

EDIÇÃO N°1 | MARÇO 2020 | SOMA CRIAÇÃO EDIÇÃO

VEGAN

- **O que é ser vegano?**
- **Dicas de documentários**
- **Por onde começar...**
- **Segunda sem carne**
- **Receitas**
- **Muito mais!**



 @dmaisveganfood  (11) 99105-2426
dmaisveganfood.com.br

O que é ser vegano?

Já ouviu falar no **dilema do bonde**? É um dilema que nos ajuda a entender melhor o que, de fato, é o veganismo. Pense que há 5 pessoas amarradas no trilho de um trem. Eles não podem escapar. O bonde se aproxima rapidamente e, se ninguém o parar, aquelas vidas estarão perdidas. **E agora?**

Você, nesse dilema, está ao lado de uma alavanca que pode desviar o bonde para uma segunda pista, salvando os 5. Mas há um porém: nessa outra pista, há uma única pessoa amarrada. Isso significa que ao salvar as 5, você estará colocando a vida da outra em risco. A maioria de nós puxaria a alavanca, para salvar o máximo de pessoas.

Agora, imagine outra situação: na pista, onde passará o bonde, há um grupo de animais. Cachorros, porcos,

galinhas, cavalos, perus e bois. Você, de novo, está ao lado da alavanca. **E aí, você puxa ou não para salvá-los?**



Mas quem está na outra pista, você pode se perguntar. Nessa reviravolta do dilema do bonde, a resposta é ninguém. Nada. Não há nenhum animal ou pessoa no outro trilho. Ao puxar a alavanca, você salva os animais. Simples assim. Sem dúvida alguma, a maioria puxaria a alavanca.

Acontece que, diferente do dilema do bonde original, quando se trata dos animais, essa alavanca não é imaginária. Todo dia podemos fazer uma escolha que salvaria diversas vidas. **Todo dia podemos puxar a alavanca.**

Isso é o veganismo. É uma escolha ética que visa poupar a vida de outros seres inocentes. Ao ter um estilo de vida vegano, ao puxar a alavanca, **você salva cerca de 200 vidas por ano.** Sem prejudicar ninguém ou colocar em risco outra vida no trilho.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br



Por definição, da **Vegan Society**, o veganismo é “uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação, para o vestuário ou para qualquer outra finalidade”. **É mais do que alimentação**, é a compreensão de que nossa compaixão precisa superar nosso paladar, gosto pessoal ou luxos do dia-a-dia.

O veganismo é entender que temos em nossa mão uma escolha: mudar hábitos e não deixar vítimas no caminho ou, então, fechar os olhos e sustentar uma indústria que tem sua base a morte de animais indefesos. É compreender que a vida já é curta demais para fazer com a que a vida de outros seres seja mais curta ainda.

Sabemos que em uma sociedade onde a **exploração animal é cultural** e normalizada, não é fácil se tornar vegano. Por isso, neste e-book separamos diversas **dicas e informações** que podem tornar esse processo um pouco mais leve e descomplicado.

Existem diversas situações que dão o start para essa decisão. Existem diversas formas de fazer a transição. Mas o que torna o veganismo algo sustentável é se prender a ideia de que você está fazendo algo em prol de outra vida, que não precisa ser sacrificada. ■



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Diferença entre veganos e vegetarianos

O mais comum é que as pessoas conheçam o vegetarianismo, não o veganismo. Afinal, **14% da população** brasileira se declara vegetariana, um número bem alto, pensando que em 2011 esse percentual era apenas de 9%.

Apesar de ainda ter muito preconceito, o vegetarianismo é algo mais "aceitável", menos "radical". **Mas você sabe a diferença entre essas duas definições?**

Corriqueiramente, o vegetarianismo é usado para designar as pessoas que não comem carne, seja vermelha, branca e, inclusive, peixe. Mas, na teoria, vegetariano é o termo mais amplo para designar os **5 tipos existentes**. São eles:



- **Ovolactovegetariano:** o mais comum. A pessoa não consome nenhum tipo de carne, porém consome leite, laticínios e ovos;
- **Lactovegetariano:** além de não consumir nenhum tipo de carne, também retira os ovos da dieta. É bem comum em países como a Índia, onde a alimentação vegetariana está ligada aos ideais religiosos;
- **Ovovegetariano:** bem mais raro, é a pessoa que não come carne, leite, laticínios, mas ainda ingere ovos;
- **Vegetariano estrito:** não consome nenhum tipo de produto de origem animal, ou seja, carne, laticínios, ovos, mel, gelatina, corantes, etc.
- **Vegano:** expande esse conceito para as outras áreas da vida, como vestuário, espetáculos, cosméticos, etc. É uma postura ética, não uma dieta.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Existem também outros termos como “semivegetarianos” ou “pescovegetarianos”, mas estes não são reconhecidos como termos vegetarianos de fato. Para entender melhor como funciona o veganismo, olha só algumas das atitudes daqueles que aderem ao movimento:

- Não comprar roupas e sapatos feitos com couro, lã ou seda;
- Não comprar marcas de cosméticos testadas em animais e com ingredientes de origem animal;
- Não comprar produtos de limpeza que tenham ingredientes de origem animal;
- Não frequentar locais que envolvam exploração animal, como aquários ou circos.

Normalmente, os quatro primeiros tipos são uma porta de entrada para o estilo de vida vegano. As pessoas começam a cortar os produtos de origem animal gradativamente até os eliminarem, na medida do possível, em todos os aspectos da vida.

Seja qual for o estágio que você se encontra agora ou se você está pensando em aderir ao vegetarianismo, saiba que qualquer redução é válida. Um dia a menos comendo carne é melhor que nenhum. Ser ovolactovegetariano é tão significativo quando ser vegano.

Você não precisa eliminar tudo da noite para o dia. É um processo e cada pessoa tem seu ritmo e limitações. Não se culpe por ainda não ser vegano ou estar começando agora e ter cometido deslizes. Dê um passo de cada vez. De 1% em 1%, você é capaz de realizar as mudanças que deseja. ■



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Por onde começar



Ficou inspirado para fazer a diferença? Não quer mais fazer parte da indústria de exploração animal? Então, se liga só nessas 5 dicas que listamos abaixo:

1

Tenha certeza dos seus motivos

O veganismo é gratificante? Sim. É possível ter um estilo de vida vegano, sem gastar muito dinheiro? Sim. A dieta vegana é saudável e segura? Sim. Vai ser fácil? Não.

De antemão, te avisamos: não é uma mudança simples. Crescemos escutando que precisamos tomar leite, fazemos churrasco em todas as comemorações, nem nos ligamos se o shampoo que usamos é testado em animais e em muitas lanchonetes por aí a única opção vegana é amendoim e olhe lá. É claro que existem pessoas que não gostam de carne, mas a maioria aprecia o sabor e está acostumando a comer sua “mistura” todos os dias. É como um término de relacionamento. Você sabe que aquela pessoa (no caso, aquele hábito) não é saudável para você, que não condiz com o que você quer para o futuro, mas, mesmo assim, as boas lembranças que têm juntos te impedem de largar o osso – ou o bife.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

1

Ninguém muda seus hábitos da noite para o dia e o que vai te fazer ficar **firme nos seus ideais** é a certeza de quais são eles. Por que você decidiu se tornar vegano? O que te fez começar essa transição? Tenha isso em mente toda vez que ver um sorvete feito à base de leite na sua frente ou seus pensamentos gritarem por queijo.

É igualzinho o ex tóxico: toda vez que ele te ligar, você vai lembrar de quantas vezes ele te fez chorar. Toda vez que você ver um ovo na geladeira, você vai passar a associá-lo a uma galinha presa, sofrendo diversas crueldades.

Busque inspirações em diferentes lugares

2

Pode ser um **canal no youtube**, um perfil no instagram, uma fanpage, um livro, um artista, seja o que for. Tenha ao seu lado pessoas, fisicamente ou virtualmente, que te lembrem de como o veganismo é, sim, possível.

Se for preciso, **dê unfollow naquela churrascaria** ou até naquele nutricionista que ama falar de whey protein. Vai ser bem mais positivo passar pelo seu feed e **ver pratos veganos** ou lembretes do porquê dessa decisão na sua vida. Ao menos, nesse começo de transição.

