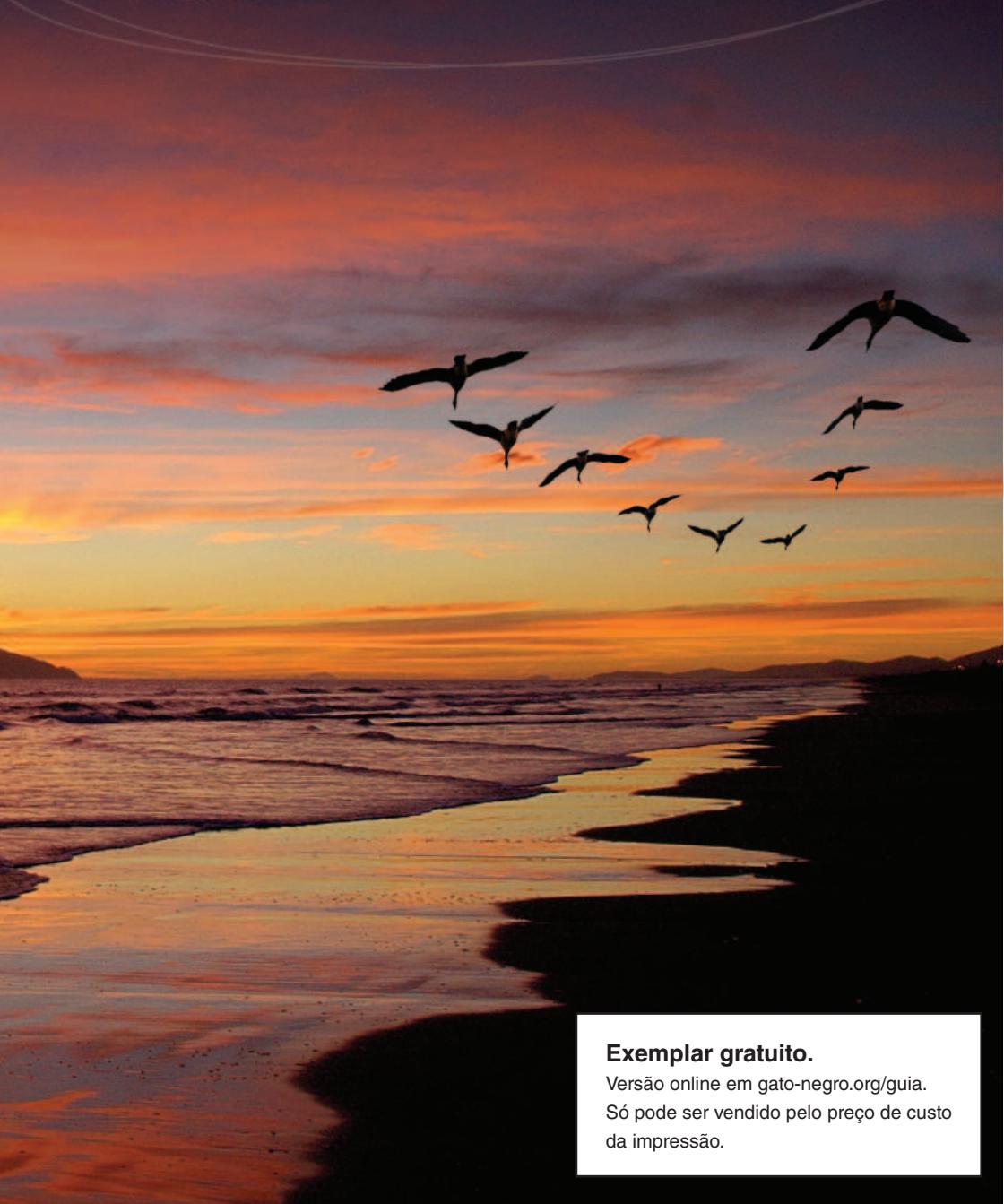


# PRIMEIROS PASSOS PARA O VEGANISMO

Um guia para futuros/as vegans e um pouco sobre direitos animais.



**Exemplar gratuito.**

Versão online em [gato-negro.org/guia](http://gato-negro.org/guia).

Só pode ser vendido pelo preço de custo da impressão.

# Parabéns!

Se você adquiriu este guia, significa que tem interesse em conhecer mais sobre veganismo e direitos animais.

Este guia apresentará formas simples de praticar o abolicionismo no seu dia-a-dia, ou seja, de ser vegano. Imagine um abolicionista no século XIX que tivesse escravos em suas terras. Isso faria sentido? Hoje em dia, milhares de animais são usados como objetos por nós, seres humanos. Se você é contra a escravidão e quer mudar a realidade desses animais, pode começar agora mesmo! Através de simples mudanças de hábitos apresentadas neste guia, você fará uma grande diferença! Diminuirá a demanda do uso de animais por meio da ação direta, pacífica e eficaz. Ou seja, abolirá a escravidão animal em suas atitudes diárias. Além do mais, será bom descobrir que poderá diminuir seu impacto negativo no ambiente e ter mais saúde!

