

Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, Secretaria Municipal
de Cultura e Redes da Maré apresentam:

GUIA GASTRONÔMICO DA MARÉ



COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS
COMUNIDAD DE FAVELAS



SUMÁRIO

Sobre o Festival Comida de Favela e o Guia Gastronômico da Maré | 6

Sobre a Redes da Maré | 9

VILA DO PINHEIRO

Cafeteria R&B | 10

Boteco Tô Chegando | 12

Bar e Pensão Edson Potiguar | 14

Pensão Petisco | 16

PARQUE UNIÃO

Bar e Choperia Esperança | 18

Churrasquinho do Jorge | 20

BAIXA DO SAPATEIRO

Bar Amparo | 22

Amarelinho 24h | 24

MORRO DO TIMBAU

Japa Food | 26

RIBEIRO DANTAS

Carne de Sol do Capitão | 28

VILA DO JOÃO

Trailer da Morena | 30

Frango da Vila | 32

NOVA HOLANDA

Robson Quentinhas | 34

Burgueria DN | 36

Garota da Teixeira | 38

Ki Empada Boa | 40

LEGENDA

 Endereço

 Acessibilidade

 Cartões aceitos

 Horário de Funcionamento

SELOS

 **VEGETARIANO**

Restaurante com ao menos uma opção sem carne

 **Wi-Fi**

Wi-fi disponível para clientes

 **DELIVERY**

Saborear de casa também é uma opção

SOBRE O FESTIVAL COMIDA DE FAVELA E O GUIA GASTRONÔMICO DA MARÉ

O Festival Comida de Favela é um evento gastronômico na Maré realizado pela Redes da Maré em parceria com a Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro - Secretaria Municipal de Cultura do Rio de Janeiro, ONS, RioGaleão e Boca Rosa Beauty. O Festival estimula e evidencia a cultura de empreendedorismo de gastronomia nas 16 favelas, valorizando a comida mareense e a criatividade da cultura alimentar local

Sua primeira edição foi realizada em 2015, com apoio do edital Rumos Itaú Cultural. Seis restaurantes dos 16 selecionados de cada favela da Maré, selecionados pelo público e por um júri especial, receberam prêmios entre R\$800 e R\$3.000.

Em 2023, o Festival retorna em sua segunda edição. São 16 empreendimentos que participaram em duas categorias: “Melhor Comida de Bar, Restaurante ou Pensão” e “Melhor Comida de Rua”. A votação é feita pela avaliação de 50% de 16 jurados - entre chefes de cozinha, jornalistas, influenciadores, professores e cozinheiros moradores da Maré e de outras favelas do Rio de Janeiro e a coordenação do Festival - e mais 50% por votação popular.

Os critérios estão baseados em tradição e identidade do estabelecimento na Maré; localização do estabelecimento; diversidade do prato proposto para o festival; disponibilidade do empreendimento e do empreendedor

em fazer parte da proposta do Festival e suas especificações; qualidade da comida e estética do lugar. Os vencedores receberão prêmios em dinheiro para impulsionar seus negócios, além de uma consultoria gastronômica profissional durante o período do Festival.

De acordo com o Censo de Empreendimentos Econômicos da Maré (2014), há 3.182 empreendimentos nas 16 favelas da Maré. Desses, 1.118 (37,9%) estão relacionados com comidas e bebidas. Esse cenário mostra a relevância do setor na economia local, tanto no que diz respeito à oferta de bens e serviços para o consumo local quanto para a geração de trabalho e renda para moradores.

Com o Festival, queremos evidenciar que a gastronomia da Maré tem um modo singular de constituição, se relaciona diretamente com a formação histórica das pessoas que construíram e constroem o território da Maré e ainda revelar o cotidiano dessa região.

A comida mareense é direta-

mente influenciada pela comida nordestina, negra, comida de rua e por opções de pratos que estão nas cozinhas dos moradores. Há também a influência de outros restaurantes pela cidade, que já empregaram diversos cozinheiros e cozinheiras que vivem na Maré e agora empreendem seus próprios negócios. São pratos como baião de dois, aipim, carne de sol, carne assada, carne seca, feijão e arroz, cuscuz de milho, pastel, x-tudo, cachorro quente, churrasquinho, pescadinha ou corvina da Baía de Guanabara frita, assim como ingredientes comprados em feiras livres e mercados locais.

Como forma de materializar toda essa experiência, a primeira edição deste Guia Gastronômico da Maré nasce com a possibilidade de abraçar histórias dos empreendimentos selecionados para a segunda edição do Festival Comida de Favela, em 2023, e contar um pouco mais sobre cada lugar mapeado.

Além de dar visibilidade à cultura alimentar local e apresentar

estratégias de como a comida mareense pode transformar o território em um importante polo para as políticas de empreendedorismo do Rio de Janeiro, este projeto é também uma maneira de mostrar que a escolha feita pela comunidade de identificar sua própria gastronomia, produtos ou métodos de cocção

são inovadores, ricos e deliciosos - e precisam ser levados em consideração para o desenho de qualquer política pública.

Entre, sirva-se, sinta-se em casa.

E bom apetite!

