

# Relatório Anual 2019



## VeggieKit

Um guia simples de iniciação a  
uma alimentação vegetariana



ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA

# MISSÃO & VALORES DA AVP

## A nossa visão

Nossa visão é a de uma sociedade ética e responsável, onde os indivíduos consideram o impacto das suas escolhas de vida e dos seus hábitos alimentares sobre a sua saúde, os animais e o meio ambiente. Valorizamos a adoção de uma dieta vegetariana equilibrada como um modelo de vida sustentável, ético e saudável, o que representa uma solução transversal de muitos dos maiores desafios que enfrentamos como sociedade global. Promovemos o vegetarianismo e o veganismo como estilo de vida, bem como quaisquer atitudes ou esforços que sejam feitos em relação a estes estilos de vida, para que possam contribuir para a erradicação de doenças epidémicas, a mitigação de impactos negativos no meio ambiente, assim bem como o fim do sofrimento e da morte de milhões de animais explorados na agricultura.

## A nossa missão

Promover os benefícios de uma dieta à base de plantas, em termos de respeito e senciência animal, sustentabilidade ambiental e aumento da saúde humana, enquanto alertamos para os riscos e consequências de uma dieta baseada em animais. Estamos empenhados em criar incentivos para a adoção de uma dieta à base de plantas, por qualquer um dos motivos acima mencionados, através de campanhas de informação e de lobbying em prol da transformação estrutural que facilitará a mudança no padrão alimentar.

## Posição Oficial

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) recomenda uma dieta vegetariana, isenta de quaisquer ingredientes de origem animal, por considerar que esta otimiza os benefícios para a saúde humana, a mitigação do impacto nos ecossistemas e a redução do impacto negativo no bem-estar animal e humano. No entanto, também representamos e apoiamos todos os indivíduos que praticam outras formas de vegetarianismo e que estão gradualmente a transitar entre regimes alimentares, para o vegetarianismo.

# ACTIVIDADES

## MENSAIS



QUANDO OS  
ANIMAIS NÃO  
ENTRAM NO PRATO  
- REPORTAGEM JN

## JANEIRO 2019

### Reportagem sobre vegetarianismo na Notícias Magazine

Participamos numa reportagem da Notícias Magazine (Jornal de Notícias), a revista mais lida do país.



A Associação Vegetariana Portuguesa, representada pelo seu presidente Nuno Alvim, participou [numa reportagem](#) sobre a alimentação vegetariana da Notícias Magazine, a revista mais lida pelos Portugueses.

Nesta reportagem, em texto e vídeo, tivemos a oportunidade de identificar os principais factores que estão a levar as pessoas a adoptar uma alimentação vegetariana, do nosso sucesso em reunir mais de 15 mil assinaturas pela inclusão de opções vegetarianas nas cantinas públicas, em 2016, e de todo o trabalho que fazemos na vertente educativa e informativa.

## EVENTO SOBRE COZINHA VEGETARIANA NA FNAC



## FEVEREIRO 2019

Vegetarianismo: é uma alimentação portuguesa, com certeza



A Associação Vegetariana Portuguesa esteve presente num evento co-organizado com a Fnac Braga e Fnac Guimarães, com a participação também de Gabriela Oliveira, autora de vários livros de cozinha vegetariana, e do chef Dinis, do restaurante Cor de Tangerina.

Foi feita uma breve apresentação sobre os desafios da alimentação contemporânea e os problemas que o vegetarianismo propõe resolver, por Nuno Alvim, da AVP, seguindo-se um showcooking para dar a conhecer algumas receitas portuguesas na sua versão vegetariana.

O feedback foi extremamente positivo, e ao alcançarmos um público essencialmente neutro, conseguimos persuadir algumas pessoas a alterar a sua alimentação!

WORKSHOP  
COZINHA  
VEGETARIANA



Casa Mãe do Gradil

# FEVEREIRO 2019

## Workshop de cozinha vegetariana

Oficina de culinária vegetariana na **Casa Mãe do Gradil**, instituição de solidariedade que cuida de jovens adolescentes. Filipa Calisto e Sónia Zacarias, membros da equipa da AVP, falaram sobre vegetarianismo e ensinaram as jovens meninas da Casa Mãe a cozinhar receitas vegetarianas fáceis e saudáveis.



