

S0000 GESUND UND FRISCH



**DAS GIBT  
ES BEI  
UNS ZU  
ESSEN**

FORRÓ  
HAUS

ESSEN.TRINKEN.TANZEN



Die Gastronomie des Forró Hauses ist eine moderne Kombination der brasilianischen und europäischen Küche nach makrobiotischen Prinzipien. Fast alle Zutaten stammen aus nachhaltigem, regionalem und biologischem Anbau.

---

# HAUPTGERICHTE

---

KARTOFFEL-LAUCH SUPPE	6.9
BUNTER SALAT <sup>1</sup>	6.9
VEGANE MAULTASCHEN (MIT SALAT) <sup>1</sup>	13.9
GEBRATENES VEGANES HÄHNCHEN (MIT SALAT)	13.9
BIO MAULTASCHEN (MIT SALAT) <sup>1</sup>	14.9
VEGAN CHICKEN - À LA "FRANGO À PASSARINHO" (MIT REIS)	13.9
MAKROBIOTISCHE BASIS <sup>1</sup>	13.9
NATURREIS, RÄUCHERTOFU & GEMÜSE (PEQUENA   GRANDE)	12.9   15.9
FEIJOADA (PEQUENA   GRANDE) <sup>1,8</sup>	14.5   17.9
BUNTE PKHALI (PEQUENA   GRANDE)	6.9   13.9
PROBIERTELLER (FÜR 2 PERSONEN) <sup>1,3,8</sup>	38.9
BUNTER SALAT, PKHALI GRANDE, FEIJOADA GRANDE, [2ST] PAO DE QUEIJO, [2ST] COXINHA, [1ST] KUCHEN	

---

## FINGERFOOD

---

PAO DE QUEIJO [ST   PORT] <sup>3</sup>	1.9   6.9
COXINHA [ST   PORT] (HÄHNCHEN O. PALMHERZEN)	1.9   6.9
MAISBRÖTCHEN [2 ST]	4.5
PROBIERTELLER FINGERFOOD <sup>3</sup> [4 ST] PAO DE QUEIJO, [2 ST] COXINHAS, [2 ST] PALMITO, PKHALI PEQUENA	18.9

---

## BEILAGEN

---

BEILAGENSALAT <sup>1</sup>	4.2
PORTION REIS	4.5
JAPANISCHER TOFU SALAT	5.6
NORI	3.5
HAUSGEMACHTES DRESSING <sup>1</sup>	1.9
GOMASIO	1.5
GERÖSTETE ZWIEBELN	1.5

---

## DESSERT

---

COOKIE	1.9
BRASILIANISCHER BANANEN-SCHOKOKUCHEN	4.5
BRIGADEIRO-RÜBLI KUCHEN.	4.5
KUGEL EIS	1.8

# KARTOFFEL-LAUCH SUPPE



Kartoffeln und Lauch von deutschen demeter Bauernhöfen mit Zwiebeln fein angebraten und voilà!

Unsere Haussuppe ist da.

Dazu Croutons aus dem italienischen Weißbrot aus der Eselsmühle mit einem Hauch Olivenöl.

# BUNTER SALAT



Eine gut ausgewogene Mischung aus zwei verschiedenen Blattsalaten, Gurke, zwei Arten Karotten mit dem frischen Element von rotem Rettich und Paprika. Ein paar Kirschtomaten vollenden dieses Kunstwerk!

Dazu unser hausgemachtes Dressing und Röstzwiebeln.

# VEGANE MAULTASCHEN (MIT SALAT)



Knusprige vegane Maultaschen, süß-scharf karamelisiert mit Kirschtomaten, Radieschen und Frühlingszwiebeln. Dazu unser frischer Bunter Salat mit hausgemachtem Dressing und Röstzwiebeln.

