



Luísa Motta, do canal
LARICA VEGANA

VEGANISMO DESCOMPLICADO

Manual para um modo de viver
sustentável, barato e saudável

COM 30 RECEITAS
INÉDITAS!

academia

PROIBIDA A REPRODUÇÃO NÃO AUTORIZADA. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

Luísa Motta, do canal
LARICA VEGANA

VEGANISMO DESCOMPLICADO

Manual para um modo de viver
sustentável, barato e saudável

Fotografias:

Laura Dicker

Copyright © Luísa Motta, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Jean Xavier
REVISÃO: Aline Araújo e Fernanda Guerriero Antunes
PROJETO GRÁFICO: Anna Yue
DIAGRAMAÇÃO: Anna Yue e Francisco Lavorini
FOTOGRAFIAS DE MIOLO: Laura Dicker
CAPA: Estúdio Passeio

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Motta, Luísa

Veganismo descomplicado: manual para um modo de viver sustentável, barato e saudável / Luísa Motta; fotografias de Laura Dicker. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
176 p.: il. e col.

Bibliografia

ISBN 978-65-5535-733-2

1. Veganismo I. Título II. Dicker, Laura

CDD 613.2622

22-1636

Índice para catálogo sistemático:

1. Veganismo



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo.

2022

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra 986, 4º andar - Consolação

São Paulo - SP CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

SUMÁRIO

Introdução 7

O VEGANISMO NA TEORIA

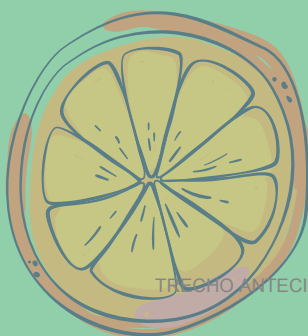
- 1 Ser vegano é possível? 11
- 2 Não é tão simples quanto parece 17
- 3 Os impactos do nosso prato 29
- 4 A jornada não é linear 43
- 5 Além da alimentação 53
- 6 Equilíbrio entre corpo, alma e mente 59

QUERO SER VEGANO, E AGORA?

- 7 A refeição perfeita 67
- 8 A lista de mercado de um vegano (alimentação, cuidado com a casa, cuidado pessoal) 73
- 9 Dicas para uma cozinha prática 83
- 10 Receitinhas práticas 89
- 11 Agora que sou vegano, jogo tudo fora? 151
- 12 Família, romance e amigos 155
- 13 Meu último conselho 163

REFERÊNCIAS, INSPIRAÇÕES E CONTEÚDO CONFIÁVEL 167

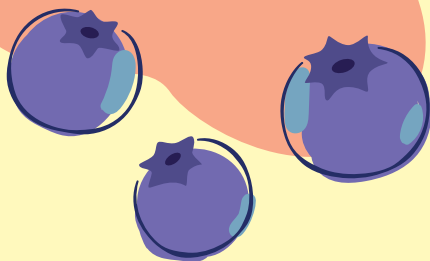
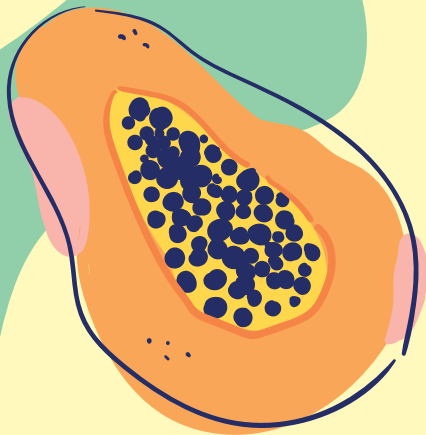
academia



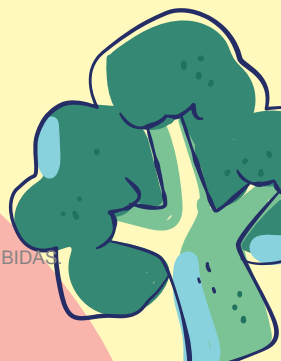
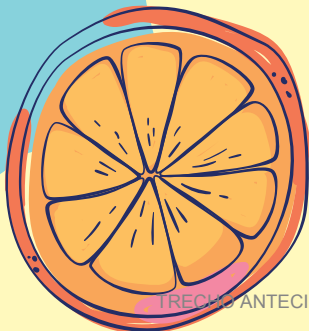
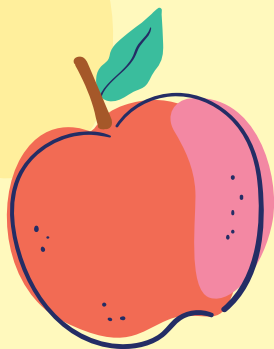
TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

O VEGANISMO NA TEORIA

Nesta primeira parte, vou dividir fatos e contar histórias pessoais para que você possa saber um pouco mais sobre sustentabilidade, política e até fofocas da minha vida. Uma confusão, eu sei! As dicas, listas, receitas e inspirações virão na segunda parte, porque, para viver o veganismo, você tem que primeiro entender a teoria. É claro que, no dia a dia, não há separação entre uma coisa e outra, mas, no livro, vamos separar o joio do trigo. Afinal, eu sou capricorniana e gosto de tudo organizado.

