

**CAROL J. ADAMS**

AUTORA DE *A POLÍTICA SEXUAL DA CARNE*

**VIRGINIA MESSINA**

# COZINHA DE



# PROTESTO

SEU GUIA PARA O ATIVISMO ALIMENTAR  
COM MAIS DE 50 RECEITAS VEGANAS

EDITORA  
**ALAÚDE**

Cozinha de protesto

Carol J. Adams e Virginia Messina

# Cozinha de protesto

Seu guia para o ativismo alimentar  
com mais de 50 receitas veganas

Tradução de Carla Melibeu

Posfácio de Daniela Rosendo

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2018 Carol J. Adams e Virginia Messina  
Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

A receita de Reuben vegano apresentada nas páginas 67-68 foi publicada na obra *Never Too Late to Go Vegan*, de Carol J. Adams, Patti Breitman e Virginia Messina. Copyright © 2014 Sharon Palmer. Reimpressa com autorização da editora The Experiment, LLC.

Título original: *Protest Kitchen – Fight Injustice, Save the Planet, and Fuel your Resistance One Meal at a Time*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

**Edição:** Bia Nunes de Sousa

**Assistência de edição:** Beatriz Furtado

**Preparação:** Carolina Hidalgo Castelani

**Revisão:** Cláudia Vilas Gomes, Rosi Ribeiro Melo

**Capa:** Amanda Cestaro

**Imagens de capa:** Mão (dickcraft), Fue (dyeck), Homem (Naeblys),  
Cenoura (artisteer)/iStock.com

**Projeto gráfico:** Cesar Godoy

1ª edição, 2021 / Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Adams, Carol J.

Cozinha de protesto : seu guia para o ativismo alimentar com mais de 50  
receitas veganas / Carol J. Adams, Virginia Messina ; tradução Carla Melibeu.  
-- 1. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: Protest kitchen

ISBN 978-65-86049-24-4

1. Culinária 2. Receitas veganas 3. Veganismo I. Messina, Virginia. II. Título.

21-73904

CDD-641.5636

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas veganas : Culinária 641.5636

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista 1337, conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200, Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

Em memória de nossas mães

Muriel Kathryn Stang Adams (1914-2009)  
e Willie Schrenk Kisch (1923-2002)

e a todas as mães que criaram filhos da resistência

# Sumário

Por que uma cozinha de protesto?.....	15
Capítulo 1: Como chegamos aqui.....	22
<i>Ação diária 1: Prove um leite vegetal</i> .....	37
Creme de espinafre.....	41
Licor irlandês vegano.....	42
<i>Ação diária 2: Valorize a culinária das Américas</i> .....	42
Sopa das três irmãs .....	43
Arroz mexicano.....	44
<i>Ação diária 3: Experimente “carnes” veganas</i> .....	45
Sanduíche de “pernil” desfiado ao molho barbecue.....	45
Cachorro-quente de cenoura .....	46

Capítulo 2: Como a alimentação pode ajudar a combater as mudanças climáticas..... 48

*Ação diária 4: Experimente alimentos à base de soja* ..... 60

Croquetes de milho e tofu ..... 64

Tofu chinês ..... 65

Homus de edamame ..... 66

Sanduíche Reuben vegano..... 67

*Ação diária 5: Aprenda a gostar de leguminosas* ..... 68

Crostini de patê de feijão-branco ..... 70

*Ação diária 6: Experimente hambúrguer vegetal*..... 71

Hambúrguer defumado de feijão-preto..... 72

Capítulo 3: Justiça alimentar ..... 74

*Ação diária 7: Experimente mac'n'cheese vegano*..... 89

Mac'n'cheese da Carol ..... 89

*Ação diária 8: Experimente bacon vegano*..... 90

Bacon de soja..... 91

*Ação diária 9: Use chocolate de boa procedência* ..... 92

Brownie de abobrinha ..... 93

*Ação diária 10: Entre em grupos de distribuição de comida vegana aos necessitados*..... 94

