



PRAZERES • COMIDA BIOLÓGICA

É bom. É bio.

Sabores saudáveis, sem químicos, provenientes da terra. No Porto, em Lisboa e em Reguengos de Monsaraz, encontramos restaurantes que dão a devida atenção aos produtos biológicos. Com muito gosto.

TEXTO DE ANA CRISTINA MARQUES





HERDADE DO ESPORÃO

FERNANDO MARQUES



OPEN BRASSERIE

DR

«Viver bem é viver da terra.» No primeiro restaurante vegetariano de Matosinhos, aberto desde 2007, o lema é para levar à letra. Daí o nome: **DATERRA**. Aliás, é mesmo daí que vêm os ingredientes, alguns biológicos. É deles o protagonismo das receitas, de cariz internacional e com inspiração nas cozinhas asiática e do Médio Oriente, servidas em formato *buffet*. Dos pratos à decoração, tudo parece estar ligado à natureza. Coerência acima de tudo.

O lisboeta **ORIGEM**, associado aos supermercados Brio, partilha da ideia. A ementa faz-se em torno do que a terra pode dar, sejam frutas, legumes ou cereais. A partir daí, surgem propostas contemporâneas que primam pela utilização de produtos, também eles, sempre que possível, biológicos. Há sopas, saladas, crepes, tarteletes, sumos e empadas de inspiração mediterrânica. Mas também pratos de carne, peixe e vegetarianos.

Igualmente focada em refeições mais saudáveis está a **OPEN BRASSERIE MEDITERRÂNICA**, alojada no hotel Inspira Santa Marta. Por um lado, na carta predominam alguns dos melhores produtos do país, nas palavras do *chef* João Silva – castanha de Trás-os-Montes, alheira de Mirandela e peixe da costa nacional são exemplos. Por outro lado, existe uma constante preocupação no que a ingredientes orgânicos diz respeito. Mas o conceito de sustentabilidade defendido pela unidade hoteleira não se esgota por aí: preferem-se produtos sazonais, utilizam-se materiais de baixo impacto ambiental e pratica-se o uso racional de papel. Mais: o Open é único na capital a ser certificado na confeção de refeições sem glúten.

Sustentabilidade é também uma das grandes apostas da **HERDADE DO ESPORÃO**, em Reguengos de Monsaraz. Na renovada



DA TERRA

DR



PRAZERES • COMIDA BIOLÓGICA



OPEN BRASSERIE

DR

>> unidade de enoturismo, coube ao *chef* Miguel Vaz a responsabilidade de reinventar antigas receitas alentejanas. Sem inventar demasiado, claro: na sua cozinha, a memória, a tradição e o produto regional têm inequívoco lugar de destaque, trabalhados com técnica de perfil contemporâneo. Para a bancada de trabalho são também chamados os frutos e os legumes oriundos da horta da propriedade, nada menos do que dois hectares plantados segundo os ditames da agricultura biológica. Na carta há, inclusive, uma «visita à horta», prato inspirado pela colheita do dia, sempre diferente, consoante aquilo que a época dá. Nada mais natural. □

DATERRA

Rua Afonso Cordeiro, 71, Matosinhos
Tel.: 229370853/960330002

Todos os dias, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00 (domingo, só almoço)

Preço médio: 15 euros

daterra.pt

OPEN BRASSERIE MEDITERRÂNICA

Rua de Santa Marta, 48, Lisboa
Tel.: 210440900

Todos os dias, das 12h30 às 14h30 e das 19h30 às 22h30

Preço médio: 20 euros

open.com.pt

ORIGEM

Espaço Amoreiras

Rua D. João V, 24,
piso 0, Lisboa

De segunda a sexta,
das 12h00 às 16h00

Preço médio: 9 euros

origem.org

HERDADE DO ESPORÃO

Reguengos de Monsaraz
Tel.: 266509280

Todos os dias, das 12h00 às 17h00

Preço médio: 30 euros

www.esporao.com



ORIGEM

DR