SOBRE A REDES DA MARÉ

A Redes da Maré é uma organização da sociedade civil, que nasceu da mobilização comunitária ainda nos anos 80. Formalizada em 2007, tem como missão tecer as redes necessárias para efetivar os direitos da população do conjunto de 16 favelas da Maré, onde residem mais de 140 mil pessoas.

É diária a busca para promover o desenvolvimento sustentável da região a partir da mobilização e do protagonismo da população local, a partir dos seus cinco eixos estruturantes: Arte, Cultura, Memórias e Identidades; Direito à Saúde; Direito à Segurança Pública e Acesso à Justiça; Direitos Urbanos e Socioambientais e Educação. Seus compromissos são: defen-

der todos os direitos dos moradores da Maré; reconhecer as potencialidades socioculturais, educacionais e econômicas deste território; promover e adotar a igualdade étnico-racial e de gênero; agir contra todas as formas de violência e discriminação; atuar de acordo com princípios éticos, de integridade, honestidade e transparência.

A atuação de cada um dos eixos segue uma metodologia que tem como pilares: mobilização de moradores e fortalecimento de atores locais; articulação e parceria com organizações públicas e privadas; produção de conhecimento; sistematização e difusão do saber e incidência em políticas públicas.

CAFETERIA R&B

Na Cafeteria RB, na Vila do Pinheiro, há salgados, doces e cafés artesanais



POR VITOR FELIX

Nas ruas de maior circulação de qualquer favela, encontramos muitas histórias. E nada melhor que um espaço para fazer uma pausa, descansar, trocar ideias e partilhar sonhos. A Cafeteria RB é um ótimo lugar para isso. Localizada na principal rua da Vila do Pinheiro, em seu interior há banquinhos individuais e para quem quer observar o movimento, mesinhas na calçada.

O sonho de ter um espaço para receber pessoas é antigo. Há 24 anos, **Rejane Costa**, mãe de quatro filhos, começou a vender

salgados na porta de sua casa como forma de garantir parte da renda familiar. Desde então, se interessou pelo comércio de alimentos e passou a receber pedidos maiores por encomenda.

A cozinheira aprendeu técnicas de culinária por conta própria. Foi experimentando novas criações e, conforme os clientes aprovavam seus salgados e doces caseiros, foi aumentando as vendas. Em 2019, com apoio da família, Rejane inaugurou sua cafeteria.

Surpresa com o sucesso do seu negócio, começou a fazer cursos



profissionalizantes para aprimorar suas técnicas na cozinha. E hoje conta com a ajuda de um dos filhos.

O prato escolhido para participar do Comida de Favela é o famoso Risole de Linguíça de

Churrasco. A criação surgiu há 27 anos, nos preparativos para o casamento de Rejane. Junto com a sogra, elas criaram o salgadinho que virou sua marca registrada, parte de seu sucesso profissional.

📍 Via A1, nº 71

📷 cafeteria.rb

🕒 Terça a Domingo, de 12h até 21h

Porção mínima de salgadinhos: 25 unidades, **R\$10,00**

☎️ (21) 96724-3984

Fatias de tortas e bolos a partir de **R\$10,00**

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro



BOTECO TÔ CHEGANDO

O primeiro bar LGBTQIAP+ da Maré

POR LUCAS FEITOZA

O Boteco Tô Chegando é realmente de respeito: não apenas pela qualidade do serviço, mas também pela diversidade do seu público. Palco de vários eventos com gente da Maré, demais bairros do Rio e até clientes internacionais, o local já sediou duas edições do Encontro LGBTQIA+, festas juninas e de Halloween, sem contar os karaokês e bingos que reúnem a galera! E olha que o principal marketing do local é o boca a boca.

Em apenas três anos, as sócias **Ednalva Alves Montenegro**, natu-

ral de Patos, na Paraíba, que mora na Maré desde os 15 anos, e **Elisandra Batista de Oliveira**, carioca da gema, ambas com 46 anos, já viveram muitas histórias no bar. Os olhos brilham ao relembrar os pedidos de namoro, chás de bebê e aniversários de crianças e adultos. E se combinar com um juiz de paz, dá até casamento!

Edinalva aprendeu a cozinhar trabalhando e em cursos profissionalizantes e Edissandra fazia caldos em seu antigo bar. Hoje se sentem realizadas e são gratas pelo carinho dos clientes, que muitas vezes se tornam amigos.

VILA DO PINHEIRO | VILA DO

O que era para ser "mais um bar pega bebo" virou um lugar de encontros e acolhimento.

O carro chefe é o Gurjão de Frango: iscas de frango empapadas com farinha temperada e fritas cuidadosamente, resultando na crocância sem oleosidade, servido acompanhado de um molho especial feito na casa. O prato serve bem até três pes-

soas! E se a ideia for descobrir os ingredientes do molho precisa comer várias vezes. Também tem outras opções: caldos e petiscos, como sopa de ervilha, feijão mexicano, carne de sol com aipim, linguiça frita, baião de dois e sopa de mocotó.

Imagina tomar uma gelada e comer um petisco! Espera que Tô Chegando!

📍 Av. Bento Ribeiro Dantas, Bloco 17 - Conjunto Pinheiro - Maré

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro

☎ (21) 96845-4434

🕒 Segunda a quinta-feira, das 16h às 0h, sexta-feira, das 16h às 7h. De sábado para domingo o bar fica aberto 24h.

