

Muito além do fogão



Se há até pouco tempo atrás a comida orgânica tinha pecha de insossa ou parecia restrita ao nicho dos veganos e vegetarianos, o cuidado com a origem dos alimentos vem conquistando cada vez mais adeptos na gastronomia paulistana —e chega até a hamburguerias. Só neste ano, a cidade sediou grandes feiras, deu início a mais uma edição da OFF, a Restaurant Week da comida saudável, e ganhou pelo menos oito casas que valorizam os ingredientes orgânicos vindos de pequenos produtores, entre elas o Organique-se, o Maniva e o restaurante Bio —cuja proposta é minimizar o desperdício e que tem o chef Alex Atala entre seus sócios.

“Desenvolvemos um menu que usa apenas ingredientes do dia e que ajuda os clientes a entenderem o valor que o alimento pode e deve ter”, diz Atala.

Chefs badalados ajudam na popularização dos orgânicos e de termos até então pouco co-

DA HORTA

MUITO ALÉM DO FOGÃO

Comida orgânica e de produtores locais ganha destaque em restaurantes e prateleiras de mercados da cidade

› Marina Consiglio



Muito além do fogão



Foto: Alamy/Photo/Polypops

9 a 15 de junho de 2017 | Guia Folha 7

capa



ENTENDA

O QUE SÃO OS ORGÂNICOS?

Para ser considerado orgânico, o produto deve seguir uma série de regras estabelecidas pelo Ministério da Agricultura, como ser cultivado em ambiente que considere sustentabilidade social, ambiental e econômica e que valorize a cultura das comunidades rurais. Além disso, eles não devem utilizar agrotóxicos, adubos químicos, antibióticos ou transgênicos em qualquer fase da produção.

alimentos de acordo com as regras listadas acima, mas não têm o SisOrg. Eles podem fazer a venda direta para o consumidor, além de tirar eventuais dúvidas sobre o processo de produção.

TUDO PRODUTO ORGÂNICO VEM DE PRODUTOR LOCAL?

Não. Produtos orgânicos podem vir de qualquer lugar. Mas quem se interessa por participar de cadeias de consumo sustentáveis normalmente dá preferência aos produtores locais.

E AQUELE SELINHO?

Para ser classificado como orgânico, o produto deve ter o selo do Ministério da Agricultura. O nome técnico da certificação é SisOrg (Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica). Ele é obrigatório desde 2011.

O QUE SÃO AS PANCS?

A sigla significa plantas alimentícias não convencionais. São espécies como ora-pro-nobis e taioba, "esquecidas" no dia a dia, mas que podem ser comidas, sim.

E OS ALIMENTOS VENDIDOS DIRETAMENTE PELO PRODUTOR? Muitas vezes, pequenos agricultores produzem

Fontes: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento e Associação de Agricultura Orgânica (AAO)

nhecidos, como as pancs (plantas alimentícias não convencionais). A argentina Paola Carosella é outra defensora da causa. Em seu Arturito, quase todas as verduras e legumes são orgânicos e vêm da Cooperapas, uma cooperativa de agricultores em Parelheiros, no extremo sul de São Paulo. "Para mim, trata-se de uma questão social", diz.

O chef Ivan Ralston, do restaurante Tuju, que tem uma horta com 300 variedades de plantas, é categórico: "não dá para fazer comida boa sem saber a procedência do alimento".

Não faltam motivos para se preocupar com a origem dos alimentos que se consome: saúde, ambiente, sustentabilidade, questões sociais.

Seja qual for a sua motivação, as páginas a seguir oferecem um roteiro com indicações de lugares para comer, comprar e plantar alimentos livres de agrotóxicos.

