



PRATO  
FIRMENZA  
CAMPO&CIDADE

2023

PRATO  
FIRMEZA  
CAMPO&CIDADE

PRATO FIRMEZA 5: UM DIÁLOGO ENTRE CAMPO E CIDADE  
*O CAMINHO DA COMIDA QUE CHEGA ÀS MESAS DO BRASIL*



#### PARCERIAS



#### REALIZAÇÃO



## DE ONDE VEM O QUE A GENTE COME?

A questão acima foi a principal guia da produção do *Prato Firmeza 5: um diálogo entre Campo e Cidade*, o primeiro volume de abrangência nacional do nosso Guia Gastronômico das Quebradas. Para um projeto dessa magnitude, a Énois utilizou sua experiência de mais de 13 anos para articular organizações de jornalismo e comunicação de dez capitais, distribuídos nas cinco regiões geográficas do Brasil. Juntas e juntos, mapeamos 40 iniciativas nas seguintes regiões metropolitanas: Manaus e Belém, na região Norte; São Luís, Recife, Maceió e Salvador, na região Nordeste; Cuiabá, na região Centro-Oeste; Rio de Janeiro e São Paulo, na região Sudeste; e Florianópolis, na região Sul.

Mas encontrar comida boa em território periférico e com ingredientes dos quais se conhece a origem não foi uma tarefa trivial para nenhuma pessoa das mais de 30 repórteres que produziram este guia. A principal conclusão coletiva do início desse processo foi: **é muito difícil chegar ao início do “caminho da comida” nos restaurantes de quebrada.** Refeições bem-feitas e que mantivessem relações próximas com seus fornecedores foram encontradas mais facilmente no centro ou nos bairros de classe média. Nos bons restaurantes de periferia, descobriu-se que os fornecedores são grandes atacadistas e varejistas, e não se sabe quem é o produtor que está na ponta da cadeia. Em todas as regiões do Brasil, a percepção foi unânime: na periferia a maioria compra de grandes supermercados. O motivo: para oferecer preços menores, é preciso comprar onde é mais barato.

As dificuldades da apuração deste *Prato Firmeza* ilustram os desafios sociais dos sistemas alimentares do nosso tempo. Para oferecer refeições a preços

populares, as cozinhas periféricas precisam ter custos menores de produção. A principal estratégia é buscar alimentos a preços mais baixos. Quem atende a essa necessidade são os grandes produtores, varejistas e atacadistas. E, para alcançar esses valores que só o poder econômico viabiliza, a produção de alimentos utiliza técnicas que resultam em frutas e vegetais com mais venenos, embutidos com mais aditivos químicos e gorduras, geleias com mais conservantes etc.

Mas a resistência a esse modelo industrial existe e é crescente. Das quarenta iniciativas que mapeamos, pelo menos:

- **nove nasceram depois de 2020, pelas mãos de pessoas que, na pandemia, decidiram tirar sonhos do papel;**
- **nove usam produtos orgânicos;**
- **e sete utilizam os alimentos que plantam no quintal – três das iniciativas estão em quilombos.**

Esses lugares dialogam com os centros urbanos, mas reproduzem uma lógica de produção em pequena escala.

A história de parte desses produtores que fornecem aos restaurantes está sendo contada nos dez episódios do podcast *Prato Firmeza 5: um diálogo entre campo e cidade*, produzido pelas mesmas equipes que se dedicaram a este guia.

Mais do que quarenta bons locais para comer nas quebradas de todo o Brasil, chegamos a quarenta lindas histórias, de pessoas que cozinham e produzem alimentos valorizando a própria cultura alimentar e sua ancestralidade; que usam os principais elementos naturais de suas regiões; que perpetuam tradições e receitas transmitidas entre as gerações pela oralidade; e que, intencionalmente, buscam conhecer ou garantir a procedência dos ingredientes que compõem os pratos que servem.



**CAMILA  
RODRIGUES  
DA SILVA**  
COORDENADORA  
EDITORIAL

# UM “GUIA-MANIFESTO” EM DEFESA DO DIREITO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**O** Prato Firmeza 5: um diálogo entre campo e cidade é, sem dúvida, muito mais do que um simples guia gastronômico. Ao buscar mapear e restabelecer as relações entre quem produz alimentos, quem os prepara e quem os consome, este guia é também um **manifesto político** em defesa da alimentação saudável como um direito humano fundamental e da agricultura familiar e camponesa como a principal responsável pela produção desses alimentos.

Suas páginas nos provocam a percorrer e conhecer não só o caminho que esses alimentos fazem até chegar às mesas da periferia, mas também as histórias de vida daqueles e daquelas que se dedicam a sua produção, como o fazem e a partir de quais territórios.

A agricultura é uma atividade humana realizada há mais de 10 mil anos. Os primeiros cultivos ocorreram quando **as mulheres descobriram o processo de germinação das sementes**. Trigo, arroz, milho e uma variedade sem fim de outros alimentos foram surgindo. Todos e todas trabalhavam a terra, e todos e todas comiam o que a terra lhes dava. Isso continuou acontecendo quase até os nossos dias.

Nas últimas cinco décadas, os processos de êxodo rural se acentuaram, e hoje se estima que apenas pouco mais de 15% da população brasileira viva no campo. Se há vinte ou trinta anos era fácil encontrar nas periferias das grandes cidades muita gente vinda do campo, originalmente camponeses e camponesas, hoje boa parte dessa população já nasceu nas cidades e quase não teve oportunidade de conhecer e viver no campo.

O capitalismo se expandiu e reduziu a produção agrícola a um negócio que produz mercadorias para exportação. O sistema vem se apropriando dos bens da natureza, concentrando terra e renda, expulsando os povos do campo e afetando catastroficamente o que chamamos de soberania alimentar, que nada mais é do que o direito de cada povo de decidir o quê, como, quando e onde produzir o que comer.

Dessa forma, o capitalismo também modifica profundamente os hábitos e a diversidade alimentar desses povos. E pior: altera a disponibilidade de comida, fazendo com que muitos passem fome, ao mesmo tempo que muitos se alimentam exageradamente, mas sem diversidade e qualidade.

Defender uma alimentação saudável para todos e todas passa por defender um projeto de país com justiça social e repensar o atual modo de produção agrícola dominante, garantindo terra para aqueles que querem trabalhá-la e que desejam produzir alimentos saudáveis (por meio da implementação de um projeto de reforma agrária popular e do reconhecimento das terras dos povos tradicionais), valorizando a agroecologia e as agroflorestas, o cuidado com a natureza, a criação de formas mais justas de distribuição e comercialização dos alimentos e, por fim, a educação e as culturas alimentares.

Que este guia-manifesto desperte a curiosidade e a vontade de conhecer e fortalecer as relações entre os povos do campo e da periferia e que ele nos motive a construir experiências concretas de trocas e parcerias!



**ANA CHÃ**

É DO COLETIVO  
DE CULTURA DO MST  
E AUTORA DO LIVRO  
AGRONEGÓCIO E  
INDÚSTRIA CULTURAL:  
ESTRATÉGIAS DAS  
EMPRESAS PARA A  
CONSTRUÇÃO DA HEGEMONIA

# EXPEDIENTE

## \* AGÊNCIA LUME RIO DE JANEIRO

A Agência Lume foi fundada em 2020 por moradores de Rio das Pedras, comunidade da zona oeste do Rio de Janeiro. Seu objetivo é levar informação de qualidade ao seu público e, dessa forma, democratizar o acesso às notícias e reforçar conceitos como identidade e cultura locais, cidadania e direitos humanos. Para isso, utiliza formas de comunicação hiperlocal, de linguagem simples e dinâmica.

- 1 **Douglas Teixeira:** reportagem e vídeo
- 2 **Fernanda Calé:** reportagem, edição e podcast
- 3 **Gabrielle Teles:** reportagem
- 4 **Rô Tavares:** reportagem
- 5 **Wellington Melo:** reportagem



## \* ARUANDÊ BAHIA

Somos o Coletivo Aruandê. Juntos desde 2021, produzimos reportagens multimídia sobre justiça social, cultura e comportamento. O coletivo é formado por quatro comunicadores que contam histórias em todo o território baiano. Nosso objetivo é aprender, ouvir e compartilhar as infinitas narrativas de quem vive e constrói a Bahia, promovendo um jornalismo diverso.

- 1 **Amanda Lopes:** reportagem, edição, vídeo, podcast
- 2 **Beatriz de Paula:** reportagem, edição, vídeo e podcast
- 3 **Danielle Landu:** reportagem e podcast (roteiro)
- 4 **Felipe Falheiros:** reportagem e podcast (roteiro)



## \* AWALÉ SANTA CATARINA

A Awalé atua em duas áreas: na oferta de serviços de marketing digital e no treinamento de mulheres negras e indígenas para trabalharem com marketing digital. Somos uma empresa formada apenas por mulheres de diversas áreas da comunicação e, portanto, também produzimos conteúdo em diferentes formatos.

- 1 **Miriam Amorim:** reportagem e vídeo
- 2 **Eduarda Pereira:** reportagem e vídeo
- 3 **Rosangela Menezes:** edição, vídeo e podcast
- 4 **Suelen Rocha:** edição



## \* COM\_TEXTO MATO GROSSO

O Coletivo Com\_Texto nasceu nos corredores da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), em 2019, com o objetivo de propor uma nova forma de contar as histórias de Mato Grosso. Formado pela dupla de jornalistas Marcos Salesse e Beatriz Passos, o coletivo completa cinco anos em 2023 e em suas produções possui grandes reportagens, cobertura de diversas manifestações, perfis especiais de personalidades mato-grossenses, além da realização do curta-documentário "Cultura é Contexto!".

- 1 **Beatriz Passos:** reportagem, edição, vídeo e podcast
- 2 **Marcos Salesse:** reportagem, edição, vídeo e podcast



Este livro foi produzido através da Lei de Incentivo à Cultura, com o patrocínio das empresas ATACADÃO, CARREFOUR COMÉRCIO E INDÚSTRIA LTDA. e BANCO CSF S.A. (o "Grupo Carrefour").

\* **CUMBUCA**

AMAZONAS

Cumbuca é um coletivo de ativismo formado por comunicadores com foco no combate ao discurso de ódio através de ferramentas sociais como a arte e o território.

- 1 **Gabriel de Andrade:** edição e podcast
- 2 **Indiara Bessa:** reportagem e vídeo
- 3 **Jéssica Dandara:** podcast
- 4 **Mariah Cruz:** reportagem e podcast
- 5 **Paulo Maciel:** edição e vídeo



\* **MANDA NOTÍCIAS**

SÃO PAULO

O Manda Notícias é um veículo de comunicação independente criado no Capão Redondo, Zona Sul de São Paulo, que tem o objetivo de levar informação de qualidade e promover a cultura periférica para além das produções artísticas para os moradores das favelas e periferias de São Paulo. O programa, criado pela jornalista Gisele Alexandre em 2020, surgiu com a urgência de combater a desinformação sobre a Covid-19 enviando áudios com notícias importantes e checagens jornalística, formato que ficou conhecido como “zapcast”, já que era distribuído e gratuitamente para quase 1 mil pessoas pelo WhatsApp.

- 1 **Beatriz Monteiro:** reportagem, vídeo e podcast
- 2 **Gisele Alexandre:** reportagem, edição e podcast
- 3 **Karoline Lopes:** produção
- 4 **Muller Silva:** podcast
- 5 **Rose Martins:** produção



\* **MARÉ CHEIA**

PARÁ

A Maré Cheia surge das inquietações de um grupo de jovens negros e negras entre jornalistas, publicitários e comunicadores para atender organizações e projetos com pautas sociais, ambientais e culturais que tenham como centro a voz e vida dos povos da Amazônia.

- 1 **Andreson Almeida:** reportagem e edição de vídeo, produção e roteiro
- 2 **Denise Salomão:** reportagem, edição de podcast, produção e roteiro
- 3 **Mariana Pereira:** reportagem, edição e roteiro



\* **OLHOS JORNALISMO**

ALAGOAS

O Olhos Jornalismo é um coletivo de mídia independente em Alagoas que busca amplificar as vidas e os fatos dos que são colocados à margem. Fundado em março de 2020, todo o conteúdo é baseado na tríade de defesa aos direitos humanos, pluralidade e independência editorial.

- 1 **Daphne Maria:** reportagem, edição e vídeo
- 2 **Géssika Costa:** reportagem, edição e podcast
- 3 **Jean Albuquerque:** reportagem e edição



## \* REOCUPA MARANHÃO

Somos o coletivo Reocupa, mobilizadores sociais, políticos e culturais. Atuamos pela democratização do acesso a arte, cultura e educação através de novas perspectivas coletivas, influenciando e modificando a forma de ser e coexistir em sociedade.

- 1 **Deuza Brabo:** edição
- 2 **Gabryela Azevedo:** reportagem
- 3 **Lázaro Dias:** motorista
- 4 **Kadu Vassoler:** fotografia, vídeo e edição
- 5 **Karol Ramos:** edição
- 6 **Polyana Amorim:** reportagem e podcast



## \* TEJUCUPAPOS PERNAMBUCO

Somos um coletivo pernambucano que aposta na comunicação como prática de desenvolvimento dos nossos territórios e de transformação social. Produzimos conteúdos locais que contam histórias reais e de gente de verdade, trazendo sempre perspectivas democráticas e de defesa dos direitos humanos.

Nascemos da construção de processos de educação e comunicação popular em territórios periféricos, ao lado de movimentos sociais, entendendo a comunicação como pilar essencial para a transformação de realidades.

- 1 **Cha Dafol:** produção, reportagem e podcast
- 2 **Julia Aguilera:** produção, edição e vídeo
- 3 **Helena Dias:** produção e vídeo
- 4 **Tiago Lourenço:** produção e podcast



## EQUIPE

- 1 **Alexia Oliveira:** Assistente do administrativo
- 2 **Amanda Ragra:** Diretora de pessoas e projetos
- 3 **Ana Chã:** Facilitadora
- 4 **Bruna Gonçalves:** Coordenadora do administrativo e financeiro
- 5 **Beatriz Mazzei:** Facilitadora
- 6 **Camila Rodrigues da Silva:** Coordenadora editorial
- 7 **Carol Pires:** Coordenadora de projetos
- 8 **Cris Maymone:** Facilitadora
- 9 **Glória Maria:** Produtora de conteúdo
- 10 **Gyanny Vilanova:** Facilitador
- 11 **Helena Dias:** Coordenadora de comunicação institucional
- 12 **Henrique Torres:** Revisor
- 13 **Isabela Alves:** Articuladora de comunidades
- 14 **Jessica Mota:** Coordenadora de produção
- 15 **Joana Monteleone:** Facilitadora
- 16 **Letícia Tavares:** Diretora financeira
- 17 **Lucílio Correia:** Coordenador de tecnologia da informação e dados
- 18 **Michelly Melo (Mel Oyá):** Analista de dados e impacto
- 19 **Nina Mattos:** Designer de comunicação institucional
- 20 **Reveca Cazenave-Tapie:** Facilitadora
- 21 **Rodrigo Alves:** Facilitador
- 22 **Sanara Santos:** Coordenadora de formação
- 23 **Sara Evangelista:** Assistente de captação de recursos
- 24 **Simone Cunha:** Diretora de sustentabilidade
- 25 **Thais Erre:** Projeto gráfico e design



# SUMÁRIO



## 1 MANAUS • AMAZONAS

CAFÉ DO NEY	18
BOTECO DO SAFADÃO	22
SUBINDO PARA O CÉU	26
PONTO DO TACACÁ	30

## 2 CASTANHAL • PARÁ

COMIDAS TÍPICAS DA VERA	34
-------------------------	----

## 3 BELÉM • PARÁ

PEIXE PORRETA	38
BOÁ NA ILHA	42
QUINTAL DA BARISTA	46

## 4 PAÇO DO LUMIAR • MARANHÃO

TENDA E CAFÉ DA MARIA	52
RESTAURANTE DA MARLUCI	56
BAR E RESTAURANTE BEIRA MAR	60

## 5 SÃO LUIS • MARANHÃO

BAR E RESTAURANTE DO PIMBÃO	64
-----------------------------	----

## 6 RECIFE • PERNAMBUCO

COZINHA VORAZ	68
QUIOSQUE DA PALAFITA	72
SIRICUTICO COZINHA REVOLUCIONÁRIA	76
BISTRÔ DO ALTO	80

## 7 MACEIÓ • ALAGOAS

BIROSKA BRASIL	84
BAR DO PELADO	88
BOTECO DO TONHO	92
SANDUBARIA KERO MAIS	96

## 8 LAURO DE FREITAS • BAHIA

COZINHA COMUNITÁRIA YA BAHIA	100
------------------------------	-----

## 9 SIMÕES FILHO • BAHIA

DELÍCIAS DO QUILOMBO DANDÁ	104
CANTINHO DA MUQUECA	108

## 10 SALVADOR • BAHIA

TELHADO VERDE	112
---------------	-----

## 11 CUIABÁ • MATO GROSSO

PAMONHARIA DO DIVINO	118
PEIXARIA DO FIRMINO	122
RESTURANTE AVENIDA	126

## 12 VÁRZEA GRANDE • MATO GROSSO

RANCHO CAIPIRA	130
----------------	-----

## 13 RIO DE JANEIRO • RIO DE JANEIRO

SABORES DA MANA	136
BUFFET VIVO - ZÉLIA DOURADO	140
TÔ NA BOA	144
BAR DO CHEFE	148

## 14 SÃO PAULO • SÃO PAULO

ORGANICAMENTE RANGO	152
AMARA COZINHA SUSTENTÁVEL	156
SABORES DIVINOS	160
MÃOS DE MARIA	164

## 15 FLORANÓPOLIS • SANTA CATARINA

DONA MARMITA	170
PÃO DA LELI	174
BAR DA PRAIA	178

## 16 BIGUAÇU • SANTA CATARINA

RESTAURANTE SOMBRERO	182
----------------------	-----



# REGIÃO NORTE

AM PA

MANAUS

1

CASTANHAL

2

BELEM

3



**X-CABOQUINHO**  
R\$ 13

COMO  
CHEGAR



Fotos: Janailton Falcão / Coletivo Cumbuca

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

\* CAFÉ DO NEY

## CAFÉ E X-CABOQUINHO SERVIDOS DESDE A MADRUGADA

O POPULAR CAFÉ DA MANHÃ DO COROADO, ZONA LESTE DE MANAUS, PROMETE SERVIR LANCHES COM TUCUMÃ DE QUALIDADE O ANO TODO

→ Por Mariah Cruz, do Cumbuca

O amanhecer de Manaus é protagonizado por um fruto da cor do sol na aurora: o tucumã, ingrediente principal do x-caboquinho. O sanduíche clássico amazonense é recheado com lascas da fruta alaranjada, fatias de queijo coalho e de banana pacovã frita. Tudo é envolto por um pão francês, que no Amazonas é chamado de pão massa grossa.

Além de cheiroso e saboroso, o lanche é nutritivo, já que o tucumã é rico em vitaminas A, B1, C e E, além de ser fonte de fibras. Também por isso o x-caboquinho é parte da rotina dos trabalhadores manauaras.

O lanche é vendido desde as primeiras horas do dia em lanchonetes de café da manhã nas grandes avenidas da cidade. Uma delas é o Café do Ney, próximo a um ponto de ônibus na avenida Cosme Ferreira, no bairro

Av. Cosme Ferreira, 538,  
Coroado I, Manaus - AM

Whatsapp: (92)99207-4211

Quinta a domingo,  
3h30-8h

Preço: de R\$ 2 (pão com  
manteiga) a R\$ 14 (pão  
com tucumã, queijo coalho  
e banana)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍 Cafe\_Do\_Ney

do Coroado, zona leste da capital. A via tem atividade comercial intensa e grande fluxo de pessoas.

O proprietário, Hilcinei Ferreira, de 45 anos, abre seu estabelecimento ainda na madrugada. O público é diverso: ele atende trabalhadores que se deslocam para as fábricas da Zona Franca de Manaus, estudantes que pegam ônibus na parada ao lado e baladeiros que retornam de festas, eventos e shows.

O x-caboquinho é servido em mesas dispostas na calçada e no meio fio da avenida, mas Ney diz que não enfrenta problemas ao ocupar o espaço público. Pelo contrário: afirma ser muito bem-visto pela comunidade. Ele conta que aprendeu a cozinhar com a família ainda na infância e gosta de seu ofício. Tanto

que é ele quem comanda a cozinha, em especial a chapa em que tosta o queijo coalho e a banana pacovã (conhecida como banana da terra em outros estados), que protagonizam seu café da manhã.

Além do x-caboquinho tradicional, com pão de massa grossa, Ney também serve uma versão que envolve o recheio com massa de tapioca. Por R\$ 13, é possível apreciar um x-caboquinho completo com suco natural gelado, disponível em sabores que refletem a biodiversidade da Amazônia: cupuaçu, taperebá, goiaba, caju e outras frutas.

## O CAMINHO DO TUCUMÃ

O tucumã frutifica principalmente durante o inverno amazônico, entre dezembro e abril. Nesse período mais



chuvoso, os frutos são abundantes, cheirosos e oleosos. Mas a planta, se bem manejada, pode produzir o ano inteiro, ainda que seus frutos fiquem mais secos e menos saborosos.

Ney explica que, para reconhecer um bom fruto de tucumã, é preciso saber o quão oleoso ele está. “O ideal é que ele esteja bem macio e brilhoso”, descreve.

O recheio do x-caboquinho do Café do Ney vem principalmente de Careiro Castanho, na região metropolitana, a 124 quilômetros de Manaus. A feira do Ceasa na capital é o principal ponto de distribuição da produção rural da cidade. O atravessador que leva o produto até Ney é seu vizinho Kely Mendes Coelho, de 46 anos, com quem trabalha há dezesseis anos. Ele também compra tucumã em

outras cidades, como Autazes, Barreirinha, Rio Preto da Eva e Itacoatiara.

Kely vai até as feiras duas vezes por semana e revende o fruto congelado. “Não pode comprar muito porque o prazo da validade dele é de, no máximo, três dias [depois de descongelado]. Por isso, tira de pouco, para ter sempre tucumã novo”, explica.

Mesmo com a sazonalidade, o fornecedor consegue encontrar o “ouro da Amazônia” em outros municípios e entregá-lo para Ney e outros clientes durante o ano todo. “Quando acaba o inverno, [busco] tucumã em Óbidos, Terra Santa, Manicoré... É de treze a quinze dias de viagem pra pegar”, relata o fornecedor.

FACHADA DO CAFÉ DO NEY E OS CLIENTES NA CALÇADA



NORTE



TAMBAQUI  
ASSADO  
R\$ 90  
(PARA 4 PESSOAS)

COMO  
CHEGAR

Fotos: Janailton Falcão / Coletivo Cumbuca

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIASOPÇÕES PARA  
CELÍACOS

R. Rio Purús, 891,  
Tarumã, Comunidade Parque  
das Tribos, Manaus - AM

Whatsapp: (92)99204-3610

De segunda a sábado,  
das 11h às 14h

Preço: de R\$ 14 (tambaqui  
frito) a R\$ 90 (banda  
de tambaqui assado para  
4 pessoas)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
🚫 Não tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

## \* BOTECO DO SAFADÃO

## CANTOR DE ARROCHA SERVE TAMBAQUI NO PARQUE DAS TRIBOS

DENIS LIMA, CONHECIDO NA REGIÃO COMO “SAFADÃO DO ARROCHA”, CONCILIA SHOWS AOS DOMINGOS COM O TRABALHO NO RESTAURANTE FUNDADO COM A ESPOSA

➔ Por Mariah Cruz, do Cumbuca

O balcão vermelho à frente da geladeira de cervejas, um alto-falante e um tecladista ao fundo. O cenário é de uma noite em 2018, registrada em vídeo nas redes sociais, quando Denis Lima, de 45 anos, e sua esposa Jane Nogueira, de 41, inauguraram seu negócio no Parque das Tribos, comunidade do bairro Tarumã Açu, zona oeste de Manaus. O “Safadão do Arrocha”, como Denis é conhecido na região, soltava a voz em seu próprio estabelecimento, o Boteco do Safadão, ao som do tilintar dos teclados. Neto de cearenses, ele nasceu em Tapauá, cidade ao sul de Manaus banhada pelo rio Purus. Coincidentemente, o nome dessas águas é o mesmo da rua principal da comunidade, onde fica o boteco.

Oficialmente, o negócio se chama “Restaurante Tempero da Jane”, em referência à esposa. Na dúvida, os dois nomes estampam as paredes do local.



SAFADÃO E SUA ESPOSA JANE EM FRENTE A SEU RESTAURANTE

“Eu preparo todos os assados, e Jane prepara as outras coisas da cozinha, os acompanhamentos. Depois que está tudo pronto e assado, às 11h, eu começo a fazer a entrega”, diz Denis sobre o cotidiano do casal. Jane é uma mulher indígena da etnia baré, oriunda da comunidade ribeirinha São Sebastião, na capital. Além dos barés, mais de 30 etnias ocupam o Parque das Tribos, considerado o “primeiro bairro indígena de Manaus”. São kokama, maraguá, mura, tikuna, munduruku, sateré mawé, witoto, dentre outras que habitam a comunidade, fundada em 2014.

Depois que saiu de sua cidade natal, aos 17 anos, Denis sempre morou na zona oeste da cidade. Antes de ir para Tarumã, morou no Alvorada e no bairro de Nova Esperan-

ça. Seu primeiro negócio na comunidade, onde chegou após casar com Jane e ter filhos, foi uma barraca de churrasquinho.

“Eu vendia muito! Tanto que me considero churrasqueiro. Comecei com a minha banca de rua e hoje consigo receber meus clientes no meu restaurante quase todos os dias”, afirma Safadão, que atende de segunda a sábado. Aos domingos, o churrasqueiro-cantor se apresenta em outros espaços.

A indicação é o prato feito de tambaqui frito, que custa R\$ 14. As costelas do peixe, tipicamente amazônico, são servidas com vinagrete, arroz e feijão. Para grupos maiores, a sugestão é uma banda de tambaqui, que é servida com baião, farinha

de mandioca e outros acompanhamentos, serve quatro pessoas e custa R\$ 120.



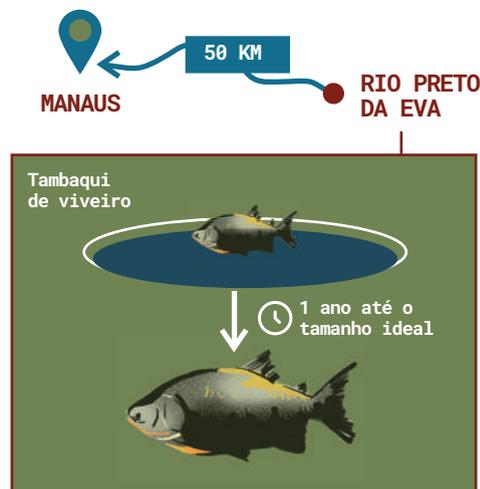
## O TAMBAQUI DE VIVEIROS

Os tambaquis servidos no Boteco do Safadão vêm de viveiros do município de Rio Preto da Eva, a cinquenta quilômetros da capital amazonense, e percorrem um longo caminho até a mesa do consumidor. Quem fornece para Denis é Zaquel Ferreira, de 26 anos, que entrega os peixes já tratados e tizados, ou seja, sem escamas e com vários e pequenos cortes nas costas.

A mercadoria de Zaquel, por sua vez, é comprada no frigorífico Rainha do Pescado, na Alvorada, bairro a cerca de quinze quilômetros do boteco. Comandado por Ediberto Maia, o negócio de família abastece feiras de todo o Amazonas e os principais supermercados da capital, e o serviço de frete é de seu filho Eduardo Maia, que transporta os peixes em caminhões com temperatura controlada. A rede familiar se estende até os viveiros de tambaqui. O tio de Eduardo, Paulo Sérgio Maia, de 48 anos, cultiva os peixes amazônicos em um sítio em Rio Preto da Eva.

O cearense Sérgio, como costuma ser chamado, iniciou a criação de tambaqui em viveiros há dezoito anos e hoje tem uma propriedade com vinte tanques e cinco funcionários. “São quinze toneladas por tanque por ano”, afirma Sérgio, totalizando trezentas toneladas de tambaqui. Ao contrário da pesca em rios, a produção em cativeiro é ininterrupta.

O produtor compra os alevinos, que, no sítio, são alimentados de acordo com a fase de crescimento. Os tambaquis demoram em torno de um ano até chegarem ao tamanho ideal para o consumo e serem transportados para os frigoríficos.