🌐 boteco.to.chegando

Média de preço para 1 pessoa: **entre R\$12 e R\$40**



BAR E PENSÃO EDSON POTIGUAR

Campeã de Pedidos: Língua
de Boi com Purê de Aipim



POR MARKO COSTA

Se você for à Vila do Pinheiro e quiser se aventurar na culinária nordestina cheia de afeto e memória regional, precisa conhecer o Bar e Pensão Edson Potiguar. O lugar existe há 33 anos e foi fundado por **José Edson Gomes**, a partir de memórias da culinária de sua terra natal: Pedro Régis, na Paraíba. Foi com esses sabores e saberes que ele chegou ao Rio de Janeiro, na década de 80.

Com a ajuda da esposa, Maria Helena, essa sim potiguar (nascida em Natal - RN), a pensão - que no início era

apenas um bar - foi tomando forma pela essência em servir pratos de memória de família. E assim seguiu para conquistar seu público. A Pensão é como uma casa: funcionários são parentes e amigos e o clima é leve e descontraído. Todos se conhecem e brincam uns com os outros.

No cardápio, delícias como carne assada, mocotó, filé de peixe, baião de dois, além da mais pedida: língua de boi com purê de aipim, um prato tradicional do nordeste, que dá match total com a grande concentração de



nordestinos no conjunto de Favelas da Maré.

Vale a pena conhecer o local para se sentir abraçado por esta

equipe sempre preocupada com acolhimento, carisma e receptividade. E o melhor de tudo: quem come no Bar e Pensão Potiguar sempre sai satisfeito.

📍 Via C-11, 41

📷 baredsonpotiguar

🕒 Terça a sexta: das 8h às 20h
Sábado e domingo: das 8h às 21h

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro e vale-refeição

☎️ (21) 96445-5346



PENSÃO PETISCO

Um pedaço do Nordeste na Vila do Pinheiro

POR HÉLIO EUCLIDES

Segundo o dicionário, petisco significa iguaria deliciosa, feita com um toque de elegância. Essa pode ser considerada a essência do restaurante Pensão Petisco, na Vila dos Pinheiros. Ao entrar no local, os clientes são recebidos pelo cheirinho do Nordeste e por **Ana Celia Almeida**, de 65 anos.

Ana veio do Ceará, onde conheceu o marido, parceria de sucesso que já dura 45 anos. Desta união, nasceram os dois filhos e o restaurante. Ela começou fazendo comida em casa, que era vendida em quentinhas pelo filho Rafael.

Chegou a ser fornecedora da escola de samba Viradouro.

Hoje, na Pensão Petisco, com capacidade para 60 pessoas, o filho também trabalha na cozinha. Já a filha, Carla, e o marido, Waldemar (conhecido como Beleza), estão na administração do restaurante, que funciona há cinco anos. Ana revela que aprendeu a arte da culinária com a mãe, incluindo o prato principal da Pensão: a famosa rabada, acompanhada de agrião, batata e cuscuz, que se come lambendo os dedos. Outro prato muito pedido é a galinha

caipira com baião de dois. Ambos custam R\$30,00 e servem até duas pessoas.

Só quem saborear a rabada vai conhecer seu segredo: amor. Não é aquele temperinho da propaganda. O tempero de Celi

e da família é fazer o melhor para que seus clientes saiam satisfeitos e felizes. Ana explica que sem esse ingrediente a comida fica sem graça. Para o Pensão Petisco, a maior recompensa é o elogio dos clientes.

📍 Via C Oito, nº95

☎️ (21) 98303-2018

🕒 Segunda a sábado, das 11h30 às 15h30.

📞 (21) 96477-5959

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro e Vale-refeição

📱 [pensaopetisco](#)





BAR E CHOPERIA ESPERANÇA

No maior polo gastronômico da Maré,
muita comida boa pra compartilhar

POR JULIA BRUCE

O Bar e Choperia Esperança fica na Praça do Parque União - e ganhou esse nome em 2008, quando **Rondinele Mourão**, um cozinheiro e mais três amigos - que atuam juntos até hoje - formaram a primeira equipe do lugar.

Há 30 anos, Rondinele migrou de Hidrolândia, no Ceará, para o conjunto de favelas da Maré: veio ajudar o sogro a cuidar do Bar do Sorriso. Foram anos trabalhando no bar e também como vendedor e garçom em outros bairros. Em 2006, quando o sogro faleceu, Rondinele deci-

diu continuar no ramo: reuniu os amigos, alugou um espaço maior e seguiu na esperança de fazer uma vida melhor no Parque União.

Os sentimentos de esperança e união marcam até hoje a trajetória da equipe, que conta com quase 150 funcionários, sendo mais de 90% moradores da Maré - muitos amigos de infância e da família. O resultado é um dos diferenciais do restaurante: cuidado no atendimento, carinho com os clientes e muita comida!



Boca a boca é o que não falta, seja para comer ou recomendar o restaurante. O público é imenso, são cerca de 1.200 pessoas servidas diariamente. Vem gente de outras favelas da Maré e da cidade do Rio de Janeiro, Zona Sul, Baixada Fluminense e Região dos Lagos. São comemorações de aniversário, celebrações de todo tipo e já rolou até pedido

de casamento! O Bar e Choperia Esperança é uma família!

