

GUIA DO TURISMO GASTRONÔMICO DE SÃO PAULO

Ofereça ao seu
cliente as opções
para todos os
paladares que a
capital paulista
apresenta a
15 milhões de
visitantes por ano

Com a redução do impacto da pandemia do Covid-19, São Paulo espera voltar à marca de maior destino turístico do país, atraindo cerca de 15 milhões de visitantes ao ano, 20% deles vindos do exterior. O forte de São Paulo é o chamado “turismo de negócios”, mas você pode apresentar as seus clientes um amplo roteiro gastronômico, já que, como se diz na cidade, “os bares e restaurantes são a praia dos paulistanos”.

Em março, a cidade foi eleita o 7º melhor destino gastronômico do mundo pelo Travellers Choice, pesquisa elaborada pelo site de viagens Trip Advisors. São Paulo ficou atrás apenas de Roma (a campeã), Londres, Paris, Dubai, Barcelona e Madrid.

Com mais de 12 milhões de habitantes, São Paulo tem como um dos grandes atrativos a variedade gastronômica. São mais de nove mil bares e restaurantes na cidade, oferecendo desde cozinha internacional sofisticadíssima até culinária coreana, peruana, árabe ou judaica, passando pela cozinha “ogra”, com petiscos de botequim inesquecíveis.

Selecionamos aqui algumas opções que poderão convencer seus clientes de todas as preferências a encarar uma maratona gastronômica na capital paulista.

ÍNDICE

1. Circuito chique

2. Bom Retiro

3. Liberdade

4. Centrão dos petiscos

5. O Mercado Central

6. As padarias de São Paulo

7. Os veganos

8. As hamburguerias

9. As pizzarias

10. Novas tendências

11. Eventos gastronômicos

1 CIRCUITO CHIQUE

Deve começar pelo tradicional Terraço Itália, inaugurado em 1967 e que ocupa o 41º e o 42º andares do Edifício Itália, o mais alto da cidade, bem no centro da capital. O preço é salgado mas a comida, o serviço e, principalmente, a vista para toda a cidade, são fantásticos.

O circuito continua pelo Figueira Rubayat, versão mais sofisticada da churrascaria do mesmo nome, fundada nos anos 1960 pelo imigrante galego Belarmino Iglesias. Ele, aliás, começou comprando o restaurante libanês Rubayat, que transformou em churrascaria. O Figueira, na região sofisticada dos Jardins, é o lugar ideal para ver e ser visto(a) em São Paulo, por conta da presença permanente de chiques e famosos.

Não se pode perder, ainda o Spot, bar/restaurante contemporâneo e descolado, na região da Avenida Paulista. E o Fasano, criado em 1982 pelo *restaurateur* Gero Fasano, que oferece culinária italiana de alto padrão, também nos Jardins, e tem ambiente moderno, projetado pelos arquitetos Isay Weinfeld e Marcio Kogan, igualmente chiques. Uma boa conclusão para o circuito chique é o Skye Bar, do Hotel l'Unique, por si só uma atração arquitetônica. O bar, todo aberto, funciona no *rooftop* do hotel, do bairro do Itaim, e oferece uma vista maravilhosa para boa parte da cidade.



2 BOM RETIRO

Bairro que, desde meados do século XIX, vem alojando imigrantes. Primeiro espanhóis e italianos, depois judeus, gregos e, mais recentemente, sul-coreanos, bolivianos e peruanos. Em 2021, a revista britânica *Time Out* elegeu a Rua Três Rios, uma das principais vias do Bom Retiro, como a 7ª mais bacana do mundo, muito em função da convivência entre diversos povos, culturas e, claro, culinárias.



Destaque para os diversos restaurantes coreanos do bairro, como o Komah, no limite com o bairro da Barra Funda. E, também, para o Pho, que oferece culinária variada, com pratos vietnamitas e chineses, além de coreanos. O grego Acrópole é um dos mais conhecidos de São Paulo. Despojado, seus garçons fazem o freguês escolher, diretamente dos panelões da cozinha, o que vai comer. A culinária judaica está presente com o tradicional Shoshana Delishop, que mistura pratos orientais e ocidentais e tem o melhor sanduíche falafel do bairro.

