

Transição de vida

A gastronomia holística e musical de Julie Piatt

Em tempos modernos nada mais importante do que buscar por alternativas que sejam benéficas para nosso estado físico, mental e emocional, assim como escolhas que impactem positivamente no meio ambiente.

Julie Piatt, acredita que escolher um estilo de vida baseado em plantas é uma das atitudes mais poderosas para sustentar a vida, e a saúde em um sentido mais profundo. Ela se baseia nas estatísticas do ambientalista Paul Hawken, autor do livro *"Draw-down Project"*, que apresenta 100 maneiras de diminuir o aquecimento global, sendo a dieta rica em plantas a número quatro. Ela reforça que, todas as vezes, que escolhemos comer ingredientes



da terra estamos aumentando a saúde vital, salvando as florestas, o solo, as águas, e a vida de animais.

Foi pensando em auxiliar as pessoas nesse processo que ela criou nesse ano a marca de queijos veganos artesanais "Srimu", por considerar que deixar de comer queijos tenha sido para ela a parte mais difícil em sua transição para o veganismo. São queijos artesanais de excelente qualidade, embalados em caixas que lembram um presente, fabricados na Califórnia. No Brasil, podemos experimentar suas receitas por meio de seus livros *"This Cheese is nuts"* e outras duas publicações em conjunto com seu marido, o ultramaratonista Rich Roll (@richroll), que são *"O Plant Power"* e *"Plant Power Italy"*.

O casal mobiliza uma comunidade de fãs gigantesca interessada em esportes, veganismo e espiritualidade em seus devidos podcasts e mídias sociais. Uma ou duas vezes por ano organizam viagens plant-based para o interior da Itália abertas ao

público. Julie além de cozinhar é cantora, e instrui pessoas no caminho do yoga, do autocohecimento e do amor próprio por meio de práticas, rituais e melodias. "Alimentar nosso corpo é alimentar o templo de nossa alma", diz Julie. Saiba mais em www.juliepiatt.com ou @srimati



Por Dani Hispagnol, que conecta pessoas por meio dos alimentos e dirige a agência Gouté - Experiências Gastronômicas
+ info: goute.com.br