# PETIÇÃO PELA PIZZA VEGAN EM PORTUGAL



## FEVEREIRO 2019

### Campanha por uma pizza vegan em Portugal

No seguimento do lançamento de várias versões vegan da pizza em grandes cadeiras de restaurantes como a PizzaHut, a AVP lançou uma campanha em Portugal para apelar ao lançamento destas pizzas por cá. Já mais para o final do ano tivemos sucesso e a TelePizza introduziu as primeiras pizzas vegan em Portugal, com queijo vegano!

#### ESTÁ NA ALTURA DAS PIZZARIAS EM PORTUGAL OFERECEREM OPÇÕES VEGAN?

Nós dizemos que sim! E tu? Assina a petição!

ASSINATURAS  
1.961

OBJETIVO  
5.000



Assine esta petição e suporte a nossa causa!



**APURAR  
ESTÓRIAS –  
CONVERSAS  
INFORMAIS**

## Fevereiro 2019

1ª edição do “Apurar Estórias”

O Apurar Estórias é um evento em parceria entre a Associação Vegetariana Portuguesa e o Apuro - Vegan Bar, dirigidas por Nuno Alvim, presidente da AVP. Nesta 1ª edição tivemos uma conversa informal com o Rafael Pinto, atleta e fisiculturista vegano.

CONVERSAS INFORMAIS

# APURAR ESTÓRIAS

A DESCOBRIR PERCURSOS DO VEGANISMO  
COM NUNO ALVIM

CONVIDADO  
**RAFAEL  
PINTO**  
[ATLETA E BODYBUILDER VEGANO]

23 FEVEREIRO 2019  
16H00

**VPURO**  
VEGAN BAR

ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA

# PALESTRA SOBRE AMBIENTE NA UNIVERSIDADE AVEIRO



## MARÇO 2019

Palestra de Nuno Alvim, presidente da AVP, durante o evento “Desmistificando o Veganismo”, organizado por estudantes da Universidade de Aveiro. Nesta palestra abordamos o impacto da agropecuária no ambiente, ao nível global e nacional, diante de uma plateia cheia, com mais de 50 estudantes.

Desmistificando o  
**veganismo**

**AMBIENTE**

**NUNO ALVIM**  
Presidente da "Direcção da Associação Vegetariana Portuguesa"

Representa uma entidade ligada com a promoção da alimentação de base vegetal. É também colaborador pontual no Público, para o qual escreve artigos de opinião acerca do Veganismo.

AAUAv NEGPT Salada's COKE UP! Musgo TUBA vegetal

## CURSOS DE COZINHA VEGETARIANA NO PORTO



## MARÇO – MAIO 2019

Promovemos os primeiros cursos intensivos de cozinha vegetariana em Portugal!



A AVP, em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo do Porto, promoveu a 1ª e 2ª edição do Curso de Cozinha Vegetariana, com duração de 25 horas, e com o apoio do Celeiro. Esta foi uma iniciativa sem precedentes em Portugal, sendo a primeira oferta formativa no contexto nacional com duração longa, em

contexto de formação profissional. Contou com uma equipa de formação de qualidade, composta por Sandra Gomes Silva, nutricionista, e as chefs de cozinha Francisca Feiteira e Alexandra Mendes Ribeiro (Amor e Hortelã).



**25**  
**HOURS**

INSCRIÇÃO: 120€

**19H-22H** (3ª E 5ª FEIRA)

**21 MARÇO - 16 DE ABRIL**

Formadoras: Alexandra Mendes Ribeiro, Francisca Feteira,  
Sandra Gomes Silva

**CURSO DE**  
**COZINHA VEGETARIANA**



## 2º SEMINÁRIO SOBRE REFEIÇÕES VEGETARIANAS NAS ESCOLAS



## ABRIL 2019

### Participação na 1ª edição do Viseu VeganFest

A Associação Vegetariana Portuguesa participou na 2ª edição do Seminário sobre Refeições Vegetarianas na Restauração Colectiva, organizado bianualmente em Loulé, este ano, com o apoio da Escola EB 2,3 Eng. Duarte Pacheco, no dia 24 de Abril. Este ano teve a participação de Nuno Alvim, Presidente da Direcção, com o tema:

“A educação na alimentação para a sustentabilidade”, assim como de Sandra Gomes Silva, nutricionista.