Um dos pratos mais famosos é a Picanha com Baião. O cardápio oferece refeições grandes e médias completas, com carnes bovinas, aves, suínos e peixes para até 5 pessoas, com até 6 guarnições.

É comida arretada!

📍 Rua Esperança, nº 12, Praça do Parque União - Maré

🕒 Todos os dias, das 11h às 06h

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro e vale-refeição

☎️ (21) 3104-6126

📞 (21) 97012-5975

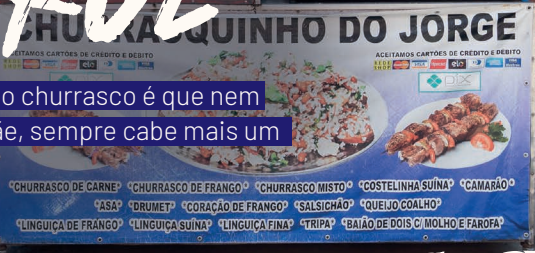
📱 baresperancaoficial

Média de preço para 1 pessoa:
entre R\$26 e R\$40



CHURRASQUINHO DO JORGE

O Cantinho do churrasco é que nem
coração de mãe, sempre cabe mais um



POR JULIA BRUCE

Há 18 anos o churrasquinho do Antônio Jorge Pereira acontece na rua Ari Leão, no Parque União. Um dia, numa brincadeira, ele pediu a para a dona da padaria em que trabalhava para levar uma churrasqueira abandonada. Ela concordou e o incentivou a abrir o próprio negócio. E não é que deu certo? De 30 espetinhos, Jorge passou a servir 600 por semana. Hoje, são mais de 200 clientes fiéis.

De quarta a domingo, ao anoitecer, Jorge, a mulher, Monica da Silva, e o filho, João Vitor, de 17

anos, são vistos colocando mesas e cadeiras nas calçadas. A equipe é sua família e todos colaboram. Quando o movimento começa cedo, amigos e clientes ajudam até a montar os espetinhos. Tem final de semana que a rua fecha por conta de tanto movimento - que às vezes vai até o amanhecer!

Na segunda e na terça-feira, Jorge está em casa com a família. Mas segue montando espetinhos para fazer a semana no Cantinho do Churrasco. São 15 sabores, entre eles filé de frango, misto, drumet, asa, coração, queijo coalho, pão de alho, lin-



guiça de frango, porco, tripa suína e muito mais - tem que chegar junto para descobrir o que mais! Cada um custa R\$7,00. Se o cliente quiser molho e farofa de acompanhamento, fica no precinho de R\$8,00. Além de espetos, existe a opção de Baião de Dois por R\$17,00.

Jorge se orgulha de nunca ter recebido nenhuma reclamação, pois, segundo ele, “preza pelo

bom tratamento de qualquer pessoa que chega”. Ele afirma que sua clientela é sua segunda família e que, sem ela, não estaria aqui hoje. Além disso, Jorge costuma dizer que seus pés e estrutura estão na Maré, mas que está de braços abertos a toda e qualquer variedade de público de diversos pontos da cidade. Dizem que encontros no Cantinho já resultaram até em casamento!



📍 Rua Ari Leão, nº 7

🕒 Quarta a domingo,
das 16h até 01h

💳 Débito, crédito, PIX, e dinheiro

📞 (21) 96706-9350

📷 churrasquinho_do_jorge

Média de preço para 1 pessoa:
entre R\$7 e R\$17

BAR AMPARO

Para quem quer comer bem e com afeto,
pertinho da Avenida Brasil



POR JÉSSICA PIRES

Maria do Amparo Bezerra é dona do bar localizado na Baixa do Sapateiro e também das mãos que produzem com cuidado as cerca de 250 refeições servidas semanalmente.

Amparo veio de Bodocó (Pernambuco) para o Morro do Timbau em 1980, aos 15 anos. O gosto pela gastronomia surgiu na infância, quando observava a mãe alimentar seus 16 irmãos. Já no Rio de Janeiro, Amparo assumiu a produção da comida para as festas de família. E quando nasceram seus dois filhos, foi a vez de empreender.

Começou fazendo comida em casa, para vender aos funcionários de empresas nas proximidades do Morro do Timbau. Em 2003, quando viu a oportunidade de se fixar em seu próprio trailer, agarrou-a!

Sem recursos para encarar o desafio, contou com sua rede de afeto: amigos e pessoas que acreditavam no seu trabalho. Por muito tempo, lembra, caminhava quilômetros para comprar os ingredientes de suas receitas.

O antigo e pequeno trailer alu-



gado deu lugar a uma cozinha equipada, salão com capacidade para 75 pessoas e 2 banheiros. Amparo comprou o espaço, que ganhou um toque artístico de Rita Wainer - história que vamos deixar ela contar pessoalmente para você.

“O certo é quando a gente tá junto” é o slogan do bar.

E é isso que você vai sentir quando estiver por lá.

O prato principal é a feijoada, disponível sextas e sábados.

São servidas aproximadamente 70 por semana, mas também chegam pedidos para eventos e entregas tamanho família.