Chili vegano ..... 94

Capítulo 4: A misoginia no *fast-food* ..... 96

*Ação diária 11: Faça queijos veganos* ..... 111

Torradinha de queijo de castanha com tapenade ..... 111

Salada grega com queijo feta vegano ..... 112

Queijo feta de tofu ..... 114

*Ação diária 12: Substitua os ovos nas receitas* ..... 115

Tofu mexido ..... 115

Salada de “ovo” com sal negro ..... 116

Bolo maluco ..... 119

Cobertura para o bolo maluco ..... 120

*Ação diária 13: Dê uma chance ao umami vegetal* ..... 120

Parmesão vegano ..... 121

Capítulo 5: O sonho de uma  
democracia inclusiva ..... 124

*Ação diária 14: Lanchinhos energéticos*

*para protestar* ..... 141

Bolinhas de aveia e pasta de amendoim ..... 142

Castanhas ao alecrim ..... 143

*Ação diária 15: Aposte na dupla verduras e feijão* ..... 144

Feijão-carioca com couve ao molho de tahine ..... 144

*Ação diária 16: Faça um estoque de alimentos*

*veganos prontos* ..... 145

Capítulo 6: O cultivo da compaixão..... 148

*Ação diária 17: Valorize a culinária do Oriente Médio..... 164*

Muhammara (patê de pimentão vermelho) ..... 164

Babaganuche ..... 165

*Ação diária 18: Experimente substitutos veganos de frango .. 166*

Empadão de “frango” vegano ..... 166

*Ação diária 19: Experimente substitutos veganos de peixe..... 168*

Salada de “atum” vegana..... 169

*Ação diária 20: Leve as crianças para conhecer um santuário animal (ou leve um santuário animal até elas).. 169*

Cookies com gotas de chocolate ..... 170

*Ação diária 21: Escolha uma atividade para se aproximar de animais necessitados ..... 172*

Biscoitos caninos de amendoim ..... 172

Barrinhas de sementes para passarinhos ..... 174

Capítulo 7: A alimentação ideal para o agora..... 176

*Ação diária 22: Selecione o seu cardápio de notícias ..... 190*

*Ação diária 23: Faça uma trilha..... 191*

*Ação diária 24: Troque a manteiga por azeite de oliva extra virgem..... 192*

Bolo de laranja, amêndoa e azeite ..... 193

Tomate seco caseiro..... 194

<i>Ação diária 25: Aposte nos “carboidratos lentos”</i> .....	195
Salada colorida de quinoa .....	196
<i>Ação diária 26: Prepare uma bebida reconfortante</i> .....	197
Chá de gengibre e limão-siciliano .....	198
Latte de matchá ao aroma de baunilha e lavanda.....	198
Chocolate quente saudável.....	199
Capítulo 8: Alimentando a resistência.....	200
<i>Ação diária 27: Faça seus produtos de limpeza em casa</i> .....	212
Lustra-móveis de limão-siciliano.....	212
Limpador multiúso .....	213
<i>Ação diária 28: Planeje uma refeição vegana para     a próxima viagem ou programinha à noite</i> .....	213
<i>Ação diária 29: “Veganize” cinco receitas</i> .....	214
<i>Ação diária 30: Elabore um cardápio planejado</i> .....	218
<i>Ação diária extra: Ofereça um banquete vegano     da resistência</i> .....	218
Compotas feiosas de frutas da xepa .....	219
“Frango” vegano ao molho de laranja.....	220
Bombons de nozes e cereja .....	222
Salada de taco ao molho picante .....	223
Crumble de pêssego .....	225

Posfácio, por Daniela Rosendo .....	227
Notas.....	235
Bibliografia selecionada .....	253
Agradecimentos.....	257
Índice remissivo.....	261

*A república é um sonho.  
Nada acontece se não começar com um sonho.*

Carl Sandburg, “Washington Monument by Night”

# INTRODUÇÃO

# Por que uma cozinha de protesto?

Vivemos tempos turbulentos na política. Dominados pela força da extrema direita e de grupos de ódio, muitos países encontram-se tomados pelo clima de retrocesso político alimentado por essas crenças. Paralelamente à produção deste livro, percebe-se uma tensão cada vez maior entre os países que se empenham em proteger programas sociais e ampliar a preservação ambiental e aqueles que desmantelam valiosas iniciativas de proteção ao ser humano e ao meio ambiente. Os Estados Unidos, de onde escrevemos, está no segundo grupo.

