



Comedoria Sazonal

Instagram: @comedoria.sazonal

Endereço: Infinu Brasília, CRS 506,
Bloco A, Loja 67

soas queriam um alimento que confortasse naquele momento tão difícil. Ele ajudou a pagar a minha faculdade.”

Foi também no auge da pandemia que Roberta assumiu um grande desafio: o de montar o seu primeiro restaurante. Ela recebeu o convite de fazer parte de um projeto de economia criativa, o espaço Infinu, na W3 Sul, que reúne gastronomia, moda, artesanato e pequenos comerciantes locais. A ela foi oferecida uma loja de 12m². “Era perfeito para mim, pois, por ser pequena, não seria necessário um grande investimento. Não precisaria recorrer a um sócio ou a um empréstimo.”

Em junho de 2020, era inaugurada a Comedoria Sazonal, um local em que Roberta poderia pôr na prática tudo o que acredita quando o assunto é gastronomia. Como o próprio nome diz, o restaurante trabalha com ingredientes da estação. Além de baratear o produto, os alimentos chegam mais frescos ao prato do cliente. “Antes, eu achava que dava cenoura o ano todo. E não é assim, tem o período da safra dela, quando estará mais nutritiva”, exemplifica.

Com um cardápio enxuto, a nutricionista faz substituições inteligentes, de acordo com a época do ano. Por exemplo, o PF, tradicionalmente formado por arroz, feijão, vegetais, ovo e uma proteína, na Comedoria pode sofrer substituições com lentilha, grão-de-bico, quinoa, feijão-fradinho, feijão-vermelho... a depender da sazonalidade.

Outra preocupação de Roberta é com a origem dos ingredientes: ela só compra de produtores locais. Apesar de não ser um restaurante vegetariano ou vegano, a oferta de proteína animal é reduzida. “Trabalhamos, basicamente, com peixe e porco. O prato que mais vendemos é um pirarucu de manejo sustentável, que vem do Projeto Gosto da Amazônia, ao qual eu apoio. O porco é da Casa do Holandês”, exemplifica.

Com um vasto conhecimento da gastronomia de vários países, a nutricionista também cria pratos que abarca essa variedade, sempre deixando que os alimentos brilhem. “Procuro sair do binário brasileiro, doce e salgado, e procuro trazer às minhas receitas uma explosão de sabores”, diz. E resume a sua filosofia de vida e de trabalho: “A gastronomia é maravilhosa e a nutrição é o futuro. Eu acredito na nutrigastronomia”.

ração de alguns legumes, inclusive a cenoura, e que faz muito bem à saúde. Passou a vendê-lo sob encomenda e em feirinhas da cidade. “Quando veio a pandemia e eu não tinha mais eventos para fazer, foi a época em que mais vendi o bolo. As pes-

Pudim de chia com leite de coco, especiarias e geleia de laranja

Madu Jardim Fotografia



Ingredientes

- 170g de chia
- 500ml de leite de coco
- 50g de açúcar mascavo
- 10g de mel
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1/2 colher de café de pimenta jamaica
- 1/2 colher de café de noz-moscada
- 100g de geleia de laranja

Modo de fazer

- Em uma tigela, coloque o leite de coco, o açúcar, o mel e as especiarias. Mexa bem e em movimentos circulares até dissolver por completo. Coloque a chia na mistura e mexa até integrar bem.
- Coloque em potinhos e leve à geladeira por 4 horas.
- Na hora de servir, finalize com uma colher de sopa de geleia de laranja.

Rende 2 porções