“

Desenvolvemos um menu que ajuda os clientes a entenderem o valor que o alimento pode e deve ter

Alex Atala, chef

Muito além do fogão

8 Guia Folha | 9 a 15 de junho de 2017

capa

ONDE COMER

Ilana Lichtenstein/Divulgação



Em sentido horário:
porco servido
no Tuju; jambalaya
de camarão do Le
Manjue Organique
e hambúrguer
"grass fed" do
Cadillac Burger



Arturito ★★★★★

A cozinha da chef Paola Carosella, apresentadora do "MasterChef" e entusiasta da agricultura sustentável, preza pela origem dos alimentos. As verduras e legumes vêm de São Paulo mesmo: são produzidos em Parelheiros, no extremo sul da capital, por uma cooperativa de agricultores. Entre as receitas com orgânicos, há uma salada com pancos.

R. Arthur Azevedo, 542, Cerqueira César, região oeste, tel. 3063-4951. 46 lugares. Seg.: 19h às 23h30. Ter. a sex.: 12h às 15h e 19h às 23h30. Sáb.: 12h30 às 16h e 19h às 23h30. Dom.: 12h30 às 16h. \$\$\$ | ☎ | 📍 | 📶

Bio - Comer Saudável ★★

O mais novo representante da onda dos orgânicos leva também a grife de Alex Atala, sócio do local. Ali, alimentos, de produtores orgânicos, preferencialmente, são usados por completo, sem desperdício em receitas como a da farofa de talos. A partir desta premissa, o menu oferece pães, vitaminas, petiscos e pratos quentes. Como a casa trabalha com ingredientes sazonais, o menu muda diariamente.

Av. Horácio Lafer, 38, Itaim Bibi, região sul, tel. 3071-1968. 140 lugares. Seg. a dom.: 8h às 23h. \$ | ☎ | 📍 | 📶



Priorizar e
consumir orgânicos
possui vantagens
nutricionais,
ambientais e sociais

Renato Caleffi, chef do
Le Manjue Organique

Cadillac Burger

A hamburgueria, na Mooça, é prova de que até a "junk food" pode ser preparada com menos insumos químicos. Sanduíches, porções e pratos prezam pelo uso desses ingredientes — caso da salada com peito de frango orgânico defumado, com mix de folhas orgânicas. Desde maio, a casa serve hambúrgueres feito com carne "grass fed", de gado criado livre e alimentado somente de pastagem. Entre os lanches, destaque para o Distrito Mooça, com mix de cogumelos salteados, queijo gratinado e rúcula.

R. Juventus, 296, Parque da Mooça, região leste, tel. 2273-8074. 110 lugares. Ter. a qui.: 12h às 15h e 19h às 23h. Sex.: 12h às 15h e 19h às 23h30. Sáb.: 12h às 23h30. Dom.: 18h30 às 23h. | ☎ | 📍 | 📶 | 📶

Casa Jaya

O espaço cultural sedia um restaurante vegano que dá preferência a produtos orgânicos. Com duas opções de pratos quentes por dia e um bufê de saladas à vontade, o destaque é a moqueca de banana-da-terra. As quartas, oferece feijoada vegana, com legumes, tofu defumado e coco. E, nas manhãs de terça, recebe uma banca com orgânicos, vindos direto do produtor.

R. Capote Valente, 305, Pinheiros, região oeste, tel. 2935-6987. 120 lugares. Seg. a sex.: 11h30 às 22h. \$ | 📍 | 📶 | 📶 | 📶

Espaço Zym

Na pacata Vila Ipojuca, o espaço é um refúgio dentro da cidade: ocupa um sobrado amplo, cheio de plantas, que formam a horta e o jardim. Adepta do slow food, movimento de conscientização alimentar, a chef Claudia Mattos recebe o público somente para o almoço (R\$ 40; menu-executivo) — é imprescindível fazer reserva. O cardápio muda diariamente e oferece pratos como a moqueca de shiitake, feita com leite de coco, e a caponata, com casca de banana verde.

