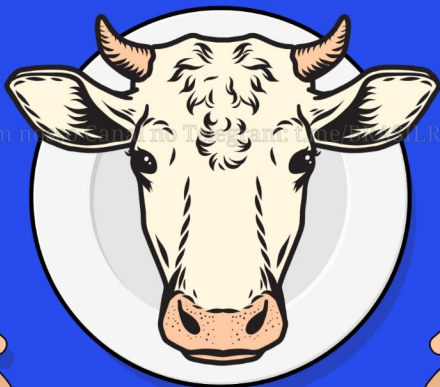


VEGANISMOS¹⁵

 vegpedia.com

COMER CARNE É UMA ESCOLHA PESSOAL?



Entre em nosso canal no Telegram: t.me/vegrevistas ou no Instagram: www.instagram.com/vegrevistas

10 formas

de combater a exploração
e o sofrimento dos animais

3 receitas

livres de crueldade animal
e cheias de sabor

Falácias

Os argumentos contra o
veganismo são frágeis

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.

Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais
revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

**Quer entender como o veganismo se relaciona
com outros ideais políticos e ideológicos? Acesse:**

medium.com/veganismo-s

Produção e edição de conteúdo



- EDITORA-CHEFE

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

- PROJETO GRÁFICO E DESIGN

Julio Cesar Prava

- ILUSTRAÇÃO DE CAPA

Shutterstock / Adobe Stock

- CONTATO

vegpedia.com/contato



- ASSESSORIA

EdiCase Gestão de Negócios

- IMAGENS

Adobe Stock / Shutterstock

- CONTATO

matilde@edicase.com.br

- VEGANISMOS | ED. 15



NESTA EDIÇÃO

Não existe escolha individual quando sua decisão fere o direito do outro

Muitas pessoas alegam que comer animais é uma decisão individual e fecham os olhos para todas as consequências que isso acarreta. A primeira delas é a mais óbvia: comer carne fere o direito dos animais, afinal, eles sentem dor, têm sentimentos e jamais escolheriam ser explorados ou assassinados para saciar o desejo dos humanos.

Além disso, essa decisão além de não ser ética, compromete toda a vida do nosso planeta. Isso porque a criação de animais para consumo causa desmatamento e destruição do meio ambiente. Por isso, nessa edição, você vai entender as diferenças entre escolhas individuais e coletivas, compreender como as falas contra o veganismo não se sustentam e aprender 10 formas de combater a exploração desses seres inocentes. E mais: 3 receitas deliciosas e totalmente livres de crueldade animal para você deixar o seu dia mais saboroso.

PRODUZIDO POR



Julio Cesar Prava

@JVLI0CZAR

**IDEALIZADOR DA
REVISTA, DESIGNER
GRÁFICO E ATIVISTA**



Matilde Freitas

@MATILDEFREITAS

**JORNALISTA,
REDATORA
E REVISORA**



Renam Penante

@PENANTE

**ILUSTRADOR,
COLABORADOR
E YOGI**

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

ÍNDICE



**Comer carne é uma
escolha pessoal?**

**10 formas de combater
a exploração animal**



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



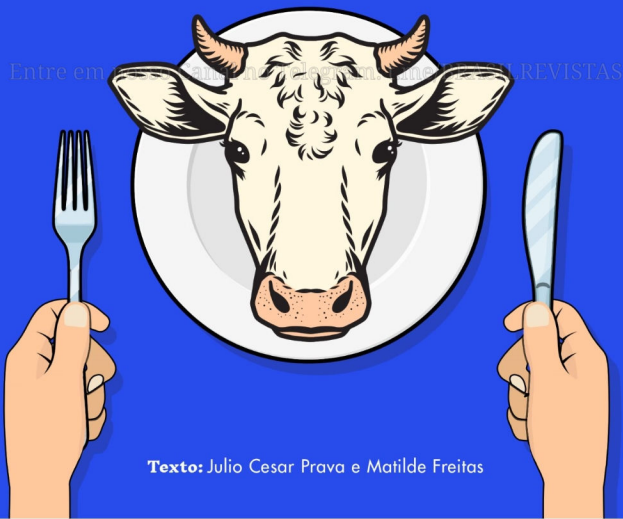
Receitas

**Coluna: Falácias
anti-veganismo**



COMER CARNE É UMA ESCOLHA PESSOAL?