Apesar de não conter todas as respostas, este guia pode ser de grande ajuda em sua transição para o veganismo. Nesse processo, muitas pessoas adotam diretamente o veganismo, porque não conseguem mais compactuar com a escravidão animal de forma alguma, enquanto outras demoram um pouco mais. O que não recomendamos é a passagem pelo ovo-lacto-vegetarianismo. Muitas aumentam o consumo de laticínios e ovos, como forma de compensar a ausência da carne. Porém, ao invés de reduzir, isto aumenta a exploração animal. Sendo assim, recomendamos o veganismo; caso a mudança não ocorra de um dia para o outro, que seja aos poucos. Experimente o seguinte: escolha um dia da semana para praticar o veganismo. Repita esse dia na outra semana, depois aumente para dois dias na semana, três, quatro, até que consiga durante toda a semana. É importante que nesses dias você tente o veganismo em sua totalidade, sem produtos testados em animais ou que contenham quaisquer ingredientes de origem animal.

Tem alguma dúvida, sugestão ou quer algum esclarecimento? Sinta-se à vontade para entrar em contato com o Gato Negro pelo nosso site, e-mail ou telefone, que se encontram no fim deste livro.

Boa leitura!

\* Todos sabemos que algumas palavras em português, quando englobam ambos os gêneros, aparecem no masculino. Os homens já passaram séculos subjugando as mulheres. Nós, do Gato Negro, colocamos as mulheres ombro a ombro com os homens. Por isso, neste guia copiaremos a idéia de outros escritores: alguns substantivos estarão no feminino e outros no masculino. Você verá que é divertido!



Copie livremente, cite a fonte e não use para fins comerciais. "Atribuição-Uso Não-Comercial-Compatilhamento pela mesma licença 2.5" Creative Commons.

1ª edição - Gato Negro, Belo Horizonte, Janeiro 2009.

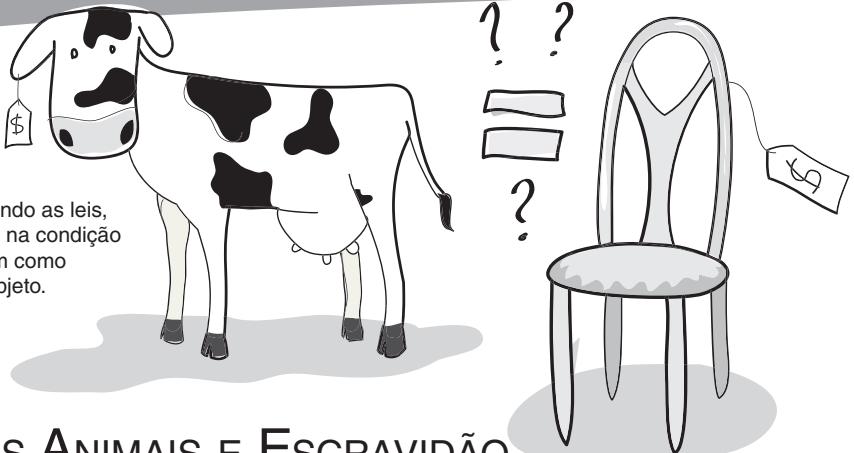
“Os reformistas do séc. XIX propunham que era melhor que o proprietário açoitasse o escravo quatro vezes por semana ao invés de cinco. Os abolicionistas, por sua vez, propunham que todos os seres humanos tivessem ao menos o direito de não ser uma propriedade de outros; que ser uma propriedade significava que um humano não possuía valor exceto o concedido como escravo pelo seu proprietário.”

Gary L. Francione



### Faz sentido?

Atualmente segundo as leis, os animais estão na condição de produto, assim como qualquer outro objeto.



## DIREITOS ANIMAIS E ESCRAVIDÃO

Porque os animais, hoje, são nossos escravos.

Nós, pessoas responsáveis pelos nossos atos, concordamos que é errado causar sofrimento a um animal por prazer, conveniência ou diversão. **Quando alguém chuta um cão ou maltrata um animal nas ruas, todos/as concordamos que essa pessoa agiu de forma errada.** Os animais são usados hoje para diversos fins: alimentos, medicamentos, cosméticos, vestuário, entretenimento, ensino, pesquisa, companhia. No entanto, **todas essas formas de uso dos animais como meio para fins humanos não podem ser justificadas** senão por prazer, conveniência ou diversão. Podemos então perceber que há uma inconsistência, pois enquanto achamos errado alguns usos de animais, toleramos outros! Na verdade as justificativas para isso resumem-se a motivos fúteis. A mesma incoerência existe quando defendemos os animais que nos fazem companhia, tratando-os até mesmo como se fossem membros de nossas famílias, enquanto comemos os de outras espécies.

**O problema é que os animais são propriedade.** Nós os colocamos na mesma classe de objetos como cadeiras ou carros. Segundo as leis, nenhum animal, excetu-

ando-se o humano, tem direitos. As leis que hoje abordam animais não reconhecem direitos, e sim regulamentam modos financeiramente apropriados ao uso destes animais. Para que um ser não seja um objeto, este deve ter um direito fundamental reconhecido: **o direito de não pertencer a ninguém**, ou seja, direito de ser ele mesmo dono de sua própria vida. Os animais, infelizmente, ainda não têm esse precioso direito, que a grande maioria dos humanos conquistaram. Quando dizemos que um animal pode ser comprado, estamos negando a eles qualquer direito. Pois já que são propriedade, quem define seu valor e seu futuro é apenas seu proprietário.



Animais não são produtos!

# Mas afinal o que é veganismo?

O veganismo é uma **ação direta**, uma modificação no cenário de exploração e não apenas um meio de reduzir o sofrimento dos animais.