## MAIO 2019

### Participação em programa da SIC Mulher

A edição de 20 de Maio do programa Faz Sentido da SIC Mulher foi dedicada ao Veganismo!

A Associação Vegetariana Portuguesa esteve presente, com a participação da Sónia Zacarias, membro da direcção e representante da AVP, que esteve à conversa sobre o veganismo como estilo de vida com vista a contribuir para a redução do sofrimento e morte dos animais, e sobre o trabalho da AVP.

Episódio completo disponível em: [shorturl.at/bdEFR](https://shorturl.at/bdEFR)



## EXIBIÇÃO DO DOCUMENTÁRIO THE END OF MEAT E DEBATE



# MAIO 2019

## Exibição e Debate do "The End of Meat"

Fizemos a exibição oficial do documentário 'The End of Meat' no auditório da Biblioteca Almeida Garrett, no dia 11 de Maio, acompanhando de um debate aberto ao público. Este foi um evento organizado pela Associação Vegetariana Portuguesa, com o apoio da Câmara Municipal do Porto, e do VegFund, e contou com a presença dos seguintes intervenientes:

João Graça, Psicólogo, Francisco Guerreiro, EuroDeputado do PAN, Armando Alves, Investigador Ambiental, Sandra Gomes Silva, Nutricionista, e Nuno Forner, Representante da Organização ZERO.





## Exibição e Debate do “The End of Meat”

O documentário alemão “The End of Meat?”, ou “O Fim da Carne” foi realizado e produzido por Marc Pierschel e discute o futuro da alimentação humana. Neste documentário, o realizador entrevista vários intervenientes que apresentam as mais recentes soluções tecnológicas que prometem revolucionar a indústria alimentar e os hábitos de consumo, como a produção de carne ou laticínios em laboratório, e muito mais.

Após a sua exibição, realizamos um debate com participação de vários especialistas e com questões do público.

O evento foi apresentado por José Oliveira, a moderação esteve a cargo de Nuno Alvim, e a fotografia é de Julianji Matos.

Contou com a colaboração dos voluntários da AVP: Sofia Vieira, Luís Ferreira, Carla Ceia, Sara Leite, André Azevedo e Daniela Ferreira.





## NO VISEU VEGAN FEST!



## JUNHO DE 2019

### Participação na 1ª edição do Viseu VeganFest



A Associação Vegetariana Portuguesa participou nesta 1ª edição do Viseu Vegan Fest, um festival de entrada gratuita com imensa comida e workshops, realizado no dia 22 e 23 de Junho. Estiveram presentes mais de 30 expositores com produtos tão variados como comida, vestuário, calçado, cosméticos. O Viseu Vegan Fest promete tornar-se um evento de referência na cidade, atraindo todos os praticantes deste modo de alimentação e de vida, mas também curiosos e interessados.



QUANDO OS  
ANIMAIS NÃO  
ENTRAM NO PRATO  
- REPORTAGEM JN

## JULHO DE 2019

### Participação da AVP em debate na RTP1

A Associação Vegetariana Portuguesa, representada por seu vice-presidente, Ricardo Morais-Pequeno, foi convidada para a RTP Bom dia Portugal, onde teve a oportunidade de comentar sobre a adequação dos alimentos veganos (ou estritamente vegetarianos) para crianças, e de todo o trabalho que fazemos na vertente educativa e informativa.

Entrevista completa está disponível em: [https://www.rtp.pt/noticias/saude/saude-autoridades-consideram-dieta-vegan-opcao-menos-correta-para-alimentacao-de-criancas\\_v1159472](https://www.rtp.pt/noticias/saude/saude-autoridades-consideram-dieta-vegan-opcao-menos-correta-para-alimentacao-de-criancas_v1159472)

# FEIRA DO AMBIENTE E VEGAN DO ALGARVE

h & 19th July

. Duarte Pacheco)

OS ALIMENTARES - MÚSICA AO  
CADINHO DE HORTÍCOLAS -  
TRAS - CAUSAS SOCIAIS

2019  
**FAVA**  
FEIRA DO AMBIENTE E VEGAN DO ALGARVE  
ALGARVE'S SUSTAINABILITY AND VEGANISM FAIR

ENTRADA  
LIVRE

OS COMPOTAS  
19 JULHO

RUSH DO  
LAVAGANTE  
19 JULHO

GILNWHITE  
19 JULHO

ORGANIZAÇÃO:  ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

APOIO:   LOULÉ ADAPTA

## JULHO DE 2019

Co-Organizamos a 2ª edição da FAVA!