Tenha em mente que ser vegano é ir **contra o status quo**. A presença de um vegano desafia a cultura e faz os outros se questionarem sobre seus próprios hábitos. E, infelizmente, ninguém gosta de sair da zona de conforto. Por esse motivo, é importante se cercar de inspirações que mostrem como você está no caminho certo, enquanto o resto do mundo escolhe fazer piadinhas desnecessárias e inferiorizar sua escolha.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

3

Procure ajuda de profissionais que entendem de veganismo

Não, você não vai ter anemia, falta de proteína ou osteoporose. Esqueça esses **mitos**. Fazendo as substituições adequadas, uma dieta vegana pode, aliás, ser mais saudável que uma dieta onívora. É só lembrar como os órgãos de saúde indicam a **redução de gordura saturada** (presente nas carnes!), sódio, açúcar e o aumento do consumo de frutas, verduras e legumes, que, adivinhe só, é a base da alimentação vegana.

No entanto, é bem interessante **fazer um check-up** antes de fazer a transição e levar seus exames a um endócrino e nutricionista. Assim, você identifica possíveis deficiências e as corrige ao mesmo tempo em que muda seus hábitos alimentares.

A vitamina D, por exemplo, é um nutriente encontrado em alimentos de origem animal, mas nossa principal fonte é o sol. Acontece que vivemos encarcerados em casa, prédios e a única iluminação que vemos no dia a dia é a artificial. Deficiência de vitamina D, então, não é só um problema dos vegetarianos, mas a falta dessa vitamina afeta a absorção de cálcio e aí começa a virar uma bola de neve.

Outro item a se observar é a **vitamina B12**. Essa não tem jeito, veganos tem que suplementar. É bacana saber quais

são os seus níveis sanguíneos atuais para, então, suplementar a dose adequada do nutriente.

Ah, mas se precisa suplementar uma vitamina significa que não é saudável! Vamos com calma. Deficiência de vitamina B12 não se dá apenas pela alimentação, existem outros fatores envolvendo sua absorção no corpo que levam à deficiência. Inclusive, muitos onívoros não têm níveis adequados de B12 e nem fazem ideia. Ninguém está isento da falta de ferro, potássio, vitamina C ou seja lá qual for o nutriente.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

4

Aprenda a cultivar a paciência

Essa, sim, vai ser essencial no seu processo de transição. Tanto para lidar consigo mesmo quanto com o outro. Muitas vezes, é a falta de paciência que faz com que as pessoas dêem dois passos para trás e desistam do veganismo.

Tenha paciência com seus pensamentos auto sabotadores, que vão dizer que só um pedacinho de queijo não tem problema. Com sua mente confusa graças ao tanto de informação que chegou de repente. Com as novas sensações que seu corpo terá ao mudar sua dieta – veganos, por exemplo, vão muito mais ao banheiro, viva às fibras.

E haja paciência para lidar com as piadinhas, os questionamentos e o julgamento alheio. Você vai escutar “mas e as proteínas”, “mas bacon é tão bom”, “mas eu não vivo sem carne”, “mas você vai ficar doente” e muitos outros “mas” baseados em achismos. Não dê ouvidos. Respire fundo. Conte até 10. Quando perceberem que sua decisão é para valer, a encheção diminui.

Faça partes de grupos de discussão

Diversos grupos nas redes sociais têm o objetivo de tornar a transição para o veganismo mais simples. Neles, você encontra lista de produtos liberados (de papel higiênico à bolacha!), respostas das marcas diante de questionamentos e novidades no mundo vegano. Também tem bastante gente trocando dicas e experiências, vale a pena.

Alguns exemplos desses grupos no Facebook são: Ogros Veganos, Veganismo sem firulas, VegAjuda - Veganismo, Veganismo sem mimimi, Veganismo popular e Veganismo social - discussões interseccionais. Se você tiver alguma dúvida, pode consultar os participantes e contar com a ajuda de pessoas que, um dia, já estiveram em seu lugar.

5



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Filmes e documentários veganos

Pensando ainda no tópico dois das nossas dicas, é bem legal tirar um tempinho para assistir alguns filmes e documentários veganos. Além de abrir ainda mais seus olhos, eles trazem informações relevantes sobre o impacto do veganismo no meio ambiente, na vida animal, na saúde e no mundo como um todo.