Um roteiro pelo Bom Retiro não pode deixar de incluir a Casa Búlgara e suas *burekas*, salgados folhados típicos. Aos domingos, a Feira do Bom Retiro, impulsionada pela comunidade sul-coreana, oferece uma mistura de quitutes desse país mas também do Peru e Bolívia.

3 LIBERDADE

O bairro alojou, desde as primeiras décadas do século XX, levas sucessivas de imigrantes, primeiro japoneses e então chineses, sul-coreanos e vietnamitas. Sua culinária reflete essa multiplicidade de influências. Estão ali alguns dos melhores restaurantes orientais da cidade, como os japoneses Mugui, o Sushi Yassu e o Sushi Lika. Destaque também para o despretensioso restaurante chinês Rong He (com filiais também no Paraíso e em Moema), que tem um cardápio enorme, incluindo desde os tradicionais rolinhos primavera até pratos à base de enguias, a preços razoáveis.

Mas o melhor da Liberdade é caminhar por suas ruazinhas, onde o visitante encontrará restaurantes muito simples – alguns com letreiros apenas em mandarim ou vietnamita – mas que podem lhe garantir uma grande aventura gastronômica. Aos domingos, a Feira da Liberdade oferece ao visitante petiscos típicos orientais, mas também roupas e artesanato. E a força da cultura oriental é tão grande que até o McDonald's da Liberdade, uma franquia conhecida pelo padrão global de seus produtos, já se rendeu. E apresenta alguns quitutes orientais, além da estética japonesa da loja.



4 CENTRÃO DOS PETISCOS

O centro antigo de São Paulo é conhecido pelos bares, sanduíches e petiscos. Mas a região reserva muitas outras surpresas para o turista, começando pela Casa do Porco, escolhido como o 17º melhor restaurante do mundo pelo guia World's 50, de responsabilidade da revista britânica *Restaurant* e considerado uma espécie de Oscar da gastronomia mundial. Não se engane com o nome ogro: o restaurante dos chefs Jefferson e Janaína Ruedas oferece desde pratos muito simples a receitas ultrassofisticadas (como o sanduíche de carne de porco assada com cebola roxa e guacamole). Tudo, claro, à base de carne de porco.

Também no centrão, na Praça Julio Mesquita, funciona o Filé do Moraes, com mais de cem anos de tradição. O restaurante sofreu com a pandemia do coronavírus, teve que fechar uma casa na muito mais sofisticada Alameda Santos, mas sobrevive bravamente. E oferece basicamente um prato, o filé grosso, com meia dúzia de acompanhamentos e um croquetinho de entrada.



4 CENTRÃO DOS PETISCOS

Outra surpresa, para o turista é o Carlino, o restaurante mais antigo da cidade, fundado em 1881 pelo imigrante toscano Carlo Cechini, que o dirigiu até 1949. O Carlino nasceu no Largo do Paiçandu, passou pela Rua Vieira de Carvalho e, com a deterioração da região, hoje funciona quase clandestinamente em uma viela da Vila Buarque, atrás do antigo Hotel Hilton. Bem perto do Carlino está a Z'Deli, uma *delicatessen* inspirada em estabelecimentos judaico-novaiorquinos, como o tradicional Katz's, e que tem como pratos fortes os sanduíches de pastrami e língua defumada.

Quando se fala em sanduíche no centro de São Paulo, outro clássico é o bauru, servido no bar/restaurante que o criou, o Ponto Chic. O estabelecimento original continua funcionando no Largo do Paiçandu mas tem filiais em diversas outras regiões, como os bairros do Paraíso e Perdizes. Não esqueça de lembrar seu cliente de dar uma passadinha pela Casa Godinho, originalmente um estabelecimento de secos e molhados, tipicamente portugueses, que nasceu em 1888 e, desde 1924, funciona no térreo do Edifício Sampaio Moreira, ao lado da Praça do Patriarca. Em meio a queijos, vinhos e embutidos, o visitante lambe os dedos com as empadas de camarão ou de alheiras.