A 2ª edição da Feira do Ambiente e Vegan do Algarve (FAVA) decorreu no dia 18 e 19 de Julho, em Loulé, com uma imagem renovada. Este é um evento organizado pela Associação Vegetariana Portuguesa e um núcleo de apoiantes local do Algarve, com o apoio da Câmara Municipal de Loulé. Este ano tivemos uma presença reforçada de várias bancas de comércio e exposição, e também um rol fabuloso de bandas com concertos incríveis!



# TODOS À FAVA!

18 e 19 Julho • 18th & 19th July  
LOULÉ (monumento Eng. Duarte Pacheco)

TASQUINHAS • COSMÉTICA • PRODUTOS ALIMENTARES • MÚSICA AO VIVO • MOEDA COMUNITÁRIA • MERCADINHO DE HORTÍCOLAS • ENERGIAS RENOVÁVEIS • PALESTRAS • CAUSAS SOCIAIS

OS COMPOTAS  
18 JULHO

RUSH DO LAVAGANTE  
19 JULHO

GILNWHITE  
19 JULHO

2019 **FAVA**  
FEIRA DO AMBIENTE E VEGAN DO ALGARVE  
ALGARVE'S SUSTAINABILITY AND VEGANISM FAIR

ENTRADA LIVRE

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

APOIO: Loulé adapta

ALIMENTAÇÃO  
VEGETARIANA:  
APRESENTAÇÃO  
E DEBATE

EVENTO

# ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

AMBIENTE, ÉTICA, SAÚDE E SOCIEDADE

10/AGO PORTO 12:00



## AGOSTO 2019

Participamos neste debate organizado pelo PAN



São cada vez mais as pessoas que optam por uma alimentação de base vegetal, seja por consciência ambiental, ética e/ou de saúde. O Jornal Expresso referiu-se a estas mudanças como "uma revolução imparável" e o The Guardian nomeou 2019 como o ano do veganismo.

Neste evento, Nuno Alvim (AVP) foi convidado a falar sobre as dinâmicas sociais de um vegetariano, rodeado por uma sociedade em que se vê por vezes incompreendido, num debate moderado por Bebiana Cunha, do partido PAN - Pessoas-Animais-Natureza.



## AGOSTO 2019

### Participação em Reportagem da Sic Notícias

De acordo com um estudo da Associação Vegetariana Portuguesa, nos últimos dez anos, o mercado da alimentação vegan e vegetariano cresceu mais de 500%. Nesta reportagem dedicada ao tema, a nossa porta-voz, Filipa Calisto, Vice-Presidente da Assembleia-Geral da AVP, falou com a Sic Notícias sobre este fenómeno de crescimento e os factores por trás que o impulsionaram. A reportagem

completa pode ser vista aqui:

<https://sicnoticias.pt/economia/2019-08-28-Negocios-vegan-e-vegetariano-em-crescimento-emPortugal>





**NA LEADERSHIP  
SUMMIT DA  
PROVEG, EM  
BERLIM**

Thank you for attending the **Leadership Summit**



# SETEMBRO 2019

## Na Leadership Summit da ProVeg, em Berlim



A AVP participou da ProVeg International Leadership Summit, um evento que permitiu a troca de conhecimentos e melhores práticas entre líderes de organizações de todo o mundo, com relação à promoção de uma alimentação de base vegetal.



# SETEMBRO 2019

Na Weggan Mag



## ENTREVISTA

Como podemos tornarmo-nos sócios e voluntários da AVP e quais as vantagens inerentes?

Podem tornar-se sócios aqui e voluntários aqui basta irem ao nosso site [www.avp.org.pt](http://www.avp.org.pt) na secção participar e inscreverem-se! As vantagens de seres sócio da AVP são inúmeras, desde descontos em restaurantes, lojas & catering, calçado e vestuário, cosmética e higiene pessoal, nutricionistas e hotelaria. Tens apenas de ter as tuas quotas em dia para que tenhas acesso aos descontos que os nossos parceiros disponibilizaram para ti, como também tens a oportunidade de ser ativo em decisões nas assembleias gerais da AVP.

