



ALIMENTAÇÃO

Saudável e delicioso: um menu degustação só com plantas

Endereço de alta gastronomia em São Paulo, o hotel Emiliano acerta na sequência de pratos sem produtos de origem animal, criados pelo chef Breno Berdu

POR HELENAGALANTE ATUALIZADO EM 7 JUL 2022, 16H37 - PUBLICADO EM 7 JUL 2022, 16H31



PUBI



Dumplings de vegetais e algas ao roti de cogumelos: criação do chef Breno Berdu para o menu do Emiliano
Divulgação/BOA FORMA

No início deste ano, o premiado restaurante **Emiliano**, em São Paulo, começou a oferecer um novo **Menu Vegetal** que privilegia ingredientes de pequenos produtores. Totalmente a base de plantas, a sequência criada pelo chef **Breno Berdu** é um deleite para o paladar – e também um importante símbolo de uma mudança cultural que chegou à alta gastronomia. “Todos os dias tenho vegetarianos e veganos no hotel, sem exceção. Eu vinha trabalhando menus especiais e personalizados, desde que cheguei. A ideia de ter um menu completo sem restrições para quem não pode comer creme de leite, por exemplo, é para que ninguém se sinta um alienígena porque não pode comer algo. Faço pela responsabilidade”, conta Breno, indicado a **chef do ano** pela edição **Comer & Beber** da **Veja São Paulo**.

A rastreabilidade dos ingredientes, a redução do impacto ambiental e a valorização dos ingredientes nacionais e orgânicos sempre foram bandeiras do restaurante e do chef. Com o Menu Vegetal, porém, a ideia é dar um passo além e apresentar alternativas de hábitos mais saudáveis e equilibrados. “O conhecimento pode levar uma pessoa a comer muito melhor. Culturalmente, temos um problema sério. Usamos o termo ‘mistura’ para falar da proteína animal, como se precisássemos dela todos os dias. Ao misturar o arroz com o feijão, temos acesso aos nutrientes que precisamos”, afirma o chef.



hotelemiliano
São Paulo, Brazil

View profile



[View more on Instagram](#)

428 likes

hotelemiliano

No coração do Jardins: a Rua Oscar Freire, endereço que é também um símbolo da cidade, é onde está localizado o Hotel Emiliano. Rodeado de lojas, galerias de arte, restaurantes conceituados, aconchegantes cafés e escritórios das mais importantes empresas multinacionais, apenas a dois quilômetros dos dois principais pólos econômicos da cidade, entre a av. Paulista e av. Faria Lima. Da localização aos serviços, o que melhor define o Emiliano é toda atenção às particularidades.

[#hotelemiliano](#) [#emiliano](#) [#saopaulo](#) [#oscarfreire](#) [#jardins](#)

[view all 6 comments](#)

Neto de produtor rural e filho de dono de padaria, **Breno** sempre levou a sério o cuidado com o que entrega para as pessoas comerem.

“Responsabilidade é a chave que vai virar na cabeça dos cozinheiros. As pessoas precisam olhar para ao prato e pensar nas suas escolhas. A cada saquinho plástico que puxamos da gôndola, temos que pensar no que estamos ingerindo e qual cadeia estamos alimentando.” Na prática, o chef defende que é possível fazer mudanças e adaptações gradativas. “Eu como carne. Mas será que a gente precisa comer todo dia? A pizza tem que ser sempre de calabresa?”, questiona. Na administração do cardápio, ele se preocupa em conseguir fornecedores preocupados com o bem-estar animal e com o meio ambiente, fazendo ponderações ainda sobre os pratos que têm mais saída e os com ingredientes mais caros, para que no fim a conta feche.



Breno Berdu, do Emiliano: "Conhecimento pode levar a pessoa a comer muito melhor" Ricardo D'Angelo/Reprodução/Divulgação

Ao trabalhar com ingredientes sazonais, o **Menu Vegetal** está sujeito a alterações. “Não tenho como fazer as abobrinhas ficarem fixas, por exemplo. Faço nossas alcaparras com semente de capuchinhas fermentadas. Quando não tenho, uso maxixe fermentado. No preparo, a abobrinha fica marinada limão, sal e citronette. Para dar um punch, posso usar semente de mostarda. Na seleção de folhas, já usei manjericão, trevinhos, couves, brotos... A natureza que tempera os pratos”, conta o chef.



Abobrinha com mostarda: criações brincam com as texturas e a acidez dos ingredientes
Divulgação/BOA FORMA

Entre as melhores pedidas, de sabor intenso, estão os dumplings de abóbora cabotiá. A proteína vegetal vem da ora pró nobis (planta que pode ser comida tanto crua quanto refogada), com sabor realçado pelo molho roti de cogumelos.