Veganismo é a parte prática dos direitos animais, é deixar de usar os animais em todas as instâncias, incluindo a alimentação, tornando-se vegetariano, isto é, deixando de comer carne, ovos, leite e derivados, além de mel e corantes animais. Porém, o vegano não se restringe apenas à alimentação, e boicota também produtos testados em animais, eventos nos quais são usados animais, como rodeios, vaquejadas, corridas com animais e circos com animais.

Em um movimento que sugere que devemos abolir o uso de animais não-humanos, o veganismo é uma base moral inegociável. O veganismo é uma ação direta, uma modificação no cenário de exploração e não apenas um meio de reduzir o sofrimento dos animais. É uma manifestação do princípio da abolição na vida do indivíduos, sem esperar por mudanças sociais ou nas leis, a partir do reco-

nhecimento de que os animais não-humanos possuem valor inerente. É por isso que, ao envolver princípios morais e políticos, tornase a mais importante forma de ação individual para uma mudança significativa. Ser vegana é uma ação simples, diária e contínua, porém pouco divulgada e esclarecida no Brasil.

O veganismo é uma grande ferramenta de mudança da escravidão animal persistente e generalizada, e só depende de você. Ser vegano e divulgar o veganismo às outras pessoas é essencial. Essa mudança de paradigma – e somente ela – poderá abrir caminhos para um cenário de libertação animal plena e completa. Não devemos depender da escravidão animal, de usar seres que são capazes de sentir dor como se fossem objetos, que podem ser comercializados e se tornarem nossa propriedade. Esse ciclo precisa ser interrompido agora, na prática.

## E os testes em animais?

Os testes em animais são parte de uma exploração sem limites, em que animais são mortos e usados para benefício humano. Alguma pesquisadora poderia afirmar que os testes são fundamentais na descoberta de curas e tratamentos, no entanto, nem precisamos entrar em detalhes nessa discussão. Se há descobertas ou não, isso não torna os testes justificáveis do ponto de vista ético. Nossa ciência precisa evoluir em conjunto com a ética e desenvolver meios para produção de curas e conhecimento que não escravizem outros seres sencientes (capazes de sentir dor).

O benefício alcançado pelas pesquisas com animais também está sujeita a outros questionamentos. Diversos casos apontam que os testes em animais podem inclusive desacelerar descobertas e levar para caminhos inconclusivos ou mesmo

errôneos. Os animais possuem diversas diferenças fisiológicas e respondem de formas adversas a medicamentos. A talidomida, por exemplo, é um medicamento que causa deformação em bebês, quando administrado a grávidas; no entanto, os testes com animais não apontaram esses efeitos negativos.

Há inúmeras instituições que pesquisam alternativas para os testes em animais, e apontam métodos éticos que podem ser aplicados hoje mesmo. Porém, é conveniente para a indústria e para alguns pesquisadores que as coisas permaneçam como estão, pois se trata de uma indústria bastante lucrativa; por isso, é importante que as pessoas se conscientizem e se organizem para boicotar os produtos testados.

→ Conheça mais sobre testes animais e veja a lista de produtos testados e não testados: [gato-negro.org/testes](http://gato-negro.org/testes)

# Fazendo a mudança

Dicas para quem já tomou a decisão em prol dos animais

Mas e em termos práticos, como se tornar vegano?

Na realidade é só começar hoje mesmo, na sua próxima refeição e na sua próxima decisão de compra.

Algumas pessoas preferem ir reduzindo e mudando aos poucos. Por exemplo, começam alterando seus hábitos no almoço e vão expandindo para outras refeições até se tornarem veganos. Outros preferem escolher um dia da semana para experimentar o veganismo, depois vão aumentando, dois, três, quatro, até chegar aos sete dias. Por fim, há aquelas que não aguentam continuar a consumir produtos de origem animal ou testados em animais, quando têm contato com a teoria de direitos animais. Assim, tornam-se rapidamente, “de um dia para o outro”, veganas. Independentemente da forma que você escolher para fazer sua mudança, o que **não recomendamos** é estagnar e se contentar com apenas alguma diminuição no consumo de produtos de origem animal. Nós estamos falando de seres que sofrem, que não querem mais ser usados. O que propomos é acabar de vez com essa injustiça que praticamos ao escravizá-los, cortar o mal pela raiz. **Propomos a abolição da escravidão animal.** Quer dizer, se concordamos com direitos animais, uma hora temos que tomar coragem e fazer a mudança por completo.

---

**A maior mudança está na nossa cabeça. Não quer dizer necessariamente que as coisas ficarão mais difíceis. Alguns momentos podem até ficar mais fáceis.**

Nessa mudança pode ter certeza que você irá aprender muita coisa. Vai perceber que é necessário ler rótulos, pelo menos por enquanto, uma vez que já existem selos de identificação para veganos, mas estes ainda não são populares. A maior mudança está na nossa cabeça. Não quer dizer necessariamente que as coisas ficarão mais difíceis. Em alguns momentos podem até ficar mais fáceis. Por exemplo, você pode acabar economizando nos remédios, em consequência do veganismo unido à práticas saudáveis.

DICAS DICAS DICAS DICAS DICAS DICAS

Nas refeições diárias, procure alcançar o máximo de variedade de alimentos e suas cores: legumes, grãos, sementes, frutas, castanhas, tubérculos (batata, cenoura, etc) e, é claro, folhas! Atingindo o nível calórico necessário com uma dieta diversificada e saudável, você garante a ingestão de uma porção de nutrientes indispensáveis. Você irá se surpreender com o grande número de pratos e combinações que pode fazer em casa apenas explorando o que esses alimentos podem oferecer.



