



Vida Saudável

Vegetarianismo pop

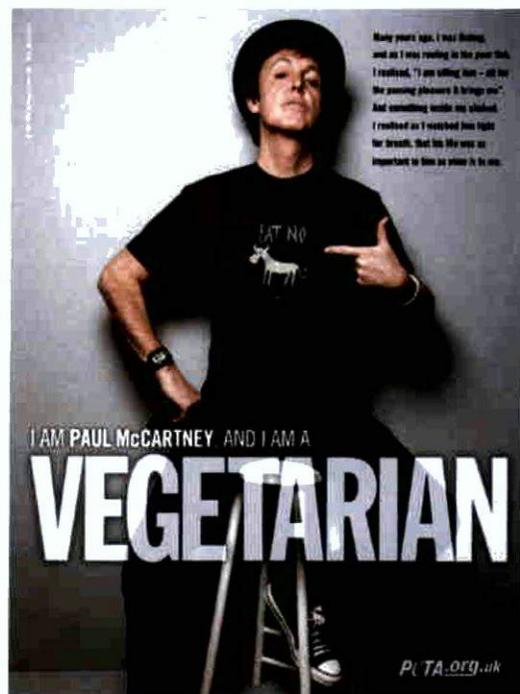
SEGUNDA SEM CARNE.

Nhoque de ricota e espinafre com molho de tomate

Uma receita clássica, na qual a base vegetariana do nhoque é o espinafre. O molho é fresquíssimo, à base de tomates pelados

Um livro publicado no Brasil pela Editora Melhoramentos – *Segunda-feira sem carne*, nome de uma campanha mundial que estimula o não-consumo de carne pelo menos um dia por semana – traz 52 receitas para incrementar o prazer pela culinária vegetariana e diversificar o paladar de quem decide aderir a essa modalidade de alimentação. Mas não é apenas mais uma coleção de receitas saudáveis. Sendo o idealizador da campanha “Meat free Monday” ninguém menos que Sir Paul McCartney, aliás autor do prefácio, o “livro do Paul”, o beatle vegano que não come nenhum tipo de carne há mais de 30 anos, traz algumas das receitas mais descoladas do planeta verde

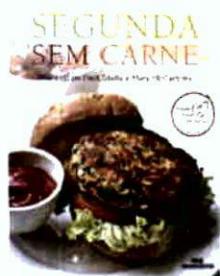
Por Celso Arnaldo Araujo



MAS COM PAUL

proposta da campanha liderada por Paul e sua família – a atual mulher, Mary, e a filha Stella – é aparentemente simples: ficar um dia da semana sem comer carne. Não se trata apenas de uma proposta para melhorar nossas artérias, reduzindo o colesterol circulante, ou estimular o vegetarianismo – mas para melhorar o mundo, atenuando as mudanças climáticas ocasionadas pela emissão de gases poluentes que resultam da criação de animais de corte. Sim, segundo a teoria ambientalista defendida por McCartney, a indústria de carne é responsável por 18% das emissões globais de gases causadores do efeito estufa, de acordo com dados da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO). Um dia sem o mundo comer um bife – a insossa segunda-feira – já seria um bom começo para eliminar essa fonte poluidora animal. Mas há muito mais em jogo: um mundo sem carne poria fim à violência contra os animais criados para serem abatidos. Sobre isso, Paul tem uma frase que poderia ser um verso de música dos Beatles: “Se os abatedouros tivessem paredes de vidro, seríamos todos vegetarianos”.

Editado por Annie Rigg, uma das mais badaladas escritoras gastronômicas do mundo, o livro traz receitas alternativas para o ano todo, divididas pelas quatro estações do ano. São



Vegetarianismo pop

três refeições diárias básicas, além de acompanhamento para complementar o almoço, sobremesa e uma opção de almoço rápida, intitulada almoço para viagem. As receitas, aliás, são sugestões de personalidades internacionais que aderiram à campanha – entre eles, os atores **Kevin Spacey**, **Woody Harrelson** e **Pamela Anderson**, os chefs **Nick Malgier**, **Katie Caldesi** e **Bryn Williams**. Além, é claro, dos pratos preferidos de **Stella**, **Mary** e **Paul McCartney**. Há pouco, num texto enviado ao site de **Gwineth Paltrow**, também militante da não-violência contra animais, Paul explicou assim a sua menina dos olhos:

“Ok, aqui vai a história da *Segunda Sem Carne*. Em 2006, as Nações Unidas emitiram um relatório que apontou a indústria de alimentos de origem animal como uma das grandes responsáveis pela emissão dos gases do efeito estufa, maior até do que o setor de transportes. Achei isso interessante particularmente porque os dirigentes das Nações Unidas não são vegetarianos e, por isso, não poderiam ser acusados de imparciais. Eles apontaram os seguintes fatos:

A indústria de alimentos de origem animal produz gases extremamente perigosos para o meio-ambiente.



Salada de vagem, nozes e roquefort

O roquefort, queijo azul curado nas grutas de Mont Combalou, no sul da França, à base de leite de ovelha, combina muito bem com as nozes, que valorizam essa salada que vale por um almoço. Além da vagem, leva radicchio e endívia. No molho, azeite extravirgem, vinagre balsâmico, alho amassado e pimenta-do-reino moída na hora



Salada fatuche com queijo grelhado

Outra salada que vale uma refeição, inspirada na rica gastronomia do Oriente Médio, colorida e refrescante, entremeada de pedacinhos de pão sírio torrado, pincelados com azeite. Na receita, o queijo indicado é o halloumi – se não encontrar, use o nosso queijo coalho. Entre os vegetais, pimentão vermelho e verde, salsa, cebolinha em fatias, minialface romana, pepino, tomate-cereja, rabanete. O molho leva azeite, suco de limão, sal e pimenta a gosto. Sirva com humus.