5 O MERCADO CENTRAL

O prédio enorme do Mercado Central, projetado por Ramos de Azevedo, arquiteto de grandes edifícios clássicos em São Paulo, é outra atração obrigatória para o turista. Mas com muito cuidado. Para começar, a afluência de visitantes levou os preços à estratosfera. O imenso sanduíche de mortadela e o pastel de bacalhau, quase impossíveis de ser encarados por pessoas normais, por conta do tamanho, são maravilhosos.

Mas tornaram-se frequentes as denúncias de abusos, principalmente por parte dos proprietários de bancas de frutas. O freguês ganha um pedaço de uma fruta deliciosa, vê o preço por quilo e acha razoável. Mas, quando vai pagar, se dá conta de que foi enganado e o valor se referia a 100g.



6 AS PADARIAS DE SÃO PAULO

Não há, em todo o Brasil, guardadas as honrosas exceções, padarias como as de São Paulo. Porque não se trata de meros estabelecimentos de venda de pães, como em outros lugares. São pontos de encontro e conversa que, muitas vezes, oferecem café da manhã, almoço, lanche no meio do dia, happy hour e jantar, além de bolos, doces e salgados de todo tipo e até pães...

São muitas, como a Mani, no Itaim, a Bella Paulista, que funciona 24 horas, pertinho da Avenida Paulista, a Galeria dos Pães, nos Jardins, e a Dona Deôla, em Higienópolis. Sem esquecer as padarias de origem italiana, como a Italianinha, a Basilicata e a 14 de julho, todas no bairro do Bixiga, onde a presença italiana é muito forte. Nesses estabelecimentos o turista vai encontrar os enormes pães italianos recheados com linguiça, queijos ou berinjela, entre muitas outras iguarias.

Na São Paulo que cultua as padarias há espaço até para estabelecimentos estritamente veganos, como a Hera Veggie, que funciona nos Jardins.



7 OS VEGANOS

Falando em veganos, a onda mundial de cuidado com o corpo e de respeito aos animais chegou, claro, a São Paulo. E um dos reflexos é a proliferação de restaurantes veganos, desde os mais simples até os mais sofisticados. Uma ótima opção é o Vaca Verde, no bairro chique da Vila Olímpia, que oferece um bufê a preços módicos. Já o Banana Verde, na Vila Madalena, tem pratos bastante originais e um cardápio de bebidas veganas.



O Pop Vegan Food, que patrocina diversas iniciativas sociais, serve, à noite, um rodízio de pizzas veganas muito concorrido. Fica junto à badalada Rua Augusta, no bairro de Cerqueira César. Em Moema, outro bairro repleto de opções gastronômicas, a Fratelli Basilico Pizzaria Vegana também oferece um rodízio pra lá de bom.

O Central Panelaço, no bairro do Bixiga, tem outras atrações além da comida. Ele pertence a João Gordo, líder da banda Ratos de Porão e ícone do movimento punk. A comida é honesta e junto ao restaurante funcionam uma barbearia e uma loja com pegada cultural.

Na São Paulo para todos os gostos tem espaço até para a cozinha vegana do Um Sonho de Coxinha, no bairro da Bela Vista (o nome sofisticado do lado nobre do Bixiga). E também para sushi sem peixe, no Sushimar Vegano, dos Jardins, sem esquecer o Piccoli, um simpático restaurante vego-italiano em Pinheiros.

8 AS HAMBURGUERIAS

A gourmetização do hambúrguer, outra tendência mundial, e a mais recente alta do preço da carne (que dificultou o acesso de amplas parcelas da população a cortes mais nobres) fizeram com que as hamburguerias brotassem por todos os cantos da capital paulista. Muitas delas são de excelente qualidade. Começando pela Big Kahuna Burger, dos Jardins, cujo forte é o hambúrguer com bacon.