📍 Rua Luís Ferreira

☎️ (21) 96427-6770

🕒 Segunda a sexta, das 8h às 18h,
sábado das 8h às 15h

📷 baramparo

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro,
Sodexo e vale refeição



AMARELINHO 24H

Comida e amor pra quem chega tarde



POR DANI MOURA

"Ela só peca por excesso de gentileza." A frase de Jadney Moreira, filho de **Dona Maria de Fátima**, é consenso entre os clientes do Amarelinho 24h. "Ela é maravilhosa, venho aqui de segunda a sexta e sempre fui muito bem atendida, parece que a gente é da família," afirma a auxiliar administrativa Pâmela Veras, que trabalha na esquina do trailer

Os clientes amam Dona Maria de Fátima e a recíproca é verdadeira. "Sou louca pelos meus clientes. O que mais gosto de fazer aqui é conversar com eles, atendê-los. Sem meus clientes,

não sou ninguém, tudo o que tenho devo a eles," afirma a pernambucana de Bodocó.

Essa história começa na década de 1980, quando Dona Maria de Fátima visitou seus familiares na Maré pela primeira vez. Depois da terceira visita, conseguiu um emprego e ficou. Um dia, emprestou R\$2.500,00 a um primo que morava no Morro do Timbau. Meses depois, quando ficou desempregada, precisou cobrar o empréstimo feito. Sem dinheiro para pagar, o primo ofereceu um trailer no qual vendia lanches. A pernambucana ficou feliz e aceitou a oferta. Há 30 anos está à frente do Amarelinho, que tem fama de servir o melhor mocotó da madrugada da Maré. Ela diz que o segredo está no fundo da panela onde frita os temperos e junta os legumes.



bucana ficou feliz e aceitou a oferta. Há 30 anos está à frente do Amarelinho, que tem fama de servir o melhor mocotó da madrugada da Maré. Ela diz que o segredo está no fundo da panela onde frita os temperos e junta os legumes.

O famoso mocotó sempre esteve no cardápio com caldo verde e sopa de legumes, servidos aos garçons mareenses que chegam tarde da noite dos restaurantes em que trabalham na zona sul. Este também é o motivo do atendimento quase 24 horas.

📍 Rua Guilherme Frota, 374

☎️ (21) 97539-5622

🕒 De segunda às 7h até domingo às 7h

☎️ (21) 97539-5622 e 3868-8882

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro

📷 amarelinho_24hrs





Além da ousadia e da perseverança preço bom também é prata da casa

POR AMANDA CÉLIO

Conduzido pelo casal mareense **Elaine Cristina Nunes Cruz** e **Anderson Silva de Lima**, o Japa Food vive sua melhor fase: abriu uma loja maior, no Morro do Timbau, com espaço especial para crianças e as tradicionais mesas japonesas, que são baixas e possibilitam o cliente sentar-se ao redor delas em almofadas.

A história de sucesso começou há seis anos, quando Anderson, casado com Elaine há 20 anos, com três filhos e um neto, resolveu aprender a fazer comida japonesa nos 30 minutos do seu horá-

rio de almoço, num restaurante na Ilha do Fundão, onde lavava panelas. Ele via o sushiman fazendo as receitas e pensava: “eu ainda vou aprender a fazer”.

Em 2017, comprou uma fritadeira para fazer hot roll (empanado brasileiro da culinária japonesa) na cozinha de casa. “Eu ficava no telefone anotando os pedidos, o Anderson fazia a comida e os meninos entregavam. A entrega era R\$ 2 e cada filho ficava com um real”, lembra Elaine.

Em pouco tempo, a vizinhança foi caindo nas graças da culinária



VEG

MORRO DO TIMBAU | MORRO

japonesa e, quando o casal se deu conta, tinha cliente esperando no sofá. Para expandir o negócio, abriram o Japa Food, onde cabiam apenas duas pessoas na cozinha e os clientes eram atendidos na calçada. Atualmente, é onde funciona o delivery próprio da loja, no Pinheiro.

Em julho de 2023, o Japa Food ganhou novo endereço: no Morro do Timbau. Além do rodízio, novidade da casa, o local já emprega sete funcionários na loja nova e quatro na loja delivery - tocada pelos filhos Rodrigo (21) e Davi (18). “Fazemos barcas de aniversários, casamentos, cele-

brações. Temos nosso famoso “bolo de sushi”, que damos de brinde quando um cliente fecha a festa com a gente, além do ovo de sushi, que fazemos na época da páscoa. Hoje, recebemos pessoas da Barra da Tijuca, Campo Grande e Irajá”, conta Elaine.

O cachorro quente de sushi (dog filadélfia) é a sensação entre os clientes. Serve duas pessoas por R\$ 27, é um grande hot roll, que pode ser recheado com salmão filadélfia, salmão empanado, camarão filadélfia, camarão empanado. A partir de 15 unidades, você também pode comer hots variados por R\$0,74 cada.