É fácil cair no desânimo. Muitos de nós nos preocupamos com direitos humanos básicos, justiça social e com o futuro de nossas democracias. Marchamos, protestamos, mandamos cartas para representantes eleitos e fazemos trabalho voluntário nas causas que nos mobilizam. Contudo, como é possível continuar na luta sem nos sentirmos massacrados com tanto a ser feito? E como não perder a esperança quando todos os dias vemos notícias cada vez piores sobre assuntos importantes?

Não faltam livros e *sites* para quem busca formas de ser participativo e aderir à resistência. *Cozinha de protesto*, no entanto, é a primeira obra que mostra como a alimentação pode ser um caminho para mudanças positivas.

Será mesmo que o simples ato de jantar, algo aparentemente tão pessoal e dissociado do mundo externo, pode de fato impactar questões maiores da nossa rotina? A resposta é sim. As escolhas alimentares têm um impacto maior que se pode imaginar. Neste livro, vamos nos deter nas formas como uma alimentação vegana, uma construção ideológica que gira em torno de alimentos de origem vegetal, pode, sim, ser uma reação *contra* a misoginia, o racismo, a destruição ambiental e as mudanças climáticas e *a favor da* compaixão e da justiça social. Vamos mostrar como mudanças simples na alimentação podem ter efeitos reais no meio ambiente e também como podemos usar essas mesmas escolhas alimentares para valorizar a diversidade, combater o patriarcado e incentivar uma cultura de aceitação, integridade e honestidade. E elas também podem ajudar a cuidar do bem-estar. Pode parecer ousadia, mas acreditamos que, ao final deste livro, você concordará que o simples ato de incorporar mais alimentos veganos em sua rotina fortalece sua resistência.

Também vamos falar um pouco da saúde, especificamente como as mudanças na alimentação podem controlar sintomas de estresse. No entanto, embora uma alimentação vegana consiga trazer extraordinários benefícios para a saúde, não afirmamos aqui que o veganismo vai prolongar sua vida; é possível, sim, mas também pode ser que não.

Nossa proposta, em vez disso, mostra como o veganismo é, além de um ato de resistência, fonte de esperança e cura. Essa é a resistência que começa na cozinha, é o que há de mais forte no ativismo local. Apesar de, por necessidade, a maioria das pessoas ter que se afastar de vez em quando do ativismo, todos têm de se alimentar. Quando outros aspectos da vida parecem massacrantes, cada refeição é uma oportunidade de prosseguir com a resistência.

Mas o que acontece na cozinha não se limita à cozinha. Os primeiros grupos de protesto contra condições antiéticas de produção já sabiam disso. Antes da Guerra Civil dos Estados Unidos, os abolicionistas já se recusavam a comprar açúcar de estados escravagistas. Há décadas, os centros de distribuição de sopa protestam contra a fome apenas pelo simples fato de existirem.

Desde os anos 1960, os boicotes a alimentos como alface, morango e outros produtos são parte essencial da luta por melhores condições de trabalho para os trabalhadores rurais que produzem alimentos. Nessa mesma década, o grupo Panteras Negras começou a oferecer café da manhã gratuito para crianças em idade escolar. Além de alimentar mais de 20 mil crianças em dezenove cidades, o projeto trouxe luz à relação entre fome infantil e baixo desempenho escolar. No início dos anos 1970, por causa dos preços astronômicos, as donas de casa estadunidenses pararam de comprar carne; com o boicote, matadouros passaram dias fechados.

Historicamente, oferecer comida e boicotar alimentos produzidos em condições degradantes formam a base do trabalho das cozinhas de protesto.

