.