Na Pão com Carne Hamburgueria, do Itaim, o hambúrguer é feito na *parrilla*. A maionese e a batata-frita, sempre sequinha, são muito elogiadas. A rede La Brasa, com lojas na Vila Mariana, Mooca e Vila Maria, destaca-se pelos sanduíches originais, como o hambúrguer quatro queijos e o caprese. Essas casas, relativamente novas, se juntam a lanchonetes tradicionais em São Paulo, como o Chico Hamburguer, no Ibirapuera, que perdeu um pouco do charme com a reforma que eliminou seu ar “anos 50”, a Lanchonete da Cidade (esta, sim, manteve a decoração estilo Estados Unidos anos 1950), em vários endereços, e o Joakin’s, também no Itaim.

9 AS PIZZARIAS

Se o visitante gosta de pizza, vai encontrar em São Paulo um leque de opções só comparável, talvez, com Nova York. E certamente muito maior do que o encontrável na Itália, sem discutir a paternidade do prato. Agora, para evitar gafes, em qualquer pizzaria de São Paulo jamais peça para o garçom cortar a pizza em quadradinho e, muito menos, para colocar mostarda e catchup. Isso seria visto com uma ofensa. Há ótimas pizzarias em toda a cidade.

Uma das preferidas do público é a Soggiorno, no Alto da Lapa, ao lado da Dona Firmina, em Moema, e da Veridiana, nos Jardins. As redes 1900 (que nasceu na Vila Mariana e hoje tem diversas casas) e Braz, também são destaques. Uma das unidades desta última rede, a Quintal do Braz, na Vila Mariana, também atrai pela beleza da localização, um salão com um amplo quintal, como diz o nome. Entre os nomes mais tradicionais estão a Camelo, originária dos Jardins, mas que criou uma grande casa no Itaim, e a Speranza, no Bixiga, conhecida também pelo pão de linguiça servido como entrada.



9 AS PIZZARIAS

O visitante encontra ainda ótimas opções de pizzarias fora dos bairros mais badalado, como a Monte Verde, no Bom Retiro ou a Ideal, no Belém. Ou ainda a despretensiosa Urca, que funciona há seis décadas junto à Avenida Paulista.

Além das variedades tradicionais – mozzarella, calabresa, margherita – quase todas as pizzarias da cidade servem versões contemporâneas, como pizza de brigadeiro ou acompanhada por sorvete, para o horror dos consumidores mais ortodoxos.



10 NOVAS TENDÊNCIAS

São Paulo é uma cidade que se modifica a todo momento, muito em função das novas correntes de migrantes que chegam à cidade. Nos últimos anos, por exemplo, pipocaram os restaurantes árabes, que já eram muitos na cidade. Acontece que o número aumentou por conta da vinda de refugiados da guerra civil na Síria, muitos deles com grau universitário mas que enfrentam dificuldades para revalidar seus diplomas. A opção pela culinária, então, é uma das mais práticas. Essa multiplicação de restaurantes árabes popularizou dois sanduíches. Um deles é o shawarma, à base de carne ou frango, que era quase desconhecido por aqui embora muito popular na Europa e Estados Unidos, por conta do preço baixo. E o outro é o falafel, sanduíche vegetariano feito com bolinhos de grão de bico e favas, que até há pouco tempo era encontrável apenas em restaurantes judaicos, uma vez que também é o prato nacional de Israel.

Os novos restaurantes árabes vieram se juntar a estabelecimentos tradicionais, como os chiques Au Liban e Arábia, nos Jardins, a Brasserie Victoria, com unidades no Brás e no Itaim, e o tradicional Halim, no Paraíso. Bem ao lado do Halim, aliás, instalou-se o Fairuz, que oferece uma grande variedade de doces finos, muito bonitos e de preço salgado.



10 NOVAS TENDÊNCIAS

O aumento do fluxo de imigrantes de países vizinhos, como o Peru, Colômbia e Bolívia, também deixou marcas profundas na culinária paulista. O pioneiro da cozinha andina na cidade foi o Rinconcito Peruano, que funcionava em um sobradinho da Rua Aurora, o antigo centro da baixa prostituição em São Paulo. O grande atrativo do restaurante eram as porções fartas e o preço baixo. Destaque para a combinação entre cozinha oriental (japonesa e chinesa e andina), típica do Peru.