Entenda o porque essa decisão implica de forma
coletiva e fere os direitos dos animais



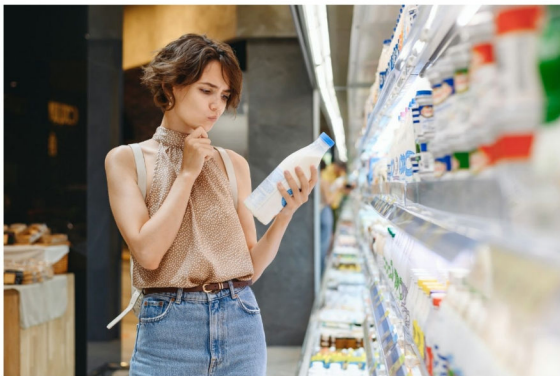
Texto: Julio Cesar Prava e Matilde Freitas

Muitas pessoas entram na defensiva quando se sentem confrontadas sobre o fato de comerem animais. Assim, algumas delas afirmam que comer carne é uma escolha pessoal e, portanto, está tudo bem fazer isso. Essa fala porém dá a mesma equivalência para quem escolhe comer animais e para quem escolhe não comê-los. Mas a tentativa de dizer que as duas opções devem ser igualmente respeitadas é frágil. Há casos que escolhas que parecem opostas podem ser equivalentes, como, por exemplo, uma escolha estética sobre moda.

Diferenças entre escolhas individuais e coletivas

Uma pessoa pode optar por ter um estilo totalmente básico e outra preferir looks coloridos. Ambas escolhas são estéticas, não implicam em sofrimento aos outros. Se alguém se incomoda com o estilo do outro, isso não quer dizer que o culpado é quem escolheu determinado visual, visto que a escolha das roupas não tem em si a intenção de ofender. Há aqui, portanto, escolhas diferentes que se equivalem moralmente, pois elas não falam sobre ética e, sim, sobre estética.

Claro, pode haver casos em que as roupas são usadas com a intenção de divulgar propagandas políticas de ideologias que pregam preconceito e opressão, com símbolos, frases e ideias ofensivas. Mas vamos nos ater ao exemplo citado. No fim das contas, essas escolhas que não implicam em ideologias políticas e, sim, em exibição estética ou expressão, apesar de serem diferentes, são equivalentes moralmente.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Escolhas éticas e sustentáveis

Escolher o que comer não é tão simples quanto escolher a cor da camisa que se vai usar. Escolhas alimentares podem causar sofrimento e vítimas, por isso carregam dilemas morais. Neste caso, uma escolha pode ser moralmente melhor que a outra. Nas sociedades do consumo, para quem vai nosso dinheiro e a consequência da produção daquilo que compramos trazem escolhas morais. Seja para vestir, comer ou se entreter, tudo pode implicar em algo ruim. Dessa forma, o poder de pesquisar e saber a origem das coisas é extremamente importante. Com informação podemos fazer escolhas mais conscientes, sustentáveis e éticas.

Se formos levar ao pé da letra a ideia de escolha pessoal, podemos naturalizar todo e qualquer tipo de escolha, até mesmo aquelas que colocam em risco a integridade física de outros humanos. Se não estamos sendo forçados a escolher algo por outra pessoa ou grupo, sempre estaremos fazendo uma escolha pessoal. Partindo disso, fazer uso da violência, roubar, matar e fazer mal aos outros é uma escolha pessoal, seja a um humano ou a outro animal.

Imaginemos um cenário em que um humano deseja se alimentar de outro humano.

Contra a vontade do outro indivíduo, ele o assassina para, em seguida, cometer canibalismo. Neste caso, foi uma escolha pessoal do assassino matar para comer, mas não era a escolha pessoal da vítima ser morta. Nós consideramos isto errado porque um humano não levou em consideração a vontade do outro humano em ficar vivo, violou o consentimento e a liberdade. De forma análoga, é isto que acontece também com os animais. Eles não desejam sofrer nem serem mortos.