DIC. Procure no cardápio aquilo que for vegano, e tente escolher os alimentos de forma que seu prato fique bem diversificado.



Se o seu dia-a-dia é muito corrido, acostume-se a carregar alimentos práticos e nutritivos na bolsa ou mochila. Bananas desidratadas ou frescas, biscoitos integrais, linhaça triturada, aveia em flocos, lentilha germinada ou leite de soja em pó, por exemplo, podem ser preparados rapidamente ou adicionados a lanches e refeições rápidas.



Desenvolver o hábito de ler e perguntar os ingredientes dos alimentos pode ajudar a descobrir uma gama de produtos que são “acidentalmente” veganos, ou seja, que não foram produzidos visando o público vegano, mas que por acaso não possuem produtos de origem animal.

Se for viajar não confie muito que irá encontrar uma boa opção vegana na estrada. O ideal mesmo é preparar algum lanche e levar na mala.



Em padarias ou lanchonetes convencionais, você pode pedir uma vitamina de frutas. No lugar do leite peça para que usem suco de laranja como base. Açúcar, nem vai precisar, porque é super doce!

## PIRÂMIDE DE ALIMENTAÇÃO VEGANA

Plano diário para vida saudável

Faça 60 minutos de atividade física por dia.



**Leite de soja fortificado e Alternativas**  
4 à 6 porções

**Vegetais**  
3 ou mais porções  
Coma à vontade

**Massas**  
6 à 8 porções

Inclua fontes de:  
Ômega-3, Gorduras,  
Vitamina B12, Vitamina D.

**Feijões e outras leguminosas**  
2 à 3 porções

**Frutas**  
2 ou mais porções  
Coma à vontade



Artwork by Dave Broussard

Alimente-se de cada grupo acima.  
Beba de 6 à 8 copos de água por dia ou outro líquido.  
Limite seu consumo de óleo, gorduras, açúcar e sal.



Salada
Alface
Rúcula
Tomate
Cenoura
Brotos
Cebola

Recheio
Hambúrguer vegetal
Falafel
Tofu
Seitan (Bife de glúten)
Patê de berinjela
Cogumelos diversos
Salsicha vegetal

Pão vegano
Integral
Ciabatta
Pão francês
Árabe / Sírio

Complementos	
Uva passa	Orégano
Batata palha	Manjericão
Milho verde	Picles
Manga	Champignon
Abacaxi	Palmito

Molho
Tomate
Ketchup
Mostarda (sem mel)
Maionese de soja
Homus
Tarator (tahine, limão, água e sal)
Geléia
Azeite de oliva
Guaca mole (abacate batido com limão, sal, alho e cebola)

Idéias para um  
**SANDUBA VEGANO**  
Monte o seu!

## Receitas



### Para o recheio: hambúrguer vegetal

Ingredientes:

500g de PVT (Proteína Vegetal Texturizada) ou lentilha cozida ou arroz integral cozido  
300g de Farinha de trigo\*

Tempo alho e sal a gosto

Fio de óleo para fritar \*\*

Modo de preparo:

Deixe a PVT de molho por umas 3 horas para hidratar. Ou se preferir basta colocar a PVT para cozinhar em água por 20 minutos que ela irá hidratar da mesma forma. Se o hambúrguer for de arroz ou lentilha, cozinhe normalmente e depois escorra a água. Adicione aos poucos a farinha de trigo, sove bem à massa com a mão, até ter uma boa ligação e misture o tempero na massa. Modele os hambúrgueres com a mão. Esquente uma frigideira com um fio de óleo e coloque os hambúrgueres para fritar\*\*\*.

Dicas:

\* Use farinha integral para deixar o hambúrguer mais saudável e nutritivo. Ela tem mais vitaminas e fibras.

\*\* Prefira óleo de canola, pois este possui melhor balanço de ômega 3 e ômega 6.

\*\*\* O hambúrguer pode ser cozido ao forno ao invés de frito.

**Evite transgênicos!** Saiba mais em [greenpeace.org.br/transgenicos](http://greenpeace.org.br/transgenicos)



## Lasanha Vegana

Ingredientes para o molho branco:

- 3 vîdrinhos de leite de coco\*
- 2 cebolas médias
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (pode ser integral)
- Óleo, sal e noz-moscada

Ingredientes para o molho vermelho:

- Proteína texturizada de soja
- Sal, azeite (ou óleo), cebola, alho e manjericão – a gosto
- Molho de tomate

Ingredientes da massa:

- 3 berinjelas grandes, fatiadas verticalmente, ou massas de lasanha sem leite, ovos ou qualquer produto de origem animal (a marca "Joselito" é uma delas. Confirme a informação no rótulo)

### Modo de Preparo

Molho branco:

Refogue a cebola e o alho no azeite (ou óleo). Adicione a soja (já hidratada) na panela juntamente com o molho de tomate, manjericão e o sal. Deixe ferver.

Molho vermelho:

Quando o óleo estiver quente, adicione as cebolas e os dentes de alho picados. Quando estiverem dourando, adicione sal, noz-moscada e as colheres de farinha. Mexa rapidamente até ficar uma espécie de "papa". Adicione o leite de coco, e continue mexendo até engrossar levemente. Quando estiver frio engrossará ainda mais.

