

## Pé na estrada

Um passeio pelo distrito de Campinas garante boas e saborosas surpresas para quem busca opções diferenciadas. O *Caderno C* foi conhecer três lugares que prometem deixar o passeio mais gostoso.



No Café da Praça, a pedida é degustar a bebida no cantinho da leitura



O restaurante Peixe com Banana: pratos executivos de qualidade



Fotografado por Estevam Scuoteguaça/AAH  
Ecomercado Avis Rara tem itens orgânicos e artesanatos (abaixo)

# Em Sosas, além da rua principal



Delma Medeiros  
DA AGÊNCIA ANHANGUARA  
| delma@rac.com.br

Fica bem pertinho do Centro de Campinas. E o passeio pelo bucólico distrito de Sosas sempre reserva boas surpresas. Além das diversas opções gastronômicas já conhecidas, especialmente dos restaurantes localizados na Avenida Dr. Antonio Carlos Couto de Barros, que corta o distrito e dá acesso a Joaquim Egídio, há alternativas variadas e divertidas para curtir um dia relaxante. Aproveitar os produtos orgânicos e peças artesanais do Ecomercado Avis Rara, apreciar um tucunaré com banana ou saborear um calzinzinho diferenciado são algumas das atrações.

O Ecomercado Avis Rara é um shopping ecológico com foco na sustentabilidade, que reúne empório e restaurante orgânicos, centro de terapias holísticas, livraria, arte e artesanato, ecoturismo e projetos de construção sustentável.

A idealizadora do Ecomercado, Catarina Mennuci, explica que o espaço foi estruturado em cima de sete pilares: habitação, alimentação, saúde, educação, arte, cultura e lazer. "Este é um projeto inovador que tem a proposta de divulgar a

sustentabilidade, tema sobre o qual muito se fala, mas pouco se pratica", afirma.

Na área de habitação, o Avis Rara tem uma equipe de bioarquitetura e paisagismo que desenvolve projetos de construção sustentável. O Espaço Spiralis, que oferece terapias holísticas, responde pelo pilar da saúde, e conta com mais de 20 profissionais para as práticas, que podem ser individuais e em grupos. Na parte de educação, o foco são as palestras, cursos e oficinas com temas variados que o espaço oferece.

A alimentação merece destaque, com o empório e restaurante orgânicos. "Para uma alimentação saudável é preciso dispor de ingredientes saudáveis. Pelo que sei, o empório e restaurante Avis Rara são os únicos no Brasil que oferecem somente produtos orgânicos", diz Catarina. Na área de arte, cultura e lazer, há a loja de artesanato, livraria com títulos correlatos às atividades do Ecomercado e hall central. "Temos peças e objetos de todas as partes do mundo, e espaço para os artistas e artesãos locais. Trabalhamos com arte solidária, e apenas com matéria-prima 100% natural", explica Catarina. No hall central ocorrem exposições, apresentações musicais e teatrais, saraus de poesia, dança e jantares

### DICA DA REPÓRTER

Para combater os excessos gastronômicos do distrito, uma boa pedida é fazer uma caminhada pela trilha existente na Área de Proteção Ambiental (APA) que liga Sosas a Joaquim Egídio por entre um remanescente de Mata Atlântica. Trata-se de uma estrada de chão batido por onde passava a antiga linha Ramal Férreo Campineiro que servia a região. Em 1912 a ferrovia foi substituída por um bonde rural, também desativado em 1950. Carros não podem circular pela trilha, destinada apenas a caminhadas. São 2,5 mil metros de trilha em



terreno plano e com um "telhado" de árvores que garante um clima fresco e agradável, bem diferente do calor das áreas urbanas.

temáticos. O Ecomercado tem ainda um departamento de Ecoturismo que promove passeios pela Área de Proteção Ambiental (APA) de Sosas e Joaquim Egídio, e por um santuário ecológico em Itacaré (BA), para prática de vivências de interação com a natureza.

#### Comer bem

Outro local que merece uma visita é o restaurante Peixe com Banana. O ambiente descontraído, com mesas na área interna e na varanda da

chácara, os preços honestos e a atenção do proprietário Roberto Tegacini, que atende pessoalmente as mesas, além dos pratos, fazem a diferença do local. O cardápio é basicamente de peixes, sendo o tucunaré na brasa com banana o carro-chefe. Tegacini diz que o peixe vem direto da Amazônia, mas a forma de preparo, com molho e farofa de banana, é receita de família. "Meu pai sempre incluiu banana em sua alimentação, mas cortando os pedaços

separadamente. Ai propus misturar tudo e deu certo." Outros peixes servidos são o aruanã, badejo e robalo. O local também oferece pratos executivos com frango, peixe e filé mignon, a partir de R\$ 10,00, incluindo salada, farofa, limonada e sobremesa. "As vezes também preparo um virado à paulista, com bisteca de porco. Mas não é um prato constante no cardápio", explica Tegacini. A casa funciona para almoço de terça a domingo e feriados, e as quintas e sextas tem happy hour com rodízio de peixe. Mas é aconselhável fazer reserva antes para não perder a viagem. "Temos capacidade para receber 50 pessoas. E nos finais de semana, loto por telefone", diz Tegacini. A reserva não tem hora marcada, serve para todo o período.

#### Cafezinho

Depois de uma refeição totalmente orgânica, ou de provar um peixe da Amazônia, uma boa dica é saborear um calzinzinho no Café da Praça, ao lado da Igreja Matriz. A proprietária Célia Cristina Mingatto, a Celinha, retomou a casa, que ficou fechada por cerca de dois anos, com a meta de proporcionar um espaço de relax e contemplação. A casa prima pelo cafés diferenciados, com grãos

arábicos (cultivados acima de mil metros de altitude para garantir grãos mais saborosos). "Quem é conhecedor de café percebe fácil a diferença", diz Celinha.

Ela também criou um espaço de leitura, um cantinho aconchegante, com livros e revistas, para quem deseja degustar o café em boa companhia literária. "Sempre priorizei a leitura, e o público que frequenta o Café aprovou a ideia." Entre os cafés, os destaques são o capuccino quente ou gelado, café gelado, expresso, vienense e com sorvete. "Eventualmente também criamos receitas, atendendo a pedidos", diz Celinha. O espaço mantém ainda uma livrinha de artesanato e venda de CDs de artistas locais.

### AGENDE-SE

● Ecomercado Avis Rara  
Rua Rei Salomão, 295,  
Sosas, fone: 3258-4502.  
site: [www.avisrara.com.br](http://www.avisrara.com.br)

● Restaurante Peixe com  
Banana  
Rua dos Expedicionários,  
1.022, Sosas, fone:  
9702-4381

● Café da Praça  
Rua Siqueira Campos, 17,  
Galleria Martinelli, Sosas,  
fone: 9133-3916