Prepare a pipoca e dê o play nessas indicações. Quem sabe, com amigos que querem veganizar ou até mesmo com seus pais, para que eles entendam que você vai continuar vivo depois de virar vegano:

- **Earthlings (Terráqueos):** documentário que mais veganiza pessoas ao redor do mundo, ele aborda a exploração animal em todos os setores;
- **Cowspiracy (A Conspiração da Vaca):** um pouco mais leve, Cowspiracy nos lembra que é hora de assumir responsabilidade pelas nossas ações;
- **What the Healthy:** focado na alimentação, o documentário traz a fala de especialistas da área para mostrar que o veganismo é o melhor para sua saúde;
- **Forks Over Knives (Troque a Faca pelo Garfo):** outro documentário focado na alimentação, que mostra como uma dieta vegana pode ser a solução para diversos problemas atuais de saúde, a exemplo da diabetes e obesidade;
- **Blackfish:** com foco no entretenimento, Blackfish conta a triste história das baleias que vivem em cativeiro, com foco na orca Tilikum, capturada pelo parque Sea World;
- **Food Choices (Escolhas Alimentares):** conta como nossas escolhas alimentares afetam a nós mesmos, o outro, o planeta e as gerações futuras;
- **A Carne É Fraca:** documentário brasileiro muito interessante que mostra a realidade dura e triste por trás da indústria da carne;
- **Dominion:** documentário mais recente sobre veganismo que denuncia a crueldade contra os animais criados para o consumo.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

#govegan

Uma outra forma de começar sua transição para o veganismo é pela Segunda Sem Carne. Apostamos que você já viu a hashtag rolando por aí no instagram. Muitos restaurantes e artistas são adeptos dessa campanha que incentiva o vegetarianismo.

Segunda SEM CARNE

Criada nos Estados Unidos, em 2003, a campanha, hoje, está presente em mais de quarenta países e, no Brasil, é onde tem os maiores impactos. Por aqui, aderiram à ideia escolas estaduais e municipais, restaurantes de empresas e até o Bom Prato.

Em 2017, a Sociedade Vegetariana Brasileira fez diversas parcerias que pouparam, nada menos, que duas mil toneladas de carne. Viu só como algo que parece pequeno, olhado isoladamente, faz uma grande diferença no macro?

A ideia da Segunda Sem Carne é simples: deixar a carne fora do prato na segunda. Um único dia. Um impacto gigantesco. Para quem quer ir além, deixe não só a carne, como todos os produtos de origem animal.

A Segunda Sem Carne lembra como é possível e fácil ter uma alimentação vegana. Quando pensamos na transição, olhamos a longo prazo, o que pode assustar um pouco. Ao ir um dia de cada vez, sua mente percebe como aquilo que, antes, parecia um bicho de sete cabeças, na verdade, é só uma formiguinha na palma da mão.

Mas pelo que eu posso substituir a carne? No livro Alimentação Sem Carne, do Dr. Eric Slywitch temos uma tabela super legal com algumas ideias de substituição da carne, pensando do ponto de vista nutricional:



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

- 1 unidade de bife pode ser substituída por 7 colheres de sopa de lentilha cozida;
- 4 pedaços pequenos de carne cozida podem ser substituídos por 5 $\frac{1}{4}$ colheres de sopa de grão de bico cozido;
- 3 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de carne moída podem ser substituídas por 5 $\frac{1}{4}$ colheres de sopa de grãos de soja cozidos;
- 2 unidades de espetinho de carne podem ser substituídos por 7 colheres de sopa de feijão cozido, com apenas os grãos;
- 1 filé de frango grelhado por ser substituído por 8 $\frac{3}{4}$ colheres de sopa de ervilha seca cozida;
- 1 $\frac{1}{2}$ unidade de salsicha pode ser substituída por 5 $\frac{1}{4}$ colheres de sopa de feijão branco cozido.

O ideal é sempre substituir a carne pelo grupo das leguminosas. Ah, mas a carne não é uma proteína completa? Na verdade, o que acontece é o seguinte: alguns alimentos podem apresentar baixos teores de um ou mais aminoácidos, que são moléculas que formam as proteínas. No entanto, a combinação de grupos alimentares diferentes fornece todos os aminoácidos em ótimas quantidades.

A combinação arroz e feijão, por exemplo, é o casal perfeito. Enquanto o arroz é rico em metionina e deficiente em lisina, o feijão é rico em lisina e deficiente em metionina. Isso significa que os dois se completam, fornecendo ótimas quantidades de aminoácidos.

Daqui a alguns tópicos também vamos te ensinar algumas receitas que você pode usar para substituir a carne no dia a dia. Então, continue por aqui!



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

É assustador...

Ok, ainda está se sentindo inseguro e não sabe se o veganismo é, realmente, viável e aplicável? Pois é melhor que você esteja sentado para ler as próximas informações. A indústria da carne não afeta só a vida animal, mas toda vida neste planeta.

