

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

Pela saúde, pelo ambiente, pelos animais, por um mundo melhor!



A **AVP** (Associação Vegetariana Portuguesa) é uma associação sem fins lucrativos, prestes a ser formalizada, e que tem como objectivo principal a divulgação / promoção e apoio ao Vegetarianismo e Veganismo em Portugal.

Esta associação em crescimento foi projectada por um grupo de amigos vegetarianos e veganos e funcionará com o apoio de todos os que se identificarem com o vegetarianismo / veganismo, direitos dos animais e o ambiente.

OBJECTIVOS PRINCIPAIS

- ❑ Esclarecer e informar a população portuguesa sobre o Vegetarianismo / Veganismo, através de campanhas e outras iniciativas educacionais.
- ❑ Organizar encontros entre vegetarianos, veganos e pessoas que se queiram tornar vegetarianas / veganos, ou apenas informar-se acerca do tema.
- ❑ Realizar debates em escolas e faculdades sobre: alimentação saudável, não-violência, ecologia, direitos dos animais, entre outros.
- ❑ Promover produtos éticos e ecológicos, lojas de produtos naturais e restaurantes vegetarianos / veganos.
- ❑ Fomentar a colaboração entre as várias Associações Vegetarianas / Veganas internacionais.
- ❑ Fomentar a colaboração entre várias Associações internacionais e nacionais que trabalhem na protecção do ambiente e direitos dos animais.
- ❑ Organizar eventos, tais como Marchas Vegetarianas / Veganas anuais.

Todas as pessoas que simpatizem com o Vegetarianismo e Veganismo são bem vindas à **AVP**.

CONTACTOS

Associação Vegetariana Portuguesa

VISITE O NOSSO SITE:
[HTTP:// AVP.PT.VU](http://avp.pt.vu)

JUNTE-SE A NÓS PELO E-MAIL:
AVP@INFONATURE.ORG

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

Pela saúde, pelo ambiente, pelos animais, por um mundo melhor!



A **AVP** (Associação Vegetariana Portuguesa) é uma associação sem fins lucrativos, prestes a ser formalizada, e que tem como objectivo principal a divulgação / promoção e apoio ao Vegetarianismo e Veganismo em Portugal.

Esta associação em crescimento foi projectada por um grupo de amigos vegetarianos e veganos e funcionará com o apoio de todos os que se identificarem com o vegetarianismo / veganismo, direitos dos animais e o ambiente.

OBJECTIVOS PRINCIPAIS

- ❑ Esclarecer e informar a população portuguesa sobre o Vegetarianismo / Veganismo, através de campanhas e outras iniciativas educacionais.
- ❑ Organizar encontros entre vegetarianos, veganos e pessoas que se queiram tornar vegetarianas / veganos, ou apenas informar-se acerca do tema.
- ❑ Realizar debates em escolas e faculdades sobre: alimentação saudável, não-violência, ecologia, direitos dos animais, entre outros.
- ❑ Promover produtos éticos e ecológicos, lojas de produtos naturais e restaurantes vegetarianos / veganos.
- ❑ Fomentar a colaboração entre as várias Associações Vegetarianas / Veganas internacionais.
- ❑ Fomentar a colaboração entre várias Associações internacionais e nacionais que trabalhem na protecção do ambiente e direitos dos animais.
- ❑ Organizar eventos, tais como Marchas Vegetarianas / Veganas anuais.

Todas as pessoas que simpatizem com o Vegetarianismo e Veganismo são bem vindas à **AVP**.

CONTACTOS

Associação Vegetariana Portuguesa

VISITE O NOSSO SITE:
[HTTP:// AVP.PT.VU](http://avp.pt.vu)

JUNTE-SE A NÓS PELO E-MAIL:
AVP@INFONATURE.ORG

NATAL VEGETARIANO

Este **Natal** pense naqueles que sofrem e não se podem defender, como acontece com os sem-abrigo e os animais. Este ano, no **Natal** quebre esta regra de sofrimento e não contribua para a crueldade sobre os animais: não comendo peru, leitão ou bacalhau, não indo ao circo ou a espetáculos afins em que se usam animais; não comprando peles para vestir. Faça a diferença, viva este **Natal** com mais luz, paz e amor, seja solidário e compassivo, olhe para os outros seres, não os ignore!



Veja as receitas que sugerimos para um dia de Natal mais ético e solidário. Porque o **Natal**, assim como todos os outros dias, é tempo de paz e amor... para todos os seres vivos sencientes!

