

MINHA PARCEIRA VIROU VEGANA



E agora o churrasco é de berinjela



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (com a lista na mão)	5
A lista de compras	5
Item 1: As lentilhas	8
Item 2: O tofu (e a minha teoria da esponja)	10
Item 3: A vitamina B12 (o item sério)	12
Item 4: O churrasco de berinjela	15
Item 5: O queijo (o meu luto particular)	17
Item 6: Os restaurantes (ou "vocês têm algo vegano?")	20
Item 7: A compra semanal (ou como cozinhar para duas dietas sem ficar maluco)	22
Item 8: As opiniões (grátis em todos os supermercados)	27
Item 9: O jantar que eu cozinhei	29
Epílogo: O que fica na geladeira	32

Carta da casa (com a lista na mão)

Um amigo a quem vou chamar de Aurélio me contou como a parceira dele, a quem vou chamar de Noemi, virou vegana numa terça-feira, assim, sem cerimônia, e como a geladeira da casa deles virou um campo de negociação. Com a permissão dos dois, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o Aurélio quem narra, em primeira pessoa, como uma lista de compras; eu acrescento atividades no fim de alguns itens.

Eu não sou médico nem nutricionista, nem vegano nem antivegano. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes pula letras da lista para ir mais rápido. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam. Esta saiu de aprender que uma mesa se divide melhor sem sermões.

No fim de alguns itens você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

A lista de compras

Quem conta é o Aurélio.

Tudo começou com uma lista colada na porta da geladeira. A minha lista de sempre dizia: *frango, linguiça, costela, ovos, queijo, presunto*. Embaixo, com letra redonda e uma caneta verde, alguém tinha acrescentado: *lentilhas, tofu, espinafre, tahine, levedura nutricional*.

– O que é levedura nutricional? – perguntei.

– É o que coloca queijo nas coisas que não têm queijo – disse a Noemi, sem levantar os olhos do celular.

– E por que as coisas que não têm queijo precisam de queijo?

– Aurélio, sente.

Nunca aconteceu nada de bom depois de um "Aurélio, sente". Sentei.

– Eu virei vegana.

Disse assim, como quem anuncia que trocou de operadora de internet. Eu, que estava havia onze anos com ela e trinta e oito numa relação séria com a carne, fiz o que faz qualquer homem maduro diante de uma notícia importante: olhei para a geladeira.

Este livro é a crônica do que veio depois. Está organizado como uma lista de compras, porque numa casa dividida pela dieta, **a compra é o campo de batalha e, com sorte, também o lugar da paz.** Cada capítulo é um produto. Alguns eu vou riscar com orgulho; outros vou ter que anotar com humildade.

Um esclarecimento importante antes de começar: aqui não se ganha nem se perde nenhum debate moral. Nem a carne é o demônio nem o tofu é um santo. Rimos de mim, das berinjelas e da situação. **Das decisões da Noemi, ninguém zomba.** O narrador as respeita, mesmo que custe.

Aviso: este livro combina humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um médico nem com um nutricionista. Uma alimentação vegana bem planejada pode ser adequada para muita gente, mas exige cuidar de certos nutrientes (sobretudo a vitamina B12) e, na gravidez, na amamentação, na infância, na adolescência ou em caso de doenças, convém o acompanhamento de um profissional.

Pegue uma caneta. Vamos começar.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 37 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/pOVtR**](https://dearfolkbooks.com/b/pOVtR)