

Cresci uma casa multicultural: minha jornada para uma vida baseada plantas

I cresci uma casa multicultural – meu pai é norueguês, minha mãe é búlgara e dinamarquesa – e passei minha infância na Tanzânia, onde, na década de 1980, os alimentos processados quase não existiam. Se quisessemos pizza, fazíamos tudo – da base à molho – nosso.

Minha mãe fazia manteiga fresca e iogurte, e também passei muito tempo com minha avó "verde-dedo", que morava na Suécia. Quando não estávamos no mercado local de agricultores, estávamos no jardim, conserva ou fazendo geleias sazonais. Assim, essa abordagem prática para a alimentação ficou incorporada mim.

Minha própria transição para um estilo de vida baseado plantas foi motivada por lutas de saúde pessoais, incluindo síndrome dos ovários policísticos (SOP) e endometriose, pois descobri que o que eu comia teve um impacto profundo minha saúde física e mental, e isso me levou a dirigir retreats de bem-estar no sul da Espanha. Em seguida, me mudei para Londres e escrevi meu primeiro livro de receitas, Comida Feliz, e comecei a desenvolver receitas e então a dirigir minha Academia Chef de Retiro.

Todo mundo é individual, mas acho que pode realmente beneficiar a saúde de todos incluir mais plantas sua dieta. Quanto mais diversidade, mais cores, alimentos integrais e frutas e hortaliças você come, melhor será para você a longo prazo.

Assinar uma caixa de frutas e hortaliças frescas pode introduzir ingredientes que você normalmente não compraria. [onabet qual melhor horário para jogar](#)

Há tantos ingredientes maravilhosos que são subutilizados. Existem um mundo de plantas sem glúten, como a trigo-sarraceno, milheto, teff, quinoa, que são nutritivas e não faladas o suficiente. Existem mais de 40.000 variedades de arroz cultivado, a maioria das pessoas está familiarizada com cinco ou seis tipos. Mesmo o milheto, por exemplo, que é um grão pequeno e frequentemente o que eu chamo de "comida de periquito", é um ingrediente subvalorizado que deveríamos incluir nossos pratos.

A indústria "livre de" decolou e, embora seja ótimo para aqueles busca de alternativas alimentares, infelizmente a gama disponível inclui muita produção processada. Mas é muito importante que tentemos consumir o maior número possível de produtos diversos. Você realmente deveria estar tendo 30 variedades de plantas por semana, como pimentões, especiarias e lentilhas.

Se você é novo alimentação baseada plantas ou procurando incorporá-la ao seu estilo de vida, o primeiro que recomendo é se inscrever uma caixa de frutas e hortaliças frescas. Há tantos para escolher, que apresentam você a produtos que você pode não normalmente comprar e encorajá-lo a "pensar fora da caixa" na cozinha.

Contrariamente à crença popular, adotar uma dieta baseada plantas não significa comer menos. De fato, você deveria estar comendo porções maiores. E você não precisa se dar por completo a produtos animais. Se todos puderem comer mais refeições baseadas plantas casa e economizar produtos animais para ocasiões especiais, isso definitivamente será um passo significativo na direção certa.

Dez anos atrás, era "a coisa" visitar um restaurante que era vegano e baseado plantas. Agora algumas pessoas não tocarão comida que é vegana por pura protesto. Mas acho que o problema hoje é que há muito ênfase rotulagem, o que é uma grande vergonha, e isso afasta as pessoas. Se você criar um mergulho de hummus com cebola caramelizada, não precisa rotulá-lo como

vegano. Precisamos apenas começar a chamar pratos pelo que eles são.

Hummus é vegano, mas não é necessário rotulá-lo como tal. [onabet qual melhor horário para jogar](#)

A crença de que refeições baseadas plantas são insípidas é um equívoco comum. Existem tantas maneiras de transformar seus pratos casa. O que eu mais gosto de cozinhar do zero é que dá controle sobre o que entra seus pratos e permite criar alimentos que simplesmente te fazem sentir bem. A melhor comida baseada plantas é sem burocracia, simples, fácil, barata e fala por si mesma.

Minha coisa favorita a fazer quando trabalho um retiro é fazer uma varredura de frigorífico. Eu adoro tirar tudo do meu frigorífico, incluindo as verduras tristes que foram deixadas toda a semana, e criar algo gostoso. Tipicamente algo como um curry ou wok. Embora possa ser desafiador colocar tudo junto, geralmente, essas são minhas refeições mais inventivas e deliciosas.

Outra coisa que ensino é o princípio de adicionar "um ralo, um pingo e um crujiado" a pratos baseados plantas. Isso pode soar caprichoso, mas imagine uma sopa de abóbora – é um clássico, mas um pouco umidão. Agora imagine a mesma sopa com alguns abóboras torradas para crujiado, um molho pesto cima e um pingo de iogurte. Genial, não é?