PUBI



PUBLICIDADE

Dumplings de vegetais e algas ao roti de cogumelos: criação do chef Breno Berdu para o menu do Emiliano

Para o chef, seu prato mais simbólico é o de cogumelos e castanhas. “Tem um lance de ativismo com esse prato. Quando comecei a estudar o Cerrado e a castanha de baru, vi fotos do correntão, utilizado no desmatamento. Para causar um impacto, decidi colocar os cogumelos laminados e deitados no prato, como as árvores ficam”, conta Breno. O efeito visual vem acompanhado de uma delicadeza amendoada no paladar. “Os estrangeiros pediam castanha de baru, porque sabiam que era do Brasil, e muitos brasileiros ainda não conhecem a potência desse ingrediente.



Opção de entradinha: taleggio empanado com folhas escuras e mel de jataí Divulgação/BOA FORMA

Ainda entre os itens queridinhos de estrangeiros e brasileiros está o palmito pupunha, presente no formato de um espaguete ao molho de moqueca (sem frutos do mar, claro). “Faço um refogado com muito pimentão, cebola, alho-poró, tomate maduro. Vou suando e trazendo esse gosto, depois deglaceando com leite de coco, caldo de legumes e azeite de dendê, até dar o ponto”, completa o chef.

De sobremesa, o jimbelê é um curau de milho feito com leite de amêndoas, leite de coco e milho fresco, finalizado com goiaba confitada no açúcar demerara.

“Fazer minha parte, como cozinheiro e chef executivo de um hotel do porte do Emiliano, significa estar consciente que a qualquer momento posso estar influenciando outras pessoas e suas decisões. Vai do meu relacionamento com o produtor até minha decisão de acrescentar vegetais nos pratos infantis que às vezes pedem só bife com batata frita”, acrescenta Breno Berdu. Fazer escolhas mais leves e equilibradas pode, sim, ser delicioso.

RELACIONADAS

Receita: este poke vegetariano leva tofu, rabanete e abacate

Os benefícios do tofu vão convencer você a provar o alimento ainda hoje!

Como ganhar massa muscular sendo vegano

PUBLICIDADE

CARDÁPIO VEGANO

COMO SER VEGETARIANA

LEIA MAIS

Guia do whey protein: conheça os tipos de proteína e suas funções

Dia da pizza: 5 receitas diferentes para você testar

Nutricionista X Nutrólogo: qual a diferença entre os dois?

MAIS LIDAS

1

MOVIMENTO

Desafio de 30 dias de agachamento para um bumbum redondinho!

2

DIETA

Dieta do metabolismo rápido faz perder até 10 quilos em 28 dias

3

ALIMENTAÇÃO

7 maneiras (comprovadas pela ciência) de perder gordura abdominal

4

EQUILÍBRIO

As 5 linguagens do amor e como identificar a sua

5 EQUILÍBRIO 12 acessórios indispensáveis para quem quer uma despensa organizada

RECOMENDADAS



patrocinado

Receitas Modernas

3 alimentos responsáveis pelo acúmulo de gordura abdominal



patrocinado

vidaleveesaude.com

Gordura da barriga reduzindo drasticamente fazendo apenas isso.



patrocinado

OctaAir: TV HD Gratuita | Canais

Antena vira febre em São Paulo por captar mais de 65 Canais Escondidos!



patrocinado

Conflict of Nations

Um cenário de Terceira Guerra Mundial. Esse jogo simula conflitos geopolíticos



patrocinado

Revista Homem | Impotência Masculina

Atenção: Esse truque os Urologistas Não revelam aos homens!



Você S/A

Superinteressante

A PARTIR DE R\$ 12,90/MÊS

VER OFERTAS

Claudia

A PARTIR DE R\$ 12,90/MÊS

VER OFERTAS

Veja Saúde

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

VER OFERTAS

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

VER OFERTAS

Veja


Quatro Rodas

A PARTIR DE R\$ 19,90/MÊS

VER OFERTAS

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

VER OFERTAS

Leia também no  GoRead

SIGA



BEBÊ.COM

CLAUDIA

CAPRICHOS

ELÁSTICA

CASA

ESPECIALISTAS

CASACOR

GUIA DO ESTUDANTE

PLACAR

VEJA SÃO PAULO

QUATRO RODAS

VEJA SAÚDE

SUPERINTERESSANTE

VIAGEM E TURISMO

VEJA

VOCÊ RH

VEJA RIO

VOCÊ S/A

Grupo Abril

Minha Abril

Política de Privacidade de Dados

Anuncie

Como desativar o AdBlock

QUEM SOMOS

TRABALHE CONOSCO

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.