R. Tonelero, 1.248, Vila Ipojuca, região oeste, tel. 3021-5637. 100 lugares. Ter. a sáb.: 12h às 15h. \$ | 📍 | 📶

Muito além do fogão

9 a 15 de junho de 2017 | Guia Folha 9

capa



Tadeu Brunelli/Divulgação



Celso Rodrigues/Divulgação



ORGANIC FOOD FEST

Em sua quarta edição, o festival gastronômico é como uma Restaurant Week da comida saudável e pretende disseminar o uso de orgânicos na alta gastronomia. O evento reúne 30 restaurantes em São Paulo e no Rio — da edição paulistana, participam, até 19/6, casas como Attimo, Bar da Dona Onça, Bossa e Jacarandã.

Para o evento, os participantes criaram um menu-degustação em três tempos com, no mínimo, metade dos

ingredientes de origem orgânica ou agroecológica. Os menus têm preço fixo: R\$ 55 ou R\$ 88 por pessoa.

O menu do Bossa (Al. Lorena, 2.008), por exemplo, tem duas opções de pratos principais: penne com camarões salteados, maçã verde e dill ou polvo grelhado, com purê de batata, vegetais grelhados e castanha-do-pará. Veja a programação completa em organicfoodfest.com.br.

Goa Vegetariano ★★

Um imóvel da década de 1930 abriga este restaurante vegetariano, que prioriza os orgânicos e, recentemente, começou a usar ervas e temperos de sua própria horta nos pratos. Os pratos, que variam diariamente, são servidos em menu fechado, com entrada, principal, sobremesa e suco. Há chance de provar o fusilli ao molho de cream cheese, pera e hortelã.

R. Con. Eugênio Leite, 1.152, Cerqueira César, região oeste, tel. 3031-0680. Seg. a sex.: 12h às 15h30. Sáb. e dom.: 12h às 16h30.   

Le Manjue

Organique ★★★

Um dos mais badalados entre os restaurantes da leva orgânica, a casa tem decoração marcada por frases que destacam a importância do alimento e da agricultura sustentável. Criadas pelo chef Renato Caleffi, as receitas têm ingredientes vindos de horta própria, em Vinhedo (SP). Prove a jambalaya de camarão, com camarões salteados e flambados na cachaça, arroz cateto bicolor, queijo mozarella sem lactose, curry, banana e queijo crocante. Aos sábados, recebe uma feirinha de orgânicos.

R. Domingos Fernandes, 608, Vila Nova Conceição, região sul, tel. 3034-0631. 72 lugares. Seg. a qui.: 11h30 às 23h. Sex.: 11h30 às 24h. Sáb.: 12h às 24h. Dom.: 12h às 17h.   

Maniva

A calçada larga e o clima tranquilo da rua São Vicente de Paulo, em Santa Cecília, combinam bem com a “vibe” do Maniva, café, restaurante e empório inaugurado em fevereiro. No menu, aparecem comidinhas, como a torta de queijo curado e damasco. Também serve almoço, com pratos como a feijoada vegana, e vende itens congelados, que também podem ser adquiridos pelo site. A Komborgânica, feirinha móvel com produtos orgânicos, aparece por lá às quartas.

R. São Vicente de Paulo, 603, Santa Cecília, região central, s/ tel. 14 lugares. Seg., ter., qui. e sex.: 12h às 20h. Qua.: 8h30 às 11h. Sáb.: 10h às 16h.   

Nambu

Em ambiente com decoração rústica e, ao mesmo tempo, sofisticada, serve receitas como o Arroz Goiano, com arroz integral, frango Korin, ervilhas, pequi, banana-da-terra, castanhas-de-caju e tomates-cereja (R\$ 45), em menu criado

pelo chef Renato Caleffi. Prove também os drinques da casa, com opções orgânicas de cachaça, vodka, gim e cerveja.

R. Alagoas, 651, Higienópolis, região central, tel. 3804-1577. 37 lugares. Ter. a sáb.: 12h às 23h. Dom.: 12h às 17h.   

Tuju ★★★★★

Já na entrada, o restaurante do chef Ivan Ralston chama a atenção pela vistosa horta. Depois de atravessar a porta da casa, há mais verde: cerca de 300 espécies são cultivadas por lá. “São coisas que não conseguiríamos comprar facilmente, como algumas pancas, além de árvores frutíferas”, diz Ralston. No menu, há o porco montau, orgânico, servido com repolho, raiz-forte e alho negro. A carta de drinques conta com coquetéis feitos com o chá fermentado kombucha.