NORTE

JARAQUI  
R\$ 20COMO  
CHEGAR

Fotos: Indiara Bessa / Coletivo Cumbuca

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

\* SUBINDO PARA O CÉU

## PEIXE FRESCO PERTINHO DO ENCONTRO DO RIO NEGRO COM SOLIMÕES

PRATO SERVIDO NA COLÔNIA ANTONIO ALEIXO, COM VISTA PARA O LAGO, FAZ JUZ AO DITADO POPULAR "QUEM COME JARAQUI NÃO SAI DAQUI"

→ Por Mariah Cruz e Indiara Bessa, do Cumbuca

Rua Ernesto Costa 1024  
Col - Colônia Antônio  
Aleixo, Manaus - AM

Whatsapp: (92)99310-6333

De sexta a domingo, das  
9h às 22h, e de terça a  
quinta, das 9h às 17h

Preço: de R\$ 20 (jaraqui e  
pirarucu) a R\$ 150 (banda  
de tambaqui assado)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📍📱 subindoparaocueu

Era início dos anos 1980 quando Lucio Pessoa, hoje com 52 anos, morava na cidade flutuante que existia próxima ao centro de Manaus, em uma palafita construída no rio Negro. Com a desapropriação do local, seu Estrela, como é conhecido, mudou-se para a Colônia Antônio Aleixo, na zona leste da capital, onde os terrenos eram mais baratos. Foi lá que, anos depois, ele construiu o restaurante Subindo para o Céu, conhecido pela qualidade da comida, pelo bom atendimento e pela bela localização.

O bairro, que fica próximo do Encontro das Águas, formou-se na década de 1930. Na época, Getúlio Vargas ordenou a construção de pavilhões de madeira para abrigar os "soldados da borracha", trabalhadores que chegavam de todo o Brasil para tentar reativar os seringais da Amazônia. Eles ficavam alojados ali até serem transferi-



SEU ESTRELA E SUA FILHA, LUCICLEIA SANTOS (CRÉDITO: JANAILTON FALCÃO)

dos para os seringais, no interior do estado. Após a partida desses seringueiros, o local ficou abandonado até 1942, quando foi transformado em um leprosário, fundado pelo médico mineiro Antônio Aleixo. Ele foi desativado em 1979, e a área, então, foi transformada em bairro alguns anos antes de seu Estrela se instalar por lá.

Carismático e proseador, ele fundou o restaurante para garantir o sustento dos três filhos, mas a boa comida e o hábito de conversar com todos que chegam têm garantido uma boa clientela ao longo dos anos. O público é formado por moradores do bairro, visitantes que fogem dos eixos turísticos e trabalhadores dos arredores, principalmente da Zona Franca de Ma-

naus, que está a onze quilômetros dali, e de institutos de pesquisa.

A estrela do cardápio, com perdão pelo trocadilho, é o jaraqui, um peixe abundante nos rios em Manaus e, por isso, popular na culinária local. Ele é tão importante localmente que, em 2019, tornou-se patrimônio imaterial da cidade. O ditado popular mais comum de se ouvir em torno da mesa em que se serve o prato é “quem come jaraqui não sai daqui”.

Seu Estrela aprendeu a preparação em casa, de um modo que é comum nos lares amazonenses. O peixe, já limpo, é banhado em limão e sal. Após alguns minutos descansando no tempero, é frito em óleo

quente em uma panela grande e funda, para que o peixe fique submerso.

Ao longo dos últimos anos, o dono do restaurante foi aperfeiçoando o método, como acertar a temperatura do óleo de modo que o peixe chegue à mesa quente e, ao mesmo tempo, crocante.

O jaraqui frito é servido com fatias de limão, baião, vinagrete e farinha de mandioca baguda. Quem gosta de picância pode acrescentar o molho de pimenta murupi feito na casa, disponível em bisnagas. O prato individual custa R\$ 20.

## O CAMINHO DO JARAQUI

Os jaraquis do Subindo para o Céu são pescados em ambiente natural e, por

isso, têm uma carne mais magra e saborosa do que aqueles criados em viveiro.

O peixe é fornecido por diversas associação de pescadores do Lago do Rei, que fica próximo ao município de Careiro da Várzea, a 23 quilômetros de Manaus. Ele é transportado de barco até o outro lado do rio Amazonas, para o beiradão da Colônia Antônio Aleixo. De lá, segue para o restaurante do seu Estrela.

Na época do defeso, de novembro a março, o restaurante usa peixes que foram previamente congelados. O bloqueio da pesca neste período de reprodução é fundamental para evitar a extinção das diversas espécies de pescado.





**TACACÁ  
R\$ 20**

**OPÇÕES  
VEGETARIANAS**

**OPÇÕES  
VEGANAS**

**OPÇÕES PARA  
ALERGIAS**

**\* PONTO DO TACACÁ**

**CALDO QUENTE COM  
JAMBU DO LAGO JANAUARI**

COM MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA COM TACACÁ, LEONICE FIDELIZA CLIENTES NA FEIRA DO QUARENTÃO

→ Por Mariah Cruz e Indiara Bessa, do Cumbuca

**U** dos mais populosos de Manaus, com mais de 90 mil habitantes, a Compensa é um bairro periférico da zona oeste que costuma figurar no noticiário por suas vulnerabilidades sociais e episódios de criminalidade. Mas a região também é uma potência comercial e gastronômica, e possui muitas iniciativas concentradas na recém-reformada Feira do Quarentão.

O espaço, de 415 metros quadrados, foi fundado em 1997 e gera 237 empregos diretos e 7 mil indiretos, segundo a prefeitura, responsável pela gestão. São 49 bancas e 28 boxes - e um deles é o Ponto do Tacacá, cuja dona é Leunice Santos do Carmo, de 52 anos. É uma referência de bom tacacá na zona oeste.

Para quem não conhece, essa é uma comida de origem indígena, típica da região Norte. O caldo, servido muito quente, é produzido com derivados da mandioca, camarão e jambu, uma hortaliça característica da culinária amazô-

R. Maria Amorim Neves,  
27, Compensa, Manaus - AM

Whatsapp: (92)98461-9661

De terça a sábado,  
das 19h às 22h

Preço: R\$ 10, R\$ 15 e R\$ 20 (cuias pequena, média e grande, respectivamente)

Dinheiro e pix

- 📶 Não tem wi-fi
- ♿ Tem acessibilidade
- 🚚 Não tem delivery



nica, que promove uma leve dormência e tremor na boca. Esse efeito sensorial expande o paladar de quem prova.

Leunice começa o preparo fervendo o tucupi, um caldo amarelo extraído da mandioca brava que é a base do prato, com cheiro-verde, cebola, chicória e alho. “Bato a cebola no liquidificador pra não ficar os pedacinhos na panela”, detalha.

Ela conta que o sabor do tacacá é uma herança de família. “A minha mãe me ensinou a fazer, mas aí a gente vai aprimorando, mudando o sabor. O dela era um e o meu é outro, mas continuam gostando”, afirma, orgulhosa.

Antes de ter seu próprio negócio, Leunice vendia com sua mãe em outro ponto na Compensa. “Meu pai tinha falecido, e a dona de um mercadinho disse que podíamos montar a banca na frente”, conta a proprietária, que já tinha duas filhas quando iniciou o negócio.

“A Jéssica, que já tem mais de 30 anos, tava na terceira série quando eu comecei. Então já são mais de vinte vendendo tacacá”, lembrou. Na Feira do Quarentão, ela está há mais de dez anos, agora em seu próprio box, sem precisar pagar aluguel.



LEUNICE,  
DONA DO PONTO  
DO TACACÁ

Enquanto conversa, ela completa a cuia com camarão seco, goma de mandioca a gosto do cliente e jambu. “Eu cozinho porque eu gosto, mas porque eu preciso também. Mas me dá uma satisfação... Eu gosto de ver outras pessoas gostando”, confia Leunice.

Ela se orgulha de fidelizar clientes que saem da Compensa. “O público é daqui do bairro. Mas alguns clientes se mudaram e ainda vêm aqui. Alguns vêm do outro lado da ponte, lá de Iranduba”, comemora. O tacacá custa entre R\$ 10 a R\$ 20, conforme o tamanho da cuia.

## O CAMINHO DO JAMBU

O jambu é uma planta de clima quente e úmido, como o da Amazônia, e pode ser cultivado em áreas úmidas, como várzeas de rio que sejam drenadas.

Leunice compra o jambu na Banca do Carlinhos, que fica instalada na Feira da Manaus Moderna, centro de Manaus, às margens do rio Negro. Ali aportam barcos com pessoas e produtos que vêm do interior do Amazonas. Alguns também chegam com a missão de levar produtos da capital para a cidade de origem.

O dono da banca, Carlos Alves, de 47 anos, compra o jambu que é cultivado em estufas na região do lago do Janauari-

ri, na cidade de Iranduba, a uma hora de barco de Manaus. Ele relata:

**“ NÃO COMPRO DE UM SÓ. TENHO VÁRIOS FORNECEDORES [NA REGIÃO DO LAGO]. PORQUE O CULTIVO DEPENDE DO CLIMA, DO TEMPO... ”**

Carlinhos vende também outros ingredientes que compõem o tacacá. “O carro chefe aqui é o jambu, o tucupi e a goma. A maioria dos clientes tem estabelecimentos e comercializam em suas bancas e restaurantes. Também atendo consumidores que fazem o tacacá ou o pato no tucupi em casa”, afirma.



NORTE



**TACACÁ**  
R\$ 20

COMO  
CHEGAR



Fotos: Mariana Pereira e Gabriel de Andrade / Maré Cheia Produtora

## \* COMIDAS TÍPICAS DA VERA

# O TUCUPI DO CAROÇO NO TACACÁ PARAENSE

O CALDO DA MANDIOCA BRAVA USADO POR VERA É CASEIRO E SEM CORANTES, BUSCADO NA FEIRA DO AGRICULTOR EM CASTANHAL

→ Por Mariana Pereira, da Maré Cheia Produtora

**F**artura. A mandioca é um dos alimentos mais versáteis da culinária amazônica. Dela é possível obter a maniva, folha moída da planta, para fazer a maniçoba; produzir massa para fazer salgados; e extrair o tucupi, sumo amarelo extraído da raiz da mandioca-brava descascada, ralada e espremida, usado em diversos pratos paraenses. É com a versatilidade desse tubérculo que Maria da Conceição, vendedora de comidas típicas paraenses conhecida como Vera, garante o sustento de sua família.

Há vinte anos, ela mantém sua barraca Comidas Típicas da Vera na esquina da rua Pedro Porpino da Silva com a alameda Tiradentes, no bairro de São José, em Castanhal, na região metropolitana de Belém. Entre os pratos vendidos estão a maniçoba, o vatapá, o salpicão, o arroz com galinha, o mingau de milho e o tacacá, que custam até R\$ 25. Vera começou ajudando a mãe, Lucimar Oliveira, que também vendia comidas típicas em outro espaço,

Esquina da rua Pedro  
Porpino da Silva com a  
alameda Tiradentes,  
Castanhal - PA

Whatsapp: (91)98043-8491

Sábado e domingo,  
das 16h às 21h

Preço: R\$ 20 (pratos  
como tacacá, maniçoba,  
vatapá), R\$ 10 a R\$12  
(opções como bolos,  
salada de fruta e mingau  
de milho)

Dinheiro e pix

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

até ela se aposentar. Depois disso, a cozinheira decidiu abrir seu próprio negócio em casa, também no bairro de São José. O negócio começou a crescer, e ela passou a vender seus produtos em uma barraca na calçada, onde permanece até hoje. Sua casa se tornou o espaço de produção.

Para Vera, é difícil dizer qual prato sai com mais frequência, mas com certeza o tacacá é um dos queridinhos. O caldo quente típico da Amazônia, facilmente encontrado em qualquer cidade do Pará, é preparado

com tucupi, goma de mandioca, camarão e jambu. Toma-se em uma cuia que costuma ser feita da casca da cabaça. Na barraca da Vera, uma porção sai por R\$ 20. O Comidas Típicas da Vera funciona apenas aos finais de semana, a partir das 16h.

## O TUCUPI DE INHANGAPI

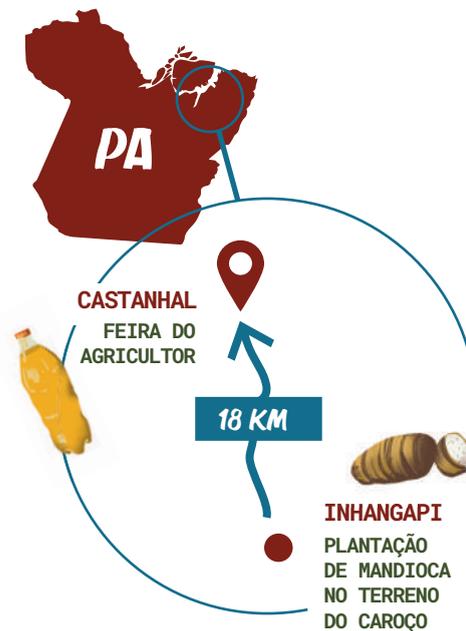
O tucupi é o protagonista de qualquer tacacá. Extraído da mandioca, sua fabricação hoje é feita em larga escala por indústrias especializadas, que engarrafam o líquido com temperos, corantes e conservantes. Mas o tucupi usado na receita de Vera é outro, comprado na Feira do Agricultor, que fica no bairro de Caiçara, também em Castanhal.

VERA, SEU TACACÁ E CAROÇO NA FEIRA DO AGRICULTOR



Seu fornecedor é o Caroço, apelido de João Mesquita, de 70 anos. O produtor afirma que as pessoas preferem seu tucupi porque ele é natural, sem corantes. De acordo com os mais velhos, quando o tucupi é muito amarelo significa que foi adulterado com algum outro ingrediente.

Figura conhecida dos feirantes locais, Caroço trabalha na feira há 42 anos e vende uma série de produtos amazônicos, principalmente tucupi e maniva pré-cozida.



Seus ingredientes vêm de uma pequena plantação de mandioca no terreno de sua casa em Inhangapi, município de 12 mil habitantes que fica a cerca de dezoito quilômetros de Castanhal e a noventa quilômetros de Belém. Lá, a raiz, o açai e outros alimentos locais são as principais fontes de renda da população.

Além da mandioca, o feirante apanha ouriços de castanha-do-pará e as vende descascadas em sua banca. Ele também comercializa leite-do-amapá, um látex extraído do amapazeiro e que faz parte da medicina ancestral amazônica. Além disso, o produto tem ação cicatrizante e anti-inflamatória, sendo usado na composição de diversos tratamentos fitoterápicos.

Caroço vende às quartas, sextas e aos sábados, das 6h às 11h. A garrafa com dois litros de tucupi custa R\$ 5. É possível comprar castanha-do-pará em embalagens de R\$ 5 e R\$ 10.

Nem Vera nem Caroço usam as redes sociais para impulsionar seus negócios. Ambos apostam na qualidade de seus produtos para fidelizar e ampliar sua clientela, que os divulga pelo velho meio do boca a boca.

NORTE

PORÇÃO DE  
PEIXE GÓ  
R\$ 35

COMO  
CHEGAR



Fotos: Andreson Almeida e Denise Salomão /  
Maré Cheia Produtora

## \* PEIXE PORRETA

# PEIXE FRITO DE ÁGUA DOCE E DE MAR, PRONTO PARA LEVAR PARA CASA

A BARRACA, QUE FICA NO BAIRRO DE CURIÓ-UTINGA,  
VENDE COMIDA BOA E NO PRECINHO PARA COMER EM  
FAMÍLIA NO FIM DE SEMANA

➔ Por Andreson Almeida  
e Denise Salomão, da Maré Cheia Produtora

**E**m Belém, quando se quer elogiar algo de que se gosta muito, usa-se a gíria “porreta”. E ela é o adjetivo mais adequado para o peixe frito vendido por Michele dos Santos, de 35 anos, e Jaime da Silva, de 46, na barraca Peixe Porreta. O ponto fica na esquina da Dr. Freitas com a João Paulo II, no bairro de Curió-Utinga, na periferia de Belém. Jaime revela que batizou o estabelecimento em homenagem à sua mãe, que costumava usar bastante a expressão.

Para superar o desemprego, o casal decidiu, em março de 2023, montar a venda de peixe frito. A iniciativa foi um sucesso. Em pouco mais de três meses, já tinha clientes fiéis e fãs nas redes sociais. “O pessoal passa de carro aqui na frente gritando o nome do Peixe Porreta, elogiando e desejando boas vendas”, comemora Jaime.

Esquina da av. Dr. Freitas  
com a João Paulo II,  
Belém - PA

Whatsapp: (91)98437-7308

Sábados e domingos,  
das 10h às 14h

Preço: R\$ 5 (porção da  
farofa e ou vinagrete),  
R\$ 12 a R\$ 15 (porção do  
baião de dois), R\$ 25  
(porção do peixe gó  
fresco) e R\$ 35 (porção  
de peixe dourada)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📷 peixe.porreta

Eles vendem dois tipos de peixe – dourada (de rio) e gó (de mar) –, e as porções servem até quatro pessoas. Quem frita é o próprio Jaime. O serviço conta com o auxílio de Eliezer Araújo Oliveira, de 45 anos, que transporta os peixes até a barraca, atende a clientela e embala os pedidos. Também são vendidos acompanhamentos, como farofa, vinagrete, baião de dois e feijoada. Cada um deles serve até duas pessoas.

O Peixe Porreta funciona somente aos sábados e domingos, das 10h às 14h, e é o lugar perfeito para buscar o almoço da família no fim de semana.

Atualmente a barraca trabalha somente com pratos “para viagem”. Tudo é preparado na hora e embalado com praticidade para atender rapidamente à fila de clientes, que já é habitual. Quem quiser evitar a demora deve fazer o pedido por WhatsApp com antecedência.

## PEIXES DA REGIÃO DO MARAJÓ

Até que o peixe saia da água e chegue ao Peixe Porreta, há dois intermediários importantes: o Box do Careca, localizado

em uma das feiras do bairro do Marco, e o mercado do Ver-o-Peso, a maior feira a céu aberto da América Latina.

O box fica próximo ao Peixe Porreta, e funciona das 6h às 12h de segunda a sexta, e das 4h às 12h aos sábados e domingos. O dono do Box do Careca, Roni Almeida, de 47 anos, criou um laço de confiança com Jaime e garante que a barraca receba produtos de qualidade.

Para isso, Roni e sua equipe vão todos os dias de madrugada para o Ver-o-Peso. Lá as vendas do pescado começam à 1h e vão até às 8h ou 9h da manhã. Conforme o fluxo de compradores, elas encerram suas atividades mais cedo. O Box do Careca leva entre 100 e 150 quilos de peixe por dia para a feira. Aos sábados esse volume aumenta para quatrocentos quilos, em média.

No Ver-o-Peso, os barcos ficam atracados enquanto os pescadores descarregam a mercadoria em caixas de plástico. Por uma tábua de madeira, elas são empurradas para fora da embarcação e exibidas aos revendedores, que ficam na pedra. O cheiro característico e intenso de peixe fresco atíça garças e urubus dos arredores.

Um dos pescadores é Sivaldir Vasconcelos Figueiredo, de 49 anos. Ele trabalha na cidade de Chaves, na região da Ilha do Marajó, que é banhada pela foz do rio Amazonas e pelo oceano Atlântico. De lá leva os peixes para a capital. O percurso entre as duas cidades dura aproximadamente dois dias e meio.

Sivaldir conta que o trabalho é árduo: “São 28 dias pescando antes de vir para Belém vender”. Nesse período, a quantidade apanhada oscila entre

sete e doze toneladas. A variedade de espécies de peixe é grande: pescada, dourada, filhote e piaba, dentre outras. Por dia, ele vende de três a quatro toneladas. Os preços variam de acordo com o tipo de peixe. O quilo da dourada, por exemplo, custa R\$ 17.

Sivaldir conta que, depois de vender todo o pescado, ele e os demais pescadores descansam por uma semana com suas famílias no município de Breves para, em seguida, recomeçar o ciclo da pesca.



NORTE



CREME DE  
CUPUAÇU  
R\$ 20

COMO  
CHEGAR



Fotos: Anderson Almeida /  
Maré Cheia Produtora

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

\* BOÁ NA ILHA

## CREME DE CUPUAÇU CASEIRO E GELADINHO PARA DIAS DE CALOR

RESTAURANTE NO FURO DA PACIÊNCIA, NA ILHA DO COMBÚ, É UMA EXPERIÊNCIA SABOROSA QUE FORTALECE FAMÍLIAS QUILOMBOLAS E RIBEIRINHAS

➔ Por Anderson Almeida, da Maré Cheia Produtora

Conhecer o restaurante Boá na Ilha é uma experiência gostosa do início ao fim. Saindo de barco ou lancha da praça Princesa Isabel, no bairro da Condor, o visitante atravessa o rio Guamá rumo ao Furo da Paciência, na ilha do Combú, uma das maiores e mais próximas de Belém. O percurso leva cerca de quinze minutos e é ótimo para observar a paisagem – e, se der sorte, ver o boto.

Das margens do rio, avista-se o nosso destino. O restaurante fica em uma ampla casa de palafitas, com assoalho de madeira e vista para açazeiros que parecem não ter fim. A construção traz nostalgia a muitos paraenses – é como se estivéssemos na casa de um parente do interior. A sensação de acolhimento fica maior quando somos recebidos pelos proprietários Nilza do Socorro, de 50 anos, e Boaventura Franco Carneiro, de 60 – o seu Boá.

Furo da Paciência, s/n,  
Combu - Belém, PA

Whatsapp: (91)98545-0139

De sábado a segunda,  
das 10h às 17h

Preço: R\$ 20 (doces e  
sobremesa de frutas  
cupuaçu ou bacuri), R\$ 4  
(chopp de frutas), R\$ 15  
(porção de açaí), R\$ 35  
(refeições individuais  
de peixe, isca de carne  
ou frango, acompanhadas  
de feijão, arroz, salada  
e farofa)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📷 boanaiha

Pescadores, extrativistas e moradores do Combú desde que nasceram, o casal toca o negócio desde 2007. No início, era uma mercearia onde vendiam produtos a granel, como farinha, peixe e charque. Seu Boá também apanhava açai e saía de barco para vender de porta em porta.

Em 2010, as festas dançantes do tipo “toca tudo” se tornaram populares na região, e a mercearia se transformou no Bar do Boá. O local virou destino do público que buscava lazer com cerveja barata, música dançante e banho de rio no trapiche. Com incentivo do filho Boá Júnior, e após

ouvir muitos elogios sobre sua comida, dona Nilza assumiu o preparo das refeições do bar. Em 2018, eles decidiram transformar o bar em restaurante e oferecer a possibilidade de passeio de barco nos afluentes do rio e de banho no trapiche.

Por isso, quando a pedida é se aliviar do calorão de Belém, o restaurante Boá na Ilha é o lugar certo para dar um mergulho no rio e saborear um delicioso creme de cupuaçu caseiro coberto de cacau. A fruta amazônica é a queridinha de muitos graças a seu sabor refrescante e aroma marcante.

DONA NILZA E A VISTA DO BOÁ NA ILHA



## O CAMINHO DO CUPUAÇU

Dona Nilza sempre opta por ter ingredientes frescos em sua cozinha, oriundos das redondezas. O cupuaçu usado na receita de seu creme, por exemplo, vem da região de Boa Vista do Acará, território vizinho conhecido como Terra Firme, no município de Acará.

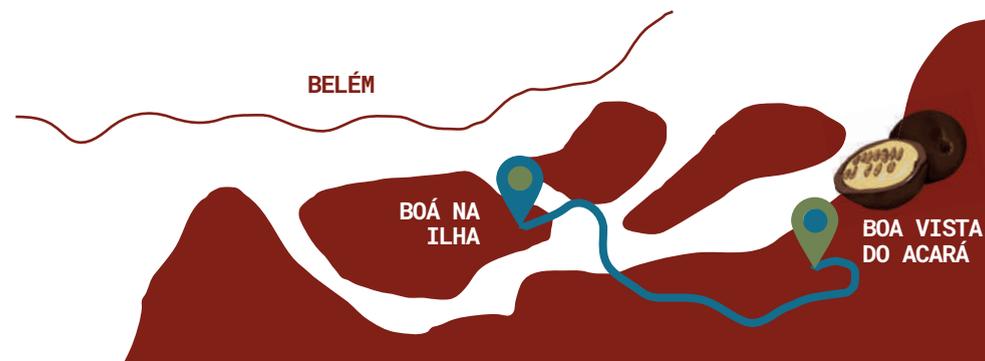
O produtor Paulo Fernando, de 67 anos, é o atual fornecedor da fruta usada na sobremesa. Ele recebe o pedido por mensagem no celular e faz a entrega pessoalmente. Seu Paulo também planta, colhe e prepara o cupuaçu para a comercialização.

Nas ilhas, o período de safra vai de abril a agosto. Depois de colhida, a polpa da fruta é retirada, cortada e separada dos caroços. Em seguida é separada em sacos e levada para congelar. Para entregar o produto, Paulo navega pelo rio

Pará com as frutas em um isopor com gelo até chegar ao Boá na Ilha.

Com a polpa da fruta e leite, dona Nilza prepara o creme caseiro de cupuaçu. Sobre a sobremesa geladinha, ela salpica raspas crocantes de cacau, que também é nativo da ilha. A fornecedora é dona Nena, uma produtora de cacau da várzea do rio. Do cupuaçu, também se faz o doce de cupuaçu, uma espécie de geleia feita com a fruta. As duas opções de sobremesa são vendidas a R\$ 20.

Atualmente, o Boá na Ilha busca ser também um ponto de encontro para mobilização popular e uma referência em educação ambiental a partir das vivências que promove e do diálogo com clientes e moradores. Por isso, comer nesse lugar significa fortalecer a luta de uma comunidade que articula estratégias para enfrentar a crise climática e o racismo ambiental, que, constantemente, afetam seus modos de vida.



NORTE

OPÇÕES  
VEGETARIANASPÃO DE  
ABÓBORA  
R\$ 16CAFÉ  
R\$ 5COMO  
CHEGARFotos: Neil Soares e Marcelo Lopes/  
Maré Cheia Produtora

\* QUINTAL DA BARISTA

## CAFÉ ESPECIAL DE RONDÔNIA NA PERIFERIA DE BELÉM

CASAL DE MULHERES CONCRETIZA SONHO DE  
DEMOCRATIZAR O ACESSO A CAFÉS ESPECIAIS,  
LEVANDO-OS PARA O BAIRRO DE JURUNAS

➔ Por Denise Salomão, da Maré Cheia Produtora

**R**aniely Bezerra, de 29 anos, e Family Miranda, de 28, formam um casal de baristas moradoras do bairro de Jurunas, na periferia de Belém. Apesar de jovens, têm uma extensa trajetória profissional, com experiência na maioria das cafeterias do centro da capital. E foi em uma delas que, em 2020, elas se conheceram.

Na primeira conversa, Rani e Sam notaram uma angústia em comum: não conseguir colocar suas ideias em prática. As duas queriam levar cafés especiais para onde não se consumia esse tipo de produto. Foi então que se perguntaram, quase ao mesmo tempo: “Mas por que tu não abres a tua própria cafeteria?”

“Desde então, a gente não se largou mais. Dois anos depois, a gente se casou”, confidencia Rani. Após o casamento, as baristas investiram em uma bicicleta móvel

Tv. Quintino Bocaiúva,  
3729, Jurunas, Belém - PA

Whatsapp: (91)98938-1692

De segunda a sexta,  
das 8h às 17h

Preço: de R\$ 5 a R\$ 9  
(cafés especiais), R\$16  
(meio pão de abóbora),  
R\$ 28 (pão de abóbora  
inteiro), R\$ 35 (bolos  
de cenoura, milho ou  
chocolate), R\$ 35 (12  
fatias de pães e bolos  
sob encomenda) e R\$ 65  
(24 fatias de pães e  
bolos sob encomenda)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

📷 rani.bolivar  
📷 sambarista\_

para vender café, mas o plano não deu certo. Pensaram também em abrir uma cafeteria em Portel, cidade da região do Marajó, a 326 quilômetros de Belém, onde mora a família de Sam. Mas outra oportunidade surgiu antes, na mesma rua onde já moravam. O Gueto Hub, uma biblioteca comunitária construída em um sobradinho de madeira, acolheu as ideias do casal, e lá elas abriram o café Quintal da Barista.

