

# TU

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. VENDA PROIBIDA.

EDIÇÃO 020 - ANO 03

## TU É GATA NOELLE FARIAS

CONFIRA O ENSAIO  
DESTA GATA COM  
UM CORPO DE TIRAR  
O FÔLEGO

## TU ENTREVISTOU NETÃO BOM BEEF

BATEMOS UM PAPO  
COM O AÇOUGUEIRO POP STAR  
DA BAIXADA SANTISTA

## TU PELO MUNDO EVEREST

O TOPO DO MUNDO AO  
ALCANCE DA SUA LEITURA  
NAS PÁGINAS DA TU

# SOMOS TU!

Se você for mais atento, notará que a revista demorou um pouco mais para sair. Sim, isso foi planejado. Resolvemos esticar nosso período de criação, para entregarmos algo melhor. De dois meses, pulamos para um hiato trimestral, mas continuamos firmes e fortes, não se preocupem. E chegamos então à vigésima edição! Vinte versões diferente da revista, publicadas em mais de três anos, é um motivo de muita festa para nós.

Nesta edição de número vinte caprichamos com conteúdo feito com muita dedicação. Na capa, a belíssima Noelle Farias em uma sessão de fotos delicada, em uma manhã preguiçosa de domingo. Conversamos com Netão, um açougueiro de mão cheia, que acima de tudo dá dicas valiosas para carne e churrasco em seu canal no Youtube, afinal, churrasco é uma paixão nacional e é um assunto muito sério! Na seção TU PELO MUNDO, nossa amiga e irmã Adriana Latorre estampa as páginas mais uma vez, com outra aventura. Desta vez, ela foi até o base camp do Everest! Essa mulher não pára! E se você está acostumado a nos acompanhar, sabe que tem a receita do chef Danilo, dicas de restaurantes em São Paulo e Santos, música, revivendo as três primeiras edições do Monsters of Rock de São Paulo, Luíza Canato falando de recomeço, e claro, TU.

Vinte edições e continuamos de portas abertas para vocês, nossos fiéis seguidores. De coração, torcemos para que gostem dessa primeira edição trimestral. Não deixem de nos falar o que acharam, nos dando dicas, sugestões e críticas pelas redes sociais, afinal, somos TU. **TU**



FERNANDO DE SANTIS



THIAGO SOUTO

## ELES FAZEM A TU

### textos

\adriana latorre  
\danilo rocha  
\fernando de santis  
\livia miranda  
\luiza canato  
\nicolas póvoas  
\thiago souto

### fotos

\acervo pessoal | netão  
\adriana latorre  
\fernando de santis  
\instagram  
\thiago souto  
\unsplash.com

### diagramação

\thiago souto



TU ENTREVISTOU #04



TU PELO MUNDO #16



TU É GATA #28



TU COZINHA #46



TU COMEU #48



TU NOS OUVIDOS #52

# NETÃO

Já era mais de 19h quando encontramos o Netão na porta do açougue Bom Beef, ali na Pedro Lessa. Enquanto esperávamos para fazer a entrevista, não paravam de passar pessoas cumprimentando e dando um "oi" para ele. Tudo sempre respondido com muita atenção e um sorriso. Quem diria que um açougueiro iria virar pop star!? Netão é mais que isso. Ele é um *influencer*, apesar de não concordar com o título. Mas ele é um *influencer* não por ser só mais um "blogueirinho" da internet, mas por influenciar as pessoas a fazer um bom churrasco e comer uma carne de melhor qualidade. E isso tudo ele conquistou através do seu trabalho. Então, confira nas próximas páginas da Revista TU um pouco da trajetória do Domingos Neto, o Netão.

texto  
\\ thiago souto

fotos  
\\ acervo pessoal  
\\ instagram



**TU** – Netão, conte para a gente a sua história. Como você começou a profissão de açougueiro?

**Netão** – Vamos começar pelo começo. Começou desde criança, de gostar muito de estar perto do açougue que era do meu padrinho, de estar perto das carnes, dos churrascos em família nos domingos... e aí foi crescendo esta paixão. De visitar fazenda e frigorífico com o meu tio em viagens, já que ele não gostava de dirigir sozinho. E eu ia acompanhando ele desde criança. Aí, com 16/17 anos, foi quando eu comecei a trabalhar com ele e foquei em juntar dinheiro para comprar o açougue. E há 5 anos o açougue é meu.

**TU** – Eu estava lendo sobre você e vi que você trabalhou como *bartender*, até em navio, que é bem diferente do que você faz hoje. Como foi essa parte da sua vida? E se isso tem uma importância na formação de como você é hoje?