# GEBRATENES VEGANES HÄHNCHEN (MIT SALAT)



Knuspriges veganes Hähnchen, süß-scharf karamelisiert mit Kirschtomaten, Radieschen und Frühlingszwiebeln. Dazu unser frischer Bunter Salat mit hausgemachtem Dressing und Röstzwiebeln.

# BIO MAULTASCHEN (MIT SALAT)



Biologische Maultaschen in Butter  
angebraten mit brasilianischer  
Limetten-Sesam Soße.  
Dazu unser frischer Bunter Salat mit  
hausgemachtem Dressing und  
Röstzwiebeln.

# VEGAN CHICKEN À LA "FRANGO À PASSARINHO (MIT REIS)



Soja Chunks, kaum von echtem Hähnchen zu unterscheiden, angebraten mit Knoblauch und einem Hauch Sojasauce nehmen euch mit auf eine Reise in die "barsinhos" in São Paulo.

Sehr populär in Brasilien an einem Tisch mit Freunden und Bierchen, aber dieses mal tierfreundlich!

# MAKROBIOTISCHE BASIS



Vollkorn Reis, aus dem nächstgelegenen biologischen Anbaugelände, gekocht nach makrobiotischer Art. Ein Hauch Sesamöl und Gomasio bringen Harmonie in das Hauptgericht der makrobiotischen Küche. Zur Abrundung gibt es noch unseren hausgemachten Tofu Salat mit Soja-Kräutersauce sowie geröstete und gewürzte Noriblätter dazu.

# NATURREIS MIT RÄUCHERTOFU UND GEMÜSE



Dieses Gericht ist eine Schüssel pure Gesundheit. Die Basis ist Vollkorn Reis und oben drauf veganes Hähnchen sowie Karotten, Brokkoli, Paprika, Lauch, Radieschen und Räuchertofu. Alles wird durch unsere hausgemachte Sesamsauce und etwas Gomasio abgerundet.

# FEIJOADA



Das brasilianische Nationalgericht in einer veganen Variation. Schwarze Bohnen aus südamerikanischen Bio Kulturen, dazu Karotten und roter Rettich. Anstatt Fleisch kommen bei uns die leckersten Räuchertofu- und Seitan-Produkte aus dem Bio-Markt in den Topf. Naturreis und geröstetes Maniokmehl geben jedem Bissen Struktur. Genießt eine Schüssel Brasilien in Stuttgart.

# BUNTE PKHALI



Vier verschiedene Kleinigkeiten aus der georgischen Küche, die perfekt zu jeder Gelegenheit passen. Frisch und trotzdem reichhaltig dieses Gericht für warme und kalte Tage. Paprika-Walnuss Schiffchen und Bällchen aus Karotten, Rote Beete und Walnuss. Dazu frisch gebackene Bio Maisbrötchen mit Granatapfelkernen, frischem Koriander und Balsamico-Dressing.

# PROBIERTELLER (FÜR 2 PERSONEN)



Für alle die ein bisschen von allem in unserer  
Küche probieren möchten.

Bunter Salat

Pkhali Grande 1,8

Feijoada Grande 3

2 Pães de queijo

2 Coxinhas

1 Stück Kuchen

S0000 LECKER UND ERFRISCHEND



**DAS GIBT  
ES BEI  
UNS ZU  
TRINKEN**



**ESSEN.TRINKEN.TANZEN**

---

## SAFT / SCHORLEN

---

SAFT	0,2L   0,4L	3.5   4.9
SAFTSCHORLE	0,2L   0,4L	3.0   4.5
APFELSAFT, RHABARBERNEKTAR, MARACUJANEKTAR, JOHANNISBEERNEKTAR		

