

# DOS FORRÓ HAVS!



\* RESTAURANT BRASILIANISCH \*

# FORRÓ HAUS KLASSIKER

## FEIJOADA

Feijoada ist ein brasilianisches Nationalgericht, das ein wichtiger Bestandteil der brasilianischen Küche und ein Ausdruck der kulturellen Vielfalt des Landes ist. Der Eintopf wird traditionellerweise aus schwarzen Bohnen, verschiedenen Fleischsorten und Gewürzen zubereitet. Im Forró Haus bieten wir eine vegane Version des Gerichts an.



## CAIPIRINHA

Caipirinha ist ein brasilianischer Cocktail, der zu den bekanntesten Getränken Brasiliens gehört. Er wird aus Cachaça, Zucker, Limetten und Eis zubereitet. Auch im Angebot haben wir ein Caipi-Rezept aus dem Süden Brasiliens. Mit Rotwein verfeinert schmeckt er nach einer brasilianischen Variante des Sangria.



## PÃO DE QUEIJO

Entdecken Sie den authentischen Geschmack Brasiliens mit unseren handgemachten Pão de Queijo! Diese kleinen, rundlichen Käseballchen werden aus Maniokmehl (Tapioka), frischen Eiern, Milch und herzhaftem Käse zubereitet. Das Ergebnis? Eine einzigartige Kombination aus knuspriger äußerer Schicht und zartem, käsigen Inneren.



## BANANEN-SCHOKO-KUCHEN

Unseren Bananen-Schoko-Kuchen backen wir nach einem wohl-gehüteten Familienrezept. Dieser saftige, karamellig-schokoladige Kuchen ist ein wahrer Genuss und passt perfekt zu unseren leckeren Kaffee-Spezialitäten



# LECKER ESSEN ~ GESUND LEBEN

**INGWER**



beruhigt den Magen und kurbelt den Stoffwechsel an. Bei Erkrankungen der oberen Atemwege wirkt Ingwer antibakteriell, entzündungshemmend und kann auch die Vermehrung bestimmter Viren hemmen.

Kurkuma hat starke entzündungshemmende Eigenschaften, kann bei der Linderung von Gelenkschmerzen helfen, das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern.



**KURKUMA**



**SCHWARZER PFEFFER**

Schwarzer Pfeffer regt die Verdauung an, wirkt antioxidativ und kann dabei helfen, Erkältungen und Halsschmerzen zu lindern.

**ZITRONE & LIMETTE**



Der Saft von Zitronen und Limetten enthält reichlich Vitamin C, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

**ROTE BETE**



Rote Bete steckt voller gesunder Nährstoffe und Vitamine. Außerdem ist sie gut fürs Blut, senkt hohen Blutdruck und unterstützt die Verdauung.

Radieschen sind vitaminreich und wirken antibiotisch und antioxidativ.



**RADIESCHEN**

**SCHWARZE BOHNEN**

Schwarze Bohnen machen nicht nur langanhaltend satt, sondern sind durch ihren hohen Anteil an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, Proteine und Ballaststoffe ein echtes Superfood.

**NATURREIS**

Naturreis ist mit seinen vielen Nährstoffen sehr nahrhaft und sättigt durch seinen hohen Ballaststoffgehalt und die komplexen Kohlenhydrate langanhaltend.

# UNSERE PARTNER

Frisch vom Bauern geliefert, holen wir jeden Dienstag unser Obst und Gemüse bei Ecofit Biofruchtimport. So knackig und lecker, dass man direkt reinbeißen möchte...

ECO  
FIT  
BIO



Unseren Kaffee beziehen wir von der Esslinger Kaffeerösterei Lovely Lots. Arthur hat durch seine brasilianischen Wurzeln den direkten Draht zu Kaffeebauern in Brasilien. Dadurch haben wir das Glück komplett fairen und gleichzeitig regionalen Kaffee anbieten zu können, der auch noch super lecker ist. Pssst... Die Bohnen könnt ihr euch bei uns auch für zu Hause mitnehmen. ....



Die traditionsreiche Brauerei Lammsbräu, setzt auf umweltfreundliche Produktionsverfahren und beste Zutaten in Bio Qualität. Im Forró Haus bieten wir neben regionalen Bier Sorten unsere Lieblingsbiere aus dem Hause Lammsbräu an.



**ESELSMÜHLE** Eselsmühle im Siebenmühlental. Gleich außerhalb von Stuttgart findet ihr hier das beste Holzofenbrot der Stadt und außerdem ein Stück heile Welt... Ein Besuch lohnt sich für jung und alt.