Sabemos que o veganismo é muito mais visto como uma postura *oposta* ao ativismo social, e não como algo *alinhado* a ele. Nessa visão, o veganismo que atende celebridades, abastados e pessoas excessivamente preocupadas com a saúde é algo para o qual não temos tempo. Muitos estereótipos negativos contribuem com o boato de que os veganos são seres apolíticos: a vegana magrela e arrogante, o vegano “você só pensa nos animais” e o vegano que se considera superior. Assim como outros clichês, lamentavelmente estes perdem mais que captam a essência do veganismo no século XXI. Isso desconsidera o dinamismo da variedade de veganos que atuam no campo da justiça social – organizações veganas de apoio a produtores rurais, formuladores de políticas que buscam divulgar as mudanças climáticas, ativistas veganos pelos direitos reprodutivos na luta pelo acesso

ao planejamento familiar, hortas coletivas organizadas por veganos em busca de justiça alimentar, coletivos veganos que levam alimentação a comunidades carentes, cientistas e inventores que buscam alternativas às carnes de origem animal. Falando especificamente, os estereótipos diminuem a importância do veganismo ao desconsiderar que se trata de um movimento de justiça social profundamente ligado à resistência política.

Além disso, segundo os estereótipos, os veganos se desviaram das práticas alimentares convencionais de formas altamente exclu-

---

**Historicamente, oferecer comida aos necessitados e boicotar alimentos produzidos em condições degradantes formam a base do trabalho das cozinhas de protesto.**

---

dentos. No entanto, quando levamos em conta a diversidade de lugares onde nasceram nossos alimentos preferidos, essa dieta, comumente taxada de “excludente”, pode ser vista como verdadeiramente “inclusiva”. Aproveitamos as ricas culturas de soja da China (tofu), da Indonésia (tempeh) e do Japão (missô e leite de soja); as leguminosas do Oriente Médio (homus e faláfel); e os nutritivos alimentos da América do Sul (quinoa, feijão-preto, chia e amendoim).

Ninguém aqui está afirmando que o veganismo é a única maneira de buscar um mundo melhor. Mas queremos mostrar como a prática vegana, sua visão dos animais e sua relação com eles estão ligadas a valores progressistas. Assim como outras campanhas, o veganismo faz parte de um sofisticado boicote que, para provocar mudanças, tenta incomodar no bolso.

Vamos analisar como a opressão aos animais está relacionada à opressão humana. Veremos também que modificar a forma de ver os animais e derrubar as barreiras da alteridade pode fortalecer nossa capacidade de ver todos os seres (humanos, inclusive) com respeito.

## O que a resistência pode aprender com os veganos

Os veganos conhecem bem o ativismo local e raiz. Eles têm experiência combatendo os discursos de ameaça às liberdades de expressão, de imprensa e de democracia exatamente porque esse mesmo discurso vem sendo usado para promover uma alimentação baseada em carnes e lácteos.

Os veganos conhecem os sentimentos de indiferença e a sensação de excesso de ativismo, com experiência na busca de soluções para ambos. Inclusive, a nossa alimentação pode até ser a solução por si só.

O veganismo é uma forma de aprimorar nossa vida, assim como de honrarmos e melhorarmos o planeta e a vida de outras pessoas e dos animais. Em seu cerne, as escolhas veganas nos fazem lembrar diariamente que somos ligados um ao outro, e que agora, mais que nunca, cuidar da coletividade faz parte da vivência da cidadania global. Optar por uma alimentação vegetal traz benefícios de várias maneiras de uma só tacada. Vamos mostrar como e por quê.

### Trinta dias para agir

Este livro é dividido em capítulos dedicados aos princípios democráticos das mudanças climáticas, políticas sexuais, justiça alimentar, solidariedade e autocuidado. Cada capítulo se detém em um desses assuntos, ao mesmo tempo que faz a interseção com temas como alimentação, escolhas de estilo de vida, conceitualizações e tratamento dos animais. Neles, mostramos as escolhas veganas funcionando como atos de resistência e/ou definindo a nossa resistência. Trazemos também uma curta

introdução sobre nutrição de base vegetal, para quem deseja seguir uma alimentação mais vegana.

