

# Veganismo na prática

VIVENDO EM PARIS, FOTÓGRAFA E CULINARISTA DE SÃO JOSÉ MOSTRA QUE TER UMA ROTINA MAIS SUSTENTÁVEL É SIMPLES

**S**e você vive stalking perfis na rede social, temos uma sugestão que vale a pena. Ainda mais se curtir plantas, receitas veganas, além de uma boa conversa sobre autocuidado e sustentabilidade. Estamos falando de Juliana Palma, que ainda tem outro atrativo nas publicações, Paris, cidade francesa que há um ano escolheu para morar.

Autora do livro “Veganismo na Prática”, a culinária de São José dos Campos tem chamado a atenção no Instagram ao compartilhar com mais de 30 mil seguidores um pouco do dia a dia simples e descomplicado, aproveitando a audiência que conquistou para levar mensagens de conscientização.

“Falo sobre coisas que acredito. Claro que as pessoas podem entender a mensagem da maneira que elas quiserem, mas acho muito importante com-

partilharmos ideias”, disse Juliana, que à época da entrevista, estava em novo lockdown na França.

Ela descobriu o vegetarianismo e o veganismo cedo, por volta dos 15 anos e desde então, decidiu mudar radicalmente a alimentação para boicotar a indústria que explora e maltrata os animais. “Antigamente, as pessoas não falavam muito sobre alimentação porque era um assunto restrito às donas de casa. Hoje, as mulheres estão assumindo estudos e a culinária vem sendo tratada de maneira menos estereotipada.”

Como fotógrafa, é apaixonada por registrar cores, texturas e formas para reforçar que a alimentação não é uma tarefa banal do dia a dia. Para ela, ao apresentar no Instagram os ingredientes como uma arte, é possível mudar a visão das pessoas. “Alimentos são lindos, tudo que é natural me encanta”, disse.

Em tempos normais, o rolê favorito dela é fazer um dos programas mais baratos que Paris oferece: pegar uma bike, comprar uma baguete por um euro e fazer um piquenique às margens do Rio Sena. Enquanto a liberdade não vem, ela aproveita para intensificar os conteúdos que compartilha no Instagram e terminar o segundo livro que deve lançar em breve, desta vez, uma obra que incentiva o consumo de marmitas.

“Tenho amigos que comem muito fora de casa porque, às vezes, no trabalho não têm nem microondas para esquentar a marmita. Então, estou desenvolvendo um livro de receitas frias, veganas e saudáveis, que você pode comer em qualquer lugar. Assim como no primeiro livro, também foco para que as pessoas aprendam a cozinhar, utilizando os ingredientes que elas têm em casa e não apenas reproduzam uma receita”.