📍 Av. Guilherme Maxwell, 84

🕒 De terça a domingo, das 19h30 às 00h30

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro e Vale-alimentação

📷 japafoodmare

☎️ (21) 98301-9343

Média de preço para 1 pessoa: **entre R\$26 e R\$40**

CARNE DE SOL DO CAPITÃO

Um pedacinho do Nordeste na Maré



POR GABRIELA LINO

Filho de nordestinos, **Francisco Marcelo da Silva**, 51 anos, nasceu na Maré, na Baixa do Sapateiro. Geógrafo de formação e mestre em simpatia, fez muitos amigos ao longo da vida. Marielle Franco foi uma delas. Por isso, o rosto da vereadora está grafitado em seu estabelecimento como forma de homenageá-la.

Foi com a ajuda dessa grande rede de amigos, seus primeiros clientes, que Marcelo, junto com seu filho, irmão e ex-esposa, abriu uma “lojinha pequena no Pinheiro”, como ele gosta de

dizer, a Carne de Sol do Capitão, em 2017.

Meses depois da inauguração, o espaço ficou pequeno para a quantidade de pessoas que iam saborear a succulenta carne de sol e ganhou um novo espaço. Com um cardápio diversificado, que vai de hambúrguer a pratos feitos, atualmente o Capitão está na Praça do Fogo Cruzado e atua também no apoio aos crias da favela.

Já patrocinou lutadores locais e faz parcerias com grupos de teatro da Maré. “É uma empresa



da Maré que não fica na falácia de que favela é potência, a gente transforma a potência em realidade!”, afirma Marcelo.

Há quem diga que a Maré é um pedacinho do nordeste. E nada melhor do que eleger como pra-

to principal do Capitão o delicioso baião de dois com carne de sol e aipim cozido com manteiga de garrafa - uma combinação de dar água na boca. Bem-servida e saborosa, a carne de sol do Capitão é conhecida dentro e fora da Maré.

📍 Praça do Fogo Cruzado - Conjunto Bento Ribeiro Dantas

☎ (21) 97945-8377

🕒 Domingo a quinta, das 11h30 às 23h30/ sexta e sábado, das 11h30 às 02h

📷 [capitaodamareoficial](#)

Média de preço para 1 pessoa: **R\$20,00**

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro e Vale-refeição



TRAILER DA MORENA

Nordeste, Baixada Fluminense e Vila do João
No angu do Trailer da Morena você encontra um
pouquinho disso tudo junto

POR HÉLIO EUCLIDES

O angu tem nome de origem africana, é um prato típico da culinária brasileira e serviu de sustento para nossos ancestrais. Alimento forte, rico em fibras, fonte de energia para o corpo. Quem passar pela Vila do João, na Maré, pode saborear esse alimento tão essencial com um toque de infância e de nordeste.

O Trailer da Morena, sob direção de **Vanusa da Silva Oliveira**, 48 anos, traz para o angu o tempero de família nordestino e um toque do lugar em que nasceu, a Baixada Fluminense. Mas o sabor final é da Maré, onde chegou

há 30 anos, após uma remoção, para morar no Conjunto Bento Ribeiro Dantas.

Seu primeiro contato com o público foi vendendo pulseiras e brincos, mas os clientes pediam café e salgado. Com a ajuda da irmã, construiu um trailer, há 20 anos, que foi batizado com o apelido que os clientes a chamam até hoje, Morena.

O angu acompanhado de costela é um de seus pratos preferidos, porque lembra os encontros de família, aquele querer estar junto com quem se ama. Quem

ensinou a arte da cozinha para Vanusa foi sua mãe, Dona Maria, que revelou o segredo da costela que fazia aos domingos. Vanusa,

então, juntou sua história com seu jeito corajoso de seguir em frente para fazer desse angu um prato pra lá de especial.

📍 Esquinas das ruas Vitória (antiga Seis) e Adoração (antiga Catorze, conhecida como Principal)

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro

☎ (21) 99140-5437

🕒 Segunda a sexta-feira, das 15h30 às 23h

📷 trailerdamorena_





FRANGO DA VILA

Comida de rua com tempero de mãe

POR ANDREZZA PAULO

O Frango da Vila é uma opção de comida boa para quem mora, trabalha e passeia pela Vila do João. Em 2015, na primeira edição do “Comida de Favela”, o frango da dona **Ana Maria dos Santos**, 62 anos, ganhou o primeiro lugar na categoria Melhor Comida de Rua. Uma história que começou com o filho dela, há quase 20 anos.

Na época, Ana Maria trabalhava como florista em Miguel Couto, na Baixada Fluminense, para sustentar a família. O filho, que havia deixado o quartel, sentiu que precisava ajudar

a mãe. Pegaram um empréstimo de mil reais para montar uma barraca e vender frango. Mas o negócio não funcionou como esperavam.

Em meio ao desespero, contas vencidas e sem sustento para a família, o rapaz resolveu andar pela zona norte do Rio para escolher um novo ponto de venda, mas dormiu no ônibus e acordou na Vila do João, na Maré.

Dona Ana conta que uma mulher foi fundamental para essa história acontecer: “Dona Ivonete deu água pro meu filho,

que só tinha o dinheiro da passagem, e perguntou o que a gente vendia e disse pra gente colocar a barrquinha ao lado da loja dela”, na rua principal da Vila do João. No primeiro dia, venderam quase 60 frangos. E já teve domingo em que venderam 400 frangos!

Hoje, Dona Ana, a filha e os netos moram na Maré: “me abraçaram, sou muito respeitada aqui. O pessoal brinca que sou

guerreira e que nunca tive problemas, porque o frango trouxe minha filha, meus três netos e um deles trabalha comigo. Uniu minha família”.