O processo de produção, principalmente, da carne, mas também de outros produtos de origem animal, não é sustentável do ponto de vista ecológico. Estamos destruindo o planeta somente para ter um pedaço de bife à milanesa no prato. Quer provas? Então, olha só:

Para cada R\$1 milhão faturado pela pecuária, são gerados R\$22 milhões em impactos ambientais (Fonte: Conselho Empresarial Brasileiro para o Desenvolvimento Sustentável em conjunto com a Agência Alemã para a Cooperação Internacional);



A JBS, Cargill e Tyson, três companhias de exploração animal, foram responsáveis, em 2016, por emissões de gases de efeito estufa superiores à toda França e quase se igualaram ao nível de algumas das maiores companhias de petróleo (Fonte: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação);

A pecuária é responsável por 15% do total das emissões, superando até mesmo a poluição causada pelo transporte (Fonte: Mercy For Animals);

1 kg de carne consome quase 16 mil litros de água, o que uma pessoa precisa pra viver por 4 meses (Fonte: Organização das Nações Unidas);

Entre 1990 e 2005, 71% do desmatamento na Argentina, Colômbia, Bolívia, Paraguai, Peru, Venezuela e Brasil foi devido a demanda de pasto. No Brasil, mais de 80% do desmatamento estava ligado à conversão de terras em terrenos de pasto (Fonte: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação);



