

Énois | Inteligência Jovem

PRATO FIRMEZA

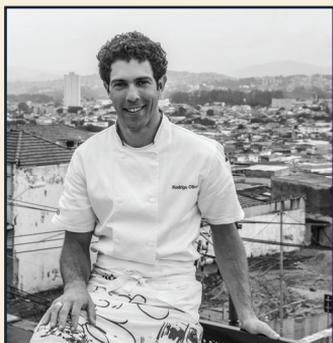
GUIA GASTRONÔMICO DAS
QUEBRADAS DE SP

Volume 2



São Paulo

22 Tango Marketing e Treinamento Ltda



A GENTE FAZ COMIDA PRECIOSA NAS PERIFERIAS

A Vila Medeiros é a minha quebrada, foi onde nasci, cresci e moro até hoje. Se viver nas beiradas da cidade não é fácil, empreender na periferia é para os verdadeiramente fortes. Meu pai, Seu Zé Almeida, em 1973 abriu sua *Casa do Norte* sem imaginar o que estava por vir. O seu caldinho de mocotô fez tanto sucesso que o pequeno empório virou um restaurantezinho de dez mesas. Cheguei ali aos treze anos de idade e já sentia que o negócio era a minha casa. Desde então, nunca paramos de evoluir.

A comunidade nos acolheu e nos apoiou nessa aventura de mais de quatro décadas. Oferecer excelência de maneira inclusiva na periferia é nossa missão. Um trabalho que vem antes de mim, que pertence também ao meu pai, que foi quem me ensinou a buscar sempre o melhor.

Minha família, que vem do sertão pernambucano, me ensinou logo cedo: onde não há muito, tudo é precioso. É essa atitude que faz nascer coisas lindas em lugares onde não há fartura.

É também com esse olhar que o guia **Prato Firmeza** mostra desde a sua primeira edição as pérolas gastronômicas das quebradas da cidade. Apresentando essas casas – e as pessoas por trás delas – o guia atesta que excelência não é sinônimo de alta gastronomia. E faz isso de maneira descontraída e criteriosa, tornando a sua leitura tanto divertida quanto educativa.

Mas vamos ao que interessa: o rango! Nas próximas páginas você encontrará comida boa de verdade e empreendedores que dedicam suas vidas ao seu lugar. Se o restaurante, na sua definição, é onde se “restauram” as pessoas, tenho certeza de que esses negócios têm o poder de restaurar suas comunidades e fazer delas um lugar melhor.

Énois, pega o guia e vamoquevamo! :)

**RODRIGO
OLIVEIRA**

PROPRIETÁRIO DOS RESTAURANTES
MOCOTÔ, ESQUINA MOCOTÔ E BALAIÓ.

SALVE QUEBRADA!

Nós nos alimentamos todos os dias, mas já paramos pra pensar no que estamos ingerindo? Um lanchinho no terminal, um salgado na padaria da esquina ou comida congelada que é só colocar no forno. Por conta da correria do dia a dia e da falta de acesso a alimentos saudáveis – já que na maioria das periferias nem sempre há mercados e feiras ou variedade de verduras e legumes por perto –, acabamos preferindo a praticidade dos alimentos processados: além de serem de mais fácil acesso, são mais baratos. Essa escassez de comida *in natura* se reflete na má alimentação e nos problemas de saúde da população periférica.

O consumo de alimentos processados e ultraprocessados já é um hábito e a comida que chega à nossa mesa possui, em sua maioria, agrotóxicos e conservantes, agravando ainda mais o quadro de saúde da periferia que já tem acesso muito limitado a alimentos saudáveis e de qualidade.

Pensando nisso, o segundo volume do **Prato Firmeza** traz uma parada diferente. Mais que

reconhecer que temos uma gastronomia deliciosa nas quebradas de São Paulo, o guia busca opções que levam em consideração o cuidado com a preparação de seus pratos e a qualidade dos alimentos.