Mas uma coisa é ter o conhecimento, outra é agir de acordo com o que se sabe. À medida que abordarmos esses temas, vamos mostrar como é possível colocar esses conhecimentos em prática em trinta dias de ação. Para reforçar esse movimento, vamos dar dicas de aplicativos de celular, substituições simples e também receitas criadas. Você pode transitar entre dicas e ingredientes, entre leitura e receitas, assim como fazemos na vida, nós comemos e protestamos. Queremos mostrar que *a forma de se alimentar é uma forma de protesto*. Nas dicas para ações diárias, trazemos ideias práticas para você incorporar mais alimentos vegetais na dieta. Elas também funcionam como atos de resistência culinários e também como ações para autocuidado e cura. Sabemos que você talvez não realize todas as dicas diárias, ou que tente aplicá-las em um período maior que o de trinta dias. E está tudo bem! Não é nossa proposta o programa ser tão rígido. Use-o para descobrir caminhos na sua alimentação e, assim, alinhar culinária e política.

Com essas sugestões, não estamos afirmando que agir individualmente já basta por si só, mas que agir como indivíduos em decisões que envolvam a alimentação diária não é algo irrelevante, é algo que todos *podemos* realizar.

Em uma época em que o desânimo pode vir com tudo, as escolhas alimentares podem ser fonte de fortalecimento. Nossas vidas são uma forma importante de resistência contra as injustiças, e todos os dias podemos tomar decisões significativas. O veganismo é uma oportunidade diária de pôr valores em prática, ao mesmo tempo que ajuda o meio ambiente e melhora a saúde. Ele se transforma em um lembrete diário de que a mudança é possível.

---

Suas escolhas alimentares têm muito mais impacto do que pode imaginar.

---

A mudança social não se limita a um objetivo pelo qual devemos lutar; a mudança social é algo que nos impele constantemente a mudar. E sabemos que as mudanças podem ser difíceis. Este livro está aqui para ajudar você. Juntos e juntas podemos realizar muitas coisas.

## CAROL J. ADAMS

é escritora, ativista e pesquisadora sobre feminismo e veganismo. É autora do pioneiro *A política sexual da carne*, publicado pela Alaúde em 2012, considerado pelo *New York Times* como a “bíblia vegana” e listado pela revista *Ms. Reader* como um dos 100 melhores livros de não ficção de todos os tempos. Carol também escreve artigos e ensaios para diversos veículos, como *New York Times*, *Washington Post*, *Ms. Magazine* e *Christian Century*.

## VIRGINIA MESSINA

é nutricionista com mestrado em nutrição e saúde pública pela Universidade de Michigan. É vegana de longa data e escreve sobre vegetarianismo e veganismo tanto para o público geral quanto para profissionais de saúde. Seus artigos foram publicados em diversos veículos, como *Family Circle Magazine*, *Self Magazine* e a *Encyclopedia Britannica*.



Acesse o QR Code  
para conhecer outros  
livros da autora.

Compartilhe a sua opinião  
sobre este livro usando a hashtag  
**#CozinhaDeProtesto**  
nas nossas redes sociais:



“ Neste livro, vamos nos deter nas formas como uma alimentação vegana, uma construção ideológica que gira em torno de alimentos de origem vegetal, pode, sim, ser uma reação **CONTRA A MISOGINIA, O RACISMO, A DESTRUIÇÃO AMBIENTAL E AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS** e **A FAVOR DA COMPAIXÃO E DA JUSTIÇA SOCIAL**. Vamos mostrar como mudanças simples na alimentação podem ter efeitos reais no meio ambiente, e também como podemos usar essas mesmas escolhas alimentares para **VALORIZAR A DIVERSIDADE, COMBATER O PATRIARCADO E INCENTIVAR UMA CULTURA DE ACEITAÇÃO, INTEGRIDADE E HONESTIDADE**. E elas também podem ajudar a cuidar do bem-estar. **PODE PARECER OUSADIA**, mas acreditamos que, ao final deste livro, você concordará que o simples ato de incorporar mais alimentos veganos em sua rotina

**FORTALECE A SUA RESISTÊNCIA. ”**



EDITORA  
**ALAÚDE**

ISBN: 978-65-86049-24-4



VEGETARIANISMO