R. Fradique Coutinho, 1.248, Pinheiros, região oeste, tel. 2691-5548. Ter. a qui.: 12h às 15h e 19h30 às 23h. Sex.: 12h às 15h e 19h30 às 24h. Sáb.: 13h às 16h e 19h30 às 24h.   

VEJA MAIS RESTAURANTES EM FOLHA.COM/ORGANICOS

Muito além do fogão

10 Guia Folha | 9 a 15 de junho de 2017



Ambiente do Mercado Aldeia, inaugurado em abril, na região de Moema

Armazém do Campo

Num galpão decorado com bandeiras coloridas, são vendidos produtos orgânicos e agroecológicos vindos de assentamentos do MST. Para consumo no local, há café, salgados e doces.

Al. Eduardo Prado, 499, Campos Elíseos, região central, tel. 3333-0652. 40 lugares. Seg. a sáb.: 8h30 às 20h. | 📍 | 📞 | 🚶 | 🚗

Casa Orgânica

Inaugurado em abril, na Vila Madalena, o mercado comercializa produtos orgânicos certificados. Além de feira, tem bebidas alcoólicas, cosméticos e até peças íntimas feitas com algodão orgânicos.

R. Fidalga, 346, Pinheiros, região oeste, tel. 3813-0800. Seg. a sex.: 11h às 19h. Sáb.: 9h às 17h. | 📍 | 📞 | 🚶 | 🚗

Empório Frutaria - Oscar Freire

Com inauguração oficial marcada para esta sexta (9), o local integra a família da Frutaria São Paulo. Além de empório, com verduras e legumes de pequenos produtores, grãos e cereais vendidos a granel, o local tem lanchonete, sushi bar e um restaurante com receitas fit. Não deixe de provar o açaí.

R. Oscar Freire, 433, Cerqueira César, região oeste, tel. 3467-6558. Seg. e dom.: 10h às 24h. Ter. a sáb.: 10h à 1h. | 📍 | 📞 | 🚶 | 🚗

Feira de Orgânicos

Nas manhãs de terças e quintas, a feirinha oferece folhas, verduras, legumes, pães e flores comestíveis, vendidos diretamente pelos produtores, no espaço cultural Epicentro.

R. da Consolação, 3.423, Cerqueira César, região oeste, s/ tel. Ter. e qui.: 9h às 15h. | 📍

Firma 269

Novidade na zona leste, o misto de empório de produtos orgânicos e restaurante de culinária vegana deve abrir as portas no dia 17/6. Lá, a chef Suzy Cardoso vai preparar receitas com verduras e legumes

vindos do sítio da família, em São Miguel Arcanjo (SP). O foco da casa está na produção de queijos, salgados, pratos prontos e congelados para pronta-entrega ou encomenda, como a "jacalinhada" com arroz integral e quinoa.

R. Carutana, 12, Vila Formosa, região leste, tel. 95878-8594. Ter. a sáb.: 10h às 18h. | 📍 | 📞

Instituto Chão

O espaço comercializa produtos orgânicos com base em princípios da economia solidária —o que é encontrado lá é vendido para o público pelo preço cobrado pelo produtor. Além de feira de orgânicos, há mercearia com pães, queijos, temperos e outros itens de pequenos produtores e cooperativas.

R. Harmonia, 123, Sumarezinho, região oeste, tel. 3530-0907. Ter. a sex.: 8h às 15h. | 📍 | 📞 | 🚶 | 🚗

Mercado Aldeia

Inaugurado em abril, oferece produtos orgânicos, dando preferência aos pequenos produtores e cooperativas. Além de feira e mercearia, a casa também tem restaurante vegetariano, que funciona com serviço de bufê: por R\$ 28,90 come-se à vontade.



