

## CORREIO INDICA

Isabela Berrogain

Há mais de 30 anos, surgiu em Brasília um dos primeiros restaurantes naturais da cidade. Criado por Sérgio Gomes e Jurema de Lavor, o Flor de Lótus nasceu da experiência do casal com a macrobiótica — estilo de vida que enfatiza a alimentação natural e o equilíbrio — e tinha como propósito disseminar uma dieta saudável, baseada em cereais integrais e vegetais cozidos e crus, ao público brasileiro. Com o passar das décadas, a casa gastronômica ampliou a variedade de alimentos servidos, sem deixar de lado o foco na alimentação de qualidade, e se tornou uma das mais tradicionais opções vegetarianas da capital.

“Minha relação com a dieta natural e vegetariana, assim como a semente do Flor de Lótus nasceu de uma experiência de vida muito particular”, conta Sérgio. “Nos anos que antecederam a abertura do restaurante, eu e minha esposa Jurema estávamos imersos em um estilo de vida comunitário, inspirado pelos princípios da macrobiótica. Compartilhávamos uma casa na Asa Sul com outras três famílias, onde a alimentação natural e o autocuidado eram pilares diários. Era mais do que uma dieta: era uma filosofia de vida que buscava harmonia e bem-estar por meio da comida e de hábitos conscientes”, conta o proprietário.

A “missão” do grupo, porém, transformou-se em negócio, devido às necessidades financeiras, explica Sérgio. “Eu e Jurema assumimos o

# SABOR E SAÚDE

UM DOS PRIMEIROS RESTAURANTES NATURAIS DA CIDADE, O FLOR DE LÓTUS TRAZ HÁ MAIS DE 30 ANOS OPÇÕES DE DIETAS SAUDÁVEIS AO PÚBLICO BRASILENSE. CONHEÇA A HISTÓRIA DA CASA

desafio, iniciando de forma bem modesta, mas com a convicção de que poderíamos oferecer a Brasília uma alimentação que nutrisse não só o corpo, mas também a alma, baseada nos princípios que nos guiavam”, relata.

No início dos anos 1990, mais precisamente em 1991, o Flor de Lótus ainda era um dos poucos restaurantes naturais da cidade. “Foi uma jornada que podemos

descrever como ‘tempos heróicos’. Naquela década, a cultura gastronômica da cidade era predominantemente baseada no consumo de carne, e o conceito de alimentação natural ou vegetariana era algo muito novo e, para muitos, desconhecido ou até exótico. Os desafios eram múltiplos e diários”, revela Sérgio.

“O principal foi educar o público. Não se tratava

Um dos primeiros restaurantes naturais da cidade, o Flor de Lótus funciona sob regime self-service

apenas de vender comida, mas de apresentar e contextualizar um estilo de vida. As pessoas tinham muitas dúvidas sobre o que era uma dieta sem carne, se seria saborosa, nutritiva ou sequer viável. Nosso foco inicial era ser uma referência, oferecendo informação e ensinando sobre um estilo de vida baseado no autocuidado”, ressalta Sérgio. “Precisávamos mostrar que a comida natural era deliciosa, variada e não se resumia a folhas e brotos. Conquistar a confiança e o paladar dos brasileiros exigiu muita persistência e dedicação. Apesar das dificuldades, acreditávamos profundamente no nosso propósito. Essa foi a força que nos impulsionou e nos permitiu construir uma clientela fiel que, ao longo dos anos, cresceu junto conosco”,

acrescenta o proprietário.

Ao longo dos 34 anos, o cardápio do Flor de Lótus evoluiu para atender a uma clientela mais diversificada, segundo Sérgio. “Mas sempre mantivemos nosso foco na alimentação natural de qualidade”, garante. Hoje, a casa oferece um bufê variado que oferece desde cereais integrais, como o arroz cateto concentrado, quinoa e painço, às proteínas vegetais, como grão-de-bico, faláfel crocante, tofu e outras opções criativas, passando, é claro, pelos legumes frescos e saladas coloridas.

“Para um público mais amplo, que busca uma transição para hábitos mais saudáveis, também oferecemos carnes brancas”, diz o proprietário. O destaque especial vai para a moqueca de pirarucu ao estilo amazônico: “É um prato que se tornou um dos favoritos da casa”. Sérgio ainda ressalta as sobremesas, que, de acordo com ele, são um “capítulo à parte” e indica o creme de maçãs cozidas e as combinações de tâmaras ou damasco com creme de castanhas. Todos os doces são preparados sem adição de açúcar refinado. A casa funciona de segunda a sábado, das 11h às 15h, sob o regime de self-service. O quilo sai a R\$ 99.

## ONDE COMER?

## Flor de Lótus

CLN 102, bloco A, loja 48  
De segunda a sábado,  
das 11h às 15h