A proposta é ter preços populares, por isso o café especial custa a partir de R\$ 5. Elas também servem pães artesanais, bolos e tortas, vendidos em fatias ou inteiros, com preparo e sabores disponíveis apenas no centro da capital. “A gente quer levar uma ideia nova para as pessoas, uma experiência diferente”, compartilha Sam.

No início, houve um pouco de estranheza, mas, com o passar do tempo, Rani e Sam conquistaram o paladar dos moradores do bairro, principalmente dos estudantes que frequentam a biblioteca. Muitos deles costumam sair da escola e ir direto para lá estudar, socializar entre os amigos ou só passar o tempo.

Durante nossa visita, o Gueto Hub estava fechado para reforma e, por isso, funcionando apenas com *delivery*, vendendo seus produtos sob encomenda.

## O CAFÉ DE RONDÔNIA

A curadoria dos cafés especiais do Quintal da Barista é feita por



RANIELY, SAMILY E O CAFÉ DE RONDÔNIA



Sam. Como esse tipo de grão não chega à maioria dos mercados de Belém, ela compra diretamente de produtores, oriundos de diversos estados, como Ceará, Minas Gerais e Rondônia, que concentra 90% da produção de café da Amazônia brasileira.

Um dos fornecedores do estado amazônico é o engenheiro agrônomo Marcelo Lopes, dono do Café Robusta, que trabalha na área da produção de cafés sustentáveis e de cafés especiais, transformando áreas improdutivas em cultivo de café.

Ele conheceu Sam em 2022 durante a Semana Internacional do Café, em Belo Horizonte. O evento é um dos maiores do mundo no setor. “Degustamos alguns cafés e, depois, ela fez um pedido para a cafeteria dela. Ela sempre dá um feedback legal sobre nossos cafés”, comemora Marcelo.

Ele explica que a produção em Rondônia é do tipo *Coffea canephora*, o “robusta amazônico”, que é o cruzamento entre os tipos conilon e robusta. Normalmente, o cultivo é feito por pequenos agricultores nas Matas de Rondônia, região que abrange 15 dos 52 municípios do estado. Esse tipo tem o dobro de cafeína do café

arábica, que é o mais comum no Brasil. O produto ganhou todas as premiações de 2022 do Coffee of the Year, concurso realizado durante a SIC. Mesmo assim, um dos desafios é a comercialização. O custo do envio inviabiliza a oferta por um preço mais acessível para outras regiões do país. Além disso, há um preconceito de que café bom é só o do tipo arábica. “A gente tem que oportunizar para as pessoas conhecerem esses cafés, para que elas possam fazer suas escolhas”, conclui o produtor.



# REGIÃO NOR DESTE



SÃO LUÍS

PRACÇO DO LUMIAR

5

4

RECIFE

6

MACEÍÓ

7

SIMÕES FILHO

9

8

10

LAURO DE FREITAS

SALVADOR



NOR  
DESTA



PAMONHA  
R\$ 3

COMO  
CHEGAR



Fotos: Kadu Vassoler / Coletivo Reocupa

## \* TENDA E CAFÉ DA MARIA

# DELÍCIAS DE MILHO E MACAXEIRA VENDIDAS À BEIRA DA ESTRADA

BOLOS E CANJICAS EM TENDA ÀS MARGENS DA  
RODOVIA ESTADUAL MA-201 SÃO PRODUZIDOS COM O  
QUE MARIA COLHE NAS PLANTAÇÕES DA FAMÍLIA

→ Por Gabryela Azevedo, do Coletivo Reocupa

Carros e motocicletas deslizam de um lado para o outro da rodovia estadual MA-201, também conhecida como Estrada de Ribamar. A exposição de bolos e canjicas é vivaz e atrativa. Alguns viajantes não resistem e resolvem estacionar. “Só um minuto, que eu vou ver se tem milho”, diz o homem, ao saltar do carro, para o motorista que o acompanha. Descobre que tem milho fresquinho cozido e assado para comer ali. Também tem milho na casca para levar. Tem bolo de tapioca, bolo de macaxeira. O cliente fica indeciso. “Parece Semana Santa no interior”, exclama, afetado pelo paladar e pela memória. Escolhe o milho com casca, bolo de macaxeira e pamonha. Atravessa a estrada outra vez, entra no carro e vai embora.

A tenda de alimentos fica em São José dos Índios, no município de Paço do Lumiar. O local é parada certa

Travessa São José dos Índios, Rua Rio Grande, s/n, Paço do Lumiar - MA

Whatsapp: (98)98812-4326

Domingo, das 7h às 11h30

Preço: de R\$ 5 a R\$ 12 (beiju recheado), de R\$ 6 a R\$ 12 (cuscuz recheado), de R\$ 3 a R\$ 8 (bebidas), R\$ 3 (bolos caseiros), de R\$ 2 a R\$ 10 (frituras)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📷 @\_cafedamaria

para quem mora na região metropolitana de São Luís mas morre de saudades das guloseimas de sua cidadezinha do interior. O menu também inclui canjica, beiju recheado, macaxeira frita e bolos de arroz e de milho. Os valores variam entre R\$ 3 a R\$ 10.

O empreendimento à beira da estrada é uma parceria de dez irmãos, dentre eles Maria dos Remédios, de 43 anos. Após anos de sucesso com as vendas nas feiras livres dos bairros de Vinhais e Cohab, Maria fundou em 2018 seu próprio café, na varanda de casa, localizado a poucos metros da tenda, em uma travessa da rodovia. O Café da Maria abre apenas aos domingos e, além do menu da tenda, oferece sucos naturais, café e ovos fritos.

Quem passa pela Estrada de Ribamar e faz uma pequena pausa para comer as delícias de Maria ao menos desconfia que há plantações de milho e macaxeira nos arredores de sua tenda. E há: ao sair da rodovia, o trajeto a percorrer é uma via estreita e arborizada, com chão de tijolo maciço, pássaros cantando e cheiro de terra úmida. No final da via, quando já não há para onde seguir, chega-se à origem do cardápio da tenda e do Café

da Maria: o sítio Dez Irmãos, com acesso principal pela Estrada de Ribamar.

## *MILHO E MANDIOCA DE FAMÍLIA*

A produção é um negócio de família, no qual trabalham o pai, a mãe e oito dos nove irmãos de Maria. Filha de agricultor, ela cresceu observando a rotina dos pais e começou a trabalhar quando tinha 15 anos. Ainda adolescente, foi trabalhar na venda de bolos produzidos por uma das irmãs mais velhas. Foi quando pegou o jeito na cozinha e decidiu abrir na beira da estrada a própria venda de bolos caseiros e outros produtos típicos da região. Um dos segredos culinários de Maria é valorizar os saberes de quem planta.

**“ NÃO ENCONTRO OS PRODUTOS NATURAIS DO JEITO QUE EU QUERO NO SUPERMERCADO. ENTÃO TENTAMOS PRODUZIR AO MÁXIMO COM PRODUTOS DA REGIÃO. ”**

As roças de macaxeira e de milho são plantadas em etapas e, quando falta pro-

dução própria, ela compra os produtos de parceiros vizinhos. “Tem um período pra tirar e um período pra plantar de novo. Quando a gente não tem, a gente pega fora, de outros colegas que a gente já conhece, que trabalham diretamente com a terra também”, explica Maria.

A tenda de bolos e canjicas e o Café da Maria são ótimas opções para quem deseja degustar uma alimentação mais sustentável, com ingredientes típicos da região e preços acessíveis.



MARIA E SUAS DELÍCIAS DE MILHO





**NOR  
DESTE**



COMO  
CHEGAR



**SARNAMBI AO  
LEITE DE COCO  
R\$ 35 - R\$ 60**

Fotos: Kadu Vassoler / Coletivo Reocupa

## \* RESTAURANTE DA MARLUCI

# PRATO TÍPICO COM A TRADIÇÃO DO PORTO DO MOCAJITUBA

ESTABELECIMENTO INCENTIVA PRODUÇÃO LOCAL E  
MANUTENÇÃO DE ATIVIDADE SECULAR NA REGIÃO

→ Por Polyana Amorim, do Coletivo Reocupa

**H**á dez anos, Marluce dos Santos e sua mãe, Ducilene, fundaram no município de Paço do Lumiar o Restaurante da Marluce, iniciativa que coloca não só elas, mas também a comunidade em que vivem na memória afetiva de muitas pessoas que frequentam o estabelecimento. Localizado a cerca de 27 quilômetros de São Luís, o espaço é um convite para uma imersão na zona rural da cidade, que fica na região metropolitana de São Luís.

Em Porto do Mocaçituba, às margens do rio Paciência, em um deck simples e rústico, decorado com conchas, as duas recebem seus clientes para apreciarem o sarnambi ao leite de coco e outras possibilidades que o cardápio oferece.

O rio é o cartão postal da comunidade e, mesmo sofrendo com a expansão da ocupação de suas margens, ele

Av. Principal, 13,  
Porto do Mocaçituba,  
Paço do Lumiar - MA

Whatsapp: (98)99134-7516

De Sexta a domingo,  
das 11h às 16h

PREÇO: de R\$ 25 a R\$ 50  
(petiscos), de R\$ 35 a R\$  
150 (refeições)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📷 restaurantedamarluce

banha e abastece os sistemas de água de muitos bairros dos quatro municípios que percorre: São Luís, São José de Ribamar, Raposa e Paço do Lumiar.

O encontro do rio Paciência com o mar acontece na região do porto, e essas águas salobras são fonte de sustento para a maior parte da população local. De origem pesqueira, a comunidade encontra na extração de pescados diversos e mariscos (como o sarnambi) uma atividade de subsistência e geração de renda. Segundo a professora Izabel Funo, do Núcleo de Maricultura do Instituto Federal do Maranhão:

**“O SARNAMBI, COMO É CONHECIDO NO MARANHÃO, É UM MOLUSCO MUITO COMUM NO LITORAL BRASILEIRO, E PODE TER NOMES DIFERENTES, COMO VONGOLE OU BERBIGÃO.”**

MARLUCE (ABAIXO) E SUA MÃE DUCILENE (AO LADO)



Do tamanho de um grão de feijão, ele é revestido por uma concha, e sua extração é feita de forma rudimentar, com talhe- res, pás e até gadanho (uma ferramenta “dentada” usada também na agricultura).

### **O CAMINHO DO SARNAMBI**

O sarnambi é coletado em bancos de areia em períodos de maré baixa e pode ser encontrado o ano todo. A pesquisadora afirma que a extração de mariscos no Maranhão é uma atividade feita majoritariamente por mulheres. Elas levam de quatro a cinco horas por dia, sob o sol, para encher sacas de quinze a vinte quilos. Além de extrair, ainda há o trabalho de separação da concha e a limpeza, que antecedem a venda.

Ex-marisqueira, Marluce conhece bem o ofício. No início das atividades do restaurante, ela mesma extraía o marisco no quintal de casa, mas, com o aumento da demanda no estabelecimento, ela passou a comprar de um casal, a marisqueira Rosa e seu marido, Eurico. Ambos, assim como Marluce e sua mãe, são moradores antigos da comunidade e vivem exclusivamente dessa atividade.

O marisco chega ao Restaurante da Marluce já sem a concha e levemente aferventado, repassado a um valor de R\$ 20 por quilo. A partir daí, Ducilene, cozinheira da casa, aplica suas técnicas de preparo. O prato, sarnambi ao leite de coco, é acompanhado por arroz branco, farofa e vinagrete. É o principal do cardápio e é servido em porções para uma, duas ou três pessoas. Seu preço varia de R\$ 35 a R\$ 60.

O preparo é feito com insumos de produtores da região. O leite de coco, por exemplo, é produzido no restaurante a partir de frutos comprados de um morador da comunidade. Temperos e hortaliças são adquiridos em feiras locais.

O uso de produtos naturais da pesca e da agricultura familiar em todo o processo é o segredo do sarnambi ao leite de coco da Marluce.

Aberto de sexta a domingo, das 10h30 às 17h, o restaurante nasceu para tirar a família da vulnerabilidade social e financeira, e hoje é referência na comunidade rural, fortalecendo a economia e autonomia de marisqueiras e marisqueiros.

NOR  
DESTEPESCADA  
AMARELA  
R\$ 25COMO  
CHEGAR

Fotos: Kadu Vassoler / Coletivo Reocupa

## \* BAR E RESTAURANTE BEIRA MAR

**PEIXE FRITO NA BEIRA DO RIO, MAS PERTO DO MAR**

NA ESTRADA DO MOJÓ, ESTABELECIMENTO SIMPLES PROPÕE EXPERIÊNCIA EM QUE A COMIDA E A VISTA SE CONECTAM

→ Por Polyana Amorim, do Coletivo Reocupa

Imagina poder comer uma refeição caseira enquanto aprecia uma paisagem tranquila, com mangues, rio, aves silvestres e brisa com cheiro de água salobra? Essa foi a sensação de paz que tivemos quando visitamos o Bar e Restaurante Beira Mar, no Mojó. O bairro fica na zona rural de Paço do Lumiar, município da região metropolitana de São Luís.

A pequena comunidade do Mojó conta com um ponto importante para os moradores que vivem da pesca e da agricultura familiar: o Porto do Mojó, de onde também saem passeios de barco pelo rio Santo Antônio.

Mesmo os que não estão diretamente vinculados à atividade pesqueira usufruem do espaço e da tímida movimentação turística que há no porto. Os empreendedores Lenir Rodrigues, de 43 anos, e Abimael Nunes, de 52, estão entre eles: à beira do rio, eles fundaram em 2018 o Bar e Restaurante Beira Mar, único estabeleci-

Rua Principal, s/n,  
Porto do Mojó (ao final  
da linha de ônibus do  
Porto do Mojó),  
Paço do Lumiar - MA

Whatsapp: (98)98482-6003

De Sexta a domingo,  
das 10h30 às 17h

Preço: de R\$ 25  
a R\$ 50 (petiscos),  
de R\$ 35 a R\$ 150  
(refeições)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📷 restaurantebear\_beiramar

mento comercial do porto. O negócio foi criado há cerca de cinco anos, para que a filha do casal, Vanessa Nunes, tivesse uma renda própria. Os planos mudaram, e hoje o bar, que foi transformado também em restaurante, é administrado por Lenir e Abimael.

O cardápio simples, com petiscos e refeições que variam de R\$ 17 a R\$ 40, e bebidas entre R\$ 8 e R\$ 20, é abastecido com

alimentos e insumos de supermercados e feiras de Paço do Lumiar. São servidos mocotó, carne de sol, camarão, calabresa e batata frita.

Mas o diferencial do restaurante são os peixes fritos. As opções incluem o peixe-pedra, a pescada e a tainha, todos fornecidos por pescadores da própria comunidade do Mojó. A porção, acompanhada de arroz, feijão, salada ou vinagrete, serve até duas pessoas e custa R\$ 25.

LENIR RODRIGUES E O RESTAURANTE BEIRA MAR



PESCADOR NO PORTO DO MOJÓ

## O CAMINHO DO PEIXE

O pescador Arnaldo Rodrigues, de 50 anos, também é morador do bairro e é quem abastece o Bar e Restaurante Beira Mar com peixes recém-capturados nas redondezas da comunidade. A compra acontece semanalmente, e eles sempre se comunicam sobre a demanda e a disponibilidade dos alimentos. Lenir busca no porto ou pede para que Arnaldo os entregue na residência do casal.

A proprietária acredita que os produtos vendidos na feira ou no supermercado costumam ser menos frescos e ficam com a textura mole, o que influencia o sabor e a qualidade do peixe frito que ela oferece. Por isso prefere comprar de vendedores locais.

O costume de se alimentar de peixe fresco vem da infância, quando Lenir morava em Barreirinhas, município a 260 quilômetros de São Luís, que tem tradição na pesca e na mariscagem. Ela saiu de lá aos 13 anos, mas até hoje não abre mão do peixe fresco, seja na comida que prepara em casa, seja na que serve em seu restaurante.

O restaurante abre aos sábados e domingos para o almoço e tem um espaço que também interage com a área pública do porto, estendendo suas mesas e cadeiras para debaixo das árvores. Nesse clima bucólico e ribeirinho de Mojó, o atendimento vai até o fim da tarde.

O Beira Mar é uma opção não só para consumir refeições caseiras feitas com produtos frescos, mas também para desacelerar a rotina agitada da capital e conhecer outros cantos da grande ilha maranhense.



**TAMBAQUI  
FRITO  
R\$ 20**

COMO  
CHEGAR



Fotos: Kadu Vassoler / Coletivo Reocupa

## \* BAR E RESTAURANTE DO PIMBÃO

# TAMBAQUI FRESQUINHO E PESCADO NA HORA

O PEIXE AMAZÔNICO E A TILÁPIA SÃO CRIADOS EM VIVEIROS NOS AÇUDES ESCAVADOS NO QUINTAL QUE FICA NA ZONA RURAL DE SÃO LUÍS

→ Por Gabryela Azevedo, do Coletivo Reocupa

O peixe é um alimento indispensável na cultura alimentar do Maranhão. Cozido, frito ou assado, acompanhado de baião de dois, arroz branco ou apenas farinha, o pescado fresco agrada a maioria dos maranhenses. E é justamente essa a especialidade do bar e restaurante de José da Silva, de 51 anos, conhecido popularmente como Pimbão: tambaqui ou tilápia fritos, acompanhados de porções de vinagrete, feijão e arroz.

“Bom... De mastigar as espinhas!”, elogia Reinaldo Santos, de 50 anos, frequentador do local e amigo do proprietário. Para o cliente, a simplicidade do prato o torna um dos melhores de São Luís.

“Meu peixe é temperado dentro d’água com sal, vinagre e alho, que faz o tempero ficar 100% por igual em qualquer pedaço. Esse processo ajuda a tirar o odor que tem na carne da tilápia e do tambaqui quando eles estão crus”, revela Pimbão sobre um segredo do preparo do prato.

Cajueiro, Rua da Viração,  
São Luís - MA

Whatsapp: (98)98804-2741

Todos os dias, das 8h  
às 18h. Recomenda-se  
encomendar o prato  
previamente via ligação  
ou WhatsApp

Preço: R\$ 20 (peixe frito  
servido com vinagrete,  
feijão e arroz)

Pix e dinheiro

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

A refeição individual custa R\$ 20 e, se o cliente preferir, o peixe também pode ser servido assado ou cozido pelo mesmo valor.

Além de cozinheiro, Pimbão também é criador de duas das espécies nativas mais produzidas no Brasil, justamente as servidas em seu restaurante: o tambaqui e a tilápia. E é em seu viveiro que mora a autenticidade de sua cozinha: o peixe servido aos clientes é cultivado por ele mesmo, em açudes escavados dentro de seu próprio quintal.

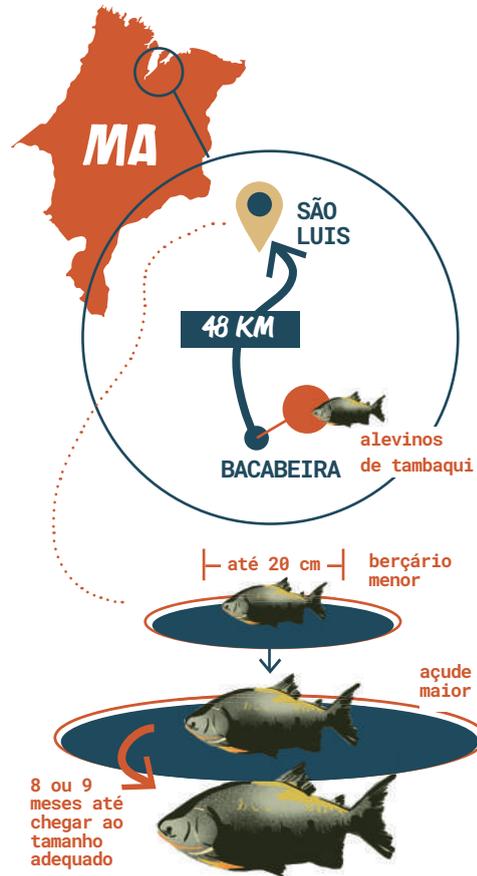
## O TAMBAQUI DE VIVEIRO

Tudo começa com a compra de alevinos – peixes recém-eclodidos dos ovos – de um fornecedor de Perizes de Baixo, povoado de Bacabeira, a 48 quilômetros da capital do estado. Ele adquire entre dez e trinta milheiros de alevinos por R\$ 150 cada milheiro.

Em casa, os filhotes são colocados em um berçário menor até atingirem vinte centímetros. Depois, são transferidos para os açudes maiores para completarem o ciclo de crescimento. São necessários de oito a nove meses até o período de despescar, que é o processo

de tirar esses peixes do viveiro e destiná-los ao comércio ou ao consumo.

Apenas então, depois de alcançarem o tamanho adequado (de um a dois quilos), o pescado está pronto para ser retirado dos açudes e ir para a panela.



## E QUEM NÃO GOSTA DE PEIXE?

Entre outras opções do cardápio está a galinha caipira, também criada no quintal de casa e abatida na hora para o consumo. Ela serve até seis pessoas e custa R\$ 150. O restaurante tem também porções de carne de sol e de camarão a R\$ 30. Entre as opções de bebidas há cerveja (R\$ 9 a R\$ 10 cada) e refrigerantes de dois e de um litro (R\$ 15 e R\$ 10, respectivamente).

Antes de ir até o local, é importante entrar em contato por WhatsApp para fazer a reserva e solicitar o prato desejado. A área é um ambiente agradável, ventilado

e cercado por árvores, e possibilita aos visitantes a prática prazerosa da pescaria nos açudes, conjugando um momento de lazer com um almoço em família.

Por R\$ 10, o cliente também pode passar o dia no Pesque & Pague do Pimbão. Caso algum peixe seja fígado, o cliente tem a opção de devolvê-lo para a água ou comprá-lo para preparar em casa. O quilo do tambaqui e da tilápia pescados custa R\$ 15.

PIMBÃO E SEUS AÇUDES DE CULTIVO





NOR  
DESTA



COMO  
CHEGAR



**KIT MISTO**  
**R\$ 35**

**ORGÂNICO**

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELÍACOS

Rua Sete Pecados, 334  
Afogados, Recife - PE

Whatsapp: (81) 98871-0909

Segunda a sexta das 10h  
às 18h (para outros dias  
e horários, pedir com  
antecedência)

Preço: de R\$ 30 a  
R\$ 80 (porção de petis-  
cos para dividir, conforme  
tamanho), R\$ 30 (pratos  
individuais)

Pix, transferência e boleto

📶 Não tem wi-Fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📷 cozinhavoraz

\* **COZINHA VORAZ**

## UM NOVO RITMO DE PRODUÇÃO, ENTREGA E CONSUMO

COM BASES NA AGROECOLOGIA, RESTAURANTE  
PAUTA NOVOS HÁBITOS COM CARDÁPIO VEGANO  
E ENTREGAS DE BIKE

→ Por Cha Dafol e Júlia Aguilera,  
do coletivo Tejucupapos

**V**egariana desde os 13 anos, Mirlie Diniz, 31, precisou aprender a cozinhar para sobreviver – e tomou gosto. Após pesquisar sobre alimentação vegetal, ela renunciou a todos os derivados de animais e começou a trabalhar com culinária vegana. Já adulta, participou de diversos coletivos gastronômicos com diferentes propostas – marmitas, feiras, cozinha para eventos –, mas se especializou no preparo de pratos e petiscos congelados.

O Cozinha Voraz nasceu em 2022, quando o artista e ciclista Eduardo Caliento, de 30 anos, se juntou ao projeto. Morador da mesma casa coletiva que Mirlie, no bairro de Arruda, na zona norte de Recife, ele “mete a mão na massa” dos petiscos e garante as entregas pedalando por toda a cidade.



MIRLIE E EDUARDO USAM APENAS EMBALAGENS BIODEGRADÁVEIS

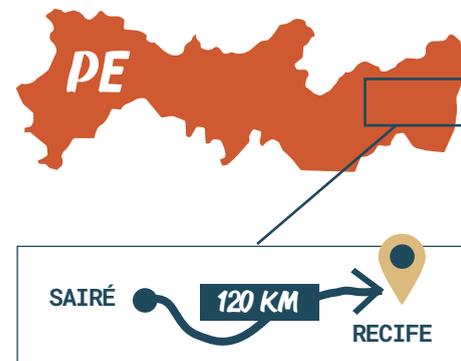
As opções de tira-gosto no cardápio de “Miu e Edu” – como são chamados pelos amigos – são feitas com massa de mandioca e diversos recheios. Um deles é a carne de jaca, que preenche a coxinha, crocante por fora e macia por dentro. Outro destaque é o bolinho sertanejo, recheado com pasta de casca de banana, fibrosa e suavemente amarga, que brinca com a aparência da carne sem tentar imitar seu gosto. Para quem tem dúvidas

sobre o que escolher, eles oferecem o “kit misto”, que pode ser encomendado congelado, para guardar em casa, ou frito, para comer na hora.

Foi também em 2022 que Mirlie concluiu um curso de agroecologia. Nele, compartilhou com dezenas de colegas o sonho de produzir uma alimentação consciente e sustentável. Com um deles, o produtor agroecológico Danilo Galvão, de 34 anos, construiu uma parceria que se tornou permanente.

## O CAMINHO DA JACA E DA MACAXEIRA

Nascido e criado no Recife, Danilo adquiriu em 2021 um lote de três hectares no município de Sairé, a 120 quilômetros da capital pernambucana. Profissional da fotografia e do áudio-



visual, ele precisou estudar antes de se arriscar no plantio. Por sorte, o terreno comprado já contava com mais de vinte espécies de árvores frutíferas, que viabilizaram os primeiros investimentos, feitos com a preparação de doces e conservas que ele vendia na cidade. Dentre as árvores, estão as jaqueiras, cuja colheita do fruto verde de dezembro a abril abastece o Cozinha Voraz durante o ano inteiro. Para ser conservada sem perder o sabor, a fruta é processada, temperada e congelada em saquinhos, sendo usada aos poucos no preparo dos salgados.

Para Danilo, essa parceria é fundamental, assim como o apoio mútuo de toda a rede de agricultores que se criou no curso e na vizinhança. “No fim, somos um grupo de amigos. A gente troca

sementes, trabalho e produtos. Quando visita um ou outro, nunca chega nem sai de mãos vazias”, revela.

A macaxeira que serve de base à massa dos petiscos também é comprada de pequenos produtores na Feira Agroecológica das Graças.

O Cozinha Voraz propõe uma mudança de consumo que extrapola a culinária vegana. A logística dos pedidos não reproduz o sistema de delivery, que atende sua fome em trinta minutos. O atendimento acontece em dias e horários comerciais, e é necessário agendar a entrega. É possível receber a encomenda à noite ou aos finais de semana – nada que não possa ser combinado pelo WhatsApp do estabelecimento.

O grande desafio de um projeto como esse é a adequação entre os tempos: o da produção artesanal e o da cidade. A rotina do trabalho e a cultura do *fast food* e do supermercado são pouco compatíveis com o ritmo das estações e com as relações humanas que permeiam o processo. Em meio à crise ambiental e social que vivemos, o Cozinha Voraz busca inspiração nos princípios da agroecologia para plantar sementes de mudança.

FOTÓGRAFO DANILO GALVÃO




**NOR  
DESTE**

**COMO  
CHEGAR**

**GUARAJUBA  
FRITA  
R\$ 35**

Fotos: Cha Dafol / Coletivo Tejucupapos

**OPÇÕES PARA  
CELÍACOS**
**\* QUIOSQUE DA PALAFITA**

## **GUARAJUBA FRITA PARA COMER COM AS MÃOS E CHUPAR AS ESPINHAS**

**EM FRENTE AO MAR E EM UM DOS BAIRROS MAIS ANTIGOS DO RECIFE, BAR DE CARLOS CONVIDA QUEM GOSTA DE SIMPLICIDADE E BOAS HISTÓRIAS**

➔ **Por Cha Dafol, do coletivo Tejucupapos**

**M**esmo quando está com os pés em terra, Carlos Calixto, de 55 anos, continua com a cabeça no mar. Nascido e criado no bairro de Brasília Teimosa, lugar de resistência na orla recifense, começou ainda criança a pescar com vara e anzol, na convivência com os mais velhos. À época, boa parte da população do bairro habitava palafitas e sofria com as águas do mar adentrando suas casas.

Entre 2003 e 2008, a orla foi reformada e passou a ter um muro para conter a maré. Na época, mais de 4 mil famílias foram realojadas. E foi nesse contexto que nasceu, em 2007, o Quiosque da Palafita.

