

De Souza

# ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA

SEM SOJA, SEM TOFU, SEM MASCAVO, SEM SALADA, SEM RICOTA, SEM FOLCLORES.  
UM ESTUDO PONDERADO QUE ESCLARECE O QUE É O VEGETARIANISMO E PÔE POR  
TERRA UMA SUCESSÃO DE DESATINOS.



SOB A CHANCELA DA

**UNIVERSIDADE DE YÔGA**

registrada nos termos dos artigos 45 e 46 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício  
Al. Jaú, 2000 – Tel.(00 55 11) 3081-9821 – São Paulo  
Endereços nas demais cidades encontram-se no *website*:

[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)

A Editora Nobel tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, e impressão, acabamento e papel adequados. Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Nobel mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:  
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR  
R. Pedroso Alvarenga, 1046 - 9º andar - 04531-004 - São Paulo, SP  
Fone: (11) 3706-1466 - Fax: (11) 3706-1462  
www.editoranobel.com.br  
E-mail: ednobel@editoranobel.com.br

**Este livro foi impresso em papel 100% reciclado. Embora seja mais caro que o papel comum, consideramos um esforço válido para preservar as florestas e o meio ambiente. Contamos com o seu apoio.**



#### É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela Lei nº 9.610/98.

#### PERMISSÃO DO AUTOR PARA A TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO

Resguardados os direitos do Editor, o autor concede autorização de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja solicitada autorização por escrito e que se cite a fonte.

# DeROSE

**Doutor *Honoris Causa*, Comendador e Notório Saber** por diversas entidades culturais e acadêmicas, Conselheiro da Ordem dos Parlamentares do Brasil, DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Com quase 50 anos de ministério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela UniCruz (RS) e pelas Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP). Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Foi fundador do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga e da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católica do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto. Na Argentina foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Tecnológica Nacional. É aclamado como o pai da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978. **Por lei estadual a data do aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi instituída como o *Dia do Yôga* em NOVE ESTADOS: São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso, Pará e Goiás.**

## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA



### UNIVERSIDADE DE YÔGA

registrada nos termos dos artigos 45 e 46 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício  
Al. Jaú, 2000 – Tel.(00 55 11) 3081-9821 – São Paulo  
Endereços nas demais cidades encontram-se no *website*:

[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)

© 2002 DeRose

Esta é uma co-edição Uni-Yôga\*/Nobel (Nobel é um selo editorial da AMPUB Comercial Ltda.)

Direitos desta edição reservados à União Nacional de Yôga.

Rua Pedroso Alvarenga, 1046 – 9º andar – 04531-004 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3706-1466 – Fax: (11) 3706-1462

www.editoranobel.com.br

E-mail: ednobel@editoranobel.com.br

*Projeto editorial, digitação, diagramação, ilustração e paginação em Word:* DeRose

*Capa:* Takeshita

*Revisão:* Diana Raschelli de Ferraris, Melina Flores

*Revisão e supervisão:* Engenheira de alimentos Fernanda Neis

*Produção gráfica:* Editora Uni-Yôga\*

**Impressão diretamente de arquivo em Word:** Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

*1ª edição em papel:* 2004

#### FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELO AUTOR

De Rose, L.S.A., 1944 -

Alimentação vegetariana: chega de abobrinha! / De Rose. - São Paulo :

Nobel 2004

**ISBN 85-213-1271-7**

1. alimentação 2. culinária 3. receitas 4. vegetarianismo. I. Título

CDD- 181.45

**\* A EDITORA UNI-YÔGA,**

é um órgão de divulgação cultural da

PRIMEIRA **UNIVERSIDADE DE YÔGA** DO BRASIL,

Registrada nos termos dos artigos 45 e 46 do Código Civil Brasileiro sob o nº 37959 no 6º Ofício,  
divisão da

**UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA**

**www.uni-yoga.org**

Al. Jaú, 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel: (11) 3064-3949 e 3082-4514

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

Dedico esta edição à minha amiga  
Helena Alonso,  
quem mais me ajudou na transição para São Paulo.







## SUMÁRIO

### **Alimentação vegetariana: chega de abobrinha**

Demolindo as falsas imagens sobre o vegetarianismo

### **O sistema alimentar do Yôga**

De como éramos frugivoristas e de como deixamos de sê-lo

Carnivorismo e carniceirismo

Omnivorismo

Cerealismo

Vegetarianismo (lacto-ovo-vegetarianismo)

Vegetalianismo (lacto-vegetarianismo)

Vegetarismo (vegetarianismo puro)

Naturismo (crudivorismo)

Frugivorismo

### **Vamos parar com isso**

Comida ruim não é vegetarianismo: é ignorância

“Mestre, o que é que você come?”

“Quero lhe confessar uma coisa”

“Se o Doutor quiser, posso fazer um tofu”

Até o médico da Casa Branca!

O mito do açúcar mascavo

Ricota, jamais!

Sanduíche natural, esse desconhecido

### **Algumas normas da alimentação biológica**

### **Sugestões de pratos sem carne**

### **Receitas**

### **Restaurantes que respeitam quem fez opção pelo vegetarianismo**

### ***ANEXO: Esta divisão destina-se à divulgação cultural do SwáSthya Yôga***

*Relação de material didático*

*Endereços de Instrutores Credenciados*



## COMO LER ESTE LIVRO

Recomendamos que você jamais pegue um livro didático para ler se não tiver papel e caneta com que possa fazer anotações. Caso contrário, você pensa que aprendeu e esquece tudo mais tarde!

Sublinhe e faça anotações também no próprio livro. Organize um sumário dos assuntos que mais lhe interessaram, com as respectivas páginas, e anote isso na página de abertura do livro estudado para ter tais dados sempre à mão.

No final de cada capítulo pare e releia-o, observando as anotações feitas.

Releia sempre os bons livros antigos, já anotados.





## INTRODUÇÃO

*Este livro pertence à coleção Curso Básico da Uni-Yôga.*

*Alguns livros do DeRose são obras de fôlego, com 600 a 900 páginas. Por esse motivo, em atenção ao leitor interessado num tema específico, decidimos lançar uma coleção de livros menores, em que cada volume aborde um tema em particular, pertinente ao Curso de Formação de Instrutores, que este educador ministra desde a década de 1970 nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas de vários estados do Brasil, bem como em Universidades da Europa. Isso nos permitirá editar livros mais acessíveis, que possibilitarão ao público travar contato com o Yôga Antigo mais facilmente.*

*Este opúsculo tratará de mais um tema que desperta muito interesse e que as pessoas, geralmente, interpretam de uma forma um tanto limitada, deixando que suas crenças ou sua cultura regional interfiram na visão mais clara do assunto. Como sempre, o escritor abordará a matéria sob um prisma diferente, novo e mais abrangente.*

**Comissão Editorial**





## A PROPOSTA DOS LIVROS DA UNIVERSIDADE DE YÔGA

A proposta desta coleção é proporcionar aos estudiosos o resultado de uma pesquisa desenvolvida durante mais de 40 anos, sendo 24 anos de viagens à Índia. É o resgate da imagem de um Yôga Ancestral que, fora da nossa linhagem, já não se encontra em parte alguma.

Muito se escreveu e escreve-se sobre o Yôga Moderno, mas quase nada há escrito sobre o Yôga Antigo, que é muito mais fascinante. O Yôga Pré-Clássico é uma peça viva de arqueologia cultural, considerada extinta na própria Índia, seu país de origem há mais de 5.000 anos. O que é raro é mais valioso, no entanto, independentemente desse valor como raridade, o Yôga Pré-Clássico é extremamente completo e diferente de tudo o que você possa estereotipar com o *cliché* “Yôga”. Além disso, ao estudar essa modalidade, temos ainda a satisfação incontida de estar dedicando-nos ao Yôga original, logo, o mais autêntico de todos. Não obstante, como estudar o Yôga mais antigo se não há quase nenhuma bibliografia disponível?

No início não existia a escrita e o conhecimento era passado por transmissão oral. Depois, na fase do Yôga Clássico, por volta do século III a.C., não existia a imprensa, os livros tinham de ser escritos a mão e reproduzidos um a um pelos copistas, o que tornava o produto literário muito caro e as edições bem restritas. Por essa época havia uma quantidade irrisória de obras e uma tiragem de sucesso teria algo como uma centena de exemplares. Dessa forma, foi relativamente fácil perderem-se obras inteiras, por incêndios, terremotos, enchentes,

guerras ou, simplesmente, por perseguições ideológicas. Não nos restou quase nada.

Por outro lado, do Yôga Moderno praticamente tudo foi preservado. Primeiro, devido ao menor decurso de tempo que transcorreu entre a época da publicação e o momento presente. Depois, com o barateamento dos livros, graças ao advento da tipografia, muito mais obras foram escritas e suas tiragens alcançaram a cifra dos milhares de cópias. Assim, sempre haveria uns quantos exemplares em outro local quando ocorressem os incêndios, os terremotos, as enchentes, as guerras ou as perseguições.

O resultado disso é que hoje quase todos os livros, escolas e instrutores de Yôga são de linha Medieval<sup>1</sup> ou fortemente influenciados por ela. O Yôga Contemporâneo ainda não teve tempo suficiente para uma produção editorial relevante. Pior: a maior parte está contaminada pelos paradigmas da fase anterior e confunde-se com o Medieval, até pelos próprios jargões utilizados e pela distorção do significado dos termos técnicos aplicados.

Assim sendo, sem dispor de vias já trilhadas de acesso ao Yôga mais antigo, para chegar aonde cheguei foi necessário ir revolvendo, polegada por polegada, o entulho dos séculos. Primeiramente analisei o Yôga Contemporâneo. Depois, voltando para o passado mais próximo, esquadrinhei a vertente do período anterior, o Yôga Medieval. Passados uns bons 15 anos de estudos, tendo esgotado a literatura disponível, estava na hora de viajar à Índia para pesquisar *in loco*. Em Bombaim enfurtei-me no Yôga Clássico e nos Himalayas em tradições, talvez, mais antigas. Um belo dia, descortinei uma modalidade que ficara perdida durante séculos, o Yôga Pré-Clássico. Mais 20 anos se passaram, durante os quais, indo e vindo da Índia, tratei de aprofundar minha pesquisa nos Shástras, na meditação e nos debates com swámis e saddhus de várias Escolas. O resultado foi impactante e pode mudar a História do Yôga.

---

1 Numa história de 5.000 anos, Medieval é considerado Moderno. Estude o quadro da Cronologia Histórica, que é explicado em detalhe no livro **Origens do Yôga**.



É esse resultado que vou expor no texto desta coleção de trinta títulos publicados sob a chancela da Universidade de Yôga. Dentre eles, mais de dez livros de minha autoria encontram-se disponíveis para *download* gratuito no *website* **www.uni-yoga.org**. Eles podem ser acessados sem custo porque o meu trabalho é cultural e não comercial.

Desejo uma boa leitura para você.



### COLEÇÃO UNI-YÔGA

1. DeRose, *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel (Brasil), Afrontamento (Portugal) e Longseller (Argentina).
2. DeRose, *Yôga, Mitos e Verdades*, Nobel (Brasil) e Afrontamento (Portugal).
3. DeRose, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
4. DeRose, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
5. DeRose, *Boas Maneiras no Yôga*, Nobel.
6. DeRose, *Eu me lembro...*, Nobel.
7. DeRose, *Encontro com o Mestre*, Matrix (Brasil), Kier (Argentina).
8. DeRose, *Sûtras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
9. DeRose, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Nobel.
10. DeRose, *Origens do Yôga Antigo*, Nobel.
11. DeRose, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Nobel (Brasil) e Afrontamento (Portugal).
12. DeRose, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Uni-Yôga e Longseller (Argentina).
13. DeRose, *Yôga Sûtra de Patañjali*, Uni-Yôga.
14. DeRose, *Mensagens do Yôga*, Uni-Yôga.
15. DeRose, *Karma e dharma – transforme a sua vida*, Nobel.
16. DeRose, *Chakras e kundalini*, Nobel.
17. DeRose, *Meditação*, Uni-Yôga.
18. DeRose, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Uni-Yôga.
19. DeRose, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (esgotado).
20. DeRose, *Prontuário de Yôga Antigo*, (edição histórica só para colecionadores).
21. DeRose, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
22. De Bona, Rodrigo, *A parábola do croissant*, Uni-Yôga.
23. Santos, Sérgio, *Yôga, Sâmkhya e Tantra*, Uni-Yôga.
24. Santos, Sérgio, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
25. Flores, Anahi, *Coreografias*, Uni-Yôga.
26. Flores, Melina, *108 Famílias de âsanas*, edição da autora.
27. Marengo, Joris, *50 Aulas práticas de SwâSithya Yôga*, Nobel.
28. Castro, Rosângela, *Gourmet vegetariano*, Nobel.
29. Caramella, Edgardo, *La dieta del Yôga*, Kier, Buenos Aires.
30. Barcesat, Yael, *Complementación pedagógica*, Uni-Yôga, Buenos Aires.

SE DESEJAR UMA BIBLIOGRAFIA COM MUITOS OUTROS AUTORES E SOBRE DIVERSOS OUTROS RAMOS DE YÔGA, CONSULTE O CAPÍTULO *BIBLIOGRAFIA* DO LIVRO **YÔGA, MITOS E VERDADES**.



## ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!<sup>2</sup>

Jamais declare-se vegetariano num hotel, restaurante, companhia aérea ou na casa da sua tia-avó. É que todos eles têm a mesma vivacidade e vão responder:

– Eu gostaria de lhe preparar uma comida decente, mas já que você não come nada vou lhe servir uma saladinha de grama.

E, por mais que você tente explicar que vegetariano não é isso o que a esvoaçante fantasia do interlocutor imagina, sua probabilidade de sucesso é nula. Na caixa-preta dele já está selado, carimbado e homologado que vegetariano só come salada e ponto final.

Há vinte anos envio cartas e faço visitas de esclarecimento à comissaria e aos nutricionistas de uma conhecida companhia aérea. Mas nada os demove da sábia decisão de que conhecem melhor o vegetarianismo do que os próprios vegetarianos. E tome discriminação. Os mal-entendidos já começam ao fazer a reserva. Basta solicitar alimentação **lacto-vegetariana**, cujo código é VLML, para que o solícito funcionário do outro lado da linha registre alegremente:

– Ah! Vegetariano? Perfeitamente, senhor.

---

2 Nota sobre o título do livro aos leitores de outros países. Em várias cidades do Brasil, *abobrinha* significa tolice. “Dizer abobrinhas”, pode ser traduzido como “dizer bobagens”.

Só que a alimentação **vegetariana**, para as companhias aéreas, tem outro código, VGML, que designa um sistema bem diferente e absurdamente intragável que só existe na cabeça dos nutricionistas dos *caterings*. Fico a pensar se VGML é a sigla para *VegMeal* ou se significa: **V**ocê **G**osta **M**esmo dessa **L**avagem?

E se o passageiro sabe mais do que o atendente e adverte-o para que use o código certo, VLML, invariavelmente é deixado na linha esperando enquanto ocorre uma conferência nos bastidores. Às vezes, o som vaza e pode-se escutar:

– Diz *prá* ele que esse código não existe. Não é vegetariano? Então é VGML.

Certa vez, numa viagem internacional, minha mesinha já estava posta quando tive a infeliz idéia de informar a comissária de bordo que o pedido de alimentação vegetariana era meu. Ato contínuo ela retirou da minha mesa o queijo, a manteiga, a maionese, o pão, o biscoito, o chocolate, a sobremesa e tirou até o sal e a pimenta. No lugar, colocou uma lavagem de legumes cozidos à moda de isopor.

Por que a gentil senhorita fez isso com este simpático cavalheiro? Será que ela pensa que queijo é carne? Que manteiga, maionese, chocolate são algum tipo perigosíssimo de carne de vaca-louca camuflada?

O pior nas viagens aéreas é que se você pedir alimentação VGML ou VLML, o pessoal do *catering* tira a sua sobremesa como que a puni-lo por ter-lhes dado trabalho. É como se estivessem a ralhar com o passageiro:

– Menino mau. Já que não come a sua carne, vai ficar sem sobremesa.

E você é obrigado a comer legumes cozidos sem tempero ou salada fria com uma uva de sobremesa, enquanto assiste o vizinho de poltrona refastelando-se com um prato quentinho de strogonoff, suflé, parmegiana, milanesa, tudo arrumado com capricho, mais um apetitoso pudim e ainda tem que ouvi-lo comentar:

– Essa comida de bordo é uma porcaria...

Pensa que a discriminação é só no ar? Em terra firme é pior. Se num restaurante você se declarar vegetariano e consultar o *maître* sobre o

que ele sugere, o esforçado profissional poderá lhe dar duas respostas. A mais freqüente é:

– O senhor é vegetariano? Nesse caso podemos lhe oferecer frango, peixe... E a lagosta está ótima.

Inútil tentar fazê-lo entender que vegetariano não come carne de frango, nem carne de peixe, nem carne de crustáceo. Ele fará uma cara de ervilha encefálica e lhe oferecerá bacon. O leitor pensa que estou gracejando? Então faça a experiência. Entre no próximo restaurante e use a palavra mágica *vegetariano*. Garanto que à saída fará uma generosa doação para o Serviço de Proteção ao Vegetariano Incompreendido.

A outra resposta que o *maître* poderá lhe dar é a de que não tem nada para vegetarianos. Então você lhe contrapõe:

– Tem batata frita? Tem couve-flor? Tem queijo? Tem farofa? Tem palmito? Tem espaguete? Tem champignon? Tem pizza? Se tem tudo isso e muito mais, porque o senhor declara que não tem nada para vegetarianos? – Aí, ele lhe serve uma sopa de cebola com caldo de carne.

Vamos, portanto, tentar esclarecer alguns equívocos consagrados pela opinião pública leiga sobre a alimentação vegetariana, incluídos aqui os nutricionistas, especialmente os das companhias aéreas e os *chefs de cuisine* de restaurantes e hotéis – e, certamente, as tias-avós de todos nós.

**1. Vegetariano é aquele que não come carnes. Nem vermelhas, nem brancas, nem azuis, nem furta-cor. Carne alguma. E é só isso.**

O Vegetarianismo divide-se em três grupos:

a) Vegetarianismo propriamente dito (também chamado Lacto-ovo-vegetarianismo), que consiste em alimentar-se com absolutamente tudo o que é usado na alimentação comum, menos as carnes de qualquer espécie;

b) Vegetarianismo (também denominado Lacto-vegetarianismo), que consiste no mesmo que a modalidade anterior, menos os ovos;

c) Vegetarismo (também chamado Vegetarianismo Puro ou Vegan), que não aceita as carnes, nem os ovos, nem os laticínios.

O sistema mais comum é o primeiro. Quando alguém se declara vegetariano, em noventa por cento dos casos, está querendo dizer que apenas não ingere carnes, de espécie alguma.

## **2. Vegetariano não come salada. Só de vez em quando.**

Um absurdo é supor que só pelo fato de uma pessoa não querer comer carnes de tipo algum tenha, por isso, que se abster de todos os demais pratos de forno e fogão tais como empadões, suflés, pizzas, massas em geral, panachés, rissoles, gratinados, dorés, empanados, milanesas, stroganoffs, fondues, farofas, molhos de tomate, acebolados, golf, rosé, maioneses e as 15.000 variedades de legumes, cereais, hortaliças, frutos, raízes, ovos, leite, queijos, iogurtes... *mais toda aquela gama maravilhosa de especiarias* tais como orégano, cominho, coentro, noz-moscada, tomilho, açafrão, gengibre, cardamomo, páprica, louro, salsa, cravo, canela, manjeriço, manjerona, chili, curry, masala e uma infinidade de outros.

O vegetariano é um gourmet sofisticado e exigente que não faz questão apenas de saúde e higiene alimentar, mas também de prazer, como qualquer outro ser humano. Se não quer cometer uma indelicadeza, não lhe ofereça "*uma saladinha*". Ele vai morrer de pena de você e talvez chegue até a aceitar, só por educação.

## **3. Vegetariano não come soja.**

Só adota compulsivamente a soja o falso vegetariano, aquele vegetariano de boutique, quero dizer, de restaurante. Vegetariano de verdade, experimentado e informado não usa soja porque isso é uma mera bobagem. A não ser que essa leguminosa entre na composição de algum produto como kibe vegetal, etc. Soja é ruim, indigesta, desnecessária e contém um excesso de proteína.

## **4. Vegetariano não come só produtos integrais.**

Claro que não come só produtos integrais! Ou será que os refinados deixam de ser vegetais e passam a ser algum tipo de carne?

## **5. "Para o doutor aqui sirva o chá sem açúcar que ele é vegetariano."**

Por que sem açúcar? Por acaso açúcar é carne? Vegetariano não come é carne. Açúcar é vegetal. Não temos nada contra o açúcar. Procuramos apenas evitar exageros no uso de alimentos empobrecidos pelo refino. Portanto, solicitamos às companhias aéreas que parem com a mania de suprimir a sobremesa, o chocolate, e até o queijo, a manteiga e os biscoitos (que absurdo!) de quem só disse que não queria comer carnes.

#### **6. "Vegetariano não toma refrigerante."**

Não estamos discutindo aqui se refrigerante é saudável ou não. Estamos denunciando o absurdo da colocação: "*Quem se propõe a não comer carne não pode tomar refrigerante.*" Se você concorda com essa lógica transversal, cuidado para não ser reprovado em testes psicotécnicos!

#### **7. Tofu, missô e shoyu.**

Isso não faz parte da culinária vegetariana e sim da macrobiótica. São elementos procedentes da cozinha japonesa, logo só devem ser usados em pratos japoneses. Ou macrobióticos, já que essa corrente criada por Oshawa é declaradamente nipocêntrica. Colocar algas, shoyu, missô, tofu e outros produtos macrôs em receitas que tenham a intenção de ser apenas vegetarianas, é uma gafe comparável à que cometem os estrangeiros que vêm ao Brasil falando espanhol!

#### **8. A suposta falta de proteínas!**

E, seja lá quem for ou que títulos exiba, se alguém se atrever a declarar que a alimentação vegetariana não fornece todos os aminoácidos essenciais, conteste com a indignação dos justos. Diga: "*Estou convencido de que você não sabe o que é o vegetarianismo...*". Afinal, um sistema alimentar que reúna todos os legumes, frutas, verduras, cereais e raízes, mais leite, queijo, coalhada e ovos, não pode ser considerado carente.

Este autor que vos escreve parou de comer carnes aos dezesseis anos de idade. Depois disso, serviu o Exército na tropa; ao longo da vida praticou Judô, Karatê, Aikidô; começou a fazer Ginástica Olímpica depois dos cinquenta! Já passou dos sessenta com mais saúde e energia do que a maioria dos da sua faixa etária.

Aliás, recordo-me com grata alegria, de um médico de Lisboa que clinicava aos 103 anos de idade! Era vegetariano. Lembro-me, ainda, do folclórico maratonista gaúcho septuagenário que todos os anos, comemorava seu aniversário correndo 24 horas seguidas com uma faixa no peito onde se lia uma única e significativa palavra: “VEGETARIANO”.

Vegetarianos foram também: Pitágoras, Sócrates, Ovídio, Kafka, Schopenhauer, Darwin, Rousseau, Bernard Shaw, Voltaire, Isaac Newton, Einstein, Abraham Lincoln, Benjamin Franklin, Thomas Edson, Mark Twain, Leon Tolstoi, Isadora Duncan, John Lennon, Linda McCartney e tantos outros que a história não registrou.

E ainda o são: Brad Pitt, Brigitte Bardot, Brooke Shields, Claudia Schiffer, Dustin Hoffman, Kim Basinger, Faye Dunaway, Martina Navratilova, Richard Gere, Sting, Madonna, Yoko Ono, Paul McCartney, Steve Jobs, Éder Jofre e muitos outros nomes famosos.

Não nos esqueçamos de que os maiores e mais fortes mamíferos terrestres são todos vegetarianos: o elefante, o rinoceronte, o búfalo, o bisonte e o nosso parente, o poderoso gorila.

Aliás, quando alguém vier com o argumento de que somos carnívoros porque temos dentes caninos, pergunte-lhe se ele já viu os caninos dos gorilas, esses enormes vegetarianos radicais, que só comem folhas.

Quando estava revisando este livro para sua terceira edição, tive a satisfação de ler o livro *Alimentação para um novo mundo*, do meu amigo Dr. Marcio Bontempo. Embora enfoquemos aspectos diferentes – ele, como médico, disserta sob a ótica da saúde, enquanto eu prefiro o ângulo da boa culinária – considero que seu livro contribui com uma enorme quantidade de argumentos científicos indiscutíveis a favor do vegetarianismo. Foi do seu livro que extraí as informações ao lado.

**ÁTLETAS VEGETARIANOS E SEUS RECORDES:**

<b>Dave Scott</b>	Único homem a vencer seis vezes o <i>Iron man triathlon</i> .
<b>Sixto Linares</b>	Vencedor de 24 triatlons completos (nado, ciclismo e corrida).
<b>Edwin Moses</b>	Corredor dos 400 metros rasos, oito vezes campeão mundial.
<b>Stan Price</b>	Recordista mundial de corrida de longa distância.
<b>Robert Sweetgall</b>	Recordista mundial de longa distância.
<b>Paavo Nurmi</b>	Vinte recordes mundiais de corrida de distância, nove medalhas olímpicas.
<b>Bill Pickering</b>	Recorde mundial de natação. Atravessou o canal da Mancha.
<b>Murray Rose</b>	Recorde mundial de nado livre, 400 e 1.500 metros.
<b>Andreas Cahling</b>	Vencedor do campeonato mundial de fisiculturismo.
<b>Roy Hilligan</b>	Vencedor do campeonato <i>Mr. America</i> de fisiculturismo.
<b>Pierro Verot</b>	Recorde mundial de <i>cross country</i> em bicicleta.
<b>Estelle Gray</b>	Recorde mundial de <i>cross country</i> em bicicleta.
<b>Cheryl Marek</b>	Recorde mundial de <i>cross country</i> em bicicleta.
<b>James DeDonato</b>	Recorde mundial de natação estilo borboleta.
<b>Johnatan DeDonato</b>	Recorde mundial de natação estilo borboleta.
<b>Ridgely Abele</b>	Vencedor de oito campeonatos nacionais de Karatê, incluindo os campeonatos da Associação Mundial de Karatê.
<b>Família Gracie</b>	Os melhores lutadores de Jiu-Jitsu e Ultimate Fighting. Quando um Gracie entra no dojô internacional, já se sabe que vai elevar a auto-estima dos brasileiros.
<b>Éder Jofre</b>	Várias vezes campeão mundial de box.

O Clube dos Ciclistas Vegetarianos da Inglaterra tem conquistado mais de 40% dos recordes nacionais de ciclismo. Por toda a Europa, ciclistas vegetarianos têm conseguido maior número de vitórias do que aqueles que comem carnes.

O grande nadador vegetariano **Murray Rose** foi o mais jovem conquistador de três medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos.

**Bill Walton**, um astro do basquete, ficou famoso por seu desempenho enérgico e ofensivo. Os resultados de sua experiência pessoal estimularam outros a seguir o sistema vegetariano.