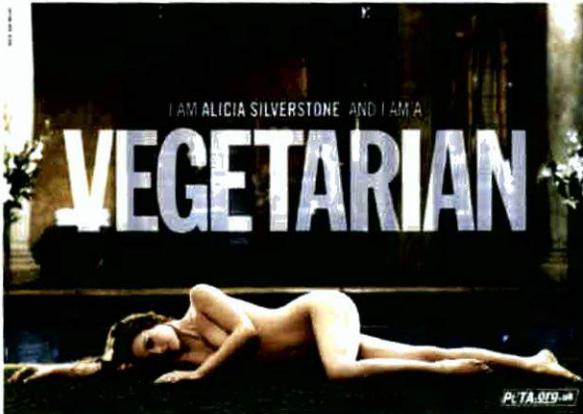


Linguine com amêndoa e caciocavallo

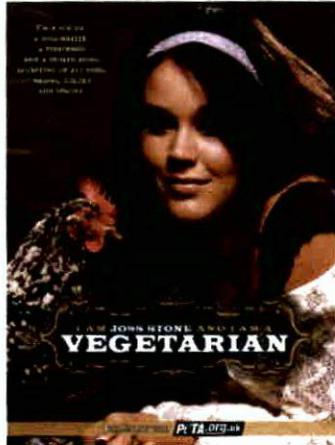
Entre os queijos italianos menos conhecidos, o caciocavallo, produzido no sul da Bota e com uma massa parecida com a mussarela, em formato de pera, é um dos mais interessantes. Nesta receita de massa, ele entra ralado na hora, em lascas, sobre um molho que leva azeite, finas fatias de alho, pimenta calabresa em flocos, amêndoas sem pele também fatiadas, salsa picadinha. Mas o segredo do prato é o modo de fazer. Enquanto o linguine

é cozido, uma frigideira prepara o molho — azeite, alho e, quando este estiver ligeiramente dourado, amêndoa e pimenta e mais dois minutos de fogo brando. Pouco antes de o macarrão ficar pronto, adicione um terço de um copo de água do cozimento à frigideira com o molho. Junte a pasta e o molho e então cozinhe mais 30 segundos, até a massa ficar bem envolvida. Metade do queijo vai nesse molho. A outra, sobre a massa, no prato.

Vegetarianismo pop



PRAZERES SEM CARNE
Um mundo de lindas celebridades vegetarianas participa regularmente de campanhas contra o consumo de carnes – é o caso de Alicia Silverstone (acima), Joss Stone e Pamela Anderson, que se deixou faturar para mostrar o desperdício



ALL ANIMALS HAVE THE SAME PARTS



Pamela Anderson **PETA**

FOTOS: DORLÉACAO

Segunda-feira sem carne, seleção de receitas da gastronomia vegetariana, já está sendo chamado de "o livro de receitas do Paul"

Entre esses gases, os principais, metano e nitróxido, são considerados mais letais do que o CO². O metano fica na atmosfera de 9 a 15 anos, o Nitróxido fica por 114 anos e é 296 mais potente que o CO².

A indústria de alimentos de origem animal destrói terras: um relatório recente do **Greenpeace** realizado no maior estado produtor de carne do Brasil descobriu que a produção era responsável por muito mais devastação do que a soja.

Um terço dos cereais produzidos, e quase 90% da soja, vai para o alimento de animais, não para a comida dos humanos. Comer menos carne vai liberar muitas terras usadas para agropecuária, o que pode ser revertido no crescimento de árvores, que por sua vez, irão absorver dióxido de carbono da atmosfera.

A indústria de alimentos de origem animal destrói a água: é responsável por 8% do uso de água da humanidade. A estimativa é de 634 galões de água potável para produzir 150 gramas de bife. É o mesmo que quatro horas de chuveiro ligado. A mesma quantidade de tofu precisa de somente 143 galões para ser produzida.

A indústria de alimentos de origem animal é um dos principais agentes poluidores da água, através de restos animais, antibióticos, hormônios, químicos, fertilizantes e pesticidas usados nos pastos.

Com tudo isso em mente, minha família e eu lançamos a *Segunda Sem Carne* no Reino-Unto, uma ideia que ganhou o apoio de pessoas como **Tom Parker-Bowles**, que, depois de uma vida inteira denegrindo os vegetarianos, recentemente apoiou a causa em sua coluna no jornal **Daily Mail**.

O ponto: muita pessoas estão procurando maneiras de "fazer sua pequena parte" pelo meio-ambiente. Nós reclamamos – algo que jamais teríamos sonhado no passado. Muitas pessoas dirigem carros híbridos e a maioria das pessoas está percebendo que não podemos deixar essa questão importante para os políticos.

É incrivelmente fácil tirar um dia da semana, segunda ou qualquer outro dia, para não comer carne. Quando você pensa nisso, há tantas alternativas, tantos pratos que são vegetarianos de origem, como os tailandeses e chineses. Pensar um pouco sobre o que você comerá naquele dia, longe de ser um problema, é um desafio divertido.

Tendo sido vegetariano por mais de 30 anos, eu acho muito simples, fácil e gostoso.

Sem carne, mas com sabor

Esqueça aquela proposta natureba, que faz boa parte das pessoas ter raiva de comida vegetariana. A maior parte das receitas de *Segunda sem Carne* são criativas, atraentes, saborosas e relativamente fáceis de serem reproduzidas em casa. Poderiam tranquilamente ser oferecidas por um restaurante estrelado. E, na verdade, têm a estrela do selo Paul McCartney de qualidade/celebridade.