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

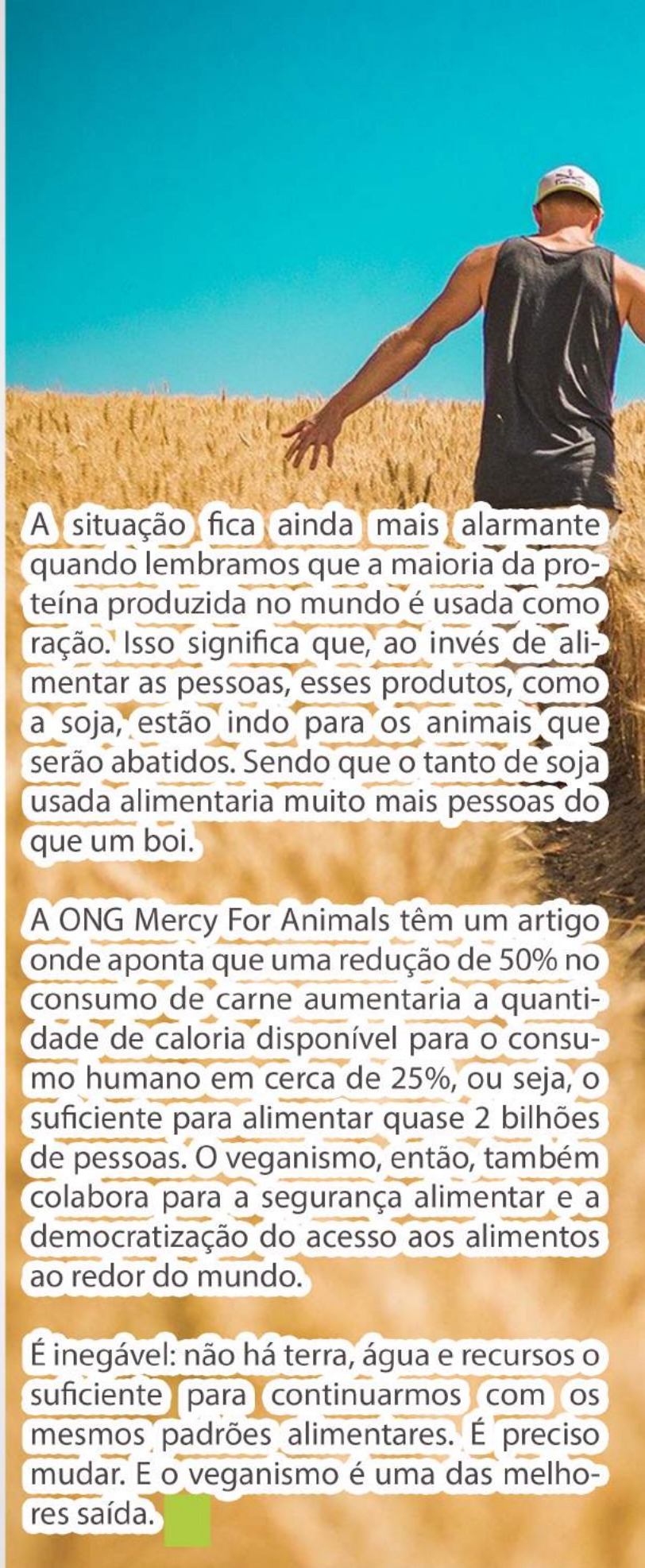
dmaisveganfood.com.br

Carnes e laticínios geram apenas 18% de todas as calorias ingeridas no planeta por seres humanos e dão apenas 37% de toda a proteína que precisamos. Entretanto, sua produção usa 83% de toda a área cultivável (Fonte: Universidade de Oxford).

Não basta o efeito estufa, o consumo de água ou o desmatamento. Quando falamos na fome mundial, o veganismo também traz impactos positivos, como mostra um estudo de 2018, publicado na Proceedings of the National Academy of Sciences.

Os pesquisadores identificaram que a mesma área usada para produção de ovos, com o equivalente a 60g de proteínas, produziria 100g de proteínas de fontes vegetais. Para produção de leite, esse número é ainda menor: 25g de proteína animal contra 100g de proteína vegetal. Criação de bois? Piorou. 4g contra 100g.

O estudo levanta o seguinte questionamento: se usássemos a área destinada à criação de animais para plantar alimentos de origem vegetal, quantas pessoas conseguiríamos atender? Quantos alimentos teríamos disponíveis?



A situação fica ainda mais alarmante quando lembramos que a maioria da proteína produzida no mundo é usada como ração. Isso significa que, ao invés de alimentar as pessoas, esses produtos, como a soja, estão indo para os animais que serão abatidos. Sendo que o tanto de soja usada alimentaria muito mais pessoas do que um boi.

A ONG Mercy For Animals têm um artigo onde aponta que uma redução de 50% no consumo de carne aumentaria a quantidade de caloria disponível para o consumo humano em cerca de 25%, ou seja, o suficiente para alimentar quase 2 bilhões de pessoas. O veganismo, então, também colabora para a segurança alimentar e a democratização do acesso aos alimentos ao redor do mundo.

É inegável: não há terra, água e recursos o suficiente para continuarmos com os mesmos padrões alimentares. É preciso mudar. E o veganismo é uma das melhores saídas.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Já ouviu falar de minimalismo?



Com dados tão assustadores em mãos, qual é o nosso papel diante desse cenário? A única coisa da qual temos total controle são nossas decisões. Nossas escolhas. São elas que determinam como é o mundo no qual queremos viver. São elas que apoiam ou enfraquecem situações com as quais não concordamos.

Se você come carne e prefere ignorar essas informações, você está colaborando passivamente para que essa destruição ambiental se perpetue. Se você decide dar um basta e muda seus hábitos de compra, você mostra que a demanda, agora, é outra e que, sim, estamos preocupados com o impacto daquilo que consumimos.

Nesse sentido, o veganismo se relaciona a outros movimentos, como o minimalismo. Apesar de um não depender do outro para acontecer, é possível uni-los na sua rotina. A partir do momento em que você questiona seus hábitos em relação à ética animal, abrem-se portas para outras reflexões.

O minimalismo não é só um movimento da moda. É uma forma de encarar a vida, que, assim como o veganismo, visa reduzir o impacto das nossas escolhas. Ser minimalista não é abrir mão de tudo o que você tem, mas, sim, refletir sobre o que você precisa.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br



Enquanto o veganismo pergunta eu preciso que um animal perca sua vida para ter um banco de couro ou um bife no prato?, o minimalismo rebate eu preciso de tudo isso para ser feliz?. Parece uma pergunta boba, mas já reparou como nossa vida é cheia de excessos?

Quantas roupas você tem no armário que não usa há meses? Quantos sapatos nem viram a cor da calçada? Quantos itens de decoração você tem acumulando poeira pela casa? Quantas vezes sentiu que precisava trocar de carro ou de celular apenas para acompanhar as novidades? Quantas coisas compra sem pensar?

Você não precisa abrir mão do conforto para incluir o minimalismo na sua vida, assim como não precisa abrir mão do prazer em comer para ser vegano. É uma inversão na lógica. É parar de enxergar as coisas (ou a comida!) como a mídia e a indústria quer que você enxergue. É encontrar seu propósito. Sua própria versão.