O vegetarianismo é uma causa de todas e todos, por isso, se queres ajudar as pessoas, animais e o ambiente preenche o formulário de inscrição de voluntário. Se tens algum talento que aches que se enquadra nos nossos valores e missão, junta-te a nós! Procuramos voluntários para:

- Dinamização e criação de conteúdos informativos/visuais;
- Redação e tradução de artigos para o website/blog;
- Gestão das redes sociais (Facebook e Instagram);
- Design e multimédia;
- Webdevelopment e informática.

Caso queiras ser um dos nossos parceiros, entra em contacto connosco por aqui: [parcerias@avp.org.pt](mailto:parcerias@avp.org.pt)

Que mensagem gostariam de deixar aos leitores da Weggan?

A todos os leitores que nos seguem diariamente queremos agradecer por todas as opiniões e críticas construtivas que acabam por fazer de nós uma Associação que tenta ao máximo levar todo o tipo de informação relacionada com o vegetarianismo onde promovemos uma alimentação vegetariana como um estilo de vida saudável. Queremos



imenso levar as pessoas a terem uma maior consciência nas suas escolhas tanto alimentares, como relacionadas com o bem-estar de todos os animais e, principalmente, que tenham em conta práticas mais sustentáveis que garantam a sobrevivência do nosso planeta. Pois todos nós podemos ter um impacto positivo nele, se a mudança de atitude partir de nós, senão vai partir de quem? Se queremos levar ao término da exploração e sofrimento de todos os animais temos de mudar a nossa atitude perante as nossas escolhas, sejam elas consideradas individuais ou não. Entra em contacto connosco se te identificaste com o que leste. Se queres que a AVP vá à tua escola, à tua universidade ou que estejamos presentes em algum evento que se identifique com as nossas ideologias fala connosco por e-mail: [info@avp.org.pt](mailto:info@avp.org.pt) ou [revistas@avp.org.pt](mailto:revistas@avp.org.pt).

Pela sua Saúde, pelos Animais, pelo Ambiente... Por um Mundo melhor!





**MUDAR O MUNDO À DENTADA...**  
22 SETEMBRO 2019 / 15h00

**NUNO ALVIM**  
ALIMENTAÇÃO E AMBIENTE

**TERESA SILVA**  
CONSCIENCIALIZAÇÃO ANIMAL

**RAFAEL PINTO**  
NUTRIÇÃO 100% VEGETARIANA FITNESS

**NOVO LOCAL**  
JUNTA DE FREGUESIA DA COSTA  
R. SANTA MARINHA DA COSTA Nº 508 - 4810-015 GUIMARÃES

**PAN GUIMARÃES**

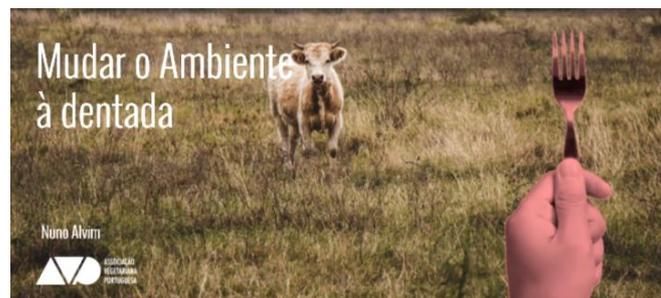
**MUDAR O MUNDO À DENTADA!**

# SETEMBRO 2019

## Sessão de Debate sobre Alimentação e Sustentabilidade



Sessão de esclarecimentos e debate sobre como “mudar o mundo com uma mordida” com uma dieta mais sustentável. Este evento em Guimarães contou com a presença de Nuno Alvim, presidente da AVP, Rafael Pinto (youtuber e fisiculturista vegano) e Teresa Silva (Anonymous for the Voiceless).



# NO CONGRESSO INTERNACIONAL PAREDES DE COURA VEGETARIANA



## SETEMBRO 2019 PARTICIPAMOS NO COURAVEG 2019!

A AVP esteve presente na 5ª edição do Congresso Internacional de Paredes de Coura Vegetariana (CouraVeg), com a participação de Nuno Alvim, presidente da AVP numa mesa redonda que debateu o vegetarianismo e a sua presença na

sociedade Portuguesa, também com a participação de Sandra Gomes Silva, nutricionista, João Graça, doutorado em Psicologia e Bruno Teixeira, Pediatra.