Produzir este guia nos deu a possibilidade de explorar nosso território e, nessa caminhada, redescobrir lugares e pessoas que estão empreendendo para mudar a realidade gastronômica das nossas quebradas.

Buscando opções saudáveis para se alimentar nas perifias, trazemos trinta e oito novas histórias inspiradoras. Gente como eu e você, que se importa com gente como eu e você.

Comida boa, de nós pra nós.

**TURMA
DA ESCOLA
DE JORNALISMO
2017**

SUMÁRIO

68 NIGHT BURGUERS

84 ESFIHAS DOZZA
86 ROCK IT
88 O MESTRE DO PASTEL
90 MUNDI BATATARIA

OSASCO
E ITAPEVI
PÁG. 82 A 91

OESTE
PÁG.
66 A 69

24 COMIDA DI REI
26 CEARÁ PORÇÕES
28 C-BURGUER
30 VITA ALIMENTOS
32 BAR DO ZÉ BATIDÃO
34 CHUBIBA BAR
36 ATELIÉ VEGFIT
38 PASTEL GIGANTE
40 OH! GLÓRIA ARTESANAL
BURGUERS
42 BAR DO LOPES
44 PEDACINHO DA BAHIA
46 AKEMI AÇAÍ
48 DONA FRAN
50 ESPETINHO HELIÓPOLIS
52 ACARAJÉ DA BAIANA
54 DE TORTA EM PORTA

SUL
PÁG.
22 A 55

PÁG.
6 A 21

NORTE

QUINTAL DO AÇAÍ 8
ALIBABAR 10
TAPIOCA DA PARADA INGLESA 12
HAMBÚRGUER DO CHEF 14
ARI DO CALDO 16
CAFÉINA SP 18
SEM CONSERVADORES 20

LESTE

PÁG.
56 A 65

SAMAMBAIA BAR & LANCHES 58
SS DOMINGUES CASA DE PÃES 60
BAR DO GUETO 62
PASTEL QUERO MAIS 64

PÁG.
70 A 81

DIADEMA E SÃO BERNARDO

BAR DO ALMIR 72
AÇAÍ CONQUISTA 74
MIL SABORES 76
CANTINA TEIMOSA 78
DUAS MARIAS PÃES 80





ZONA
NORTE



NORTE

QUINTAL
DO AÇAÍ

FOI NO PARÁ PRA VENDER NO QUINTAL

CLAUDEMIR PESQUISOU PARA APRENDER COMO SE FAZ UM
VERDADEIRO CREME DO FRUTINHO AMAZONENSE

TEXTO E FOTO POR MEL OYÁ

Ao chegar no Jardim Iracema, olhando pela janela do ônibus, começo a procurar. Muitos lugares vendem açaí por ali. Mas onde seria o tal lugar? Aquele lugar que carrega não só um famoso açaí na tigela, mas uma história de descobertas? Desço do ônibus, olho para o lado e... achei!

Em uma esquina, com as paredes roxas e amarelas, um espaço aberto, bem chamativo, numa pegada meio caiçara. Era o *Quintal do Açaí*. Falei que queria saber mais sobre o lugar e um homem alto e gentil veio me cumprimentar. Era Claudemir, o dono do estabelecimento.

Nascido e criado no bairro da zona Norte de São Paulo, ele foi até o Pará para saber um pouco mais sobre a fruta. Conheceu o açaí em 1994, mas só em 2004, ao sair do emprego, decidiu montar no quintal de casa, onde ficava a roseira de sua mãe, um ponto de açaí. A ideia era levar o creme da fruta, ainda uma novidade, para aquela região.

Mas, para isso, ele pesquisou. Passou uma semana no Pará. E voltou uma verdadeira enciclopédia do açaí. Conta que naquele estado é comum famílias terem um pé de açaí no fundo do quintal de casa. Lá a fruta é consumida de forma integral, substituindo o feijão. “Lá a galera come açaí com farinha d’água e peixe assado”, diz.

A maneira como o Sudeste consome açaí é uma consequência da logística. “Durante o transporte, perdia-se muita fruta, então o pessoal começou a congelar. Daí surge o creme congelado do açaí, que a gente consome de diversas formas”, explica.