Adicionando essas camadas e texturas a refeições regulares, você pode elevar suas receitas baseadas plantas para outro nível.

Halla Tómasdóttir: a seguidora da primeira presidenta eleita democraticamente do mundo

Halla Tómasdóttir tinha apenas 11 anos quando Vigdís Finnbogadóttir se tornou chefe de estado da Islândia, tornando-se assim a primeira presidente eleita democraticamente no mundo.

Isso, disse ela, "plantou uma semente" que influenciaria sua carreira como empresária e sua visão sobre o liderança feminina, levando-a finalmente a seguir os passos de Vigdís para se tornar a segunda mulher no cargo.

Embora ela não soubesse na época que iria concorrer ao cargo, crescer com uma presidente do sexo feminino teve um impacto profundo sobre ela. "Desde então, ela foi um modelo a seguir para mim e para todos nós que tivemos a sorte de crescer durante sua presidência de 16 anos", disse Halla, que entrou exercício na semana passada, uma entrevista ao Guardian.

Ela se inspirou sua abordagem para a igualdade, natureza, cultura e relações internacionais. "Plantou uma semente mim que influenciou como penso sobre liderança e acredito que ela abriu o caminho para a liderança da Islândia igualdade de gênero", disse ela.

Anteriormente, ela concorreu à presidência, perdendo por pouco para seu antecessor Guðni Jóhannesson, que deixou o cargo depois de oito anos. Ela disse que sua inauguração na quinta-feira foi "realmente mágica".

A empreendedora feminista, que fundou um fundo de investimento com a música Björk no auge da crise financeira da Islândia 2008, foi diretora executiva do The B Team, uma organização sem fins lucrativos de Richard Branson, e deu uma palestra TED sobre a aplicação de "valores femininos" à finanças, ganhou mais de 34% dos votos nas eleições islandesas junho, derrotando a ex-primeira-ministra Katrín Jakobsdóttir. Ela fez campanha sobre questões como inteligência artificial, turismo e o impacto das mídias sociais na saúde mental dos jovens.

"Uma das coisas de que mais estou orgulhosa relação à campanha na primavera foi que os jovens realmente mostraram e compareceram e tivemos 80% de participação de eleitores na Islândia, isso é bonito", disse ela. "Estou orgulhosa do fato de que 75% dos votos foram para candidatas do sexo feminino. A Islândia está enviando uma forte mensagem democrática com ambos os fatos."

No entanto, ela está ingressando um número decrescente de líderes femininas nos países

nórdicos, que até recentemente eram governados por várias mulheres. Katrín, que deixou o cargo de primeira-ministra da Islândia para concorrer à presidência, foi substituída por um homem, enquanto a Suécia e a Finlândia substituíram as ex-primeiras-ministras Magdalena Andersson e Sanna Marin por homens. Mais cedo este ano, a rainha da Dinamarca, Margrethe II, renunciou ao cargo para dar lugar a seu filho, o rei Frederik X.

Apesar disso, Halla disse que o equilíbrio de gênero estava "construído nossa DNA nos países nórdicos" e faria tudo o que pudesse para ser um modelo toda a região e internacionalmente. Ela disse que o que estava acontecendo era apenas um "deslocamento geracional".

"Os países nórdicos continuarão a mostrar um estilo diferente de liderança", disse ela, "porque nós temos construído o equilíbrio de gênero e esperamos estar à frente do desenvolvimento de um equilíbrio maior de gerações sobre como lideramos e desenvolvemos nossas sociedades para serem mais adequadas ao futuro."

Ela também pretende trazer os "valores femininos" que trouxe para o mundo da finança para o cargo de presidente. Enquanto isso, acredita que seu marido, Björn Skúlason, fornecerá um bom exemplo de como ser um par apoiador de uma mulher bem-sucedida como o primeiro homem da Islândia.

Continuará a pressionar por princípios humanos e sustentabilidade

"Vou continuar a pressionar pela filosofia muito que tem caracterizado tudo o que eu fiz, que o lucro tem que ser alcançado nas costas de princípios e esses princípios precisam ser humanos, precisam ser sobre a sustentabilidade de longo prazo da humanidade e nossos nossos contratos sociais", disse ela.

"Não acho que estou exagerando quando digo que todo o mundo o contrato social está fracturado hoje. Nós vemos divisão e baixa confiança todas as instituições e a sociedade todos os lugares que olhamos."

A desigualdade intergeracional e racial estavam no centro dos desafios mais

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: m onabet com menu

Palavras-chave: **m onabet com menu - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-28