

Ánia Maria Curcelli



3ª edição

# cozinhando sem crueldade

Mais de 400 receitas simples  
e dicas de  
alimentação vegetariana



# Cães e Gatos

Você já deve estar perguntando: “Mas eu posso alimentar meu gato (ou cachorro) com uma dieta vegan?” Nem gatos e nem cachorros são vegans por natureza — cachorros são onívoros e gatos são carnívoros. De qualquer forma, nenhum cachorro ou gato comeria, por natureza, o alimento que é oferecido a ele em sua tigela. Porém, dietas especiais são necessárias para gatos, já que eles precisam de um amino ácido encontrado em músculos de animais chamado taurina. Gatos vegetarianos necessitam deste aminoácido como complemento, já que a deficiência de taurina pode levar à cegueira ou até à morte. Você pode encontrar a taurina sintética para vender pelo correio no exterior (endereço abaixo). Gatos também precisam de vitamina A pré-formada, que é encontrada em comidas vegans para gatos. No entanto, no Brasil ainda não há nenhuma ração vegan. Pergunte ao seu veterinário como seria possível fazer essa mudança na dieta de seu animal.

Querer alimentar um animal com uma dieta vegan não significa “impor suas crenças” ao animal, já que você não está impedindo-o de caçar pelas redondezas (passarinhos, baratas, ratos...). Além do mais, animais não tem crenças. Eles fazem o que for necessário para sobreviver, não importando o impacto que isso cause. No entanto, nós podemos tomar decisões morais/éticas, como a decisão de ser vegan. Na vida selvagem, a sobrevivência pode significar “mate algo ou morra de fome”, mas se seu animal já está sendo alimentado de qualquer forma, isso se torna desnecessário. É tão “não-natural” para o animal comer comida vegan do que qualquer outro tipo de comida que você dê a ele. Em primeiro lugar, o cão ou gato doméstico não vive em seu habitat “selvagem”, o que já não é natural. Segundo: o fato do animal ter a comida pronta numa tigela, ao invés de ir caçá-la, também não é natural. Terceiro: o que é encontrado nas rações não é o tipo de alimento que o seu animal iria obter caçando... Ou será que você pode

imaginar seu bichinho matando vacas e cavalos ou mergulhando nas profundezas do oceano para pescar atum?

Onde você pode encomendar a Taurina sintética que se chama Vegacat:  
Harbingers of a New Age  
12100 Brighton Street  
Hayden Lake, ID - USA  
83835



## Cereal Básico

- 6 xícaras de água*
- 1 xícara de aveia em flocos*
- 1 xícara de flocos de trigo prensados*
- 1/2 xícara de trigo para quibe*

Numa panela grande, coloque todos os ingredientes para cozinhar em fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, ou até os grãos ficarem suaves, mas não moles.



## Mix de Vegetais para Cachorrinhos

- 1/2 xícara de água*
- 2 cenouras picadas*
- 2 talinhos de aipo picados*
- 1 abobrinha picada*
- 2 colheres de sopa de germe de trigo*
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim*
- 1 colher de chá de melado de cana*

Bata no liquidificador ou no processador de alimentos a água, a abobrinha e a cenoura. Bata por 1 minuto e adicione os demais ingredientes e bata por mais 1 minuto. Para alimentar cães já adultos, aumente a quantidade de germe de trigo.



## Granola para Cães Felizes

- 4 xícaras de aveia em flocos*
- 2 xícaras de flocos de trigo prensados*
- 1 xícara de trigo para quibe*
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral*
- 1/3 de xícara de água*
- 1/3 de xícara de óleo vegetal*
- 1/4 de xícara de malte de cereais*

Pré-aqueça seu forno à temperatura média. Numa tigela grande combine e misture todos os ingredientes secos. Numa outra tigela misture todos os ingredientes molhados. Junte as duas misturas e mexa bem. Asse por uma hora, mexendo bem a cada 20 minutos para não queimar. Pode ser servida com outras receitas de refeições



## Cereais e Trigo

- 2 xícaras de trigo em grãos cozido*
- 1 xícara de Ceral Básico (ver receita acima)*
- 3 colheres de sobremesa de manteiga de amendoim*
- 1 xícara de água*

Numa panela grande misture todos os ingredientes já cozidos. Aqueça um pouco em forno alto para parte da água evaporar. Não sirva tão quente.



## Cozido de Lentilha e Trigo

- 2 xícaras de água*
- 1/2 xícara de lentilhas*
- 1/3 de xícara de trigo para quibe*
- 1 cebola pequena picada*
- 1 talinho de aipo ralado*
- 1 colher de chá de sal marinho*

Ferva a água em uma panela grande. Adicione as lentilhas e o trigo, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos. Adicione então os demais ingredientes previamente batidos no liquidificador.



## Gantar de Batata e Cereal

- 7 batatas pequenas*
- 1 xícara de Cereal Básico (ver receita acima)*
- 1 colher de sopa de tahine*

Lave e corte as batatas em cubos. Cozinhe-as na panela de pressão or 5 minutos após a fervura. Amasse as batatas ligeiramente e adicione os demais ingredientes. Misture bem e sirva morno.