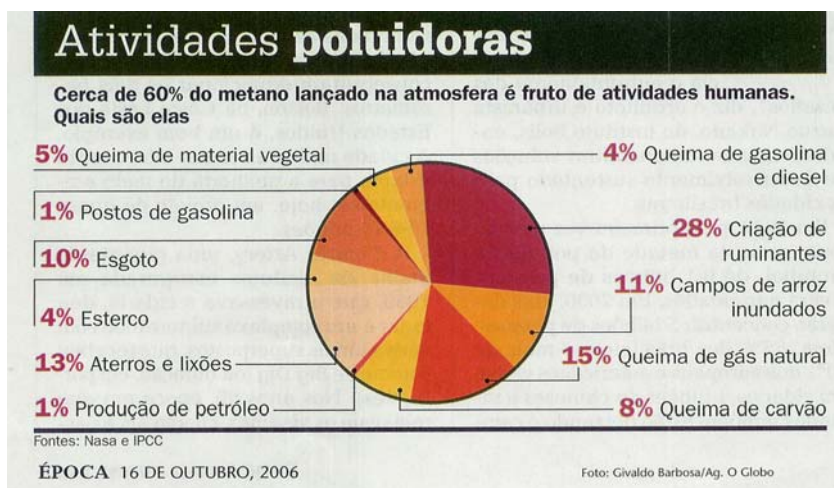
## ALIMENTAÇÃO COM CARNES POLUI MAIS QUE TODOS OS VEÍCULOS DO MUNDO

Segundo o estudo abaixo, publicado pela revista *Época* de 16 de Outubro de 2006, todos os veículos juntos – automóveis, motocicletas, ônibus, caminhões, tratores e outros – produzem 4% da poluição do ar.

No entanto, a poluição produzida pela criação de ruminantes (28%) mais seu esterco (4%), juntos produzem 32% da contaminação da atmosfera. A desproporção é colossal!

Conclusão: os maiores responsáveis pela poluição e pelo comprometimento do ar que respiramos, pelo aquecimento global e pela destruição da camada de ozônio são os comedores de carnes que sustentam uma indústria pecuária sem precedentes na história da humanidade.

Confira no gráfico abaixo:







## SISTEMA ALIMENTAR DO YÔGA<sup>3</sup>

### DE COMO ÉRAMOS VEGETARIANOS E DE COMO DEIXAMOS DE SÊ-LO

#### Fator número um

No início da nossa evolução em direção ao que viria a se denominar *homo sapiens*, nós éramos vegetarianos. Vivíamos nas árvores e alimentávamo-nos de frutas e folhas, como ainda o fazem atualmente muitos dos nossos parentes primatas. Para comer, não precisávamos trabalhar. Aliás, morávamos dentro de uma salada! Além disso, a vida era só comer, brincar, transar, dormir, acordar, estender o braço e alcançar a refeição. Noutras palavras, estávamos no paraíso.

Inclusive a Bíblia refere-se de forma inequívoca a esse Éden (Gênesis, versículos 16 e 17). Fôramos postos num jardim pleno de árvores frutíferas e podíamos comer de todas elas, menos de uma, a da Noção do Bem e do Mal. Comendo desta, ficaríamos impedidos de comer os frutos da Árvore da Vida.

---

<sup>3</sup> **Alimentação Biológica** faz parte de uma coleção de 40 cursos gravados em vídeo/DVD que podem ser adquiridos na Universidade de Yôga. Recomendamos que os estudantes reúnam os amigos para dividir custos e compartilhar as aulas. Chamamos a isso Grupo de Estudos. Para conhecer o conteúdo dos vídeos consulte o livro **Programa do Curso Básico**. Nesse livro há também instruções sobre como conduzir um Grupo de Estudos. Se quiser acessar gratuitamente na internet um resumo dessas aulas, basta entrar no site [www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org).

## Fator número dois

Tudo ia muito bem até que um belo dia fomos expulsos do paraíso por um incidente climático, um período glacial, no qual as árvores escassearam-se. Assim, tivemos que descer para o chão<sup>4</sup>. Acontece que nós éramos animais arborícolas e não terrícolas. No chão, nossas pernas não serviam para grande coisa. De fato, até hoje, milhões de anos depois, continuamos incompetentes quanto ao caminhar sobre o solo. Levamos mais de doze meses para aprender a andar, quando qualquer herbívoro irracional nasce, põe-se de pé e corre com apenas algumas horas de nascido. Duas décadas depois, continuamos tropeçando e caindo por tudo e por nada. Temos músculos enormes nas pernas e coxas, que nos ocupam uma considerável quantidade de sangue e energia, mas qualquer animalzinho dez vezes menor corre mais do que nós.

Perdendo nosso *habitat* nas árvores e sem ter capacidade para correr no solo, ficamos à mercê dos predadores. Passamos a refugiar-nos nas cavernas. Imagine o trauma dessa espécie que estava acostumada a uma vida lúdica e sem preocupações, saltando e brincando por entre os ramos verdejantes, o céu azul e os raios do sol, ser obrigada, quase que repentinamente, a viver no escuro e com medo dos predadores. Não foi à toa que o ser humano associou essas duas coisas e, para ele, a escuridão passou a ser sinônimo de medo.

Não havendo mais tantos vegetais sobre a Terra, nossos ancestrais foram compelidos a mudar sua dieta. Passaram a comer o que houvesse. Tornaram-se coletores, catando uma castanha aqui, uma raiz ali e uma lesma acolá. Com fome, come-se qualquer coisa. O desespero da fome e de faltar alimento para a prole arraigou-se no nosso psiquismo de forma tão atroz que desenvolveu uma síndrome que carregamos até hoje e à qual denomino “síndrome do supermercado”. Ela nos impele a ir coletando nas prateleiras mesmo aquilo de que não necessitamos, a fim de levar para nossa toca, afinal, “pode vir a ser necessário”.

---

4 Como este livro não pretende dissertar sobre antropologia, precisamos contentar-nos com esta história resumida.

### **Fator número três**

Se nossas pernas são incompetentes, em compensação nossas mãos são únicas. Desenvolvemos a habilidade de segurar, pois, ao nascer, o filhote precisava contar com o instinto de se agarrar nos ramos da árvore e nos pelos da mãe, caso contrário despencaria lá de cima. Até hoje nossos recém-nascidos conservam esse reflexo, pegando fortemente os dedos dos pais ou uma vareta que lhe seja posta nas mãos. Podemos mesmo levantar o bebê pela vareta, pois ele não a soltará e não cairá<sup>5</sup>.

Na verdade, nós não evoluímos como espécie graças ao desenvolvimento do cérebro e sim graças à oposição do polegar. Este permitiu que agarrássemos os objetos por puro instinto. Com isso, mais tarde iríamos tornar-nos *homo instrumentalis*, pouco diferentes dos símios que também usam instrumentos. A partir de então, teria ocorrido uma demanda neurológica que exigiu do cérebro o seu aprimoramento. Mas, antes disso...

### **Juntando os três fatores**

Juntando os três fatores acima, o que nós temos é o seguinte panorama: um *pithecus* faminto, acorado; um galho seco caído no chão ao seu lado; e um almoço passando correndo. Quantas vezes essa cena deve ter-se repetido ao longo de, digamos, cem mil anos? Numa dessas incontáveis vezes, por mero instinto de agarrar, o *pithecus* segurou o galho seco e usou-o como instrumento. Descobriu, surpreso, que aquilo ampliara sua força, multiplicara sua velocidade e alcançara mais longe, aonde os braços não chegavam. Pronto. O almoço estava espatifado e tinha-se inaugurado uma nova era: a do carnivorismo!

## **CARNIVORISMO**

Agora, usando pedaços de pau, o primata bípede a caminho da evolução passou a abater pequenas presas, com as quais alimentou sua família. A partir de então, foi rápido deduzir que, se amarrasse uma

---

<sup>5</sup> Não tente fazer esse teste em casa. Peça ao seu pediatra que o demonstre, se ele achar seguro.

pedra na extremidade do pau, ele poderia abater animais maiores. Necessitamos apenas de algo como 50.000 anos. Bem, nós somos assim até hoje. Para mudar um paradigma precisamos esperar que morram todos e mais algumas gerações. Contudo, um dia lá estávamos nós com machados e lanças de pedra lascada<sup>6</sup>. Começara a destruição em massa da fauna e da flora. Nada mais deteria essa praga chamada bicho homem na sua investida contra a natureza.

A prática da caça estimulou algumas tribos a migrar atrás das manadas e, assim, muitos humanos tornaram-se nômades e exploradores. Com isso, essa bactéria planetária espalhou-se por todo o globo.

No entanto, nós não fomos projetados para comer carnes. Animais vegetarianos quando comem carnes adoecem mais e morrem mais cedo. Não dispomos de sucos gástricos nem intestinos para processar carne. A maior demonstração de que não nascemos para caçar é a nossa virtual falta de ferramentas naturais para abater outro animal. Não temos garras, nem presas, nem veneno, nada.

### **Experiência científica...**

Há uma experiência muito convincente que costumo fazer em sala de aula e você pode reproduzi-la na sua casa. Material necessário: um ser humano e uma vaca. Coloque o ser humano diante da vaca. Peça que o ser humano mate a vaca com os recursos que a natureza lhe dotou, ou seja, sua força, suas mãos, seus dentes, etc. O ser humano vai tentar por todos os meios, vai querer estrangular a vaca, vai dar socos na vaca e não vai conseguir matá-la. Talvez consiga aborrecê-la e acabe levando uma chifrada. Fim da experiência científica. Conclusão: o ser humano não foi projetado para caçar. Além do mais, na natureza ele nem conseguiria se aproximar o suficiente para agarrar o bicho, pois também fomos privados da velocidade que o predador necessita.

### **Contestação da validade da experiência acima**

---

6 Fico imaginando que os primeiros a utilizar ferramentas e armas de pedra lascada devem ter sido hostilizados e anatematizados pelos demais, da mesma forma como foram perseguidos todos os humanos que estiveram à frente do seu tempo.

O ser humano contrapõe que ele é um animal inteligente. Como tal, teve condições de fabricar ferramentas e, com elas, caçar. Já não é lá muito verdadeira essa afirmação, pois estamos tentando provar que por natureza não fomos dotados dessas ferramentas, mas vamos aceitar a contestação e refutá-la com outra demonstração.

### **Impugnação da contestação**

Desta feita, entregamos uma ferramenta de abate – uma faca – e solicitamos que o *sujet* mate a vaca na nossa frente para provar que, com instrumentos, a experiência anterior ficaria invalidada. Mas, então, o que é que verificamos estupefatos? Noventa e nove por cento dos humanos não têm coragem de enfiar a faca na jugular do bovino! Seria prova suficiente de que não somos predadores naturais? Pelo sim, pelo não, vamos além. Tomo a faca da mão daquele espécimen covarde. “Se você não tem coragem, mato eu a vaca.” Introduzo a lâmina na garganta da desditada. O sangue jorra. E o ser humano... Onde está ele? Ah! Lá está, no canto, vomitando!

Se fosse carnívoro, o simples cheiro do sangue ou a sua visão, já daria água na boca. Mas, se ele não é capaz de matar e ainda lhe embrulha o estômago quando outro mata, isso demonstra claramente que nossos instintos são bem diferentes. Aquele reflexo de “pôr para fora” é exatamente o oposto da reação de comer. Talvez não sejamos *carnívoros*. Quem sabe, somos *carniceiros*?

### **CARNICEIRISMO**

Há um sub-ramo denominado carniceirismo, ainda mais prejudicial que o carnivorismo. O carnívoro é o animal que mata a própria presa e a devora com o sangue ainda quente. O carniceiro é o animal que não tem capacidade ou coragem de matar a própria presa. Espera que outro a mate e devora-a mais tarde, com o sangue já frio.

Exemplos de carnívoros: leão, leopardo, onça, tigre, etc. Exemplos de carniceiros: abutre, urubu, hiena... É, parece que estamos em má companhia. Afinal, os seres humanos não matam a própria presa e sim devoram-na com o sangue já frio. Com uma diferença. Os abutres, os urubus e as hienas devoram as carnes em início de putrefação, com

algumas horas do animal morto. Os humanos comem as carnes com meses ou anos de estocagem da carne nos frigoríficos. Quando ela é retirada para consumo está verde. Torna-se necessário, então, revitalizá-la com nitratos, nitritos e salitre, que devolvem a coloração avermelhada. Os dois primeiros são conhecidos cancerígenos. Já o salitre é célebre pelo seu uso em colégios internos, mosteiros e quartéis, pela sua capacidade de reduzir o estímulo sexual.

O grande problema com esse tipo de alimentação é que não fomos projetados para digerir carnes. Há diferenças estruturais intransponíveis entre o animal projetado para comer carne e o projetado para comer vegetais.

A doença da vaca louca, que espalhou pânico na Europa no final do século XX, foi gerada pelos criadores de gado ao adotar uma ração para bovinos feita com restos de carnes e ossos. Tais detritos impróprios para o consumo de herbívoros foram processados quimicamente para adquirir cheiro e gosto que os animais não rejeitassem. O resultado foi uma doença degenerativa do sistema nervoso dos animais que, obviamente, contaminava os seres humanos.

Este é um grave inconveniente da ingestão de animais mortos. As doenças de animais são transmissíveis aos seres humanos. Isso também ocorreu com a pneumonia asiática, contraída pela ingestão de aves, a qual devastou aldeias inteiras na China e fez vítimas no mundo todo, isso já no século vinte e um; depois, outra doença do Terceiro Milênio, a gripe do frango, espalhou-se pelo planeta matando por toda parte. Essas três endemias vitimaram milhares, mas em todos esses casos nenhum vegetariano foi contaminado.

Quanto às mutações, há um documentário denominado *Animals are beautiful people* (traduzido como *Os animais também são seres humanos*) de Jamie Uys, África do Sul, que, apesar da sua linguagem despretensiosa, tem um relevante valor científico. Ele mostra uma espécie de cegonha que cambiou sua dieta, passando a ser carniceira, e sofreu uma horrenda mutação que a fez assemelhar-se a um abutre.



Por outro lado, um documentário da Discovery mostrou o caso oposto. Desta feita tratava-se de certo tipo de abutre que trocou o sistema alimentar e deixou de comer carniças, passando a nutrir-se do fruto da palmeira. Também essa espécie sofreu uma mutação, só que para melhor. Deixou de ter a aparência de abutre e passou a contar com uma plumagem muito mais linda.

Todos esses precedentes nos fazem questionar: nossa espécie deve ser muito feia. Desde que trocamos o frugivorismo pelo carniceirismo, certamente passamos por uma terrível mutação. Por exemplo, somos um animal estranho, com uns poucos tufos de pêlo, aqui e ali, e o restante do corpo pelado. Imagine se você fosse adquirir um animal de estimação e lhe oferecessem um cachorro que não tivesse pêlos, a não ser um tufo entre as pernas, outros sob as axilas e um pouco na cabeça, sendo que esse não parasse mais de crescer? Devemos ser muito feios como espécie. Só não percebemos isso porque nascemos num meio ambiente em que todos os demais também eram horripilantes. Mas o nosso cãozinho deve perceber que há algo estranho com aquele dono que não tem uma linda pelagem no corpo. Se pensasse, com certeza diria: “Como meu dono é feio! Mas é tão bonzinho, me dá comida, me faz carinho, fala comigo feito um retardado mental...”

Temos um outro exemplo que nos sugere ter ocorrido alguma grave mutação na nossa espécie. Somos o único tipo de animal que mata qualquer coisa que se mova, pelo simples prazer de matar. A designação elegante que se dá a isso é *caça*. Caça à raposa, caça ao coelho, caça ao tigre, tiro ao pombo, ao pato, à codorna, e por aí vai. Mas não matamos apenas na caça esportiva. Se um inseto atrever-se a se mover perto de nós, será impiedosamente esmagado. Crianças matam passarinhos instintivamente com suas pedradas e estilingadas. Nada pode ficar vivo nas proximidades de um *homo* “*sapiens*”.

O fato é que comer defunto não é para pessoas sensíveis. Se pensarmos no que estamos fazendo, paramos imediatamente de devorar cadáveres de bichos mortos. Urge que nosso estômago deixe de ser um cemitério.

### OMNIVORISMO

Omnivorismo não é comer mantra (ÔM), como alguém pode supor. É comer tudo (omni)! A passagem do carnivorismo para o omnivorismo processou-se por observação de muitos clãs de que os que inseriam vegetais na alimentação tinham mais vitalidade, viviam mais tempo possuíam pêlos mais bonitos. Ninguém precisa ser cientista para perceber isso. Basta observar sua descendência.

Passei por uma experiência interessante que me demonstrou como o caipira tem essa percepção. Em 1976 o prefeito da cidade de Santo Antônio do Pinhal, no caminho para Campos do Jordão, doou-nos uma montanha. Ingênuos, aceitamos aquele elefante branco. Na época, não tínhamos verba nem para custear o combustível dos automóveis, quanto mais para construir o acesso e edificar nosso retiro! Acabamos perdendo a montanha. Mas ao chegar lá, cheios de ilusões, fomos conversar com um antigo morador, um senhor bem humilde. Ele teve a gentileza de recomendar que bebêssemos de uma determinada fonte e não de uma outra, pois sua água não era boa. Perguntei-lhe se havia mandado analisar a água. Ele me disse que não precisava. Quando seus filhos bebiam daquela, ficavam doentes. Da mesma forma e com aquela *agilidade* que nos caracteriza, em alguns milênios a maior parte da humanidade percebeu que a carne é um veneno para a nossa espécie e melhorou o sistema alimentar, acrescentando outros alimentos. Passou a comer de tudo.

Se, por um lado, isso constituía um aperfeiçoamento, já que nossos antepassados passavam a ingerir menos carnes, esse sistema ainda não era ideal. A mistura de alimentos produz fermentação, a qual gera odor nauseabundo. Experimente colocar num saco plástico um pouco de tudo o que você ingerir na próxima refeição. Acrescente um cálice de ácido gástrico (se não tiver, esprema um limão). Em seguida, coloque por meia hora num forno a 36 graus centígrados, a temperatura do seu corpo. Depois, abra e cheire.

Isso é o que está acontecendo lá dentro do seu tubo digestivo. Mas, para onde vai esse odor? Pensou que ele se evaporasse por obra e graça do Espírito Santo? Nada disso. Ele sai pelo seu hálito, pelos seus poros, pela sua transpiração, pelas suas axilas. Encare a

realidade: o ser humano exala bodum! Os animais onívoros cheiram mal. Compare: o cheiro do bode, o cheiro do porco, o cheiro de quem come porco...

Todos os animais se identificam pelo cheiro. Dois animais se encontram e cheiram-se, até para saber se são da mesma espécie. Se forem macho e fêmea conferem os cheiros a fim de ver se a química combina. No entanto, o ser humano não reconhece como da sua espécie o cheiro que exala. Façamos o teste. Animais não tomam banho. Agarremos um *sapiens* e deixemo-lo sem banho por, digamos, um mês. Depois, ofereçamo-lo para trocar umas carícias com outro, de sexo oposto, da sua espécie. Como será que você reagiria se fosse escolhido para participar dessa experiência, fosse como o sem-banho, fosse como o que depois teria de *olfatá-lo*?

Isso explica porque o ser humano não apenas toma banho com muita frequência (em alguns países, todos os dias!) mas também esfrega, todas as vezes, soda cáustica no corpo. Sim, pois esse é um dos componentes dos sabonetes. Não satisfeito com o banho e a esfregadura com bastão de soda cáustica, esse pobre mamífero ainda toma o cuidado de passar sob os braços e nos pés uma substância que tem a função de inibir odores, um tal de desodorante. Mas isso não basta. É preciso mascarar algum cheiro que, apesar de todos esses cuidados, possa aparecer. Então, o desnaturado animal acrescenta no seu corpo perfumes de outras espécies de animais (almíscar do boi almiscarado, âmbar do cachalote, civete do gato selvagem) ou de árvores (sândalo, cipreste) ou de erva (vetiver) ou de flores (rosa, jasmim, etc.). Qualquer coisa serve, desde que não seja denunciado o cheiro que ninguém identifica como sendo da nossa espécie.

Foi o cheiro do homem branco que salvou os índios da extinção e levou-os a sustentar uma guerra de 500 anos. Pense bem. Como é que silvícolas nus, que não conheciam o aço nem a pólvora, puderam sobreviver e lutar durante séculos com os conquistadores que tinham à sua disposição equipamento militar e a arte da guerra? Vou lhe dizer como foi que os aborígenes sobreviveram. Quando você passa uns dias na fazenda ou acampado no meio do mato e, depois, volta para a cidade seu olfato fica bem mais sensível e costuma se incomodar

muito com os maus olores. Você é um urbanóide e passou apenas alguns dias no campo ou na serra, mas já ficou mais sensível. Agora, imagine um indígena<sup>7</sup> que nasceu e viveu na floresta toda a sua vida. Ele consegue sentir o cheiro de cada flor, árvore, inseto ou animal a uma boa distância. Pois bem. Como será que cheiravam os conquistadores portugueses e espanhóis dos séculos XVI e XVII, que comiam todas aquelas porcarias, bebiam vinho e suavam feito uns suínos, caminhando durante dias e meses no calor tropical, na floresta úmida, sob aquelas roupas, armaduras e botas de bandeirante? Uma curiosidade: quando iam defecar no mato, dispunham de papel higiênico? Acrescente-se que não se usava tomar banho. Era pecado. Acredite se quiser, até o século XX, aqui mesmo no Novo Mundo, em escolas religiosas as alunas internas eram obrigadas a tomar banho de camisola, para atenuar a iniquidade.

Concluindo esta longa exposição: quando o colonizador ainda estava a quilômetros de distância os índios, com seu olfato hiper-sensível, percebiam sua aproximação.

O ameríndio sentia um cheirinho putribundo no ar e perguntava para o outro:

– Curumim, foi você?

E o curumim respondia:

– Mim, não.

Então, era homem branco que estava a algumas léguas, vindo na direção do vento.

Mandavam as mulheres fugir com as crianças e armavam ciladas, muito bem escondidos numa floresta que conheciam como a palma de suas mãos. Era guerra de guerrilha. Emboscavam<sup>8</sup> e fugiam. Foi assim que, graças ao fedor do homem branco, os selvagens salvaram-se e conseguiram sustentar uma guerra de cinco séculos, usando arco e

---

7 O termo *indígena* não tem nenhuma ligação com o vocábulo *índio*, como algumas pessoas supõem. Indígena é a palavra latina (*indigēna, æ*) que significa “natural do lugar em que vive”, “gerado dentro da terra que lhe é própria”.

8 Aliás, *emboscar*, provém, etimologicamente, de bosque, floresta.

flecha contra aço e pólvora. Pode-se dizer que venceram, pois sobreviveram.

Conclusão: o omnivorismo não é ideal.

### CEREALISMO

Migrando por melhores campos de caça, o ser humano acabou se espalhando por todo o globo, inclusive colonizando territórios agrestes e insalubres como a Europa, em que a variação de temperatura só deixou vivos os mais fortes. Em várias cidades europeias, no verão a temperatura pode ultrapassar os 30°C e no inverno neva. Sob a neve, era difícil conseguir alimentos. A melhor solução era estocar para o inverno, e o alimento ideal para ser estocado é o cereal. Em determinadas regiões implantou-se um novo sistema alimentar, o cerealismo. O cerealismo por si só, como sistema nutricional definitivo, não é muito atraente. Mas ainda iria piorar muito com um modismo que assolou o mundo a partir de 1960.

No Século XX um japonês, vivendo em Paris, codificou um novo sistema surrealista, digo, cerealista, radical, nipocêntrico. Era a macrobiótica. Alguns dos seus princípios eram:

- Não beber água, jamais. Chá, só quente, sem açúcar, e apenas uma ou duas xícaras por dia.
- Frutas estavam proibidas. Eram “muito yin”.
- Batata era considerada um veneno. Quem comesse morreria.
- Em compensação deveríamos adotar shoyu, missô, tofu, algas marinhas e arroz na tigelinha. Ou seja, o mundo deveria converter-se aos gostos culinários japoneses.
- Praticamente tudo o que fosse ingerido deveria ser cozido, com exceção de um temperinho verde, usado com parcimônia.
- Qualquer coisa doce, mesmo o mel, era interdita, mas abusava-se do sal. Tudo era salgado: o gersal (tempero à base de gergelim moído com sal), shoyu (molho de soja salgado), missô (pasta de soja salgada). Até no chá recomendava-se dissolver uma ameixa umeboshi

salgada. Isso associado à restrição quase total de água, comprometia seriamente os rins.

- O prato era constituído por arroz integral cozido com pouquíssima água, o que o tornava duro (quanto mais duro, melhor, ficava “mais yang”). Sobre o arroz, colocava-se um pouco de gersal e de tempero verde. Acompanhava um outro prato denominado secundário, constituído por legumes cozidos com shoyu, o que os deixava marrons. Mesmo assim, eram uma delícia se comparados com o arroz. Mas não permitiam que se comesse demais o secundário, pois havia uma proporção rígida que devia ser obedecida à risca. Se você pusesse um pouco mais de gersal ou se usasse shoyu no arroz era repreendido publicamente pelo dono do restaurante. Conversar durante as refeições estava proibido. Isso não acontecia em um ou outro, mas em todos os estabelecimentos. Nos restaurantes de algumas associações macrobióticas, enquanto as pessoas comiam, o presidente da entidade ficava dando instruções de mastigação e de combinação de alimentos pelo alto-falante, bem como descrevendo algumas doenças (imagine, você comer escutando falar de doenças!).

- A macrobiótica compreende sete graus de radicalização: os regimes um, dois, três, etc., até sete. Mais tarde, como muita gente não conseguia cumprir nem o *regime um*, foram acrescentados os regimes *menos um*, *menos dois* e *menos três*, caso contrário os restaurantes, as lojas e as indústrias que viviam desse comércio não sobreviveriam. O regime *menos três* é, praticamente, a alimentação comum. No entanto, segundo Oshawa, macrobiótica é o *regime sete*. Os demais são apenas estágios de adaptação para atingir a macrobiótica. O *regime sete* é 100% cereais. Esses cereais podem ser arroz, trigo, cevada, centeio, etc.

Felizmente, isso foi no passado... Hoje, o que as pessoas conhecem é algo totalmente diferente daquilo que Sakurazawa Nyoiti denominou *tyori-dô*, ou macrobiótica. Creio que as mudanças deveram-se ao fato de que a macrobiótica não gerou nenhum macróbio e todos morreram relativamente cedo ou abandonaram o regime, que era uma tortura.

Bem, estamos falando da macrobiótica verdadeira, aquela que era praticada quando seu codificador estava vivo e nos primeiros anos

após sua morte. Virou moda e transformou-se numa praga na década de 70. Mais ou menos a partir da década de 80 do século XX observou-se um desnaturamento daqueles princípios que foram considerados, por uns, muito difíceis de se seguir; por outros, incorretos. O fato é que hoje o que se conhece como macrobiótica é algo bem mais palatável que se aproxima um pouco do vegetarianismo.

### VEGETARIANISMO

Boa parte da humanidade descobriu que comer carnes não era saudável e eliminou-as da sua mesa. Hoje contam-se cerca de DOIS BILHÕES DE VEGETARIANOS NO MUNDO. Mais de um bilhão é constituído pelos hindus. Além deles, contabilizamos os adventistas, os praticantes sinceros de Yôga do mundo todo e os simplesmente vegetarianos das diversas vertentes.

Quando falamos em vegetarianismo poderemos englobar os vegetarianos (lacto-ovo-vegetarianos), os vegetalianos (lacto-vegetarianos) e os vegetaristas (vegetarianos puros ou vegans). Esta é uma das nomenclaturas usadas. Contudo, não há consenso. Na Índia, por exemplo, vegetarianos são os lacto-vegetarianos.

Afinal, essas três vertentes são primas entre si. O princípio básico é não ingerir carnes de nenhuma natureza e de nenhuma cor. Isso de se intitular vegetariano só por não comer carne vermelha, mas ingerir carne branca, é hipocrisia.

Quando alguém declarar que é vegetariano, mas come carne de peixe, diga-lhe que não é vegetariano. Isso tem outro nome. Como é mesmo...? Começa com um radical grego. Macrós... Não. Hipós... Isso! Hipo, hipo... hipócrita!

As diferenças entre as três correntes acima são as seguintes:

- Vegetarianismo aceita ovos e laticínios, além de 15.000 variedades de legumes, cereais, raízes, hortaliças, frutas, castanhas, massas, etc.
- Vegetalianismo não aceita os ovos. No restante, não há diferença.

- Vegetarismo não aceita os ovos nem os laticínios. Só vegetais.