“Os seres humanos criaram sistemas industrializados para produção de produtos, que fazem com que animais não possam viver uma vida que vale a pena ser vivida. Então eles vivem confinados em gaiolas, jaulas, presos. Eles recebem uma dieta alimentar que não é adequada para as necessidades biológicas daquela espécie, eles são alterados geneticamente, sofrem uma série de procedimentos em relação, por exemplo, a corte de bico, caudectomia, corte de dente, marcação - que a gente chama de moessa - que são aqueles piques que se faz na orelha, castração... Tudo isso sem protocolo de anestesia”, exemplifica Vânia Plaza Nunes, Médica veterinária e diretora técnica do Fórum Nacional de Proteção e Defesa Animal. Em todos esses casos, os animais não escolheram passar por isso.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



As escolhas pessoais podem ser nocivas ou não, por isso elas não são equivalentes. Precisamos então diferenciar as escolhas baseadas em suas consequências. Eticamente falando, as escolhas de um indivíduo devem terminar quando ferem a liberdade do outro indivíduo. Você certamente já ouviu aquela máxima que diz: “a liberdade de cada um termina onde começa a liberdade do outro”, ela é certamente o ponto principal de qualquer teoria ética, pois com este fundamento, se evita a contradição.



Outra máxima que podemos somar a esta para entendermos sobre escolhas é: "não fazer aos outros o que não queremos que nos façam". Simplesmente estas ideias mostram que uma visão de mundo justa precisa ter coerência. Não precisamos ser grandes filósofos para entendermos que fazemos aos animais o que eles não desejam, assim como não desejamos que os outros violem a nossa liberdade.

A escolha de comer os cadáveres de animais implica na morte destes animais, obviamente. Portanto, o desejo do animal e a necessidade vital em preservar sua vida - que também é uma escolha - é ignorada. Quem acredita que comer animais é uma escolha do indivíduo, acaba por ignorar que os animais são também indivíduos, pois são seres sencientes, isto é, sentem emoções e desejos fundamentalmente iguais aos dos humanos.

SE SUAS
ESCOLHAS
FAZEM OUTROS
INDIVÍDUOS
COMO VÍTIMAS,
NÃO É APENAS
UMA MERA
ESCOLHA
INDIVIDUAL

Animais têm sentimentos e sentem dor

Grande parte dos animais de outras espécies que os humanos consomem tem experiências positivas e negativas. Não é porque algumas escolhas são toleradas e normativas pelas sociedades que elas são justas. Por muitos séculos se permitiu diversos tipos de opressão. A escravidão dos negros, a subjugação de mulheres e a homofobia são marcas históricas que reverberam e ainda têm muito impacto nas sociedades atuais. E, todas elas, são escolhas pessoais que violam outras escolhas pessoais, baseadas em um pensamento retrógrado de dominação.

“Ao longo do tempo, a sociedade foi estabelecendo alguns padrões, mas talvez, o mais importante foi o que René Descartes disse no Discurso do Método, no final do século XVII, dizendo que, como os animais não tinham alma, eles não sentiam dor. Então todo e qualquer lamento, balido, mugido ou qualquer ruído que pudesse significar para muitas pessoas naquela época que o animal estava em sofrimento, para ele era só um problema de um mecanismo que não estava funcionando bem, porque os animais não tinham alma. Então, historicamente, a gente veio passando por uma escala de entendimento de onde a gente colocava o que. Então, nessa época, a gente ainda tinha um domínio muito forte da questão religiosa...”, explica a diretora técnica do Fórum Nacional de Proteção e Defesa Animal.

É uma escolha pessoal protegermos cães e gatos nas sociedades ocidentais e matarmos vacas e porcos que são fundamentalmente iguais. As diferenças entre eles são mais sobre forma e aparência do que sobre o que sentem. A escolha de cuidar de alguns e causar sofrimento e matar os outros não é coerente, muito menos justa. Nós humanos não gostamos de sofrer, não queremos coisas negativas e não desejamos ser mortos, buscamos bem-estar em nossas vidas e queremos ser livres. O que nos faz pensar que os animais não humanos também não querem o mesmo?



Não é necessário comer carne nem explorar animais, para sobreviver

Nas sociedades atuais desenvolvidas, com tecnologia, conhecimento sobre nutrição e novas opções alimentares, sabemos que podemos viver de forma saudável sem nos alimentarmos dos animais. Quando não estamos em um regime de subsistência ou extrema pobreza, podemos escolher o que comemos. É possível ter uma vida totalmente saudável seguindo uma dieta vegetariana, sem deficiência de proteínas e demais nutrientes. O importante é manter uma alimentação bem distribuída, rica em vegetais, frutas, leguminosas e cereais.





