

Comer com prazer só o que faz bem



Começou como uma mercearia apostada em proporcionar, numa das zonas mais movimentadas de Matosinhos, produtos de qualidade a quem procurasse um estilo de vida saudável. Mas a rápida adesão em torno do conceito obrigou Ana Bonito – mentora e gerente do Grão de Bio – a integrar uma vertente de cafetaria, que entretanto se expandiu para restaurante, na medida em que “seria interessante dar às pessoas a possibilidade de comerem neste espaço aquilo que podem levar para casa”, demonstrando aos mais céticos que “é possível fazer refeições criativas, interessantes e saborosas” com produtos menos usuais mas mais saudáveis.

Passemos a explicar: “qualquer pessoa que procure e adote no seu dia-a-dia, hábitos de alimentação saudável, pode vir aqui tomar o pequeno-almoço, almoçar ou lanchar”, elucida a nossa interlocutora, acrescentando que “tanto se cozinha peixe como carne, pratos vegan e vegetarianos” sem “fundamentalismos” gastronómicos: “eliminamos alguns ingredientes, como é o caso dos produtos processados, dos agentes inflamatórios das gorduras saturadas e damos maior importância à utilização de boas gorduras como o azeite, muitas frutas e vegetais frescos de origem biológica, hidratos de carbono de baixo índice glicémico, carnes BIO e Carnes DOP e peixe fresco proveniente de pesca sustentável e/ou artesanal”, revela Ana Bonito. “Existe uma grande preocupação com a proveniência de todas as matérias-primas, assegurando a proximidade e o acompanhamento de todos os nossos produtores e distribuidores”.



Esse mesmo rigor evidencia-se pela predominância e ênfase no uso de ingredientes de Produção Biológica (livres de quaisquer elementos químicos ou de síntese) ou com Denominação de Origem Protegida, DOP (como é o caso da Carne Marinhoa DOP). Nesse sentido, a proprietária constata que “houve, há cerca de dois anos, uma mudança repentina” no que diz respeito à sensibilização das pessoas em torno deste tipo de alimentos, pese embora ainda persistam informações contraditórias, o que nos direciona para outra filosofia

Aberto há cerca de meio ano, o Grão de Bio é o lugar onde se preparam refeições saudáveis, biológicas e saborosas para qualquer altura do dia. Dos vegetarianos e vegans aos apreciadores de boa carne e peixe, todos são bem-vindos.

do Grão de Bio: areeducação. Nesse sentido, estão programados diversos workshops dedicados ao tema da alimentação saudável, a começar já no mês de Outubro.

Mais, porém, do que um espaço onde poderemos saborear um pequeno-almoço ou merenda à base de torradas feitas em pão artesanal BIO com manteiga biológica ou pasta de amendoim, smoothies, deliciosas panquecas de banana, canela e mel, açai na tigela, tosta de ovo mexido com abacate acompanhada por sumos naturais feitos no momento e totalmente personalizados, existem sempre dois menus de almoço, um vegetariano ou vegan e um que pode ser de carne ou peixe. Destacam-se na carta que é apresentada ao Sábado, o naco e o hambúrguer de novilho Marinhoa DOP, a salada Paleo, a



salada de grão de bico com bacalhau e a salada de grão de bico crocante. Esta é uma casa que não esquece a sua vocação original, “Para além da venda de produtos de mercearia, temos vindo a eliminar alguns produtos embalados em plástico

e a disponibilizá-los a granel”, como é o caso dos frutos secos e sementes, das leguminosas e dos chás.

Aberto de segunda a sexta (das 08h00 às 20h00) e ao sábado (das 10h00 às 19h00), o Grão de Bio pretende ver o seu conceito afirmar-se no mercado ao longo dos próximos meses, com o desenvolvimento de novos produtos para Grab&Go (sandes, saladas, fruta e wraps), com o serviço de take-away não só à hora de almoço, como habitual, mas agora ao jantar (entre as 18h30 e as 20h00) e com a entrega de cabazes ao domicílio (todas as quintas-feiras entre as 18h00 e as 21h00) que promete assegurar que os frescos da semana bem como os produtos da mercearia, chegarão de forma cada vez mais fácil ao conforto do lar.

Grão de Bio
MERCEARIA + RESTAURANTE

CAFETARIA E RESTAURANTE, TAKE AWAY, GRAB & GO.
MERCEARIA DE PRODUTOS BIOLÓGICOS, DOP, SUPLEMENTOS DIETÉTICOS,
PRODUTOS A GRANEL E ENTREGA DE CABAZES AO DOMICÍLIO.

RUA ROBERTO IVENS 989, 4450-265 MATOSINHOS T 223 219 326 / M 910 036 258

f @