Será que pode haver algo ainda mais radical do que o vegetarianismo? Sim, o Naturismo.

### NATURISMO

O naturismo ou crudivorismo propõe comer os alimentos assim como a natureza os produz, ou seja, não desnaturar a comida antes de ingeri-la. A pior forma de desnaturamento é pelo cozimento. Ao cozinhar, destruimos as vitaminas, os sais minerais são decantados e o grão se evola. O alimento fica sem vitalidade.

A quantidade de nutrientes que se encontram em uma folha de alface crua, só seria obtida com mil folhas de alface cozidas. O resultado de uma tal alimentação seria um gasto superlativo de energia para mastigar, insalivar, digerir, assimilar, eliminar e, em troca, obter uma quantidade mínima de nutrição. Uma enorme quantidade de alimento teria que ser processada pelo organismo. Conclusão: obesidade.

Mas, seria possível comer legumes ou cereais crus? Sem dúvida. Você já não degustou um *couvert* de cenouras cruas no seu restaurante predileto? Já não se deliciou com o tabule, salada de trigo cru, no seu restaurante árabe? No entanto, ao comer coisas cruas, lembre-se de lavá-las muito bem e deixá-las de molho numa salmoura com limão. Depois retire o sal e tempere a gosto.

Os naturistas estão com a razão: os alimentos crus são mais nutritivos e contêm mais vitalidade. Porém, depois de tantos milênios cozinhando nossos alimentos, sentimos falta do cozimento e esse regime pode nos deixar deficientes, não no aspecto estritamente nutricional, mas no emocional. Um dia você vai sentir falta de comida quente. É que a comidinha quente tem para nós o simbolismo do carinho e aconchego da mamãe trazendo-nos a refeição. Quando sentir essa carência, faça um prato cru, mas quente. Por exemplo, a sopa crua.

**Sopa crua:** Esta receita não serve para o naturista radical, mas pode ser usada como concessão pelo naturista mais complacente. Bata no liquidificador alguns legumes crus.



Tempere a gosto. Aqueça, mas não deixe cozinhar. Pronto. Aí está uma sopinha crua e quente.
---

Na verdade, o naturismo não aceitaria alterar o equilíbrio de sais minerais, acrescentando sal de cozinha. Nem admitiria incrementar o sabor com azeite ou com outros temperos menos naturais, que tivessem exigido industrialização ou acréscimo de conservantes.

Será que há algum sistema ainda mais estrito que o naturismo? Existe, sim, o frugivorismo.

### FRUGIVORISMO

No frugivorismo, além de se comer tudo cru, sem desnaturar os alimentos, excluem-se todos os legumes, cereais, hortaliças, raízes, castanhas, tudo enfim que não seja fruta. Também não se acrescenta sal nem açúcar, é claro!

Com isso, fechamos o círculo e voltamos às origens. Frutas são o alimento natural do ser humano. A melhor demonstração disso é a seguinte experiência: coloque na mesa uma variedade de carnes, peixes, aves, moluscos, legumes, raízes, verduras, ovos – tudo cru. Peça aos presentes que escolham apenas um desses produtos e o coma cru, sem acrescentar nenhum tempero. Provavelmente, a totalidade das pessoas postas à prova rejeitarão com nojo todos esses ingredientes.

Em seguida, à mesma mesa, juntamente com as carnes, peixes, aves, moluscos, legumes, raízes, verduras e ovos, acrescente uma seleção de frutas e repita a solicitação. Todos, sem exceção, escolherão alguma fruta. Isso prova o quê? Prova que o único alimento que em estado natural ingerimos com satisfação são as frutas. Logo, essa é a alimentação para a qual fomos projetados.

Instintivamente, quando alguém está doente, levamo-lhe algumas frutas. Sabemos, inconscientemente, que as frutas têm poder curativo por não estar agredindo a nossa natureza.

Seria possível viver só com frutas? Mesmo trabalhando duro e praticando esportes? Claro que sim. Afinal os macacos não vivem fazendo exercícios? Por outro lado, devo advertir para o fato de que a

transição de uma alimentação comum para o frugivorismo deve ser extremamente gradual e a maior parte das pessoas precisará de muita disciplina na gradação meticulosa. Calculo que do vegetarianismo para o frugivorismo, um tempo prudente de transição gradativa seria de 5 anos. Do omnivorismo com carnes para o frugivorismo, nunca menos de 10 anos de progressão. Ainda assim, se notar que está perdendo massa muscular ou que está ficando fraco, feio, mirrado, deprimido ou caladão, interrompa a experiência. Qualquer tentativa de seguir regimes mais radicais deve ser acompanhada por hemogramas e lipidogramas completos periódicos, e avaliação de um médico inteligente.

### QUAL É O MELHOR SISTEMA ALIMENTAR PARA O YÔGA

Para a prática do Yôga, o melhor sistema alimentar é o lacto-vegetarianismo. É o que vem sendo utilizado tradicionalmente na Índia há milênios. Mesmo se assim não fosse, tem provado ser o sistema ideal para o SwâSthya Yôga.

### SUBSÍDIOS DA BÍBLIA AOS QUE PRECISAM DE UM INCENTIVO DE CARÁTER RELIGIOSO

No **Gênesis, cap. 1, vers. 29**, podemos ler: “E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento”.

No mesmo livro **Gênesis, cap. 6, vers.3**, encontramos: “Então disse o Senhor: [...] os seus dias serão de cento e vinte anos.” Ora, está claro que o projeto original era alcançarmos 120 anos, desde que nos alimentássemos com os vegetais recomendados no Gênesis, cap. 1, vers. 29, acima.

Em **Êxodus, capítulo 20**, matar qualquer ser vivente consta como pecado mortal. O mandante que paga para que matem também é culpado.

Em **Provérbios, cap. 23, vers. 20**, consta: “Não estejas entre os bebedores de vinho nem entre os que devoram carnes.”

Em **Daniel, cap. 1, vers. 12, 14 e 15**, lemos: “Experimenta, peço-te, os teus servos dez dias; e que se nos dêem legumes a comer e água a beber.

---

Ele atendeu e os experimentou dez dias. No fim dos dez dias a sua aparência era melhor; estavam eles mais robustos do que todos os jovens que comiam das finas iguarias do rei. Com isto, o cozinheiro-chefe tirou deles as finas iguarias e o vinho que deviam beber e lhes dava legumes.”

Em **Romanos, cap. 14, vers. 21**, encontramos outro reforço: “É bom não comer carne, nem beber vinho.”



## VAMOS PARAR COM ISSO

### COMIDA RUIM NÃO É VEGETARIANISMO: É DESINFORMAÇÃO

Vamos parar com a mania de fazer comida ruim e marrom só para dizer que é saudável. Vou repetir aqui, pois parece que ninguém escuta: comida vegetariana não tem nada a ver com tofu, algas, shoyu, missô. Nem mesmo com açúcar mascavo ou cereal integral. É claro que o cereal integral é melhor do que o refinado. Mas isso não tem nada a ver com comer carne ou não. As pessoas tendem a misturar as coisas. É uma pena.

O pior é que muitos instrutores de Yôga vegetarianos alimentam a confusão ao ensinar, até mesmo em seus livros, receitas preconceituosas, que sucumbem à nefanda moda naturéba<sup>9</sup>.

Certa vez, eu estava dando um curso de formação de instrutores de Yôga na Universidade Federal de Santa Catarina e a aula que precedia o almoço era justamente sobre alimentação vegetariana. Desdobrei-me para fazer uma turma de 120 alunos aspirantes à profissão convencer-se de que o nosso sistema alimentar não tinha nada a ver com a macrobiótica, nem com a alimentação natural; que a nossa era colorida, aromática, saborosa. Terminada a aula, os alunos saíram para almoçar. Havia um *stand* da Wanda, instrutora que havia pedido permissão para vender lanches, sanduíches, salgadinhos e doces à saída dos alunos a fim de facilitar a vida deles, pois poderiam comer ali mesmo enquanto não recomeçavam as aulas do período da tarde. Quando saí da sala de classe, deparei-me com todos aqueles

---

<sup>9</sup> De receitas vegetarianas sem folclore, recomendamos os livros:

***Dieta del Yôga***, do Prof. Edgardo Caramella, Editorial Kier, Buenos Aires.

***Gourmet Vegetariano***, da Profa. Rosângela de Castro, brevemente pela Editora Nobel, São Paulo.

estudantes comendo salgados marrons, doces marrons, pães marrons, tudo no mais perfeito *look* macrobiótico – linha que a instrutora que vendia os alimentos jurava já não seguir mais.

Você consegue imaginar a minha reação? Com que cara eu iria enfrentar aqueles 120 alunos que me ouviram dizer uma coisa e na prática constataram outra? “Então é essa comida marrom intragável que o Mestre diz que é deliciosa, colorida e aromática?”

Obviamente, na volta do almoço a aula foi sobre a falta de sinapses nos neurônios dos instrutores de Yôga, falta de receptividade ao ensinamento tradicional do Yôga, falta de fidelidade ao que o ministrante acabara de transmitir e falta de cultura. Sim, falta de cultura, pois ensinavam Yôga e não tinham a mínima idéia do que se come no Yôga.

### “MESTRE, O QUE É QUE VOCÊ COME?”

Um dia, fui dar um curso em Belém do Pará. A organizadora do curso na época ainda não era nossa querida Maria Cruz. Era sua predecessora. Muito gentil, foi me buscar no aeroporto e, no caminho de casa, sondou:

– Mestre. O que é que você come?

– Como assim? – respondi –. Como a mesma coisa que você. Não somos ambos seguidores da mesma filosofia, da mesma modalidade, SwáSthya Yôga? Você não participou de vários cursos meus, nos quais ministrei o módulo de alimentação? Sua pergunta me deixa apreensivo.

– Pelo sim, pelo não, comprei vários tipos de alimentos e deixei tudo em cima da mesa para você me dizer o que prefere.

Tão querida! Chegando à casa, mostrou-me a obra de arte do discipulado. Era uma mesa enorme, linda, colonial, abarrotada de produtos... macrobióticos! Confesso que perdi a paciência.

– Mas o que é isso, Norma? Então, levo anos lhe ensinando como é a alimentação do Yôga, você se torna instrutora e não sabe o que um yôgin come? Onde é que você estava enquanto seu corpo jazia sentado

nas minhas aulas, nas quais eu ensinava, indignado, que praticante de Yôga não usa comida macrô?

**“QUERO LHE CONFESSAR UMA COISA...”**

Não pense que isso só acontece em Belém. Uma vez, fui casado com uma gaúcha. Instrutora de SwáSthya, claro. Isso é um pré-requisito!

Certo dia, ela me confessou:

– Quando comecei a praticar Yôga, eu deixava de comer a comida deliciosa que minha mãe fazia e ia comer uma comida intragável no restaurante macrobiótico, porque achava que, fazendo Yôga, tinha que ser macrô.

**“SE O DOUTOR QUISER, POSSO FAZER UM TOFU.”**

Recentemente, estive em Brasília para explicar aos Senadores a necessidade da nossa regulamentação profissional. Fiquei hospedado num hotel cinco estrelas. Nesse tipo de hotel, em geral, não há problemas com alimentação, pois quanto maior a cultura do ambiente, menor é a dificuldade que o vegetariano encontra. Mas em Brasília acho que ocorre uma exceção à regra. No *buffet* não havia absolutamente nada que não estivesse contaminado por bicho morto.

Mandei chamar o *maître* e reclamei:

– Meu amigo, como é possível isso num restaurante desta categoria? Até no puré de batatas vocês puseram bacon! Isso é uma falta de consideração para com todos aqueles que não comem carnes. Vocês precisam rever sua orientação e colocar no *buffet* opções sem carnes.

Ao que ele me respondeu, solícito:

– O que o doutor gostaria de comer? Nós podemos providenciar.

– Agradeço muito a atenção, mas o que eu estou tentando dizer é que o *buffet* precisa dar essas opções. Não estou fazendo uma reivindicação para mim mesmo. Estou apresentando uma sugestão para que vocês possam atender melhor todos os hóspedes que, como eu, não ingerem carnes.

Com uma fisionomia de indisfarçável impaciência, mal camuflada pelo treinamento decorado sem profissionalismo, ele respirou fundo e praticamente repetiu a mesma proposta, sem esforço algum para compreender o que o cliente do hotel estava tentando comunicar.

- Se o doutor quiser, posso fazer um tofu.

Desculpe, mas nessas horas não tem Yôga que dê jeito. Com burrice e pobreza de espírito não tenho condescendência.

- Tofu? **Tofu?** Meu querido, o que é que tem tofu a ver com a nossa conversa? Eu, por acaso, disse que sou japonês? O que eu disse é que vocês têm que parar de discriminar os hóspedes vegetarianos e colocar opções no *buffet*. **No buffet!**

#### ATÉ O MÉDICO DA CASA BRANCA

Quando a gente ouve essas histórias, a tendência é achar que brasileiro é desinformado, coitado. Mas, não. Assisti a um documentário intitulado *Fugindo do bisturi*, sobre uma experiência em que o Dr. Dean Ornish, médico da Casa Branca, em Vachínguitom<sup>10</sup>, salvara a vida de diversos pacientes com problemas cardiovasculares gravíssimos, sem operá-los, apenas com Yôga e vegetarianismo (o que é uma redundância, já que o vegetarianismo é parte integrante do currículo do Yôga). Mas não é que esse tão esclarecido doutor me sai com o tal do tofu no cardápio “vegetariano”?

É... parece que trata-se de uma pandemia de desinformatite supurada.

Então, de novo:

***Vamos parar com a mania de fazer comida ruim e marrom só para dizer que é saudável. Vou repetir, pois parece que ninguém escuta: comida vegetariana não tem nada a ver com tofu, algas, shoyu, missô. Nem mesmo com açúcar mascavo ou cereal integral. É claro que o cereal integral é melhor do que o refinado. Mas isso não tem nada a ver com comer carne ou não.***

---

10 Se alguns lingüistas defendem que o Yôga deva ser grafado “a iôga”, porque palavras estrangeiras devem ser aportuguesadas compulsoriamente, então que engulam minha versão para Washington.

### O MITO DO AÇÚCAR MASCADO

Qual é o problema de se usar açúcar mascado?

1°. Considero como mais grave o estereótipo. Estereótipos sempre são perniciosos. Se descobrem que você é vegetariano, lá vem alguém querer que use o tal do mascado. Não consigo compreender o que tem uma coisa a ver com a outra. Você declara que não come carne e querem lhe enfiar goela abaixo um açúcar preto.

2°. O produto que é vendido com o nome de açúcar mascado é ruim, interfere com o gosto e com o colorido daquilo que ele for adoçar.

3°. Açúcar branco ou açúcar mascado engordam da mesma forma e são igualmente prejudiciais.

4°. O que você geralmente encontra no comércio com o nome de açúcar mascado não é açúcar mascado. É rapadura moída. Portanto – e talvez este seja o principal motivo da minha antipatia –, você estará comprando gato por lebre. Quando eu era menino, época em que essas coisas não estavam na moda, havia mascado disponível nas lojas e ele era bem diferente, na cor, no cheiro, no gosto e na consistência. Era mascado de verdade. Décadas mais tarde, assisti à produção do açúcar mascado num sítio em Botucatu e confirmei que o açúcar mascado é bem diferente daquilo que é vendido por aí com esse nome.

5°. Um dia, na Europa, um amigo me ofereceu um chá e notei que havia no pires uns cubinhos de açúcar escuro. Perguntei o que era. Disse-me que era açúcar mascado. Pedi para ler o rótulo da embalagem. Lá constava: “açúcar mascado”. Continuei a ler: descobri que eram torrões de açúcar branco(!), tingido de marrom com... caramelo! E que o meu amigo era uma anta<sup>11</sup>.

### RICOTA, JAMAIS!

---

11 **Esclarecimento aos leitores de Portugal:** *anta* no Brasil é gíria para designar uma pessoa parva. Na verdade, refere-se a um animal, também conhecido como tapir, que não tem nada de estúpido.

**Esclarecimento aos leitores do Brasil:** *anta* em Portugal é um monumento sepulcral pré-histórico, também conhecido como dólmen.



Não compreendo por que tantas receitas de massas ou sanduíches vegetarianos devam ser feitos necessariamente com ricota. Será que tem algo a ver com o eterno sentimento de pecado judaico-cristão? Para fazer bem (à nossa consciência) tem que ser ruim! A opinião de nove entre dez estrelas do cinema é a de que a ricota é o queijo mais insípido que existe. Deve ser isso. Ou será que vegetariano não pode comer queijo prato, mozzarella, parmesão, gouda, estepe, provolone e outros? Se pode, por que colocar, invariavelmente, ricota? O mais engraçado é o “sanduíche natural” que foi institucionalizado no Brasil. Quase sempre ele é de ricota com cenoura ralada!

### **SANDUÍCHE NATURAL, ESSE DESCONHECIDO**

Na verdade, ninguém sabe por que chamam “sanduíche natural” a esse fenômeno de contra-senso. Nada ali é natural. Além disso, estereotipou-se que para ser sanduíche natural tem que ser de ricota com cenoura, frango ou atum. Uma pergunta filosófica: se eu quiser fazer um sanduba de frango ele vira imediatamente um “sanduíche natural”?

Pois é. Um dia, tentando comer algo, verificando que todos os sanduíches da loja eram “naturais” e não havia nenhum sem carne de peixe ou carne de ave, fiquei indignado e perguntei ao proprietário:

– Por que você chama esses sanduíches de naturais?

Ele titubeou uma eternidade antes de encontrar uma resposta. Não ajudei. Fiquei parado olhando-o nos olhos e, de quando em vez, erguendo inquisidoramente as sobrancelhas. Finalmente, gaguejando, respondeu:

– É... é porque são feitos com pão integral<sup>12</sup>.

---

12 Quer dizer que o pão integral não é industrializado? E, por acaso, aquilo que as indústrias chamam de pão integral não é pão comum levemente escurecido com algum corante? Mesmo que o pão fosse mesmo integral e, além disso, fosse mesmo natural, o recheio, não teria que ser também natural? E eu não poderia fazer um sanduíche natural com um pão branco que eu tivesse feito em casa por processo natural? Todas estas são questões filosóficas muito complicadas, que pretendo apresentar no próximo Simpósio Internacional de Filosofia Abstrata.

O argumento era absolutamente irracional. Mas o Q.I. do interlocutor não alcançaria se fosse tentada uma discussão mais lógica. Em virtude disso, fiz de conta que aceitei a explicação. Contudo, não pude deixar de questionar mais uma coisinha:

– Então, se eu lhe pedir um queijo-quente<sup>13</sup> com pão integral ele não é natural por ser de queijo? Ou ele é natural por ser de pão integral?

Recomendo que o leitor torra a paciência de todos os fornecedores que tenham sanduíches ditos naturais com carne de peixe ou carne de ave, até que eles entendam o absurdo ou simplesmente se cansem e mudem o nome desse engodo. Afinal, se pode ter carne de peixe ou carne de ave, por que não pode levar carne de vaca, de porco ou de camarão? Aliás, já encontrei sanduíche natural de presunto...

Há algumas décadas, o brasileiro Pepê, campeão mundial de surfe e asa delta, abriu uma barraquinha de sanduíches naturais em São Conrado, no Rio de Janeiro. Depois, mudou-se para a Barra. Logo que ele inaugurou o estabelecimento, foi entrevistado por uma radialista. No meio da conversa ela perguntou:

– Você tem sanduíches naturais de quê?

E Pepê respondeu:

– De ricota com cenoura, de frango e de atum<sup>14</sup>.

Ao que a jovem questionou:

– Mas Pepê! De frango?

---

13 Queijo-quente é um tipo de sanduíche que só sai bem feito no Rio de Janeiro. Em São Paulo quase ninguém sabe fazer. É estranho, pois são dois estados fronteiriços e, apesar disso, a máquina de fazer queijo-quente, em mais de meio século não atravessou a fronteira, a não ser nas lojas da rede carioca de lanchonetes Bob's e mais uma ou outra. A máquina consiste em comprimir entre duas chapas quentes o sanduíche já montado, aquecendo tudo junto, pão e queijo. Os demais estabelecimentos de Sampa seguem o inamovível paradigma de colocar o queijo na chapa até derreter e depois ajeitá-lo entre duas fatias de pão frio. Não conseguem compreender que não é assim que se faz. Curioso, fui consultar as indústrias paulistas que fabricam equipamentos para lanchonetes e descobri que todas produziam a máquina de queijo-quente. O mistério crescia. Se fabricam é porque alguém compra. Mas se compram, como não há em parte alguma? Fui mais a fundo. Desvendei o enigma: as fábricas de São Paulo só vendiam esse equipamento para as lanchonetes do Rio!

14 É bom saber que quem come atum está comendo golfinho. É que na pesca de atum, vários golfinhos ficam presos nas redes e, é claro, não são desperdiçados.

E ele respondeu com uma pérola da sabedoria naturéba:

– Ué, frango não está aí na natureza?

### COMIDA INTEGRAL

Aqui, nós temos que considerar dois aspectos.

Primeiro, a maior parte das coisas que são vendidas como integrais, não o são. Veja o caso do pão integral. Aquele pão fofinho, leve e macio que você encontra nos supermercados não é integral. Ele pode conter alguma percentagem de farinha integral, digamos, 5%. Alguns fabricantes salpicam grãos por cima da casca, para convencer o freguês, mas por dentro a quantidade desses grãos é ínfima.

Segundo aspecto da questão é que os integrais são mesmo melhores para a saúde, porém isso não tem nada a ver com comer carne ou não comê-la. Vegetarianismo não tem nada a ver com comida integral. Isso é modismo ocidental contemporâneo. Começou timidamente na década de 60 e tomou impulso na de 70. Nos anos 80s ficou popular e começou a falsificação. A partir de 2000, fiquemos mais lúcidos e independentes de doutrinações, sejam elas de seitas alimentares irracionais, sejam elas do *marketing* das indústrias que querem vender seus produtos.

A Índia, que é o berço do vegetarianismo e a maior nação vegetariana do mundo, não tem arroz integral. Essa foi minha pasmada constatação quando morei num mosteiro dos Himalayas. A comida não tinha nada de marrom, não era integral e não tinha gosto naturéba. Era colorida, aromática e temperadíssima<sup>15</sup>!

Certa vez, numa das minhas muitas viagens à Índia, levei um grupo de instrutores de Yôga do Brasil, Argentina e Portugal. Uma pessoa que

---

15 Marinheiro de primeira viagem, meio garotão, fui consultar o Mestre do Shivánanda Ashram a esse respeito. Perguntei: “*Como é que o Swámi Shivánanda escreveu em seus livros que devemos reduzir os temperos e a comida aqui é tão condimentada?*” O Mestre respondeu, laconicamente: “*Tudo que é demais não é aconselhável.*” E eu fiquei com a minha dúvida pairando no ar. Só quando saí do mosteiro, viajei pelo país e fui comer nos restaurantes normais é que compreendi. A culinária indiana legítima é tão superlativamente condimentada, que o que eles chamam de reduzir os temperos seria elaborar uma comida um milhão de vezes mais temperada e ardida que a nossa pobre, insípida, gororoba ocidental.

estava no nosso grupo pediu arroz integral ao garçom do restaurante em Nova Delhi. O empregado trouxe arroz branco. A brasileira mandou voltar e instruiu com mais ênfase:

– Olha, meu filho, eu quero arroz integral, compreendeu? Arroz in-te-gral!

O coitado voltou com outra porção de arroz branco. Percebendo que não agradara, explicou:

– Mas o arroz está inteirinho. Eu mesmo ajudei o cozinheiro a catar só os grãos que não estavam quebrados.

Parece anedota, mas é verdade. A questão é que na Índia, até então, nunca se havia escutado falar de arroz integral ou pão integral. Atualmente, em alguns estabelecimentos para turistas você já consegue encontrá-los.

Logo, esse estereótipo de que você precisa comer alimentos integrais só porque pratica Yôga ou só porque é vegetariano, não tem fundamento.

Por outro lado, não confunda o que este autor afirmou. Ninguém questiona que **o alimento integral é melhor que o refinado.**



## ALGUNS PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA

*Chamamos **veneno** ao que nos mata rapidamente;  
e **alimento**, ao que nos mata a longo prazo.*  
DeRose

- Não misture sal com açúcar na mesma refeição.
- De preferência, não use nem o sal nem o açúcar. Procure reduzir esses dois impostores. A redução drástica do sal ajuda muito o aumento de flexibilidade nos ásanas. O sal também torna a pessoa menos sensível, cortando as percepções sutis.
- Não misture alho com cebola, nem em pratos diferentes, na mesma refeição.
- Não misture frutas ácidas com frutas doces.
- Não tome líquidos às refeições. Só meia hora antes ou meia hora depois. (Quando convidados a comer, os índios guaranis da Argentina, costumam responder: “Obrigado. Já bebi.”) Longe das refeições, beber muita água mineral.
- Faça rodízio das marcas de água mineral.
- Use água mineral até para chás e para cozinhar os alimentos.
- Não jogue fora a água que sobrar do cozimento de legumes. Ela é rica em sais minerais e pode ser usada para cozinhar outra coisa como, por exemplo, o arroz. Além da vantagem nutricional, o outro prato fica mais saboroso.
- Restrinja o uso de maioneses, ovos, creme de leite, manteiga e gorduras de origem animal e outras que fiquem em estado sólido sob temperatura ambiente.

- Em algumas receitas, o creme de leite pode ser substituído por yogurt (mas não fica tão bom); noutras, por pasta de gergelim (tahine).
- Reduza os laticínios ao mínimo possível.
- A manteiga, quase sempre, pode ser substituída por azeite de oliva extra-virgem, extração mecânica, a frio.
- O estado do seu prato pode indicar o grau de limpeza ou sujeira que a comida produziu no seu organismo. Se o prato estiver tão limpo que não precise ser lavado, seu corpo também estará limpo por dentro. Se o seu prato precisar de detergente e água quente para ficar limpo, imagine o estado dos seus órgãos internos após digeri-la.
- Adote especiarias, pois além de realçar o sabor ajudam a digestão, auxiliam a processar gorduras, beneficiam o fígado, vesícula, intestinos, dão vitalidade, aumentam a energia sexual e tonificam todo o organismo. São elas: gengibre, cravo, canela, orégano, cominho, tomilho, açafrão, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjeriço, salsa e cebolinha, alho **ou** cebola e mais umas quarenta variedades que se encontram com relativa facilidade nos supermercados.
- Adote fibras, alimentos integrais, lêvedo de cerveja, ginseng, alho. Cuidado para não brindar seus amigos com o bafo de alho. A melhor coisa é engolir cápsulas de óleo de alho desodorizado ou dentes inteiros de alho à noite, antes de dormir. Assim, pela manhã você já processou e eliminou uma boa parte do “*odor-afugenta-parceiro*”. Aí, escove os dentes, tome um banho, coma alguma coisa e, para garantir, saia de casa mascarando cravo!
- Elimine urgentemente as panelas de alumínio. Adote as de vidro, ferro, aço, ágata, barro, pedra, etc. Evite as películas anti-aderentes: há uma séria suspeita de que sejam cancerígenas.
- Olhe e **veja** o alimento. Não o ingira lendo ou distraído com outra coisa. Você vai notar que o alimento passará a dar mais prazer e satisfará mais com menos quantidade.
- A monodieta é curativa e faz perder peso. Consiste em comer uma coisa só. Alimentos compostos, é claro, estão fora deste conceito. Pizza, por exemplo, não é uma coisa só, pois leva uma quantidade de

ingredientes. Monodieta é alimentar-se durante um dia ou alguns dias só com mamão, só com banana, só com manga, só com batata, só com arroz, etc. Não vale regar com azeite ou manteiga. Tampouco colocar pimenta e outros artifícios. É mono mesmo. Mas cuidado para não exagerar, pois é inquestionável que **a monodieta deixa o corpo carente de nutrientes**. É para fazer por um período curto e depois parar.