## Mingau de Aveia

- 4 xícaras de aveia em flocos*
- 9 xícaras de água*
- 2 fatias de pão integral*
- 1 colher de chá de sal marinho*

Numa panela grande cozinhe a aveia com sal na água. Assim que ferver abaixe o fogo e deixe mais 20 minutos, ou até virar uma papa cremosa. Retire do fogo e junte as fatias de pão grosseiramente picadas em grandes pedaços.

## Delícia de Soja

- 2 xícaras do bagaço sólido (as sobras do leite de soja)*
- 1 xícara de painço*
- 2 xícaras de vegetais crus ralados (cenoura, aipo etc.)*
- 1 fatia de pão integral grosseiramente picada*
- 2 colheres de sobremesa de óleo vegetal*
- 4 xícaras de água*

Cozinhe o painço e o bagaço da soja nas 4 xícaras de água. Depois que ferver, abaixe o fogo e cozinhe por mais 25 minutos ou até virar uma papa mole. Fora do fogo adicione os demais ingredientes e misture bem.



## Soja Amassada

- 2 xícaras de soja cozida*
- 2 colheres de sobremesa de óleo vegetal*
- 1 fatia de pão grosseiramente picada*

Numa tigela grande amasse a soja (ou bata no processador de alimentos), se necessitar use parte da água do cozimento da mesma. Acrescente os demais ingredientes e misture bem.



## Grantar de Arroz e Painço

- 1 xícara de arroz cozido*
- 1 xícara de painço cozido*
- 3 xícaras de restos de vegetais variados (crus ou cozidos)*
- 1/4 de xícara de óleo*
- 1/2 xícara de água*

Junte no processador de alimentos o arroz, o painço, a água e o óleo. Bata bastante até virar um creme grosso. Retire do processador e adicione os restos de vegetais variados, misture e sirva.



## Refeição com Feijão

*3 xícaras de feijão cozido (qualquer tipo deles)*

*1 xícara de trigo para quibe*

*2 colheres de sopa de óleo vegetal*

*1 xícara de água fervendo*

Molhe todo o trigo para quibe com a xícara de água fervendo, espere meia hora para hidratá-lo por completo. Numa tigela coloque o feijão e amasse bem com a ajuda de um garfo. Junte agora o trigo hidratado e o óleo, misture bem e sirva.



## Café-da-Manhã Especial

*5 maçãs cortadas em cubos*

*4 bananas maduras, amassadas*

*2 xícaras de Cereal Básico (ver receita acima)*

*2 xícaras de água*

Bata a água com as maçãs o liquidificador até obter um creme. Numa tigela grande junte os demais ingredientes. Misture bem e sirva.



## Grão de Bico Especial

*3 xícaras de grão de bico cozidos*

*1 cenoura picada em cubos*

*1 talinho de aipo picado*

- 1/2 cebola ralada*  
*1 beterraba, em pedaços*  
*2 xícaras de água*  
*1 colher de sopa de manteiga de amendoim*  
*1 colher de sopa de óleo vegetal*

Numa tigela grande amasse o grão de bico cozido. Adicione o óleo, a manteiga de amendoim e apenas 1 xícara de água. No processador de alimentos coloque o restante da água e todos os vegetais, bata até obter um creme grosso e homogêneo. Junte os dois cremes e misture bem. Sirva morno.



## Especial para Gatinhos

- 1/2 cubo de tofu tipo chinês*  
*1 colher de sopa de algas marinhas*  
*1 colher de sobremesa de óleo vegetal*  
*1 colher de sopa de levedo de cerveja (aquele importado)*

Moa as algas marinhas no processador de alimentos. Numa tigela grande misture todos os ingredientes e sirva.



## Gantar de Tofu e Abacate

- 1 xícara e 1/2 de tofu amassado*  
*1/2 abacate amassado*

Misture tudo junto e sirva.



## Guantar de Batata doce e Abacate

*4 batatas doces*

*1 abacate amassado*

*2 fatias de pão, grosseiramente picado*

*1 colher de sopa de levedo de cerveja  
(aquele importado)*

Cozinhe as batatas doces em panela de pressão com água, normalmente. Remova as cascas e amasse-as com um garfo. Numa tigela grande misture bem todos os ingredientes. Sirva morno.



### Idéias & Dicas...

- Coisas que você pode adicionar nas refeições do seu bichinho:
  - \* Pedacos grandes de pão;
  - \* Levedo de cerveja em pó (aquele importado) cerca de 2 colheres de sobremesa por dia, para prevenir pulgas;
  - \* Alho, de qualquer forma, picado ou apenas o suco cru, para prevenir lombrigas e vermes;
  - \* 2 colheres de sobremesa de qualquer tipo de óleo vegetal ou azeite de oliva, para auxiliar na digestão e para manter o pelo sedoso;
  - \* Broto de trevo ou folhas de confrei, que embelezam o pelo e ajudam na saúde em geral;
  - \* Algum tipo de vegetal cru;
  - \* Qualquer tipo de algas marinhas para seu gato sentir um cheiro de "peixe".
- Amorne as refeições antes de servi-las.