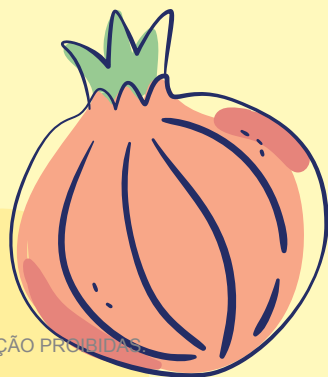
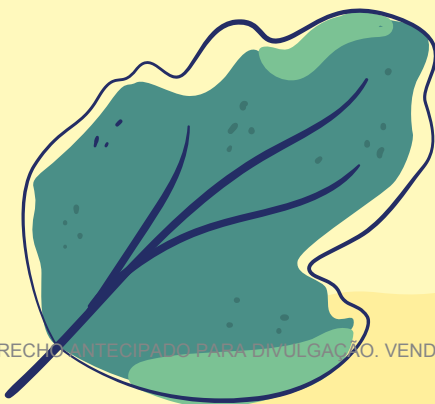


#1





SER VEGANO É POSSÍVEL?



Acho engraçado como algumas situações se repetem com frequência na vida. Incontáveis vezes me vi no seguinte diálogo:

“Querida, gostaria de comer isso aqui?”

“Não, obrigada! Sou vegana.”

“Nossa! Euzinha nunca conseguiria ser vegana. Não vivo sem chur-rasco, queijo e comida japonesa!”

O mais engraçado é que eu já fui essa pessoa que acha o veganismo impossível. Como explicar o que me fez perceber que eu poderia me tornar vegana? A real é que nem eu acreditava muito nessa possibilidade quando tomei a decisão. Lembro que, no começo, dizia a mim mesma: “Ok, vamos ver até quando isso vai durar”.

Acontece que durou. Eu tinha 18 anos e havia acabado de me mudar para São Paulo, vinda do interior, para fazer faculdade. O canal Larica Vegana fez três anos em 2021, e, se analisarmos bem, quando ele começou, eu tinha praticamente acabado de me tornar vegana, mas algo dentro de mim assumiu esse compromisso mesmo assim. Era como se eu soubesse que naquele espaço ia me encontrar. Acabei descobrindo o meu amor pela cozinha, pelo meu trabalho, e também a minha missão de vida. Algo que começou com “hmmm, acho que vou virar vegana” e se transformou em meio milhão de seguidores nas minhas redes sociais que gostaram de me ouvir falar sobre veganismo.

Alguns têm histórias mágicas sobre como uma chavinha virou. Já ouvi relatos desde “eu senti uma coisinha” até “recebi um chamado”. O fato é que algo dentro da gente muda, e só você sabe o que é. A minha “coisinha” foi uma espécie de descoberta: tomei conhecimento do que realmente estava acontecendo com os animais, as pessoas e o planeta.

O mais estranho é que, nessa época, eu só enxergava a pontinha do iceberg. Era como se eu soubesse que o buraco era muito mais embaixo, só que ainda não tinha tomado coragem de começar a cavar.

Para virar vegana, não precisei assistir a documentários chocantes, pesquisar muito – só aconteceu. Caí de paraquedas e dei alguns tropeços no começo, mas sigo nessa jornada. Neste livro, eu vou pegar na sua mão e te mostrar o caminho, e também vou te ensinar coisas que aprendi com o veganismo, a internet e esta existência.

A resposta à pergunta “ser vegana é possível?” não é fácil, porque ela depende de recortes sociais. Num país em que uma grande parte da população sofre com a fome e a falta de atendimento médico de qualidade, o veganismo não é sempre viável. Então, afirmar algo do gênero é de bom tom? Não! No mínimo, é sem noção. Por isso, eu te diria que só é possível para quem tem independência financeira e acesso à informação, segurança alimentar e saúde.

O problema é que continuo achando que a palavra possível não é a ideal, pois ela não abrange a *delícia* que é ter um modo de viver vegano, por isso prefiro dizer que, mais que possível, ser vegana é gostoso demais.

Aos poucos, você vai percebendo que homus (pastinha de grão-de-bico) é mais gostoso que requeijão. Quando percebe, os “acompanhamentos” do churrasco são mais atrativos que a carne em si. Perde o sentido pagar mais caro por uma bolsa que é feita de pele animal. Tudo isso vai rolando, e pá! Uma hora te conhecem como Larica Vegana. Tá, essa é a minha história, mas pode ser a sua também.

O que me fez nunca ter desistido do veganismo é que sempre estou atrás de entendê-lo mais, e, ao longo desses anos, não apenas aprendi bastante coisa, como também percebi que ser vegana se torna intuitivo depois que se adquire conhecimento.

Nestas páginas, eu te ensino o melhor dos dois mundos: um pouco de teoria e um pouco de prática. Beleza, na verdade, é mais prática. Mas não se engane, prometo que vou falar também sobre a parte teórica. Vou te mostrar as inúmeras facetas do veganismo: a política, a emocional

e a mágica (essa aí não tenho certeza se vou conseguir – rs). Acho tão importante focar como o veganismo se materializa no nosso dia a dia (claramente capricorniana, socorro) porque foi quando eu comecei a cozinhar à base de plantas que percebi que era possível ser vegana.

Mas, a título de honestidade, vou te falar aqui, na lata mesmo, quais são os pontos positivos e negativos em adotar o modo de viver vegano.

PONTOS POSITIVOS

- Durmo tranquila sabendo que não contribuí para a morte de nenhum animal.
- Meu intestino funciona lindamente.
- Ganhei muito mais consciência social e política.
- Encontrei minha vocação.
- Aprendi a cozinhar por livre e espontânea obrigação.

PONTOS NEGATIVOS

- Sou obrigada a ouvir muita besteira (para não falar outra coisa) todos os dias.
- Uma maior consciência fez com que eu enxergasse a realidade com mais tristeza.
- Os rolês e os restaurantes não parecem feitos para mim.

Você não achou que eu ia chegar aqui e pintar um mundo colorido, sem defeitos, né? Mas se acalme: vou te mostrar a solução para as coisas ruins, e nada disso inclui fotos chocantes (que você não encontrará aqui). Antes disso, vamos voltar para o começo.

academia