



*Bio Sólo Orgánico Restaurante*

# EN EL HUERTO GOURMET

Algunos mitos pueden y deben romperse. Desde luego, no estamos hablando de *La Odisea*. La supuesta carencia de sabor que acompañaba muchas veces a la imagen de la comida vegetariana, o su –injusta– adhesión a la cocina de sanatorio, impidió a muchos comensales deleitarse con aromas y texturas singulares. Si, además, los productos que utiliza esta salutífera cocina son orgánicos, se impone ir sentándose a la mesa.

TXT Osvaldo Sánchez Salgado  
IMG Mauro Roll

De qué hablamos cuando hablamos de *alimentos orgánicos*? Son aquellos obtenidos sin productos derivados de la síntesis química, es decir, que no han sido tratados con pesticidas o agentes químicos. De la misma forma, la producción de estos alimentos ignora conservantes artificiales o abonos. La huerta, así entendida, es un terruño ecológico que se autocontrola a sí mismo defendiéndose del avance del hormiguero o de las bacterias (hongos), dando como resultado alimentos naturalmente sanos. Suena bien y sabe mejor. La pasión por la cocina sana y natural caracteriza a Claudia Carrara, *alma mater* de su restaurante y almacén *Bio Sólo Orgánico*. Conocimos su interés y compromiso por este tipo de alimentación desde hace algo más de dos décadas, cuando creó la marca Sol de Acuario, una línea pionera de productos certificados orgánicos que incluía yerba mate, té, aceitunas y aceite de oliva, entre otras ricas *delikatessen* de la tierra.



### MENÚ DEL HORTELANO

En Bio es posible darse un banquete, aunque para ello debes dejar en el vano de la puerta tus preferencias alimentarias: carnes rojas, aves, pescados, mariscos y moluscos, y los subproductos derivados de estas materias primas están fuera de oferta; “nada que tenga ojos”, advierte la simpática Brenda, mientras te acompaña a la mesa. Déjate tentar y comienza esta auténtica experiencia de gastronomía natural con unos deliciosos *Blinis* de quínoa, espinacas salteadas, crema de calabaza, requesón de cabra y nueces que evangelizarán tu espíritu hacia estas poco difundidas costas culinarias. La impactante Empanada del día –masa de harina integral o de arroz, sin harina– y los *Ballotins* fritos [queso de cabra, hierbas frescas, miel, ensalada de rúcula,] consiguen saciar tu apetito con texturas inéditas. Sopas, *bruschette*, pizza de arroz yamaní crocante con *chop-suey* de vegetales y un cuarteto de ensaladas servidas con ingredientes de calidad *premium* –hojas verdes, tomates secos, almendras, pasas, olivas griegas, requesón de cabra, aderezos de *citrus* o mostaza, vegetales de estación asados, *croûtons*, escamas de queso– están disponibles también como entrantes.

Los platos principales –bien especiados, con aire oriental– tienen succulencia y sabor, y parecen salidos de un muy logrado recetario casero. La comida aparece finamente *vestida* por un concepto cosmopolita del arte de dar de comer, que no tan sólo de cocinar. Un ejemplo: los riquísimos Hongos a la Bahiana, preparados al wok con chiles, leche de coco y arroz jazmín. Otra delicia para el paladar: el Arroz Indiano: timbal de *yamaní* fragante de cilantro, con *garam masala*, pasas, coco rallado, castañas de cajú y su delicado chutney de peras. Otras especialidades



La pasión por la cocina sana y natural caracteriza a su *alma mater*.

de Bio Restaurant te llevarán en alfombra mágica hacia exóticos perfumes y sabores: *Seitán* picante asado, con salsa de limón y ajo, acompañado de guiso de zapallo *okaido* y jengibre, *Tofu* a la mostaza –servido con vegetales especiados y arroz–, un original *risotto* de quínoa con verduras de estación, hongos frescos y láminas

