

Saúde com sabor

A busca por uma alimentação mais saudável está em alta. Confira restaurantes da cidade que oferecem ao público delícias da comida natural

Isabela Berrogain

É fato que, a cada dia que passa, as pessoas se preocupam mais e mais com a saúde. Seja por meio da alimentação ou da prática de exercícios físicos, o brasiliense tem se dedicado a adotar hábitos de vida mais saudáveis, fugindo de doenças como colesterol alto ou diabetes. Na cidade, é grande o número de restaurantes que atraem este tipo de público — focados na alimentação natural, ou seja, sem alterações químicas ou sintéticas dos alimentos. Os restaurantes que atuam nesta vertente têm crescido devido ao

KAYO MAGALHÃES/CB.D.A PRESS



Mix de folhas, legumes, quibe, almôndega e torta de cebola do restaurante Amor à Natureza

recente movimento da população.

“A alimentação plant based está no top do ranking mundial, acima, inclusive, dos frutos do mar. Portanto, é o público que mais cresce — as pessoas estão mais preocupadas com a saúde”, avalia Cynara Arnt, fundadora e gestora da Vegan-se. Brasília, por sua vez, segue a tendência. “O aumento do consumo de comida natural na cidade é inspirador

e reflete a busca global por hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis”, declara Lari Carvalho, sócia do restaurante Faz Bem.

Para alcançar os padrões exigidos pela alimentação natural, os restaurantes naturais atentam aos mínimos detalhes, desde fornecedores até o atendimento. “Os cuidados que os restaurantes naturais devem ter estão relacionados aos insumos oferecidos aos clientes. A

procura por fornecedores qualificados é fundamental! Os alimentos não devem ter excesso de óleo e sal. Damos preferência por produtos orgânicos e recebemos todos os dias frutas, legumes e folhagens frescas”, conta Priscilla Rios, responsável pelo Amor à Natureza.

Se interessou pelo assunto? Então confira as casas da cidade que oferecem o melhor da comida natural!

Trabalho de gerações

Fundado em 1987, o Amor à Natureza é um dos primeiros restaurantes vegetarianos da Asa Norte, polo da alimentação saudável na cidade. “O restaurante nasceu vegetariano e assim permanece há 36 anos. A ideia de oferecer uma comida natural e saudável faz parte da filosofia do Amor

à Natureza”, afirma Priscilla Rios, que administra o restaurante da avó Therezinha Rios. Segundo ela, o diferencial da casa está não só nos insumos utilizados no preparo dos alimentos, como também no ambiente em que se encontra.

“O nosso atendimento acolhedor e o ambiente

são grandes diferenciais também. Rodeado por um jardim com plantas, flores, pássaros e uma fonte, a hora do almoço se torna mais agradável e especial. É um pequeno espaço verde no meio da Asa Norte. Percebo que os clientes gostam de ficar um pouco mais depois do almoço aproveitando o aconchego do espaço”, relata Priscilla.

O restaurante, que conta também com opções

vegan, sem lactose e sem glúten, funciona em formato bufê (R\$ 79,90/kg). Entre os pratos do restaurante, um dos destaques é a torta de cebola, queridinha dos clientes. A casa também conta com clássicos que fazem parte do menu há mais de 30 anos, como a torta de banana vegana e a bomba (R\$ 10,90), bebida refrescante com xarope de guaraná, limão, hortelã e muito gelo.