**Netão** – Tem sim. Eu queria ser proprietário do açougue e eu vi que só trabalhando ali, eu não ia conseguir juntar dinheiro pra comprar ele. Não que meus pais não pudessem comprar para mim, que felizmente meu pai e minha mãe tem condição financeira pra isso. Não posso ser hipócrita. Mas não foi isso o que eles ensinaram dentro de casa. Se você quer alguma coisa, você corre atrás. E aí, uma opção que eu tive para tentar juntar um pouco mais de dinheiro mais rápido era ir pra um navio de cruzeiro. E quando eu trabalhava no açougue, eu já fazia expediente

dobrado, nessa intenção de juntar dinheiro. Então, já trabalhava de *bartender* nas baladas. Trabalhei em pizzeria com o meu pai. Na churrascaria dele. Até de motoboy eu trabalhei de noite. Bem na escola portuguesa de trabalhar, trabalhar, trabalhar... até juntar dinheiro. Aí pintou o navio e dava para juntar dinheiro mais rápido. Na época, ia receber em Euro ou Dólar. Então, eu fui trabalhar no navio. Eu sabia que a carga horária era alta, mas como eu sempre trabalhei muito, sabia que eu daria conta. Como dei conta fácil. Já trabalhei das 6h da manhã até as 8h da noite, saía daqui e ia pra outro emprego. Ia ser tranquilo (risos). E aí, foi legal pra caramba, pois tive a experiência de conhecer vários portos, que tinham carnes, cortes, técnicas de churrasco e gado diferenciados. O último navio que eu trabalhei, o Mariner, tinha um restaurante só de carne, que era o Chops Grille, que era um restaurante de carnes e era muito legal. Então, deu para brincar um pouco no *broiler* (grelha) do restaurante. O pessoal deixava e me dava essa oportunidade de aprender. Foi bem enriquecedora essa viagem. Foi até um divisor de águas, pois eu conheci a carne de qualidade trabalhando em navio de cruzeiro.

**“ATÉ HOJE NÃO ME CONSIDERO UM INFLUENCER. SOU UM AÇOUGUEIRO COM PERFIL NO INSTAGRAM E CANAL NO YOUTUBE.”**

**TU** – E nessa de virar de açougueiro para *influencer*. Como se deu essa ponte?

**Netão** – Na verdade, até hoje eu não me considero *influencer*, né? (risos) O pessoal fala “Netão, youtuber”, *influencer* e não, eu sou açougueiro. Sou um açougueiro que tem um perfil no Instagram e também tem um canal no YouTube. Faz parte do meu trabalho utilizar as ferramentas das mídias sociais hoje, mas tudo começou porque eu já tinha a carne de qualidade, já tinha cortes especiais que não eram conhecidos no mercado e eu precisava criar um público pra conhecer isso. Não

adianta nada eu ter uma baita de uma carne e um corte super bem feito se não tem consumidor que conhece isso. Precisava de alguém que comprasse isso. Então, através do Instagram do açougue, do Bom Beef, eu comecei a explicar os cortes, a mostrar eu cortando os cortes no açougue, vídeos fazendo churrasco com os cortes e mostrando a maciez da carne, que uma marca que eu tenho até hoje de quando acaba a carne, eu vou lá e quebro ela na mão. Então, a ideia era construir um público que consumisse a minha carne aqui em Santos. Só que a internet, a gente não tem limites. Aí eu acabei ficando conhecido pelo Brasil e para o mundo já. Ontem eu estava falando com o

(Felipe) Prieto, da Seven Kings, que uns gringos, amigos dele, que moram no Canadá, se juntam com o cunhado dele e ficam vendo os vídeos. Fazem a “sessão Netão” e junta uma galera. E ele que é brasileiro fica traduzindo o que eu estou falando. E eu recebo muitas mensagens de pessoas de outros países. Pô, fui numa das principais festas de churrasco no mundo e na porta já me reconheceram. Me *viparam* e fizeram vídeos comigo, me fizeram dar entrevista. Então é legal pra caramba. Mas a ideia era simplesmente criar um público consumidor para a carne especial que eu tinha. E eu acho que por passar a verdade e da galera gostar do que estava vendo acho que acabou dando nisso..

**TU** – Eu vou falar que para pagar um sapo nos churrascos, eu dou uma olhadinha nos vídeos antes. “Vou pegar uma carne legal e vou chegar fazendo sucesso...” (risos)

**Netão** – (Risos) A ideia é essa. Acabou que antes eu queria só demonstrar a minha carne. Tanto que eu não tinha o meu Instagram pessoal voltado pra isso. Ele não estava como privado, pois eu nem sabia mexer direito. E quando eu fui mudar pra privado, quando aprendi a mexer, tinham 15 mil seguidores sem eu fazer nada.



**TU** – Isso é uma coisa que as pessoas têm procurado, né? Esse lance de lifestyle...

**Netão** – É isso que eu ia falar. Hoje a galera não gosta só do churrasco, mas também disso. Como você falou, de ir buscar uma dica no vídeo do Netão. Não é só porque você quer fazer churrasco. Você quer fazer bonito no churrasco. Você quer chegar, fazer a carne bem feita e ter aquela sensação de “mandei bem pra caramba!”. Então, eu acho que rolou essa identificação com a galera. E churrasco é uma coisa que qualquer um pode fazer. Se você vai para a alta gastronomia, tem muitos preparos complexos. E o churrasco é uma coisa simples. Só uma carne, um fogo e um sal, você já tem um churrasco. Fora isso, só precisa de risada. Realmente, qualquer um pode fazer. Eu até brinco nos *workshops* que o churrasco é um artifício de inclusão social. Pois você pode ser o cara mais fodido da empresa que você trabalha, o presidente, o pica das galáxias... você vai no churrasco do auxiliar de faxina, que é um cara que tem um cargo mais inferior na tua empresa, você vai tratar bem ele e fazer um carinho nele, pra ele te dar uma boa carne. Então, o cara que tá fazendo o churrasco, ele é o cara!