O *Quintal do Açaí* atrai gente da cidade inteira. E isso se explica pelo cuidado que Claudemir tem com seu produto. O açaí deve ser mantido a -18°C. E é preciso ter um controle de qualidade. “Existem algumas marcas que produzem açaí de vários fornecedores, alterando o sabor

SERVIÇO

PASSOU UMA SEMANA NO NORTE E VOLTOU UMA VERDADEIRA ENCICLOPEDIA DO AÇAÍ.

do creme. E muitas vezes, quando não há açaí suficiente, mistura-se beterraba com banana para completar a produção”, critica. Ele afirma que, ali no *Quintal*, o açaí vem de uma fazenda e de uma indústria com controle de qualidade.

O *Quintal do Açaí* possui um cardápio tradicional, com açaí na tigela ou na barca e sucos de açaí com cupuaçu, maracujá, morango e até uma caipirinha de açaí. Vale destaque também para o famoso suco Levanta Cadáver, uma bebida feita de creme de açaí e paçoca. A mistura energética, bem diferente de como os paraenses consomem a fruta, faz sucesso em São Paulo: em dias de calor, Claudemir chega a vender 300 copos por dia.

- 📍 Rua Abílio Primo Nalim, 165 – Jardim Maristela
- 💰 R\$ 15 a R\$ 30
- ☎️ (11) 3923-1019
- 🕒 Todos os dias, 16h a 0h

WI-FI: Não

COMO CHEGAR: Ir até o metrô Barra Funda e pegar um ônibus que vá até o final da avenida Petrônio Portela, descer e pegar a perua Jardim Carumbé. Pedir para descer no ponto da escola de samba do Jardim Carumbé.

OPÇÃO VEGETARIANA: Sim

ACESSIBILIDADE PARA CADEIRANTE: Não

AÇAÍ NA
TIGELA OU
NA BARCA.

Do Açaí



PARCERIA DE MÃE E FILHO DO TEMPERO À DECORAÇÃO

LIBANESA DESENVOLVEU O CARDÁPIO E ENSINA RECEITAS AOS FUNCIONÁRIOS

TEXTO E FOTOS POR THÁIS MARQUES

Em 2001, a novela *O Clone*, de Glória Perez, popularizou no Brasil a temática árabe. A história do amor impossível entre a muçulmana Jade e o brasileiro Lucas levou para o horário nobre as roupas, as músicas e o modo de vida típico do mundo árabe.

Descendente de libaneses, Bil Rajab resolveu pegar carona no sucesso da novela e abriu em 2002 a primeira casa noturna com a temática árabe, a *Alibabar*. Deu certo: com foco no entretenimento com danças típicas, a casa se manteve por dez anos. Acabou fechando em 2012 por conta das mudanças provocadas pela Lei Seca.

COMIDA TÍPICA ÁRABE É DESTAQUE EM CASA TEMÁTICA.

Em março de 2016, o *Alibabar* voltou à ativa. Desta vez, no entanto, repaginado: transfor-

mou-se em um restaurante, também na zona Norte, que mantém a temática com paredes desenhadas, tecidos no teto, narguilés e cores vibrantes. Às sextas e aos sábados, ocorrem apresentações de dança do ventre.

Para comer, há opções bem brasileiras, como bobô de camarão, e também adaptações, como a feijoada com carne de carneiro, mas o destaque mesmo são os pratos típicos. O cardápio foi elaborado pela mãe de Bil, libanesa também encarregada de ensinar pessoalmente todas as receitas aos funcionários. Aos sábados, o cardápio é 100% árabe.

O *shawarma* (R\$ 15), um sanduíche de carne enrolado em um pão sírio, é enorme e pode ser dividido. Ele agrada até mesmo os paladares mais exigentes com temperos árabes. No buffet há arroz com lentilha, charutos, kafta e outros pratos típicos. Cada 100 g custa R\$ 4,49. As esfihas saem por R\$ 4,50 cada.