“O único nutriente que é preciso ficar de olho é na vitamina B12, que não está presente no reino vegetal. Porém, mesmo na população onívora, é possível encontrar deficiência dessa vitamina. Com uma simples dosagem no sangue pode-se acompanhar e suplementar, se for o caso e, sempre com o acompanhamento de um médico ou nutricionista. De qualquer forma, o acompanhamento de um nutricionista é importante seja qual for a dieta adotada, já que é esse profissional que vai adequar sua alimentação às suas necessidades específicas, objetivos”, analisa Alessandra Luglio, nutricionista vegana e ambientalista.

Dessa forma, se sabemos que podemos nos alimentar sem causar sofrimento aos outros, a escolha mais ética se torna esta. Portanto, a escolha pessoal de não comer animais é eticamente melhor que a de comê-los. Não dá mais para alegar que comer animais é necessário para sua sobrevivência ou saúde, exceto nos casos de extrema pobreza. Não é porque uma escolha pode nos trazer ou nos traz benefícios que é uma boa escolha. Machucar os outros de propósito não é uma opção melhor. Pare para pensar um instante: se aproveitar de seres mais vulneráveis parece uma escolha mais justa ou mais injusta?

“O veganismo, como qualquer nova proposta, baseada em conceitos não tão difundidos, em informações científicas tanto no que diz respeito à ética perante os animais (que sabemos ser a base do movimento), à nutrição, como nos aspectos ambientais, de saúde e mesmo sociais, necessita da transmissão dessas informações às pessoas para que, de posse dessas informações, possam fazer suas escolhas, sejam essas pessoas com maior ou menor condição financeira”, analisa Ricardo Laurino, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

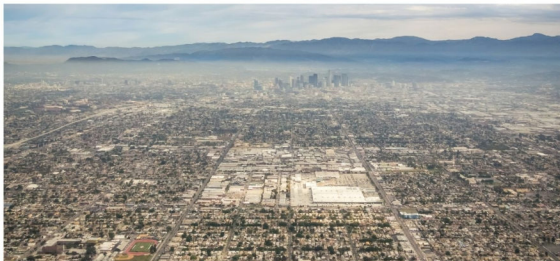
Continuamos comendo animais porque crescemos em uma sociedade que permite e incentiva isso. Uma sociedade que vê os animais como seres inferiores e que merecem menos respeito que os humanos. Dessa forma, aprendemos na infância que está tudo bem dar aos animais vidas miseráveis. No entanto, não dependemos disso para viver, podemos escolher não fazer mal a eles. Para sermos justos, devemos evitar ao máximo interferir negativamente em suas vidas. Para isso, precisamos nos tornar veganos.

Precisamos deixar a exploração dos animais de lado, na medida do possível e praticável. O veganismo inclui os animais na esfera de consideração moral (se opondo ao antropocentrismo moral e ao especismo), não é um ato individualista de saúde, de modismo; para ser aceito socialmente, de religião; para não sofrer punições divinas ou mesmo pelo meio ambiente. É sinônimo de libertação animal e de ética e não de dieta, saúde ou religião.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Mas, precisamos considerar que comer animais, além de não ser ético, interfere na sobrevivência da própria humanidade. Isso porque comer animais está causando uma devastação enorme no meio ambiente. E, se não mudarmos o sistema alimentar global reduzindo isso, colocaremos em risco as próximas gerações de humanos. Então, ambientalmente, também é uma péssima escolha comer animais.



“Até 2050 nossa população chegará em 9.7 bilhões e a produção de alimentos precisará aumentar 70%. O maior desafio está na produção de proteína, já que aumentar o número de animais de produção causa impactos no meio ambiente e exige uma grande quantidade de grãos para alimentar esses animais. Dessa forma, o setor de proteínas alternativas existe para suprir a demanda por alimentos e fazer isso de forma sustentável, sem exploração animal e sem colaborar para formação da pandemias”, analisa Gustavo Guadagnini, diretor executivo do The Good Food Institute Brasil

Bilhões de animais são criados em condições terríveis e não têm direito de escolha. As pessoas do futuro não terão direito a escolher o que causamos a elas ao destruir o meio ambiente, porque nossa geração queria comer carnes de animais.

Suas escolhas alimentares e de consumo impactam o todo

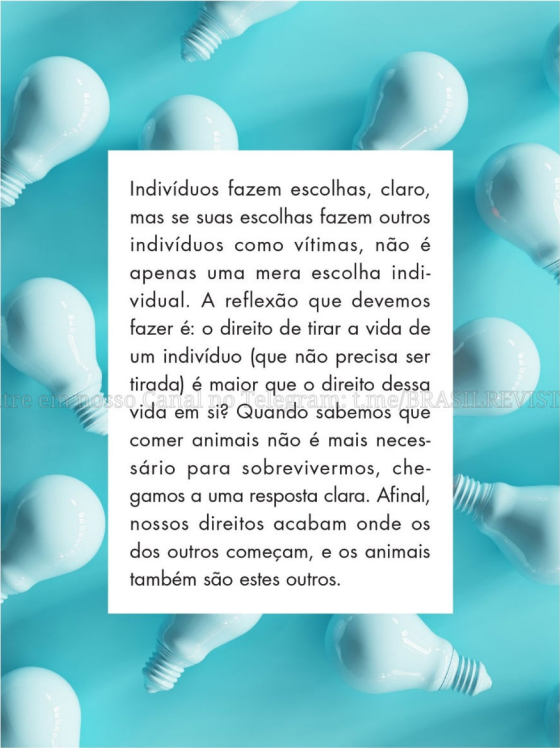
"Você não pode dizer para alguém o que comer, é uma escolha pessoal. Eu respeito sua escolha de ser vegano, você deve respeitar a minha escolha de não ser, então não me diga o que fazer!", afirmar isso assume que a escolha não tem vítimas ou consequências ruins. Ou que consequências ruins não devem ser evitadas. Para progredirmos em qualquer sociedade devemos pensar nas melhores escolhas e elas não envolvem apenas os desejos individuais. Tradição, cultura, hábito, conveniência, prazer, diversão ou sabor não torna moralmente bom o ato de explorar animais. Com o passar do tempo, as sociedades já superaram diversos discursos violentos que permitiam que alguns indivíduos explorassem outros, mas os animais continuam sem proteção e sofrendo violência sistematicamente.



A exploração animal também destrói o planeta

O que as pessoas escolhem comer tem um grande impacto no mundo. A indústria de exploração animal é uma das mais destrutivas do planeta. Escolher comer carnes, laticínios, ovos e outros derivados animais, implica em continuar ajudando a destruir as coisas por aqui. Isso acarreta desmatamento florestal, desperdício de água, aquecimento global, sofrimento desnecessário e assassinato de bilhões de animais por ano.

Continuar se alimentando de produtos de origem animal significa escolher o desrespeito com os animais, com o planeta e com as futuras gerações. Se há duas escolhas, e uma delas causa mais impacto negativo para os outros indivíduos, obviamente elas não são equivalentes moralmente. A escolha mais justa e ética é prezar pelo respeito e não explorar os mais vulneráveis. Se existe uma escolha que pode substituir outra que é pior, então devemos escolher a melhor. Se podemos não fazer vítimas e não causar ferimentos e, ainda assim, continuarmos vivendo bem, não temos justificativas sólidas para nos mantermos inertes. A "escolha pessoal" de causar sofrimento desnecessário é sempre uma escolha ruim.

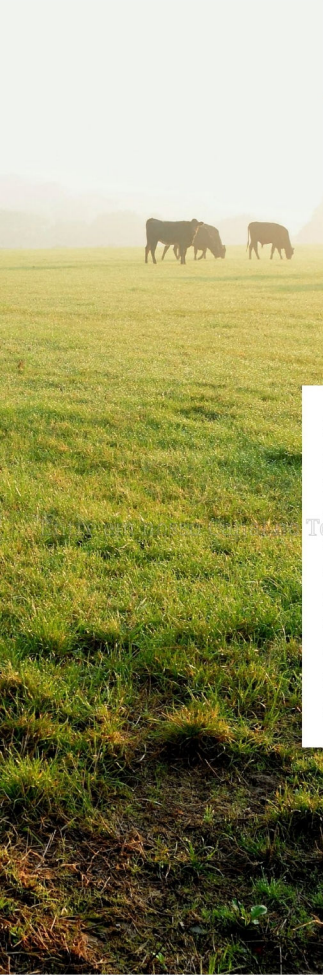


Indivíduos fazem escolhas, claro, mas se suas escolhas fazem outros indivíduos como vítimas, não é apenas uma mera escolha individual. A reflexão que devemos fazer é: o direito de tirar a vida de um indivíduo (que não precisa ser tirada) é maior que o direito dessa vida em si? Quando sabemos que comer animais não é mais necessário para sobrevivermos, chegamos a uma resposta clara. Afinal, nossos direitos acabam onde os dos outros começam, e os animais também são estes outros.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

A black and white cow stands prominently in the foreground of a lush green field. In the background, two more cows are visible grazing, and the scene is set against a backdrop of rolling hills under a soft, hazy sky. The overall atmosphere is peaceful and pastoral.