Não dá para fazer comida boa sem saber a procedência do alimento

Ivan Ralston, chef do Tuju

Muito além do fogão

9 a 15 de junho de 2017 | Guia Folha **11**

capa

Av. Cotovia, 385, Indaianópolis, região sul, tel. 98943-1686. Seg. a sáb.: 8h às 21h. Dom.: 10h às 17h. | ☎ | 📍 | 📞 | 📧

Organique-se

Recém-inaugurado, o espaço reúne feira, empório e restaurante. O menu acompanha a sazonalidade dos ingredientes e é atualizado constantemente, mas algumas opções são fixas, caso do hambúrguer de beterraba Para adoçar o paladar, prove o pão de mel vegano. Os itens da feira também podem ser comprados via delivery.

R. Gomes de Carvalho, 1.212, Vila Olímpia, região sul, tel. 3467-5110. 70 lugares. Seg. a sex.: 11h30 às 18h30. | 📍 | 📞

Orgânico 35

O pequeno empório, dos mesmos sócios do Site dos Orgânicos, abriu as portas no fim de maio. No espaço, que tem como proposta limitar sua margem de lucro a 35%, dá para encontrar frutas, verduras, legumes, grãos, farináceos e outros produtos certificados.

R. Mq. de Itu, 456, Vila Buarque, região central, tel. 3486-0330. Ter. a sáb.: 8h30 às 14h. | 📍 | 📞

Quitandoca

A quitanda de produtos agroecológicos divide espaço com o bar Pitico. Lá, dá para encontrar folhas, verduras, grãos, laticínios e outros produtos, que também podem ser comprados por delivery. Em parceria com o bar, serve café da manhã aos domingos.

R. Guaicuf, 53, Pinheiros, região oeste, tel. 3582-7367. Seg. a sex.: 9h às 20h30. Sáb. e dom.: 10h às 16h. | ☎ | 📍 | 📞 | 📧

Sabor de Fazenda

Localizado na Vila Maria, o viveiro oferece mais de 90 espécies de mudas de ervas e temperos orgânicos, além de cursos de jardinagem com diferentes abordagens para adultos e crianças.

Av. Nadir Dias de Figueiredo, 395, Vila Maria Baixa, região norte, tel. 2631-4915. Seg.: 13h às 17h. Ter. a sáb.: 8h às 17h. CC: todos. | ☎ | 📍 | 📞

Tem Café

Na loja, dá para encontrar grãos de café orgânicos, de produtores nacionais, com muitas opções certificadas. Para beber, serve café do dia, coado, com grãos moídos na hora.

R. Alagoas, 563, Higienópolis, tel. 3661-3239. Seg. a sex.: 8h às 19h. Sáb.: 9h às 19h. Dom.: 10h às 18h. | ☎ | 📍 | 📞



AGENDA

BIO BRAZIL FAIR

Em sua 13ª edição, a feira internacional de produtos orgânicos e agroecologia Bio Brazil Fair reúne, até este sábado (10), no Pavilhão da Bienal, no Ibirapuera, mais de 400 expositores. Tendências do setor aparecem em diferentes segmentos: alimentos, cosméticos, moda e produção de serviços e também em palestras técnicas.

Pavilhão da Bienal - Av. Pedro Álvares Cabral, s/ nº, portão 3, Parque Ibirapuera, região sul, tel. 2226-3100. Sex. e sáb.: 11h às 19h. Até 10/6. Ingr.: **GRÁTIS**

PLANTAR NA CIDADE

A equipe do Arboreser, espaço agroecológico na região norte da cidade, ensina o público a cultivar alimentos no ambiente urbano, de forma alternativa. Para isso, usam recipientes como

latas, garrafas e outros materiais descartáveis. A oficina acontece no Sesc Vila Mariana em dois domingos —neste (11) e no dia 25/6.