SERVIÇO

- 📍 Rua Dr. César, 131A – Santana
- 💰 R\$ 4,50 a R\$ 55
- ☎️ (11) 2283-4008
- 🕒 Segunda a quinta, 10h às 20h
Sexta e sábado, 10h às 0h

CARTÕES ACEITOS: Visa, Mastercard, American Express, Hipercard, Diners Club, VR, Sodexo, Elo e Alelo

WI-FI: Sim

COMO CHEGAR: Descer no metrô Santana, virar na rua Leite de Moraes, atravessar a rua Voluntários da Pátria e entrar na rua Dr. César, caminhando por aproximadamente cinco minutos.

OPÇÃO VEGETARIANA | VEGANA: Sim

ACESSIBILIDADE PARA CADEIRANTE: Sim



SHAWARMA
AGRADA ATÉ
PALADARES MAIS
EXIGENTES.





NORTE

TAPIOCA DA
PARADA INGLESA

TAPIOCARIA DE BERÇO, NEGÓCIO DE FAMÍLIA

ELE SE DEDICA À IGUARIA NORDESTINA MUITO ANTES DO MODISMO. E HOJE FAZ UMA DAS MELHORES - E MAIS RECHEADAS - TAPIOCAS DA REGIÃO

TEXTO E FOTO POR THAÍS MARQUES

Três tapiocas por dia. Isso era tudo que o tapioqueiro Alexandre Luiz Burgos, que trabalha no metrô Parada Inglesa, vendia quando iniciou suas atividades no começo dos anos 2000. Ele havia pedido demissão de seu emprego em uma empresa, que já não pagava suas contas, e decidiu montar o próprio negócio. A opção pela tapioca veio do berço: Alexandre é filho de pernambucanos.

Naquela época ninguém estava muito preocupado em parar de comer glúten. Tapioca, hoje tão comum, era raridade fora do Nordeste. Os clientes eram escassos, mas Alexandre não desistiu. Com o tempo e a falta de concorrência, a clientela começou a surgir. Aos poucos, o tapioqueiro começou a contar com a ajuda de sua esposa, Renata Burgos, no trabalho na rua.

A venda de tapioca se tornou o sustento da família. Todos trabalham na atividade. Seus filhos o ajudam a produzir a massa e os recheios em casa. Na rua ficam apenas Alexandre e Renata. Quando está em ação, o tapioqueiro produz a iguaria com carinho e não economiza no recheio. O segredo? “Gostar do que se faz”, ele diz, “e ter origem nordestina. O pessoal daqui de São Paulo faz, mas não fica tão gostoso”, diz Alexandre.

"O SEGREDO PARA UMA BOA TAPIOCA É GOSTAR DE FAZER E, CLARO, TER UM PEZINHO NO NORDESTE."

SERVIÇO

A massa é a receita básica da tapioca, uma mistura peneirada de polvilho e água. Ela faz tanto sucesso entre os clientes que, além das tapiocas prontas, a família também a vende em saquinhos de 1 kg. E dá trabalho: cada um deles depende de, no mínimo, três pessoas para produzir a quantidade necessária de polvilho.

Hoje o cenário é outro. Com a moda das dietas sem glúten, o consumo de tapioca se popularizou a partir de 2014. O alimento, feito à base de mandioca, é naturalmente livre de glúten e, embora não haja evidências de que parar de comer glúten tenha efeitos positivos para a saúde, a moda da dieta pegou.

Com o tempo, Alexandre ganhou concorrentes – outros passaram a vender tapioca no local –, mas a barraca dele é sempre a mais cheia. Ali são muitas as opções de recheios doces e salgados, que variam conforme a preferência do cliente. Atualmente, a família vende mais de 120 tapiocas por dia. Só não vende mais porque as opções de recheio acabam antes do final da noite.

- 📍 Rua Manoel Taveira – Saída do metrô Parada Inglesa
- 💰 R\$ 6
- 🕒 Segunda a sexta, 14h30 às 20h.