O diferencial do Frango Assado da Vila é o tempero batido, a farofa caseira, o aipim, a batata e a linguiça calabresa que acompanham. Além de muito carinho e persistência de uma família que lutou para conquistar seu lugar na Maré e na vida.

📍 Rua da Adoração, 392

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro

🕒 Segunda a sábado das 09h às 22h | Domingo das 09h às 19h

Média de preço
Segunda a quinta: **R\$25**
Sexta, sábado e domingo: **R\$30**



ROBSON QUENTINHAS

A queridinha do público: escondidinho de batata baroa com rabada

POR GRACILENE FIRMINO

Regionalidade gastronômica carioca, afeto e personalidade. O empreendimento Robson Quentinhas, que fica na Nova Holanda, é sinônimo de comida de qualidade e bom preço.

Robson Batista, de 34 anos, está há quase cinco anos à frente do seu negócio e vem conquistando muitos clientes dentro e fora da Maré. Após um período difícil relacionado a problemas de saúde, Robson e Josi Santos, sua esposa, decidiram empreender no ramo da culinária para conquistarem autonomia financeira.

Com experiência em cozinha por anos, Robson começou com cerca de 10 quentinhas, preparadas em casa. Após um mês, as vendas aumentaram muito e alugou um trailer. Depois de nove meses, mudou seu negócio para um espaço com cozinha para ter mais tranquilidade no preparo das comidas.

Hoje vende cerca de 125 quentinhas por dia. Já cozinhou para funcionários de empresas, elaborou cardápios e realizou coquetéis para eventos dentro e fora da Maré.



O prato de destaque e queridinho do público é o Escondidinho de Batata Baroa com Rabada, que representa o empreendimento no Festival Comida de Favela 2023. Com sabor inconfundível e servida de

forma muito caprichosa, Robson inventou a receita há alguns anos, quando precisou realizar um almoço especial para autoridades do Rio de Janeiro. O prato é um sucesso e agrada paladares diversos.

📍 Rua Bitencourt Sampaio 17 (ao lado com a rua antiga K)

☎️ (21) 98793-5301

🕒 Segunda a sábado, das 11h30 às 16h

📷 robsonquentin

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro

Quentinhas entre:
R\$ 14,00 e R\$ 45,00





DN BURGUERIA ARTESANAL

Uma experiência gastronômica que te leva aos céus

POR GABRIEL HORSTH

Na entrada da favela Nova Holanda, sob liderança potente de **Natália Ferreira Guedes de Lima**, uma mulher de 34 anos nascida e criada na Maré, há uma hamburgueria familiar que apresenta uma experiência gastronômica incrível. Cada mordida é uma celebração, não apenas pelo sabor, mas também pelo espírito empreendedor e criatividade que caracterizam a jornada de Natália e Diogo, casal que empresta suas iniciais para o empreendimento: DN Burgueria Artesanal.

A hamburgueria nasceu na pan-

demia do coronavírus, em 2020. Em um ato de determinação, Natália usou o auxílio emergencial para investir no negócio. Começou com uma chapa de segunda mão e uma fritadeira usada, cozinhando em casa. Hoje, a hamburgueria tem seu próprio espaço, onde Natália recebe com carinho e dedicação seus clientes. Ela se vê como uma empreendedora, embora ainda esteja se adaptando ao novo papel. Busca constantemente se capacitar e vive escutando as opiniões dos clientes para criação e aprimoramento de seus hambúrgueres, que, por causa da



paixão de Natália, levam nomes de carros: Amarok, Big Celta, Fox Burguer, Fusca Burguer, Big Onix e outros.

Experimentar o Limusine, um cachorro-quente de linguiça com carne seca e queijo, é uma jornada sensorial memorável. O molho agridoce e levemente apimentado, harmoniza os sabores e desperta o paladar.

Natália conta que a acessibilidade dos preços é importante para alcançar o máximo de pessoas possíveis, entendendo

que a cultura dos lanches artesanais é uma novidade recente nas favelas do Rio e que custa caro, porque são muitas etapas no processo de produção. Os preços dos hambúrguer individuais variam de R\$12,00 a R\$25,00, com combos que podem chegar a R\$35,00.

Com uma equipe de 5 pessoas, o sonho de Natália é criar uma rede de fast food, com espaço kids e de lazer para toda a família, oferecendo o serviço que todo morador de favela merece.



- 📍 Rua Santa Rita, 13
- 🕒 Quarta a domingo, de 19h às 2h
- 💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro
- ☎️ (21) 97290-7637
- 📷 dnburgueria

GAROTA DA TEIXEIRA

Variedade pra quem gosta de um pouco de tudo

POR AFFONSO DALUA

Em uma das mais movimentadas ruas da Nova Holanda, onde você pode encontrar de tudo um pouco, fica também o restaurante Garota da Teixeira, famoso pela variedade de comidas self service. São sempre 3 tipos de arroz, opções de carne que variam de frutos do mar (caldeirada, salmão grelhado, salada de bacalhau) a comidas nordestinas (rabada e baião de dois), além do churrasco, com opções fresquinhos direto da brasa.

