

CORREIO INDICA

Sabores do bem

Por uma vida mais saudável e a favor dos animais, comidas veganas conquistam um lugar especial nas opções dos brasilienses

Bianca Lucca*

Para combinar o costume brasileiro do café da tarde, a luta pelas causas animais e por uma alimentação saudável, as cafeterias veganas se popularizaram ao equilibrar um cardápio saboroso com a consciência alimentícia. O veganismo é uma filosofia que defende produtos desvinculados de qualquer tipo de exploração animal.

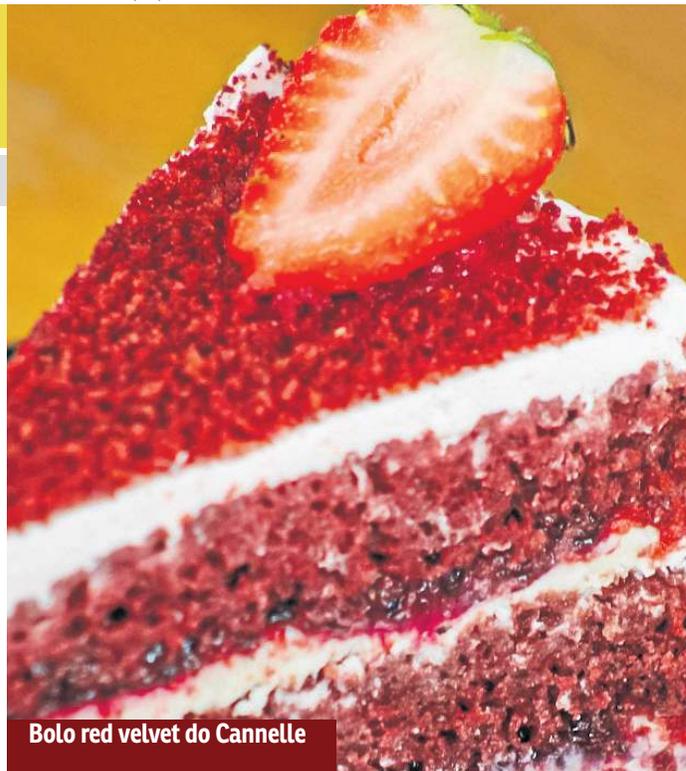
A dieta vegana é caracterizada por níveis baixos de colesterol, sódio e gorduras saturadas. Como opção de cafeteria com cardápio exclusivamente vegano, a Cannelle Veggie foi criada para oferecer ao público opções tradicionais do café da tarde, mas sem derivados de animais.

Pioneiros na gastronomia vegana em Brasília, Marcel

Dornelas e a mulher, Jamille Avelino, iniciaram a dieta caseira em 2013. Ao perceber que poucos restaurantes exploravam a proposta, o casal passou a atender a encomendas veganas e a participar de feiras e eventos, já como Cannelle. “Nesse período, o veganismo em Brasília era um movimento ainda em estágio embrionário, com um público muito pequeno e um tanto marginalizado pelo contexto da época”, explica Marcel.

A loja na 213 Norte foi aberta em 2014. Desde então, a dupla cultiva um público fiel e ávido por delícias veganas. O carro-chefe do cardápio de salgados da Cannelle é a Coxinha de Jaca com Ketchup artesanal (R\$18,90), o lanche amado pelos brasileiros na versão vegana.

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Bolo red velvet do Cannelle

No menu de doces, o bolo Red velvet com ganache de limão-siciliano e geleia de frutas vermelhas (R\$ 32,90) é o destaque. Para acompanhar as comidas, Marcel sugere algumas opções de bebidas do cardápio: o Mocha Pistache (R\$ 26,90), o Frappé Caramelo (R\$ 28,90) e o milk-shake de Cocomaltine (R\$ 32,90).

A Eva Doceria Vegana também foi criada pela paixão de preparar e compartilhar alimentos. Mila Pelucio começou a cozinhar por encomenda durante o período da

pandemia e criou o negócio para unir a paixão pela confeitaria com a inclusão de doces veganos acessíveis. O nome da marca é uma homenagem à avó de Mila — Eva inspirou a tradição familiar de ver a comida como um ato de afeto e conexão.

Tudo na loja é pensado para surpreender o paladar e desafiar o estigma de que a comida vegana é sem graça. “Eu me considero uma confeitadeira inconformista, sempre em busca de aperfeiçoamento. Reformulo receitas,

ONDE COMER?

CANNELLE VEGGIE

- CLN 213, Bloco A, loja 21-25. De segunda a domingo, das 8h30 às 20h30.

EVA DOCERIA VEGANA

- Encomendas por contato: (61) 99104-3493. De quarta a sexta, das 14h às 20h. Sábado das 11h às 15h. SQN 210.

estudo sabores e técnicas de forma constante”, explica Mila. Os bolos mais queridos da loja são o Chocolate com laranja e caramelo salgado, Baunilha com brigadeiro e calda de frutas vermelhas e Brigadeiro de maracujá (R\$60 bolo piscina e R\$140 decorado). O Brownie de chocolate intenso com nozes (R\$20) é outro destaque da casa.

Mila diz que os brasilienses buscam cada vez mais opções de comidas saudáveis, o que resulta em um corpo e um planeta bem cuidados. “Cabe a nós, como produtores, oferecer produtos de alta qualidade e sabor marcante”, argumenta.

RODÍZIO DE CARNES NA CHURRASCARIA MAIS TRADICIONAL DE BRASÍLIA

COM BUFFET ESPECIAL DE QUEIJOS, SUSHI E SASHIMI, CAMARÃO, BACALHAU E MUITO MAIS.

A PARTIR DA R\$ 57,90 POR PESSOA, NO JANTAR.



SCE / SUL AO LADO DO CARREFOUR SUL
GUARÁ, BRASÍLIA-DF

TODOS OS DIAS
DAS 11:30H ÀS 23:30H

IG / CHURRASCARIAPAMPAS