---

## WASSER

---

TAFELWASSER MIT ODER OHNE	0,3   0,75L	2.5   4.5
------------------------------	-------------	-----------

---

## SOFT DRINKS

---

FRITZ KOLA <sup>7</sup>	0,2L	3.5
FRITZ KOLA LIGHT <sup>7</sup>	0,2L	3.5
FRITZ MISCHMASCH <sup>7</sup>	0,2L	3.5
FRITZ LIMO ZITRONE	0,2L	3.5
FRITZ LIMO ORANGE	0,2L	3.5
FRITZ BIO-TRAUBENSCHORLE	0,2L	3.5
TONIC WATER	0,2L	3.5
GINGER BEER <sup>6</sup>	0,2L	3.5
MATE <sup>7</sup>	0,3L	4.0
RED BULL <sup>7</sup>	0,3L	4.0
GUARANÁ <sup>7</sup>	0,3L	4.0

---

## HAUSGEMACHTE LIMONADEN

---

BIO-HIBISKUS-INGWER	0,4L	4.2
BIO-ZITRONE-LIMETTE	0,4L	4.2
BIO-HOLUNDER	0,4L	4.2

---

## HAUSGEMACHTER SUPER JUICE

---

MARACUJA	0,4L	4.2
APFEL	0,4L	4.2
GUAVE	0,4L	4.2
PFIRSICH	0,4L	4.2
MANGO	0,4L	4.2

EINE ERFINDUNG UNSERER CHEFS  
MIT BIO-PFLANZENDRINKS

---

## EISKAFFEE

---

AFFOGATO		6.5
AUF EISWÜRFEL		4.9

---

## KAFFEE

---

KAFFEE	
ESPRESSO	2.0
ESPRESSO MACCHIATO	2.5
ESPRESSO DOPPIO	3.2
CORTADO	3.8
CAPPUCCINO	3.5
GROSSER CAPPUCCINO	5.4
CAFE CREMA	3.0
LATTE MACCHIATO	4.0
MILCHKAFFEE	3.8
HEISSE SCHOKOLADE	4.0
BABYCCINO	1.5
MIT BIO-HAFERMILCH	+0.0
MIT BIO-KOKOS-REISDRINK	+1.0

---

## FRISCHER TEE

---

INGWER	4.0
MINZE	4.0
INGWER-MINZE	4.0
ZITRONE	4.0
BRASILIANISCHER HEILTEE	4.5
(ZITRONE, INGWER, KURKUMA, SCHWARZER PFEFFER)	
+ SCHÄLCHEN HONIG   AGAVENDICKSAFT	+0.9

---

## BIER

---

ÖKO PILS	0,33L	4.0
NATURRADLER	0,33L	4.0
HELLES	0,5L	5.0
ÖKO WEISSE	0,5L	5.0
PILS ALKOHOLFREI	0,33L	4.0
HEFE ALKOHOLFREI	0,5L	5.0
NATURRADLER ALKOHOLFREI	0,33L	4.0

---

## WEIN

---

WEISS	0,2   0,75L	4.5   13.9
ROSÉ	0,2   0,75L	4.5   13.9
ROT	0,2   0,75L	4.5   13.9
PROSECCO	0,1   0,2   0,75L	3.5   4.5   13.9
SCHORLE	0,2L	4.0

---

## SPRITZ

---

APEROL SPRITZ <sup>2</sup>	7.5
HUGO	7.5

---

## LONGDRINKS

---

GIN TONIC <sup>6</sup>	8.9
WHISKEY KOLA <sup>7</sup>	8.9
RUM KOLA <sup>7</sup>	8.9
VODKA MATE <sup>7</sup>	8.9

---

## COCKTAILS

---

CAIPIRINHA	8.9
MOJITO	8.9
FEURIGE PUTCHU	8.9
AMERICAN BUCK	8.9

---

## SPIRITUOSEN

---

	GUT	SEHR GUT	UNGLAUBLICH
2CL	3.0	4.5	6.0
FLASCHE	60.0	75.0	110.0
CACHAÇA	VELHO BARREIRO	VELHO CHICO	YPIOCA
TEQUILA	SIERRA	NEGRO ZAFIRO	1800
RUM	PASCAS / BRUGAL	FLOR DE CAÑA	RON MILLONARIO 15Y
VODKA	SKYY	FINLANDIA	BELVEDERE
WHISKEY	SEAGRAM'S / CANADIAN CLUB	JACK DANIELS	GLENFIDDICH 12Y

# WAS IST DAS FORRÓ HAUS EIGENTLICH ?

Danke, dass du unser Gast bist und unser Projekt damit unterstützt. Unser Ziel ist, Menschen einander näherzubringen, Kultur zu fördern und gesunde soziale Begegnungen zu ermöglichen. Glücklicherweise hat Forró die perfekten Zutaten dafür.