Nossa recomendação é sempre evitar o fanatismo. Mas onde fica a fronteira entre o fanatismo e a seriedade? Para dedicar-nos a alguma coisa com seriedade é preciso um coeficiente de determinação que os não-comprometidos com o mesmo ideal geralmente tacham de fanatismo. Só o bom senso de cada um poderá julgar. O importante é não chatear as pessoas com as nossas excentricidades. Aliás, quanto menos elas ficarem sabendo, melhor. Assim, você evita que o considerem um eco-chato.

**Como respaldo científico à tese exposta neste livro, recomendo vivamente os seguintes documentos:**

Livro *Alimentação para um novo mundo*, do Dr. Marcio Bontempo, Editora Record. Este livro é excelente para convencer-se a si próprio mediante uma vasta gama de informações, estatísticas, denúncias e comprovações acadêmicas.

DVD *A carne é fraca* com legendas em espanhol, inglês e francês. Pedidos para o Instituto Nina Rosa, tels.: (11) 3868-4273 e (11) 6839-9106, [inr@institutoninarosa.org.br](mailto:inr@institutoninarosa.org.br). Este DVD é excelente para convencer seus parentes, seus amigos, seu médico e seu nutricionista!



## SUGESTÕES DE PRATOS SEM CARNES

### DE QUALQUER ESPÉCIE

**(nem carne de frango, nem carne de peixe, nem carne de crustáceo, etc.)**

Todas as sugestões que se seguem devem ser bem temperadas com as especiarias já citadas: orégano, cominho, coentro, noz-moscada, tomilho, gengibre, cardamomo, açafraão, curry, páprica, louro, salsa, cravo, canela, manjeriço, manjerona, masala, kummel, sem mencionar a cebola e o alho. Usar azeite de oliva virgem ao invés de manteiga. Procure eliminar sal, pimenta do reino e vinagre.

**SOPAS, SOUFLÉS E ASSADOS:** de ervilhas, palmito, aspargos, legumes em geral, cebola, couve-flor, milho, champignon, queijo, beterraba com creme de leite, lentilha com batata cortada, etc.

**LEGUMES À MILANESA, EMPANADOS, DORÉ, AU GRATIN:** couve-flor, palmito, cenoura, enfim, todos os legumes separadamente ou em combinações tais como batata com cebola, aspargo com champignon e todas as possibilidades imagináveis.

**FAROFAS:** brasileira autêntica (cebola, azeitona, pimentão, tomate, salsa), ou de ovo com azeitonas, passas com ovos, só com cebola, só de cenoura ralada com salsinha, ou azeitonas com cebolas refogadas, ou ainda de banana, etc.

**FEIJÕES** (desde que cozidos sem carne-seca, torresmo/bacon, paio nem caldo de carne de boi, de galinha, de peixe ou de qualquer outro bicho morto): preto, manteiga, fradinho, azuki, lentilha e tantos outros.

**ARROZ (BRANCO OU INTEGRAL):** com ervilhas, com cenoura, com palmito, com azeitonas, com passas, com queijo.

**MASSAS:** ao alho e óleo, ao suco de tomate, ao catupiry, ao tahine, ao creme de leite com cebolas refogadas, molho rosé com palmitos tenros, molho branco com champignons, ou com os molhos mais variados, ou com queijos diversos ao forno.



**BOLINHOS FRITOS OU ASSADOS:** de arroz, milho, couve-flor, aipim, petit-pois, cenoura, batata, e mais uma infinidade de legumes, cereais, raízes, etc.

**QUIBE SEM CARNE:** de trigoilho com abóbora, com cenoura, com grão-de-bico, com espinafre, com ervilha e tudo que se queira experimentar. Podem também ser recheados com queijo, com cebola, etc.

**EMPADAS, CROQUETES, BARQUETES, MARAVILHAS, PASTÉIS E EMPADÕES:** de cebola, de cenoura, de palmito, de champignon, de aspargos, de legumes em geral, do que você tiver em casa!

**OMELETES:** usamos pouco ovo, mas se não houver mais nada no hotel ou restaurante ou se o cozinheiro não tiver tempo, apelamos para uma omelete de cebola, palmito, queijo, azeitonas, legumes diversos, couve-flor, salsa com cebola, tomate com qualquer outra coisa, milho, fines herbes, espanhola sem carne (azeitona, pimentão, salsa, tomate e legumes), etc.

**PIZZAS:** o que você quiser colocar sobre a massa da pizza fica sempre muito bom. Vamos, dê asas à imaginação!

**SANDUÍCHES:** com pão de graham, pão integral de trigo, de centeio, de cevada, de milho, com um, dois ou três andares de pasta de ovo e azeitonas; alface e tomate; tomate e queijo; pasta de cebola com creme de leite; cenoura cozida com tahine; saladas diversas com maionese; algum legume batido no liquidificador com salsa, azeitona, cebola e creme de leite; e todas as experiências que você quiser fazer. Menos aquele famigerado sanduíche *natural* que de natural só tem o nome.

**SALADAS DIVERSAS:** bom, você já sabe que última coisa a oferecer a um vegetariano é salada, não sabe? Então, se fizer uma salada, esmere-se para arquitetar algo realmente saboroso, colorido, bonito, cheiroso e bem decorado. Jogar umas verduras em cima da travessa não é maneira de servir uma salada. E nada de temperá-la com limão e vinagre sem consultar os comensais.

Nas receitas deste livro não há nenhuma salada, para acabar com essa mania de que se é vegetariano tem que se lhe oferecer essa famigerada.

---

# RECEITAS

---



## RECEITAS<sup>16</sup>

Freqüentemente sou convidado a provar algumas destas receitas, preparadas por pessoas que declaram tê-las seguido à risca e o resultado tem sido diferente. A mesma receita levada a efeito por várias pessoas resultou em pratos absolutamente estranhos e sem nenhuma semelhança uns com os outros. Portanto, preciso advertir para o fato inegável de que se o leitor não tiver conhecimentos mínimos de culinária, ou não tiver talento, ele pode até tentar seguir a receita, mas o resultado não será tão saboroso.

Outra situação que me persegue é o estereótipo de que comida vegetariana tenha que ser naturéba ou contaminada pela macrobiótica. Quantos e quantos instrutores de Yôga (e até de SwáSthya) agarraram estas receitas e deturparam nossa proposta, acrescentando soja, ou tofu, ou shoyu, ou açúcar mascavo, ou qualquer outro devaneio do modismo ocidental contemporâneo...

Lembre-se: se ficou marrom, se ficou feio, se ficou sem um excelente sabor, quem preparou o prato provavelmente não tem talento culinário ou não seguiu a receita à risca, ou seja, não assimilou a proposta deste livro.

*Bon appetit!*

---

16 Se você estiver praticando bhúta shuddhi, não deve utilizar as receitas com ovos, laticínios, frituras, tabletes de temperos industrializados, sal, açúcar e até mesmo o azeite de oliva, que fora do bhúta shuddhi é muito bom para a saúde. Se não souber o que é bhúta shuddhi, então não precisa se preocupar: certamente você não o está fazendo.



## RECEITAS DO AUTOR

### SOPA DE PEDRA

TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS.

#### INGREDIENTES:

uma pedra limpa;  
água mineral;  
alguns temperos.

#### HISTÓRICO

Conta a tradição popular que um dia um viajante faminto bateu à porta de uma residência e perguntou se havia algo com que pudesse matar sua fome. O dono da casa disse que não tinha nenhuma comida. Então, o viajor perguntou se poderia apenas utilizar seu fogão para fazer uma sopa de pedra, para a qual só precisaria de uma pedra e água. Sem ter como furta-se a uma solicitação tão simplória e também com uma pontinha de curiosidade, o morador concordou. O forasteiro lavou bem uma pedra do quintal, colocou a água e deixou esquentar. Provou e disse:

– Está sem sal. O senhor pode me ceder um pouco de sal?

E assim, colocou o sal. Provou outra vez e declarou:

– Agora acho que precisa de uma pimentinha.

Deixou ferver um pouco e, provando novamente, exclamou:

– Hmm! Preciso de uns dentes de alho...

E depois:

– Creio que se puser uma cenoura vai ficar com melhor sabor.

E dessa forma, passo a passo, terminou por elaborar uma substanciosa sopa que lhe matou a fome, sem que o sovina residente pudesse negar os ingredientes.

Bem, a nossa sopa de pedra não leva os ingredientes nutritivos. Aproveita apenas o conto popular para sugerir uma sopa quase sem calorias, mas que satisfaz o apetite.

**MODO DE PREPARAR:**

Ponha a pedra e a água mineral numa panela e deixe ferver. Desligue o fogo e adicione uma dose generosa de condimentos variados. Está pronta a sua sopa de pedra. Não tem praticamente nenhum valor nutritivo, mas repõe sais minerais e pode vir a ser saborosa. É ideal para regimes de emagrecimento, desde que tomada sem exagero. O sal não deixa cair a pressão e a temperatura do líquido ajuda a preencher alguma eventual carência emocional relacionada com tomar um alimento quentinho. Procure variar nas especiarias. A pedra? Bem, a pedra não serve para nada.

**SOPA DE CONDIMENTOS****TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 10 MINUTOS****INGREDIENTES:**

cebola;  
tomate;  
champignon;  
folhas de coentro;  
manjerona;  
curry;  
kümmel;  
páprica doce;  
gingibre.

**MODO DE PREPARAR:**

Como a anterior, esta sopa também é rápida, barata e de poucas calorias. A diferença é que alimenta. Pique bem miúda uma boa quantidade de cebolas e um pouco de tomate. Ponha para refogar sem óleo, só com água. Use pouca água. Vá mexendo e controlando a água para que não queime.

Quando a cebola estiver dourada, acrescente champignon cortado e folhas de coentro cortadas. Deixe mais algum tempo refogando, mexendo sempre.

Finalmente adicione as especiarias a gosto. Recomendamos para este prato: manjerona, curry, kümmel, páprica doce, gengibre.

Neste ponto você acrescenta água suficiente, deixa ferver e, depois que tirar do fogo, azeite de oliva a gosto.

Se quiser, pode adicionar uma pitada (eu disse uma pitada, não exagere!) de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo. Se achar que não ficou bom, não use.

Desejando fazer, com esta mesma receita, ao invés de sopa, um molho para massas ou sanduíches, basta acrescentar menos água e deixar engrossar.

### **MOLHO DE TARATUR (À BASE DE TAHINE)**

(Tahine é pasta de gergelim que você pode encontrar nos supermercados ou nas lojas de alimentos do Oriente Médio.)

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

tahine;  
água mineral;  
limão;  
alho;  
orégano;  
curry;  
cominho;  
molho de pimenta;  
azeite de oliva.

#### MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador umas três colheres das de sopa de tahine, com água mineral. Adicione um dente de alho (se preferir, sem o germe, a tripinha que você encontra no centro do dente, pois é ali que se concentra o odor). Acrescente o sumo do limão e uma boa porção dos temperos. Se estiver muito denso, adicione água. Se ficar líquido demais, coloque mais tahine. Deixe sempre um pouco mais fluido para poder acrescentar o azeite no final, pois este dá liga e endurece o molho.

Você pode utilizar o molho de taratur para substituir a manteiga no pão, para enriquecer qualquer outro prato cozido ou cru e ainda é uma excelente alternativa para substituir a maionese, bem como o creme de leite nos pratos quentes.

### **PASHUPATÊ**

#### INGREDIENTES:

leite;  
azeite;  
condimentos a gosto.

Bata no liquidificador um pouco de leite com curry e açafrão para dar um colorido. Acrescente os temperos exóticos que você conseguir. A cada dia, varie os temperos. No final de tudo, alguns instantes antes de desligar o liquidificador, um dia experimente adicionar azeitonas verdes sem caroço. Noutro dia, manjericão. Noutro, pimenta calabresa. Vá experimentando.

#### MODO DE PREPARAR:

Vá batendo o leite e os condimentos no liquidificador em velocidade lenta, adicionando lentamente um fio de azeite, continuamente, até que dê liga. Se você parar logo, poderá obter a consistência de uma espécie maionese (e com cor de maionese graças ao curry e ao açafrão) que poderá utilizar para diversos fins. Se continuar batendo, obterá um patê, que pode ser passado em pães, torradas e biscoitos.

## STROGONOFF DeROSE

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 15 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

cebolas;  
palmito macio;  
champignon;  
queijo mozzarella, provolone e um terceiro da sua escolha;  
molho de tomate;  
creme de leite, ou tahine, ou taratur;  
orégano;  
cardamomo em pó;  
noz moscada;  
molho de pimenta verde ou vermelha.

Quantidades, a gosto. Se faltar um destes ingredientes, não se aflija. Substitua-o de acordo com o seu paladar e intuição. Culinária também se faz com criatividade e improviso.

#### MODO DE PREPARAR:

Corte as cebolas em rodela e ponha para fritar sem acrescentar nenhum tipo de óleo. Vá mexendo sempre para que não queime, mas deixe dourar bem. Introduza o

molho de tomate. Depois acrescente um pouco de água, os champignons cortados ao meio e o palmito picado. Que tal um pouco mais de água?

Assim que ferver, baixe o fogo e adicione os queijos. Primeiro os queijos mais consistentes, que demoram mais para derreter; depois os mais brandos, como a mozzarella. Vá mexendo para não grudar. Quando os queijos estiverem derretidos, acrescente as especiarias: orégano, cardamomo, noz moscada e o molho de pimenta. Sal, nem pensar! Desligue o fogo. Sem demora, acrescente o creme de leite. A quantidade de creme de leite fica boa quando os queijos não fizerem mais “fiapos”. Se preferir, no lugar do creme de leite coloque tahine.

Se quiser, pode adicionar uma pitada de germe de trigo e/ou farelo de trigo antes de tirar do fogo.

Cada vez que utilizar esta receita varie os condimentos, os queijos e o restante: o stroganoff DeRose tem cerca de 3.000 variantes...

Este prato acompanha bem qualquer tipo de legume cozido ou arroz.

## BRÓCOLI AFRODISÍACO

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 20 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

brócoli;  
gengibre;  
alho;  
curry;  
um tablete de caldo de legumes (biológico) opcional.

O brócoli pode ser substituído por couve-flor ou qualquer outra coisa. Se quiser incrementar, pode acrescentar requeijão ou queijo e creme de leite light. Também pode introduzir outros elementos, tais como palmito tenro amassado para que se incorpore ao legume.

### MODO DE PREPARAR:

Coloque mais ou menos um litro de água mineral numa panela e ponha para ferver. Enquanto isso, passe a faca longitudinalmente na superfície de um pedaço grande de gengibre, como se fosse fatiá-lo, mas sem separar as partes. Isso facilitará na hora de retirar a raiz de dentro do prato antes de servir, uma vez que o gengibre é muito fibroso e desejamos apenas que deixe o seu gosto e propriedades energéticas. Depois tire a casca de uns dez ou vinte dentes de alho (conforme a sua preferência)



e ponha tudo na água. Não se preocupe, pois o alho cozido dessa forma perde o ardor e não deixa aquele hábito terrível.

Agora é a vez de um tablete de caldo de legumes. Se na sua cidade existir algum biológico, ótimo. Senão, fica a seu critério se deseja utilizar o industrializado. O maior ou menor radicalismo na confecção destes pratos é absolutamente flexível e depende exclusivamente da tendência de cada um.

Adicione uma pitada generosa de curry. Se gostar da comida mais picante, acrescente umas gotas de molho da pimenta de sua preferência. Somente então, coloque o brócoli ou a couve-flor. O brócoli estará no ponto em pouquíssimo tempo. A couve-flor requer uns minutinhos a mais. Quando estiver bem macia, estará na hora de tirar do fogo e bom apetite!

## **FAROFA DE PIRLIMPIMPIM**

**TEMPO DE PREPARAÇÃO: CERCA DE 5 MINUTOS**

### INGREDIENTES:

farinha de mandioca torrada;  
germe de trigo;  
farelo de trigo;  
cebola;  
tomate;  
azeitonas verdes sem caroço ou picadas;  
manteiga;  
azeite de oliva;  
óleo vegetal da sua preferência;  
dois ou três tipos de especiarias, a gosto;  
se usar ovo, pode acrescentar um ou dois.

### MANEIRA DE PREPARAR:

Desta vez, sinto muito, mas sem manteiga não fica a mesma coisa. Coloque a manteiga, o azeite de oliva e o óleo vegetal para esquentar numa frigideira. Quando estiver bem quente coloque a cebola, o tomate e as azeitonas, tudo cortado como você preferir. Em seguida despeje a mistura previamente feita com a farinha de mandioca, o germe e o farelo de trigo. Vá mexendo até bronzear. Antes de tirar do fogo acrescente as especiarias. Sal, não! Depois, se quiser, os ovos.

Com a prática você vai poder alterar a proporção dos componentes para atender ao seu paladar.

Este tipo de farofa pode acompanhar os feijões, os legumes cozidos e as saladas frias. Conheço gente que a devora sem acompanhamento!

### **BATATAS FRITAS SEQUINHAS**

Bem, o ideal é evitar fritura. Mas se você vai fazê-la, pelo menos que suas batatas absorvam menos gordura. O truque consiste em adicionar ao óleo, ainda frio, uma colher das de sopa de álcool de cereais. Depois, proceda normalmente.

Quer mais uma dica? Deixe um palito de fósforo dentro do óleo. Quando a temperatura fizer com que o fósforo acenda, estará ideal para iniciar a fritura. Com a temperatura bem alta, você pode deixar o alimento menos tempo em contato com o óleo, evitando assim que fique muito gorduroso.

Guardar para reaproveitar o óleo da fritura? Tá louco? Você conseguirá uma pequena economia na cozinha e uma grande despesa com a saúde.

### **MILK SHAKTÍ**

Bata no liquidificador um copo de leite com uma pitada de cominho, outra de cardamomo, uma folhinha de hortelã e alguns cubos de gelo. Pode variar nos condimentos. Se gostar, acrescente mel e, talvez, uma xícara de yogurt. Vá acrescentando, aos poucos, mais um cubo de gelo, até que a mistura comece a ficar consistente. Não bata demais, senão pode virar manteiga!

### **SORVETE NATURAL, INSTANTÂNEO E CASEIRO**

Mais uma vez o liquidificador, o leite e o gelo. Adicione alguma fruta doce ou chocolate (não implique com o chocolate!). A diferença é que você vai acrescentando mais uma e mais outra pedra de gelo aos poucos, até que o liquidificador tenha dificuldade de bater porque congelou a mistura. Se desejar que fique mais cremoso, adicione creme de leite ou leite em pó ou yogurt. O tempo de preparação é de alguns segundos. Sorvete instantâneo, natural e caseiro.

### **SHAZAM!**

Para digerir tudo e dar uma vitalizada no organismo, nada como uma infusão medicinal.

Ponha a água mineral para ferver com gengibre cortado fino, cravo (pouquíssimo), ou cardamomo, ou canela. Quando a água ferver, apague o fogo e adicione as ervas que o seu organismo estiver necessitando. Deixe cinco minutos em infusão e tome puro ou com leite. Adoçar com mel é uma boa alternativa para quem não dispensa o gosto açucarado. Outra opção é o tão mal falado açúcar branco, que se utilizado parcimoniosamente não faz mal. Varie as ervas que utilizar.

## Ôshadhi Yôga

Há uma divisão do Yôga destinada ao estudo de ervas medicinais, inclusive o seu uso para infusões. O nome dessa modalidade é Ôshadhi Yôga. Aí vão algumas sugestões, mencionando as ervas pela ordem do que beneficiam:

<b>digestão</b>	macela, erva-doce, hortelã;
<b>dores de garganta</b>	gengibre, romã;
<b>fígado, vesícula</b>	boldo do Chile, hipericão, carqueja;
<b>gripes</b>	alho, gengibre, carqueja, eucalipto;
<b>nervosismo, tensão</b>	erva cidreira, capim cidró, camomila, alface, maracujá;
<b>rins, bexiga</b>	quebra-pedra, estigmas de milho, folhas de abacateiro;
<b>vermes</b>	romã, hortelã, losna;

A lista é grande. São milhares de infusões, e dezenas de milhares de outras aplicações, como emplastros, compressas, óleos para massagem, clisteres, inalações, incensos etc. Como a nossa proposta não é terapêutica, citaremos apenas estes poucos à guisa de exemplo informativo. Para o leitor interessado, há uma vasta literatura, inclusive ocidental, que trata do tema em detalhe.

## Contra-indicações dos chazinhos

Se cura não é inócuo. A super-dosagem ou o uso continuado das infusões pode acarretar efeitos indesejáveis. Segundo Eduardo Tibiriçá, chefe do laboratório de farmacologia do Instituto Oswaldo Cruz, do Rio de Janeiro, estes são alguns efeitos colaterais das inocentes ervinhas:

<b>boldo do Chile</b>	produz vômitos;
<b>camomila</b>	interfere no tratamento de radioterapia;
<b>carqueja</b>	produz vômitos;
<b>confrei</b>	causa irritação gástrica e problemas no fígado;
<b>erva-de-São-João</b>	anula o efeito de mais de 50% dos medicamentos; deixa a pele mais sensível a queimaduras de sol;

<b>eucalipto</b>	produz náuseas, vômito e diarreia;
<b>guaraná</b>	causa taquicardia, dor de cabeça e ansiedade;
<b>jaborandi</b>	produz vômitos, diarreia e insuficiência cardíaca;
<b>losna</b>	convulsões e distúrbios psicológicos.



# RECEITAS ENVIADAS PELOS INSTRUTORES E ALUNOS DA UNIVERSIDADE DE YÔGA

## TORTA DE CEBOLA

Receita enviada por Camile Magalhães,  
da Unidade Luís Góis, São Paulo.

### **Massa**

- 100 gramas de margarina;
- 300 gramas de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- bastante tempero.

### **Modo de preparo**

Acrescentar água gelada até dar o ponto de esticar com o rolo. Colocar a massa na assadeira untada.

### **Recheio**

- 1 kg de cebolas, cortadas em rodela finas e levemente fritadas, condimentando generosamente. Esfriar e despejar sobre a massa.

### **Cobertura**

- 1 lata de creme de leite;
- 3 ovos;
- tempero a gosto;

- 2 pacotes de queijo ralado.

### **Modo de Preparo**

Misture tudo e despeje sobre a cebola. Assar até ficar levemente dourada. Use seu *feeling!*

## **TORTA DE CEBOLA**

Receita enviada por Valéria Bertoldi Peres,  
aluna de Campinas.

### **Massa para Torta**

- 200 gramas de creme de leite;
- 100 gramas de margarina;
- bastante condimento;
- farinha de trigo até dar o ponto de abrir a massa.

### **Recheio**

- 5 cebolas;
- 2 batatas;
- ½ xícara de margarina;
- 200 gramas de creme de leite;
- 60 gramas de mozzarella (pode ser substituída por provolone);
- 1½ colher das de sopa de farinha de trigo ou maisena;
- pimenta;
- noz moscada;
- especiarias diversas.

### **Modo de Preparo**

Rale as cebolas e as batatas cruas. Numa panela, derreta a margarina e frite a cebola e a batata até obter um purê. Polvilhe com farinha de trigo e cozinhe mexendo bem. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e a

mozzarella picada em cubos (reserve um pouco para a cobertura). Tempere com noz moscada, temperos e pimenta. Reserve.

Misture todos os ingredientes da massa, trabalhando-a com as mãos, acrescentando o trigo sempre que necessário. Assim que obtiver o ponto (massa homogênea que desgrude das mãos), abra-a com as mãos em forma refratária.

Coloque o recheio sobre a massa.

Espalhe por cima o queijo reservado e, se preferir, pedaços de margarina. Leve ao forno brando por aproximadamente 20 minutos. Sirva quente ou fria.

## SOPA DE LEGUMES

Receita enviada por Álvaro Bôa Nova Netto,  
praticante de Barra Mansa, RJ.

### Ingredientes

- Algumas cabeças de inhame (mandioca ou batata, ou outra raiz equivalente que tiver na sua cozinha);
- Alguns pedaços de abóbora e/ou chuchu ou outros equivalentes;
- Algumas folhas de couve, ou espinafre, ou agrião, ou outra verdura de sua preferência;
- 2 cabeças de alho, ou 2 cebolas (não os dois juntos na mesma receita);
- Utilizando uma panela de cozer a vapor, coloque água equivalente à mesma quantidade de legumes na panela. Ferva de 30 minutos a uma hora. Caso necessite, acrescente um pouco mais de água;
- Uma vez cozido, jogue tudo no liquidificador com a própria água da panela, se preferir, pode ser outra água fervente;
- Uma colher das de café com sal marinho ou comum; se tiver coragem, substitua o sal por condimentos variados;
- Acrescente 2 colheres das de sobremesa de azeite extra virgem;
- Bata por alguns segundos.

### Modo de Preparo

Despeje no prato e prove. Acrescente outros temperos conforme o seu paladar. Acrescente *croutons* ou pão francês, se assim desejar. Use sua criatividade, esta é uma receita aberta, podendo ser modificada da forma que você quiser. É rápida e simples de se fazer.

Bom apetite!

## **KIBE DO LAURÃO** **(25 UNIDADES)**

Receita enviada por Laura Meller e Helena Furtado,  
alunas da Unidade Rio Branco, Porto Alegre, RS.

### **Ingredientes**

- 8 colheres de glúten;
- 8 colheres das de sopa de trigo para kibe (já hidratado – deixar de molho em água morna);
- 1 cebola média, cortada em pedaços pequenos;
- 2 colheres das de sopa cheias de salsinha picada;
- 3 colheres das de sopa cheias de cebolinha picada;
- 4 colheres das de sopa de cominho;
- 4 colheres das de sopa de gergelim;
- 5 colheres das de sopa de linhaça;
- 2 xícaras das de chá de aveia em flocos finos (ou farinha);
- use o mínimo de sal; se puder evitá-lo é melhor;
- pimenta, endro, tomilho e outras ervas.

### **Modo de Preparo**

Colocar a cebola de molho em água fervente. Bater a linhaça no liquidificador com uma xícara das de chá de água. Colocar o glúten e o trigo de molho em água morna até ficarem moles. Espremê-los para tirar a água. Colocar numa travessa funda e acrescentar linhaça, cebola e todos os temperos. Sempre mexendo com uma colher para misturar bem. Acrescentar a farinha de aveia e mexer até dar a liga. Levar ao forno, pré-aquecido, numa forma coberta de óleo, em fogo médio/baixo, por 40 minutos até que fique crocante. Servir com limão para quem gostar.



### **Sugestão de Molho**

Misturar mostarda e maionese de leite (cobrir as pás do liquidificador com leite, deixar na velocidade mínima e derramar um fio de óleo até dar o ponto). Pode-se dar sabor à maionese acrescentando ingredientes ao leite: azeitonas, alcaparras, cominho, manjericão, etc.

## **SALGADINHOS DO HELENITO** (30 UNIDADES)

Receita enviada por Laura Meller e Helena Furtado,  
alunas da Unidade Rio Branco, Porto Alegre, RS.

### **Massa**

- 1 xícara das de chá de farinha de milho;
- 6 xícaras de farinha de trigo;
- 3 colheres das de sopa de gergelim;
- 2 colheres das de sopa de óleo;
- tempero a gosto.

### **Modo de Preparo**

Estique a massa na mesa com farinha. Corte em quadrados e triângulos (com 10 cm de cada lado), coloque um tipo de recheio em cada formato. Junte as pontas, formando pequenos quadrados e triângulos. Para ajudar a grudar, use clara de ovo. Leve ao forno, pré-aquecido por 40 minutos ou até que fique crocante. Use uma forma untada.

### **Sugestões de recheios**

#### **Recheio de curry**

- 3 colheres das de sopa de iogurte natural;
- 4 colheres das de sopa de palmito (na receita que nos foi enviada, constava soja, mas como não usamos soja – vide instruções nos

nossos livros – substituímos a soja por palmito, que tem mais a ver conosco e com qualquer pessoa normal);

- 2 colheres das de sopa de cebolinha picada;
- 1 pimentão picado;
- 1 pitada de canela;
- 6 alcaparras picadas;
- alho a gosto.