---

## HAUPTGERICHTE

---

MAULTASCHEN À LA BRASILEIRA <sup>1</sup> (BIO <sup>x</sup> / VEGAN)	14.9
VEGAN CHICKEN - À LA "FRANGO À PASSARINHO" (MIT REIS)	13.9
FEIJOADA (PEQUENA   GRANDE) <sup>1,8</sup>	10.5   14.5
PROBIERTELLER (FÜR 2 PERSONEN) <sup>1,3,8</sup>	38.9
MAULTASCHEN À LA BRASILEIRA (BIO ODER VEGAN), FEIJOADA GRANDE, [8 ST] GEMISCHTES FINGERFOOD [1 ST] KUCHEN	

---

## FINGERFOOD & BEILAGEN

---

PÃO DE QUEIJO [ST   PORT] <sup>3</sup>	1.9   6.9
COXINHA [ST   PORT]	1.9   6.9
HÄHNCHEN   PALMHERZEN   KÄSE   GARNELEN	
BIO POMMES [KLEIN / GROSS] <sup>3</sup>	1.9   6.9
PORTION REIS	4.5
PORTION HAUSGEMACHTES DRESSING	1.9
PORTION FORRÓ HAUS DIP	0.9
PROBIERTELLER FINGERFOOD	18.9
[4 ST] PAO DE QUEIJO, [2 ST] COXINHAS, [2 ST] PALMITO, MAULTASCHEN À BRASILEIRA	

# MAULTASCHEN

À LA BRASILEIRA (BIO ODER VEGAN)

14,90€



Biologische Maultaschen auf brasilianische Art. Knusprig gebackene Leckerbissen mit unserem hausgemachten Smoked Paprika-Sesam Dressing. Dazu Kirschtomaten und Radieschen um etwas Frische reinzubringen.

# VEGAN CHICKEN

## "FRANGO À PASSARINHO"

(MIT REIS)

13,90€



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!

# FEIJOADA

10,50€ K  
14,50€ G



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.

# PROBIERTELLER

(FÜR 2 PERSONEN)

38,90€



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

Maultaschen à la brasileira - (Bio o. Vegan)  
Feijoada Grande (Vegan)  
Brasilianisches Fingerfood  
(8 Stück - gemischt)<sup>1,3,8</sup>  
1 Stück Kuchen

Wähle aus den Optionen:  
Vegan, Vegetarisch, mit Allem

# PROBIERTELLER FINGERFOOD

18,90€



Für alle die sich durch unsere Fingerfood  
probieren möchten...

Maultaschen à la brasileira  
Brasilianisches Fingerfood  
(8 Stück gemischt)<sup>1,3,8</sup>

Wähle aus den Optionen:  
Vegan, Vegetarisch, mit Allem

**DAS GIBT  
ES BEI  
UNS ZU  
TRINKEN**



**S0000 LECKER UND ERFRISCHEND**



**ESSEN.TRINKEN.TANZEN**



4,2€

## HAUSGEMACHTE LIMONADEN

BIO-HIBISKUS-INGWER  
BIO-ZITRONE-LIMETTE



4,2€

## SUPER JUICE

EINE ERFINDUNG UNSERER  
CHEFS MIT BIO-  
PFLANZENDRINKS UND  
EINEM SAFT DEINER WAHL.  
WÄHLE ZWISCHEN:

## CAIPIRINHA 5€

LIMETTE  
ROTWEIN



Caipirinha ist ein brasilianischer Cocktail, der zu den bekanntesten Getränken Brasiliens gehört. Er wird aus Cachaça, Zucker, Limetten und Eis zubereitet.

Auch im Angebot haben wir ein Caipi-Rezept aus dem Süden Brasiliens, das mit Rotwein verfeinert ist.



## 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

LOVELY  
LOTS ESSLINGEN



## FRISCHER TEE

BRASILIANISCHER HEILTEE

(ZITRONE, INGWER, KURKUMA,  
SCHWARZER PFEFFER)

4.5

INGWER

MINZE

INGWER-MINZE

ZITRONE

4.0



---

## 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	0,3L   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
GUARANA <sup>7</sup>	0,3L	4.0

---

## 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.

**WEITERE INFOS DAS  
FORRÓ HAUS E.V.**



**WERDE MITGLIED UND  
DAMIT TEIL DER FORRÓ  
HAUS COMMUNITY**



**WEITERE INFOS  
RESTAURANT**



# 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:tɐ]

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.