

Boa mesa

Categories : [Reportagens](#)

Tem gente que torce o nariz só de ouvir falar em legumes, verduras e frutas. Ainda mais se, nas prateleiras, eles forem mais caros ou miudinhos e pouco vistosos, se comparados aos “bombados” mais baratos da estante ao lado. Mas não se deixe enganar pelas aparências. Os alimentos orgânicos, pequenos e imperfeitos pela ausência de agrotóxicos, são os que mais fazem sucesso nas receitas de grandes chefs de cozinha.

“Essa história de que alimento orgânico é feio é coisa do passado”, decretou Flávia Quaresma, que comanda o sofisticado Carême Bistrô, no Rio de Janeiro, e apresenta o programa *Mesa para dois*, do GNT, ao lado de Alex Atala. Flávia foi uma das atrações do workshop “Orgânicos & Gastronomia”, realizado de 16 a 18 de novembro no Rio [durante a feira internacional de orgânicos Biofach](#).

As aulas práticas de culinária foram organizadas pelo site [Planeta Orgânico](#) e ministradas por chefs que não dispensam, em suas receitas, os alimentos livres de qualquer composto artificial. Além de Flávia Quaresma, participaram Rosa Herz, do [restaurante Celeiro](#), [Roberta Sudbrack](#), Tereza Corção, do restaurante O Navegador, Thina Izidoro e Jan Carvalho, do [Vegan Vegan](#), Rogério Chimionato, do paranaense [Chauá](#), e a chef argentina Maria Calzada, da “Cocina de la tierra”.

Eles estão preocupados, sobretudo, com a qualidade. Segundo Rosa Herz, os alimentos sem aditivos resgatam sabores que já estavam esquecidos pela maioria dos consumidores. E ela vai além. Diz que em seu restaurante prioriza os alimentos crus, pois assim eles conservam mais seus nutrientes.

O Celeiro foi um dos primeiros restaurantes do Rio de Janeiro a optar pelos orgânicos, e Rosa Herz difundiu o uso desse tipo de alimento para outras cozinhas da cidade. Foi ela quem convenceu, há sete anos, Flávia Quaresma a experimentar as maravilhas dos produtos cultivados naturalmente. Desde então, Flávia não quer saber de outra coisa. “Essa é a minha briga constante com o pessoal da contabilidade do restaurante, porque os orgânicos encarecem um pouco a conta. Mas vale a pena”.

Chuchu, cerveja, mandioca

Na aula, Rosa ensinou algumas receitas de saladas como a de [chuchu com pimenta rosa](#) e a de [tomatinho com pesto de salsa](#). Ela lembrou a importância da certificação dos produtos, que

garante que todo o processo de cultivo atende a padrões sanitários e sem a adição de produtos químicos.

Flávia, por sua vez, preparou uma [galinha na cerveja](#). Ela explica que decidiu fazer esse prato depois que provou a bebida orgânica produzida pela empresa [Eisenbanh](#). A galinha caipira, alerta, não é fácil de achar em supermercado. A chef tem seu fornecedor próprio, que cria os animais soltos e não usa hormônios para que cresçam mais rápido. Só assim, esclarece, é possível saborear a real textura da carne da ave. “Não sei como as pessoas conseguem comer esses frangos que tem por aí. São uns frangos ETs, a cor deles é quase verde!”. Há quatro anos, a chef brasileira é responsável pelo cardápio orgânico servido na matriz da feira [Biofach](#), na Alemanha.

Outra cooptada por Rosa foi Roberta Sudbrack, que está em fase de conversão aos produtos do gênero. “Ainda não uso tudo orgânico no meu restaurante, mas depois que eu experimentei o ovo sem aditivos minha vida mudou”, diz ela. Além dos ovos, Roberta também se encantou pela mussarela de búfala - que ela garante ser melhor até que as italianas. Mas o mais importante, para ela, é o contato direto com o produtor. “Eu gosto das folhas das minhas verduras bem pequenininhas e, para isso, posso pedir diretamente à Maria de Fátima, minha fornecedora, para trazer as menores que ela tiver”.

Tereza Corção é fundadora do “Projeto Mandioca”, que busca resgatar uma das mais tradicionais raízes do Brasil e que, segundo ela, anda meio esquecida. Adepta do movimento [slow food](#), que preserva sabores regionais e a biodiversidade agrícola, Tereza optou por um cardápio 100% nacional. Além do feijão tropeiro (sem as carnes...) e da salada de folhas com vinagrete de ibisco, ela fez uma sobremesa indígena à base de mandioca, o chamado “porél”. A receita é simples e deliciosa: duas xícaras de mandioca descascada e crua, um litro de leite, açúcar e 3 ovos; tudo junto no liquidificador com um extrato de fruta (Tereza usou o umbu). Depois leve ao fogo até ferver e deixe esfriar. Na hora de servir, coloque um pouco de geléia da mesma fruta para realçar o sabor.

Rosa Herz destaca outro fator benéfico dos alimentos sem agrotóxicos: o respeito à sazonalidade dos cultivos. “Quando eu era criança ficava esperando o inverno para comer brócolis. Hoje, com agrotóxico, você pode comprá-lo o ano inteiro”. Guiar-se pelos ciclos da natureza resulta em cardápios sempre diferentes e adequados ao clima.

Tudo é muito bonito e aparentemente saboroso no cardápio dos bons restaurantes, mas uma das maiores reclamações que os chefs orgânicos ouviram durante o workshop foi sobre a dificuldade de encontrar esses produtos no mercado. Acostumado com esse tipo de crítica, o site Planeta Orgânico criou uma [lista de estabelecimentos que vendem alimentos sem aditivos em todo Brasil](#). Com as receitas anotadas e os lugares certos para comprar, não há mais desculpa para não virar freguês dos orgânicos.