Montar a lasanha:

Molho vermelho, berinjela (ou massa), molho vermelho, molho branco, berinjela (ou massa), e repita. Termine com uma camada de molho branco. Se quiser, coloque algum temperinho no topo para dar o toque, como manjericão, orégano ou salsinha.

\* Um jeito mais econômico de fazer o molho é colocar apenas metade do leite de coco e a outra de água. O sabor fica mais simples.



## Feijoada Vegana

- 300g de feijão preto ou azuki
- 200g de abóbora moranga
- 200g de cenoura
- 100g de tofu em cubos ou torresmo de soja fritos
- 1 cebola
- 30g lascas de coco seco
- Salsa e cebolinha a gosto
- Tempero de alho e sal a gosto
- 4 folhas de louro

Cozinhe o feijão com o louro na panela de pressão por mais ou menos 40 minutos.

Em uma panela antiaderente, refogue a cebola e os legumes até que fiquem macios, junte o feijão cozido e o tofu ou torresmo.

Por último, adicione o coco, a salsa e a cebolinha.



## Bolo de Chocolate da Luisa

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar cristal
- 1 xícara de cacau puro em pó
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 2/3 de xícara de óleo
- 3 xícaras de água filtrada

Misturar os ingredientes secos, e acrescentar o óleo e a água. Mexer bem até que a massa fique homogênea.

Untar uma forma com óleo e polvilhar farinha de trigo ou aveia.

Assar em forno pré-aquecido médio/alto por mais ou menos 35 minutos.

Calda para bolo

- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 4 colheres de sopa de açúcar cristal
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de óleo

Cozinhe todos os ingredientes numa panela até levantar fervura. Coloque por cima do bolo. Pode-se dobrar a quantidade da receita, e ainda usá-la como calda quente para sorvete.

# Mas... e a saúde?

Torne-se vegana e ainda melhore sua saúde

Dietas veganas bem planejadas “são adequadas a todos os estágios do ciclo vital, inclusive durante a gravidez e a lactação”.

Uma dieta vegana, como qualquer outra, precisa de cuidados básicos para que seja saudável e adequada nutricionalmente. Segundo a *American Dietetic Association* (ADA)<sup>1</sup>, diversos estudos relacionam a dieta vegana à prevenção de doenças. Entre esses estudos, um dos mais abrangentes foi realizado com 11.000 pessoas, e demonstrou que veganos apresentam maior frequência de peso ideal, valores inferiores de pressão sanguínea, de gordura no sangue e de ácido úrico, além de melhor função renal<sup>2</sup>. Veganos possuem também mais antioxidantes no sangue<sup>3</sup>, que ajudam na prevenção de diversas doenças. Outros estudos relacionam diretamente uma incidência menor de determinados tipos de câncer em pessoas que não consomem carne<sup>4,5</sup>. Dietas veganas excluem o colesterol - ao contrário da dieta ovo-lacto-vegetariana - e incluem maior quantidade de gorduras de origem vegetal, contribuindo para manter baixo níveis do “mau colesterol” (LDL)<sup>6</sup>.

A dieta vegana também está relacionada a uma menor incidência de diabetes tipo 2, além de ser indicada como auxílio no tratamento desta doença<sup>7</sup>.

Para usufruir dos benefícios que o veganismo oferece, coma boa quantidade diária de cereais, pães e massas, que são ricos em carboidratos e fornecem energia. Alimentos ricos em proteínas, como leguminosas, castanhas, sementes e “bifes” de soja devem ser consumidos em quantidade moderada. Frutas e vegetais à vontade - em especial brócolis, couve, repolho chinês, salsa, hortelã e cebolinha - que são ricos em cálcio. Óleos vegetais devem ser consumidos de

forma restrita, preferindo-se os óleos extravirgens por serem mais saudáveis. Vale a pena ressaltar que quanto mais colorido o prato, mais saudável!

O consumo de proteínas, ao contrário do que muitos pensam, não é um problema na dieta vegana. Apenas tome o cuidado de ingerir, durante o dia, aminoácidos provenientes de diferentes alimentos, tais como grãos e leguminosas. Antigamente, acreditava-se que esse consumo deveria ser feito na mesma refeição, mas hoje já foi provado que se consumirmos feijão no almoço e arroz no jantar, a síntese



das proteínas será realizada eficientemente.

Toda dieta balanceada precisa de alguns cuidados. Preste atenção nessas dicas que vão lhe auxiliar numa alimentação vegana saudável:

- Para aumentar a absorção de ferro obtido a partir de vegetais folhosos verde-escuros e de leguminosas, recomenda-se que seja ingerida também uma fonte de vitamina C (por exemplo, a laranja), pois esta vitamina favorece a absorção do ferro<sup>8</sup>;
- Dê sempre preferência ao consumo de alimentos integrais, ricos em zinco;
- A vitamina D é importante para a absorção de cálcio e pode ser obtida através de alimentos fortificados ou da exposição moderada ao sol<sup>9</sup> (nos horário recomendados). A prática de atividade física também é importante, pois aumenta a fixação de cálcio nos ossos;
- Tome um suplemento de vitamina B12 (cianocobalamina), isso é essencial. A *International Vegetarian Union* (IVU) recomenda uma cápsula de 2.000 mcg por semana<sup>10</sup>. Existe também a B12 injetável, que pode ser receitada por uma médica. Mas antes consulte um médico ou nutricionista confiável;
- Dê sempre preferência aos óleos ricos em ômega 3, como o óleo de linhaça (ou a semente in natura) e óleo de canola;

