Por Sibele Negromonte
sibelenegromonte.df@dabr.com.br



Unidas pelo veganismo

Uma extensão do lar de suas criadoras, o Casinha Vegan Café acolhe também todos que quiserem comer bem e sem crueldade animal

Lívia Aquino e Luana Freitas tiverem trajetórias bem diferentes no caminho até o veganismo, mas, depois de um encontro inusitado, durante a pandemia, perceberam que tinham mais coisas em comum nessa jornada do que imaginavam e acabaram sócias da Casinha Vegan Café, uma charmosa cafeteria vegana na Asa Norte.

Nascida em Brasília, Lívia formou-se em museologia pela Universidade de Brasília (UnB) e foi morar em São Paulo, em 2016. Por lá, a jovem, que se considerava "fresca para a comida", precisou se virar na cozinha. Mas, admite, alimentava-se mal. Comia sempre as mesmas coisas e não estava aberta a novos sabores. Apesar disso, nem cogitava abandonar a proteína animal do cardápio.

Apaixonada por cães e gatos, Lívia foi trabalhar em uma creche para pets que tinha um café. Teve, então, a ideia de montar um negócio parecido em Brasília. Dentro desse propósito de empreender, fez curso no Senac e voltou para a terra natal, um ano depois, decidida a abrir o negócio.

Nessa mesma época, Lívia tinha decidido deixar de comer carne. Virou vegetariana, mas ainda tomava leite, que foi, posteriormente retirado da dieta por questão de saúde. O mundo dos alimentos, especialmente os saudáveis, se abriu para a brasiliense, que, de "fresca", passou a comer de tudo. "Eu sempre gostei de cozinhar, mas preparava mais doces. Para substituir a carne, passei a fazer mil experimentos e o mundo se abriu para mim", conta. Quando percebeu, tinha se tornado vegana.

Lívia passou, então, a estudar mais a fundo sobre o mundo do veganismo. Lia, fazia experimentos e, em uma viagem a Nova York, conheceu vários restaurantes. Resolveu, então, mudar os planos. A sonhada creche — com café — para animais se transformaria, assim, em um café vegano. A Casinha abriu as portas em novembro de 2018, na 411 Norte.

A própria Lívia foi para a cozinha montar e preparar o cardápio e, aos poucos, foi deixando o espaço do jeitinho que queria: uma agradável "casa", com sofás, local para trabalhar e onde todos são bem-vindos. O público vegano encontrou um lugar com preços justos e boa comida, e o não vegano tinha a chance de abrir a mente para outros tipos de alimentos. Tudo ia bem, até que veio a pandemia, e a empresária passou a enfrentar os desafios impostos pela crise sanitária, a solução foi fechar as portas e investir no delivery.

Encontro de almas

Foi justamente durante a pandemia que Luana Freitas foi obrigada a se reinventar. Sócia da loja colaborativa Endossa, durante o lockdown também fechou as portas e se viu praticamente sem renda. Decidiu, então, fazer quitutes veganos para vender. Ela, assim como Lívia, tinha se tornado vegana não havia muito tempo, em 2017.

Luana também nunca tinha pensado em largar a proteína animal da dieta, até que começou a perceber que estava se sentindo pesada, com mal estar, sempre que comia carne. O fato de ter ido morar sozinha e de que não sabia fritar sequer um bife acelerou a decisão. "Até então, eu me virava preparando umas gororobas. Não tinha gosto pela comida e comia sempre as mesmas coisas", lembra.

Primeiro, Luana cortou as carnes. "Eu tinha muitos problemas de saúde: intestino ruim, alergias, sinusite, rinite, colesterol alto... Com um mês vegetariana, tinha sumido tudo", atesta. Tornar-se vegana foi o próximo passo. A brasi-



SERVIÇO
Instagram: *@casinhacafe*