Com vista para o mar revolto, o carro-chefe do quiosque não podia ser outro: peixes, comprados exclusivamente de pescadores da comunidade. Além de ser a favela mais

Rua Dagoberto Pires,  
Brasília Teimosa,  
Recife - PE

Quarta a domingo,  
das 14h às 22h

Preço: de R\$ 35 a R\$ 55  
(peixe inteiro)

Pix, transferência e  
boleto

📶 Não tem Wi-Fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery  
📷 quiosquepalafita



CARLOS CALIXTO, DONO DO QUIOSQUE DA PALAFITA

famosa de Recife, Brasília Teimosa abriga também a mais antiga colônia de pescadores de Pernambuco, a Colônia Z1, fundada na década de 1920 por trabalhadores rurais expulsos dos engenhos de cana-de-açúcar em declínio. Atualmente, a área é ameaçada pela especulação imobiliária.

## **O CAMINHO DO PEIXE**

Os 2 mil associados, que incluem marisqueiras e pescadores de bairros vizinhos, garantem peixe fresco com preço acessível. No entanto, essa intimidade com o mar não está se reproduzindo com a nova geração. No pequeno porto

do bairro, nota-se que a maioria dos pescadores tem mais de 50 anos. Chico, 57, é um deles. Assim como Carlos, ele se criou entre mar e terra, e lamenta uma juventude que não suporta mais passar uma semana em alto-mar, como ele fez a vida toda.

**DONO DE UMA PEQUENA EMBARCAÇÃO, ELE COSTUMA PASSAR DE SETE A OITO DIAS LONGE DA TERRA FIRME, LEVANDO OUTROS TRÊS HOMENS PARA PEGAR OS MELHORES PEIXES. NA VOLTA, REMUNERA CADA UM PELO PESO DA PESCA E VENDE A CARGA PARA PEQUENOS COMÉRCIOS DO BAIRRO.**

É de pescadores como Chico que Carlos compra os peixes servidos no quiosque. Guarajuba, xaréu, pampo, robalo, cioba ou arabaiana são algumas espécies que constam no cardápio – ou, para ser mais exato, na cabeça do dono, pois os peixes disponíveis não estão informados no cardápio impresso. Mas não é preciso se preocupar: Carlos faz questão de aconselhar, colocando os peixes à vista em uma bandeja, com o preço etiquetado, para ajudar na escolha.

A espera pelo prato pode ser acompanhada de caldinhos quentes, de preparo caseiro e servidos em copo americano, à moda recifense.

Optamos por experimentar a guarajuba, um peixe que vive a menos de quatro quilômetros da costa. Marcos, filho de Carlos que atende às mesas do quiosque, traz o peixe servido inteiro e douradinho, acompanhado de batata frita e salada mista

de alface crocante, rodela de tomate e cebola crua. Preparado, temperado e frito pelas mãos do dono, o peixe com a carne escura e salgada no ponto certo libera um sabor marítimo e levemente adstringente, e combina com o frescor da salada e a maciez da batata frita. O prato custa de R\$ 35 a R\$ 55, conforme o tamanho e o tipo de pescado, e pode ser dividido por duas ou três pessoas. Como indica o horário de abertura, a partir das 14h30, a proposta é que os peixes sejam consumidos como petisco, e não como almoço. Para quem é de beber, uma cerveja ou uma caipirinha bem gelada são ótimos acompanhamentos. E, sim, é permitido comer com a mão e chupar os espinhos.

O Quiosque da Palafita atrai tanto visitantes mais experientes quanto famílias moradoras do bairro. Não é raro encontrar um pescador sentado nas cadeiras vermelhas do local, desfrutando o final da tarde e trazendo ao dono alguma notícia do alto-mar.





COMO  
CHEGAR



SANDUÍCHE  
DE LINGUIÇA  
R\$ 15

Fotos: Cha Dafol / Coletivo Tejucupapos

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELÍACOS

R. Francisco Lacerda,  
440, Várzea, Recife - PE

Whatsapp: (81)99781-0256

De terça a sábado, das  
18h30 às 22h e domingo,  
das 16:00 às 20:00

Preço: de R\$ 8 a R\$ 15  
(lanches) e R\$ 6 (sucos)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📍 siricutico.bomdeboca

\* SIRICUTICO COZINHA  
REVOLUCIONÁRIA

## DIÁLOGO, COMIDA BOA E VALORIZAÇÃO DO PEQUENO PRODUTOR

NA ZONA OESTE DO RECIFE, CANTINHO CRIADO POR  
LÍDIA ACOLHE, ALIMENTA E REFORÇA A IMPORTÂNCIA  
DOS VÍNCULOS QUE SUSTENTAM SEU TRABALHO

→ Por Cha Dafol e Júlia Aguilera,  
do coletivo Tejucupapos

**N**o balcão, nas mesas da calçada ou na bancada externa com vista para a cozinha, quem chega ao Siricutico é sempre bem recebido. O restaurante, que fica na esquina da rua Francisco Lacerda, no bairro da Várzea, é mais que um ponto de consumo na zona oeste do Recife: é um espaço de trocas, acolhimento e fortalecimento de lutas.

O atendimento é informal, e o pedido é feito diretamente para a cozinheira. Nada é anotado e, na hora de pagar, você mesmo faz sua conta. A água não se paga: o filtro de barro fica na entrada, e todos podem se hidratar à vontade. Os preços do cardápio são acessíveis e fazem o cliente descartar a ideia de que a agroecologia e a alimentação saudável são privilégios de classe alta.

A idealizadora do Siricutico é Lídia Lira, de 57 anos, que fundou o restaurante em 2021. Mas, como ela mesma gosta de lembrar, a cozinha “não se faz sozinha”. Muitas pessoas colaboram com o projeto, desde a produção dos alimentos até o preparo dos pratos.

O cardápio muda semanalmente, de acordo com os produtos disponíveis em seus fornecedores e nas feiras agrocológicas do bairro. Ela sabe que a oferta de alimentos sem veneno varia ao longo do ano. Alguns ingredientes, no entanto, têm frequência garantida na cozinha o ano inteiro, como a carne de jaca, que é usada em diversas receitas.

receitas, utilizando temperos locais e carne de pequenos produtores da região.

Um deles é Vado, do grupo Canaã, que tem uma fazenda no bairro de Aldeia, na zona rural de Camaragibe, região metropolitana de Recife. Ele faz até o abate na própria fazenda. Outro é José Timóteo, que, além de criador, é o principal vendedor de carne do Mercado Municipal de Paudalho, cidade a cerca de 40 quilômetros da capital.

Foi para lá que Rafael acabou se mudando com a família, deslocando também

sua fábrica de embutidos. No entanto, ele continua fornecendo para estabelecimentos de Recife e, em julho deste ano, abriu a própria lanchonete, o Quintal da Linguíça, na mesma rua que o Siricutico.

## TUDO COMEÇOU NA PANDEMIA

Lídia começou sozinha e de forma itinerante. Inspirada na mãe cozinheira, levava receitas originais a oficinas e eventos em todo o Brasil. Mas, com a pandemia, foi necessário se estabelecer em um lugar fixo. Adquiriu um terreno baldio na Várzea, indicado por Rafael, e começou

a construir o Siricutico, com a ajuda de vizinhos e outros amigos.

Ao lado do quadro da artista Frida Kahlo e da placa em referência à vereadora Marielle Franco, assassinada em 2018, a velha cristaleira que pertencia à mãe de Lídia lembra sua luta por um protagonismo feminino. “Aqui, a gente não quer lucro. Quer sustentabilidade”, resume a dona do espaço. O conceito está na apresentação dos pratos, no jeito de tratar as pessoas, sempre com atenção e sorrisos, e na disposição para tornar as relações com quem frequenta o local mais humanas e menos comerciais.

## \* O CAMINHO DA LINGUIÇA

Para quem é de carne, o prato que mais vale o pedido é a linguíça de porco ou carneiro, servida dentro de um pão crocante com queijo derretido e tomate cozido. Quem produz o embutido é o chef Rafael Diniz, um vizinho colaborador do espaço desde sua inauguração.

Antigo morador da Várzea, Rafael aprendeu a produzir charcutaria e embutidos com alemães, há oito anos. Com esse conhecimento, criou suas próprias



CHEF  
RAFAEL  
DINIZ

LÍDIA LIRA MONTA OS PRATOS CONVERSANDO COM OS CLIENTES-AMIGOS



NOR  
DESTECOMO  
CHEGARREQUEIJÃO  
DE INHAME  
R\$ 14

Fotos: Cha Dafol / Coletivo Tejucupapos

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIASOPÇÕES PARA  
CELÍACOSR. Santa Izabel, 655,  
Casa Amarela, Recife - PE

Whatsapp: (81)98438-2132

Sexta, das 17h às 21h  
e sábado e domingo,  
das 11h às 17hPreço: R\$ 45  
(combo entrada + prato  
+ sobremesa)

Dinheiro, pix e cartão

- 📶 Não tem wi-fi
- ♿ Não tem acessibilidade
- 🚚 Não tem delivery
- 📷 bistrodoaltooficial

\* BISTRÔ DO ALTO

## GASTRONOMIA FAMILIAR E AFETIVA NO ALTO SANTA ISABEL

FAMÍLIA NOBRE CRIA SUA PRÓPRIA RELAÇÃO  
COMA COMIDA, VISANDO A INTEGRAÇÃO DO NEGÓCIO  
COM A COMUNIDADE

→ Por Cha Dafol e Júlia Aguilera,  
do coletivo Tejucupapos

**E**m uma das escadarias mais coloridas do Alto Santa Isabel, na zona norte do Recife, fica o Bistrô do Alto, com seu terraço com vista privilegiada para o pé do morro. O espaço, criado no final de 2022, fica no bairro de Casa Amarela e tem a proposta de oferecer pratos “gourmetizados” a preços acessíveis.

O restaurante é um sonho de família que começou com dona Angélica Nobre, de 50 anos. De origem humilde, ela foi criada vendo a mãe utilizar todas as partes das verduras para não deixar seus filhos passarem fome. Assim ela desenvolveu a consciência de não desperdiçar os alimentos. Quando se tornou mãe, usava a criatividade para reaproveitar tudo que sobrava nas panelas. Essa prática cotidiana a levou a fundar, com o apoio da família, um projeto social pautado no aproveitamento

integral dos alimentos: o Angu das Artes. Inspirados nesse projeto, Angélica, o filho Iury Nobre, que é administrador e tem 26 anos, e a filha Miriam Nobre, historiadora de 23 anos, transformaram a própria casa em um restaurante de gastronomia sustentável e afetiva.

Os três são crias do morro do Vasco da Gama, vizinho ao Santa Isabel, e decidiram que movimentar a economia local faria parte da proposta do Bistrô. Para reformar a casa, contrataram vizinhos. Para atender as mesas, também foram contratados moradores do bairro. Os alimentos com que preparam os pratos são comprados em pequenos comércios locais ou na feira popular de Casa Amarela, aos pés do morro. Inspirado nas receitas da mãe, Iury desen-

volveu um cardápio com entradas, pratos principais e sobremesas que correspondem à demanda de um público amplo, sem deixar de atrair a curiosidade de quem quer experimentar sabores menos comuns.

Provamos uma entrada que, segundo o próprio cozinheiro, tornou-se o carro-chefe do bistrô: requeijão de inhame, um prato vegano servido com *crusty* (um tipo de petisco crocante) de tapioca e tomates confitados. É uma deliciosa mistura de texturas, que inclui o contraste entre o crocante e o pastoso, o seco e o molhado, enquanto o agridoce do tomate confitado

WILSON CHAGAS  
NO CEASA



ABAIXO: MIRIAM, IURY E A MÃE DELES, ANGÉLICA



dá destaque à suavidade do inhame. Além da experiência gustativa, o requeijão é uma síntese da proposta gastronômica do bistrô, pois nasce de um olhar inovador sobre uma receita de Angélica criada para não deixar estragar o inhame cozido que sobrava do jantar.

## O CAMINHO DO INHAME

No Nordeste, comer inhame remete a hábitos alimentares locais e à produção da agricultura familiar, responsável por plantar esse tubérculo excepcionalmente rico em nutrientes e vitaminas. No entanto, o caminho para que ele chegue até o topo de um morro recifense não é tão curto. Na prática, a maioria dos produtores não tem contato comercial na cidade, nem frete, tampouco tempo para vender seus produtos em feiras urbanas. Nesse contexto, o alimento chega à cidade por

meio de quitandas como a de Jéssica, fornecedora do restaurante da família Nobre. A comerciante, por sua vez, obtém os produtos no Centro de Abastecimento e Logística de Pernambuco, o Ceasa. Foi lá que conhecemos o Wilson Chagas, um dos atravessadores que distribuem nas regiões urbanas a produção dos assentamentos da reforma agrária do interior.

Focado em tubérculos, ele busca o inhame – também chamado de batata-cará – com seu caminhão na região de Bonito (PE), a cerca de 140 quilômetros de Recife, ou no sudeste do estado da Paraíba, nas cidades de Alhandra ou Sapé.

De ponta a ponta, o caminho do inhame no Bistrô do Alto é uma síntese da proposta do restaurante, que levanta o debate sobre geração de renda e o acesso à comida saudável na comunidade.




 NOR  
DESTA

 COMO  
CHEGAR

**CAMARÃO  
CROCANTE  
R\$ 132**

Fotos: Giovanna Gomes e Gêssika Costa / Olhos Jornalismo

\* **BIOSKA BRASIL**

## **PARA GARANTIR O CAMARÃO, É MELHOR LIGAR**

**CRUSTÁCEO, QUE IMPRESSIONA POR SER GIGANTE, É CRIADO EM FAZENDAS DE FORTIM, NO CEARÁ, E PASSA POR SALVADOR ANTES DE CHEGAR A MACEIÓ**

→ Por Gêssika Costa, do Olhos Jornalismo

R. Santos Dumont 30,  
Ponta Grossa, Maceió - AL

Whatsapp: (82)98727-7566

De quarta a domingo,  
das 10h30 às 15h30

Preço: de R\$ 10  
(caldinho) a R\$ 220  
(peixada ao molho de  
camarão para 4 pessoas)

Apenas dinheiro

📶 Não tem wi-Fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery  
📷 @biroska\_brasil

**F**artura. Essa é a palavra que melhor define a porção de camarão crocante do Biroska Brasil, tradicional boteco do bairro de Ponta Grossa, localizado na parte baixa da Maceió. Não é exagero falar que o prato serve bem quatro pessoas no almoço. Ao sair do fogão e chegar às inconfundíveis mesas de plástico brancas forradas com toalhas de chita, a sensação do cliente é a de que, a qualquer momento, aquela montanha de crustáceos gigantes irá desabar.

A porção de camarão crocante custa R\$ 138 e é preparada com apenas três ingredientes: limão, sal e farinha de rosca. Ele é frito com casca, mas as chamadas “antenas” do crustáceo são retiradas. Para dar o toque final, é salpicada uma farta quantidade de queijo parmesão ralado por cima do prato, que vem acompanhado de uma tigela grande de arroz soltinho e outra de pirão

de peixe. Se de longe impacta, de perto o sabor impressiona.

Mas não é só chegar para degustar o petisco nobre. É preciso ligar antes das 10h ou no dia anterior para que a cozinha, liderada por Cleide Maria, 52, e sua filha, Silvia Leite, 31, fique “nos conformes”, e não falte comida para ninguém.

O negócio começou em 2012, por conta de elogios familiares feitos a Cleide. Ela trabalhava fazendo bordado filé por encomenda, mas sempre foi conhecida por parentes e amigos pela habilidade culinária. Seu marido, o técnico em eletrônica Carlos Bernardo, 67, resolveu apostar em seu talento e investir no estabelecimento familiar. Silvia, que na época trabalhava como gerente em outro restaurante, largou tudo para ajudar a mãe e o pai. Hoje, ela se divide entre a cozinha e a gerência do local. “Eu faço de tudo. Mil e uma utilidades. Amo cozinhar, é uma terapia”, afirma a filha do casal.

Em onze anos de negócio, o restaurante passou por algumas reformas para dar mais conforto à clientela, mas não perdeu a discrição nem a simplicidade. O cardápio não é físico, muito menos em QR Code. É tudo palavrado, guardado na



memória do trio. E, mesmo sem placas indicando que ali tem comida boa, o lugar lota às sextas e aos domingos. Não sobram mesas nem cadeiras para se sentar.

## O CAMINHO DO CAMARÃO

A produção do prato principal começa na região de Fortim, no interior do Ceará, um dos maiores polos da carcinicultura no Brasil. Os camarões são criados e alimentados com ração em grandes cativeiros, chamados de “fazendas”. Quando atingem o tamanho esperado, são “pescados” em uma espécie de dique e colocados em grandes caixas d’água. Os que são servidos no Biroska são da espécie “barba roxa”, do tipo extragrande, e pesam 22 gramas, em média, cada um.

Em seguida, eles são transferidos para caixas organizadoras agrícolas, que têm controle de temperatura e cabem na carroceria das caminhonetes dos primeiros atravessadores, ainda no Ceará. Eles percorrem mais de 1.100 quilômetros até o Mercado do Peixe em Salvador (BA), no bairro de Água de Meninos. É ali que o segundo atravessador, o alagoano Petrucio Mendonça, encontra

os cearenses para adquirir uma remessa do “barba roxa” e levá-la a Maceió. A entrega é feita no restaurante todas as quartas-feiras.

A Biroska Brasil funciona de quarta a domingo, das 10h30 às 15h30, e só aceita dinheiro como forma de pagamento. Silvia diz que pensa “a todo momento em colocar a opção do cartão”, mas seu pai não concorda.



SILVIA LEITE



NOR  
DESTA



COMO  
CHEGAR



**FILÉ DE SIRI AO  
MOLHO DE COCO  
R\$ 65**

Fotos: Géssika Costa e Daphne Maria / Olhos Jornalismo

\* **BAR DO PELADO**

## PAIXÃO CULINÁRIA DE PAI PARA FILHO, SIRI DO MANGUE PARA O PRATO

SABOROSO PETISCO DE FILÉ DE SIRI AO MOLHO DE COCO, ACOMPANHADO DE VINAGRETE E FAROFA, É UM DOS PRATOS DO CARDÁPIO

➔ Por Jean Albuquerque, do Olhos Jornalismo

Fotos da antiga Maceió pregadas nas paredes do salão ajudam a contar a história do Bar do Pelado, que, em 2023, completa 55 anos de história. O filho, José Torricelli Lima Medeiros, tem a mesma idade do bar e assumiu seu comando em 2011, quando o pai, Edvaldo Medeiros Cavalcante, conhecido como “Pelado”, faleceu.

O apelido do patriarca vem do futebol, “pelada”, porque ele era muito bom de bola e jogou profissionalmente como atacante. A alcunha é vista tatuada no antebraço do filho Torricelli, obra de um sobrinho tatuador.

O início veio com a abertura de uma pequena mercearia no bairro, que passou a atender muitos clientes e se transformou em um bar. A cozinha era comandada por Marli Lima Medeiros, sua mãe. Na época, ele vendia apenas um prato, a carne de sol com feijão-verde. “Depois

R. Manoel Lourenço, 44,  
Ponta Grossa, Maceió - AL

Whatsapp: (82)98852-7188

Telefone: (82)3221-4743

De terça a domingo,  
das 10h às 16h

Preço: de R\$ 5 (porção  
de arroz) a R\$ 95 (prato  
misto boi e charque)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍📱 bardopelado\_al

botou uma galinhazinha, carneiro, dobradinha, peixada - e aí entram os frutos do mar também”, conta Torricelli.

Seu Edvaldo passou a paixão pela culinária para três dos seis filhos: Tadeu, que tem um bar com o mesmo nome e fica localizado em outro bairro; Túlio, que toca uma macarronada; e Torricelli, que



TATUAGEM DE TORRICELLI NO ANTEBRAÇO



manteve a tradição e também desenvolve os pratos do Bar do Pelado com o apoio da esposa na cozinha, Iolanda Tavares. “A culinária é tudo. É minha vida, sempre foi”, diz Torricelli.

Um dos pratos preparados pelo casal é o filé de siri ao molho de coco, bastante conhecido e tradicional em bares da capital alagoana. O petisco custa R\$ 65, serve muito bem até duas pessoas e

vem acompanhado de vinagrete e farofa. O bar funciona de terça a domingo, das 10h às 16h. O espaço é modesto e intimista e privilegia a culinária local de frutos do mar.

## O SIRI VEM DA LAGOA MANGUABA

O siri consumido no Bar do Pelado é oriundo da lagoa Manguaba, mais precisamente da região do mangue que fica no bairro de Barra Nova, em Marechal Deodoro, município da região metropolitana de Maceió. Com cerca de 42 quilômetros quadrados, a lagoa integra a região estuarina dos rios Paraíba do Meio e Sumaúma, que banham os estados de Alagoas e Pernambuco.

O crustáceo é retirado do mangue pelos produtores nos meses de maio, junho e julho, época de inverno na região. “Eles vêm da lagoa [Manguaba, na altura do município] do Pilar e Marechal [Deodoro], na direção da Barra Nova, atrás de água salgada”, explica o marisqueiro Deronildo de Almeida Campos, de 48 anos.

Ele, que conhece a família proprietária do bar há mais de 20 anos, é quem leva o siri até Torricelli.

O mangue, que abriga outras espécies de animais além do siri, é fonte de sustento de pessoas que vivem da pesca em seu entorno, como Deronildo. No entanto, a área vem sendo progressivamente devastada em consequência da especulação imobiliária para a construção de condomínios de luxo.

A escolha do fornecedor é feita por conta da amizade e da confiança em Deronildo, que é um dos mais tradicionais pescadores da região.



JOSÉ TORRICELLI



NOR  
DESTA

COMO  
CHEGAR



Fotos: Gessika Costa  
e Daphne Maria /  
Olhos Jornalismo

TILÁPIA  
RECHEADA COM  
CAMARÃO  
R\$ 60

## \* BOTEÇO DO TONHO

# TILÁPIA RECHEADA: UMA INVENÇÃO FAMILIAR QUE DEU CERTO

CRIADO EM VIVEIROS DE PIRANHAS, NO SERTÃO DE ALAGOAS, PESCADO DE POUCO MAIS DE UM QUILO É RECHEADO DE FAROFA DE OVO, CAMARÕES E OVO COZIDO

→ Por Jean Albuquerque, do Olhos Jornalismo

A tilápia recheada faz sucesso no boteco de Antônio Santana, o Tonho, sergipano de 61 anos que se mudou para Maceió nos anos 2000. Ele resolveu largar a loja de flores e a venda de ovos para criar pratos, mesmo sem ter cursado gastronomia ou qualquer outro curso. O espaço, fundado em 2010, fica próximo à lagoa Mundaú, em Ponta Grossa, bairro periférico conhecido por ser reduto das festas de São João da capital alagoana.

O atendimento cuidadoso cria o ambiente ideal para levar a família para se deliciar com pratos e petiscos. As opções vão de caldinhos, a R\$ 8, até a famosa tilápia, de R\$ 60, que serve muito bem até três pessoas.

O peixe, recheado com farofa de ovo, camarão e ovo cozido, entrou no cardápio em 2015. Atualmente, são vendidas

R. Manoel Lourenço, 248,  
Ponta Grossa, Maceió - AL

Whatsapp: (82)98869-4330  
Telefone: (82)3221-6209

De terça a domingo,  
das 11h às 16h

Preço: de R\$ 8 (caldinhos) a R\$ 60 (tilápia recheada com camarão)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

📷 botecodotonho

quase cem tilápias no fim de semana, dias em que o bar está mais movimentado.

Tonho aprendeu a cozinhar com a mãe, Maria Santana, que faleceu em 2014. “Ele ama inventar comida, assiste muito a programas de culinária. Pega uma dica daqui, uma dali, usa a criatividade dele e faz”, relata Danielle Guimarães, de 32 anos, filha de Tonho, que cuida da parte administrativa. Além dela ele tem outros dois filhos: Diego Guimarães, de 36 anos, e Layane Guimarães, de 18.

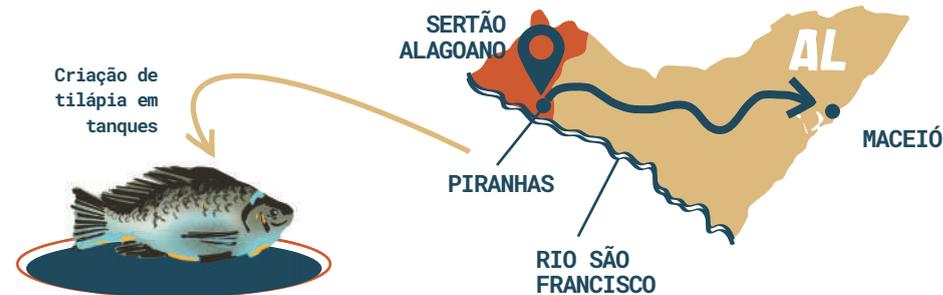
Por problemas de saúde, Tonho não fica mais à frente do bar. Mesmo assim, não gosta de ensinar o “segredo” de seus pratos. “Ele só ensinou a tilápia. Na verdade, minha mãe [Suellen Guimarães, de 52

anos] ficou vendo ele fazer e aí aprendeu”, confidencia Danielle.

Ela diz que a família toda ama cozinhar. “A culinária é tudo na vida da gente. Tudo o que temos é por conta dela”, diz Danielle, agradecida.

Muitos clientes falam que o salão precisa de um ar-condicionado, já que a temperatura na cidade não fica abaixo de 27 °C durante todo o ano. “A gente é um boteco, não é um restaurante chique. Então tem que fazer jus ao que é de fato. É uma coisa pequena, simples”, enfatiza. Quem preferir, pode se sentar às mesas que ficam no canteiro em frente ao bar, na rua Manoel Lourenço, onde as árvores fazem sombra e há um vento refrescante.

**ANTÔNIO SANTANA, O “TONHO”, GUARDA SEGREDO SOBRE O PREPARO DOS PRATOS**



Mesmo com o calor, os clientes voltam com frequência ao bar. “A maioria dos clientes se tornou amigo. Então a gente é uma família”, encanta-se a proprietária.

## A TILÁPIA DE PIRANHAS

O produto que brilha no cardápio do Boteco do Tonho é comprado na banca de Andrey Anselmo, de 37 anos, e Emanuele Silva, de 33 anos, a Manu. O casal, que só trabalha com a tilápia, vende o produto no Mercado da Produção, que fica no bairro da Levada, próximo ao bar.

O peixe é comprado de produtores da cidade de Piranhas, no sertão de Alagoas. A criação é feita em tanques escavados, tanques-rede ou em sistemas de cultivo em viveiros. A água utilizada nos tanques

é geralmente proveniente do rio São Francisco, de açudes ou de poços.

O cunhado de Manu, Ewerton Silva, de 34 anos, viaja de segunda, quarta e sexta para comprar o pescado de pequenos e grandes piscicultores da região e levar para Maceió. A tilápia padrão criada nesses viveiros pesa a partir de 1,2 quilo. “Ela já separa e traz uma vez na semana, de terça a sábado, em quantidades suficientes para todos os outros dias”, diz Danielle.

A criação de tilápias é uma atividade econômica importante em Piranhas e abastece grande parte do mercado do Nordeste. O peixe chega ao prato da população mais carente do sertão e é a fonte de sustento de famílias de várias comunidades daquela região.

NOR  
DESTECOMO  
CHEGAR

MACAXEIRA COM  
CARNE DE SOL  
R\$ 20

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

## \* SANDUBARIA KERO MAIS

# MÚSICA, SANDUBAS E COMIDA REGIONAL QUE VEM DO SÍTIO DA FAMÍLIA

HÁ DEZ ANOS, A SANDUBARIA QUE ALIMENTA  
CORPO E ALMA VEM CONQUISTANDO O CORAÇÃO  
DO PÚBLICO COM MUITO SABOR E CULTURA

➔ Por Daphne Maria, do Olhos Jornalismo

Foi a partir do sonho de ter seu próprio negócio que a ex-empregada doméstica Nadja Freire, de 44 anos, fundou a Sandubaria Kero Mais em 2013. Tudo começou com um pequeno trailer na Praça da Faculdade, no bairro do Prado, quando ela, sua então cunhada e seu filho Goodson Freire tornaram a venda dos lanches um meio de dar sustento e dignidade à família.

Os primeiros meses não foram fáceis. Nadja lembra que demorou para terem um retorno do investimento de suas vidas. Mas o tempo foi passando, a clientela aumentando e o negócio expandindo. Primeiramente, para trailers maiores. Depois, em 2019, abriram seu ponto fixo, em frente à praça onde tudo começou.