Até onde você vai, simplesmente, para ter as coisas? O quanto essas coisas consomem da sua energia e tempo? Minimalismo é ter aquilo que você precisa só quando precisa. É um movimento vai cruzando o outro, sem que você perceba.

Muitos veganos passam a comprar de pequenos produtores, apoiam marcas independentes, visitam feiras orgânicas e criam critérios mais rigorosos na hora de fazer compras. Isso acaba incentivando uma forma de consumo mais sustentável.

Você só compra aquilo que está de acordo com seus ideais. Você deixa de fazer compras por impulso e analisa se, realmente, precisa daquele item na sua vida. É claro que você não precisa ser minimalista para ser vegano, mas se o seu objetivo também é impactar cada vez mais positivamente no mundo, vale a pena refletir sobre o assunto. ■



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Receitas

Seguindo a lógica do minimalismo: nós não precisamos de carne. Para nada de nada. Nem para saúde, para o meio ambiente ou para soltar os cachorros depois da refeição, como já diria Ana Maria Braga.

Se você precisa de mais provas, separamos três receitas que, tradicionalmente, vão carne, mas que ficam ainda melhores em suas versões veganas. A quarta é uma pasta tradicional árabe, que, além de deliciosa, é uma ótima fonte proteica para os veganos.

1



Escondidinho de frango vegano

Ingredientes para o creme:

- 4 unidades de batata baroa média;
- 50g de castanha de caju crua sem sal, de molho por 8h;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- Sal e pimenta a gosto.

Ingredientes para o recheio:

- 3 dentes de alho picados;
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada;
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de frango vegano da D+ Vegan picadinho;
- 1 colher (de sopa) de suco de limão ou vinagre;
- 1 colher (de chá) de orégano;
- 1 pitada de páprica defumada;
- 2 colheres (de sopa) de molho ou extrato de tomate;
- Azeitonas picadas a gosto;
- 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado.



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Modo de preparo:

Comece cozinhando a batata. Enquanto isso, vá refogando o alho e cebola do recheio até ficarem douradinhos. Acrescente o frango da D+ Vegan picadinho, o suco de limão, sal a gosto e refogue por uns 5 minutos, até dourar. Complete com os temperos que preferir, como deixamos de opção o orégano e a páprica. Adicione as azeitonas, o molho de tomate, o cheiro verde e misture novamente.

No liquidificador ou processador, coloque as batatas cozidas com 5 colheres de sopa da água do cozimento e bata. Acerte o sal e pimenta. Reserve essa mistura. Depois, bata as castanhas de caju demolhadas com 1 de xícara de água e sal a gosto. Dissolva o amido de milho em um pouco de água e misture com as castanhas batidas. Leve ao fogo médio até engrossar mais.

Agora, é só montar as camadas do seu escondidinho. Uma camada do refogado, uma do creme de castanha e outra do purê de batata. Vá construindo camadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15-20 minutos. Finalize com batata palha.

Obs: receita adaptada do canal Presunto Vegetariano.



Panqueca de carne moída vegana

Ingredientes para a massa:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de água;
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo branca;
- 1 colher (sopa) de amido de milho;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Sal a gosto;
- 1/2 colher (chá) de orégano;
- 1/2 colher (chá) de curry.



 @dmaisveganfood  (11) 99105-2426
dmaisveganfood.com.br

Ingredientes para o recheio:

Meia xícara (chá) de carne moída vegana D+ Vegan;
2 dentes de alho picados;
1/2 cebola grande picada;
1 xícara (chá) de abobrinha brasileira picada;
1 xícara (chá) de brócolis picado;
1 xícara (chá) de tomates picados;
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado;
2 colheres (sopa) de leite de coco;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Para fazer a massa, basta misturar todos os ingredientes até ficarem homogêneos. O curry vai dar um gostinho e um cor mais viva. Também pode ser açafrão.

Em uma panela, refogue o alho, a cebola e, depois, acrescente a carne moída, a abobrinha, brócolis, os tomates e sal a gosto. Tampe a panela e deixe os legumes cozinharem junto com a carne vegana. É importante cortar bem pequeno para ficar delicado no recheio e garantir que tudo cozinhe por igual. Por fim, adicione o leite de coco e temperos.

Agora é só fazer as massas em uma frigideira antiaderente e rechear com o refogado de carne moída e legumes. Se preferir, cubra com um molho de tomates caseiro, finalize com salsinha e, voilá, prontinho para servir.