Pois o Rinconcito cresceu, virou uma rede, com direito a uma unidade no bairro elegante de Pinheiros e continua servindo pratos fartos, mas os preços estão mais altos. O sucesso da iniciativa levou à abertura de outros restaurantes peruanos como o La Peruana, em Moema, o Lhama's, na Serra da Cantareira já saindo da cidade, e o Quinoa, no Bom Retiro.

Há menos opções de restaurantes bolivianos, em geral ainda muito simples e que atendem principalmente os imigrantes que vivem São Paulo. Dois estabelecimentos que merecem menção são o Restaurante Boliviano, no Bom Retiro, e o Rincón La Lljta, nos Campos Elíseos.

Muitos imigrantes se instalaram na cidade, trazendo sua tradição culinária. Principalmente as arepas, pães de milho

10 NOVAS TENDÊNCIAS

recheados com carne, queijo e outras iguarias, comuns também na Colômbia e Peru. Elas estão até nos nomes de alguns dos novos restaurantes venezuelanos da cidade, como o Cantinho das Arepas, na Vila Mariana, e o Arepas Picada, no bairro da Pompéia.

Os colombianos são mais raros em São Paulo, mas sua culinária, bastante rica, começa a se mostrar aqui e ali.

Restaurantes como o Macondo, em Pinheiros, e o Patacón Pisao, na Vila Mariana, oferecem muitos pratos à base de milho e carne, mas também os famosos patacones, fatias de banana prensadas e fritas. Não se pode perder o suco de lulo, uma fruta saborosa, cujo gosto lembra a nossa carambola, e a aguapanela, uma espécie de “chá de rapadura”.

Outra corrente gastronômica que vem se disseminando em São Paulo a partir dos imigrantes é a africana. Entre os restaurantes africanos de maior destaque estão o Biyou'z, que tem uma chef camaronesa e oferece pratos à base de peixe e banana da terra frita além do fufu, um bolinho de farinha de arroz comum em vários países africanos. Esses são os destaques de outro restaurante camaronês, o Mama Africa, que funciona no bairro do Tatuapé. Já o Congolinária, no bairro da Pompéia, foi criado por imigrantes do Congo e oferece cozinha africana vegana.



11 EVENTOS GASTRONÔMICOS

Além dos restaurantes e das feiras permanentes, quem trabalha com turismo pode sugerir ao visitante que vem a São Paulo os eventos sazonais ligados à comida. Um evento tradicional é a Feira de Nossa Senhora Achiropita, que acontece no bairro do Bixiga, conhecido pelas cantinas italianas. A feira é realizada nas ruas do bairro, no mês de agosto, reúne em média 200 mil pessoas por edição e oferece todo tipo de iguarias italianas, com a renda sendo destinada às obras sociais da Igreja de Nossa Senhora Achiropita.



Em breve, São Paulo deverá ganhar um novo – e original – evento gastronômico, que certamente atrairá a atenção de muitos turistas. Trata-se do Big Food Festival, ou Festival da Comida Gigante.

Na primeira edição, realizada em São Bernardo do Campo, o Big Food festival reuniu mais de oito mil pessoas, que se encantaram com as coxinhas de 20Kg, hambúrgueres de 3Kg, torres de churros e pastéis de meio metro de comprimento. O evento, organizado pelo Espaço As Meninas.

O sucesso da primeira edição, em abril de 2022, foi tão grande, que os organizadores agendaram um novo evento apenas um mês depois, em São José dos Campos, no Vale do Paraíba paulista. Também prometeram para breve uma edição do Big Food Festival em São Paulo. Mais um motivo para oferecer a seus clientes São Paulo como a capital do turismo gastronômico no Brasil.



*Serviço Brasileiro de Apoio às
Micro e Pequenas Empresas*

0800 570 0800 / www.sebrae.com.br