Para veganos, as únicas fontes confiáveis de B12 são suplementos orais ou injetáveis e alimentos enriquecidos. No Brasil, há alimentos enriquecidos como alguns cereais matinais, achocolatados e leites de soja, mas infelizmente esta ainda não é uma prática muito difundida. Vale lembrar que hoje alguns alimentos já são enriquecidos com

nutrientes, inclusive através de leis, como é o caso do sal de cozinha (que contém iodo) e da farinha de trigo (que contém ferro e ácido fólico). Alimentos fermentados e algas, que muitas vezes são divulgados como fonte de B12, possuem apenas análogos dessa vitamina. Essa “falsa” B12 não é absorvida pelo nosso organismo por possuir uma forma química diferente da vitamina B12 “verdadeira”. Portanto não deixe de suplementar a B12!

## Uma sugestão de cardápio vegano saudável

### Café da manhã

Sanduíche de pão\* com tofu.

1 Banana.

Um copo de leite de soja com cereais\*\*.

1 comprimido de B12 (consultar nutricionista)

### Lanche

1 maçã.

1 barra de cereais\*\*.

### Almoço

Salada à vontade.

1 escumadeira de macarrão\* ao sugo.

1/2 xícara de homus.

### Lanche

1 maçã.

1 punhado de castanhas.

### Jantar

Salada à vontade.

1 xícara de arroz\*

1 xícaras de cenoura amarela.

1/2 xícara de lentilhas cozidas.

### Ceia

1 mamão papaia.

\* Dê preferência aos integrais

→\*\* Veja lista de produtos veganos no site gato-negro.org/produtos

# Uma palavrinha sobre ecologia

## Derivados animais, um dos vilões da poluição

A preservação da natureza é importante para animais humanos e não-humanos.

**Adotar o veganismo também proporciona vários benefícios para você e para o meio ambiente.** No tópico sobre saúde, mostramos como a dieta vegana bem planejada pode ser muito mais saudável do que a dieta onívera convencional. Além disso, o veganismo pode contribuir com a redução dos impactos ambientais. Afinal, a preservação da natureza é importante para os animais humanos e não-humanos, pois ela é o lar comum a todas as espécies do planeta.

### Alimentação e impactos ambientais:

- A produção de carne e derivados polui mais que automóveis – Relatório FAO e OMS <sup>11</sup>;
- Os animais consomem mais de 6 quilos de proteína vegetal para cada quilo de proteína animal vendida como carne <sup>12</sup>;
- Para produção de 1 quilo de carne

são gastos mais de 100.000 litros de água. Já para 1 quilo de batatas, são gastos 1.000 litros <sup>13</sup>;

- Alimenta-se mais veganas que oníveras num mesmo espaço produtivo;
- A pecuária é a maior responsável pela destruição da Amazônia. Isso sem contar a grilagem de terras, trabalho escravo humano e etnocídio <sup>14</sup>;
- Os alimentos de origem animal tomam tanta energia para sua produção que deveriam ser considerados produtos derivados do petróleo <sup>15</sup>;
- A vida nos mares deverá ser extinta em 2048 devido à pesca <sup>16</sup>.

**A pecuária consome uma quantidade imensa de energia e polui intensamente o ar e o solo**, sendo assim uma atividade de grande impacto ambiental. **Não participar desse ciclo é uma importante atitude.** No entanto, muitas pessoas se preocupam apenas em não consumir produtos de origem animal sem se dar conta de que o consumismo em si, vegano ou não, é nocivo. Guloseimas veganas, como as que imitam os produtos animais (creme de leite à base de soja, embutidos veganos, etc.) podem auxiliar na fase de transição daquelas pessoas que estão muito apegadas ao sabor da carne, leite e derivados. Mas é bom prestar atenção para que tais produtos não virem regra. Uma dieta rica em produtos industrializados, processados, artificiais, com embalagens plásticas, entre outros, prejudicam o meio ambiente, e demandam ainda mais matérias primas para serem produzidos, gerando maior quantidade de lixo. Desta

*Araucaria augustifolia*  
árvore brasileira ameaçada de extinção.

forma, prejudicam o ambiente natural que é a morada de todos os animais, alterando-o de modo profundo. E ainda enfraquecem a nossa saúde. Devemos buscar uma alimentação com frutas, verduras e legumes locais, da estação e de preferência orgânicos. Praticar a compostagem da casca e dos outros resíduos de alimentos crus. Cultivar uma horta orgânica, mesmo que em pequenos vasos. Plantar árvores frutíferas. Evitar o consumo. Buscar solu-

ções criativas na reutilização de objetos velhos ou aparentemente sem utilidade. Reciclar aqueles materiais para os quais realmente não inventamos uma utilidade criativa. Essas são pequenas ações rumo a uma relação mais íntima com a natureza, e menos prejudicial ao planeta como um todo. Portanto, o veganismo unido à ecologia pode ser uma grande contribuição para o meio ambiente.