Mas eles queriam mais do que um ganha-pão. Parafraseando a canção de Arnaldo Antunes, a família “quer comi-

Tv. Calabar, 30  
Prado, Maceió - AL  
(em frente à Praça  
da Faculdade)

Whatsapp: (82)98870-3164

De quarta a segunda,  
das 18h à 1h

Preço: de R\$ 6,99 (pudim  
de leite condensado) a R\$  
35,99 (combo de X-filé  
com batata frita e suco)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

📷 keromaissandubaria

da, diversão e arte". Nas paredes do local, há fotos e imagens que fazem reverência à cultura nordestina. O som ambiente é composto por clássicos da MPB floreados, que vêm de uma série de vinis e de um toca-discos que convidam a uma viagem no tempo. É a boa e velha mistura de gastronomia e arte que conquista todos os que os visitam.

A Kero Mais também é palco de eventos sazonais regados a boa música, organizados por Goodson, que também é DJ. Já Nadja fica responsável pela administração, e seu esposo, Ailton Ferro, de 35 anos, comanda a chapa.



DA ESQ. PARA DIR: GOODSON, NADJA E AILTON



O cardápio da sandubaria é vasto e democrático, e conta com sanduíches clássicos, hambúrgueres gourmet, pratos regionais, bebidas variadas e sobremesas. A mais nova estrela, a macaxeira com carne de sol, entrou há poucos meses no cardápio e já é um destaque do menu.

### O CAMINHO DA MANDIOCA

O tubérculo utilizado na cozinha do Kero Mais é plantado no Sítio Santa Inês, da família de Ailton, em Viçosa, cidade alagoana a 85 quilômetros de Maceió. A cada duas semanas, ele busca o ingrediente com seu pai, o agricultor Antônio Vicente, de 67 anos. Ele nasceu e se criou na zona rural, e aprendeu a cultivar com seu pai.

“Aprendi com ele, plantando de tudo na agricultura: feijão, milho, fava, macaxeira, mandioca para fazer farinha. Depois que planta, faz três limpas nela. Com dez meses, ela está pronta para colher. Se chover muito, ela demora mais. Agora, se plantar com irrigação, em oito meses já dá. A irrigação facilita mais”, explica o agricultor, que teve mais dois filhos além de Ailton e netos viçosenses.

A mandioca recém-colhida é servida cozida e quentinha, coberta por uma camada generosa de carne de sol desfiada, refogada na manteiga de garrafa, e uma fatia de queijo coalho assado. A porção para uma pessoa é grande e custa R\$ 20 – dependendo da fome, pode servir até duas. Acompanhada de um café quente, é perfeita para quem ama um bom prato regional no jantar.

A proprietária conta que a decisão de incluí-la no cardápio partiu de pedidos dos clientes. “O pessoal sempre aparecia perguntando: ‘Vocês têm regional?’. Vi a necessidade de colocar algo além de sanduíches para vender”, lembrou Nadja. Antes da macaxeira, eles começaram incluindo o cuscuz recheado, que também é um sucesso.

A Kero Mais funciona de quarta a segunda, das 18h à 1h, mas pode estender seu horário de acordo com o movimento.





NOR  
DESTA

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELIACOS

\* COZINHA COMUNITÁRIA YÁ BAHIA

## NA COZINHA DAS 25 MULHERES, UMA NOVA LÓGICA DE PRODUÇÃO

A RELAÇÃO CAMPO E CIDADE DA COMUNIDADE  
QUILOMBOLA QUINGOMA EXISTE E RESISTE  
NO PRÓPRIO QUINTAL

➔ Por Felipe Falheiros, do Coletivo Aruandê

O caminho que leva à comunidade quilombola do Quingoma, em Lauro de Freitas, é guiado por um belo bambuzal, plantado em uma área onde, originalmente, era um mangue. Nele, essa população catava caranguejos de diferentes espécies, como aratu e guaiamum, que fazem parte de sua culinária ancestral. Por causa da destruição do manguezal, esses crustáceos não puderam ser incluídos no cardápio da Cozinha Comunitária Yá Bahia, que foi fundada em 2021 e na qual trabalham 25 mulheres que carregam em si a tradição culinária afetiva e ancestral.

Assim que chegamos, fomos atendidos por quatro das cozinheiras, que usavam turbantes e nos acolheram com um grande sorriso. São elas: Raquel Pereira, de 58 anos; Evanildes Cruz, a Eva, de 32 anos; Ariele Dias, de 29 anos; e Joseane Santos, de 23 anos.

Quingoma de Fora, 635  
Lauro de Freitas - BA

Whatsapp: (71)98834-4414

Todos os dias,  
das 10h30 às 17h

Preço: R\$ 75 (visita tu-  
rística ao quilombo, com  
almoço, suco e sobremesa)

Dinheiro e pix

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍📱 quingomaquilombo

VISITA TURÍSTICA  
COM ALMOÇO COMPLETO  
R\$ 75

COMO  
CHEGAR



Comer é parte da experiência de quem visita a comunidade, que oferece o serviço de turismo de base comunitária por agendamento. A experiência custa R\$ 75 por pessoa. O espaço também funciona de maneira coletiva para momentos festivos, como almoços beneficentes ou refeições em dias de futebol no campo que fica localizado em frente à cozinha.

Um dos pratos é a maria rendeira, feito com ovos, mamão verde, coentro de boi (coentro-da-índia), pimenta, leite de coco e azeite de dendê. Parte dos ingredientes é colhida no quintal da própria comunidade, como o mamão e o coentro de boi. Os ovos são coletados das galinhas do quintal de Ariele. O preparo é servido em um prato de barro nagé.

“Os mais velhos colocaram esse nome por ser um prato preparado em um período de escassez. Daí o nome maria rendeira, um prato que rende”, explica dona Raquel.

A textura do mamão verde cozido remete ao chuchu, e esse legume pode substituir

DA ESQ. PARA DIR,  
AS COZINHEIRAS EVA,  
ARIELE, JOSEANE  
E RAQUEL



## DO QUINTAL PARA O PRATO

Quem agenda o passeio tem o direito de desfrutar de um menu completo, com prato principal, sobremesa e suco de fruta. Os alimentos são todos plantados e produzidos no próprio território.

DONA RAQUEL COLHE MAMÃO NA PORTA DE SUA CASA



a fruta como ingrediente principal, já que ambos têm a mesma propriedade de absorver todo o sabor da panela e explodi-lo na boca com maciez.

## A DISPUTA TERRITORIAL

O Quingoma já viveu um tempo de fartura, quando tinha sua própria horta e uma casa de farinha. As mulheres compravam galinhas dos vizinhos para vender nas feiras da região. Mas, com o acirramento da disputa territorial nos últimos anos e as perdas dos produtores, a comunidade passou a plantar e criar os animais no próprio quintal.

Classificada como quilombo urbano, a comunidade está em uma área de preservação ambiental. Em 2013, recebeu da Fundação Cultural Palmares a certidão de Comunidade Remanescente de Quilombo. Mas, no ano seguinte, o governo da Bahia aprovou um decreto que classificou partes do território como de “utilidade pública”, tornando-as passíveis de desapropriação. Além disso, o processo de regularização fundiária se manteve paralisado desde 2015 no Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra). Nesse contexto, o Quingoma vem sofrendo uma perda contínua de território e de tradições.



NOR  
DESTA



COMO  
CHEGAR



MINGAU  
DE MILHO  
(200ML)  
R\$ 2,50

Fotos: Beatriz de Paula / Coletivo Aruandê

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELÍACOS

Rua Dandá, BA 093,  
KM 9, Simões Filho - BA

Whatsapp: (71)99922-4329

Segunda a sexta,  
das 5h40 às 12h

Preço: de R\$ 1 (café) a  
R\$ 35 (azeite de dendê)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍📱 aquidanda

## \* DELÍCIAS DO QUILOMBO DANDÁ

# MINGAU QUE AQUECE E CONTA HISTÓRIAS

NO QUILOMBO DO DANDÁ, COMUNIDADE COM MAIS DE 250 ANOS DE HISTÓRIA, O MINGAU DE MILHO É UM SÍMBOLO DE TRADIÇÃO E RESISTÊNCIA

→ Por Danielle Landu, do Coletivo Aruandê

É às margens da rodovia BA-093, em Simões Filho, que Sandra Santana, 43 anos, mais conhecida como Lôra, vende seu tradicional mingau de milho. Ela é uma das lideranças da Comunidade Quilombola do Dandá, que tem mais de 250 anos de (r)existência e foi certificada em 2004 como remanescente de quilombo pela Fundação Cultural Palmares.

Sua barraca, chamada de Delícias do Quilombo Dandá, surgiu em 2020 em meio à necessidade de sobrevivência e da vontade de provar que era possível tirar o sustento do lugar onde se vive. “Querida mostrar para outras mulheres que podemos ganhar dinheiro na nossa própria comunidade, sem precisar trabalhar fora”, afirma Lôra.

Ela segue a tradição de suas ancestrais, produzindo quitutes com os insumos que a terra dá: as tias de Lôra, conta ela, também vendiam bolos, mingaus, polpas de fruta e azeite de dendê na beira da estrada. “Eu amo

mingau e a minha família também! Para manter a nossa cultura viva, precisamos mostrar que realmente existimos”, enfatiza.

Mas até chegar na beira da estrada às 5h40 da manhã e ser vendido em forma de mingau para dezenas de clientes, o milho passa por um longo percurso.

## O CAMINHO DO MILHO

O processo inicia com a plantação nas terras do próprio quilombo. Cuidar da roça é uma tarefa coletiva organizada em mutirões que envolvem toda a comunidade

de – são mais de 150 famílias envolvidas – e acontecem a cada quinze dias. Depois do plantio, são três meses de espera até que o milho esteja pronto para a colheita. Normalmente, o alimento é armazenado na casa dos próprios moradores donos da roça. Cada um decide se os grãos serão para uso da família, para venda ou para compartilhar com vizinhos.

Lôra, por exemplo, após a colheita, volta da roça pelo chão de terra avermelhada para iniciar os preparos do saboroso mingau de milho.

O processo de limpeza é longo. Primeiro, ela retira as palhas e, com a ponta

da faca, vai tirando fiapo por fiapo até deixar as espigas bem limpinhas. Elas são lavadas, debulhadas e lavadas novamente, para ter certeza de que não há nenhum fiapo sobrando. Essa etapa pode levar algumas horas. “Se sobrar algum fiapinho, pode amargar o mingau. Esse é o processo mais demorado”, conta, sorridente.

## A RECEITA DO MINGAU

Seguindo a receita, Lôra bate o milho no liquidificador aos poucos, com um pouco de água e pedaços de coco cortados e descascados. Esse coco também é colhido nos coqueiros da comunidade, assim como a folha de canela. “Quando não encontro canela em pau na feira, uso a folha de canela que temos aqui no território e dá o mesmo sabor. Fica uma delícia!”, revela a quituteira.

Depois de batida, a massa de milho e coco é coada e levada ao fogo. Açúcar e cravo também entram em cena para deixar a mistura ainda mais cheirosa. Enquanto mexe o mingau com uma colher de pau, Lôra conta histórias de luta pela posse de terras, pelo reconhecimento



LÔRA SANTANA

como comunidade quilombola e por direitos básicos, como saúde e educação. “A conquista do nosso território foi feita com muita luta”, relembra, com orgulho.

Após trinta minutos de prosa, o mingau fica pronto. O cheiro que invade a cozinha nos remete a casa, aconchego e ancestralidade. Mais do que sabor, o mingau de milho do Quilombo do Dandá é uma reverência às mulheres potentes de todas as gerações.





**NOR  
DESTA**



COMO  
CHEGAR



**CALDO DE  
MARISCOS  
R\$ 16**

Fotos: Beatriz de Paula / Coletivo Aruandê

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELÍACOS

Conj. Habitacional Ilha  
de São João, Copa 1,  
361, 1º andar, Simões  
Filho - BA

Whatsapp: (71)99105-4036

Todos os dias,  
das 10h30 às 17h

Preço: de R\$ 5 (farofa  
de azeite) a R\$ 220 (  
moqueca de polvo com  
camarão grande)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Acessibilidade

🚚 Tem delivery

📍 cantinhodamuqueca

## \* CANTINHO DA MOQUECA

# VARANDA PARA TOMAR UM CALDO, OLHAR O MAR E BATER PAPO

O PUXADINHO DA CASA DE NAI, NA ILHA DE SÃO JOÃO, TRANSFORMOU-SE EM RESTAURANTE E MANTÉM RELAÇÃO ESTREITA COM MARISQUEIROS DA REGIÃO

➔ Por Amanda Lopes, do Coletivo Aruandê

Quatro mesas em um puxadinho da varanda do apartamento térreo deram início à jornada da cozinheira Edilai Fonseca, de 49 anos. Nai, como é conhecida, e seu companheiro Uendel Santos, de 45 anos, inauguraram um restaurante em 2013, vendendo comida para amigos próximos. Nascia o Cantinho da Moqueca da Ilha de São João, na cidade de Simões Filho, que se tornou uma referência de comida boa na região.

O restaurante, que fica a aproximadamente 25 quilômetros de Salvador, faz jus ao nome e oferece moquecas variadas de peixe e frutos do mar, além de peixe frito, massa com camarão, petiscos e saladas com mariscos diversos. Mas a maioria dos frequentadores já chega à procura do caldo de mariscos, entrada que é uma das especialidades da casa.

O preparo é uma combinação de siri catado, camarão, sururu, chumbinho (outro tipo de molusco que vive dentro de pequenas conchas) e polvo. A mistura, bonita e cheirosa, é servida em um copo americano de vidro de 190 ml e serve de entrada para outros pratos. Pelos grandes apreciadores, é consumido sozinho como acompanhamento do bom papo de Nai.

A receita foi criada após uma viagem a Porto de Galinhas, em Pernambuco, quando ela experimentou um caldo de frutos do mar, em 2017. A partir do sabor

que provou, a cozinheira criou sua receita original, temperada com sal, urucum, açafrão, coentro, salsa e cebola desidratados e um bom azeite doce, conhecido em outras regiões do Brasil como azeite de oliva.

Como os mariscos são fornecidos catados e pré-cozidos, o caldo é feito sob demanda, e sua receita pode ser reproduzida até quinze vezes em um dia. O preparo chega à mesa em dez minutos e custa R\$ 16 a unidade. Nai e Uendel também recebem encomendas para eventos.

Para quem não gosta de peixes e frutos do mar, o Cantinho da Moqueca oferece outras opções, como frango frito e carne de sol com acompanhamentos. Para vegetarianos, o restaurante oferece batata frita.

## O CAMINHO DO SIRI CATADO

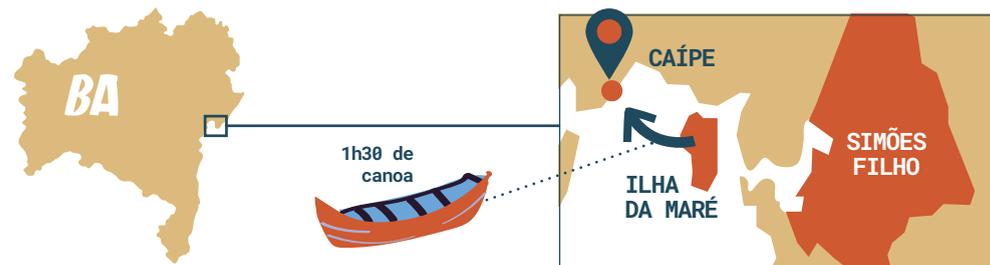
O siri que integra o caldo de mariscos é capturado por Eliana Conceição, de 55 anos, e pelo ex-marisqueiro e vendedor de mariscos Josenilton Nascimento, de 49 anos, conhecido como Nêgo. Eles se conheceram na Ilha de Maré, começaram a catar mariscos aos 8 anos e, desde então, sobrevivem da profissão, que fortaleceu essa amizade e parceria.

São fornecedores do restaurante há dez anos, desde quando Uendel conheceu a marisqueira na feira.

Eliana põe a isca no manzuá (uma armadilha de ferro) e o coloca no mar para capturar os siris nas coroas de Caípe, que fica a 1h30 de canoa da Ilha de Maré, na Baía de Todos os Santos. Às 5h30 da manhã, ela retira os siris do manzuá, cozinha-os e extrai sua carne para refrigerá-la. E é essa carne cozida que é comercializada

no Centro de Abastecimento de Paripe, onde trabalha há mais de trinta anos.

A banca de Eliana fica ao fundo da seção de hortifrúti, próxima à banca de seu Nêgo, que se transforma em intermediário entre ela e Uendel quando dona Eliana não está presente. Nai encomenda, em média, de dez a quinze quilos de siri catado todos os sábados. A dupla também fornece outros frutos do mar que compõem os pratos do Cantinho da Moqueca.



EDILAI  
FONSECA,  
A NAI





**NOR  
DESTE**

**COMO  
CHEGAR**



**GALINHA  
CAIPIRA  
R\$ 30**

Fotos: Beatriz de Paula / Coletivo Aruandê

**OPÇÕES PARA  
ALERGIAS**

\* **TELHADO VERDE**

## **O TEMPERO DA GALINHA CAIPIRA QUE ATRAVESSA GERAÇÕES**

**ESPAÇO MANTÉM VIVA A COMIDA CASEIRA HÁ MAIS DE DUAS DÉCADAS E OFERECE UMA EXPERIÊNCIA REPLETA DE MEMÓRIAS AFETIVAS**

➔ **Por Beatriz de Paula, do Coletivo Aruandê**

**A**s risadas da falecida mãe quando cozinhava ainda ecoam na mente de Eleni dos Santos, a Pinha, enquanto corta os temperos que reproduzem o mesmo gosto de sua galinha caipira. O prato que foi ensinado por sua avó Tomásia à mãe, Elza, é a especialidade do Telhado Verde, restaurante localizado no Cassange, em Salvador, a cerca de quarenta minutos do centro da cidade e a dez minutos da estação Terminal Aeroporto, na linha 2 do metrô.

O endereço não aparece corretamente nos mapas da internet. Então, para encontrar o caminho, é melhor usar o WhatsApp que está no QR Code da página ao lado.

Pinha, de 42 anos, conta que ela e sua irmã e parceira de cozinha, Bárbara Ribeiro, 38 anos, aprenderam a cozi-

Rua Fidalgo, 541/1091,  
Salvador - BA

Segunda, quarta a sexta,  
das 8h às 19h30  
Sábado e Domingo,  
das 7h às 20h30

Whatsapp: (71)99375-2328  
(71)99126-8268

Preço: de R\$ 8 (caran-  
guejo uind.) a R\$ 115  
(moqueca de camarão)

Crédito, débito e pix

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

(mas aceita encomendas  
pelo Whatsapp)

📷@restaurante\_telhadoverde

nhar observando a mãe. Para a galinha, a na Elza cortava tomates, cebola, alho e hortelã, em medidas que foram passadas de geração em geração. Assim, o sabor se manteve o mesmo durante os anos. A receita ainda é ensinada na família: Bruna Ribeiro, 21 anos, sobrinha de Pinha, também cuida da cozinha do restaurante e já sabe como reproduzir o sabor.

O espaço, que já existe há mais de vinte anos, é arejado, com árvores ao redor, gira-gira para crianças e cachorros passeando livremente. As refeições começam

a ser servidas bem cedo: em um final de semana, a partir das 7h da

manhã, você já consegue comer uma feijoada bem servida, mocotó, rabada e a famosa galinha caipira.

O prato é servido acompanhado de pirão feito do próprio caldo da galinha, arroz, aipim, quiabo, cenoura, banana-da-terra, repolho, maxixe, jiló e abóbora. E tudo fica melhor acompanhado do molho lambão, que é uma espécie de vinagrete picante, com cebola, tomate, coentro, azeite e pimenta. A porção individual da galinha caipira custa R\$ 30.

### O CAMINHO DA GALINHA

A galinha é criada em um galinheiro no quintal do próprio restaurante. Antes de



PINHA NO Balcão do TELHADO VERDE

**A FORÇA DA SUA INEJA  
É A VELOCIDADE DO MEU SUCESSO!**



ANDRÉ, A FILHA AYLLA DOS SANTOS ANTUNES E A ESPOSA, PINHA

chegar às mesas, a ave é escolhida por Pinha e seu vizinho Elias da Cruz, 46 anos, também conhecido como Beré. A galinha sempre é abatida e pré-preparada um dia antes de ser cozida e servida. “Faz-se um pequeno corte próximo à cabeça pra poder tirar a pele toda. Quando a galinha fica nua, eu corto os pedaços e deixo um tempo no limão e sal”, explica Pinha. Geralmente, Beré abate e processa de três a cinco galinhas de uma vez, que são congeladas para o dia seguinte.

### **VARIEDADE NA COMIDA DE QUINTAL**

Ao redor do restaurante, vivem mais de zesseis famílias, que, juntas, produzem, criam e se ajudam. Além da galinha, a

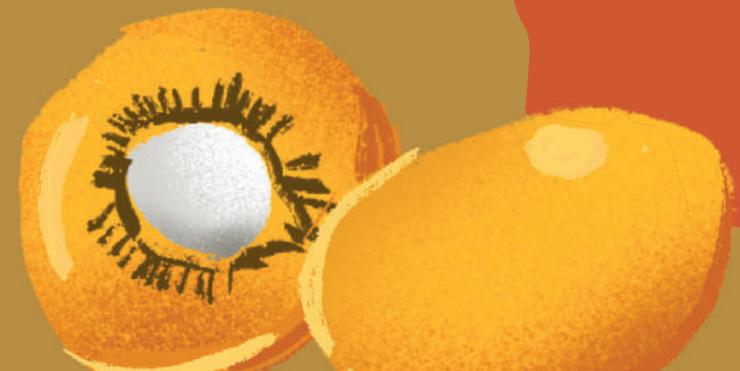
comunidade também produz em seus quintais milho, amendoim e mandioca. Em suas cozinhas, usam esses ingredientes para fazer e vender pé de moleque, pamonha e tapioca no restaurante.

Além do estabelecimento no Cassange, Pinha e André Antunes, seu marido, sócio e presidente da Associação Comunitária do Cassange, também possuem outros dois negócios, com cardápios diferentes: o Quiosque Telhado Verde, no bairro Stella Maris, e o Telhado Verde 2, em Boca da Mata.

O Telhado Verde é um lugar de comida caseira, cumbuca na mesa, um grande quintal de família e tempero perpetuado pela oralidade cultural.



# REGIÃO CENTRO- OESTE



CENTRO-  
OESTEOPÇÕES  
VEGETARIANAS

\* PAMONHARIA DO DIVINO

**PAMONHA DOCE COM  
QUEIJO DO INTERIOR**

HÁ MAIS DE 30 ANOS, A PAMONHARIA DO DIVINO SERVE COMIDA CASEIRA NA RODOVIA QUE LIGA CUIABÁ A CHAPADA DOS GUIMARÃES

→ Por Marcos Salesse, do Com\_Texto

Quem passa pelo quilômetro 23 da rodovia Emanuel Pinheiro, que liga a capital Cuiabá à Chapada dos Guimarães, avista um espaço com teto forrado de chita e mesas e cadeiras dispostas dentro e fora do salão. É a Pamonharia do Divino, um dos principais restaurantes da comunidade Rio dos Peixes, onde são servidos pratos que fazem parte da rotina cuiabana, como a galinhada com pequi, e o carro-chefe, a pamonha doce com queijo.

O negócio foi fundado pelo goiano Valdivino de Oliveira, o seu Divino, de 68 anos. Ele conta que, ao chegar na comunidade em 1987, não pensava em ter a pamonha como sua fonte de renda. Os rumos mudaram quando vendeu as primeiras unidades, produzidas com o milho que ele mesmo plantou e comercializadas com a ajuda da esposa, Alda Soares da Silva Oliveira, de 56 anos, e dos quatro filhos, às margens da rodovia que também é “estrada-parque”.

Rodovia Emanuel Pinheiro,  
s/n, Jardim Vitoria -  
Km 23, Comunidade Rio Dos  
Peixes, Cuiabá - MT

Whatsapp: (65)99686-4489

De segunda a sexta,  
das 5h30 às 19h e  
sábados e domingos,  
das 5h30 às 20h

Preço: R\$ 10 (pamonha),  
R\$ 160 (almoço completo)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem elivery

📌 katiamarai

📍 pamonharia\_do\_divino

PAMONHA  
R\$ 10

COMO  
CHEGAR

“Eu tinha plantado uma hortinha, mas tirei a horta, aproveitei que a terra estava adubada e plantei um pouco de milho-verde. Aí que fiz a pamonha e coloquei as minhas crianças pra vender na beira da estrada. Foi assim que começamos”, conta.

Nessa época, ainda nos anos 1980, o milho era moído manualmente, com a ajuda de um moedor improvisado com latas e pregos para diminuir o esforço físico. A clientela cresceu e, por conta da escala, os ingredientes passaram a ser comprados na Feira do Porto, em Cuiabá.

Seu Divino precisava levar o milho e o queijo até a comunidade de ônibus. “O motorista brigava. Falava: ‘Não pode, aqui é só pra carregar passageiro’. Eu respondia: ‘Mas sou pobre, tenho que trabalhar, tenho que cuidar dos meus filhos. Eles têm que estudar’”, relembra.

SEU DIVINO TIRANDO OS MILHOS DA PALHA

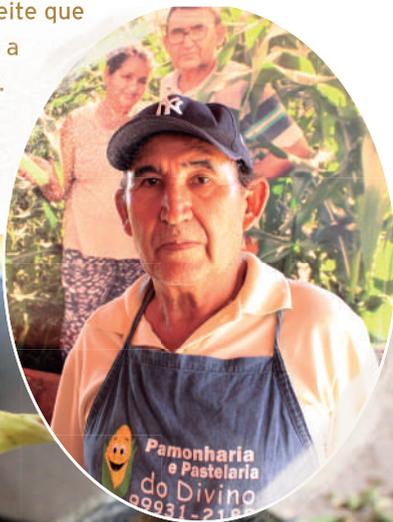


Em uma visita a parentes em Goiás, Divino ganhou seu primeiro moedor elétrico, que guarda como lembrança até hoje. O equipamento possibilitou aumentar a produção e, conseqüentemente, as vendas. Com isso, o caminho que era percorrido de ônibus passou a ser atravessado com seu carro próprio.



## O CAMINHO DO QUEIJO

Divino conta com ingredientes produzidos também por fornecedores de outras regiões. Um deles é Gonçalo Domingos de Oliveira, de 47 anos, produtor do queijo e dos doces à base de leite que recheiam a pamonha.



PRODUTOR GONÇALO DOMINGOS, QUE FORNECE QUEIJS E DOCES À PAMONHARIA

Ele é morador da região rural “Cinquentina”, próxima ao município de Nossa Senhora do Livramento, mas não produz o leite. Por isso, compra a matéria-prima de produtores de sua região.

Com os produtos frescos, Gonçalo percorre, uma vez por semana, um trajeto de 65 km a bordo de um Uno para entregar os ingredientes à pamonharia. Além de queijo, o espaço trabalha com pamonha com diversos recheios, como linguiça, carne seca, goiabada, jiló e até mesmo o pequi.

Divino aprendeu sua receita ainda jovem, quando insistia para que sua mãe o

ensinasse a fazer pamonha. Após muitos anos, o sabor de família encontra o paladar de quem cruza longas distâncias, revivendo o sentimento de estar em casa. De segunda a sexta, são vendidas cerca de cem pamonhas por dia. Já aos finais de semana, esse número chega a 350.

Seu Divino reafirma sempre a gratidão a sua própria história – dura, mas bem-sucedida. “Às vezes eu saio, fico dois ou três dias fora de casa e até sonho que estou fazendo pamonha ou descascando milho. Tenho prazer em trabalhar com a pamonha [...]. Foi assim que eu consegui dar estudo para os meus filhos”, ele conclui.

CENTRO-  
OESTE

**MEIO PEIXE  
R\$ 60**

COMO  
CHEGAR

Fotos: Marcos Salesse / Coletivo Com\_Texto

## \* PEIXARIA DO FIRMINO

## PACU FRITO DESAFIA CONCORRÊNCIA COM SABOR TRADICIONAL

TEMPERADO SECRETAMENTE, PRATO  
PRINCIPAL MANTÉM LEGADO RIBEIRINHO  
DAS PEIXARIAS DE CUIABÁ

→ Por Beatriz Passos, do Com\_Texto

**A**o chegar à rua Nelson Fernandes, via principal da comunidade cuiabana São Gonçalo Beira Rio, é difícil escolher um dos restaurantes. Apesar de numerosos, a primeira impressão é a de que são todos iguais: se apresentam como peixarias, com suas mesas de plástico parecidas, toalhas de chita e uma banda de música regional tocando ao vivo. Mas ali perto, na rua Antônio Dorileo, a Peixaria do Firmino foge do padrão: cercada por um bambuzal, é silenciosa e tem uma estética mais rústica.