10 FORMAS DE COMBATER A EXPLORAÇÃO E O SOFRIMENTO DOS ANIMAIS



Pequenas atitudes podem mudar o mundo, e isso também vale para o mundo dos animais. Além de não comer carne, é possível ajudar os animais de outras formas. Se você deseja que eles tenham uma vida melhor e mais justa, é preciso fazer sua parte. Que tal começar com essas atitudes que são simples, mas que fazem enorme diferença para eles?



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

I. Não estimule o comércio animal

Comprar animais parece ser uma coisa legal, mas nos canis, gatis e outros criadouros de animais, mesmo os certificados, os bichinhos podem sofrer maus-tratos. Eles são vistos como produtos, por isso, podem sofrer nesses locais. As fêmeas são ainda mais exploradas, pois são comumente obrigadas a procriar por muitos anos para dar mais lucros aos donos destes lugares. A ativista Luisa Mell já exibiu diversas vezes casos assim e mostrou cenas chocantes

2. Se você ama, adote!

Há muitos animais que são abandonados e que precisam de cuidado e carinho. Adotá-los e cuidar deles, ainda que não seja uma obrigação, é uma forma gratificante de fazer o bem e ainda ganhar um grande companheiro. Isso, de forma alguma, implica em tratá-los como propriedades. Cuide deles como membros da sua família e evite humanizá-los. Existem diversas ONGs que acolhem animais de rua e buscam um lar para eles.

3. Incentive e compre de produtores veganos

O mercado trabalha sob a lei da demanda e oferta, isto é, quanto mais pedimos e consumimos algo, mais isso tende a crescer. Consumir produtos veganos e de pequenos produtores incentiva pessoas a produzirem mais opções veganas. E, se isso vier diretamente de pessoas e empresas veganas, você ajuda quem realmente se importa com o bem-estar real dos animais.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

4. Denuncie maus-tratos

Quando vir que um animal está correndo risco, denuncie às autoridades para que sejam tomadas as devidas providências. Já no caso de animais que ainda são considerados objetos, como vacas e porcos, por exemplo, tente expor como são tratados, para que as pessoas tomem consciência de como fazem mal a eles. Sempre que tiver a oportunidade, mostre que os animais merecem respeito, amor e cuidados.

5. Não incentive eventos que exploram animais

Vaquejadas, rodeios, touradas, circos com animais, corridas de cavalo e de cachorros, entre muitos outros eventos assim, são prejudiciais aos animais. Muitos desses animais passam a vida confinados e são usados para divertir humanos. Não é justo usá-los como forma de entretenimento. Aliás, temos muitas outras formas de diversão. Além disso, essa prática enriquece empresas e pessoas que exploram animais e, se tiverem retorno financeiro, vão explorar cada vez mais.

6. Faça seu papel diante do poder público

As leis mudam de acordo com a mentalidade da população, para isso é preciso que os cidadãos sejam ativos na vida pública. Participe de eventos e audiências públicas em defesa dos animais. Junte-se a grupos que cobram as autoridades, fazem pressão e procuram exercer papéis importantes no meio político. Assim, poderá acelerar a proteção dos direitos animais e ajudá-los efetivamente. Aliás, ao escolher um candidato para votar, verifique se ele também defende os animais.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

7. Use os serviços de profissionais veganos

Há muitos profissionais que precisam de apoio, que tal contribuir com aqueles que são veganos? Assim, você ajuda ainda mais os animais. Se for possível, quando precisar de um serviço, procure primeiramente por profissionais qualificados e que não vão usar o dinheiro para colaborar com a exploração animal. Dessa forma, além de ajudar uma pessoa consciente sobre a condição dos animais, o dinheiro não vai ser usado para alimentar a indústria que os explora.