**EN BIO ES POSIBLE DARSE UN BANQUETE, AUNQUE PARA ELLO DEBAS DEJAR EN EL VANO DE LA PUERTA TUS PREFERENCIAS: CARNES ROJAS, AVES, PESCADOS, MARISCOS, MOLUSCOS Y TODO SUBPRODUCTO DERIVADO DE ESTAS MATERIAS QUEDAN FUERA.**

de queso Brie de cabra, *curry* fresco de seitán con arroz motti y pasta fresca laminada extra fina, con ricas salsas mediterráneas [tomates secos, rúcula y parmesano; hinojos grillados, tomates y espinaca: *alioli*, nueces y perejil]. La muy popular milanesa se prepara en la filosofía de la casa –mijo, lentejas, *seitán*– y las hamburguesas y arroces proteicos, junto al *burrito* integral, componen la variada carta. Probar estas especialidades con algunos de los vinos orgánicos más prestigiosos de la Argentina

[Médanos, Cuatro Vacas Gordas, Vinacol) es también un privilegio del comensal de Bio.

### PURO Y CRUDO

Aquellos que cultivan el crudivurismo o quieren probar esta forma de alimentación que reniega de cualquier tipo de cocción, en Bio Restaurant tienen platos de esta tendencia al alcance de la mano: sopa *raw* [zanahoria, semillas activadas, *ciboulette*] y vietnamita [vegetales, cilantro, ají, coco, nueces), *Life salad* [verdes, tomates, almendras, olivas, semillas de zapallo, brotes y queso de semillas), *Raviol raw* [nabo o zanahoria, vegetales, queso de semillas y *coulis* de tomate) y *Temaki* de vegetales [en alga nori y salsa picante). ¿Postres *raw*? Sí, por supuesto: puedes elegir entre *Brownie* crudo de almendras [con cacao, cáscara de naranja, nueces), Torta fría [almendras trituradas, *mousse* de castañas, cacao, frambuesas de El Bolsón) o *Lemon pie*. Imposible irse de Bio Restaurant sin probar el exquisito *Crumble* de manzana con helado [jengibre o sésamo). Frambuesas frescas, flan de coco, zapallo o camote en almíbar, helados, *Cocada* [tarteleta de coco con manzana y frambuesas frescas), *brownie* de algarroba y nueces llegan al mantel para dejar un *sucroso* recuerdo sensorial. La cuidada selección de tés [jengibre, canela y naranja, verde, *ban-cha*, manzanilla, cedrón, menta, melisa, flores de jazmín, limón, miel y jengibre), el café –igualmente orgánico– o el raro café de higo, con resabios terrosos, de humo y madera, completan este paseo sabroso y saludable alrededor de la mesa, la huerta y el jardín de aromáticas. ♥



### BIO EN POCAS PALABRAS

**Nombre:** Bio Sólo Orgánico  
**Chef:** Recetas de Claudia Carrara  
**Especialidad:** restaurante - almacén de productos orgánicos  
**Domicilio:** Humboldt 2192 (Palermo)  
**Locación:** Ciudad de Buenos Aires  
**Teléfono:** [54-11] 4774-3880  
**Capacidad:** 40  
**E-mail:** info@biorestaurant.com.ar  
**Sitio web:** www.biorestaurant.com.ar  
**Estacionamiento:** No  
**Wi-Fi:** Sí  
**Tarjetas de crédito:** Visa, AmEx, Mastercard, Visa Electrón  
**Aire acondicionado:** Sí  
**Acceso de discapacitados:** Sí  
**Opciones para celíacos:** Sí  
**Productos orgánicos:** Sí  
**Terraza / jardín:** No, mesas en la vereda  
**Área fumadores:** En la vereda, afuera  
**Carta de vinos:** Sí  
**Vinos por copa:** Sí  
**Bar:** Tragos en la carta  
**Salón privado:** No  
**Delivery:** Sistema *take away* de viandas.  
**Menús especiales:** Sugerencias todos los días.  
**Valor promedio por persona:** Al mediodía \$65 AR. A la noche \$100 AR.  
**Horarios:** De lunes a domingo de 10 am al cierre [12.00 / 1.00 am)