RECEITAS DE NATAL VEGETARIANAS

ASSADO DE SEITAN NATALÍCIO:

(encontra o seitan em ervanárias e hipermercados)

Ingredientes:	Preparação:
<ul style="list-style-type: none">- 400g de seitan- 500g de batatas- 250g de cenouras- 3 colheres de sopa de pasta de pimentão- 1 copo de azeite- 1 cabeça de alhos- 2 folhas de louro- 1 colher de chá de pimenta	Aqueça o forno a 180°C. Coloque numa travessa de ir ao forno o bocado de seitan inteiro. Em volta ponha as batatinhas cortadas aos cubos e as cenouras às rodelas. Faça uns golpes na parte de cima do seitan e barre com a pasta de pimentão. Misture o azeite com os alhos picados, a pimenta, a folha de louro e o resto da pasta de pimentão. Deite este molho por cima do seitan, das batatas e das cenouras. Junte uma chávena de água e leve ao forno durante aproximadamente uma hora. Vá controlando o forno para ver se não está demasiado seco. Se assim for, pode-se adicionar um pouco de água.

Este prato sendo mais saudável e muito saboroso, é uma excelente alternativa ao peru assado ou outras carnes.

RABANADAS VEGANAS:

(encontra leite de soja em ervanárias e hipermercados)

Ingredientes:	Preparação:
<ul style="list-style-type: none">- Fatias de pão- Açúcar mascavado q.b.- Cravinho- Canela- Leite de soja q.b.	Faça uma calda de açúcar, água, cravinho e canela. Molhe o pão no leite de soja, esprema e coloque-o na calda em lume brando. Deixe cerca de três minutos e vá retirando e colocando num escorredor para sair o excesso da calda. Coloque num pirex e vá polvilhando com canela. Se preferir, sirva depois de colocar no frigorífico.

Pode encontrar mais receitas vegetarianas em: <http://galaxia-alfa.com/receitas>

A AVP DESEJA-LHE UM FELIZ NATAL!

NATAL VEGETARIANO

Este **Natal** pense naqueles que sofrem e não se podem defender, como acontece com os sem-abrigo e os animais. Este ano, no **Natal** quebre esta regra de sofrimento e não contribua para a crueldade sobre os animais: não comendo peru, leitão ou bacalhau, não indo ao circo ou a espetáculos afins em que se usam animais; não comprando peles para vestir. Faça a diferença, viva este **Natal** com mais luz, paz e amor, seja solidário e compassivo, olhe para os outros seres, não os ignore!



Veja as receitas que sugerimos para um dia de Natal mais ético e solidário. Porque o **Natal**, assim como todos os outros dias, é tempo de paz e amor... para todos os seres vivos sencientes!

RECEITAS DE NATAL VEGETARIANAS

ASSADO DE SEITAN NATALÍCIO:

(encontra o seitan em ervanárias e hipermercados)

Ingredientes:	Preparação:
<ul style="list-style-type: none">- 400g de seitan- 500g de batatas- 250g de cenouras- 3 colheres de sopa de pasta de pimentão- 1 copo de azeite- 1 cabeça de alhos- 2 folhas de louro- 1 colher de chá de pimenta	Aqueça o forno a 180°C. Coloque numa travessa de ir ao forno o bocado de seitan inteiro. Em volta ponha as batatinhas cortadas aos cubos e as cenouras às rodelas. Faça uns golpes na parte de cima do seitan e barre com a pasta de pimentão. Misture o azeite com os alhos picados, a pimenta, a folha de louro e o resto da pasta de pimentão. Deite este molho por cima do seitan, das batatas e das cenouras. Junte uma chávena de água e leve ao forno durante aproximadamente uma hora. Vá controlando o forno para ver se não está demasiado seco. Se assim for, pode-se adicionar um pouco de água.

Este prato sendo mais saudável e muito saboroso, é uma excelente alternativa ao peru assado ou outras carnes.

RABANADAS VEGANAS:

(encontra leite de soja em ervanárias e hipermercados)

Ingredientes:	Preparação:
<ul style="list-style-type: none">- Fatias de pão- Açúcar mascavado q.b.- Cravinho- Canela- Leite de soja q.b.	Faça uma calda de açúcar, água, cravinho e canela. Molhe o pão no leite de soja, esprema e coloque-o na calda em lume brando. Deixe cerca de três minutos e vá retirando e colocando num escorredor para sair o excesso da calda. Coloque num pirex e vá polvilhando com canela. Se preferir, sirva depois de colocar no frigorífico.

Pode encontrar mais receitas vegetarianas em: <http://galaxia-alfa.com/receitas>

A AVP DESEJA-LHE UM FELIZ NATAL!