**TU** – Você participa do programa Melhor da Tarde, na Band. Como é essa experiência? É muito diferente do que gravar os vídeos para o YouTube?

**Netão** – É mais legal (risos). Porque no YouTube, é um ambiente controlado. Só tem o latido dos cachorros do vizinho que atrapalham (risos). Mas não tem a adrenalina do Melhor da Tarde. Lá é ao vivo! Então, não tem como errar. Se errar, está errado. Já deixei cair copo de vidro, já fui tirar a panceta

e caiu o sal, já cortei o pegador com a faca... então, é legal pra caramba, pois tem uma adrenalina e também tem a pegada da audiência. Eu não tenho como acompanhar a audiência, mas eu consigo saber hoje de está indo bem ou não, pelo o que está acontecendo no programa, se vão me dando tempo. Às vezes era pra eu ficar 10 minutos e acabo ficando 1 hora no ar, aí o negócio tá bom. Se você começa a ver que já estão te acelerando, você vê que audiência tá ruim e que precisa melhorar. Então, é gostoso. E o

ambiente lá é muito bom. É muito incrível na Band.

**TU** – Quando você grava para o YouTube, você grava vários de uma vez ou um só?

**Netão** – Depende, mas geralmente eu faço baterias. No começo era um por vez, mas aí a gente não ia conseguir dar continuidade no canal, por ter a vida um pouquinho agitada. Aí, a gente começou a gravar dois, três, quatro... chegou a gravar mais que quatro, mas aí colocamos o limite de três vídeos por dia. Porque, como na maioria das vezes a gente grava depois que fecha o açougue, no quarto filme a gente já estava cansado com o olho pequenininho. Então, ficou decidido gravar no máximo três vídeos por vez. A gente faz baterias de 2 dias, com três vídeos por dia, aí dá um mês e meio de vídeos. Mas é mais legal quando grava mais próximo (de publicar). Aí, para gravar o próximo, a gente deixa bem perto de acabar mesmo. Que é para estar mais contemporâneo com o que o pessoal está pedindo no Instagram e nos comentários. Então, quanto mais próximo a gente espera, é mais legal.

**TU** – Quem acompanha seu canal no YouTube, embarcou com você numa viagem ao Texas, a terra do American barbecue. Conta pra gente como foi?

**Netão** – O American barbecue, que é a tal da defumação e enfim, ele se ramifica em diversos sabores nos Estados Unidos. Em cada estado que você vai, tem uma carne predileta, um sabor e um tempero prediletos, molhos diferenciados... você

vai pra Memphis, por exemplo, o corte é o porco. Na Carolina do Norte, o forte também é o porco e os *slaws*, os molhos. E você vai para o Texas, o forte é carne bem defumada, sal e pimenta do reino, principalmente o *brisket* (peito bovino). É legal. É uma experiência bem diferente. Principalmente em Austin, onde a gente comeu muito bem. Tem o Franklin Barbecue, que foi pra mim, realmente, um dos dois melhores que eu comi no Texas. Em Dallas, o Pecan Lodge também. Dois estilos totalmente diferentes. No Pecan Lodge, era uma carne absurdamente defumada, chegava a estar vermelha de tão defumada, e no Franklin, era uma defumação mais linear, mais na medida certa. Mas as duas muito saborosas, muito suculentas. Com certeza ficaram no meu top 2 do Texas. Tinha também um restaurante, o Heim BBQ, onde a gente comeu as *pancetas (bacon burnt ends)* que ele defuma duas vezes, com molho barbecue especial dele que também é bem legal.

**“SÓ UMA CARNE, UM FOGO E UM SAL, VOCÊ JÁ TEM UM CHURRASCO. FORA ISSO, SÓ PRECISA DE RISADA.”**

**TU** – Bom, vou terminar a entrevista e ter que comer alguma coisa (risos)... E qual a diferença do barbecue americano pro nosso bom e velho churrasco? Qual é o melhor?

**Netão** – Ah! Eu prefiro o nosso. Prefiro o nosso com a nossa carne. Lá nos EUA, eu prefiro o deles. São carnes diferentes. A nossa tem muito mais sabor do que a deles. Por isso, eu coloco uma carne na brasa só com sal, está ótima. Já a carne deles tem muito menos sabor que a nossa, porém ela é muito mais macia. Aí você coloca mais temperos, um gosto de lenha, de defumação e vai ficar muito boa. Por exemplo, um peito, eu prefiro fazer defumado, do que fazer na parrilla, pois vai ficar mais macio e tal. Se eu for lá e pegar um *ribeye* deles, que é um bife ancho, eu ainda vou preferir fazer defumado, porque não vai ter tanto sabor quanto o nosso. Então, acho que a nossa carne em questão de sabor, ganha bastante.