8. Faça pesquisa e iniciação científica em prol dos animais

Ideias são importantes, mas embasá-las também, para isso, é preciso da ciência. Quem defende os animais pode ter dados e conhecimentos como poderosos aliados. Nada mais eficaz que se propor a melhorar tecnologias e ajudar a construir uma ciência mais ética nas diversas áreas do conhecimento. Dessa forma, poderá possibilitar substituir o uso de animais.

9. Invista no veganismo

Nem todo mundo muda só vendo a condição que os animais são tratados, é preciso criar um ambiente favorável. Ajudar o mercado vegetariano/vegano a crescer amplia as chances das pessoas tomarem a iniciativa de dar o primeiro passo. Afinal, a disponibilidade aumenta a praticidade e isso pode acabar com as desculpas.

10. Cuide da sua saúde

Os vegetarianos e veganos são acusados de serem fracos e terem uma saúde debilitada. No entanto, independentemente de incluir ou não a carne na dieta, qualquer pessoa que não cuidar da saúde e alimentação, provavelmente ficará doente. É importante se manter saudável para não reforçar o falso estereótipo do vegetariano sem saúde. Se cuidar é importante para você, para quem gosta de você e para mostrar ao mundo que ajudar os animais é possível.

RECEITA

NUGGETS



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

- 1 lata de milho-verde
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Sal, pimenta-do-reino e cominho em pó a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de cebola em cubinhos
- Farinha de rosca para empanar
- Água

Modo de preparo

No liquidificador, bata o milho-verde, a água, a farinha de trigo e os temperos até obter uma massa homogênea. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a massa e cozinhe-a em fogo baixo até começar a soltar do fundo da panela. Retire do fogo, espere esfriar e molde os nuggets. Em um prato, coloque a farinha de rosca e reserve. Coloque um pouco de água em um recipiente e reserve. Empane os nuggets na farinha de rosca, passe-os na água e, novamente, na farinha de rosca. Frite-os em uma frigideira com óleo quente ou na fritadeira elétrica por 20 minutos. Sirva em seguida.

RECEITA

TORTA DELÍCIA DE ESPINAFRE



Ingredientes

MASSA

- 2½ xícaras de chá de farinha de amêndoa
- 4 colheres de sopa de chá de azeite
- 1/3 de xícara de chá de água gelada
- Sal a gosto

RECHEIO

- 1 maço de espinafre
- 500 g de tofu em cubos
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, cominho, curry e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

MASSA

Em um recipiente, misture a farinha, o sal e o azeite até obter uma farofa. Acrescente a água aos poucos, sem parar de mexer, até obter uma massa homogênea e lisa. Em uma forma de fundo removível, abra a massa e leve ao forno preaquecido a 200°C por 15 minutos. Retire do forno e reserve.

RECHEIO

Lave o espinafre, escorra e pique. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o espinafre e refogue por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e reserve. No liquidificador, bata o tofu, o cominho, o curry e a pimenta-do-reino até obter um creme homogêneo. Misture o creme ao espinafre reservado e coloque sobre a massa pré-assada. Leve ao forno preaquecido na temperatura média por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.

Dica: decore a torta com cubos de tofu

RECEITA

DADINHO DE TAPIOCA



Entre em nosso canal no YouTube: [BRASILREVISTAS](#)



Ingredientes

- 250 g de tapioca granulada
- 500 ml de caldo de legumes quente
- 2 colheres de sopa orégano
- 1/2 colher de café de pimenta-do-reino moída
- 2 colheres de sopa de manjericão seco
- 1/2 colher de café de sal
- 1 l de óleo
- Papel filme para cobrir
- Papel toalha para retirar o excesso de óleo

Modo de preparo

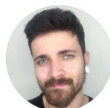
Em um recipiente, misture a tapioca granulada com o orégano, o sal, a pimenta-do-reino e o manjericão seco. Adicione aos poucos o caldo de legumes e misture bem até obter uma massa homogênea. Em seguida, espalhe a massa em uma forma, cubra com papel filme e leve à geladeira por 2 horas.

Retire da geladeira e corte a massa em quadradinhos. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e frite pequenas porções de dadinhos até ficarem dourados. Retire os dadinhos da panela e coloque em um prato com papel-toalha para retirar o excesso de óleo. Espere esfriar e sirva em seguida.