## CURSOS DE COZINHA VEGETARIANA EM LISBOA



# JULHO E OUTUBRO 2019

## Os primeiros cursos de cozinha vegetariana em Lisboa

A AVP organizou a 1ª e 2ª edição dos primeiros cursos de cozinha vegetariana em Lisboa, em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa. relação à promoção de uma alimentação de base vegetal.

Foram duas edições, de 29 e 34 horas de formação, respectivamente, com uma equipa talentosa de formadores: Sandra Gomes Silva (Nutricionista), Maria de Oliveira Dias (The Love Food), João Antunes (EHTL) e Ana Viçoso (EHTL).





NO VEGGIEFEST,  
EDIÇÃO DE  
OUTONO, NO  
PORTO!



## OUTUBRO 2019

### NO VEGGIEFEST!

Estivemos presentes em mais uma edição do VeggieFest, desta vez organizado em parceria com a Associação Vegetariana Portuguesa. Para além de uma banca informativa, moderamos duas conversas com Heitor Lourenço (actor) e Mafalda Luís Castro (actriz e dobradora), um painel de debate sobre sustentabilidade e alimentação com Nuno Forner (ZERO) e Joana Igreja (OceanHope Project). O presidente da AVP, Nuno Alvim, deu também uma palestra

sobre dinâmicas sociais e estratégias para conviver com “carnívoros” na sociedade sendo vegetariano.





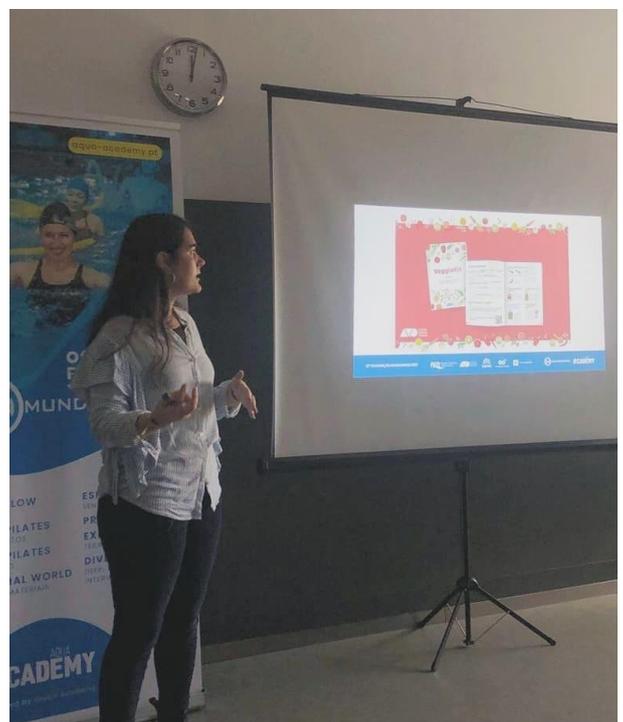
# PRESENÇA NO EVENTO MUNDO HIDRO

## OUTUBRO 2019

### NO MUNDOHIDRO!

Tivemos presentes na Convenção do Mundo Hidro com alimentação vegetariana durante os 3 dias do evento. Demos uma palestra sobre "Alimentação vegetariana e atividade física" que se dividiu em três momentos: "Vegetarianismo para todos" pela representante da AVP, Daniela Ferreira; "Alimentação vegetariana para atletas" pela nutricionista parceira da AVP, Rita Teixeira;

e "Alimentação vegetariana nas ultra-distâncias" pela atleta vegan de Ultratrail Runner e IronMan Triathlete, Tuxa Negri.





**LANÇAMENTO DO VEGGIEKIT!**

# OUTUBRO 2019

## O primeiro Kit completo de iniciação ao vegetarianismo em Português

Para celebrar o dia mundial do vegetarianismo, a 1 de Outubro, lançamos o 1º Kit completo de Portugal de iniciação a uma alimentação vegetariana, disponível em versão impressa (brochura em papel reciclado) e digitalmente, podendo ser descarregado em [www.veggiekit.pt](http://www.veggiekit.pt). Este kit foi desenvolvido com a colaboração de várias bloggers/autoras como Filipa Range (Cozinha Verde), Gabriela Oliveira, Made by Choices (Vânia Ribeiro), e Magda Roma, com a supervisão da Rafaela Honório e Sandra Gomes Silva, nutricionistas. O design foi feito por Joana Magalhães e o Web design por Sofia Silva.