O portão ainda é de estacas; os bancos, de madeira; e o fogão, à lenha. O objetivo é manter a mesma aparência de quando Antônio Firmino, de 73 anos, o patriarca da família, decidiu montar o estabelecimento, no início dos anos 1980. A decisão dele, de sua esposa, Solange Firmino, de 68 anos, e do filho deles, Alex Firmino, de 43 anos,

R. Antônio Dorileo,  
São Gonçalo Beira Rio,  
Cuiabá - MT

Whastapp: (65)99245-7506

De terça a domingo e fe-  
riados, das 11h às 18h

Preço: de R\$ 60 (meio  
peixe) a R\$ 120 (peixe  
inteiro)

Dinheiro e pix

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

foi não modificar a estrutura do lugar, ou seja, não acompanhar a transformação pela qual as outras peixarias passaram nas últimas décadas.

O apego à tradição também está nos pratos. Por isso, para saber qual pedido fazer, não há cardápio. Os clientes precisam consultar Alex, que está no comando da peixaria, por conta da idade avançada do pai. Ao atender a clientela, ele descreve as refeições do dia, decoradas e ofertadas com base no estoque diário dos peixes. A especialidade é o pacu frito completo, que vem servido com

guarnições de mandioca, arroz, vinagrete e farofa de banana. O prato custa R\$ 120 e serve quatro pessoas.

Antes que o cliente se decida, Alex lança um desafio: o de encontrar em toda Beira Rio uma porção de pacu frito mais saborosa e servida com mais rapidez que a da casa. Quem conseguir, ganha um prêmio de R\$ 300.

“A gente se garante. Estamos há quarenta anos aqui, muito felizes, e não temos do que reclamar. Todo mundo fala que colocar esse desafio é coisa de louco,

mas eu respondo que confio no meu pai”, ressalta Alex, satisfeito por ainda não ter entregado a recompensa.

## O PACU DO RIO CUIABÁ

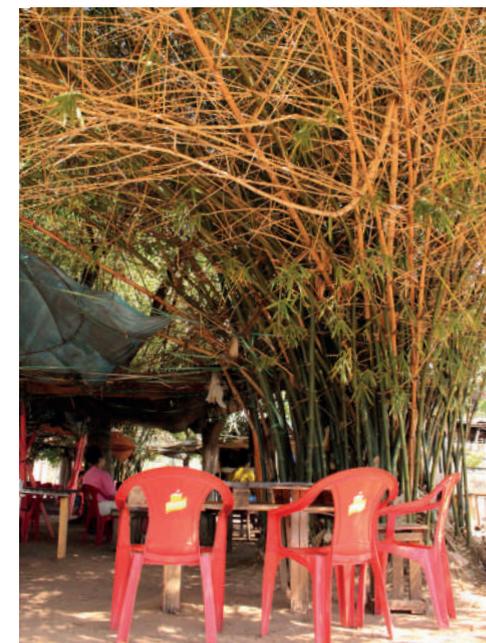
O pacu é frito pelo próprio Alex. Ele, que já fez da pesca sua principal fonte de sustento, desce até o rio Cuiabá, às margens de sua peixaria, e captura a atração principal. Após limpar o bicho, entrega-o nas mãos do pai, responsável por temperá-lo. Antônio nunca revelou sua receita e já realizou a tarefa escondido para guardar o segredo. Cabe ao filho Alex também indicar ao pai a quantidade a ser preparada, de acordo com a vontade do freguês. A mãe, Solange, é quem prepara os acompanhamentos.

## RESISTÊNCIA RIBEIRINHA

Atualmente, há cerca de trinta peixarias na comunidade São Gonçalo Beira Rio, que é rodeada pelo rio Cuiabá. A área já sofreu com várias enchentes, e uma das maiores aconteceu em 1995, quando as águas subiram 10,5 metros. Mais de 40 mil famílias ficaram desabrigadas em toda a capital mato-grossense. Alex relembra

que, na época, muitos comércios na região fecharam ou mudaram de proprietários. Mas a peixaria da sua família permaneceu. “Somos uma das famílias que não saíram de São Gonçalo, mesmo depois da enchente. Lutamos para erguer tudo de novo, mas não saímos daqui. Batemos o pé e tocamos o barco pra frente”, enfatiza.

Com tanto tempo de funcionamento, a peixaria é o orgulho da família. Um registro vivo da tradição ribeirinha que resiste na capital do Mato Grosso.



ALEX PESCA OS PEIXES QUE SERVE NO RIO CUIABÁ, ÀS MARGENS DO RESTAURANTE





CENTRO-OESTE

COMO CHEGAR



GALINHADA DE PEQUI  
R\$ 150

Fotos: Marcos Salesse / Coletivo Com\_Texto

ORGÂNICO

\* RESTAURANTE AVENIDA

## ONDE O CONTROVERSO PEQUI É UNANIMIDADE

O FRUTO DO CERRADO COMPÕE A GALINHADA COM PEQUI, UM DOS PRATOS MAIS PEDIDOS NO RESTAURANTE NO DISTRITO DE COXIPÓ DO OURO

→ Por Marcos Salesse, do Com\_Texto

Quem se aproxima do terreno no distrito do Coxipó do Ouro, a quarenta quilômetros do centro de Cuiabá, logo escuta a “trilha sonora” mais comum do cerrado mato-grossense. É uma mistura do correr do rio Coxipó com o canto de pássaros e o balanço das folhas dos cajueiros e mangueiras. É nesse cenário que Valdivino Barbosa da Silva, de 49 anos, inaugurou seu Restaurante Avenida em 2018.

Nascido no município de Santo Antônio do Leverger, Valdivino já conhecia o distrito desde muito novo, mas se mudou para a região em 2012. O interesse em abrir o negócio, entretanto, veio apenas em 2018.

O espaço não aguça apenas a audição de quem o visita. Ao caminhar poucos passos em direção às mesas e cadeiras, o cliente já sente o cheirinho de tempero caseiro que toma conta do ar enquanto é convidado a olhar o cardápio. A sensação de “estar em casa” é imediata.

Avenida Principal,  
Distrito Coxipó do Ouro,  
Cuiabá - MT

Whatsapp: (65)99904-8655

Segunda-feira a sábado,  
das 11h às 19h  
Domingo, das 11 às 19h

Preço: de R\$ 50 (petisco de peixe) a R\$ 150 (galinha com arroz e pequi completa)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

Um dos pratos mais pedidos no restaurante é a galinhada com pequi, receita típica em todo o centro-oeste, que serve até cinco pessoas. Com aroma e sabor característico, o controverso pequi é o ingrediente mais pedido pelos frequentadores do lugar e uma das paixões de Valdivino. Ele relembra:

**“TEM GENTE QUE NÃO GOSTA NEM DO CHEIRO, MAS EU GOSTO. PASSO O DIA INTEIRINHO ROENDO. QUANDO 'NOJS' IA PARA O 'NORTÃO', 'NOIS' COZINHAVA NA PANELA DE PRESSÃO UNS 40 A 50 CAROÇO E ROIA TUDO.”**

Com tempo médio de preparo de aproximadamente cinquenta minutos, o prato é feito por Berenice Carvalho, de 45 anos, companheira de Valdivino na vida e no restaurante.

### **O CAMINHO DO PEQUI**

Antes de chegar às mãos de Berenice, o pequi passa pelo trabalho cuidadoso da enfermeira e proprietária do Orgânicos do Jamacah, Jaqueline Calazans Falcão,

de 56 anos, responsável pelo cultivo de todo fruto utilizado no restaurante.

Em sua propriedade, na zona rural de Cuiabá, Jaqueline e sua equipe dão conta da colheita de aproximadamente mil pés de pequi que, entre dezembro e fevereiro, chegam a produzir mais duzentos frutos cada. O trabalho conta com a colaboração de funcionários temporários, que ajudam na colheita e na separação do fruto orgânico. A produtora defende que, diferentemente daquele comprado em conserva, o pequi orgânico não amarga durante o processo de cozimento.

“Usamos luvas, máscaras e manipulamos o pequi o mínimo possível. A gente descasca, coloca rapidamente numa embalagem a vácuo e já congela. Essa maneira de armazenar é para manter o sabor de como se tivesse sido colhido no dia em que vai cozinhar”, garante a fornecedora.

Nas primeiras garfadas da galinhada com pequi nota-se a diferença. O gosto marcante do fruto se mistura com o tempero caseiro e satisfaz de forma prazerosa quem prova o prato típico do Cerrado brasileiro.

### **DEPOIS DE COMER, SE REFRESCAR**

No período da seca, entre agosto e dezembro, o restaurante recebe um público ainda maior, revela Valdivino. Isso porque, além dos pratos, os frequentadores encontram no rio um atrativo para fugir do calor intenso. “Nos domingos, na época do calorão, o rio fica que nem formigueiro. De agosto em diante, não dá nem para entrar no rio. Na segunda-feira dá bastante gente também, porque quem trabalha no domingo vem no dia seguinte”, compartilha Valdivino.

TERRENO DO RESTAURANTE É TOMADO POR ÁRVORES NATIVAS E BANhado PELO RIO COXIPÓ

Com um cardápio variado, dispendo de pratos como costelinha com arroz e porções de peixes como pacu e pintado, o Restaurante Avenida é uma ótima opção para quem quer se conectar com todos os seus sentidos ao Cerrado mato-grossense.



CENTRO-  
OESTE

**PEIXADA  
COMPLETA DE  
TAMBATINGA  
R\$ 120**

COMO  
CHEGAR

Fotos: Marcos Salesse / Coletivo Com\_Texto

## \* RANCHO CAIPIRA

## PEIXADA DE TAMBATINGA É SERVIDA COM GOSTO DE QUINTAL CAIPIRA

ÀS MARGENS DE RODOVIA, RESTAURANTE  
OFERECE O FRESCOR DA BAIXADA CUIABANA,  
COM SOMBRA SOB MANGUEIRAS E LAGO

→ Por Beatriz Passos, do Com\_Texto

Estrada da Aguaçu, KM 03,  
Várzea Grande - MT

Whatsapp: (65) 99208-7795

De quinta a domingo e  
feriados, das 9h às 19h

Preço: de R\$ 40 (porção  
de peixe) a R\$ 120  
(peixada cuiabana)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📷 restaurante\_  
ranchocaipira

O restaurante Rancho Caipira, que fica a apenas 23 quilômetros do centro comercial de Várzea Grande, na região metropolitana de Cuiabá, remete a um típico sítio do Cerrado mato-grossense. Mesas e bancos de madeira estão fincados no chão de terra. O sol tenta achar espaço entre as copas das várias mangueiras que, entrelaçadas, formam um teto natural, garantindo sombra e brisa fresca. A paisagem conta também com um lago que margeia o restaurante e resgata a umidade do ar, que parece perdida no clima desértico dos centros urbanos.

O espaço onde o restaurante está instalado é uma herança de família. O avô deixou para o pai, que montou um negócio e agora confia ao filho, Vitor Vinicius Gabriel, de 25 anos, a gerência do empreendimento.

No começo, a família se concentrava somente no ramo da piscicultura, com criadouros de tambatinga, peixe que é resultado do cruzamento entre a fêmea do tambaqui e o macho da piratinga. Aos poucos, os interesses comerciais mudaram, e eles começaram a servir almoço para caminhoneiros e pessoas próximas da comunidade. Assim, os peixes criados nos oito tanques mantidos pela família passaram a ser destinados somente ao menu do restaurante.

Desde que abriram as portas, em 2018, o prato mais pedido é a peixada completa de tambatinga, que serve até quatro pessoas. Nele é servido cerca de um quilo

de ventrechas (postas do peixe) de tambatinga empanada e frita, acompanhado de arroz, mandioca frita, salada, creme de alho, pirão de peixe e farofa de banana. O preparo leva, em média, trinta minutos, e a refeição serve até quatro pessoas.

## A TAMBATINGA DE TANQUE

Para garantir o sabor da peixada, Vitor explica que o processo é demorado. Segundo ele, é preciso investir em ração e cultivar o peixe até que ele atinja o peso médio de 1,5 quilo, além de investir na qualidade da água, monitorando seu pH e higienizando constantemente os tanques de criação.

O proprietário destaca que, para manter a qualidade do prato, também é necessário evitar temperos industrializados. Por isso aproveita a terra para plantar limão, tomate, coentro e cebolinha, responsáveis por ressaltar o gosto da peixada. No cardápio, tudo é temperado com os vegetais colhidos no quintal.

Comprometido em agradar a clientela, toda semana ele se dedica ao pré-preparo do peixe. “Aqui o cliente nunca come o mesmo peixe de uma semana para a outra. A gente sabe mais ou menos a quantidade que vende, e aí eu mesmo abato cerca de oitenta quilos de peixe na quinta-feira. Entre quinta e sexta-feira, eu limpo, tiro as espinhas, faço o serviço de separar as ventrechas e, no sábado e no domingo, o peixe ainda está fresco para ser servido”, detalha o comerciante.

Para Vitor, o trabalho é pesado, mas gratificante. Segundo ele, conquistar uma clientela pela qualidade da comida e viver em um ambiente de tranquilidade, diferente do ritmo da cidade, resgata a tradição caipira de sua família e a identidade do campo de quem vive na baixada cuiabana.

A família inteira trabalha com ele no restaurante: o irmão e o primo, atenden-



VITOR  
VINICIUS  
GABRIEL

do aos clientes; a esposa, no preparo dos alimentos; e a mãe, auxiliando na cozinha. O piscicultor conta, com orgulho:

**“ AQUI A GENTE SEMPRE DIZ QUE É A NOSSA FAMÍLIA RECEBENDO A SUA FAMÍLIA. ”**

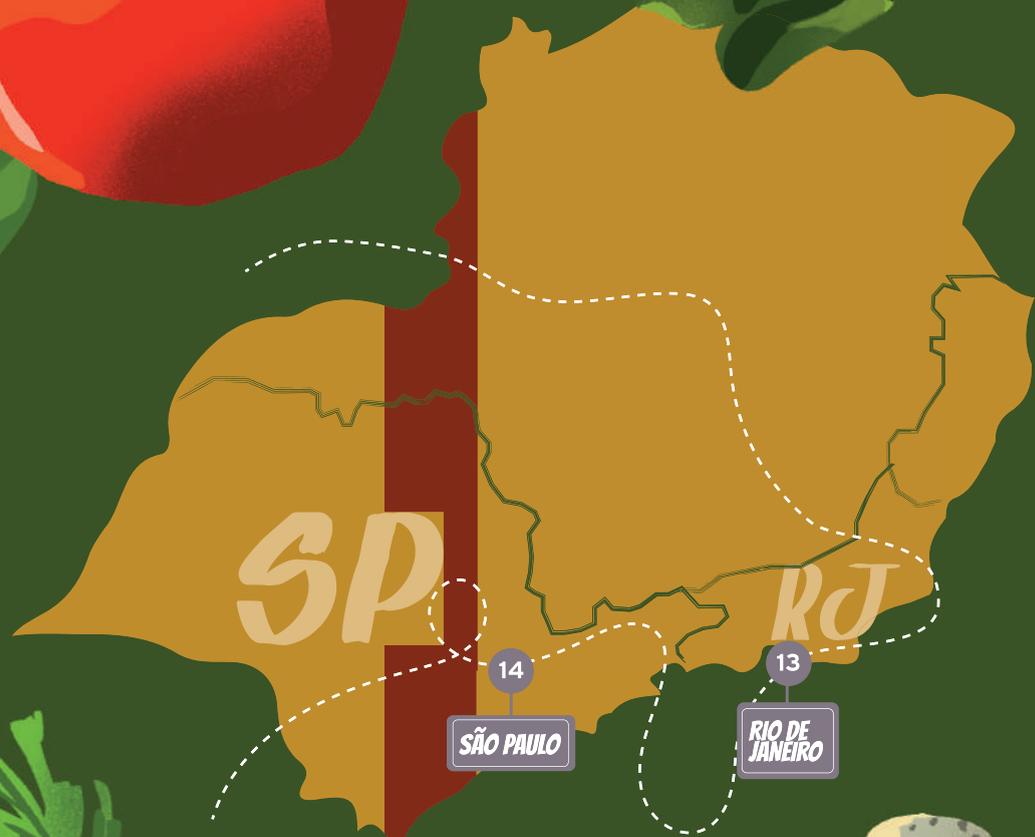
O Rancho conta com programação de música ao vivo aos sábados e domingos, e oferece locação do espaço para eventos, com o serviço de almoço incluso.

ARROZ, FAROFA, MANDIOCA E PIRÃO ACOMPANHAM A TAMBATINGA FRITA





# REGIÃO SUDESTE



SUDESTE

COMO  
CHEGAR

Fotos: Fernanda Calé / Agência Lume

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
CELÍACOS

1) Feira Agroecológica  
de Campo Grande: Av. Mal.  
Dantas Barreto, 95  
Campo Grande

2) Feira Agroecológica  
da Uerj: R. São Francisco  
Xavier, 524 - Maracanã  
Rio de Janeiro - RJ

Whatsapp: (21)99102-2581

Campo Grande: 1º sábado  
do mês, de 8h às 13h /  
Uerj: quinzenalmente às  
terças, das 11h às 17h

Preço: de R\$ 6 (quiche  
de palmito) a R\$ 20  
(marmitta congelada)

Dinheiro, pix, cartão

📶 Não tem wi-fi  
♿ Tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

📷 sabores\_da\_mana\_vegana

\* SABORES DA MANA

## AS REDES E FEIRAS DE AGRICULTURA URBANA DO RIO

CULINARISTAS CRIAM GRUPO PARA FACILITAR  
ACESSO A ALIMENTOS ORGÂNICOS, TRAZENDO  
MAIS QUALIDADE PARA SUAS COZINHAS

➔ Por Rô Tavares, da Agência Lume

**A**ntepasto de berinjela, antepasto de grão-de-bico, torta de banana e quiche. Com alimentos orgânicos de agricultores urbanos, a carioca Ana Luzia Gonçalves, de 54 anos, criou receitas que deram origem ao Sabores da Mana, um empreendimento criado em 2016 que vende comidas vegetarianas, veganas e algumas opções não veggies em feiras agroecológicas do Rio de Janeiro.

Seus pais, tios e tias sempre inventaram receitas na cozinha, mas foi com a filha que ela passou a produzir “para fora”. “Meu pontapé inicial foi quando minha filha começou a fazer o curso da comida viva. Eu gostei tanto de ajudá-la que quis fazer as coisas para vender”, relembra a cozinheira.

O Sabores da Mana trabalha com um cardápio bem diverso e oferece salgados e doces congelados e prontos



ANA LUZIA EM SUA BARRACA NA UERJ

para consumo imediato. Ana também oferece o serviço de delivery de marmittas congeladas.

Nas feiras de que participa, um dos pratos mais pedidos é a quiche de palmito, feita com produtos orgânicos e certificados da cidade de Magé, região metropolitana do Rio de Janeiro. Ela é vendida em uma forminha de metal e embalada em plástico filme. Quem prefere consumir na hora, recebe-a quentinha em uma forminha de papel.

***O RECHEIO CREMOSO É UM REFOGADO COM BASTANTE PALMITO ORGÂNICO EM CONSERVA, QUE A PRÓPRIA ANA FAZ, TEMPERADO COM ALHO, CEBOLA E TOMATE. A MASSA, POR SUA VEZ, É LEVE, SEQUINHA E CROCANTE. ELA É FEITA COM UMA MISTURA DE FARINHAS DE ARROZ, POLVILHO DOCE, GORDURA DE PALMA E OVOS.***

As farinhas são compradas na Rede Ecológica, um site de compras coletivas em que pequenos produtores agroecológicos e da agricultura urbana vendem sua produção.

Engajada nas questões que envolvem agricultura urbana e segurança alimentar, Ana também integra uma rede: a Rede Carioca de Agricultura Urbana (Rede CAU), movimento social que agrega pessoas e organizações para defender a agroecologia nas cidades. Ela faz parte do grupo de processadoras e participa das discussões sobre adequação, direitos, leis e apoios financeiros, dentre outros assuntos relacionados à produção orgânica.

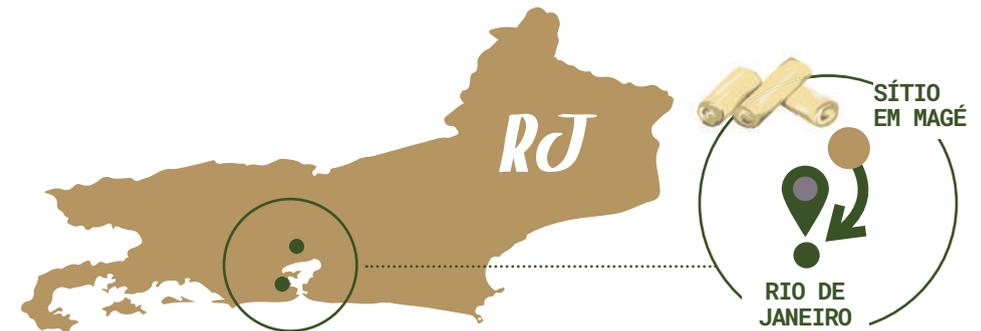
Por conta dessa atuação e por suas receitas vegetarianas e veganas, a culinária recebeu, em junho de 2023, uma

moção de reconhecimento da Câmara Municipal do Rio de Janeiro.

## O CAMINHO DO PALMITO

Grande parte do que Ana Luzia produz utiliza ingredientes da agricultura urbana. O palmito que vai na quiche, por exemplo, é comprado de sua amiga Leodiceia, agricultora que tem uma pequena produção de palmito em seu sítio em Magé.

Após a extração, os palmitos são separados, descascados, lavados e entregues à culinária amarrados em sacolas. Ana os limpa mais uma vez, cozinha-os no vapor e os coloca em uma conserva feita de água, vinagre e sal. Assim, o palmito já fica pronto para ser utilizado em suas receitas.



SUDESTE

COMO  
CHEGAR

**HAMBÚRGUER  
COM SALADA  
R\$ 22**

Fotos: Fernanda Calé /  
Agência Lume

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIASOPÇÕES PARA  
CELÍACOS

1) Feira Agroecológica  
da Urj: R. São Francisco  
Xavier, 524, Maracanã  
2) Feira Orgânica de  
Olaria: Pr. Mal. Maurício  
Cardoso, Olaria  
Rio de Janeiro - RJ

Whatsapp: (21)98872-1540

Urj: primeira e terceira  
terça-feira do mês, das 11h às  
17h. Olaria: segundo e quarto  
sábado do mês, das 7h às 13h

Preço: de R\$ 8 (hambúrguer) a  
R\$ 22 (hambúrguer com salada)

Dinheiro e pix

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📍 @buffetvivo

\* **BUFFET VIVO - ZÉLIA DOURADO**

## COZINHA SEM FOGÃO, MELHORA A DIGESTÃO

ESTILO CULINÁRIO FOCADO EM BEM-ESTAR E SAÚDE  
OFERECE PRATOS SABOROSOS E NUTRITIVOS SEM  
USAR PROCESSOS COMUNS À COZINHA TRADICIONAL

→ Por Wellington Melo, da Agência Lume

Zélia Dourado, de 68 anos, conheceu o conceito de “alimentação viva” há mais de 20 anos, enquanto buscava melhorar sua saúde e cuidar de problemas gástricos. A ideia, que é encarada como um estilo de vida, é consumir os alimentos crus, ou seja, sem usar calor para cozinhá-los, assá-los ou fritá-los. Este tipo de culinária utiliza sementes, brotos, frutas, verduras, legumes, temperos *in natura*, fermentados e desidratados.

“A alimentação viva é rica em enzimas digestivas, que contribuem para uma melhor absorção dos alimentos que ingerimos, porque, sendo de fácil digestão e assimilação pelo organismo, não gastamos a reserva de enzimas que temos em nossos órgãos vitais”, detalha Zélia, que também escreveu um livro sobre o tema, chamado *Tempero da terra: alimentação viva*.

Com esse princípio culinário, Zélia criou em 2016 seu Buffet Vivo, que oferece uma série de pratos em eventos



ZÉLIA DOURADO NA COZINHA DE CASA ONDE PREPARA OS ALIMENTOS

e feiras do Rio de Janeiro, em especial as que ocorrem na Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) e em Olaria, na zona norte da capital fluminense.

Dentre as opções disponíveis, a que mais chamou nossa atenção foi o *vegan burger*, um hambúrguer feito com sementes de girassol sem casca, linhaça e sementes de lentilha, cenoura, abobrinha, talo de aipo, azeite extravirgem, sal e farinha de linhaça, que é, segundo Zélia, fundamental para dar liga.

Para o preparo, a cozinheira germina as sementes por até oito horas na água. Depois, as processa com os outros ingredientes e adiciona azeite e sal. Com um

aro de inox, Zélia dá forma ao hambúrguer e o coloca no desidratador ou no forno para tirar o excesso de líquidos. A salsa, a cebolinha e a cenoura se destacam ao mordermos o *vegan burger*. A textura é menos macia do que a de um hambúrguer de carne processada, ainda que seu interior seja úmido. Na montagem, que não leva pão, Zélia adiciona por cima pasta de girassol e uma mostarda caseira sobre o hambúrguer, conferindo mais sabor ao prato. O *vegan burger* é servido acompanhado de uma salada com sementes, verduras e legumes, que variam de acordo com a época do ano. A combinação saudável traz saciedade e é perfeita para aqueles dias em que se tem pouco tempo de almoço.



## O CAMINHO DO ALIMENTO VIVO

Zélia usa verduras e legumes de agricultores certificados da cidade de Magé, na região metropolitana do Rio, de produtores das feiras agroecológicas que frequenta e da Rede Carioca de Agricultura Urbana. Zélia também compra alimentos de sítios localizados em Petrópolis, na região serrana do estado. A cozinheira sempre busca valorizar a produção agrícola urbana que não

utiliza agrotóxicos. Os produtos chegam até a sua cozinha por meio de um grupo de processadoras de alimentos saudáveis do qual ela faz parte. A função dessa parceria é facilitar e baratear o frete da horta à cozinha.

Segundo a cozinheira, entre seus principais clientes estão pessoas que buscam melhorar seus hábitos alimentares ou que têm alguma restrição - assim como ela, quando conheceu as possibilidades desse estilo de consumo.



SUDESTE

CHUCHU E  
CAMARÃO AO  
MOLHO BRANCO  
R\$ 45



COMO  
CHEGAR



Fotos: Fernanda Calé / Agência Lume

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

OPÇÕES PARA  
CELÍACOS

Rua Luiz Borracha,  
722, Vargem Grande,  
Rio de Janeiro - RJ

Whatsapp: (21)99259-2146

De quinta a sábado, das  
10h às 22h. Domingo, das  
9h às 20h

Preço: de R\$ 9 (pastel de  
queijo) a R\$ 190 (porção  
de camarão empanado)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍📷 to\_na\_boa\_

\* TÔ NA BOA

## SOFISTICAÇÃO DE CHEF, COMIDA DE QUINTAL E SOLIDARIEDADE

INGREDIENTES COLHIDOS NOS ARREDORES DO  
QUILOMBO CAFUNDÁ ASTROGILDA VALORIZAM  
HISTÓRIAS E TRADIÇÕES FAMILIARES

➔ Por Gabrielle Teles, da Agência Lume

**S**e você está em busca de comida gostosa, belas paisagens e muita história, o Tô na Boa é a opção certa. O restaurante, localizado no quilombo Cafundá Astrogilda, em Vargem Grande, nasceu em 2011, quando Gizele Martins, de 38 anos, se viu desempregada e decidiu abrir seu próprio negócio. No território que homenageia a bisavó da chef de cozinha, o restaurante já conta com 38 funcionários e tem capacidade para receber até trezentas pessoas.

O caminho até o quilombo passa por uma estrada de terra cercada de árvores, que também leva até as cachoeiras do Parque Estadual da Pedra Branca, uma das principais florestas urbanas do mundo. O trajeto recebe diversos visitantes diariamente, que param no Tô na Boa após o dia de passeio.

A especialidade da casa é o prato Astrogilda, que mistura chuchu e camarão grelhados ao molho branco. A receita também leva parmesão e gorgonzola, que dão cremosidade e um sabor marcante ao molho. A salsinha picada e salpicada dá o toque final ao prato, que vem acompanhado de arroz soltinho.