### **Modo de preparo**

Refogue o pimentão, o alho, o palmito, as alcaparras e a cebolinha. Misture os demais ingredientes.

### **Recheio de verduras**

- 1 cenoura ralada;
- 1 pires de brócolis;
- 1 tomate;
- 1 cebola;
- 1 pimentão;
- 1 colher das de sopa de cominho;
- 1 colher das de chá de noz moscada;
- ½ pimenta dedo-de-moça;
- 3 colheres das de sopa de kás-schmier (queijo quark);
- 3 colheres das de sopa de trigo para kibe (colocar de molho e escorrer);
- 1 colher das de sopa de salsinha;
- 2 colheres das de sopa de adobo ou outras ervas;
- azeitonas.

### **Modo de preparo**

Refogue a cebola, o pimentão, o tomate e o trigo. Misture o restante dos ingredientes.

## **CROQUETE DE NOZ** (PORÇÃO = 4 PESSOAS)

Receita enviada por Maria Zélia Santos,  
Lisboa, Portugal.

### **Ingredientes**

- ½ xícara de pão ralado (de preferência o que vem misturado com ervas finas);
- ½ xícara de nozes picadas;
- ½ xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 cebola picada;
- 3 ovos batidos;
- 1 colher das de chá de molho de pimenta;
- 1 colher das de chá de levedura de cerveja;
- coentro ou salsa picada.

### **Modo de preparo**

Misturar tudo, menos o pão ralado. Formar croquetes, passar pelo pão ralado e fritar em óleo ou, em alternativa, levá-los ao forno.

## **VARENEK** **PASTEL COZIDO, TÍPICO UCRANIANO**

Receita enviada por Maythe Russo Markowski,  
da Unidade Ibirapuera, São Paulo.

### **Ingredientes**

- 1 kg de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- ½ colher das de sobremesa de fermento;
- 1 colher das de sopa de manteiga ou margarina;
- 1 xícara de água.

**Opções de recheio**

Estes são feitos com batata e aqui vão duas sugestões para temperá-los.

**Recheado com cebola**

Cozinhe as batatas com dois dentes de alho amassados (a gosto), escoe-as e depois amasse-as até formar um purê. Adicione um pouco de margarina ou manteiga. Doure a cebola picada (a gosto) na manteiga e misture com o purê.

**Recheado com queijo minas**

Cozinhe as batatas, escoe-as e depois amasse-as até formar um purê. Amasse pedaços de queijo fresco e adicione ao purê. Logo, acrescente a margarina ou manteiga e salsinha (a gosto). Tempere com condimentos variados.

**Modo de preparo do Varenek**

Junte a farinha, o ovo, o fermento e a manteiga (ou margarina) e vá misturando. Aos poucos, despeje a água na massa. Trabalhe a massa até que fique homogênea. Prepare com a massa, bolinhas pequenas e abra-as com um rolo de macarrão e, quando abertas, recheie-as e, juntando suas pontas, faça um pastel. Sempre polvilhe o rolo e a superfície com a farinha de trigo.

Cozinhe os pastéis e depois besunte-os com manteiga (ou margarina).

Salpique punhados de cebola picada dourada para dar um toque especial.

**BOMBINHA DE BERINJELA**

Receita enviada por Carol Santos,  
da Unidade Vila Mariana, São Paulo.

**Massa**

- 400 gramas de ricota (passada no processador);
- 200 gramas de margarina (para forno e fogão) ou manteiga;

- 1 ovo inteiro;
- 1 colher das de chá de sal;
- farinha de trigo.

### **Modo de preparo**

Junte tudo com a farinha de trigo, amasse bem até soltar das mãos, de forma que fique consistente para fazer as bolinhas.

### **RECHEIO**

#### **Ingredientes**

- 2 berinjela (grandes, sem casca, picadas em quadradinhos miúdos). Deixar na água para soltar o amargo;
- 1 pimentão vermelho (picadinho miúdo);
- orégano;
- pimenta malagueta, noz moscada ou cardamomo;
- farinha de trigo;
- alho ou cebola e cheiro verde;
- azeite extra-virgem.

### **Modo de preparo**

Refogar as berinjelas no azeite, cebola (ou alho) e cheiro verde (salsa e cebolinha). Junte com o pimentão e os temperos e acrescente a farinha de trigo para ficar um recheio firme.

Dica: deixar a berinjela na água para tirar o amargo e, quando a água ficar escura, troque-a até obter uma cor clara.

Abra a massa (em porções), fazendo bolinhas de tamanho maior se for para lanche e menor (tamanho de uma noz), para festa.

Dica: para fazer as bolinhas com o recheio, faça como pastéis. Com um copo, corte a borda e modele com as mãos (sem enrolar).

Passar as bolinhas em claras (mal batidas), no gergelim ou queijo parmesão ralado.

Obs.: esses croquetes podem ser assados ou fritos. Se forem fritos, tome cuidado para não queimar (isso vai depender da temperatura dos croquetes

que podem ser congelados antes de ser fritos). Se quiser assar, leve ao forno a temperatura de 180º, por aproximadamente 40 minutos.

## PASTA PAZZA

Receita enviada por Márcia Elvira Ferreira,  
da Unidade Moema, São Paulo.

### Ingredientes

- 500 gramas de fusili;
- 3 tomates;
- abobrinha (opcional);
- 400 gramas de mozzarella de búfala;
- 1 ½ xícara de azeitonas verdes;
- 15 dentes de alho;
- 4 colheres das de sobremesa de manjericão fresco;
- manjerona;
- 1 colher das de sobremesa de tomilho;
- orégano;
- pimenta calabresa ou malagueta;
- 12 colheres das de sopa de azeite;

### Modo de preparo

Cozinhe a pasta em água e sal. Se gostar mais consistente, retire quando estiver *al dente*. Se preferir mais macia, cozinhe bastante. Deixe-a esfriar.

Colocar em uma travessa funda: o azeite, o tomilho, a manjerona, o manjericão e misturar o tomate, alho, mozzarella, azeitonas, abobrinhas (opcional), tudo bem cortado. Acrescentar o sal e a pimenta (a gosto). A abobrinha tem que ser assada antes no forno.

Acrescentar a pasta nesta mistura. Se necessitar, pode colocar mais azeite. Tem que mexê-la bem para o sabor entrar na pasta.

Sirva fria, como entrada ou prato principal.

Bom apetite.

## TORTA DE TOMATE

Receita enviada por Andrezza Steudel,  
da Unidade Santos Dumont, Ponta Grossa, PR.

### Ingredientes

- 8 a 12 tomates (a quantidade dependerá do tamanho dos tomates);
- 3 colheres das de sopa de manteiga;
- 3 ovos inteiros;
- 2 gemas;
- 1 lata de milho verde;
- 1 pimentão vermelho, pequeno;
- 1 xícara de leite;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 2 maços de salsinha;
- 1 maço de cebolinha;
- 1 cebola ralada, pequena;
- 20 folhinhas de manjerona;
- 5 folhinhas de manjeriçãõ;
- 20 folhinhas de alecrim;
- 1 colher das de chá de curry;
- 1 colher das de chá de molho de pimenta vermelha;
- 2 colheres das de sopa de catchup;
- 3 colheres das de chá de fermento em pó;
- 3 colheres de óleo;
- queijo prato ou mozzarella em cubinhos.

### Modo de preparo

Coloque em uma tigela grande: 3 ovos inteiros, a manteiga amolecida, 1 colher das de sopa de óleo, os tomates e o pimentão picados bem miúdos, os temperos verdes bem picadinhos, o milho verde (com a água da lata), o curry, as pimentas e o *catchup*.

Acrescente 2 xícaras de farinha de trigo e misture delicadamente. Acrescente o leite e mais 2 xícaras de farinha de trigo. Torne a misturar, temperando com pouquíssimo sal. Por último, misture o fermento. A massa deverá ficar bem mole, mas não muito úmida. Se estiver muito firme, acrescente um pouco mais de leite, se estiver muito mole, um pouco mais de farinha de trigo.

Espalhe em forma grande, apenas untada com o óleo restante. Espalhe em cima os cubinhos de queijo, apertando cada um com o dedo para que penetrem na massa, mas fiquem aparentes. Leve ao forno médio por cerca de 25 minutos. Retire do forno e pincele com as duas gemas. Volte ao forno por mais 4 minutos. Pode ser servido quente ou frio. Se desejar uma receita menor, reduza os ingredientes proporcionalmente.

## COGUMELOS RECHEADOS

Receita enviada por Catarina Candeias,  
de Lisboa, Portugal.

### Ingredientes

- 500 gramas de cogumelos frescos;
- 1 requeijão;
- 1 ramo de coentros;
- 1 cebola;
- 300 gramas de espinafres;
- pimentas;
- 1 cenoura;
- azeitonas;
- azeite;
- milho.

### Modo de preparo

Juntar num recipiente o requeijão com as azeitonas e os coentros bem cortadinhos. Um dos molhos já está pronto.

Colocar numa panela, a cebola cortada juntamente com azeite e pimenta. Deixar refogar alguns minutos. Corte a cenoura em cubos pequenos e junte



ao refogado. Quando a cenoura estiver tenra, acrescentam-se os espinafres e refogue mais um pouco.

Lave os cogumelos e retire os cabinhos. Coloque-os na frigideira para dourar com o azeite. No final, recheie cada um com um dos dois molhos. Simples e apetitoso.

## **BIRIYÁNI DE VEGETAIS** (PODE SER ACOMPANHADA COM CHUTNEY DE COCO)

Receita enviada por Sara Jamal,  
de Lisboa, Portugal.

### **Ingredientes**

- 2 iogurtes naturais;
- 1 colher das de chá de alho fresco picado;
- 1 colher das de chá de gengibre fresco picado;
- 1 embalagem de ratatouille;
- 3 batatas médias;
- 2 cebolas médias e 1 pequena;
- azeite;
- 1 colher das de chá de cominhos inteiros;
- 5 colheres das de sopa de polpa de tomate;
- mistura de vegetais;
- 2 ½ caldos de legumes;
- 1 colher das de chá de cominho em pó;
- 1 colher das de chá de chilli em pó;
- 200 gramas de milho;
- ½ pimentão verde;
- 2 ½ de arroz basmati;
- 1 colher das de chá rasa de garam massala.

### **Modo de preparo**

Misturar os 2 iogurtes naturais, o alho, o gengibre e o ratatouille. Deixe marinando pelo menos por 15 minutos. Corte as batatas em cubos e as cebolas médias em rodelas e frite-as.

Refogue no azeite a cebola pequena, os cominhos inteiros e a polpa de tomate. Quando a cebola estiver dourada, junte a mistura de vegetais, 1 ½ caldo de legumes, o cominho em pó e o chilli. Deixe cozinhar os vegetais em fogo brando, cerca de 10 a 15 minutos. Em seguida, junte o milho e o pimentão verde cortado em tiras.

Cozinhe o arroz em 2 ½ litros de água, temperada com azeite, sal e 1 caldo de legumes. O arroz estará pronto quando a água evaporar.

Coloque metade da cebola frita sobre o preparado de legumes, depois, coloque o arroz, seguido do restante da cebola frita e as batatas.

Tempere com garam massala. Coloque o preparo no forno, durante meia hora, à temperatura média.

## CHUTNEY DE COCO

Sara Jamal,  
de Lisboa, Portugal.

### Ingredientes

- ¾ xícara de coco;
- 1 iogurte;
- coentros picados;
- sal, alho, chilli e sumo de limão.

### Modo de preparo

Misture tudo com a quantidade de temperos que desejar.

## FEIJOADA DE PALMA

Receita enviada por Eduardo Cirilo,  
de Lisboa, Portugal.

**Ingredientes**

- 500 gramas de feijão vermelho, colocá-lo de molho;
- 5 cebolas;
- 5 tomates;
- 500 gramas de cogumelos frescos;
- 1 colher das de sopa de orégano;
- chilli;
- sal;
- 50 gramas de sultanas (uvas passas brancas);
- 200 gramas de milho cozido;
- 3 colheres das de sopa de óleo de palma.

**Modo de preparo**

Corte as cebolas em cubos e coloque-as numa panela, juntamente com um pouco de azeite. Quando a cebola dourar, acrescente o tomate em cubos e cozinhe em fogo brando até formar um molho consistente.

Acrescente os cogumelos, as sultanas e o milho temperados com chilli, orégano e as três colheres de palma (se não dispuser, use óleo de dendê ou qualquer óleo vegetal). Se achar que precisa, adicione o mínimo possível de sal. Deixe no fogo cerca de 5 minutos, para em seguida, colocar o feijão e água aquecida.

Mantenha a panela fechada durante 30 minutos e, se necessário, acrescente água para manter o molho ligeiramente consistente. Estando o feijão cozido, tire-o do fogo e deixe 5 minutos para apurar os sabores sutis.

Servir com arroz branco ou, preferencialmente, com biriyáni de legumes.

**SOUFLÉ DE LEGUMES**

Receita enviada por Luísa Sargento  
de Lisboa, Portugal

**Ingredientes**

- ½ xícara de farinha de trigo;

- leite;
- 1 colher das de sopa de margarina;
- noz moscada;
- cominho;
- sal;
- gemas;
- legumes cozidos a sua escolha;
- claras;
- margarina para untar o tabuleiro.

### **Modo de preparo**

Em uma panela, junte a margarina e a farinha de trigo. Em seguida, junte pouco a pouco o leite e deixe cozinhar. O molho branco não deve ficar muito líquido, por isso deve-se ficar atento à quantidade de leite que se coloca. Por último, junte a noz moscada, cominho e, se achar que precisa, o mínimo possível de sal ou alguma outra especiaria.

Depois de cozinhar os legumes, junte-os ao molho branco e, em seguida, as gemas, deixando arrefecer um pouco. Bata as claras em neve e junte ao preparo.

Coloque tudo em uma forma previamente untada e leve ao forno para gratinar.

## **HAMBÚRGUER DE COGUMELO (6 UNIDADES)**

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba PR.

### **Ingredientes**

- 2 dentes de alho amassados;
- 1 colher das de chá de azeite;
- 1 ½ xícara de cogumelos frescos (200 gramas);
- 6 fatias de pão de forma, sem casca;
- 1 ovo;
- óleo para untar.

### Modo de preparo

Refogue o alho no azeite até ficar macio e ligeiramente dourado. Reserve. Pique os cogumelos em pedacinhos e coloque-os em uma tigela.

Junte o pão, o ovo e o alho refogado. Misture bem e, se achar que precisa, tempere com o mínimo possível de sal. Forme hambúrgueres e frite-os.

### Dicas para formar, fritar e congelar

Corte vários quadrados de papel impermeável ou alumínio de 15 cm. Coloque sobre uma superfície e unte-os ligeiramente com óleo. Com  $\frac{1}{4}$  de xícara da mistura do hambúrguer, faça uma bola e coloque no centro do papel. Cubra com outro pedaço de papel, também untado. Aperte com a palma da mão até se obter a espessura de 0,5 cm. Retire o papel de cima e acerte as bordas com uma faquinha ou espátula.

Unte uma frigideira anti-aderente<sup>17</sup> e leve ao fogo até esquentar. Coloque o hambúrguer na frigideira com o lado sem o papel para baixo e retire imediatamente o papel de cima. Frite aos poucos em fogo baixo, até dourar dos dois lados.

Como congelar: os hambúrgueres podem ser congelados crus; coloque-os um sobre o outro, separados pelo papel; cubra-os com papel alumínio e leve ao *freezer*.

## HAMBÚRGUER DE COUVE-FLORES (10 UNIDADES)

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba, PR.

### Ingredientes

- 4 xícaras de couve-flor em florzinhas com 1 cm de lado;
- 9 fatias de pão de forma sem casca, esmigalhadas;
- $\frac{1}{3}$  de xícara de leite;
- 1 ovo;
- 1 gema;

---

<sup>17</sup> Evite os anti-aderentes de película. Já existem anti-aderentes de ferro revestidos com uma camada semelhante à ágata, mas muito mais resistente.

- queijo parmesão ralado a gosto (opcional);
- óleo para untar.

**Modo de preparo**

Cozinhe a couve-flor em água fervente até ficar macia. Escorra e pique bem. Coloque-a numa tigela e junte o pão, o leite, o ovo, a gema e o queijo ralado. Misture bem e, se achar que precisa, tempere com o mínimo possível de sal. Forme os hambúrgueres e frite-os.

**HAMBÚRGUER DE CENOURA  
(8 UNIDADES)**

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba, PR.

**Ingredientes**

- 3 cenouras médias, descascadas;
- 1 maçã vermelha, descascada;
- 1 ovo;
- 1/3 de xícara de cebola picada;
- ¼ de salsinha picada;
- pimenta a gosto;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- ½ xícara de óleo para fritar.

**Modo de preparo**

Passa a cenoura no ralador fino e esprema para tirar o excesso de suco. Passa a maçã pelo ralador grosso. Misture-a com cenoura, o ovo, a cebola, a salsinha, o sal e a pimenta. Forme os hambúrgueres e passe-os na farinha de rosca. Numa frigideira anti-aderente, coloque óleo até a metade. Frite 4 hambúrgueres de cada vez, em fogo baixo, até dourarem. Vire e doure do outro lado.

**HAMBÚRGUER DE BERINJELA E ABOBRINHA  
(8 UNIDADES)**

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba, PR.

### **Ingredientes**

- 1 berinjela média (250 gramas);
- 2 dentes de alhos amassados;
- 1 abobrinha média, picada (200 gramas);
- 4 colheres das de sopa de farinha de trigo;
- óleo para untar.

### **Modo de preparo**

Descasque a berinjela e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento. Coloque sal e deixe descansar e escorra dentro de uma peneira por 30 minutos. Lave a berinjela, enxugue e pique bem. Numa tigela, misture-as com alho, abobrinha e farinha de trigo. Se achar que precisa, tempere com o mínimo de sal. Forme os hambúrgueres e frite-os.

## **HAMBÚRGUER DE BATATAS**

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba, PR.

### **Ingredientes**

- 1 kg de batatas cozidas e moídas;
- 3 colheres de manteiga;
- 2 colheres de queijo ralado;
- 3 ovos batidos;
- ½ xícara de leite;
- 2 colheres de farinha de trigo.

### **Modo de preparo**

Misture tudo e coloque em uma forma untada para assar. Desenforme em uma toalha. Coloque um recheio de sua preferência. Enrole. Cubra com molho e leve ao forno novamente.

Sugestões de recheios: cebola, mozzarella, palmito. Use especiarias como tempero e explore sua criatividade.

## TORTA DE PALMITO

Receita enviada por Celma Baggio,  
da Unidade Alto da XV, Curitiba, PR.

### Ingredientes

- 2 xícaras de trigo;
- 1 xícara de maisena;
- 4 colheres das de sopa de margarina;
- 1 colher das de chá de fermento;
- 3 colheres de queijo ralado;

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes formando uma farofa. Adicione 2 gemas e ½ xícara de leite gelado. Amasse e estenda em uma forma untada.

### Recheio

Refogue alguns dentes de alho e coloque o palmito cortado em pedaços. Misture uma lata de creme de leite light. Coloque o recheio na massa e leve para assar.

## PARMEGIANA DE LEGUMES

O colaborador não escreveu  
seu nome na receita<sup>18</sup>.

### Ingredientes

- 2 berinjelas grandes, cortadas em rodela;

---

<sup>18</sup> Provavelmente, o colaborador havia enviado junto com uma carta. No entanto, ao encarregarmos a sévini de digitar, a receita acabou separada da carta. O mesmo ocorreu com as fotos dos respectivos pratos, por isso não foram publicadas. Em todos os casos em que isto tiver ocorrido, se quiser, envie-nos o seu nome e uma foto boa para inserirmos numa futura edição. O autor agradece.



- 4 abobrinhas grandes, cortadas em rodela;
- ½ kg de batatas, cortadas em rodela;
- 300 gramas de queijo prato ou parmesão ralado;
- 4 ovos batidos em neve;
- ½ kg de molho de tomate.

### **Modo de preparo**

Grelhar todos os legumes separados. Colocar num pirex uma camada de berinjelas, uma camada de molho de tomate, uma camada de queijo. Em cima, colocar uma camada de abobrinha, molho, queijo e, por último, despejar os ovos em neve. Temperar a gosto. Depois, coloque no forno por aproximadamente 15 minutos.

## **PÃO DE ABÓBORA**

Receita enviada por Márcia Cordoni,  
da Unidade Santana, São Paulo

### **Ingredientes**

- 1 kg de abóbora cozida e espremida;
- 1 xícara das de chá de leite morno;
- 8 xícaras das de chá de farinha de trigo;
- ½ xícara das de chá de açúcar;
- 4 tabletes de fermento fresco;
- 4 ovos ligeiramente batidos;
- 1 pitada de sal, só se você achar indispensável.

### **Modo de preparo**

Amasse a abóbora em um espremedor de batatas, reserve. Dissolva o fermento no açúcar e sal, acrescente o leite morno junto com a manteiga e a abóbora amassada. Acrescente também os ovos já batidos e mexa bem. Vá acrescentando aos poucos a farinha de trigo e sove bem até soltar das mãos.

Assar em forno médio por 30 minutos.

## **PÃO DE QUEIJO**

Receita enviada por Ana Lúcia da Silva,  
da Unidade Alto dos Pinheiros, São Paulo

### **Ingredientes**

- 500 gramas de polvilho azedo;
- 4 ovos;
- 200 ml de leite;
- 220 ml de óleo de canola ou azeite extra-virgem;
- 200 gramas de queijo ralado, tipo parmesão;
- o mínimo possível de sal, só se achar necessário, afinal, os queijos já contêm sal.

### **Modo de preparo**

Pré-aqueça o forno por 15 minutos a 250°C. Separe todos os ingredientes e duas assadeiras. Os ovos devem estar à temperatura ambiente. Coloque o polvilho em um recipiente redondo e fundo que proporcione espaço, para que a massa seja amassada com as mãos.

Em uma panela pequena, ferva o óleo, o leite e o sal. Após a fervura, despejar essa mistura sobre o polvilho com movimentos circulares, mexendo com uma colher de madeira, até formar pequenos grumos. A finalidade é pré-cozinhar o polvilho.

Acrescentar os ovos um a um. Mexa bem. Pode utilizar a colher de madeira, porque a massa ainda está muito quente. Acrescente o queijo ralado amassando muito bem com as mãos. A massa está pronta.

Enrole os pães de queijo com as mãos, colocando-os nas formas a uma distância média de 2 cm entre cada um. Coloque no forno por 30 ou 35 minutos. Mantenha a temperatura de 250°C. Os pãezinhos devem ficar dourados.

## **DIP DE ABÓBORA**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

### **Ingredientes**

- 400 gramas de abóbora japonesa picada;
- 3 colheres das de sopa de azeite;
- alho amassado a gosto;

- 1 colher das de sopa de salsa picada;
- pimenta a gosto e o mínimo de sal;
- 1 colher das de chá de manjericão picado;
- 1 colher das de chá de sementes de erva-doce.

### **Modo de preparo**

Cozinhe a abóbora em água salgada até ficar macia. Escorra.

Aqueça o azeite e o alho em fogo alto. Junte a abóbora e salteie rapidamente. Tire do fogo e inclua os outros ingredientes batendo até formar uma pasta.

## **PATÊ DE BETERRABA**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

### **Ingredientes**

- 4 beterrabas médias raladas, escaldadas e espremidas;
- 200 gramas de requeijão ou de queijo fresco;
- 1 colher das de sopa de vinagre balsâmico;
- 1 colher das de sopa de azeitonas picadas;
- 2 colheres das de sopa de maionese;
- 2 colheres das de sopa de alcaparras;
- 3 colheres das de sopa de creme de leite;
- 3 colheres das de sopa de requeijão;
- 1 colher das de sobremesa de mostarda;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola grande;
- pimenta, orégano e outros condimentos a gosto.

### **Modo de preparo**

Coloque todos os ingredientes no processador. Bata até misturar bem.

## **PATÊ DE ALHO**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

**Ingredientes**

- 250 gramas de requeijão ou de queijo fresco passado na peneira;
- ½ xícara das de chá de maionese;
- ½ xícara das de chá de creme de leite;
- 5 dentes de alho espremidos;
- temperos a gosto.

**Modo de preparo**

Misture tudo.

**PESTO DE MANJERICÃO**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

**Ingredientes**

- ½ copo de folhas de manjericão;
- 2 dentes de alho;
- pimenta a gosto;
- 2 colheres das de sopa de queijo parmesão ralado;
- 1 colher das de chá de orégano;
- 8 nozes;
- azeite de oliva.

**Modo de preparo**

Bata tudo no liquidificador.

Obs: esse pesto, também fica muito bom em massa e como base para umedecer pães e lanches.

**PÃO FLOR**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

**Ingredientes**

- 3 tabletes de fermento biológico;
- 1 colher das de sopa de açúcar;]
- 2 xícaras das de chá de leite morno;
- 1 xícara das de chá de óleo;
- 3 ovos;
- 1 kg de farinha de trigo;
- sementes de gergelim, endro e cominho;
- pimenta calabresa;
- orégano;
- flocos de aveia;
- alecrim desidratado.

**Modo de preparo**

Esfarele o fermento numa tigela grande. Sobre ele, distribua o açúcar e aguarde o fermento dissolver. Junte o leite morno, o óleo e os ovos. Misture bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até desgrudar das mãos, deixe descansar até dobrar de volume (cerca de uma hora).

Após o crescimento, trabalhe a massa novamente por 5 minutos e divida a massa pela metade. Com cada parte, faça sete bolas do mesmo tamanho. Passe cada bola nas sementes, pimenta, alecrim, orégano e aveia. Vá acomodando-as numa assadeira redonda untada e farinhada.

Aguarde 15 minutos e asse por 20 ou 25 minutos.

**PÃO DE ERVAS**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

**Ingredientes**

- 450 ml de leite morno;
- 50 gramas de fermento biológico;
- 1 ½ xícara das de chá de óleo;
- 1 colher das de sopa de açúcar;
- 1 cebola pequena, mal cortada;
- 3 ovos;

- 2 colheres das de sopa de manjeriço picado;
- 1 colher das de sopa de alecrim;
- 1 colher das de sopa de sálvia picada;
- 1 kg de farinha de trigo.

### **Modo de preparo**

Bata os 7 primeiros ingredientes no liquidificador e passe para uma tigela. Inclua aos poucos a farinha e as ervas. Sove e deixe crescer até dobrar de volume. Divida em duas partes e forme 2 pães colocando-os em forma untada com óleo. Deixe crescer e asse por uns 40 minutos.

## **PÃO COLORIDO**

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

### **Ingredientes**

- 3 tabletes de fermento biológico;
- 2 colheres das de sobremesa de açúcar;
- 200 ml de creme de leite fresco;
- 2 ovos;
- ½ xícara das de chá de óleo;
- 1 xícara das de chá de água morna;
- 1 kg de farinha de trigo;
- 3 colheres das de sopa de extrato de tomate;
- 2 dentes de alho amassados;
- 5 colheres das de sopa de pasta de espinafre.

### **Modo de preparo**

Misture o fermento com o açúcar até ficar líquido. Junte os ovos, o óleo e o creme de leite, misturando com água. Inclua a farinha e sove até desprender das mãos.

Divida em 3 partes e deixe crescer até dobrar de tamanho. Misture bem e deixe crescer por 20 minutos (acrescente mais farinha, pois a massa vai amolecer). Divida cada parte por 2 e faça rolos com elas.

Escolha duas cores e coloque na forma untada com óleo. Com a terceira cor, achate o rolo e cubra as anteriores fazendo uma tampa. Deixe crescer até a borda da forma e asse por uns 25 minutos.