Der "Das Forró Haus e.V." ist ein gemeinnütziger Verein, der als Organisation dient um Forró Häuser zu schaffen, in denen Lehrer, Tänzer, Musiker sowie die gesamte Forró Szene ein zu Hause findet.

Der erste Schritt ist das Forró Haus hier in Stuttgart. Das Ziel ist ein weltweites Netzwerk an Forró Häusern aufzubauen, so dass überall wo es eine kleine Forró Gemeinschaft gibt, eine Struktur entsteht, durch die sich Forró weiterentwickeln und den Lehrern, Musikern und Tänzern eine existenzielle Sicherheit geboten werden kann. Außerdem enthalten die Forró Häuser eine nachhaltige Gastronomie sowie ein Hostel. So werden alle Menschen, mit einem Gefühl zu Hause zu sein, neue Kulturen entdecken können.

Werde Mitglied und damit Teil dieser Bewegung.

# GLOSSAR

## Forró [fɔ'ʁɔ]

Ein brasilianischer Paartanz und Musikstil, doch für uns noch sehr viel mehr. Wir möchten euch das brasilianische Lebensgefühl näher bringen und die Freude an Verbindung teilen.

## Bio [bio]

Im Vordergrund steht beim biologischen Anbau die Vermeidung von Umweltbelastungen für Natur und Anbauprodukt.

## Demeter [de'me:te]

Demeter steht für Öko-Landbau mit strengen Vorgaben. Das anspruchsvolle Demeter-Siegel zertifiziert nach biologisch-dynamischen Richtlinien erzeugte Bioprodukte und berücksichtigt dabei auch Nachhaltigkeitsaspekte. Demeter ist der älteste Bio-Anbauverband Deutschlands.

## Makrobiotik [ˌmakʁo'bio:tik]

Bei der makrobiotischen Ernährung handelt es sich um ein überwiegend vegetarisches Ernährungskonzept, das als Grundlage Getreide zumeist in Form von Reis vorsieht. Dazu werden Gemüse, Meeresalgen und Hülsenfrüchte und selten auch Obst oder Fisch verzehrt. Allerdings sollten Obst und Gemüse aus dem regionalen, ökologischen Anbau stammen. Als pflanzliche Eiweißquellen dienen Seitan und Sojaprodukte.



## ESSEN.TRINKEN.TANZEN

BÖBLINGERSTRASSE 86  
70199 STUTTGART  
INFO@DASFORROHAUS.DE  
+49 1575 0766584

### ZUSATZSTOFFE

- 1 MIT KONSERVIERUNGSSTOFF
- 2 MIT FARBSTOFF
- 3 MIT ANTIOXIDATIONSMITTEL
- 4 MIT PHOSPHAT
- 5 GESCHWEFELT
- 6 CHININHALTIG
- 7 KOFFEINHALTIG
- 8 MIT GESCHMACKSVERSTÄRKER
- 9 GESCHWÄRZT
- 10 GEWACHST
- 11 GENTECHNISCH VERÄNDERT

LIEBE GÄSTE, SOWEIT SIE VON ALLERGIEN BETROFFEN SIND, MELDEN SIE SICH. GERNE GIBT IHNEN UNSERE SEPARATE ALLERGIKERKARTE AUSKUNFT ÜBER DIE IN DEN SPEISEN ENTHALTENEN ALLERGENEN ZUTATEN.