**TU** – Você acha que o brasileiro tá aprendendo a comer carne melhor? Ou ainda está só na picanha?

**Netão** – Está. Cada vez mais o brasileiro está consumindo cortes diferentes, sabores diferentes. Tanto que ao redor do mundo, o corte mais valorizado não é a picanha. No geral, o mais valorizado é o ancho. *Ribeye*, *entrecôte*, *filé de costela*, *noix*... todos estes nomes falam do mesmo corte. É o *contrafilé*, entre a sexta e a sétima costela. E hoje, *prime rib*, bife ancho, e *ribeye bone in*, que são cortes que tem essa carne, são cada vez mais vendidos no meu açougue. E às



vezes o cara prefere levar um prime rib, do que levar uma picanha. Ela já está indo para segundo plano. Ela continua presente em quase todos os churrascos. Mas antes você falava: "Vou pegar 3 picanhas". Hoje você já pega uma picanha, um flatiron, um prime rib e vou pegar um chorizo. Já não é unanimidade.

**TU** – Tu tem um açougue e sabe mais do que ninguém que um gado bem cuidado vai produzir uma carne de melhor qualidade. Você acha que os criadores, abatedouros, têm se preocupado mais com isso? Há uma mudança de filosofia nesse sentido?

**Netão** – Sim. Na verdade verdadeira, quando a gente fala de qualidade e de cortes de especiais, a gente está falando de 3% do mercado. Os outros 97% do mercado, ainda vai ser a bica corrida. Ainda é carne commodity. Deixa o animal lá e pau no gato. Dentro desses 97% tem produtores que pensam no bem-estar do animal. E nesses 3%, acredito que a maioria já pensa assim. A carne de qualidade depende também do bem-estar animal. E cada vez mais

o consumidor quer saber da origem dos animais e compra de quem confia. É claro, que nunca vai ser 100% do consumidor querendo saber de tudo, mas uma boa parte já tem interesse. Uma boa parte já pensa primeiro na qualidade e não no preço. Você tem uma qualidade e um preço justo, você consegue conquistar o seu consumidor.

**TU** – E o pessoal vegetariano / vegano? Eles pegam no seu pé?

**Netão** – Não. Nada. Bem tranquilo. Para falar a verdade, tem muito "carnívoro" que eu acho que pira. Que pega no pé dos vegetarianos. Cara, se a pessoa quer ser vegano ou vegetariano, é só respeitar o cara. Eu brinco às vezes com o hambúrguer vegetariano, que não é hambúrguer e que é um disco de folhas, mas você nunca viu eu

falando nada contra os caras. Respeito eles. Cada um faz a sua escolha. É que nem sexo ou religião. Cada um tem o seu e quem sou eu pra criticar alguém. Então, talvez por isso eu sempre fui respeitado. Nunca tive problemas nenhum, inclusive já conversei com muitos veganos e vegetarianos, e sempre foi uma conversa saudável. Principalmente quando a gente fala de bem-estar animal. Às vezes rola até uma conexão, pois uma das coisas que eu acredito é que um animal que teve um bem-estar durante a vida, vai trazer uma energia boa na hora do churrasco. E quando a gente começa a conversar, eles gostam de 90% do que eu falo, menos na hora que eu falo que mandei para o frigorífico pra abater o animal. Mas até hoje, eu nunca tive problema com ninguém vegetariano.

**TU** – Existe uma preocupação pela alimentação saudável e tem muita gente que prega a carne vermelha como vilã. O que você acha disso?

**Netão** – Mas aonde que tá que ela é menos saudável que as outras? Aonde que tá? Por exemplo, você pega o peixe, os mares estão poluídos. As aves têm alguns problemas. Enfim, eu não tenho nem o que falar. Porque a pessoa fala que carne vermelha "faz mal". Mas faz mal pra quê? E aí não acham para o que faz mal. O cara falar com algum embasamento científico, beleza. Mas até hoje não vi nenhum...

**TU** – É mais a questão de que tudo em excesso faz mal, né?

**Netão** – É. Tanto que se você for pegar toda dieta, o médico não exclui carne vermelha. E às vezes você quer perder peso e ele indica você comer uma ou duas vezes por semana. Mas aonde que a carne vermelha faz mal? Eu não sei. O ovo já fez mal, já fez bem... depois foi o café. Era bom, depois virou vilão, aí ficou bom de novo. O que eu posso falar da carne é que eu ouço algumas pessoas falando da

carne, mas nunca com uma comprovação. Tenho amigos médicos e cientistas que comem carne. E uma coisa que acho importante falar é sobre a carne suína. Todo mundo tem esse negócio com carne suína, que tem doenças e tal. Isso é passado. Carne suína hoje no Brasil é uma carne extremamente segura. Lógico, suínos que passaram por frigoríficos, não o porco de sítio. Ela é uma das carnes mais magras, extremamente saudável, com vários benefícios à saúde e muita gente ainda tem um pé atrás. E o Brasil ainda come pouca carne suína. Se você for pra Europa, eles consomem bastante. E a carne suína é uma carne saudável, muito rica. Tem muito ponto positivo.

**TU** – Quem vê você hoje no shape, magrinho, talvez não lembre (ou saiba) que tu já foi gordinho. Essa mudança, por mais saúde, tem a ver com o nascimento da sua filha?

**Netão** – Na verdade, o nascimento da minha filha só pode ocorrer porque eu fiz a cirurgia. A minha esposa falou que só ia engravidar se eu fizesse a bariátrica. E fiz por questão de saúde, não foi por estética. Realmente, estava me atrapalhando na parte da saúde. Na parte do dia a dia, atrapalhava muito, mas eu como gordo não sabia mensurar isso. Eu achava que era normal e hoje, depois de emagrecer, eu vejo as dificuldades que eu tinha por ser gordo. Eu achava que estava feliz e estava



Fui descobrir hoje que não estava. Fiz por questão de saúde e porque queria muito ter a minha filha. Aí, minha esposa falou que só parava de tomar remédio depois de eu fazer a cirurgia.

**TU – E não se arrepende nenhum pouco.**

**Netão** – Nossa! Me arrependo de não ter feito antes. Muda muito a vida. Eu tinha a mesma capacidade mental que tenho hoje, mas o corpo não aguentava. Por exemplo, eu tinha um evento segunda feira em outra cidade. Eu tinha que ir no sábado, descansar da viagem, fazer o evento segunda, ir dormir cedo e descansar, pra depois descer pra Santos. Hoje, já fiz coisas como ir pra São Paulo, depois Campinas, Uberaba, voltar para São Paulo, tudo no mesmo dia. Antes do Arraial do Cinza, quinta feira eu estava em Águas de São Pedro, sexta estava na Band e descí para um evento em Santos e depois fui para o Arraial colocar as costelas no fogo, no sábado subi pra Guarulhos para um workshop e depois descí novamente pra colocar costela no fogo para o dia seguinte. Dei uma dormidinha no carro aqui, uma dormidinha no carro ali e passei o final de semana. Antigamente, eu não conseguiria fazer um destes eventos.

**TU – Que corte não pode faltar no churrasco do Netão?**

**Netão** – Cortes com osso no geral. Pelo menos um corte com osso tem que ter no meu churrasco. Gosto muito.

**TU – O que tem de diferente?**

**Netão** – Não tem comprovação científica o porquê, mas cortes com osso agregam mais sabor à carne. Então, *short rib, prime rib, ribeye bone in, NY strip bone in, T-bone*, assado de tira... são cortes com osso e que vão com osso para a grelha. A gente não sabe porque, mas quando você coloca a carne com osso na grelha, ela fica mais saborosa.

**TU – Qual o seu grande ídolo no churrasco?**

**Netão** – O (Marcos) Bassi, né? Não tem como não ser. Ele era açougueiro, que fazia churrasco e falava de carne. A gente brinca que não existiria Netão, nem outros que estão aí no mercado, se não fosse o Bassi. Ele querendo ou não, abriu as portas pra gente.

**TU – O que você tem para falar para aquela tia que vai na churrascaria e pede aquela picanha bem passada?**

**Netão** – Se a churrascaria não for minha, problema dela (risos)...

**TU – (Risos) E no seu churrasco?**

**Netão** – Quando a pessoa chega no meu churrasco e fala que só come carne bem passada, eu falo: “Pô! Que pena.” E ela pergunta o porquê. “Porque você não vai comer hoje.” Mas claro que, tudo tem um limite. Mulheres grávidas algumas vezes não podem comer carne ao ponto menos. Pessoas de mais idade, você não vai querer forçar a comer uma carne no ponto diferente depois que a pessoa passou a vida inteira comendo carne bem passada. Não dá pra

forçar a barra. Eu não me nego a fazer a carne bem passada, mas eu não gosto. Me deixa muito triste. Se você me ver fazendo uma carne bem passada, você vai me ver triste. E eu faço churrasco com prazer. Quando uma pessoa me pede uma carne bem passada, eu já perco o prazer de estar ali. Se eu puder, eu peço pra outra pessoa fazer e me afasto. Porque todo o trabalho que a gente fez pra ter uma carne de qualidade está sendo jogado fora ali. Qualquer carne ali ia ficar igual. Se é uma pessoa que não tem restrições, a gente tem aquilo de esconder o ponto. Você pega a carne já fatiada, joga na brasa, 30 segundos de cada lado e você tira aquele aspecto de vermelho, enquanto ela está ao ponto por dentro. E todos que comem a carne assim, amam. Pois o problema desse pessoal é visual e não palatável. Isso eu já ensinei no YouTube até, mas também está escondido no meio de um outro vídeo. Sem ficar divulgando muito. E acho que é em um dos vídeos com menos visualizações que está o grande segredo do churrasco (risos).



**“EU FAÇO CHURRASCO COM PRAZER. QUANDO ME PEDEM UMA CARNE BEM PASSADA, EU JÁ PERCO O PRAZER DE ESTAR ALI.”**

**TU – E pra finalizar. Se eu te chamar pra comer um churrasquinho de gato. Tu topa ou acaba a amizade?**

**Netão** – Pô! O pessoal tava conversando agora no açougue. No dia que visitamos a fazenda de De Cabrón, fizemos churrasco na sexta à noite, sábado o dia inteiro, depois começamos um à noite que foi até meia noite. Aí fomos deixar uma das pessoas que estava no churrasco na casa dela que era do lado da fazenda. E tinha um cara vendendo churrasquinho de gato na porta. Eu peguei um churras-

quinho de gato. Um dos donos da De Cabrón falou que não estava acreditando. “Você comeu três churrascos, fez churrasco o dia todo, com as melhores carnes do Brasil e tá comendo churrasquinho de gato?”. Eu respondi: “Cara, é churrasco!”. Então, eu não perco a amizade. **TU**



# BORA PRO

# GAME?

ARKHAM AIRSOFT SANTOS  
DIVERSÃO • ADRENALINA • HONRA

VOLTAREI SEMPRE QUE ESTIVER POR SANTOS,  
A DICA PARA CURTIR O CAMPO NO SEU MÁXIMO POTENCIAL  
SÃO OS JOGOS NOTURNOS QUE DE LONGE TRANSMITEM MAIOR  
ADRENALINA. ATENDIMENTO MUITO BOM COM SERVIÇOS  
DE BAR E LANCHONETE E BANHEIROS FEMININO E MASCULINO  
NO LOCAL. SAFE ZONE E PISTA DE TESTE PARA  
PREPARAÇÃO DOS OPERADORES.”

**-RODRIGO LOPES**  
CLIENTE ARKHAM

## JOGOS **ABERTOS**

4ª FEIRA 19H30 ÀS 00H00 • DOMINGO 8H30 ÀS 16H00  
(CONFIRME SUA PRESENÇA)

## JOGOS **FECHADOS**

DEMAIS DIAS E HORÁRIOS DISPONÍVEIS  
PARA JOGOS ONDE O CAMPO FICA RESERVADO  
PARA VOCÊ E SEUS CONIDADOS POR  
UM PERÍODO DE 5 HORAS  
(CONSULTE DISPONIBILIDADE)

RUA ANTENOR DA ROCHA LEITE, 20  
VILA MATIAS - SANTOS - SP  
RESERVE JÁ 13 99733.5423



TU PELO MUNDO

# EVEREST

Depois que comecei a subir montanhas pelo mundo (já tinha feito Machu Picchu, Waynapicchu, vulcão na Guatemala e Kilimanjaro em 2015), eu e meu marido, Paulo, acabamos ficando viciados nas alturas. Ainda fizemos o Aconcágua (edição 007 da Revista TU) e no Havá, subimos o vulcão Kilauea, que é ponto mais alto da ilha, da Era Glacial, e tem 4.200m de altitude. Já tínhamos a ideia de ir para o *base camp* do Everest. O plano era esse em 2015, mas seis meses antes aconteceu um terremoto. Então, desmarcamos e acabamos indo pro Kilimanjaro, naquela ocasião.

texto  
\adriana latorre

fotos  
\adriana latorre  
\unsplash.com



## A CAMINHO DO NEPAL

Comecei a ver a viagem em 2017 e já estava bem decidida. Em um belo dia, o Dólar deu uma bela caída e pensei: "Foda-se, é agora!". Comprei passagem, dólares e, na época que fechei a viagem, meu marido teve uma transição de carreira e acabou ficando sem férias. Decidi ir sozinha. Já tinha experiência de fazer montanha e sempre acabamos indo em grupo, então encarei sem problemas. Além disso, já tinha viajado sozinha algumas vezes como para a Patagônia e para a Índia, então isso não foi problema. E aproveitando que iria fazer essa viagem com uma pegada mais espiritual, aproveitei para ir ao Butão, que era um sonho. Esse papo de índice de felicidade, de ser o país mais feliz do mundo, sempre me deixou muito intrigada e a fim de conhecer.



Minha viagem estava marcada para o dia 03 de novembro de 2018. Apesar de ser outono e mais frio, é a melhor época para fazer esse trekking, pois é o período de estiagem e os dias são lindos, com céu azul e sol. Foram quase trinta e duas horas de voo na ida. Fui pela Ethiopian Airlines, que tinha um preço bem bom. Fizemos uma primeira parada na Etiópia, umas treze horas de voo, depois um voo para Nova Delhi, de aproximadamente umas dez horas, e finalmente o voo para Kathmandu, a capital do Nepal, onde começou a viagem pra valer.

Além de subir o Everest, no Nepal, Adriana visitou vários lugares Butão, como o Mosterio Tiger's Nest (foto ao lado). Na página ao lado, um pouco de Kathmandu. O templo Swayambhunath, com seus macacos e suas *praying wheels*.



## KATHMANDU

Em Kathmandu, fiquei em um hotel bacana, na praça principal da cidade, uma região bem turística, que tem bastante coisas para fazer, e principalmente, tem muitas coisas de montanhismo. É curioso, pois obviamente na cidade há lojas de montanhismo, mas existem muitas falsificações de artigos de montanha. É muito engraçado, pois as coisas têm uma qualidade muito boa. Teve gente que ficou sabendo só depois que visitou a fábrica da *North Fake* (trocadilho com *Face*), pois é super bem feito. De pena de ganso, costuras boas, enfim, bons equipamentos. Não sabemos se a durabilidade é a mesma de original, mas o preço é muito bom. A pessoa pode chegar sem nada e comprar tudo em Kathmandu e se virar bem. Dá pra comprar uma jaqueta da "*North Fake*" por 20 ou 30 dólares. Você já entra no clima,

## TU PELO MUNDO

pois entre as lojinhas já é bem estreito, tem as bandeirinhas de oração e pessoas estão lá pelo *trekking*, então é uma *vibe* bem gostosa.

No primeiro dia em Kathmandu (1.400m), eu estava sozinha. Tinha um city tour para conhecer os principais pontos turísticos da cidade. Nesse dia, já conheci o grupo que iria fazer o *trekking* comigo. Éramos em seis pessoas em princípio, eu sendo a única brasileira. Fomos ao templo dos macacos, Swayambhunath, com macaquinhos bonitinhos. Lá os templos são chamados de estupas. São mausoléus, criados para algum princípio de cerimônia funerária. Eles têm uma carinha, dois olhos, um terceiro olho (o olho que vê tudo) e tem um símbolo no nariz, que parece o nariz, mas é um símbolo budista, que significa "todos somos um". Já transmite a sensação de unidade. Visitei um templo hindu, pois boa parte da população é hinduístas, e foi um dia bem gostoso. No final do tarde, o dono da agência (Nepal Hiking Team) foi nos explicar o esquema da montanha. Tínhamos um limite de 15kg para carregar e tínhamos que nos virar com isso para a caminhada que duraria doze dias. Parece muito, mas se pensar que um saco de dormir pesa uns 3kg, uma calça bacana, pesa quase 1kg, jaqueta, bota, enfim... há uma grande restrição. E levar apenas o essencial é estratégico.



Acima, o templo Boudhanath, em Kathmandu. Na página ao lado, lindas e perigosas pontes suspensas. Acima, no detalhe, um pouco da comida típica nepalesa.

## RUMO A LUKLA E O COMEÇO DA TRILHA

Acordamos no dia seguinte bem cedinho. Nosso voo para Lukla era às 6h da manhã. Chegamos próximos ao horário do voo e é uma loucura para pesar aquelas malas, em um aeroporto super pequeno. O bilhete é feito praticamente à mão. Pegamos um ônibus para chegar no avião. Fiquei bem esperta e já sai correndo, para sentar na primeira cadeira, pois é o melhor assento que tem. Consegui acompanhar bem o pouso. Fiz um vídeo e foi bem legal. Em Lukla, que tem altitude um pouco mais alta, estava um frio do cacete. Era umas 7h da manhã e o sol estava atrás das montanhas. Num puta frio, fomos para a hospedagem tomar café e chocolate quente. Dali pegamos nossos bastões e seguimos