## Perguntas frequentes

### **E as plantas? Elas também não são seres vivos?**

Claro que são seres vivos, mas não são seres sencientes. As plantas não são capazes de sentir dor ou prazer porque não são dotadas de um sistema nervoso que lhes proporcione tais capacidades cognitivas. Muitas pessoas questionam o fato de plantas reagirem às intervenções físicas, por exemplo, quando é cortada por uma serra ou comida por algum animal. Essas reações moleculares ou celulares são típicas de qualquer ser vivo em interação com o meio. Mas comparar tais reações com a dor é uma extração falaciosa. A natureza não dota seres vivos com um sistema que não é funcional. Não faz sentido uma planta sentir dor e não pode reagir a esta dor. A sensibilidade é fundamental para os animais, pois alerta ao indivíduo sobre uma ameaça à sua integridade física obrigando-o a reagir.

### **O veganismo retira o ser humano da cadeia alimentar. Isso não prejudica o equilíbrio ambiental?**

Desde o momento em que começou a domesticar a natureza - a plantar e a criar animais - nossa espécie se retirou de qualquer cadeia alimentar. Não estamos mais seguindo as normas da natureza e sendo limitada por ela. Estamos obrigando-a a produzir para uma população cada vez maior de humanos, e isso sim prejudica o equilíbrio ecológico. A população de animais para alimentação, por exemplo, nunca chegaria ao número atual se não fosse a intervenção humana. Para termos uma idéia, no Brasil a população de gado bovino é maior do que a humana! Isso consome volumes de água, solo, vegetais e recursos absurdos.

### **É possível praticar esportes com uma dieta vegana?**

Não só é possível como muitos atletas o fazem para melhorar o seu rendimento. Carl Lewis foi o maior medalhista olímpico norte-americano e alega que seu desempenho foi mais alto quando adotou a dieta vegana. Se você quer praticar esportes, principalmente se for profissional, procure um nutricionista competente que possa lhe instruir e lhe acompanhar para que sua dieta corresponda às suas necessidades diárias.

### **Veganismo é uma postura naturalista?**

Não necessariamente. Cada pessoa tem suas motivações para assumir certas posturas e pode relacioná-las com suas próprias convicções. A teoria dos direitos animais não sustenta o veganismo como um "retorno ao natural" ou à alguma "harmonia perdida." O veganismo é o

abolicionismo na prática, uma busca por uma ética mais coerente, que reconheça a escravidão animal tão imoral quanto a humana.

## **E se eu consumir ovos, leite e mel de animais bem tratados?**

Infelizmente, os animais são utilizados comercialmente para benefício do ser humano, e, é claro, nunca seus interesses são levados em conta. Primeiro por que são comprados e vendidos, reproduzidos para atender uma demanda, usados para extração de algum derivado e no final, todos, mesmo as galinhas de ovos caipira, são mortos para subprodutos da carne. Desta forma, independentemente do tratamento dado, estes animais continuam sendo reduzidos a meros objetos para benefício humano.

## **Mas se eu castrar o animal que adotei não estarei infringindo seus direitos?**

Em geral as pessoas tendem a acreditar nisso. Infelizmente os animais que estão hoje nas ruas, estão lá porque as pessoas não querem castrar seus animais. Mesmo aqueles criados dentro de casa, podem fugir um dia e um só animal é capaz de reproduzir mais de 1.000 outros, contando as gerações seguintes. Na rua, ou terão uma vida de dificuldades ou morrerão na mão dos Centros de Controle de Zoonoses, chamados popularmente de Carrocinha. Quando castramos os animais domesticados, além de evitar esse tipo de sofrimento ao indivíduo, estamos evitando sofrimento de gerações e gerações.

## **Saiba mais...**



### **Cozinhar sem crueldade**

Ana Maria Curcelli

Editora Colcha de Retalhos, 6<sup>a</sup> edição, 2008

Este livro possui mais de 400 receitas veganas, desde as mais simples do dia-a-dia até as mais elaboradas para dias de festa. Foi o primeiro livro lançado no Brasil com receitas livres de produtos de origem animal. Vale a pena adquirir este livro que já ajudou muitas pessoas a trilhar o caminho ao veganismo. Dicas sobre alimentação, compras e nutrição. Um guia indispensável!

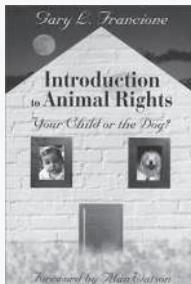


### **Jaulas vazias - Encarando o Desafio dos Direitos Animais**

Tom Regan

Editora Lugano, 2006

Este é um dos raríssimos livros lançados no Brasil sobre direitos animais. Nesta publicação, Tom Regan vai direto ao assunto e mostra uma visão panorâmica sobre a exploração animal, demonstrando que há necessidade de ir além do bem-estarismo e lutar pela abolição. No entanto, peca em alguns momentos ao criar conceitos complexos, como o de sujeitos-de-uma-vida, que podem deixar margem para a má interpretação dos exploradores.



## Introduction to Animal Rights

Gary L. Francione

Temple University Press, 2000

Livro perfeito para quem quer entender as bases dos direitos animais. A partir de uma provocação, o autor desenvolve sua teoria e demonstra com exemplos práticos a impossibilidade do balanço justo entre os interesses animais e humanos, uma vez que os primeiros são, hoje, propriedade dos últimos. É nesse livro que o autor aborda o que chama de "esquizofrenia moral", motivo pelo qual reconhecemos os interesses dos animais de companhia de forma profunda, e ignoramos quaisquer interesses dos animais das demais espécies. Gary Francione argumenta que os animais não-humanos não deveriam ser propriedade dos seres humanos. O direito de não ser uma propriedade de terceiros é o mais básico de todos, e é pré-requisito para existência de qualquer outro direito.