A história do Garota na Teixeira começou em 2017, quando **Antônio de Souza**, natural da

Paraíba, chegou para morar na Maré e trabalhar num shopping na Zona Norte do Rio, onde ficou por 4 anos. "Foi lá que peguei um aprendizado. Aí, eu e mais dois sócios nos juntamos e inauguramos aqui um self service. Acho que na época não tinha ainda um quilo na Nova Holanda! Fizemos uma aposta e foi crescendo", comemora Antônio.

Dois anos depois da inauguração do Garona da Teixeira, a cozinheira Rosilene, também vinda da Paraíba, chegou ao Rio de Janeiro e passou a fazer



parte da equipe do restaurante. Hoje ela é a responsável pela cozinha. "Quando cheguei no Rio, já comecei a trabalhar com Antônio, como ajudante de cozinha, depois fui para o fogão", conta Rosilene, responsável pela transformação do cardápio

do restaurante.

O destaque do cardápio do Garota da Teixeira fica com o Salmão Recheado, o prato que está concorrendo no Comida de Favela e é líder de vendas à la carte do restaurante.

📍 Rua Teixeira Ribeiro – 711, 2º andar

📷 garotadateixeira

🕒 Todos os dias, das 11h às 1h

Preço fixo:
de segunda a sexta **R\$44,90**,
sábado, domingo e feriados
R\$49,90 o quilo

💳 Débito, crédito, PIX, dinheiro
subsídio e vale-refeição

📞 (21) 99802-8222





Um casal que bota a mão na massa junto

POR LUCAS FEITOZA

Vontade de criar, de ensinar, de ter um empreendimento e muita coragem para seguir em frente. Foi assim que surgiu o Ki Empada Boa, um empreendimento do casal **Filipe Mariano**, de 24 anos, e **Vera Lúcia Lopes**, de 26 anos, que segue conquistando cada vez mais moradores da Nova Holanda.

Ele é cria da Nova Holanda, ela da Ilha do Governador. A única ligação que ela tinha com a culinária era o trabalho de balconista em uma sorveteria. Ele era garçom e, quando garoto, trabalhava com os ir-

mãos e com o pai na venda de salgados. Aliás, foi assim que seu José Oliveira criou os filhos. Hoje Filipe é o único dos quatro irmãos que trabalha no ramo.

E foi com empadas que o casal Filipe e Vera encontrou o equilíbrio perfeito entre a vida conjugal e o trabalho. Eles contam que a produção e venda das empadas fizeram com que se unissem ainda mais, porque fazem todo o preparo juntos: ele abre a massa, ela faz o recheio - de frango, frango com cream cheese, camarão, carne

seca com catupiry, queijo com goiabada, doce de leite, as coxinhas de frango, bolinhos de carne com ovo tem um ingrediente especial: o amor.

Começaram vendendo as empadas nas principais ruas da Nova Holanda. Hoje já tem um ponto fixo e a demanda é tão grande que quase não dá mais tempo de circular com o car-

rinho. Os elogios são maiores que as críticas e fortalecem o trabalho diário.

Na rua eles são conhecidos por vários nomes: “Ô da empadinha!”, “Coé do salgado!”. Mas o que eles mais gostam de testemunhar é quando os clientes, ao morderem a empada, ficam com os olhos brilhantes e exclamam: “Que empada Boa!”.

📍 R. Teixeira Ribeiro, 752 -
Em frente ao Luta Pela Paz

☎ (21) 99779-1539

🕒 Terças aos sábados de 9h às 18h

📷 garotadateixeira

💳 Débito, crédito, PIX e dinheiro.

Média de preço para 1 pessoa:
a partir de **R\$2,50**.



FICHA TÉCNICA

Direção: Redes da Maré

Coordenação - Comida de Favela: Mariana Aleixo

Gestão Financeira: Sandra Ciqueira

Produção - Comida de Favela: Ana Beatriz Pires

Mobilizadoras e monitoras: Adriana Moreno, Livia Santos, Maria Helena, Verônica Pires e Rayanne Felix.

Redes Sociais: Ana Beatriz Giacomo

Designer: Thais Oliveira

Assessoria de Imprensa: Andrea Blum

Direção de Comunicação e Produção: Geisa Lino

Produção: Bia Policicchio

Assistente de Produção: Carlos Marra e Thais Magalhães

Gestão de Conteúdo: Gracilene Firmino

Produção de Conteúdo: Marko Costa

Fotógrafo e Videomaker: Douglas Lopes e Patrick Marinho

Edição de Vídeos: Eloi Leones

Projeto Gráfico: Adriana Reis

Designer: Rafael Fernandes, Robert Silva e Thais Oliveira

Produção de Texto: Affonso Dalua, Amanda Célio, Andrezza Paulo, Dani Moura, Gabriela Lino, Gabriel Horsth, Gracilene Firmino, Hélio Euclides, Jéssica Pires, Julia Bruce, Lucas Feitoza, Marko Costa, Vitor Felix

Edição de Texto: Amanda Rahra

Revisão de Texto: Luiz Assumpção

Motoristas: Fabio Henrique, Rodrigo Cruz e Suzy Freitas

redes da mãe

PATROCÍNIO:



PARCERIA:



REALIZAÇÃO:

