

Meio Ambiente

O pescador Uiraci dos Santos comemora a recuperação de mangue em Buzios Pág. 8



Praias



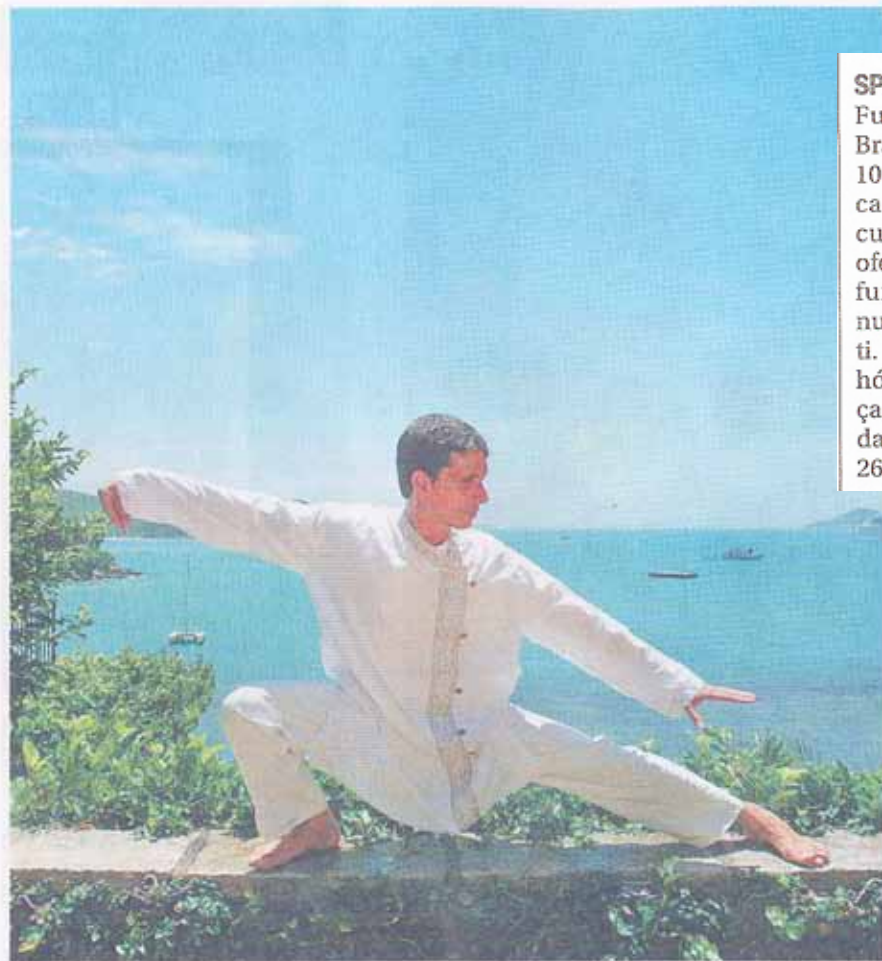
Para inglês ver e amar

Praia de João Fernandes é eleita uma das oito mais bonitas do mundo pelo jornal 'The Guardian' PÁGS. 24 A 27

Práticas para o equilíbrio

Se o pontapé para o início da regularidade na meditação é um desafio muito grande, alguns spas ajudam a entrar no clima de relaxamento oferecendo massagem indiana ayurvédica (que usa óleos essenciais), purificação com prática de reiki (cura pelas mãos), shiatsu (terapia que estimula os meridianos) e limpeza desintoxicante do organismo com sucos elaborados por nutricionistas. E tem ainda prática matinal de ioga e tai chi chuan.

— Já fiz massagem em artistas como Paloma Duarte e Carolina Ferraz. Todos buscam relaxamento. As terapias ajudam as pessoas a olharem para a vida de modo diferente — diz a terapeuta Sara Fontes, do Raffinée Spa, em Búzios. ●



Tai chi chuan. Helio Coelho dá aulas a partir das 7h no Spa Casas Brancas, em Búzios

SPA CASAS BRANCAS

Funciona no Hotel Casas Brancas, no Alto do Humaitá 10. A massagem Casas Brancas Blend dura uma hora e custa R\$ 210. Outro serviço oferecido é o menu de sucos funcionais, elaborado pela nutricionista Isabel Jereissati. Cada um custa R\$ 14. Aos hóspedes é oferecida, de graça, aula de tai chi chuan todas as manhãs. Telefone: (22) 2623-1458.

Marinados em Ibiza

Chefs argentinos trocam a glamourosa ilha espanhola por **restaurantes** na Orla Bardot e na Praia Brava

Dois jovens e talentosos chefs de cozinha argentinos trocaram Ibiza pela beleza de Búzios e sua fartura de peixes frescos, em busca de aventuras gastronômicas.

José Luiz Catriman, de 35 anos, chegou à cidade em dezembro passado, motivado por uma reportagem que leu, em Ibiza, sobre o restaurante Rocka, na Praia Brava. A dica o fez conquistar um lugar ao sol na cozinha de outro restaurante, o Místico, que, como o Rocka, integra o grupo Casas Brancas, na Orla Bardot.

— Minha cozinha tem atitude, e aqui encontro variedade de ingredientes, sempre frescos, para criar novos pratos — diz Catriman.

Na cozinha do Rocka, o comando é do chef Gustavo Rinkevich, de 33 anos, mo-

“

GUSTAVO RINKEVICH

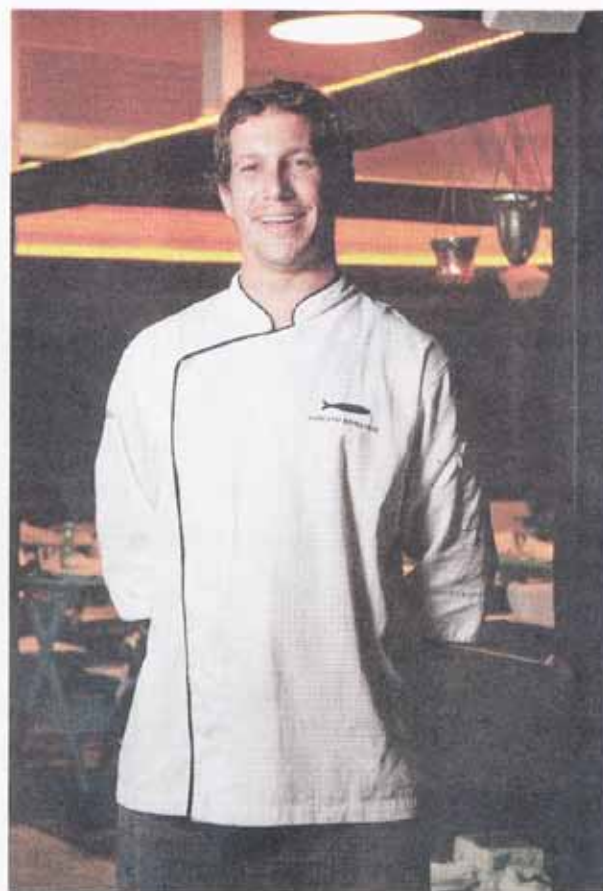
Chef

No cardápio, tenho sempre peixe fresco e já fiz até uma horta orgânica

rador de Búzios há quatro. Ele escolheu a Praia Brava para abrir seu restaurante, justamente porque o local tem características similares às de Ibiza. E hoje, recebe público europeu.

A decoração aconchegante do imóvel garante conforto e vista panorâmica da praia. Do lado de fora, há deques e espreguiçadeiras para o relax dos clientes, que ainda podem ter trilha sonora personalizada, conectando o pen-drive às caixas de som.