## BOLACHAS DE ESPINAFRE

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

### Ingredientes

- 2 e  $\frac{1}{4}$  de xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- $\frac{1}{2}$  colher das de chá de canela em pó;
- 1 pitada de sal;
- 100 g de margarina gelada;
- 2 colheres das de sopa de gengibre ralado;
- 2 colheres das de sopa de água.

### Modo de preparo:

Faça uma farofa com os cinco primeiros ingredientes, acrescente o gengibre e depois a água aos poucos, até adquirir uma textura que permita o uso do rolo. Corte no formato que desejar e asse em forno pré-aquecido.

## PASTA DE ESPINAFRE

Dora Santos,  
São Bernardo do Campo, SP.

### Ingredientes

- 1 maço de espinafre;
- temperos a gosto;
- 1 colher das de café de bicarbonato de sódio.

### Modo de preparo

Coloque tudo na panela e leve ao fogo para murchar. Espremer bem e processar.

## PÃO DE CENOURA

Receita enviada por Márcia Cordoni,  
da Unidade Santana, São Paulo

### Ingredientes

- 500 gramas de farinha de trigo;
- ½ copo de água morna;
- 1 beterraba média cozida;
- 1 cenoura grande ralada no ralador grosso;
- 1 copo de espinafre cozido e picado;
- 2 colheres das de sopa de margarina;
- 1 colher das de sopa de açúcar;
- 50 gramas de fermento para pão;
- ½ copo de leite morno;
- 2 ovos.

### Modo de preparo

Bater no liquidificador a beterraba com a água morna, o leite morno, açúcar, margarina, ovos e fermento.

Despejar tudo em um recipiente plástico até dobrar de tamanho. Faça os pães, coloque em assadeira para bolo inglês, untada somente com óleo e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho.

Assar em forno médio por 40 minutos.

## CEBOLA À BRÁS

Receita enviada por Filipa Loureiro, de Paris.

### Ingredientes

- 8 cebolas médias;
- azeite de oliva a gosto;
- 2 cenouras
- 2 alhos-porró;
- 150 gramas de gengibre;
- 300 gramas de batata palha;



- 4 ovos;
- 3 tabletes de caldo de legumes;
- pimenta calabresa a gosto.

### **Modo de preparo**

Refogar as cebolas cortadas em rodela muito finas em uma panela com azeite até que fiquem douradas.

Juntar o alho-porró também cortado em rodela finas e deixar cozinhar. Juntar o caldo de legumes.

Depois de cozinhar bem juntar as cenouras e o gengibre ralado. Deixar cozinhar por mais algum tempo.

Temperar com pimenta calabresa a gosto.

Imediatamente antes de servir juntar a batata palha ao preparado anterior e por fim os ovos previamente batidos. Misturar tudo muito bem.

Polvilhar com um pouco de salsa e servir acompanhado com azeitonas.

## **ALMÔNDEGAS DE LEGUMES**

Receita enviada por Gustavo Norberto,  
da Unidade Alameda Campinas, São Paulo.

### **Ingredientes**

- 100 gramas de farinha de rosca;
- 200 gramas de cenoura crua ralada grossa;
- 200 gramas de chuchu cru ralado grosso;
- 10 gramas de manteiga;
- 2 colheres das de sopa de queijo parmesão ralado;
- salsinha picada a gosto;
- sal e temperos a gosto.

### **Modo de preparo**

Misturar todos os ingredientes e fazer bolinhas. Colocar em uma forma untada e levar ao forno.



## RESTAURANTES RECOMENDADOS


### ONDE COMER?


Contamos com a sua colaboração para ampliar esta lista de restaurantes em que os vegetarianos podem comer com mais facilidade e respectiva lista de pratos sugeridos.

Como um dos objetivos deste livro é corrigir falsos estereótipos a respeito do vegetarianismo como, por exemplo, que vegetariano só come salada (!), obviamente não vamos incluir saladas nas opções de pratos para vegetarianos.

Também não vamos relacionar as sobremesas, pois a nossa intenção aqui é mostrar que um vegetariano pode comer em qualquer lugar (até em churrascarias), bem como homenagear com o nosso reconhecimento e proporcionar propaganda aos lugares que nos oferecem mais opções de pratos sem carne de nenhum tipo. Os doces, por natureza, não têm carne. Logo, não precisamos mencioná-los.

### Legenda:

 Este estabelecimento tem convênio com a Universidade de Yôga.

 Define o grau de respeito e atenção com vegetarianos, de um a cinco *smiles*.

 Define o preço médio relativo, de um a cinco cifrões.

## NO BRASIL


### RIO DE JANEIRO

#### Doce Delícia

Shopping Fashion Mall e Rua Dias Ferreira, 48, Leblon – tel. 2249-2970, quase em frente à Universidade de Yôga.



\$\$

 **Tem convênio com a Universidade de Yôga. Mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham um suco.**

Caldo de feijão (dependendo do *chef* é feito sem bacon).

Farofa de ovo deliciosa.

Batatas fritas prussianas.

Purê de batata.

Sopinha de tomate.

Batata noisette.

Espinafre sauté.

Nhoque ao sugo ou aos quatro queijos.


Diversos outros pratos.

#### Quadrucci

Rua Dias Ferreira, 233 – tel. 2512-4551, ao lado da Universidade de Yôga.



\$\$

 **Tem convênio com a Universidade de Yôga. Mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham um desconto de 20%.**

Couvert: abobrinha, beringela na chapa, pimentão, azeitona verde e preta.

Suco de melancia feito sem água.

Sanduíche panini: queijo de cabra, cogumelos assados e beringela grelhada.

Tortelloni di burrata com pesto leggero al basílico: massa recheada com mozzarella caseira e creme ao molho de manjeriçã.

Ravioli di mozzarella al pomodoro e basílico: massa recheada com beringela e mozzarella ao molho de tomate e manjeriçã.

Casonsei di caprino e asparagi al burro e salvia: massa recheada com queijo de cabra e aspargos frescos na manteiga.

Penne al pomodoro fresco e basílico: penne ao molho de tomate e manjeriçã.

Risoto de queijo brie, pêras e amêndoas.

Risoto de cogumelos mistos e azeite trufado.

**Garcia e Rodrigues**

Av. Ataulfo de Paiva, 1251, Leblon – tel. 2512-8188, terceira quadra, perto do canal.



\$\$\$\$

**Quiches:**

Espinafre.

Provençal.

Queijo de cabra.

Champignon.

Alho poró.

**Viennoiseries:**

Pão de banana.

Pão de chocolate.

Pão de passas.

Croissant.

Brioche.

Ratatuille

**Tábuas de degustação:**

Queijos (brie, gorgonzola e gruyère).

Queijos de cabra (3 tipos).

Queijos importados (ementhal, roquefort e brie).

**Sanduíches:**

Baguette, brie, manteiga.

Ciabata, mozzarella de búfala, berinjela, pimentão, tomate seco, azeite.

Vegetariano – não peça este, pois ele é estereotipado e insulta os vegetarianos de verdade. Então, os sanduíches anteriores não eram vegetarianos? Ou para ser vegetariano tem que ser ruim?

**Antepastos:**

Abobrinha marinada.

Alcachofra com ervas.

Mozzarella Pulcinella, a mais saborosa de que temos notícia (chega nas quartas-feiras e esgota nas quintas).

Dalmadak (arroz, folha de uva e damasco).

Pimentão marinado.

Tapenade.

**Bruschettas:**

Brie, mel e chutney de damasco.

Gorgonzola com peras.

Provençal.

Tomate e manjeriço.

**Omeletes:**

Queijo.

Tomate e majoricão.

Ervas finas.

**Massas:**

Talharim ao molho de tomate fresco.

Penne ao pesto.

**Sopas:**

Legumes ao pesto.

Cebola.

Creme de abóbora.

Ainda dispõe de boulangerie com pães finos e doces incomparáveis.

**Natraj**

Restaurante indiano, na última quadra da Rua General San Martín, 1219, Leblon – tel. 2239-4745.

😊😊😊😊😊

\$\$\$

**🍷 Tem convênio com a Universidade de Yôga. Mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham 10% de desconto.**

Samosa vegetariano (uma espécie de pastel indiano).

Dal (lentilhas condimentadas).

Thali vegetariano (com vários pratos típicos).

Lassi (bebida feita com yogurt batido com água de rosas e especiarias, às vezes, com manga).

Sítara (bebida sem álcool, com gengibre).

**Lamas**

Restaurante com 130 anos de existência, situado à Rua Marquês de Abrantes, 18, Flamengo – tel. 2256-0799.

😊😊😊😊😊

\$\$

Couve-flor à milanesa.

Palmito na manteiga ou à milanesa.

Cebola frita ou à milanesa.

Purê de batata.

Molho acebolado.

Queijo provolone à milanesa.

Arroz com brocoli.


Panaché de legumes ao alho e óleo.

## Pizza al Taglio

Rua Carlos Góis, 234 loja G, Leblon – tel. 2259-0988.



\$

 **Tem convênio com a Universidade de Yôga. Mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham 10% de desconto.**

Pizza de beringela, molho de tomate e mozzarella italiana.

Pizza de abobrinha, mozzarella italiana e cebolinha.

E muitas outras.

## Fellini

Rua General Urquiza.



\$\$

Todos os dias, um magnífico buffet frio e quente, com destaque especial para: quiche de cebola.


banana à milanesa.

## Piola

Rua Paul Redfern, 44 – tel. 2249-4881.



\$\$\$

 **Tem convênio com a Universidade de Yôga. No calendário mensal consta o telefone da Universidade de Yôga. Em algumas filiais, mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham 10% de desconto.**

Antipasti diverse:

Bruschetta (pão torrado, tomate, azeite, manjericão).

Lipari (pão torrado, tomate, azeite, mozzarella de búfala).

Ischia (mozzarella de búfala, tomate, manjericão).

Caprese (mozzarella de búfala, tomate, manjericão).

Ravióli de queijo:

Dinerolo (creme de leite e shimeji).

Positano (creme de leite e manjericão).

Gnocchi Legnano (4 queijos).

Gnocchi Pompei (molho de tomate e manjericão).

Pizzas diversas.

## Chez Michou

Shopping Rio Sul, Av. das Américas, 500 bloco 3, loja 115  
Downtown – Barra da Tijuca.

☺ ☺

\$\$

Requeijão light, champignon e cenoura.

Espinafre, molho branco e milho.

Queijo, tomate e orégano.

Queijo, tomate e palmito.

## Outback Steakhouse

Shopping Leblon, Botafogo Plaza Shopping e Av. das Américas – loja 105, tel. 3328-3030 – Shopping New York – Barra da Tijuca.

☺ ☺ (Só dois *smiles* por não ter uma expressiva variedade de opções já sem bicho morto. Ao pedir para tirar o bacon ou o frango, sempre há a possibilidade de o funcionário se esquecer e não tirar, gerando constrangimento ao cliente vegetariano obrigando-o a chamar o gerente para reclamar. Há precedentes. Isso, numa refeição, tira o prazer de comer e faz mal à saúde.)

\$\$\$

### 🍄 Tem convênio com a Universidade de Yôga.

Blooming onion: cebola gigante frita, picante, acompanhada com molho de queijo.

Aussie cheese fries: **(tem que pedir para tirar o bacon)** batatas fritas especiais, cobertas com queijo derretido e servidas com molho ranch.

Soup'n salad: sopa do dia acompanhada de uma salada. Você, vegetariano de verdade, pode dispensar a salada.

Potato'n salad: batata assada com sua escolha de recheios. A salada, você já sabe.

Walhalla pasta: fettuccine servido com legumes, temperado e refogado com molho Alfredo, coberto com queijo parmesigiano.

Tassie chook pasta: **(tem que pedir para tirar o frango)** penne com molho de tomate, ervas mediterrâneas e orégano.

## Surf Adventures

Av. das Américas, 500, bloco 17 – loja 126ª – Downtown, Barra da Tijuca.

☺ ☺ ☺

\$\$

### 🍄 Tem convênio com a Universidade de Yôga.

**Entradas** com nachos com queijo e salsa, pastézinhos de queijo, bruschetta de queijo brie com damasco.

**Wraps**, sanduíches enrolados no pão folha, servido quentinho. Entre os mais gostosos estão o de queijo com banana e o vegetariano, que leva abobrinha, berinjela grelhada, tomate e gengibre.

### **Sanduíches frios**

Primavera: queijo de cabra, alface crespa, tomate e pasta de azeitona preta.

Caprese: pasta de tomate seco, mozzarella de búfala e folhas de manjericão.  
Verão: gorgonzola, maçã verde, mostarda e alface.

### **Pizzas**

Caprese light: queijo de búfala, tomate cereja e manjericão fresco.  
Rúcula: queijo, tomate seco e rúcula.  
Provolone: mozzarella, provolone, tomate e orégano.  
Crocante: queijo, tomate, alho crocante e parmesão.

Os demais restaurantes do Rio de Janeiro, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos cifrões.

## **SAQUAREMA**

### **Waveburger**

Trav. Itaúna esquina com a Av. Oceânica.

☺ ☺

\$

Sanduiche cheeseôga.

As batatas fritas mais sequinhas e crocantes do Brasil.

## **SÃO PAULO**

### **Churrascaria Vento Haragano**

Av. Rebouças, 1001 – tel. 3083-4265.

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$

Mantenha o cartão à frente do seu prato com a face vermelha para cima que o garçom não lhe servirá carnes.

#### **Mesa de frios com:**

palmito,  
queijos,  
couve-flor à milanesa,  
aspargos largos,  
maionese de batata,  
beterraba cozida,  
brocoli,  
fundo de alcachofra,



abobrinha empanada.

**Servem na mesa:**

mozzarella grelhada,  
bolinhos de mandioca,  
anéis de cebola,  
banana à milanesa,  
polenta frita,  
batata frita,  
farofa de ovos.

### **Churrascaria Montana Grill**

Av. Pres. Juscelino Kubitchek, 816 Itaim Bibi – tel. 3078-0999.

😊😊😊😊😊

\$\$\$

Mantenha o indicador à frente do seu prato com a face vermelha para cima que o garçom não lhe servirá carnes.

**Buffet frio e quente** com uma variedade de legumes, queijos e massas que não dá para descrever. Serviço impecável. Destaque especial para o palmito gratinado.

Rodízio de mozzarella de búfala no espeto.

**Porções na mesa:**

Polenta frita.  
Pastel de queijo.  
Banana à milanesa.  
Onion rings.  
Mandioca frita.  
Batata frita.

### **Churrascaria Rodeio**

R. Haddock Lobo, 1.498, Cerqueira César – tel. 3083-2322.

😊😊😊😊

\$\$\$\$

Palmito assado.  
Cebola frita (onion rings).  
Banana à milanesa.  
Creme de milho.

### **Figueira Rubayat**

R. Haddock Lobo, 1738 Cerqueira César – tel. 3063-3888.

😊😊😊😊

\$\$\$\$\$

Peça o couvert sem carnes, com mozzarella de búfala, etc.

Batata dominó.

Purê de mandioquinha.

Ravioli sem bicho morto.

Batata frita suflê (até onde sabemos, é o único restaurante que a serve no Brasil).

## Piola

Jardins: Al. Lorena, 1765 – tel. 3064-6570; Higienópolis: Praça Vilaboim, 49 – tel. 3663-6539; Moema: Rua Canário, 1277 – tel. 5561-4377.

☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$

- 🍷 **Tem convênio com a Universidade de Yôga. No calendário mensal consta o telefone da Universidade de Yôga. Em algumas filiais, mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham 10% de desconto.**

### Antipasti diverse:

Bruschetta (pão torrado, tomate, azeite, majericão).

Lipari (pão torrado, tomate, azeite, mozzarella de búfala).

Ischia (mozzarella de búfala, tomate manjericão).

Caprese (mozzarella de búfala, tomate, manjericão).

### Ravióli de queijo:

Dinerolo (creme de leite e shimeji).

Positano (creme de leite e manjericão).

Gnocchi Legnano (4 queijos).

Gnocchi Pompei (molho de tomate e manjericão).

### Pizzas diversas.

## Walter Mancini

R. Avandava, 126 – tel. 3258-8510.

☺ ☺ ☺ ☺ ☹

\$\$\$\$

**Só deixou de merecer cinco *smiles* porque o garçom informou que o patê era de berinjela quando, na verdade, era de carne de peixe morto com berinjela. Consultado o maître, ele nos confirmou a mesma informação “O patê é de berinjela”! Não era.**

Mesa de antepastos finos.

Entradas de mozzarella de búfala e de bruschetta (pomodoro, mozzarella e basílico).

Polenta ai 4 formaggi.

Polenta com funghi.

Crema de asparagi.

Zuppa de Cipolla gratinata.  
Tagliateli al Alfredo.  
Tagliateli ai 4 formaggi.  
Taglierini al shitaki e rucuola.  
Ravioli di ricota e spinachi al burro e salvia.  
Ravioli di carciofo e funghi.  
Lasagna di mozzarella e catupiry a la crema bianca.  
Caneloni di cuori di palma a la crema bianca.  
Gnocchis diversos.  
E muitas outras opções.

### **Famiglia Mancini**

R. Avanhandava, 81 – tel. 3256-4320. Aberta até as 3h30 da manhã.

☺ ☺ ☺ (O Mestre DeRose frequenta a casa há mais de 20 anos.)

\$\$\$

Farta mesa de queijos e frios.  
Inumeráveis opções de massas.

### **Bar des Arts**

Rua Pedro Humberto, 9 Itaim Bibi – tel. 3078-0828.

☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$\$\$

Buffet maravilhoso de almoço e jantar com muitas opções.  
Pratos à la carte com massas e pizzas finas.

### **Amsterdam Café**

Rua Melo Alves, 506 – tel. 3061-1676.

☺ ☺ ☺ ☺ Atendimento extremamente cordial.

\$\$ (Leve dinheiro ou cheque, pois não trabalham com cartão de crédito.)

O melhor empadão de palmito de São Paulo.

Risoto de legumes.

Penne ao limão.

Omelete de queijos.

Fritas.

Sanduíche de queijo branco e espinafre.

### **Ráscal**

Na Al. Santos, esq. R. Joaquim Eugênio de Lima e nos shoppings Higienópolis e Market Place.

☺ ☺ ☺

\$\$

Rico buffet de frios com queijos, pizza, bruschetta, palmito macio, torta de legumes, etc.

No buffet quente, lasagna vegetariana, ravioli de mozzarella de búfala com molho de tomate e, às vezes, mais alguma opção.

## Arábia

Rua Haddock Lobo, 1397 Jardim Paulista – tel. 3061-2203.

😊😊😊😊😊

\$\$\$

Couve-flor com taratur (pasta de tahine batido com azeite, sal, alho e limão).

Faláfel (bolinhos de favas ou de grão de bico fritos).

Homus (pasta de grão de bico).

Babaganuche pasta de berinjela.

Coalhada seca e fresca.

Trigo com cebola frita.

Batata à moda da casa.

Cuscus, aos sábados (tem que pedir para fazer a versão sem carnes).

## Almanara

Rua Oscar Freire, próximo da Rua Augusta; Shopping Paulista; Morumbi Shopping, Shopping Villa-Lobos e outros endereços. Tel. 3257-7580.

😊😊

\$

Faláfel.

Homus.

Coalhada seca.

Arroz com lentilhas.

Tabule.

## Viena

Na R. Augusta 1835, esquina com Al. Santos, e em praticamente todos os shoppings.

😊😊😊😊

\$\$

Buffet frio e quente de legumes, queijos, etc.

Quiche de queijo.

Feijão sem carne.

Batatas smiles.

Batatas ao funghi.

Cuscus de palmito (às vezes).  
Bolinhas de queijo.  
Calzones diversos.  
Lasagna vegetariana (às vezes).  
Crepes de queijo.  
Frequentemente, alguma massa sem carne de vaca, sem carne de peixe e sem carne de ave.

### **América**

Na Av. Paulista entre a R. Bela Cintra e a Haddock Lobo; Al. Santos, 957; Av. 9 de Julho, 5393; Shoppings Eldorado, Iguatemi, Morumbi.

☺ ☺ ☺

\$\$

**Estes e outros pratos vegetarianos estão assinalados no cardápio.**

Sanduíche Golden América.  
Creme de milho.  
Batata assada com creme de queijos.  
No inverno, várias sopas.

### **General Prime Burger**

Rua Joaquim Floriano, 541 Itaim-Bibi – tel. 3168-0833

☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$

O ponto de honra é para o veggie burger, um hamburger elaborado somente com vegetais, que pode ser servido com queijo ou não, com ovo ou não, e acompanhado dos molhos que você escolher: curry, tomate condimentado etc. Também servem uma batata rústica, bem saborosa.

### **La Vilette**

Praça Vilaboim, 113 e no Shopping Higienópolis.

☺ ☺ ☺

\$\$\$

Creme de cebola.  
Sanduíche Haifa  
Provolone derretido.

### **Bar Balcão**

Rua Melo Alves, 150 – tel. 3063-6091. Fica aberto até as 2 da manhã.

☺ ☺

\$\$

Sanduíche de mozzarella de búfala com tomate seco e maionese de manjeriço.

Pastéis de queijo.

### **Café Journal**

**Al. dos Anapurus, 1121 – Moema – Tel. (11) 5055-9454.**

☺ ☺ ☺ ☺ Garçons atenciosos

\$\$\$

Couvert farto e de bom-gosto.

Buffet maravilhoso e vasto.

Bolinhos fritos de arroz com parmesão.

Bolinhos crocantes de milho e queijo.

Macaxeira frita com lascas de parmesão.

Pastéis de palmito.

Provolone à milanesa.

Fetucine, penne e outras massas com molhos excelentes.

Crepe la época (molho de tomate, mozzarella, tomate, manjericão e parmesão gratinado).

Sopa creme de aspargos.

Sopa creme de queijo com pedacinhos de brócolis.

Não peça a sopa de vegetais, pois essa tem carne!

Sanduíches diversos.

### **Prêt à Manger**

Rua Bela Cintra, 2375 – Tel. 3085-8544

☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$

Casinha pequena e simpática acolhe um restaurante familiar refinado e muito bem freqüentado. O *buffet* costuma oferecer várias opções sem carnes. O serviço é prestado com extrema simpatia, transmitindo ao cliente a sensação de que trabalham com satisfação.

### **Halim**

Rua Dr. Rafael de Barros, 64 – Paraíso – tel. 3887-5167.

☺

\$

Faláfel.

Homus.

Coalhada seca.

Arroz com lentilhas.

Tabule.

### **Capim Santo**

Rua Arapiraca, 152 – Vila Madalena – tel. 3813-9103.



\$\$\$

Tortinha de cogumelos com nozes.

Queijo fontina ou queijo brie empanado.

Capelini com nirá, cogumelos e legumes.

Crème brûlée de goiaba.

### **D.O.M.**

Rua Barão de Capanema, 549 – Jardim Paulista – tel. 3088-0761.



\$\$\$\$

Alcachofra recheada em seu próprio risoto.

Risoto de grãos e castanhas brasileiras.

Queijo coalho com legumes roti, com melão de cana e óleo de baunilha.

### **La Risotteria**

Rua Padre João Manoel, 1156 – tel. 3068-8605.



\$\$\$\$\$

É dos poucos restaurantes finos que servem a água e o refrigerante em taças adequadas, que respeitam o cliente não-alcoólico.

Couvert rico e atencioso, com vários pães excelentes, torradas, sticks de biscoito temperados, azeite com ervas, tomates cortados, mozzarella de búfala, manteiga adornada numa manteigueira que dá gosto.

#### **Entradas:**

Melanzane alla parmiggiana

Xadrez de polenta aos cogumelos frescos e fondue de queijo.

Strudel quente de espinafre, pinoli e passas ao molho de gorgonzola.

#### **Pastas frescas:**

Ravioli di brie e rucola all'aroma di tartufo d'alba.

Sorrentino al pomodori secchi, rucola e mozzarella de bufala.

Ravioli di mozzarella di bufala, olive di Taggia e basílico al pomodoro fresco.

Spaghetti alla piccola Fernanda

E muitos risotos.

### **Mestiço**

R. Fernando de Alvarenga, 277 – tel. 3256-3165.



\$\$

#### **Entradas:**

Nobu – shitaki e champignon refogados, rúcula, parmesão, castanhas de caju e torradas.

Queijo cremoso temperado, com azeite, ervas, pimenta verde e rosada, com pão ciabata quente.

Empadinhas de alho poró.

**Diversos:**

Batata frita.

Legumes grelhados.

Arroz branco.

Arroz indiano.

Sopa do dia.

Quiche de queijo.

Crepe de espinafre com ricota ao molho de tomate gratinado com queijo.

Sanduíche New York – legumes grelhados, mozzarella de búfala, molho de salsinha, tomate seco e parmesão, em pão de ciabata quente.

Sanduíche Aurora – torradas de pão de centeio, gratinadas com champignons, shitaki e queijo mozzarella.

### **Baked Potato**

Em mais de 20 shopping centers na cidade de São Paulo. *Site* [www.bakedpotato.com.br](http://www.bakedpotato.com.br).

😊😊😊

\$

Batata assada com uma variedade satisfatória de recheios com provolone, requeijão, champignon, etc.

Pão de batata com recheio de pizza (mozzarella, tomate e orégano).

### **Creatyvo – Bar, restaurante, pizzeria**

Av. Padre Antônio José dos Santos, 1512 – Brooklin – tel. 5505-9400.

Finalmente, um restaurante vegetariano sem eco-frescura. Só precisa de um pouco mais de tempero.

😊😊😊😊😊

\$\$

Almoço, cozinha internacional.

À noite, um cardápio imenso com tantas opções que a gente tem vontade de agradecer à proprietária, Gisela.

## **CURITIBA**



## Piola

Al. Dom Pedro II, 105 – tel. 225-7725



\$\$\$

- **Tem convênio com a Universidade de Yôga. No calendário mensal consta o telefone da Universidade de Yôga. Em algumas filiais, mediante a apresentação da carteirinha, nossos alunos ganham 10% de desconto.**

Antipasti diverse:

Bruschetta (pão torrado, tomate, azeite, majericão)

Lipari (pão torrado, tomate, azeite, mozzarella de búfala)

Ischia (mozzarella de búfala, tomate manjericão)

Caprese (mozzarella de búfala, tomate, manjericão)

Ravióli de queijo:

Dinerolo (creme de leite e shimeji)

Positano (creme de leite e manjericão)

Gnocchi Legnano (4 queijos)

Gnocchi Pompei (molho de tomate e manjericão)

Pizzas diversas

**Este é o menu de São Paulo, pois não recebemos o de Curitiba, mas deve ser semelhante.**

## Café Milano (Restaurante)

Rua Carlos de Carvalho, 1066 – tel. 224-8429.



\$\$

Buffet.

Diversas massas e risotos sem carnes.

## Barollo Trattoria

Av. Silva Jardim, 2.487 – tel. 243-3430.



\$\$

Várias massas e molhos deliciosos, sem carne.

Todos os pratos são muito saborosos.

Freqüentando a semana toda, ainda não será suficiente para experimentar a variedade de pratos deliciosos.

## Trovatta

Shopping Crystal, piso L1 – tel. 232-2262.

Shopping Müller, Praça de Alimentação – tel. 324-5562.



\$\$

Grande mesa de antepasto com inúmeros queijos, azeitonas e legumes marinados em bons azeites.

Diversos risotos (pomodoro, gorgonzola, funghi, etc.).

Lasanha com berinjela.

Várias outras massas.

Os demais restaurantes de Curitiba, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos cifrões.

## PORTO ALEGRE

### Joe Leo's

Shopping Moinhos – tel. 3222-0365.



\$

Hamburguer de lentilha, nozes, cenoura, abobrinha e gergelim, acompanhado de batata frita ou salada (perdão pela má palavra).

Os demais restaurantes de Porto Alegre, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos cifrões.