## O CHUCHU DO QUINTAL

O chuchu e a salsinha são colhidos na horta da casa da mãe de Gizele, Maria Lúcia, de 63 anos. O camarão e os demais ingredientes são comprados de fornecedores de confiança.

O Tô na Boa também apresenta outras opções de cardápio, que vão de PF (o famoso “prato feito”) de frango grelhado, arroz de polvo e pastéis de variados sabores.

Diferentemente do chuchu, que dá no pé o ano inteiro, as frutas escolhidas para compor as bebidas mudam de acordo com a estação. Quando visitamos o restaurante, no inverno de julho, era o período do drink de tamarindo com carambola, que pode ou não conter álcool, a depender da preferência do cliente. A combinação resulta em uma bebida refrescante e cheirosa, que têm a cor do chá mate que nós, cariocas, consumimos na praia.

Em outras épocas, no entanto, o cliente pode saborear um drink de jambo, cajá ou de capim-limão com erva cidreira. As frutas e ervas são colhidas na hora do preparo, no quintal do restaurante.

MARIA LÚCIA,  
MÃE DE GIZELE,  
E A COLHEITA  
DE SEU  
QUINTAL



A presença da família, porém, vai além do cardápio. Gizele aprendeu a cozinhar ainda criança com seus avós, enquanto a mãe saía para trabalhar como empregada doméstica. A convivência preenche a memória da chef de cozinha até os dias de hoje.

**“ QUANDO EU ENTRO NA COZINHA E SINTO O CHEIRO DE REFOGADO, EU LEMBRO DOS MEUS AVÓS E DA MINHA INFÂNCIA. TINHA MUITA NATUREZA E INGENUIDADE. ”**

## **PARTILHANDO A FARTURA**

Enquanto no quilombo cada vizinho tem seu quintal, onde se planta jiló e banana, dentre uma série de outros alimentos, Gizele identificou que, perto dali, um grande número de pessoas das periferias urbanas está vivendo em situação de vulnerabilidade.

Por isso, uma vez por mês, ela e outras mulheres do quilombo realizam a Cozinha Solidária, ação social que distribui, em mé-



DRINK DE TAMARINDO COM CARAMBOLA

dia, 150 pratos na favela do Tufal, localizada no Recreio dos Bandeirantes, também na zona oeste do Rio.

Para Gizele, os conhecimentos ancestrais relacionados à cozinha e ao plantio que recebeu de seus familiares fizeram a diferença em sua vida. O exemplo do Tô na Boa nos mostra que o caminho entre alimentos de qualidade e a cozinha pode ser curto, e que é possível viver e compartilhar do que se produz no quintal.

SUDESTE

COMO  
CHEGAR

RABADA  
COM AGRIÃO  
R\$ 14

Fotos: Douglas Teixeira e Fernanda Calé / Agência Lume

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES PARA  
ALERGIAS

\* BAR DO CHEF

## REQUINTE E VEGETAIS DIRETO DA HORTA, PERTO DO COMPLEXO DO ALEMÃO

ALIMENTOS DE QUALIDADE vindos de horta urbana transformam os pratos de um bar no subúrbio carioca

→ Por Fernanda Calé, da Agência Lume

O Bar do Chef, localizado no bairro de Engenho da Rainha, zona norte do Rio, é um típico bar carioca: pequeno, com poucas mesas no seu interior, e várias espalhadas na calçada frontal do estabelecimento. Criado em 2021 por Fábio Mourão, chef de cozinha de 48 anos, e por Amanda Mourão, de 38 anos, os empresários formam a dupla perfeita que se divide entre a cozinha, com ele, e os negócios, com ela.

Amanda nasceu e foi criada no Complexo do Alemão, enquanto Fábio chegou ao bairro aos 15 anos. Os dois se declaram apaixonados pela zona norte e se empenham em oferecer um serviço de qualidade no bar. Tudo é muito bem pensado pelo casal, que está unido há quinze anos.

A rabada com agrião servida no bar é uma receita familiar que Fábio aprendeu com sua mãe. O petisco produzido nos

Est. Adhemar Bebiano,  
4650, Engenho da Rainha,  
Rio de Janeiro - RJ

Whatsapp: (21)98161-6198

Todos os dias,  
das 18h às 00h

Preço: de R\$ 14 (rabada)  
aR\$ 38 (porção de gurjão  
de peixe)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wifi  
♿ Não tem acessibilidade  
🚚 Tem delivery

📍📱 obardochef

momentos de lazer em família entrou no cardápio e chamou nossa atenção. Apresentado em um ramequim de porcelana branco, o prato é temperado com agrião-da-terra e cebolinha fresca colhidos em uma plantação na Serra da Misericórdia.

A montagem conta com a rabada do boi selada e sem gordura, além do angu. O acompanhamento, de consistência cremosa, combina perfeitamente com a carne e seu molho. A pimenta biquinho dá cor e acidez, sem picância. O agrião orgânico que compõe a refeição tem um ardido que lembra o de uma cebola crua, e não é um mero coadjuvante. Seu sabor destacado vale a menção no nome do prato.

No geral, a receita é muito bem temperada e, contrariando a expectativa, leve. Deixa o cliente satisfeito, mas sem aquela sensação de peso no estômago. O tempo de espera nas filas, que chegam a dobrar a esquina aos fins de semana, compensa pela qualidade da comida e o bom preço.

## O CAMINHO DO AGRIAO

O agrião-da-terra, um dos diferenciais da rabada servida no Bar do Chef, é colhido na Serra da Misericórdia, em uma plantação que faz parte do Hortas Cariocas. O projeto, da Prefeitura do Rio, financia iniciativas de agricultura urbana em áreas públicas, destinando metade do que é produzido a famílias em condições de vulnerabilidade e a outra metade para a comercialização. A renda obtida se transforma em investimentos na plantação.

Essa horta, especificamente, é a única do projeto municipal que tem a certificação de alimentos Orgânicos do Brasil conferida pela Associação de Agricultores Biológicos do Estado do Rio de Janeiro (Abio). Ela é administrada por dois amigos de Fábio que também cresceram no Engenho da Rainha: o biólogo e professor Yuri Lopes Cruz, de 34

anos, e o agricultor urbano Ricardo Devita Rochet, de 39 anos. Eles plantam frutas, legumes e verduras, e fazem parte da Rede Carioca de Agricultura Urbana. “Nosso sonho é poder viver só da horta. Infelizmente ainda não é possível, mas estamos trabalhando para isso”, planeja Yuri.

A amizade de trinta anos entre os três fez com que Fábio recorresse a Yuri e Ricardo em busca de alimentos de qualidade para seus pratos. Diariamente, os rapazes colhem, separam e entregam os produtos que serão utilizados nas receitas do bar.

O caminho entre a horta e a cozinha é percorrido em menos de dez minutos,



o que garante comida recém-colhida na mesa dos clientes do Bar do Chef. O frescor faz com que o sabor do agrião-da-terra e da cebolinha presentes na rabada sejam muito marcantes.



CHEF MOURÃO

DA ESQ. PARA DIR.: AMANDA, RICARDO, FÁBIO E YURI



SUDESTE

FEIJOADA  
TRADICIONAL  
R\$ 29,99

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIASOPÇÕES PARA  
CELÍACOS

R. Batista Crespo, 105  
Vila Pirajussara,  
São Paulo - SP

Whatasapp: (11)98593-8057

De terça a sexta, das  
11h às 15h e sábado,  
das 11h às 16h

Preço: de R\$ 5,99 (salada  
de frutas) a R\$ 79,99 (fei-  
joada tradicional grande)

Dinheiro, pix, cartão e VR

📶 Tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📍📷 [organicamente rango](#)

COMO  
CHEGAR

Fotos:  
Rafael Felix / Manda Notícias

## \* ORGANICAMENTE RANGO ÀS QUARTAS-FEIRAS, USAMOS LEGUMES NA FEIJOADA

NO ORGANICAMENTE RANGO, QUARTA-FEIRA É DIA DA TIA NICE PREPARAR SUA VERSÃO VEGETARIANA DO PRATO MAIS QUERIDO DOS BRASILEIROS

➔ Por Beatriz Monteiro, do Manda Notícias

O restaurante Organicamente Rango, localizado no Campo Limpo, zona sul de São Paulo, é a concretização de um sonho da chef Cleunice Maria de Paula, de 59 anos. Tia Nice, como é conhecida, abriu seu negócio em 2019, mas sempre trabalhou cozinhando, tanto em ambientes domésticos quanto em cozinhas profissionais. Ela sente prazer no que faz e, com seu talento gastronômico e o incentivo da família, transformou nos últimos anos sua barraca de pastel em bistrô premiado.

Chegamos no restaurante em um dia de sol, recebidos pelo carisma de sua matriarca. A decoração rústica e colorida brilhava aos olhos, e o som ambiente era um samba dos bons. Eram tantas as delícias no cardápio que resolvemos provar tudo. Mas o prato que chegou por último à mesa arrebatou nosso coração: a feijoada vegetariana.

Assim que o Organicamente Rango começou a funcionar, os proprietários perceberam a potencialidade do público vegano e vegetariano nas periferias. Tia Nice já tinha trabalhado em restaurantes que ofereciam as duas opções, então quis trazer para o seu também. As opções vegetarianas estão em todo o cardápio, começando pelos incríveis pastéis com recheio de PANCS (Plantas Comestíveis não Convencionais), coração de banana-da-terra, dentre outros.

No preparo, o feijão é cozido com óleo de castanha-de-caju, amêndoas ou coco. Depois do ingrediente-base, entram a cenoura e a beterraba *al dente*, que são as responsáveis por engrossar o caldo

do feijão. Como acompanhamentos, são servidos a tradicional laranja, que potencializa o sabor do feijão-preto, a farofa temperada, a couve refogada e o vinagrete fresco.

## O CAMINHO DOS LEGUMES

Diferentemente da feijoada tradicional, o centro das atenções do prato vegetariano são os legumes, todos vindos da Fazenda da Roça, produtora e distribuidora de alimentos orgânicos. Eles fornecem legumes, frutas e hortaliças de diversas produtoras e entregam para os restaurantes com uma taxa de entrega fixa de R\$ 10.

CLEUNICE MARIA DE PAULA, A TIA NICE, EXIBE SEUS PRATOS (CRÉDITO: MARCELO FERREIRA)

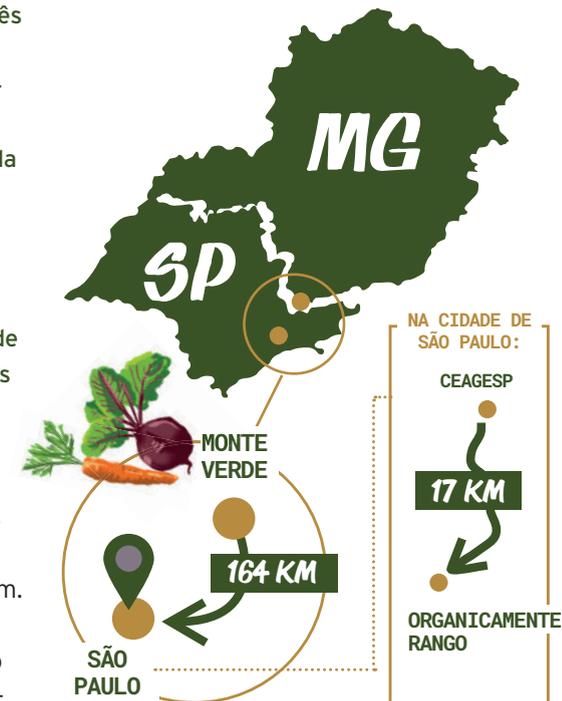


Rafael, proprietário da fazenda e administrador do negócio, envia por WhatsApp para os restaurantes uma lista semanal com os principais produtos orgânicos da semana, seus respectivos produtores e os valores. Assim, encontramos a fazenda Terra Frutas Orgânicas, localizada em Monte Verde (MG), que cultiva as cenouras e beterrabas usadas na feijoada vegetariana da Tia Nice.

De Monte Verde (MG) a São Paulo (SP) são 164,5 quilômetros, ou seja, quase três horas de viagem. Mas a fazenda vende seu produto na Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo, a Ceagesp, onde a distribuidora Fazenda da Roça compra a cenoura e a beterraba e leva até o Organicamente Rango, percorrendo quase 17 quilômetros. Ou seja, os legumes percorrem menos de 200 quilômetros entre o produtor e o caldo de feijão cozido e quentinho, sem pesticidas ou agrotóxicos.

Por utilizar ingredientes orgânicos, o restaurante respeita a sazonalidade dos produtos. “A feijoada essa semana é diferente da feijoada da semana que vem. Usamos aquilo que está disponível na natureza naquele momento”, diz Thiago Vinícius, 34, administrador do Organica-

mente Rango e filho da Tia Nice. Thiago e Rafael são amigos há mais de quinze anos e trabalham juntos desde a fundação do restaurante. Eles se conheceram na ONG Projeto Arrastão, do bairro do Campo Limpo, onde Rafael era professor e Thiago, aluno, em turmas diferentes. Os rapazes são parceiros, mas cada um em sua área de preferência. “Ele gosta bastante dessa parte da terra, de plantar, e decidiu morar no sítio. Eu já sou mais da cidade”, explica Thiago.



SUDESTE

ALMÔNDEGA DE  
GRÃO-DE-BICO AO  
MOLHO DE TOMATE  
R\$ 22



COMO  
CHEGAR



Fotos:  
Beatriz Monteiro / Manda Notícias

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIAS

Av. das Palmeiras, 24,  
Colônia (Zona Sul),  
São Paulo - SP

Whatsapp: (11)95770-3751

De segunda a sexta,  
das 11h às 16h

Preço: todas as  
marmitas são R\$ 22

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📷 coletivoamaracozinha

\* AMARA COZINHA SUSTENTÁVEL

## UMA REDE DE APOIO SE TRANSFORMA EM COMIDA BOA

MULHERES DO BAIRRO DE PARELHEIROS  
PRODUZEM PRATOS DO DIA A DIA COM OPÇÕES  
VEGETARIANAS E CRIATIVAS

→ Por Beatriz Monteiro, do Manda Notícias

A cozinheira Vânia Maria Ferreira, de 58 anos, uma das idealizadoras do coletivo e restaurante Amara Cozinha Sustentável, em Parelheiros, extremo sul de São Paulo, não desperdiça nada do que colhe. Todos os orgânicos com “machucadinhos” colhidos em sua fazenda são aproveitados ao máximo, independentemente do formato ou do estado das cascas dos alimentos.

O cuidado com os alimentos é tão grande quanto o cuidado entre as integrantes do coletivo, composto apenas por mulheres. Amara tem origem no idioma igbo (Nigéria), e significa amor e misericórdia. O nome sintetiza o propósito da iniciativa: gerar renda, autonomia e empoderamento para que mulheres superem situações de violência doméstica e vulnerabilidade financeira. A remuneração do grupo vem do restaurante e dos buffets produzidos para eventos. Mas o propósito é

maior: as amaras, como elas se denominam, promovem o acesso à alimentação saudável e saborosa a preços acessíveis.

A cozinha está construída no Centro Popular de Cultura e Desenvolvimento (CPCD), uma organização da sociedade civil fundada em 1984 com a missão de promover a educação popular e o desenvolvimento comunitário a partir da cultura.

O clima do espaço remete à infância, em que adultos e crianças misturam suas “visões de mundo” em uma troca constante entre o aprender e o ensinar. Assim, na cozinha, experimentando outros jeitos e sabores, ou na horta, pesquisando alternativas, as amaras são criativas e aproveitam tudo que é dado pela terra com carinho e respeito. No dia em que visitamos o lugar, fomos recebidas pela

Vânia e por muitas crianças que estavam nos arredores. Escolhemos o prato de almôndega de grão-de-bico ao molho de tomate, acompanhado de angu com massa de cuscuz, arroz com milho e talos de cheiro-verde, além de salada com repolho, cenoura e um pedaço de abacate.

Na bancada, elas cortam a cebola, o tomate e os talinhos de cheiro-verde, colhidos naquela manhã para produzir o molho. A massa da almôndega, preparada no dia anterior, é feita de grão-de-bico e ora-pro-nóbis, uma planta alimentícia não convencional (Panc) rica em proteínas e fibras, que confere mais viscosidade e sabor ao preparo. O angu, com sua textura cremosa, disputa o protagonismo do prato, que nos convida a experimentar todos os alimentos juntos e remete a uma deliciosa comida de avó.

AMARAS REUNIDAS EM EVENTO EM PARELHEIROS, SÃO PAULO (CRÉDITO: ARQUIVOS IBEAC)



ACIMA: AMARAS REUNIDAS EM EVENTO EM PARELHEIROS, SÃO PAULO AO LADO: VALÉRIA MARIA MACORATTI, DONA DA “NOSSA FAZENDA” (CRÉDITO: ARQUIVOS IBEAC)



## QUEM PLANTA E QUEM COZINHA SE AMAM

O alimento produzido no Amara Cozinha Sustentável é plantado na Nossa Fazenda, propriedade de agricultura orgânica mantida por Vânia e sua companheira, Valéria Macoratti, que fundou o empreendimento. O casal compartilha o sonho de democratizar e difundir a alimentação saudável e dedica sua vida a essa missão.

Para isso, é preciso tornar os preços acessíveis. O tomate na Nossa Fazenda, um dos principais ingredientes do prato saboreado por nós, custa R\$ 8 o quilo. Vânia comenta que o valor do legume varia muito ao longo do ano, ainda que venha cheio de agrotóxicos.

Já o alimento orgânico e sem pesticidas tem um preço mais estável e é mais vantajoso a longo prazo, quando se pensa nos benefícios à saúde.

O nome inicial da propriedade era Minha Fazenda, mas, com o passar do tempo, elas alteraram o nome para Nossa Fazenda, para que todos se sintam pertencentes ao espaço.

Hoje, Valéria é a atual presidente da Cooperativa Agroecológica dos Produtores Rurais e de Água Limpa da Região Sul de São Paulo (Cooperapas), que distribui os produtos de pequenos produtores de orgânicos para restaurantes de diversas zonas da capital paulista.

SUDESTE



PASTEL  
DE SHIMEJI  
COM QUEIJO  
R\$ 25

COMO  
CHEGAR



Fotos:  
Gisele Alexandre / Manda Notícias

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANAS

OPÇÕES  
VEGANAS

OPÇÕES PARA  
ALERGIAS

Rua São José do  
Rio Preto, Conjunto Bri-  
gadeiro Faria Lima, 749  
Grajaú, São Paulo - SP

Whatsapp: (11)91085-7625

Sábado, das 12h às 16h

Preço: R\$ 25 (porção de  
pastel de shimeji com  
queijo) e R\$ 30 (feijoada  
individual)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📍 saboresdivinos

\* SABORES DIVINOS

## ALIMENTO COM ANCESTRALIDADE DE CORPO E ALMA

SABORES DIVINOS É O LUGAR CERTO PARA QUEM  
BUSCA COMIDA SABOROSA E AMBIENTE ALTO  
ASTRAL NA ZONA SUL DE SÃO PAULO

➔ Por Gisele Alexandre, do Manda Notícias

Cores quentes, como amarelo e laranja, dão o tom da decoração. Fotos de família espalhadas pelas paredes reforçam a importância das mulheres ancestrais para o restaurante Sabores Divinos, uma unanimidade quando o assunto é comida boa e ambiente alto astral. Assim que chegamos, a empreendedora Mara Luiza Oliveira, 60, nos recebeu sorrindo e com um abraço gostoso, daqueles que a gente ganha quando chega à casa de uma amiga querida.

O restaurante fica no Grajaú, extremo sul da capital paulista, dentro do Sankofa Hub, Casa de Cultura e Economia Periférica. O espaço é gestado pela Rede Nós por Nós, uma produtora de cultura preta e economia periférica do bairro, e está recém-reformado. Tanto a rede quanto o *hub* foram criados pela filha de Mara, Bárbara Terra, de 30 anos.



MARA LUIZA OLIVEIRA, A ANFITRIÃ DO SABORES DIVINOS

No Sabores Divinos, o cômodo mais amado é a cozinha. Ampla, muito limpa e organizada, ela tem uma janela grande que permite a entrada de luz natural. Quando chegamos, o pré-preparo já estava todo organizado. O prato servido foi o pastel de cogumelo shimeji, o petisco preferido dos clientes, feito com ingredientes de uma produtora agroecológica da região sul de São Paulo.

O recheio do pastel é preparado em uma panela wok. Mara coloca um pouco de azeite de oliva, alho e cebola picadinhos. O refogado solta aquele perfume de comida boa. Na sequência, ela coloca o shimeji também picado em pedaços bem pequenos, coloca um pouco de sal e um tempero desidratado que contém pápri-

ca e outros condimentos naturais. O shimeji fica pouquíssimo tempo no fogo, e a cebolinha fresca entra para finalizar a mistura.

Com o refogado pronto, muçarela ralada e cubinhos de queijo coalho, Mara recheia a massa de pastel pronta e a fecha manualmente. Ela toma o cuidado de molhar as bordas com água para que não se abra durante a fritura. O resultado é um pastel sequinho por fora e com um recheio cremoso por dentro.

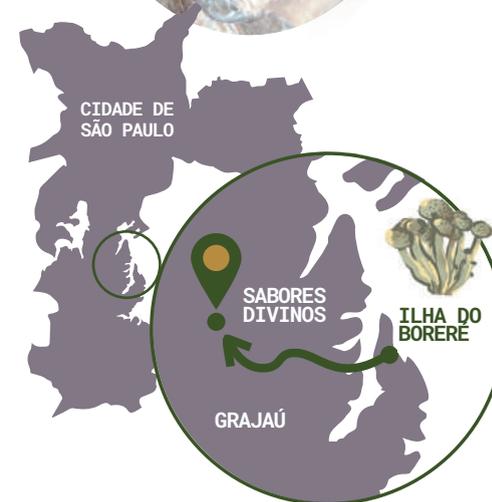
O petisco foi servido acompanhado de uma bebida especial da casa, feita com rapadura, melissa e limão, produzida e engarrafada pela própria Mara. Refrescante e deliciosa.

“O PESSOAL DA QUEBRADA TEM ESSA COISA DE NÃO CONHEÇER UMA COMIDA DIFERENTE. AÍ EU PENSEI EM FAZER O SHIMEJI BEM PICADINHO, BEM TEMPERADO, COLOCAR QUEIJO... E SABIA QUE O PESSOAL IA GOSTAR.”

### SHIMEJI DO PRODUTOR PARA A MESA

O cogumelo shimeji tem baixo teor de gordura e sódio e é rico em nutrientes. No entanto, uma bandeja com 200 gramas do produto *in natura* custa de R\$ 15 a R\$ 20, e pode não ser acessível a todos. Por isso, muitos produtores familiares têm como missão democratizar o acesso a ingredientes como esse, que são pouco conhecidos na quebrada. Os cogumelos usados no Sabores Divinos, por exemplo, vêm de um empreendimento familiar chamado Cogu.Li, localizado na Ilha do Bororé, bairro que fica no fundão do distrito do Grajaú. Administrada por Ligiane Antunes, 43, e Reginaldo Oliveira, 43, a produção é feita em um sítio que também tem espaço para hospedagem de turistas. O casal de produtores nos recebeu em uma tarde

fria de inverno e abriu as portas de sua estufa para que pudéssemos conhecer o cultivo dos fungos que, além de lindos e deliciosos, são aliados da nossa saúde.



SUDESTE

COMO  
CHEGARFEIJOADA  
COMPLETA  
R\$ 49,90Fotos:  
Gisele Alexandre / Manda Notícias

ORGÂNICO

OPÇÕES  
VEGETARIANASOPÇÕES  
VEGANASOPÇÕES PARA  
ALERGIASR. Ernest Renan, 1366  
Paraisópolis, Vila Andrade,  
São Paulo - SP

Whatsapp: (11)96953-1463

De segunda a sexta, das  
12h às 16h e aos sábados,  
das 12h às 18hPreço: de R\$ 19,90 (filé  
de grelhado) a R\$ 49,90  
(feijoada completa)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Não tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

f bistrocafeafemaosdemaria

📷 maosdemariabr

\* MÃOS DE MARIA

## FEIJOADA E Samba NA LAJE, UM CLÁSSICO QUE NUNCA SAI DE MODA

EM PARAIÓSOPOLIS, ENCONTRAMOS O PRATO MAIS AMADO DOS BRASILEIROS, FEITO PELAS MULHERES DO RESTAURANTE MÃOS DE MARIA

➔ Por Gisele Alexandre, do Manda Notícias

Paraisópolis é a sexta maior favela do país, já foi tema de novela da Globo e tem a gastronomia como uma das maiores atrações. Nessa comunidade da capital paulista, é possível encontrar de tudo a toda hora: churrasquinho, sushi, pizza, hambúrguer artesanal e a clássica feijoada. A mais comentada da região é feita no restaurante Mãos de Maria, na laje da União dos Moradores e do Comércio de Paraisópolis.

O prato é servido desde 2017 com uma variedade de carnes e bastante linguiça, calabresa e paio, comprados em um açougue local. Serve-se da maneira tradicional: acompanhada de arroz, couve, farofa, rodela de laranja, torresmo à pururuca e um pedaço de bife suína bem temperada, coberta com cebolas douradas. A feijoada é temperada com louro, tomilho, salsinha e cebolinha que vêm direto de uma horta cultivada na laje do próprio

restaurante. A couve que acompanha a refeição também é orgânica e colhida pouco antes do preparo. Outros temperos e hortaliças usados no Mãos de Maria são fornecidos pela AgroFavela, uma grande horta urbana instalada na sede da ONG G10 Favelas.

## COUVE E TEMPEROS DA LAJE

“Uma parte do que é cultivado e colhido tanto na horta que temos aqui na laje quanto na AgroFavela é destinada a mulheres que são chefes de família e estão cadastradas pela Associação das Mulheres. Obviamente, tudo que a gente utiliza no nosso bistrô, como temperos,

hortaliças, algumas ervas, vem de lá também”, explica Juliana da Costa Gomes, de 38 anos, uma das fundadoras do Mãos de Maria.

A feijoada é servida aos sábados, das 12h às 18h. O cardápio também conta com outros clássicos da culinária brasileira, como a moqueca de peixe, o baião de dois, a vaca atolada e o frango com quiabo. Tudo servido ao som de uma boa roda de samba, formada por músicos da própria comunidade.

## AÇÃO SOCIAL

Mais que um restaurante, o Mãos de Maria se posiciona como um negócio de

impacto social, que capacita e emprega mulheres em situação de vulnerabilidade na área da gastronomia. Elizandra Cerqueira, de 35 anos, uma das fundadoras, conta:

**“A POPULAÇÃO AQUI É FORMADA POR PESSOAS QUE MIGRARAM DO NORDESTE, FUGINDO DA POBREZA, E SE INSTALARAM EM SÃO PAULO PARA BUSCAR UMA VIDA MELHOR. ENTÃO A VARIEDADE GASTRONÔMICA É GIGANTESCA. TEM MUITA GENTE QUE SABE FAZER COMIDAS MARAVILHOSAS.”**

Criadas em Paraisópolis, Elizandra e Juliana são lideranças comunitárias que, durante muitos anos, lutaram pela melhoria de vida dos moradores da comunidade. Do trabalho iniciado na União dos Moradores e do Comércio de Paraisópolis, nasceu a Associação das Mulheres de Paraisópolis, que serviu de inspiração para criação do Mãos de Maria.