# VeggieKit



Um guia simples de iniciação a  
uma alimentação vegetariana



ASSOCIAÇÃO  
VEGETARIANA  
PORTUGUESA

Desde que o projecto foi lançado, o VeggieKit já foi descarregado mais de 10.000 vezes, num espaço de cerca de dois meses, e o site do VeggieKit foi visitado por dezenas de milhares de pessoas, tanto de Portugal como do Brasil.

No website podem também ser encontrados imensos artigos de blogue sobre a alimentação vegetariana e a uma transição saudável, assim como receitas extra, para além das que constam no folheto.

## Como substituir um ovo?

» 1 c. sopa de linhaça + 3 c. sopa de água morna

» 1/2 banana esmagada

### Outras:

» 1 c. chá bicarbonato de sódio + 1 c. sopa de vinagre;  
 » 2 c. sopa de água + 1 c. chá de óleo + 2 c. chá de fermento em pó;  
 » 1/4 cháv. de polpa de maçã.

## Como substituir o leite?

» Bebidas vegetais de soja, arroz, amêndoa, caju, aveia, coco, millet.

## O que barrar no pão?

» Creme vegetal de soja, sésamo ou frutos secos (amendoim, amêndoa, caju).

## Suplementação proteica para desportistas:

» Proteína vegetal de arroz, ervilha, soja;  
 » Barras proteicas.

## Como obter a proteína?

» Leguminosas (feijão, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, tremçoço, soja);  
 » Quinoa;  
 » Tofu, tempeh;  
 » Seitan.

24

...SOPAS

## SOPA DE LEGUMES BÁSICA (VÂNIA RIBEIRO)

6 doses | 35 min | fácil



### INGREDIENTES

#### Para o creme de base

- » 1 couve-flor
- » 4 cenouras
- » 1 talo de alho francês
- » 1 cebola grande
- » 2 dentes de alho
- » água suficiente para cobrir os vegetais
- » pitada de sal marinho integral
- » fio de azeite

#### Para os vegetais inteiros

- » 400 g de espinafres
- » 2 cenouras p/ cortar em cubinhos

1. Corta os vegetais: a couve-flor em pedaços (podes usar o talo); descasca as cenouras (se forem biológicas podes usar a casca) e corta em rodela; o alho francês em rodela.
2. Descasca as cebolas, os dentes de alho e corta grosseiramente em cubos.
3. Lava todos os vegetais.
4. Corta 1 ou 2 cenouras em cubinhos.
5. Num tacho, coloca todos os vegetais já devidamente cortados e lavados e cobre com água.
6. Deixa cozer em lume médio. Cozinha (ao vapor) as cenouras em cubinhos.
7. Quando a água começar a ferver, deixa cozinhar por 15 a 20 minutos.
8. Tempera com sal a gosto e tritura tudo até se formar um creme (pode ser com uma varinha mágica ou processador de alimentos).
9. Retifica o sal.
10. Junta as cenouras em cubinhos.
11. Lava e junta os espinafres à sopa. Nesta fase não é preciso usar o lume, pois o calor residual da sopa vai cozinhar os espinafres.
12. Serve com um fio de azeite.

**DICAS:** Podes congelar a sopa e descongelar no tacho na hora de servir ou guardar durante 2 a 3 meses no congelador.

7

Repleto de receitas deliciosas e que vão deixar qualquer um com vontade de experimentar uma refeição veggie deliciosa!

A 1 de Novembro fizemos também uma apresentação ao público do VeggieKit, para celebrar o dia Mundial do Veganismo, com a presença de vários dos intervenientes envolvidos no projecto. O evento realizou-se no restaurante O botanista, em Lisboa, onde iniciamos com uma apresentação do Veggie Kit e de seguida tivemos um Jantar de Convívio, preparado pela fantástica equipa de cozinha do Botanista!