## NA FRANÇA

### PARIS

#### Musée d'Orsay



\$\$

Soupe de legumes

Gaufre (waffle) douce

Não peça o pan au chocolat. É o pior da França.

**Café Bibliothèque**

128, 192 avenue de France, au pied de la Très Grande Bibliothèque



\$\$\$

Pressé tomate mozzarella

Croque monsieur sans jambon

Frites

Lasagna tous legumes

Rouleau de legumes frites

**Trésor**

Rue Trésor, no Marais



\$\$

Penne tomate basilique

Fondant de chocolat

**Crêperie dès Arts**

Rue Saint André dès Arts



\$\$

Crêpe provençale

Crêpe Napolitano

E outros.

**Café Marly**

No pátio externo do Museu do Louvre, em frente à Pirâmide



\$\$\$

Puré de pomme de terre

Penne

Crème de espinafre

Soupe de legumes

**EM PORTUGAL****PORTO****Al Forno**

(na Foz):

☺ ☺ ☺

\$\$

Sopa de tomate

Creme de espinafre gratinado

Macaroni com creme de natas e tomate

### REAL INDIANA

Em Gaia: Cais de Gaia, loja 360 – tel. 22.374 44 22.

Em Matosinhos: Av. Serpa Pinto, 410 – tel. 22.936 30 30.

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$

Vegetable samosa (pastéis recheados com legumes).

Onion bhaji (empanados de cebola).

Chana puri (grão-de-bico com molho de tomate).

Vegetable kebab (vegetais picados e enrolados).

Mixed pakora (empanados de vegetais diversos).

Palak paneer (queijo cotage com creme de espinafre).

Saag aloo (batatas cozidas em molho cremoso).

Bhindi bhaji (quiabos com cebola e gengibre).

Matar paneer (queijo caseiro fresco com ervilhas).

Aloo gobi (batatas salteadas com couve-flor).

Vegetable korma (vegetais com natas).

Dal tarka (lentilhas com tomate, alho, cominho e coentro).

Raita (yogurt com tomate, cebola e pepino).

Papadum (casquinha crocante condimentada).

Lassi doce ou salgado (bebida à base de yogurt).

Mais 5 tipos de arroz e 7 variedades de pães indianos.

Os demais restaurantes do Porto, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos cifrões.

### LISBOA

#### Valle-Flor

Hotel Pestana Palace – R. Jau, 54 – tel 21 361 56 00.

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

\$\$\$\$\$

Pode-se deixar à criatividade do *Chef*, mas alguns exemplos já provados são:  
Pera recheada com queijo de cabra envolto em massa filo.  
Gratin de batata em cama de legumes salteados.  
Pão-de-Ló de canela.

## Cipriani

Hotel Lapa Palace – R. do Pau de Bandeira, 4 – tel. 21 394 9494



\$\$\$\$

**V – O restaurante assinala desta forma os pratos vegetarianos, com a flexibilidade de alterar algum que não o seja.**

Sortido de pães.  
Sopa da época.  
Flan de cogulemos.  
Risoto de porcini.  
Tortellini de ricota.

## Hard Rock Caffé

Av. da Liberdade, 2 – tel. 21 324 52 80



\$\$\$

**V – O restaurante assinala desta forma os pratos vegetarianos, com a flexibilidade de alterar algum que não o seja.**

Nachos.  
Veggie burger.  
Batatas fritas.

## La Caffé

Av. da Liberdade, 129B – tel. 21 325 67 36



\$\$\$

**V – O restaurante assinala desta forma os pratos vegetarianos, com a flexibilidade de alterar algum que não o seja.**

Sortido de pães, azeitonas e creme de queijo com pimenta e cebolinho.  
Sopa de abóbora com parmesão e feijão frade.  
Risoto de espinafre.

## Caruso

Pátio Bagatela, loja O. Rua Artilharia 1, 51 – tel. 21 383 04 55.



\$\$

Couvert de legumes grelhados.  
Macceroni com natas e espinafres.

### **Casa Nova**

Rua de Santa Apolónia.



\$\$\$

**V – O restaurante assinala desta forma os pratos vegetarianos, com a flexibilidade de alterar algum que não o seja.**

Spaghetti al aglio e ollio.  
Milhares de pizzas maravilhosas.

### **Jaipur**

Rua da Glória, 6ª – tel. 21 346 0447



\$\$

Bhajiya.  
Vegetable korma.  
Malai kofta.  
Saag paneer.  
Nam.  
Bebinca.

### **Caffé Itália**

Rua do Poço Novo, 1 – tel. 21 483 01 51.



\$\$\$\$

Gressinos caseiros.  
Melanzane.  
Risoto de porcini.

Os demais restaurantes de Lisboa, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos cifrões.

## **NA ARGENTINA**

### **BUENOS AIRES**

**Marinis Gourmet**

Av. Santa Fe 3666 e Scalabrini Ortiz – tel. 4831-5277.



\$\$\$

Farta mesa de queijos variados.

Sushi vegetariano.

Tortilla de papa.

Purês de papa (batata), de zapallo (abóbora) e de manzana (maçã).

Papa frita com huevo.

Bastones de mozzarella à milanese.

Pizzas.

Pastas frescas, secas e rellenas.

Ravióli de brócoli, espinafre etc.

Tagliolini de espinafre, de ovo, etc.

Nhoque de batata.

**Primafila**

Av. Pueyrredón, 2051 – tel. 4804-0055



\$\$\$\$

Massas diversas.

Crepes diversos.

Pizza King Salomone.

Mozzarella à milanese.

**Sarkis**

Cozinha árabe – Av. 9 de Julio 1465 y Posadas – tel. 4394-4888



\$\$\$

Myatra (trigo cozido com lentilhas).

Jambra (puré de pimentão vermelho).

Homus (pasta de grão de bico).

Tabule (trigo cru temperado com tomate, cebola, salsa, hortelã, azeite e sal).

Faláfel (bolinhos de favas ou de grão de bico fritos).

Mousaka (lasanha vegetariana de beringela).

Laban (coalhada seca temperada).

Beringelas fritas a la provençal.

**Rigoletto**

Rodriguez Peña 1291 – Delivery al 4814-4777



\$\$\$

Verduras grilladas

Variedade de pastas de excelente qualidade, com opções sin bicho muerto.

## Sirop

Vicente López 1661, Loc 13



\$\$\$

Dirariamente, en el almuerzo y en la cena, poseen alguna opción vegetariana.

## Nucha

Vicente López y Juncal, Recoleta



\$\$\$

Sandwiches sin carne de ningún tipo.

Empanadas.

Bolos de verdura y queso.

Paquetitos de masa fila.

## Piola

Libertad 1078 – tel. 4812-0690



\$\$\$

Antipasti diverse:

Bruschetta (pão torrado, tomate, azeite, majericão).

Lipari (pão torrado, tomate, azeite, mozzarella de búfala).

Ischia (mozzarella de búfala, tomate manjeriçao).

Caprese (mozzarella de búfala, tomate, manjeriçao).

Ravióli de queijo:

Dinerolo (creme de leite e shimeji).

Positano (creme de leite e manjeriçao).

Gnocchi Legnano (4 queijos).

Gnocchi Pompei (molho de tomate e manjeriçao).

Pizzas diversas.

**Este é o menu de São Paulo, pois não recebemos o de Buenos Aires, mas deve ser semelhante.**



---

Os demais restaurantes de Buenos Aires, cujos endereços nos foram enviados, não puderam ser publicados porque não nos informaram quantos *smiles* e quantos *cifrões*.

Se você quiser que o seu restaurante seja incluído nesta lista, entre em contato com o autor pelo telefone (00 55 11) 9976-0516 ou 3081-9821.

**Formulário a ser preenchido para o estabelecimento ser inserido no**

**GUIA DE RESTAURANTES  
QUE RESPEITAM VEGETARIANOS**

Nome do restaurante:

País, estado e cidade:

Endereço completo e telefone:

📍 – Este estabelecimento tem convênio com a Universidade de Yôga?

Se não tem, proponha o convênio para que possamos indicar esse restaurante aos nossos alunos.

😊 – Coeficiente de satisfação do cliente vegetariano, de um a cinco *smiles*  
(variedade de opções dos pratos e a boa-vontade do garçom):

\$ – Preço médio relativo, de um a cinco cifrões:

Relacione os pratos que não levam carne de mamífero, nem carne de ave, nem carne de peixe, nem carne de crustáceo.

Por favor, não inclua saladas, nem pratos estereotipados “para vegetarianos”, geralmente intragáveis.

Se você optou por fazer xerocópias a fim de não prejudicar o livro e para dispor de mais formulários, use o verso da folha, caso necessário.

---

---

---

---

---

---

---

Faça cópias desta página para utilizá-las nos restaurantes que você freqüentar.



## RECOMENDAÇÕES FINAIS

Como despedida, deixo-lhe estas recomendações:

Comece agora mesmo a releitura deste livro, dando especial atenção aos trechos que já foram assinalados por você na primeira leitura. Releia com mais calma, saboreando cada parágrafo e parando para meditar e assimilar o seu conteúdo.

Conheça meus outros livros:

1. *Origens do Yôga Antigo*
2. *Eu me lembro...*
3. *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha*
4. *Boas Maneiras*
5. *Mensagens*
6. *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*
7. *Yôga Sútra de Pátañjali*
8. *Encontro com o Mestre*
9. *Programa do Curso Básico*
10. *A regulamentação dos profissionais de Yôga*
11. *Karma e dharma, transforme a sua vida*
12. *Tantra, a sexualidade sacralizada*
13. *ÔM, o mais poderoso dos mantras*
14. *Meditação*
15. *Corpos do Homem e Planos do Universo*
16. *Tudo sobre Yôga*
17. *Alternativas de relacionamento afetivo*

**18. Quando é preciso ser forte****19. Tratado de Yôga**

Leia e estude especialmente os dois últimos que são os mais importantes e têm o poder de mudar a vida de uma pessoa.

Considere a possibilidade de tornar-se um instrumento para melhorar, não só o seu karma, mas o destino de milhares de seres humanos, formando-se como instrutor de SwáSthya Yôga.

**SE QUISER SABER MAIS**

Se você quiser saber mais sobre este e outros assuntos, recomendamos que participe do curso de formação de instrutores da Universidade de Yôga. Caso não seja possível participar pessoalmente, resta a alternativa de fazer o curso pelos nossos livros, vídeos, CDs e DVDs cuja relação é divulgada no *Anexo*, no final deste volume. Visite o nosso *website*, **www.uni-yoga.org**, pois você já vai aprender muita coisa lá, sem custo algum, já que o nosso *site* não vende nada. Veja nas últimas páginas deste livro o conteúdo do *site*.

**OUTROS AUTORES**

Se desejar uma bibliografia com muitos outros autores e sobre diversos ramos de Yôga, consulte o capítulo *Bibliografia* do livro *Tratado de Yôga*.

---

## COMPLEMENTO PEDAGÓGICO

*Esta divisão é dirigida aos leitores que não travaram contato com a nossa obra principal, o livro Faça Yôga antes que você precise, a qual explana sobre as características, a história e a técnica do SwáSthya, o Yôga Antigo.*

*As páginas que se seguem mostraram-se necessárias quando realizamos as primeiras edições de livros anteriores sobre temas específicos e alguns leitores solicitaram esclarecimentos genéricos, sistematicamente, sobre os temas a seguir.*

---



## O QUE É O SWÁSTHYA YÔGA

**SwáSthya**, em sânscrito, língua morta da Índia, significa **auto-suficiência** (swa = seu próprio). Também embute os significados de *saúde, bem estar, conforto, satisfação*. Pronuncia-se “**suástia**”. Em hindi, a língua mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “*suásti*”. Não permita que pessoas pouco informadas confundam **SwáSthya**, sânscrito, método antigo, com *SwáSthya* (“*suásti*”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica. Consulte a respeito o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais respeitado dicionário de sânscrito.

### A DEFINIÇÃO FORMAL DO NOSSO YÔGA

**SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.**

### A ESTRUTURA DO SWÁSTHYA YÔGA

ETAPA	FASE	ESTÁGIO	EM QUE CONSISTE
INICIAL	1	bio-ex (pré-Yôga)	preparatório antes de ter acesso ao Yôga
	2	ashtānga sādhana	reforço da estrutura biológica
MEDIAL	3	bhūta shuddhi	período de purificação corporal intensiva
	4	maithuna	canalização da energia sexual
FINAL	5	kundaliní	despertamento da energia criadora
	6	samādhi	estado de hiperconsciência

### O MÉTODO CONSISTE EM TRÊS ETAPAS:

1. **A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.
2. **A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da libido.
3. **A etapa final** – tem por objetivo despertar a energia kundaliní, com o conseqüente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência chamada samādhi.

Noutras palavras, a etapa inicial visa a proporcionar saúde e força suficientes para que o praticante agüente as prodigiosas alterações biológicas resultantes de uma evolução pessoal acelerada que ocorrerá na etapa final.

Por isso, a etapa inicial tende a proporcionar todos aqueles proverbiais efeitos do Yôga. É que a fase final vai trabalhar para tornar o praticante uma pessoa fora da faixa da normalidade, acima dela. Se alguém está fora dessa faixa para baixo, a fase inicial vai içá-lo até à normalidade plena, conferindo-lhe uma cota ótima de saúde e vitalidade. Daí poderemos fazer um bom trabalho de desenvolvimento interior equilibrado e seguro, no qual o praticante vai conquistar a evolução de um milhão de anos em uma década. Para isso, há que adquirir estrutura.

Por esse motivo, há uma legião de pessoas que adotam o Yôga apenas visando os benefícios propiciados pela prática introdutória e por aí ficam, satisfeitas com os ótimos resultados obtidos.

## I. CARACTERÍSTICAS DO SWÁSTHYA

### 1) ASHTÁNGA SÁDHANA

A característica principal do SwáSthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtánga sádhana (ashta = oito; anga = parte; sádhana = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes, a saber: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrâ, samyama. Estes elementos serão explicados em detalhe mais adiante.

### 2) REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO

Uma das mais notáveis contribuições históricas da nossa sistematização foi o advento das regras gerais, as quais não são encontradas em nenhum outro tipo de Yôga... a menos que venham a ser incorporadas a partir de agora, por influência do SwáSthya Yôga. Já temos testemunhado exemplos dessa tendência em aulas e textos de vários tipos de Yôga em diferentes países, após o contacto com o SwáSthya.

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do SwáSthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

Por outro lado, podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo alguns exercícios quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimôtthanásana), uma retroflexão (bhujangásana) e uma lateroflexão (trikônásana), e execute-os de acordo com as regras do SwáSthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada ásana. Você vai se surpreender: as execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado por nós e sintetizado na forma de regras gerais.

Tal fato passou despercebido a tantas gerações de Mestres do mundo inteiro durante milhares de anos e foi descoberto somente na entrada do terceiro milênio da Era Cristã, da mesma forma como a lei da gravidade passou sem ser registrada pelos grandes sábios e físicos da Grécia, Índia, China, Egito e do mundo todo, só vindo a ser descoberta bem recentemente por Newton. Assim como Newton não inventou a gravidade, também não inventamos as regras gerais de execução. Elas sempre estiveram lá, mas ninguém notou.

No SwáSthya Yôga as regras ajudam bastante, simplificando a aprendizagem e acelerando a evolução do praticante. Ao instrutor, além disso, poupa um tempo precioso, habitualmente gasto com descrições e instruções desnecessárias.

### 3) SEQÜÊNCIAS COREOGRÁFICAS

Outra importante característica do SwáSthya Yôga é o resgate do conceito primitivo de treinamento, que consiste em execuções mais naturais, anteriores ao costume de repetir os ásanas. A instituição do sistema repetitivo é muito mais recente do que se imagina. As técnicas antigas, livres das limitações impostas pela repetição, tornavam-se ligadas entre si por encadeamentos espontâneos. No SwáSthya Yôga esses encadeamentos constituem *movimentos de ligação* entre os ásanas não repetitivos nem estanques, o que predispõe à elaboração de execuções coreográficas.

Assim, [A] a não repetição, [B] as passagens (movimentos de ligação) e [C] as coreografias (com ásanas, mudrás, bandhas, kriyás, etc.), são seqüências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte desta terceira característica do SwáSthya Yôga.

As coreografias também não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao Yôga primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O



último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica, é a mais ancestral prática do Yôga: o súrja namaskara!

Ocorre que o súrja namaskara é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do Yôga moderno. Não constitui, portanto, característica sua. Vale lembrar que o Hatha Yôga é um Yôga moderno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem primeira do Yôga.

Importante: o instrutor que declara ensinar SwáSthya Yôga, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um SwáSthya 100% legítimo. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do codificador do SwáSthya Yôga.

#### **4) PÚBLICO CERTO**

É fundamental que se compreenda: para tratar-se realmente de SwáSthya Yôga não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente praticando o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão exercendo o SwáSthya Yôga. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um pão de excelente qualidade, mas querer fazê-lo com a farinha errada.

#### **5) SENTIMENTO GREGÁRIO**

O sentimento gregário é a força de coesão que nos fez crescer e tornar-nos tão fortes. Sentimento gregário é a energia que nos mobiliza para participar de todos os cursos, eventos, reuniões, viagens e festas do SwáSthya Yôga, pois isso nos dá prazer. Sentimento gregário é o sentimento de gratidão que eclode no nosso peito pelo privilégio de estar juntos e participando de tudo ao lado de pessoas tão especiais. É o poder invisível que nos confere sucesso em tudo o que fizermos, graças ao apoio que os colegas nos ofertam com a maior boa vontade. Sentimento gregário é a satisfação incontida com a qual compartilhamos nossas descobertas e dicas para o aprimoramento técnico, pedagógico, filosófico, ético etc. Sentimento gregário é o que induz cada um de nós a perceber, bem no âmago da nossa alma, que fazer tudo isso, participar de tudo isso, não é uma obrigação, mas uma satisfação.

#### **6) SERIEDADE SUPERLATIVA**

Ao travar contato com a Nossa Cultura, uma das primeiras impressões observadas pelos estudiosos é a superlativa seriedade que se percebe nos nossos textos, linguagem e procedimentos. Essa seriedade manifesta-se em todos os níveis, desde a honestidade de propósitos – uma honestidade fundamentalista – até o cuidado extremado de não fazer nenhum tipo de doutrinação, nem proselitismo, nem promessas de terapia. Definitivamente, não se encontra tal cuidado na maior parte das demais modalidades de aprimoramento pessoal.

Fazemos questão absoluta de que nossos instrutores e alunos sejam rigorosamente éticos em todas as suas atitudes, tanto no nosso círculo cultural, quanto no trabalho, nas relações afetivas, na família e em todas as circunstâncias da vida. Devemos lembrar-nos de que, mesmo enquanto alunos, somos representantes do Yôga Antigo e a opinião pública julgará a validade da proposta a partir do nosso comportamento e imagem.

Em se tratando de dinheiro, saiba que é preferível perder o nobre metal a perder um amigo, ou perder o bom nome, ou perder a classe.

Devemos mostrar-nos profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia. O mundo espera de nós um modelo de equilíbrio, especialmente quando tivermos a obrigação moral de defender corajosamente nossos direitos e aquilo ou aqueles em que acreditamos. Fugir à luta seria a mais desprezível covardia. Lutar com galhardia em defesa da justiça e da verdade é um atributo dos corajosos. Contudo, lutar com elegância e dignidade é algo que poucos conseguem conquistar.

**7) ALEGRIA SINCERA**

Seriedade e alegria não são mutuamente excludentes. Você pode ser uma pessoa contagiantemente alegre e, ao mesmo tempo, seriíssima dentro dos preceitos comportamentais que regem a vida em sociedade.

A alegria é saudável e nos predispõe a uma vida longa e feliz. A alegria esculpe nossa fisionomia para que denote mais juventude e simpatia. A alegria cativa e abre portas que, sem ela, nos custariam mais esforço. A alegria pode conquistar amigos sinceros e preservar as amizades antigas. Pode até salvar casamentos.

Um praticante de Yôga sem alegria é inconcebível. Se o Yôga traz felicidade, o sorriso e o comportamento descontraído são suas conseqüências inevitáveis.

No entanto, administre sua alegria para que não passe dos limites e não agrida os demais. Algumas pessoas quando ficam alegres tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas. Esse, obviamente, não é o caso do swáSthya yôgin.

**8) LEALDADE INQUEBRANTÁVEL**

Lealdade aos ideais, lealdade aos amigos, lealdade ao seu tipo de Yôga, lealdade ao Mestre, são também característica marcante do Yôga Antigo. No SwáSthya valorizamos até a lealdade aos clientes e aos fornecedores. Simbolicamente, somos leais mesmo aos nossos objetos e à nossa casa, procurando preservá-los e cultivar a estabilidade, ao evitar a substituição e a mudança pelo simples impulso de variar (Yôga chitta vṛitti nirôdhah). Há circunstâncias em que mudar faz parte da evolução e pode constituir a solução de um problema de estagnação. Nesse caso, é claro, não se trata de instabilidade emocional. O próprio Shiṽa, criador do Yôga, tem como um dos seus atributos a renovação.

Não há nada mais lindo que ser leal. Leal quando todos os demais já deixaram de sê-lo. Leal quando todas as evidências apontam contra o seu ente querido, pessoa amada, colega ou companheiro, mas você não teme comprometer-se e mantém-se leal até o fim.

Realmente, não há nada mais nobre que a lealdade, especialmente numa época em que tão poucos preservam essa virtude.

**II. PRÁTICA ORTODOXA**

SwáSthya Yôga é o próprio tronco de Yôga Pré-Clássico, após a sistematização. O SwáSthya Yôga mais autêntico é o ortodoxo, no qual cada prática é constituída pelas oito partes seguintes:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>1. mudrá</b>             | Gesto reflexológico feito com as mãos;                      |
| <b>2. pújá<sup>19</sup></b> | Retribuição ética de energia; sintonização com o arquétipo; |
| <b>3. maṅtra</b>            | Vocalização de sons e ultra-sons;                           |
| <b>4. pránáyāma</b>         | Expansão da bioenergia através de respiratórios;            |
| <b>5. kriyá</b>             | Atividade de purificação das mucosas;                       |
| <b>6. āsana</b>             | Técnica corporal (não tem nada a ver com Ed. Física);       |
| <b>7. yôganīdrá</b>         | Técnica de descontração;                                    |
| <b>8. samyāma</b>           | Concentração, meditação e samádhi.                          |

Existem vários tipos de ashtānga sādhana. A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se ādi (seguido de palavra iniciada por vogal i se transforma em y, ādy).

<sup>19</sup> O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: pújá pronuncia-se "púdjā"; e yôganīdrá pronuncia-se "yôganīdra".

O segundo tipo é o viparíta ashtânga sâdhana, para alunos graduados. Depois virão mahá, swa, manasika e gupta ashtânga sâdhana, somente acessíveis a instrutores de Yôga.

Entretanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

### III. PRÁTICA HETERODOXA

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só anga, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprouber. Pode, por exemplo, ministrar um sâdhana exclusivamente de âsana, ou de mantra, ou de pránáyâma, ou de samyama, ou de yôganidrâ, etc. Ou pode combinar alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser SwáSthya Yôga, **desde que obedeça às demais características do método mencionadas no subtítulo I, deste capítulo (Características do SwáSthya)** e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que preconizamos.

Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os angas, conquanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrar durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os resultados de todos os oito angas.

O ideal é que o instrutor não adote somente a versão heterodoxa e sim que a combine com a ortodoxa, lecionando, por exemplo, duas vezes por semana, uma com a primeira e outra com a segunda modalidade de prática.

Já para os exames de habilitação de instrutores perante a Universidade Internacional de Yôga e pelas Federações Estaduais só é aceita a versão ortodoxa.

### ANÁLISE DOS 8 ANGAS QUE CONSTITUEM A PRÁTICA ORTODOXA

#### 1) mudrá

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e thêta já nesta introdução. Temos mais de 100 mudrás codificados no livro **Faça Yôga antes que você precise**.

#### 2) pújá (manasika pújá)

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sâdhaka com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu *plug* no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma expressiva troca de energias entre o discípulo e o Mestre.

#### 3) mantra (vaikharí mantra: kīrtan e japa)

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do ády ashtânga sâdhana, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prâna possa circular. Prâna é o nome genérico da bio-energia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer pránáyâma. O SwáSthya Yôga utiliza centenas de mantras: kīrtan e japa; vaikharí e manasika; saguna e nirguna mantras. Utilizamos mais de 100 mantras.

#### 4) pránáyâma (swara pránáyâma)

São exercícios respiratórios que bombeiam o prâna para que circule pelas nâdíis e vitalize todo o organismo. E também a fim de distribuí-lo entre os milhares de chakras que temos espalhados por todo o corpo. Bombear aquela energia por dutos obstruídos pelos detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode resultar

inócuo ou até prejudicial. Por isso, antes do pránáyáma, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética. Utilizamos 58 exercícios respiratórios diferentes.

### 5) kriyá

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, agora no nível orgânico. Em se tratando de Yôga, só se deve proceder às técnicas corporais após o cuidado de limpar o corpo por meio dos kriyás. Utilizamos 6 kriyás clássicos.

### 6) ásana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São os procedimentos psicofísicos que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os ásanas devem ser precedidos pelos kriyás, pránáyámas, etc. Aplicamos milhares de ásanas, dos quais, mais de 2.000 fotos constam do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Os efeitos dos ásanas começam a se manifestar a partir do yôganidrá.

### 7) yôganidrá

É a descontração que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. Mas atenção: yôganidrá não tem nada a ver com o shavásana do Hatha Yôga. Shavásana, como o nome já diz, é apenas um ásana, uma posição, em que se relaxa, mas não é a ciência do relaxamento em si. Essa ciência se chama yôganidrá e ela não consta do currículo do Hatha Yôga. Por isso alguns instrutores de Hatha Yôga censuram o uso de música ou de indução verbal do ministrante durante o relaxamento. O yôganidrá aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

### 8) samyama

Essa técnica compreende concentração, meditação e samádhi "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, *numa só sentada* (etimologicamente, samyama pode significar *ir junto*). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samádhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal. Assim, também é correto denominar o oitavo anga de dhyána, que significa meditação. É uma forma menos pretensiosa.

Portanto, mesmo uma prática de SwáSthya Yôga considerada para iniciantes, como este conjunto de oito feixes de técnicas que acabamos de analisar e que constitui a fase inicial do nosso método, será bem avançada em comparação com qualquer outro tipo de Yôga, já se prevendo a possibilidade de atingir um sabíja samádhi.



## ALGUNS DOS 108 TIPOS DE YÔGA EXISTENTES

No Yôga, temos quatro grandes linhagens que são: Tantra-Sámkhya (Yôga Pré-Clássico – mais de 5.000 anos), Brahmácharya-Sámkhya (Yôga Clássico – século III a.C.), Brahmácharya-Védânta (Yôga Medieval – século VIII d.C.), e Tantra-Védânta (Yôga Contemporâneo – séculos XIX e XX). Cada linhagem possui uma fundamentação filosófica (Sámkhya ou Védânta) e uma fundamentação comportamental (Tantra ou Brahmácharya). Sámkhya e Védânta são filosoficamente opostos entre si, pois o Sámkhya é **naturalista**, enquanto que o Védânta é **espiritualista**. Tantra e Brahmácharya também são opostos entre si, pois o Tantra é **matriarcal, sensorial e desrepressor**, enquanto que o Brahmácharya é **patriarcal, anti-sensorial e respressor**. Por isso, não se devem misturar tipos de Yôga uns com os outros. Já

os ramos, em número homologado de 108, são como fórmulas ou receitas, que determinam quais as técnicas empregadas por cada modalidade, e em que proporção.

### ÁSANA YÔGA

Ásana significa técnica corporal ou psico-orgânica. Trata-se de um ramo dedicado exclusivamente à relação entre o psiquismo e o funcionamento dos órgãos internos. Só utiliza um anga, ásana, no entanto, não tem nenhuma semelhança com ginástica, nem relação alguma com Ed. Física. Trata-se de uma das divisões mais ancestrais.