WI-FI: Não

COMO CHEGAR: Descer na estação do metrô Parada Inglesa e ir em direção à rua Manoel Taveira.

OPÇÃO VEGETARIANA | VEGANA: Sim

ACESSIBILIDADE PARA CADEIRANTE: Não

SÃO 40 OPÇÕES
DE RECHEIOS.
ENTRE DOCES
E SALGADOS HÁ
UMA COISA
EM COMUM:
AS TAPIOCAS
SÃO MUITO
RECHEADAS.





NORTE

HAMBÚRGUER
DO CHEF

O CHEF DA COMIDA DIGNA DE RUA

PURO MIOLO DE ACÉM, TEMPEROS SECRETOS E INGREDIENTES DE PRIMEIRA SÃO RESPONSÁVEIS PELO SUCESSO DO LANCHE

TEXTO E FOTO POR THAÍS MARQUES

O paulista Douglas Eduardo dos Santos sempre gostou de cozinhar. Sua mãe era cozinheira e ele aprendeu muito do que sabe em casa. Não por acaso, seu primeiro emprego foi em um restaurante: aos 21 anos, era auxiliar de cozinha e, seis meses depois, foi promovido a cozinheiro. Anos depois, por convite de um amigo, ele se tornou chef em um restaurante. Havia atingido o topo de sua carreira aos 24 anos.

Porém, uma das sócias do restaurante o demitiu sem justa causa, alegando não ser higiênico ele cozinhar sem ter os dedos da mão. “Isso me abalou muito”, diz Douglas, que nasceu com uma má-formação em uma das mãos. Terminava ali sua carreira na cozinha. Ele entrou na faculdade de recursos humanos e administração, e trabalhou na área por mais de seis anos.

O estresse das grandes empresas, no entanto, fez com que Douglas reconsiderasse sua profis-

são. Em 2016, resolveu que queria voltar a cozinhar. Investiu em um carrinho de “lanches gourmet” e foi para a frente do metrô Parada Inglesa vender hambúrgueres artesanais.

Enquanto trabalha no *Hambúrguer do Chef*, Douglas está sempre vestido com uma dólma, roupa característica dos chefs de cozinha. É desta forma que ele gostaria de ser recebido. “Você pode sim comer com dignidade na rua”, diz.

**“TENHO PROCURADO
QUEBRAR O TABU DA
COMIDA DE RUA.”**

Todos os dias, ele acorda cedo e prepara os ingredientes. Douglas se preocupa com a qualidade dos alimentos – desde o tomate, italiano

SERVIÇO

e sem agrotóxicos, ao hambúrguer. Feito com miolo de acém – só a carne, sem artificios como ovo e farinha –, a estrela do lanche leva quatro temperos secretos. Cada mordida é uma explosão de sabores.

Todos os dias são vendidos 90 hambúrgueres. O número só é limitado pela falta de espaço no carrinho. Há dias em que a espera chega a 50 minutos, mas o público não desiste. O chef quer investir para conseguir montar uma cozinha industrial – hoje, no seu pequeno apartamento, a capacidade de produção é limitada. O espaço da venda, porém, vai continuar o mesmo. Seu objetivo continua sendo quebrar o tabu da comida de rua.

- 📍 Rua Manoel Taveira – Saída do metrô Parada Inglesa
- 💰 R\$ 6 a R\$ 28
- 🕒 Segunda a sexta, 14h às 22h

CARTÕES ACEITOS: VR, Sodexo, Visa, Diners Club, Mastercard e Hipercard

WI-FI: Não

COMO CHEGAR: Descer na estação do metrô Parada Inglesa e ir em direção à rua Manoel Taveira.

OPÇÃO VEGETARIANA | VEGANA: Sim, no improviso.

ACESSIBILIDADE PARA CADEIRANTE: Não



SÃO 18
OPÇÕES DE
HAMBÚRGUERES.
O MAIOR É O LANCHE
DO CHEF, QUE PESA 1 KG.