Obs: receita adaptada do Presunto Vegetariano e VegetariRANGO.

3 Arroz com linguiça vegana



@dmaisveganfood



(11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Ingredientes:

300g de linguiça vegana D+ Vegan em rodela;
3 colheres (sopa) de azeite;
½ cebola picada;
2 dentes de alho picados;
1 pimenta dedo de moça picada;
1 cubo de caldo de legumes;
2 xícaras (chá) de arroz;
Sal e pimenta a gosto;
4 xícaras (chá) de água morna;
1 lata de ervilha;
1 lata de milho;
1 tomate picado;
Cheiro verde a gosto.

Modo de preparo:

Comece aquecendo o azeite em uma panela grande. Depois, jogue a linguiça e deixe dourar um pouco. Acrescente a cebola e, quando murchar, adicione o alho, o cubo de caldo de legumes e a pimenta dedo de moça. Misture bem e coloque as 2 xícaras de arroz.

Refogue junto com os outros ingredientes, tempere com sal, pimenta e, então, adicione a água morna. Deixe a panela meio tampada e, quando o arroz cozinhar, acrescente a ervilha, milho e tomate picados. Finalize com queijo vegano, cheiro verde ou batata palha.

4 Hommus

Ingredientes:

300g de grão de bico;
Caldo de 1 limão taiti;
1 dente de alho descascado;
100g de tahine;
Azeite a gosto;
Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por, no mínimo, 8 horas. Assim, você diminui os fatores antinutricionais e melhora a absorção de nutrientes. Feito isso, cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que ele fique bem molinho.

Escorra a água e leve o grão de bico a um processador com o restante dos ingredientes. Vá adicionando a água do cozimento aos poucos até obter a textura que deseja. O ponto tradicional é como um purê mais grosso.

Essa receita fica uma delícia com o kibe vegano da D+ Vegan!



 @dmaisveganfood

 (11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Sobre a D+ Vegan Food

Entendendo que o veganismo é uma escolha ética, que combina com a nossa maneira de enxergar o mundo, nasceu a D+ Vegan. Esse despertar fez com que olhássemos com mais cuidado e amor para aquilo que consumimos e esse sentimento se traduziu em uma marca preocupada com o meio ambiente, os animais e, principalmente, o consumidor.

Há mais de cinco anos, abrimos um Food Truck e nele incluímos um cardápio vegano. As receitas começaram a ser elogiadas e, aos poucos, ganharam um nome, uma marca e sua própria história. Assim começava a D+ Vegan.

Em 2017, iniciamos a produção em massa, tomando como base nossa experiência e escutando os desejos de

outros veganos que também buscam sabor e praticidade nos alimentos.

Hoje, vendemos nossos produtos em mais de 200 lugares, mostrando como uma alimentação sem nada de origem animal pode ser deliciosa.

Entre os nossos produtos, você encontra: bolinho de quinoa, almôndega vegana, linguiça vegana, frango vegano, hambúrguer de grão de bico, salsicha vegana, etc. Ideais para consumo no dia a dia ou, então, para levar em um evento e surpreender seus amigos.

Nossa preocupação com a saúde de nossos clientes também aparece em alguns cuidados, como o uso de soja não transgênica e a menor quantidade de aditivos possível. Queremos provar que uma alimentação 100% vegetal pode ser tão saudável e acessível quanto qualquer outra.



 @dmaisveganfood  (11) 99105-2426

dmaisveganfood.com.br

Onde encontrar nossos produtos

Gostou? Ficou curioso para experimentar? Atualmente, você encontra nossos produtos nos seguintes estados: Rondônia, São Paulo, Rio de Janeiro, Pará e Minas Gerais. Carrefour e Mundo Verde são exemplos de dois grandes estabelecimentos que já contam com a D+ Vegan. Você pode conferir a lista completa de estabelecimentos no site!

E se não encontrar em nenhum lugar perto da sua casa ou estado, peça ao supermercado, empório ou casa de produtos naturais mais próxima para incluir a D+ Vegan em seu catálogo de produtos. Nosso objetivo é que cada vez mais pessoas mudem seus hábitos alimentares e encontrem alternativas saudáveis a carne, com um preço justo e muito sabor. O veganismo é a solução!



@dmaisveganfood (11) 99105-2426
dmaisveganfood.com.br