### RÁJA YÔGA, O YÔGA MENTAL

Rája significa real (dos reis). Consiste em quatro partes ou angas: pratyáhára (abstração dos sentidos), dháraná (concentração mental), dhyána (meditação) e samádhi (hiperconsciência). Posteriormente, em torno do terceiro século antes de Cristo, a estas quatro técnicas foi acrescentada uma introdução constituída por outras quatro (yama, niyama, ásana, pránáyama) com o que codificou-se o Yôga Clássico.

### BHAKTI YÔGA, O YÔGA DEVOCIONAL

Bhakti significa *devoção*. O Yôga devocional não é forçosamente espiritualista. Em suas origens pré-clássicas, sua fundamentação era naturalista e na região em que floresceu não foram encontradas evidências da existência de religiões institucionalizadas. O Bhakti Yôga pré-clássico consiste em cultuar as forças da Natureza, o Sol, a Lua, as Árvores, os Rios, etc.

### KARMA YÔGA, O YÔGA DA AÇÃO DESINTERESSADA

Karma significa *ação*. É um Yôga que induz à ação. Sua vertente medieval passou a ter conotações da filosofia Vêdânta, o que lhe conferiu um ar de “ação desinteressada”, quando na verdade a proposta é impelir à ação, ao trabalho, à realização. Por certo, tal dinâmica em princípio não visa a benefícios pessoais, recompensas ou reconhecimento.

### JÑÁNA YÔGA, O YÔGA DO AUTOCONHECIMENTO

Jñána significa *conhecimento*. O método dessa modalidade consiste em meditar na resposta que o seu psiquismo elaborar para a pergunta “quem sou eu?”, até que não haja mais nenhum elemento que possa ser separado do Self e analisado. Nesse ponto, o praticante terá encontrado a Mônada, ou o Ser.

### LAYA YÔGA, O YÔGA DAS PARANORMALIDADES

Laya significa *dissolução*. A intenção neste tipo de Yôga é dissolver a personalidade, ou seja eliminar a barreira que existe entre o ego e o Self. Como o Self ou Mônada é o próprio Absoluto que habita em cada ser vivente, ao ser dissolvida a barreira da *personam*, todo o seu poder e sabedoria fluem diretamente para a consciência do praticante.

### MANTRA YÔGA, O YÔGA DO DOMÍNIO DO SOM E DO ULTRA-SOM

Mantra significa *vocalização*. Trata-se de um ramo de Yôga que pretende alcançar a meta através da ressonância transmitida aos centros de energia do próprio corpo, conduzindo-os a um pleno despertar. Como consequência, a consciência aumenta e o praticante atinge o samádhi.

### TANTRA YÔGA, O YÔGA DA SENSORIALIDADE

Tantra significa, entre outras coisas, *a maneira correta de fazer qualquer coisa, autoridade, prosperidade, riqueza; encordoamento* (de um instrumento musical). É a via do aprimoramento e evolução interior através do prazer. Ensina como relacionar-se consigo mesmo, com os outros seres humanos, família, animais, plantas, meio ambiente, enfim, tudo. Também trata de tudo o que se refira à sensorialidade e à sexualidade. Pretende atingir a meta mediante o reforço e canalização da libido. Tantra Yôga enfatiza o trabalho sobre a kundaliní, contudo, existe uma outra modalidade especializada no despertar dessa força colossal: é o Kundaliní Yôga, que descreveremos mais para a frente.

### SWÁSTHYA YÔGA, O YÔGA DE RAÍZES PRÉ-CLÁSSICAS, QUE COMPREENDE TODOS OS OITO ANTERIORES

SwáSthya significa *auto-suficiência, saúde, bem-estar, conforto, satisfação*. É baseado em raízes muito antigas (Tantra-Sámkhya) e por isso é tão completo, pois possui o gérmen do que, séculos mais tarde, deu origem aos oito ramos mais antigos (Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga). Sua prática consiste em oito feixes de técnicas, que são: mudrá (linguagem gestual), pújá (sintonização com o arquétipo), mantra (vocalização de sons e ultra-sons), pránáyáma (respiratórios), kriyá (purificação das mucosas), ásana (técnica corporal), yôganidrâ (técnica de descontração) e samyama (concentração, meditação e outras técnicas mais profundas). Trata-se da sistematização do Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga, um proto-Yôga integrado de origens dravídicas com mais de 5.000 anos.

### SUDDHA RÁJA YÔGA, UMA VARIEDADE DE RÁJA YÔGA MEDIEVAL, PESADAMENTE MÍSTICO

Suddha significa *puro*. Dá a entender que pretende ser a versão mais pura do Rája Yôga, o que não é verdade, já que o Rája Yôga era de fundamentação Sámkhya e o Suddha Rája é fundamentado pelo ponto de vista oposto, o Vêdânta. Consiste em mantras e meditação. Aqui no Brasil, sofreu influência do Cristianismo e passou a ser exercido como um híbrido de religião cristã. Atualmente é difícil de ser encontrado no Brasil.

### KUNDALINÍ YÔGA, O YÔGA DO PODER

Kundaliní significa aquela que tem a aparência de uma serpente. É um tipo de Yôga que visa ao despertar da energia que leva o seu nome (kundaliní). Essa energia está situada no perineo e tem relação direta com a sexualidade. Seu despertar e ascensão pela medula espinhal até o cérebro produz uma constelação de paranormalidades, culminando num estado alterado da consciência denominado samádhi, que é a meta do Yôga. Na verdade, não apenas esta modalidade, mas todos os tipos autênticos de Yôga trabalham o despertar da kundaliní, conforme nos diz o Dr. Sivánanda em seu livro Kundaliní Yôga, página 70. Nos Estados Unidos floresceu uma vertente apócrifa de Kundaliní Yôga, transmitido por adeptos da religião sikh, muito diferente, portanto, do verdadeiro, que é de tradição estritamente hindu.

### SIDDHA YÔGA, O YÔGA DO CULTO À PERSONALIDADE DO GURU

Siddha significa *o perfeito, ou aquele que possui os siddhis* (poderes paranormais). Pelo nome, dá a entender que tem parentesco com o Kundaliní Yôga, mas com o qual manifesta pouca similaridade. Pratica-se muito mantra, pújá e meditação, mas a base é mesmo a reverência à personalidade do guru. No Brasil, havia um pequeno grupo de Siddha Yôga no Rio de Janeiro, mas atualmente não se sabe se está ativo.

### KRIYÁ YÔGA, O YÔGA QUE CONSISTE EM AUTO-SUPERAÇÃO, AUTO-ESTUDO E AUTO-ENTREGA

Kriyá significa *atividade*. Trata-se de um Yôga muito difundido nos Estados Unidos na década de 50 e que hoje mantém ricas instalações. Consiste em três niyamas (normas éticas): tapas (auto-superação), swadhýaya (auto-estudo) e ishvara pranidhana (auto-entrega). É citado no Yôga Sútra, livro do século III a.C. Há poucas entidades que o representam no Brasil, sendo a Bahia e o Rio de Janeiro seus principais redutos. A maioria o estuda por livros. O melhor livro é o *Tantra Yôga, Náda Yôga e Kriyá Yôga*, de Sivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Essa é a única obra que ensina abertamente o Kriyá Yôga, sem fazer mistério.

### YÔGA INTEGRAL, O YÔGA DE INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA

É chamado Yôga Integral não por ser mais integral que os outros, como o nome pode sugerir por associações com os alimentos integrais. Denomina-se assim porque sua proposta é integrar-se na vida profissional, cultural e artística do praticante. Foi criado por Sri Aurobindo, que defendia o desejo de que “o Yôga cesse de parecer alguma coisa mística e anormal que não tenha relações com os processos comuns da energia terrena”.

### YÔGA CLÁSSICO, UM YÔGA ÁRIDO E DURO, COM RESTRIÇÕES SEXUAIS E OUTRAS

O Yôga Clássico – ou Ashtānga Yôga – não é o Yôga mais antigo nem o mais completo, como se divulga. O mais antigo e completo é o Pré-Clássico. O Yôga Clássico tem um nome forte, mas sua prática é inviável para o homem moderno devido à lentidão com que seus passos são trilhados. A prática é tão restritiva e árida que ninguém pagaria para receber esse tipo de aprendizado. Por isso, o que se vê no Ocidente são escolas que exploram o célebre nome desse ramo, mas na prática ensinam Hatha Yôga. O Yôga Clássico é constituído por oito partes ou angas que são: yama, niyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna, samādhi. No Brasil, o melhor livro é o *Yôga Sūtra de Pātañjali*, da Editora Nobel.

### HATHA YÔGA, O YÔGA FÍSICO

Hatha significa *força, violência*, e não o poético “Sol-Lua”, como declaram alguns livros. Trata-se de uma vertente medieval, fundada no século XI da era Cristã, portanto, é considerado um Yôga moderno, surgido mais de 4.000 anos depois da origem do Yôga primitivo! É constituído pelos quatro angas iniciais do Ashtānga Yôga (yama, niyama, āsana, prānāyāma), contudo, nos estabelecimentos de Yôga os dois primeiros angas não são ensinados, ficando na prática restrito apenas a āsana (técnicas corporais) e prānāyāma (respiratórios). Outras técnicas podem ser agregadas, tais como bandhas, mudrás e kriyās, mas não forçosamente. A meditação não faz parte e não deve ser incluída numa prática de Hatha. Já foi o Yôga mais popular no Ocidente. No Brasil, hoje está sobejamente suplantado pelo SwāSthya Yôga. O melhor livro já publicado em português sobre o tema foi *Hatha Yôga, ciência da saúde perfeita*, de Caio Miranda.



## O QUE É UMA CODIFICAÇÃO

Imagine que você ganhou como herança um armário muito antigo (no nosso caso, de cinco mil anos). De tanto admirá-lo, limpá-lo, mexer e remexer nele, acabou encontrando um painel que parecia esconder alguma coisa dentro. Depois de muito tempo, trabalho e esforço para não danificar essa preciosidade, finalmente você consegue abrir. Era uma gaveta esquecida e, por isso mesmo, lacrada pelo tempo. Lá dentro você contempla extasiado um tesouro arqueológico: ferramentas, pergaminhos, sinetes, esculturas! Uma inestimável contribuição cultural!

As ferramentas ainda funcionam, pois os utensílios antigos eram muito fortes, construídos com arte e feitos para durar. Os pergaminhos estão legíveis e contêm ensinamentos importantes sobre a origem e a utilização das ferramentas e dos sinetes, bem como sobre o significado histórico das esculturas. Tudo está intacto sim, mas tremendamente desarrumado, embaralhado e com a poeira dos séculos. Então, você apenas limpa cuidadosamente e arruma a gaveta. Pergaminhos aqui, ferramentas acolá, sinetes à esquerda, esculturas à direita. Depois você fecha de novo a gaveta, agora sempre disponível e arrumada.

O que foi que você tirou da gaveta? O que acrescentou? Nada. Você apenas organizou, sistematizou, codificou.

Pois foi apenas isso que fizemos. O armário é o Yôga antigo, cuja herança nos foi deixada pelos Mestres ancestrais. A gaveta é um comprimento de onda peculiar no inconsciente coletivo. As ferramentas são as técnicas do Yôga. Os pergaminhos são os ensinamentos dos Mestres do passado, que nós jamais teríamos a petulância de querer alterar. Isto foi a sistematização do SwāSthya Yôga.

Por ter sido honesta e cuidadosa em não modificar, não adaptar, nem ocidentalizar coisa alguma, nossa codificação foi muito bem aceita pela maioria dos estudiosos. Hoje, esse método sistematizado no Brasil existe em todos os Continentes. Se alguém não o conhecer

pelo nome de SwáSthya Yôga, conhecerá seguramente pelo nome erudito e antigo: Dakshinacharatántrika-Nirishwarasámkhyā Yôga.

Seu nome já denota as origens ancestrais uma vez que o Yôga mais antigo (pré-clássico, pré-ariano) era de fundamentação Tantra e Sámkhyā. Compare estas informações com o quadro da *Cronologia Histórica* que reproduzimos abaixo. Esse quadro sinótico é explicado no livro *Faça Yôga antes que você precise*, deste autor, Editora Nobel.

CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA					
DIVISÃO	YÔGA ANTIGO		YÔGA MODERNO		
TENDÊNCIA	Sámkhyā		Vêdānta		
PERÍODO	Yoga Pré-Clássico	Yôga Clássico	Yôga Medieval		Yôga Contemporâneo
ÉPOCA	Mais de 5.000 anos	séc. III a.C.	séc. VIII d.C.	séc. XI d.C.	Século XX
MESTRE	Shiva	Pātañjali	Shankara	Górakshanath a	Rámakrishna e Aurobindo <sup>20</sup>
LITERATURA	Upanishad	Yôga Sûtra	Vivêka Chudamani	Hatha Yôga	Vários livros
FASE	Proto-Histórica	Histórica			
FONTE	Shruti	Smriti			
POVO	Drávida	Arya			
LINHA	Tantra		Brahmacharya		

No quadro acima, o Yôga Pré-Clássico está sombreado por se encontrar no limbo da História oficial, conquanto continuem surgindo mais e mais evidências da existência de um Yôga anterior ao Clássico.

## EVIDÊNCIAS DA EXISTÊNCIA DO YÔGA PRIMITIVO

### NADA NASCE JÁ CLÁSSICO

Neste ponto, detectamos um erro gravíssimo cometido pela maior parte dos autores de livros e pelos professores de Yôga. Declaram eles com frequência que o Yôga mais antigo é o Yôga Clássico, do qual ter-se-iam originado todos os demais. É muito fácil provar que estão sofrendo de cegueira paradigmática. Primeiramente, nada nasce já clássico. A música não surgiu como música clássica. Primeiramente surgiu a música primitiva, que precisou evoluir milhares de anos até conquistar o *status* de música clássica (tanto faz se música clássica européia ou música clássica hindu). A dança é outro exemplo eloqüente. Primeiro surgiu a dança primitiva, que precisou evoluir milhares de anos até chegar a ser considerada dança clássica (seja ela Ballet Clássico ou Bhārata Nāṭya). **Nada nasce já clássico.** E assim foi com o Yôga. Primeiramente, nasceu o Yôga Primitivo, Pré-Clássico, pré-ariano, pré-védico, proto-histórico. Ele precisou se transformar durante milhares de anos para chegar a ser considerado Yôga Clássico. Provado está que o Yôga Clássico não é o mais antigo, conseqüentemente, não nasceram dele todos os demais – o Pré-Clássico, por exemplo, não nasceu dele.

Além dessa demonstração, nas escavações em diversos sítios arqueológicos foram encontradas evidências de posições de Yôga muito anteriores ao período clássico; e textos que precederam essa época já citavam o Yôga.

20 Embora a tendência da maior parte dos Mestres e Escolas continue sendo brahmacharya, no período contemporâneo começa a se instalar uma tendência tântrica (dakshinachara) representada por Aurobindo e Rámakrishna.



**É interessante porque, ao mesmo tempo em que todos os autores afirmam que o Yôga tem mais de 5.000 anos de existência, a maioria declara que o Yôga mais antigo é o Clássico, o qual foi surgir apenas no século terceiro antes da Era Cristã, criando uma lacuna de 3.000 anos, o que constitui incoerência, no mínimo, em termos de matemática!**

Mas como doutos escritores e Mestres honestos puderam cometer um erro tão primário?

Acontece que a Índia foi ocupada pelos áryas, cujas últimas vagas de ocupação ocorreram em cerca de 1.500 a.C. Isso foi o golpe de misericórdia na Civilização Harappiana, de etnia dravídica. Conforme registraram muitos historiadores, os áryas eram na época um povo nômade guerreiro sub-bárbaro. Preciso evoluir mil e quinhentos anos para ascender à categoria de bárbaro durante o Império Romano. A Índia foi o único país que, depois de haver conquistado a arte da arquitetura, após a ocupação ariana passou séculos sem arquitetura alguma, pois seus dominadores sabiam destruir, mas não sabiam construir, já que eram nômades e viviam em tendas de peles de animais.

Como sempre, "ai dos vencidos". Os arianos aclamaram-se raça superior (isto lembra-nos algum evento mais recente envolvendo os mesmos arianos?) promoveram uma "limpeza étnica" e destruíram todas as evidências da civilização anterior. Essa eliminação de evidências foi tão eficiente que ninguém na Índia e no mundo inteiro sabia da existência da Civilização Harappiana, até o final do século XIX, quando o arqueólogo inglês Alexander Cunningham começou a investigar umas ruínas em 1873. Por isso, as Escrituras hindus ignoram o Yôga P primitivo e começam a História no meio do caminho, quando o Yôga já havia sido arianizado.

Tudo o que fosse dravídico era considerado inferior, assim como o fizeram nossos antepassados europeus ao dizimar os aborígenes das Américas e usurpar suas terras. O que era da cultura indígena passou a ser considerado selvagem, inferior, primitivo, indigno e, até mesmo, pecaminoso e sacrílego. Faz pouco menos de quinhentos anos que a cultura européia destruiu as Civilizações Pré-Colombianas e já quase não há vestígio das línguas (a maioria foi extinta), assim como da sua medicina, das suas crenças e da sua engenharia que construiu Machu Picchu, as pirâmides, os templos e as fortalezas, cortando a rocha com tanta perfeição sem o conhecimento do ferro e movendo-as sem o conhecimento da roda.

Da mesma forma, na Índia, após 3.500 anos de ocupação ariana, não restara vestígio algum da extinta Civilização Dravídica. O Yôga mais antigo? "Só podia ser ariano!" Descoberto o erro histórico há mais de cem anos, já era hora de os autores de livros sobre o assunto pararem de simplesmente repetir o que outros escreveram antes dessa descoberta e admitirem que existira, sim, um Yôga arcaico, Pré-Clássico, pré-védico, pré-ariano, que era muito mais completo, mais forte e mais autêntico, justamente por ser o original.

"De fato, uma vez que a opinião tinha um bom número de vozes que a aceitavam, os que vieram depois supuseram que só podia ter tantos seguidores pelo peso concludente de seus argumentos. Os demais, para não passar por espíritos inquietos que se rebelam contra opiniões universalmente aceitas, são obrigados a admitir o que todo o mundo já aceitava. Daí para a frente, os poucos que forem capazes de julgar por si mesmos se calarão. Só poderão falar aqueles que sejam o eco das opiniões alheias, por serem totalmente incapazes de ter um juízo próprio. Estes, aliás, são os mais intransigentes defensores dessas opiniões. Estes odeiam aquele que pensa de modo diferente, não tanto por terem opinião diversa da dele, mas pela sua audácia de querer julgar por si mesmo, coisa que eles nunca conseguirão fazer e estão conscientes disso. Em suma, são muito poucos os que podem pensar, mas todos querem dar palpite. E que outra coisa lhes resta senão tomar as opiniões de outros em lugar de formá-las por conta própria? Como isto é o que sempre acontece, que valor pode ter a voz de centenas de milhões de pessoas? Valem tanto quanto um fato histórico que se encontre registrado por cem historiadores, quando, na verdade, todos se copiaram uns aos outros, e tudo se resume, em última análise, a um só testemunho."

Schopenhauer, citando Bayle em *Pensées sus les Comètes*.

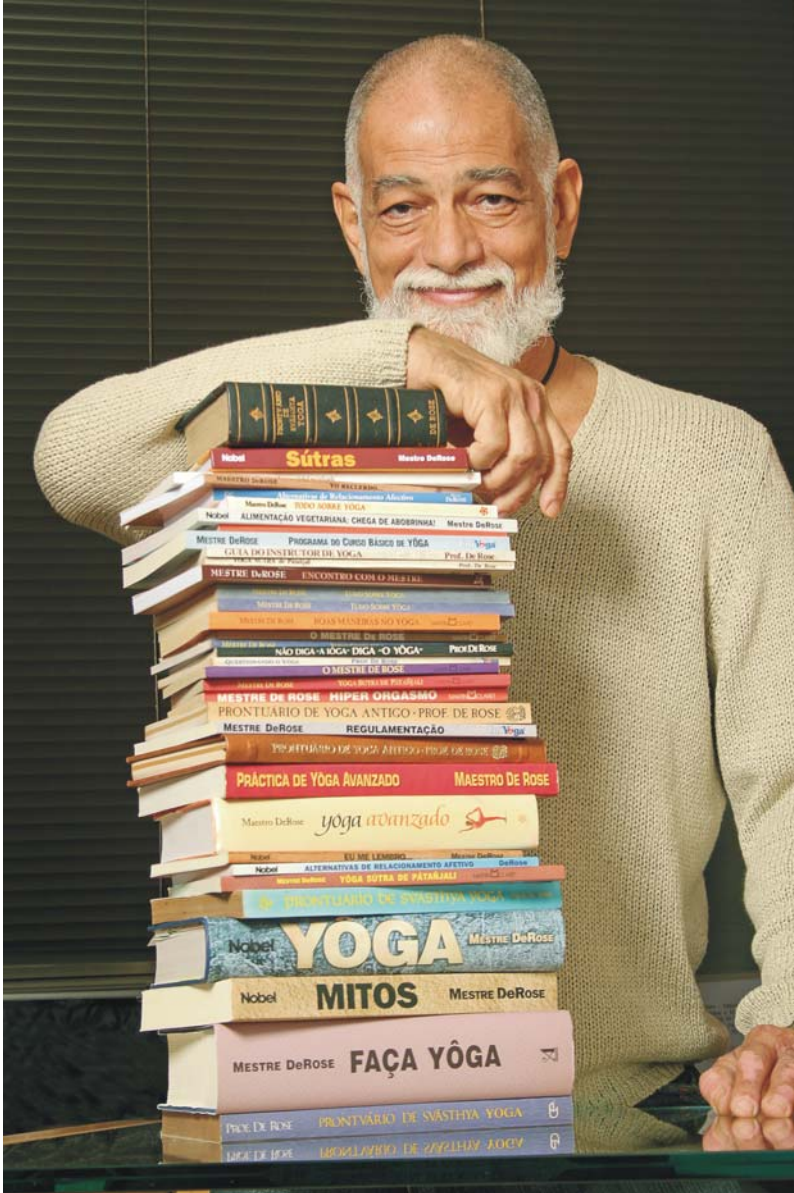


---

# ANEXO

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,  
destinada à divulgação do SwáSthya Yôga.

---



**O AUTOR COM SUAS OBRAS**  
**Mais de um milhão de livros vendidos.**

## O QUE É A

# UNIVERSIDADE DE YÔGA

*Universidade de Yôga* é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a **razão social**. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 45 e 46 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o n.º. 232.558/94 no 3.º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

## DEFINIÇÃO JURÍDICA

**UNIVERSIDADE DE YÔGA** é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais, Católicas ou outras particulares que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

## PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada em 1994 a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar “corporação”. Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de “totalidade, conjunto (de pessoas)”, nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia das Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: “conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade”. No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: “totalidade, universalidade”. E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: “qualidade ou condição de universal”. Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), a Universidade de Franchising (de São Paulo) e a Universidade do Cavalo (de São Paulo) são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

## DeRose

Doutor *Honoris Causa* por várias entidades culturais e acadêmicas.

Conselheiro da Ordem dos Parlamentares do Brasil.

Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.

Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História.

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade Estácio de Sá (MG), UniCruz (RS), Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP),

Universidade do Porto (Portugal) e Universidade Lusófona de Lisboa (Portugal).

Medalha de agradecimento da Unicef da União Européia.

Medalha Tiradentes, da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro.

Medalha da Paz, da ONU.

Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil desde 1974

e em universidades da Europa a partir de 1990.

Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil e Universidade Internacional de Yôga, em Portugal.

Criador do primeiro projeto de lei em 1978 pela Regulamentação dos Profissionais de Yôga.



## **INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR**

**Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones**

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados por DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

### **A MAIOR DO MUNDO**

A **Rede DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com centenas de Unidades no Brasil e noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

### **NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA SEDE**

Chamamos de **Rede DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

### **A LISTA DE ENDEREÇOS**

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento e algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Desejando a direção da Unidade mais próxima, visite o nosso **site [www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)** ou entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3064-3949 e 3082-4514, ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491 e 3081-9821.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, conseqüentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o "credenciamento sob interdição", isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de SwáSthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante fazermos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

## INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS

Dispomos de centenas de Instrutores Credenciados em todo o Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França, Itália, Inglaterra, Alemanha e Estados Unidos. Desejando a direção da Unidade mais próxima, visite o nosso *site* **www.uni-yoga.org** ou entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

**FACILIDADE AOS NOSSOS ALUNOS:** Se você estiver inscrito em qualquer uma das Unidades Credenciadas, terá o direito de freqüentar gratuitamente todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com a sua Unidade de origem e apresente o passaporte da Uni-Yôga acompanhado dos documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

Universidade de Yôga  
Uni-Yôga®

Mestre De Rose

**SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.**

**RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 COBERTURA – TEL. (21) 2259-8243.**

**Os demais endereços atualizados você encontra no nosso *website*:**

O *site* referência do Yôga

**www.uni-yoga.org**

Entre no nosso *site* e assista gratuitamente mais de 60 aulas do Mestre DeRose sobre: origens do Yôga, meditação, mantra, Tantra, sânscrito, alimentação biológica, karma e dharma, chakras, kundaliní, corpos do homem e planos do universo, o tronco do Yôga Pré-Clássico, as 4 grandes linhas do Yôga, os 108 ramos do Yôga, a relação Mestre/discípulo na tradição oriental, hinduismo e escrituras hindus, e outras dezenas de assuntos interessantes.

Faça *download* gratuito de vários livros do Mestre DeRose, bem como CDs com aulas práticas de SwáSthya Yôga, relaxamento, meditação, mantras, mensagens etc., além de acessar os endereços de mais de mil instrutores de diversas linhas de Yôga, Yóga, Yoga e ioga.

**E, se gostar, recomende nosso *site* aos seus amigos!**



# www.uni-yoga.org

O *site* referência do Yôga

**O *website* da Universidade de Yôga não vende nada.** Mas contém uma quantidade inimaginável de informações e instruções – teóricas e práticas – sobre o Yôga Antigo.

**O *site* permite *downloads* gratuitos** de diversos livros em português e vários em espanhol (brevemente, em inglês, francês, italiano e alemão), MP3 de diversos CDs com aulas práticas de SwáSthya Yôga em português e espanhol, reprogramação emocional, meditação, mantras, música, mensagens etc.

**Disponibilizamos mais de 60 aulas gravadas pelo Mestre DeRose,** possibilitando a interação com estudantes de todo o Brasil e de todo o mundo. Tudo sem ônus algum. É o único *site* de Yôga com essas características.

**Divulgamos gratuitamente os endereços de mais de mil instrutores** de todos os tipos de Yôga, Yóga, Yoga e ioga.

**Acreditamos que esse *site* brasileiro seja o maior *site* de Yôga do mundo,** considerando o conteúdo dos livros, fotos, aulas e CDs que podem ser baixados sem custo para o usuário. Além disso, está disponível um farto material (cerca de 50 páginas!) muito bem classificado, especialmente para facilitar o trabalho de jornalistas que tenham alguma pauta relacionada com o tema.

**Não abrimos concessão aos modismos estereotipados,** nem às invencionices comerciais, nem ao comportamento questionável de vender benefícios, terapias ou misticismos. O trabalho da Uni-Yôga é sério e nosso foco é o Yôga Ancestral, sua filosofia de autoconhecimento e a formação profissionalizante de bons instrutores que tenham essa mesma visão.

**Nossa Jurisdição** atualmente compreende Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França, Inglaterra, Alemanha, Itália e Estados Unidos. Em experiência: Austrália, Bélgica, Havaí e Indonésia. Sob previsão: Holanda, Escócia e Nova Zelândia.



Instrutor Lucas De Nardi

Esta é uma das centenas de fotos que você encontra no site da Universidade de Yôga.

[www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org)