# 1ª EDIÇÃO DO VEGBUSINESS



## NOVEMBRO 2019

### VEGBUSINESS

O VegBusiness é um evento que visa juntar empreendedores veganos, investidores e interessados no mundo empresarial veggie e sustentável, divididos por área de negócio (restauração, indústria, etc.), tendo em vista a partilha de conhecimento, ideias e interesses, de forma a inspirar e aconselhar novos empreendedores ou pessoas com uma ideia.

Esta foi a 1ª edição do evento, organizado em parceria entre a The Love Food e a Associação Vegetariana Portuguesa, com o apoio da

ImpactHub Lisbon, com palestras de vários intervenientes que se têm destacado nesta área de empreendedorismo, assim como momentos de networking entre os convidados de cada área e o público. O evento foi um grande sucesso, esgotando a lotação, com mais de 150 pessoas presentes.





O VegBusiness tornou-se possível graças ao apoio de vários parceiros, entre eles: o ImpactHub Lisbon, o Da Terra, que contribuiu com um buffet fantástico 100% vegetal para o coffee-break, a Shoyce, com uma degustação de vários produtos, principalmente, bebidas vegetais (soja, aveia, etc), a Camellia Kombucha - 100% biológica e produzida em Guimarães, a EverVegan, que forneceu snacks e patés 100% vegetais e a Soditud, que forneceu todos os pratos de desperdício zero, sem plástico e biodegradáveis, vegan e compostáveis!



# ACTIVIDADES REGULARES



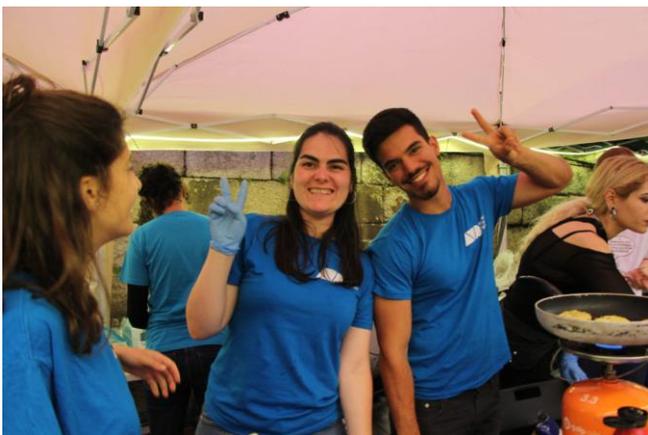
# SÃO JOÃO VEGETARIANO 2019

## JUNHO 2019

### São João Vegetariano

A AVP esteve uma vez mais presente no São João Vegetariano, desta vez na sua edição 2019. – em Porto. Este é um evento por onde passam

milhares de pessoas, muitas delas não vegetarianas, e onde temos a oportunidade de influenciar as percepções de muitos acerca da alimentação e comida vegetariana.



## NA 3ª EDIÇÃO DO VEGGIEWORLD



A AVP esteve presente na 3ª edição do VeggieWorld!

## MAIO 2019

A AVP esteve presente no VeggieWorld, na 3ª edição a realizar-se em Portugal, dias 25 e 26 de Maio, em Lisboa. Sorteamos vários cabazes especiais, com o apoio dos nossos parceiros. E exibimos vários dos produtos que certificamos através da V-Label, como manteigas e vinhos!



# **OUTRAS** ACTIVIDADES

## CARNAVAL VEGGIE

## CARNAVAL VEGGIE

A AVP organizou um convívio no Carnaval, com jantar!



## NO FESTIVAL DE YOGA DE ALCOCHETE

Com a participação da  
Daniela Ferreira, da AVP.



## NO BEST GREEN DAY



## BEST GREEN DAY

Estivemos no Best Green Day, em Coimbra!





AVP organizou um giveaway com os restaurantes da Terra, oferecendo refeições em Lisboa e Porto, para celebrar o dia Mundial do Veganismo, a 1 de Novembro.

AVP organizou um giveaway com a Shoyce.



## EM REVISTAS PUBLICADAS

### NA REVISTA EXPRESSO

Participamos na edição “Veganismo – A Revolução Imparável”, no semanário Expresso, com entrevista com Nuno Alvim.



### NA REVISTA PREVENIR

Participamos na edição de Novembro da revista Prevenir, com uma entrevista à Daniela Ferreira, da AVP.





**Email:** [info@avp.org.pt](mailto:info@avp.org.pt)

**Website:** [www.avp.org.pt](http://www.avp.org.pt)