“Hoje a gente tem cinco braços de atuação: o nosso restaurante aqui na União de Moradores; o buffet que fica no Pavilhão Social

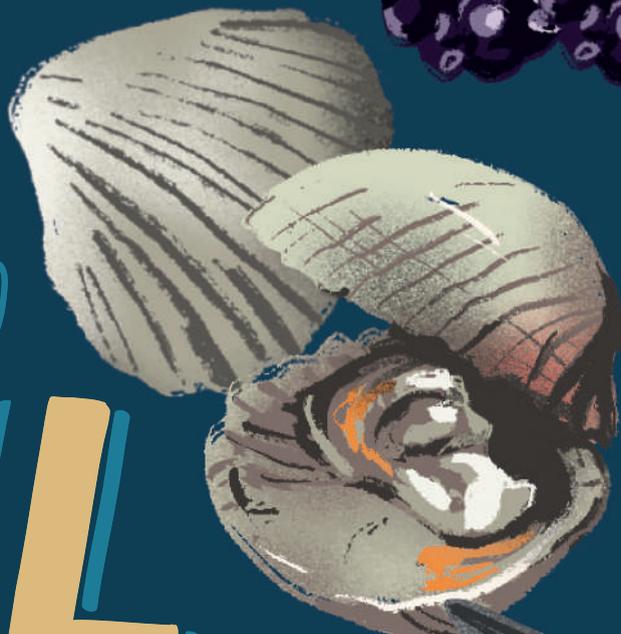
do G10 Favelas... Nós também produzimos brindes corporativos na área alimentícia, fazemos a capacitação profissional de mulheres da comunidade e temos uma operação de combate à fome, que funciona desde o início da pandemia”, explica Juliana. O projeto serve, todos os dias, café da manhã e almoço gratuitos para pessoas em estado de vulnerabilidade social. A distribuição é feita no Pavilhão Social do G10 Favelas, que também fica em Paraisópolis. No mesmo local, há ainda um serviço de buffet diário para os visitantes e funcionários do local.

PÉ DE COUVE NA LAJE DO MÃOS DE MARIA



DA ESQ. PARA DIR, ELIZANDRA E JULIANA





# REGIÃO SUL



BIGUAÇU

16

15

FLORIANÓPOLIS



COMO  
CHEGAR



Fotos: Rosângela Menezes / Awalé

ALMOÇO EM  
DIA DE SEMANA  
R\$ 32

ORGÂNICO

\* DONA MARMITA

## MASSA COM OVOS DE GALINHAS CRIADAS À BEIRA-MAR

COM VACAS, UM POMAR E UMA HORTA FARTA, FABIANE E A FAMÍLIA BUSCAM PRODUZIR A MAIOR PARTE DO QUE OFERECEM AOS CLIENTES

→ Por Eduarda Pereira, da Awalé

No extremo sul da Ilha de Santa Catarina, a cerca de trinta quilômetros do centro de Florianópolis, existe uma pequena comunidade tradicional: a Caieira da Barra do Sul. O bairro é um ponto de partida para os aventureiros que querem fazer a trilha até a praia de Naufragados e conta com poucos comércios. Mas um deles chama a atenção: é o Dona Marmita.

O restaurante é um empreendimento da família Vodzik, que, há alguns anos, se mudou de Chapecó, no oeste do estado, para viver na capital. No mesmo terreno fica o Caldo de Cana do Seu Pedro, lanchonete comandada por Pedro Vodzik, o pai. Logo atrás, suas filhas assumem a cozinha do Dona Marmita.

Fabiane Fatima Vodzik, de 46 anos, chegou a Florianópolis há dez anos e é a filha que deu início ao negócio. De-

Rod. Baldicero Filomeno,  
16951, Caieira da Barra do  
Sul, Florianópolis - SC

Whatsapp: (48)98444-2319

De segunda a sábado, das  
11h às 13h

Preço: R\$ 32 (almoço, de  
segunda a sexta), R\$ 22  
(delivery de marmita, de  
segunda a sexta) e R\$ 35  
(almoço, no sábado)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

🚫 Não tem acessibilidade

🚚 Tem delivery

📷 donamarmita.\_

pois veio Elisângela Vodzik, de 44 anos, outra filha de Pedro. Hoje, as duas tocam o restaurante com a nora de Fabi, Tatiane de Souza, de 38 anos. As três se revezam em todas as funções: cozinheiras, atendentes e garçonetes. A única coisa que não fazem são as entregas. Para isso, contam com a ajuda de um motoboy, o único empregado que não é membro da família. Toda a comida é feita no mesmo dia, e muitos dos ingredientes vêm do próprio quintal.



## DO QUINTAL PARA O PRATO

Fabi conta que ela, as irmãs, os filhos e os sobrinhos são responsáveis por cuidar dos animais e da horta que fica atrás do restaurante. Hoje são duas vacas e doze galinhas, além da plantação de alface, couve, ora-pro-nóbis, salsinha, cebolinha, chuchu, abobrinha, pimentão, batata e outros vegetais. No sítio também há pés de açaí, acerola, banana e até de café. Tudo vai para o prato da família e de quem visita o restaurante. O que falta é comprado em mercados da região ou de outros pequenos produtores da Caieira.



O restaurante serve PFs (pratos feitos), e o cardápio é definido no dia anterior. “A gente senta e pensa no que vamos fazer amanhã”, explica Tati. Ela conta que evitam repetir os mesmos preparos e buscam trazer variedade para os clientes. No dia em que visitamos o restaurante, as opções de proteína eram picadinho de carne, dobradinha, frango e peixe empadados. Como acompanhamento, havia arroz, feijão, macarrão caseiro, purê de batata-doce e salada, preparada com cenoura, tomate e alface.

O prato foi servido em uma bandeja de barro, também produzida no bairro da Caieira, pelo cunhado de Fabi. No dia em que visitamos o restaurante, os termômetros registravam 12 °C, e a louça ajudou a

manter a comida quente durante toda a refeição. Dentre os preparos, o que mais chamou nossa atenção foi o macarrão caseiro, produzido ali mesmo com farinha de trigo, sal, água e ovos, retirados do próprio galinheiro da família pela manhã.

Depois de misturar os ingredientes, a massa é aberta com a ajuda de um cilindro, enrolada e cortada à mão por Elisângela. São produzidos até seis quilos de macarrão nos dias em que essa é uma das opções do cardápio. Tudo é feito no mesmo dia e leva aproximadamente duas horas para ficar pronto. Para dar

conta da jornada, Fabiane é a primeira a chegar: às 5h30, ela já inicia o trabalho no restaurante.

Apesar da rotina árdua, elas contam que vale a pena. Afinal, trabalham com amor e oferecem uma comida que fariam para a própria família. “O que a gente aprendeu com nossa mãe, com nossa avó, é que a gente jamais dá para o outro o que não quer para você”, conta Fabi. “Eu jamais vou temperar uma comida com um tempero artificial se eu não vou comer. São essas coisas que agregam valor a nossa comida”, compartilha.

DA ESQ. PARA DIR., TATIANE, FABIANE, O MOTBOY RAMOM ALVES DOS SANTOS E ELISÂNGELA





COMO  
CHEGAR



**CUQUINHA  
DE FRUTAS  
VERMELHAS  
R\$ 8**

Fotos: Miriam Amorim / Awalé

**ORGÂNICO**

**OPÇÕES  
VEGETARIANAS**

**OPÇÕES  
VEGANAS**

\* **PÃO DA LELE**

## **PÃES E DOCES ESPECIAIS NA GARAGEM DE CASA**

**SEM PAGAR ALUGUEL E COMPRANDO DIRETO  
DO PRODUTOR, PADEIRA CONSEGUE OFERECER  
PRODUTOS DE QUALIDADE A UM PREÇO JUSTO**

→ **Por Eduarda Pereira, da Awalé**

**A** pós dez anos trabalhando no setor financeiro de uma grande empresa, a padreira Leslie Araújo, de 46 anos, quis mudar de vida. Em 2014, ela concluiu os cursos de Panificação e Confeitaria no Instituto Federal de Santa Catarina e, junto com o então marido, montou uma hamburgueria, a Pão Mané. O nome era uma homenagem aos “manézinhos”, apelido carinhoso para os nativos de Florianópolis. Os pães eram produzidos no próprio estabelecimento e faziam sucesso na praia da Tapera, no sul da Ilha de Santa Catarina. A parceria foi rompida após alguns anos.

Em 2021, Leli, como é conhecida, resolveu correr atrás de um sonho antigo: abrir um café. Ela conta que, quando começou a trabalhar, vendia pães para os colegas, e que prepará-los era uma grande paixão. Assim, decidiu focar na produção de pães de fermentação natural e doces. Localizado em uma rua pequena e pacata na Tapera, o Pão da Leli foi montado na garagem da casa da padrei-

R. da Ilha, 64, Tapera,  
Florianópolis - SC  
Whatsapp: (48)99159-1407

De quarta a sexta,  
das 14 às 19h e sábado,  
das 14h às 17h

Preço: R\$ 8 (cuquinha de  
frutas vermelhas)

Dinheiro, pix e cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Não tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📷 pao\_daleli

ra. Ao virar a esquina da rua principal do bairro, é difícil imaginar que existe um café naquele local. Mas basta andar alguns metros para encontrar a placa com o desenho de uma menina cacheada, em uma fachada com plantas e janelas coloridas.

Apesar de seu cantinho ficar escondido no bairro, o trabalho de Leli está conquistando os vizinhos. Ela conta que, no começo, alguns clientes estranhavam os pães de fermentação natural. “Tinha gente que perguntava: ‘você tem pão normal aí?’”, comenta aos risos. “Depois que consomem, veem que é um pão leve, que faz uma boa digestão, e voltam para comprar mais”, revela a padeira.

#### FORNADA DE PÃES DE FERMENTAÇÃO NATURAL



Ela explica que a fermentação natural é uma alternativa mais saudável aos pães vendidos nas padarias tradicionais, que costumam ser feitos às pressas ou estão cheios de aditivos químicos.

Além dos pães, Leli também comercializa bolos, chipas, broas, sonhos, *focaccias*, pizzas e doces tipicamente catarinenses, como roscas e cucas. As receitas são da própria dona. No local, também é possível experimentar cafés especiais, sucos e outros produtos da região, como cachaça, molho de pimenta e banana passa orgânica. Ela explica que sempre prioriza ingredientes locais e pequenos produtores. “Principalmente [os produtos] feitos por mulheres”, destaca.

## FRUTAS VERMELHAS DE AGROFLORESTA

Entre os mais procurados está a minicuca, uma versão individual do bolo típico da região sul do Brasil. A “cuquinha” é vendida em vários sabores, que variam de acordo com a disponibilidade de ingredientes. Quando visitamos o Pão da Leli, experimentamos a de frutas vermelhas, feita com amoras, framboesas e morangos produzidos em uma agrofloresta de Alfredo Wagner, pequena cidade da região metropolitana de Florianópolis. As frutas são adquiridas por meio de um grupo de compra coletiva, diretamente com os produtores, que fazem entregas semanais na capital catarinense. Os ingredientes chegam congelados *in natura*, para garantir a durabilidade. Com eles, Leli faz uma geleia, que serve de recheio.

Os produtos que ela vende costumam ter um custo mais alto em outras regiões do Brasil, mas, comprando diretamente do produtor e sem pagar aluguel do espaço, a padeira consegue oferecer um valor acessível a seus clientes. Para ela, o trabalho é também uma missão: a de garantir que as pessoas possam experimentar alimentos que não sejam ultra-processados. Leli explica:

**“EU ACHO QUE O PÃO É O ALIMENTO MAIS DEMOCRÁTICO QUE TEM, ENTÃO ELE PRECISA TER UM PREÇO JUSTO. NÃO ADIANTA FAZER UM PÃO DE QUALIDADE E VENDER POR R\$ 30, PORQUE AQUI NA COMUNIDADE NINGUÉM VAI COMPRAR. ENTÃO EU PROCURO VENDER POR UM PREÇO JUSTO, COM BONS INGREDIENTES.”**



LESLIE ARAÚJO, A LELI



COMO  
CHEGAR



Fotos:  
Míriam Amorim / Awalé

**PASTEL DE  
BERBIGÃO  
R\$ 12**

\* **BAR DA PRAIA**

## **PASTEL DE BERBIGÃO PRESERVA HISTÓRIA E CULTURA DO LITORAL**

**FRUTO DO MAR JÁ FOI O PRINCIPAL ALIMENTO  
DE FAMÍLIAS DE PESCADORES, MAS HOJE É  
CONSIDERADO UMA IGUARIA NA CIDADE**

→ **Por Miriam Amorim, da Awalé**

**U**ma pequena concha que cabe na palma da mão contém um dos frutos do mar mais tradicionais e conhecidos em Florianópolis: o berbigão. Trata-se de um tipo de molusco que já alimentou famílias inteiras e que foi a principal fonte de renda para pescadores do Sul do país, além de, há 31 anos, ser tema de festa durante o carnaval da ilha catarinense, com o bloco do Berbigão do Boca desfilando no centro da cidade.

Apesar da popularidade, o alimento tornou-se uma iguaria em razão das dificuldades e do tempo de cultivo, bem como do preço elevado - que triplicou nos últimos anos. Mas, para além das rotas gastronômicas e dos pratos mais sofisticados, é possível experimentá-lo pagando pouco em um saboroso pastel de berbigão, com uma bela vista para o mar, no sul da ilha, no bairro da Tapera. O Bar da Praia, fundado em 1963, trabalha com peixes

R. da Praia, 216, Tapera,  
Florianópolis - SC

Whatsapp: (48)99154-1003

Todos os dias,  
das 11h30 às 00h

Preço: R\$ 12 (pastel  
de berbigão)

Dinheiro, pix, cartão

📶 Tem wi-fi  
♿ Tem acessibilidade  
🚚 Não tem delivery

📍📱 bardapraiatapera

e frutos do mar adquiridos na região ou no Mercado Público Municipal. Daniel Rufino, de 43 anos, atual responsável pelo restaurante, conta que há anos trabalha com os mesmos fornecedores de alimentos e que preza por ingredientes frescos e de qualidade.

**“QUEM VEM DE FORA MUITAS VEZES NÃO PERCEBE A DIFERENÇA DO PEIXE CONGELADO PARA UM FRESCO, MAS QUEM É DAQUI É MUITO MAIS EXIGENTE.”**

O restaurante, que fica próximo ao aeroporto de Florianópolis, é visitado por muitos turistas, mas a maioria dos frequentadores é formada por moradores

da região. Em décadas passadas, a praia da Tapera costumava ser mais movimentada, mas durante um período chegou a ser conhecida pela criminalidade. Hoje, é uma região bastante calma, sem tanto comércio ou movimento como em outras áreas de Florianópolis, sendo considerada uma região mais familiar. Todos os colaboradores do bar moram na região e têm uma relação bastante próxima com as pessoas da comunidade, que também têm o bar como ponto de encontro e tradição.



## O CAMINHO DO BERBIGÃO

O berbigão utilizado na receita do pastel é catado em uma comunidade da Ilha das Laranjeiras, próxima à Tapera, e é entregue semanalmente no bar. Estima-se que o tempo mínimo de cultivo do fruto é de um ano, mas o tempo ideal para coleta é de três a quatro anos - período que impacta diretamente o preço e a oferta do produto.

Após coletar o berbigão na praia da Ilha das Laranjeiras, o pescador o prepara para as entregas. O processo envolve a lavagem em água doce, além do descarte das conchas que não têm a qualidade apropriada. O berbigão fica de molho por uma noite na água doce e, no dia seguinte, é vendido limpo e fora da casca diretamente aos restaurantes da região.

O garçom Fabiano Freita, de 38 anos, trabalha no Bar da Praia há dois anos e conta que o preparo do berbigão é simples. “É só refogar com cebola, manjericão, colorau, tomate e sal”. O resultado é um recheio molhado, saboroso e colorido, com a textura única do berbigão - semelhante à de outros fru-

tos do mar, mas sem o gosto marcante de água salgada.

Com o recheio pronto, o pastel é preparado. A massa é comprada de uma indústria de Palhoça, na grande Florianópolis, e é entregue no restaurante. Seu Luiz recheia o pastel e depois o frita na hora. O formato de meia-lua e o tamanho médio, assim como a crocância e o volume de recheio, lembram os pastéis caseiros, preparados no fim de tarde para a família, cheios de sabor e histórias, acompanhados de uma vista para o pôr do sol na praia.



FABIANO FREITA

SUL

COMO  
CHEGAR

Fotos: Rosângela Menezes / Awalé

**RODÍZIO  
DE TAINHA  
R\$ 45**

## \* RESTAURANTE SOMBRERO

# RODÍZIO DE TAINHA PARA EXPERIMENTAR E SE DELICIAR

ABUNDANTE NOS MESES DE MAIO E JUNHO,  
A TAINHA É SERVIDA EM RODÍZIO POR PREÇO  
ACESSÍVEL NA REGIÃO METROPOLITANA

→ Por Miriam Amorim, da Awalé

**P**atrimônio cultural imaterial, a pesca da tainha ocorre todos os anos entre maio e o final de julho, quando os grandes cardumes deixam seus estuários no Rio Grande do Sul e chegam ao litoral catarinense. A safra é celebrada por comunidades, pescadores e restaurantes, que incluem pratos típicos com o peixe fresco nos seus cardápios sazonais. Mas, assim como outros frutos do mar, o preço da tainha pode ser alto na rota gastronômica tradicional de Florianópolis: o prato para duas pessoas pode custar até R\$ 120.

Nesse contexto, o Restaurante Sombrero, localizado em uma rua paralela à BR-101, em Biguaçu, na região metropolitana de Florianópolis, criou uma forma de popularizar o consumo do peixe: um rodízio com quatro receitas, servido em noites de sexta-feira durante o período da safra.

R. Brg. Eduardo Gomes,  
2466, São Miguel,  
Biguaçu - SC

Whatsapp: (48)99686-7015

Todos os dias,  
das 11h às 00h

Preço: R\$ 45 (rodízio de  
tainha)

Dinheiro, pix, cartão

📶 Tem wi-fi

♿ Tem acessibilidade

🚚 Não tem delivery

📍📱 restaurante\_sombrero

O restaurante, que fica de frente para a praia de Balneário São Miguel, a 27 quilômetros do centro de Florianópolis, existe há mais de setenta anos. Mas essa ideia surgiu só em 2016, um ano após Chininha, como é conhecido João Gene Resende, de 58 anos, e seu sócio Vorli Salvador, de 53 anos, assumirem o negócio. “A tainha é muito tradicional do litoral, e a gente queria fazer algo diferente usando ela”, revela Chininha. A tainha é servida frita, grelhada em postas, recheada ou aberta e grelhada. A versão recheada contém ingredientes como ovas, camarão e farinha. O rodízio é acompanhado de porções de batata frita, arroz branco e de forno, pirão de peixe, feijão, salada e bolinhos de siri, que são repostos sempre

que necessário. Tudo por R\$ 45. Assim como em um rodízio de pizza, come-se o quanto quiser.

O cozinheiro e ex-pescador Adenilson Assunção, de 53 anos, trabalha há mais de trinta anos na casa. Ele conta que, nos dias que antecedem o rodízio, a equipe da cozinha classifica e separa os peixes que serão fritos, grelhados, recheados ou servidos abertos. Depois, limpa-os e prepara o sal a ser utilizado nas receitas. As espinhas são removidas com pinças, e o peixe é cortado nos diferentes formatos com facas específicas e cutelos. São preparados mais de 150 quilos de tainha nas noites de rodízio. O sucesso, segundo Adenilson, é o tempero caseiro, do qual não revela o segredo.

## O CAMINHO DA TAINHA

Chininha acredita que a qualidade do peixe varia conforme a região onde é pescado e revela que as tainhas usadas no Sombrero são pescadas em Laguna e Imbituba, ao sul da capital catarinense. “A mercadoria tem que estar muito boa e fresquinha. No caso da tainha, ela não vai nem no gelo. Assim que é pescada, o atravessador já me liga e traz para cá”, comenta.

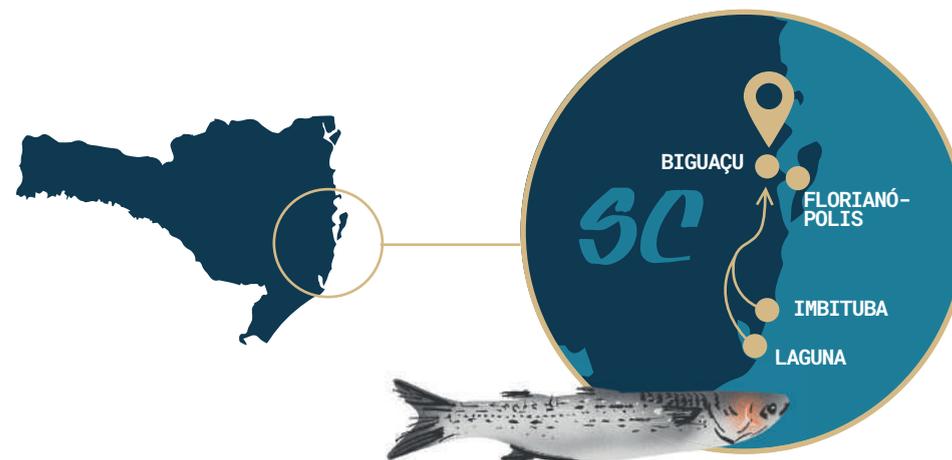
Na temporada, os pescadores de tainha trabalham todos os dias, sem horários definidos. Podem iniciar as atividades de madrugada e passar o dia inteiro no mar, aguardando os cardumes. A atividade é realizada por famílias cujas técnicas são

repassadas de geração em geração. Em geral, as pequenas embarcações saem com até cinco pessoas, que têm entre 20 a 60 anos.

Para garantir a sustentabilidade dessa atividade econômica e cultural, somente o método de pesca de arrasto da tainha é legalizado no estado. Apesar de não ser considerado um peixe em extinção, há recomendações nas áreas de cardumes para evitar a sobrepesca.

Os sabores e as diferentes texturas da tainha podem ser apreciados até o final de julho. Nos outros meses do ano, os visitantes do Sombrero podem se deliciar com os outros peixes e frutos do mar, aproveitando a vista para o mar.

DA ESQ. PARA DIR., OS GARÇONS THIAGO VEIGEL E GONZAGA MARIANO, E O SÓCIO PROPRIETÁRIO CHININHA



# DE ONDE VEM A COMIDA?



## → DA REGIÃO METROPOLITANA

BOÁ DA ILHA (BELÉM • PA) • 42  
PONTO DO TACACÁ (MANAUS • AM) • 30  
COMIDAS TÍPICAS DA VERA  
(CASTANHAL • PA) • 34

## → DE OUTRO ESTADO

QUINTAL DA BARISTA (BELÉM • PA) • 46

## → DE QUILOMBO

DELÍCIAS DO QUILOMBO  
DO DANDÁ (SIMÕES FILHO/BA) • 104  
COZINHA COMUNITÁRIA YA BAHIA  
(LAURO DE FREITAS/BA) • 100  
TÔ NA BOA (RIO DE JANEIRO/RJ) • 144

## → DE QUINTAL

CAFÉ DA MARIA (PAÇO DO LUMIAR/MA) • 52  
DONA MARMITA (FLORIANÓPOLIS/SC) • 170  
MÃOS DE MARIA (SÃO PAULO/SP) • 164  
TELHADO VERDE (SALVADOR/BA) • 112

## → DE VIVEIRO

BAR E RESTAURANTE  
DO PIMBÃO (SÃO LUÍS/MA) • 64  
BIROSKA BRASIL (MACEIÓ/AL) • 84  
BOTECO DO TONHO (MACEIÓ/AL) • 92  
BOTECO DO SAFADÃO (MANAUS/AM) • 22  
RESTAURANTE RANCHO CAIPIRA  
(VARZEA GRANDE /MT) • 130

## → DO INTERIOR

BISTRÔ DO ALTO (RECIFE/PE) • 80  
CAFÉ DO NEY (MANAUS/AM) • 18  
PAMONHARIA DO DIVINO (CUIABÁ/MT) • 118  
SANDUBARIA KERO MAIS (MACEIÓ/AL) • 96  
SIRICUTICO (RECIFE/PE) • 76

## → MARISCAGEM

BAR DA PRAIA (FLORIANÓPOLIS/SC) • 176  
BAR DO PELADO (MACEIÓ/AL) • 88  
CANTINHO DA MOQUECA  
(SIMÕES FILHO/BA) • 108  
RESTAURANTE DA MARLUCI  
(PAÇO DO LUMIAR/MA) • 56

## → ORGÂNICOS

AMARA COZINHA SUSTENTÁVEL  
(SÃO PAULO/SP) • 156  
BAR DO CHEF (RIO DE JANEIRO/RJ) • 148  
BUFFET VIVO - ZÉLIA DOURADO  
(RIO DE JANEIRO/RJ) • 140  
COZINHA VORAZ (RECIFE/PE) • 68  
ORGANICAMENTE RANGO  
(SÃO PAULO/SP) • 152  
PÃO DA LELI (FLORIANÓPOLIS/SC) • 174  
RESTAURANTE E PEIXARIA AVENIDA  
(CUIABÁ/MT) • 126  
SABORES DA MANA (RIO DE JANEIRO/RJ) • 136  
SABORES DIVINOS (SÃO PAULO/SP) • 160

## → PESCA NO MAR

BAR E RESTAURANTE BEIRA MAR  
(PAÇO DO LUMIAR/MA) • 60  
PEIXE PORRETA (BELÉM/PA) • 38  
QUIOSQUE DA PALAFITA (RECIFE/PE) • 72  
RESTAURANTE SOMBRERO  
(BIGUAÇU/SC) • 182

## → PESCA NO RIO

PEIXARIA DO FIRMINO (CUIABÁ/MT) • 122  
SUBINDO PARA O CÉU (MANAUS/AM) • 26



Esta temporada do podcast Prato Firmeza aprofunda as histórias interessantes que encontramos ao mapear as iniciativas do guia. Saiba mais sobre como o alimento é produzido antes de chegar aos restaurantes, do norte a sul do Brasil.

## EPISÓDIOS

### NORTE

#### MANAUS

Peixes de rio e de viveiro,  
a base da culinária amazonense

#### BELÉM

O tucupi do seu João Carçoço

### NORDESTE

#### SÃO LUÍS

Sarnambi na cultura  
e na economia local

#### MACEIÓ

Antônio Vicente, o gentil telúrico

#### RECIFE

Os pescadores da Brasília Teimosa

#### SALVADOR

Quintal Produtivo: como a agricultura familiar resiste nos quintais quilombolas

### CENTRO-OESTE

#### CUIABÁ

A controversa lei que proíbe a pesca artesanal por cinco anos no MT

### SUDESTE

#### RIO DE JANEIRO

Agricultura urbana e agroecologia:  
conexões cariocas

#### SÃO PAULO

Os benefícios dos cogumelos  
e a produção na ilha de Bororé

### SUL

#### FLORIANÓPOLIS

A tainha de Florianópolis: uma jornada pela cultura gastronômica local

# CONTATO

## **PRATO FIRMEZA**

PRATOFIRMEZA.COM.BR  
FACEBOOK / INSTAGRAM /  
TWITTER: @PRATOFIRMEZA

## **ÉNOIS**

ENOISCONTEUDO.COM.BR

## **AGÊNCIA LUME**

AGENCIALUME.COM

## **ARUANDÊ**

LINKTR.EE/COLETIVOARUANDE\_

## **AWALÉ**

AWALE.COM.BR

## **COM\_TEXTO**

INSTAGRAM: @COM\_TEXT

## **CUMBUCA**

LINKTR.EE/COLETIVOCUMBUCA

## **MANDA NOTÍCIAS**

MANDANOTICIAS.COM.BR

## **MARÉ CHEIA PRODUTORA**

LINKTR.EE/MARECHEIAPRODUTORA

## **OLHOS JORNALISMO**

OLHOSJORNALISMO.COM.BR

## **REOCUPA**

LINKTR.EE/RE\_O\_CUPA

## **TEJUCUPAPOS**

LINKLIST.BIO/TEJUCUPAPOS



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Prato firmeza 5 [livro eletrônico] : um diálogo  
entre campo e cidade : o caminho da comida que  
chega às mesas do Brasil / [organização Énois  
Laboratório de Jornalismo ; coordenação Camila  
Rodrigues da Silva, Jessica Mota, Carol  
Pires]. -- São Paulo : Énois Inteligência  
Jovem, 2023. -- (Prato firmeza ; 5)  
PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-992857-4-5

1. Alimentos - Aspectos sociais 2. Áreas rurais  
3. Culinária brasileira 4. Gastronomia 5. Periferias  
urbanas 6. Receitas culinárias I. Énois Laboratório  
de Jornalismo. II. Silva, Camila Rodrigues da.  
III. Mota, Jessica. IV. Pires, Carol. V. Série.

23-173093

CDD-641.5981

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Culinária brasileira : Economia doméstica  
641.5981

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Lei de  
Incentivo  
à Cultura  
Lei Rouanet

PARCERIAS

FRUANDÊ  
COMIDA

awalé

[com\_texto]

cum buca

Agência  
Lume

MANA  
NOTÍCIAS

MARÉ  
CHEIA

OLHOS  
BRASIL

REC  
CULT

TELAUCH  
PAPOS

REALIZAÇÃO

ÉNOIS

MINISTÉRIO DA  
CULTURA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

ISBN: 978-65-992857-4-5



9 786599 285745