## Terráqueos (Earthlings)

Documentário

EUA – 2005

Diretor: Shaun Monson

Documentário que mostra com detalhes as cinco formas pelas quais os seres humanos escravizam os não-humanos. Das chamadas "fábricas de filhotes" aos matadouros industriais, o filme faz uma reflexão sobre a dependência que o ser humano criou em relação à exploração animal. No entanto, Terráqueos não se aprofunda na questão dos direitos animais, e parece se limitar à crítica aos "maus tratos" sofridos pelos animais nesse processo. Nada que impeça você de assistir com uma visão abolicionista e tirar suas próprias conclusões.

## Notas:

- MESSINA, V. Position of The American Dietetic Association Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, Volume 97, Issue 11, Pág. 1317 – 1321.
- THORGOOD, M.; MANN, J.; APPLEBY, P.; MCPHERSON, K. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *BMJ*. 1994 Jun 25;308(6945):1667–1670.
- NAGYOVÁ, A. et al. LDL oxidizability and antioxidative status of plasma in vegetarians. 1998. *Ann Nutr Metab* 42: 328-332.
- WILLETT, WC; et al. Relation of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. *N Engl J Med.* 1990 Dez. 13;323(24):1664–1672.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND. Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, D.C.: American Institute for Cancer Research, 1997:371-3.
- CASTELLI, WP. Epidemiology of coronary heart disease: the Framingham Study. *Am J Med.* 1984;76:4-12.
- BARNARD, ND et al. A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006. 29:1777-1783.
- ARANHA, Flávia Queiroga et al. O papel da vitamina C sobre as alterações orgânicas no idoso. *Rev. Nutr. [online].* 2000, v. 13, n. 2, pp. 89-97. ISSN 1415-5273.
- PREMAOR, Melissa Orlandin and FURLANETTO, Tania Weber. Vitamin D deficiency in adults: to better understand a new presentation of an old disease. *Arq Bras Endocrinol Metab [online].* 2006, v. 50, n. 1, pp. 25-37. ISSN 0004-2730.
- WALSH, Stephen. What Every Vegan Should Know about Vitamin B12. 2001. Disponível em: <http://www.veganhealth.org/articles/everyvegan/>. Acesso em 25 de dezembro de 2008.
- H. Steinfeld et al., Livestock's Long Shadow: Environmental Issues

- and Options, Livestock, Environment and Development (2006)
12. "Brazil: How to Atone for Beef's Sins." Disponível em <http://www.ecoearth.info/shared/reader/welcome.aspx?linkid=101763&keybold=Rainforest%20Birds%20Habitat>. Acesso em 25 de dezembro de 2008.
13. Robbins, John, *The Food Revolution*, Conari Press, 2001, p.236
14. "Eating up the Amazon," Greenpeace. April 2006, Disponível em <http://www.greenpeace.org/raw/content/international/press/reports/eating-up-the-amazon.pdf>. Acesso em 25 de dezembro de 2008.
15. Worldwatch Institute ("The Price of Beef" WorldWatch, July/Aug 1994, pg 39)
16. STOKSTAD, Erik. "Global Loss of Biodiversity Harming Ocean Bounty." 2006. *Science Magazine*, 3 de novembro de 2006: 745. DOI: 10.1126/science.314.5800.745.

## Bibliografia:

- FRANCIONE, Gary L. *Rain Without Thunder - The ideology of Animal Rights Movement*. EUA, Temple University Press, 1996  
SLYWATCH, Eric. *Alimentação sem carne: guia prático; o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana / Eric Slywatch.* - São Paulo: Palavra Impressa, 2006.  
WALSH, Stephen. *Plant Based Nutrition and Health*. The Vegan Society, East Sussex. Setembro, 2003.  
LANGLEY, Gil. *Vegane Ernährung*. Göttingen: Echo-Verl., 1999.

## Agradecimentos:

Antonioni, Letícia Dominique, Luisa vegana, Clarissa Barbosa, Maurício Kanno, Dave Brusseau, Bruno Rocha e Bruno Vale.

## Produção Gráfica:

Agência Raw



O Gato Negro é uma pequena entidade de cunho abolicionista que luta pelos direitos animais desde maio de 2006. Nossa organização é horizontal e autogestionária. Trabalhamos nos eixos educacional, jurídico e através da ação direta pacífica, combatendo os clichês culturais “dependemos dos animais”, “sempre foi assim”, “é a lei da sobrevivência”. Estes são argumentos insustentáveis para a continuidade da escravidão animal. Fazemos oposição a todas as formas de discriminação, seja de espécie, nacionalidade, gênero, etnia, idade ou orientação sexual. Atentamos também para a íntima relação entre exploração animal e capitalismo. Fazemos oposição à forma estrutural, econômica e social do capital, que se sobrepõe imperativamente aos interesses dos seres vivos, destruindo assim a Terra e impedindo a ação das pessoas.

Faça parte da mudança, torne-se uma associada ou voluntária do Gato Negro, ou ajude como puder na luta pelos direitos animais!

Tel. 31 9668-1428 (9h às 18h)

→ [gato-negro.org](http://gato-negro.org)

[contato@gato-negro.org](mailto:contato@gato-negro.org)