Sesc Vila Mariana - R. Pelotas, 141, Vila Mariana, região sul, tel. 5080-3000. Dom.: 11h às 14h. 10 anos. Retirar ingresso com antecedência de uma hora. **GRÁTIS** | ☎ | 📞

9ª EXPEDIÇÃO FARM TO TABLE

Localizada em Morungaba (a 108 km da capital), a Fazenda Santa Adelaide abre as portas neste domingo (11) para receber interessados em saber mais sobre a origem dos alimentos. Na visita, além de explorar a horta e a colheita, o público também participa de café da manhã e almoço com ingredientes colhidos no local.

Dom. (11): a partir das 8h30. Valor: R\$ 299 (inclui refeições e colheita do dia). Reservas e mais informações p/ santa.adelaide.organicos@gmail.com.



Eu não escolho os produtos pela certificação orgânica, e sim por conhecer o trabalho dos produtores

Paola Carosella, chef do Arturito

Divulgação



Feira do Instituto Chão, na Vila Madalena

Muito além do fogão

12 Guia Folha | 9 a 15 de junho de 2017

capa

ONDE (E COMO) PLANTAR



Imagem: [unreadable]



HORTAS COMUNITÁRIAS

Não é preciso ser agricultor profissional nem ter uma fazenda para produzir seus próprios orgânicos: hortas comunitárias vêm se espalhando por todas as regiões da cidade. Articuladas por gente interessada em estreitar a relação com a natureza, essas hortas não produzem grandes quantidades, nem têm como foco principal o abastecimento —o que é plantado nesses locais é de colheita livre.

Os interessados no tema se concentram no grupo Hortelões Urbanos, do Facebook. Lá, é possível encontrar hortas em todo o país, além de descobrir quando ocorrem os mutirões e como participar. Acesse: bit.ly/2sU8P95

CENTRO

Horta do CCSP
R. Vergueiro, 1.000
facebook.com/groups/hortaccsp/

ZONA LESTE

Horta das Flores
Av. Alcântara Machado, 2.200
facebook.com/groups/hortadapracadasflores/

ZONA NORTE

Hortão Casa Verde
R. Caetano Descom 123,
Casa Verde
facebook.com/groups/213132315501969/

ZONA OESTE

Horta das Corujas
Praça Dolores Ibarruri, s/nº,
Vila Beatriz
facebook.com/groups/hortadascorujas/

ZONA SUL

Horta Comunitária da Saúde
R. Paracatu, 66, Saúde
facebook.com/groups/467181830063730/

PARA SABER MAIS

MAPA DE FEIRAS ORGÂNICAS

Mapamento de feiras orgânicas feito pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) feirasorganicas.idec.org.br

MUDA SP

O Muda é um movimento de incentivo à produção de alimentos sem agrotóxicos;

no mapa, é possível encontrar hortas comunitárias, restaurantes, mercados e empórios dedicados à prática muda.org.br/mapa-muda.html

RESPONSA

Aplicativo que mapeia locais e iniciativas que adotam práticas de consumo responsável (somente para Android) goo.gl/t7rbgU



MÃOS À TERRA

> por Ricardo Ampudia

1

SELECIONE O VASO IDEAL

prefira vasos de cerâmica, que irrigam melhor

- **Manjerição, alecrim, tomate**
▶ 30 a 40 cm (altura)
- **Cebolinha, salsinha, coentro,**
▶ 10 a 20 cm (altura)

2

MONTAGEM DO VASO EMBAIXO

10% argila expandida

NO MEIO

uma camada bem fina de areia grossa —também dá para improvisar com uma gaze ou pano de limpeza

EM CIMA

70% de composto ou terra
10% de húmus de minhoca
10% de areia grossa

3

DICAS

- Atenção: deixe os furos no fundo do vaso desobstruídos
- Escolha um local onde bata sol (3 a 4 horas por dia)
- Compre mudas ou sementes orgânicas em feiras de produtores
- Regue as plantas sempre pela manhã ou no fim da tarde — sempre que o solo estiver seco