Dica: sirva com molho de pimenta

Falácias anti-veganismo

Os argumentos contra o veganismo são todos frágeis



@jvlioczar

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



É muito comum tentarmos rebater argumentos que questionam nossos hábitos. Por isso, quando nos falamos de veganismo, dizemos coisas que parecem fazer sentido para defender a continuação da exploração animal, mas que na verdade não fazem.

Argumentos que se passam como verdade, mas que não são, são chamados de falácias, isto é, quando as razões que são apresentadas não se sustentam. Até hoje, todos os argumentos contra o veganismo não se sustentaram, portanto são falácias anti-veganismo, e há uma razão por trás disso: causar sofrimento e retirar a individualidade de outro ser senciente, por razões que podem ser evitadas, é uma contradição. É bem simples! Devemos respeitar uns aos outros, desde que estes outros não coloquem nossa vida em risco.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Não! Cultura, prazer e conveniência não são bons motivos para continuarmos explorando animais. Há apenas pensamentos que nos enganam, como se fôssemos especiais e melhores que as outras espécies. Nossa vontade de viver e nossa dor são iguais. Todos merecemos ter boas vidas, então devemos parar de infligir vidas miseráveis à eles.

Os animais são hoje as maiores vítimas da ganância humana, e todo apelo que se faz para manter sua exploração é em nome da conveniência, não da sobrevivência. Precisamos reconsiderar nosso comportamento em relação a isso. Da mesma forma que já superamos muita exploração do humano pelo humano, a próxima grande mudança que precisamos atingir no progresso das sociedades é a forma que enxergamos e tratamos os animais. Só assim teremos uma sociedade verdadeiramente com valores bons, humanitários e coerentes com aquilo que chamanos de ética.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

**“TODOS OS ARGUMENTOS
PARA PROVAR A
SUPERIORIDADE DO HOMEM
NÃO PODEM DESTRUIR
ESTE DURO FATO: NO
SOFRIMENTO OS ANIMAIS
SÃO NOSSOS IGUAIS.”**

PETER SINGER

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

EDICASE
/// Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo:
tudo com a maior diversidade
de segmentos do Brasil.

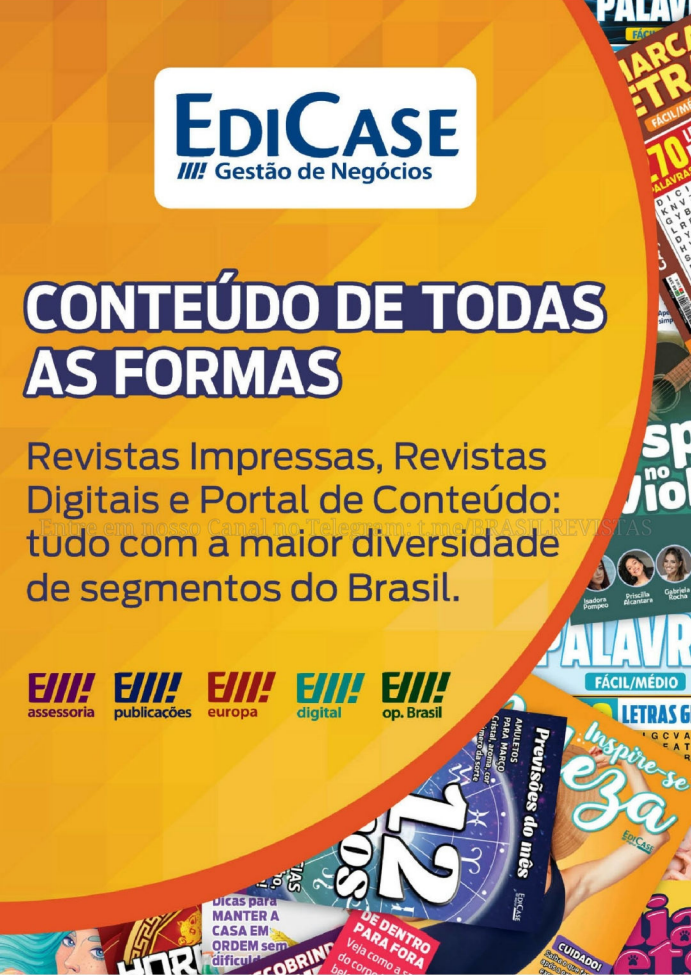
EDICASE
assessoria

EDICASE
publicações

EDICASE
europa

EDICASE
digital

EDICASE
op. Brasil



Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!