— A Praia Brava é uma das mais bonitas da região e ainda conserva a faixa de areia livre da presença dos ambulantes. No cardápio, tenho sempre peixe fresco e já fiz até uma horta orgânica para tornar os pratos mais saudáveis — conta Rinkevich. ●



Gustavo Rinkevich. O chef optou pela Praia Brava para abrir negócio

ÁGUA NA BOCA

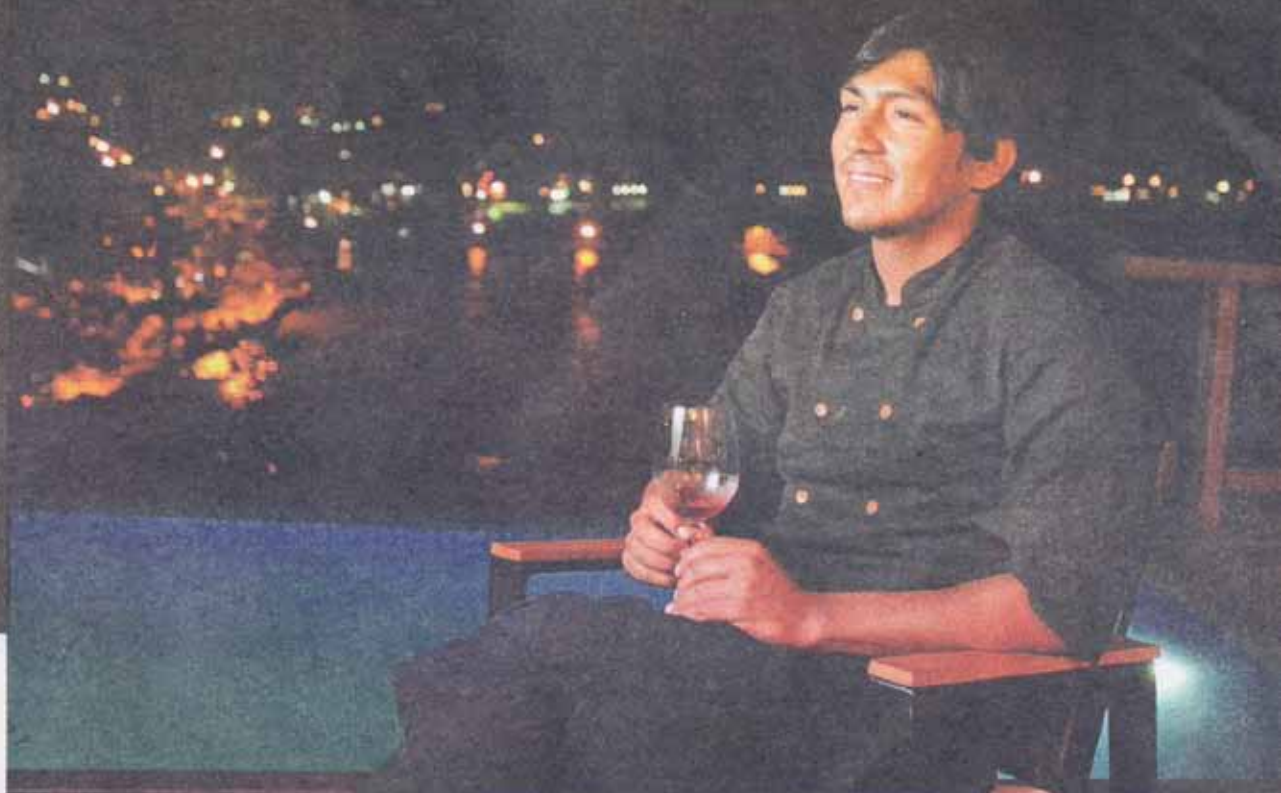


Delícia. No Rocka, na Praia Brava, Búzios, o peixe do dia é servido com purê de banana-da-terra (R\$ 64)

“

JOSÉ LUIZ CATRIMAN
Chef

Minha cozinha tem atitude, e aqui encontro variedade de ingredientes, sempre frescos, para criar novos pratos



No Místico. O jovem chef argentino José Luiz Catriman em pouco tempo na cidade conquistou a cozinha do grupo Casas Brancas

ÁGUA NA BOCA



Doce. Brownie com queijo de minas e coulis de morango e goiabada (R\$ 19), do Místico