**O MONTE EVEREST TEM 8.848 METROS DE ALTITUDE. O CAMP BASE FICA A "MODESTOS" 5.270 METROS DO NÍVEL DO MAR.**

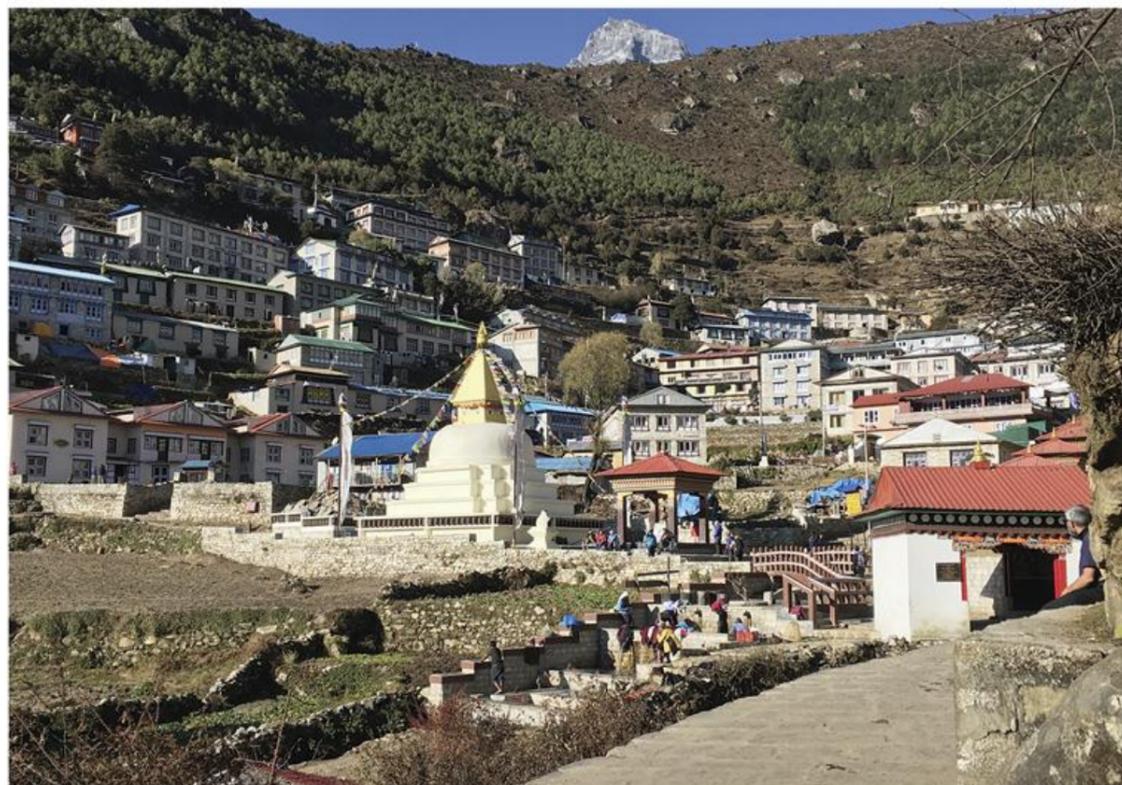


a vida. Começamos a trilha. No primeiro dia, foi bem tranquilo, bem simples. O dia inicial começa no parque Sagarmatha, nome que os nepaleses dão para o Everest. É o nome do Everest antigo. Foram aproximadamente umas quatro horas de caminhada e então chegamos na nossa primeira parada, a primeira tea house que ficamos, em Phakding (2.652m). Nesses primeiros dias, começamos a passar aquelas famosas pontes suspensas. São maravilhosas. Uma delícia a sensação de andar naquilo balançando, meio aventura, sem contar o visual maravilhoso, com as águas que descem das montanhas. Começou um pouquinho da aventura ali. Aliás, tem muitos animais pelas trilhas, cavalos, burros e umas vacas locais, que ajudam a carregar equipamentos. Os animais usam uns sinos no pescoço, e você já sabe que tem animal vindo no sentido contrário. Aí, tem que ir pra lateral da trilha (de dentro) para evitar ser jogado pra fora do caminho. Quando chegamos na primeira hospedagem, dividimos o quarto e fiquei com a Jean (americana). Era um local bem simples, mas bem melhor do que eu esperava, além das comidas serem muito boas! Tinha um cardápio em que escolhíamos o que iríamos almoçar e, até às 16h, tinha que escolher o jantar. Na montanha jantamos cedo, às 20h já tem com sono e às 21h já tá dormindo. Eu tenho muita sorte com altitude. Lembro quando fui com o Fernando (da Revista TU) para Machu Picchu, no Peru, não senti nada. No Kilimanjaro e no Aconcágua também não.



## NAMCHE E TENGBOCHE

No segundo dia, fomos para Namche (3.440m), que foi o meu vilarejo preferido. Chegamos cansados e ficamos horas passeando. Não queríamos ir para a hospedagem. Ficamos tirando mil fotos em um local encantador, no meio do Himalaia, cheio de casinhas, templos coloridos e as prayer flags. Foi o último lugar que fizemos refeição com carnes, pois a partir daquela altitude, é proibido matar animais, pois eles são sagrados. O que acontece é que até tem carnes disponíveis nos acampamentos superiores, mas são carnes não frescas, que subiram embaixo de sol, no lombo de animais... não é muito saudável.



Acima, a vista da colorida Namche. Na página ao lado, um pouco da vista do Himalaia e a entrada do monastério em Tengboche.

Tivemos um dia livre para aclimatar. Fizemos uma caminhada tranquila até o hotel de luxo mais alto do mundo, que tem vista para a cadeia toda do Himalaia. Na volta, comprei umas bandeirinhas de oração, pois queria comprar em um lugar mais sagrado. Comemos por lá e, no segundo dia, já estávamos muito mais entrosados. Nesse local começamos a ter os primeiros sinais de doença de altitude no grupo. Uma das meninas, uma sueca, que tinha 20 anos, começou a se sentir mal e mais fraca. No dia seguinte, passamos caminhando bastante.

Tivemos muito ganho de altitude e foi um dos dias mais difíceis. Escadarias, parte de terra e chegamos a Tengboche (3.860m). É um lugar lindo, mas como o dia estava nublado, não demos muito valor, mas na volta, quando estávamos descendo e passamos novamente, tivemos uma grata surpresa. Estava um dia maravilhoso e o lugar se transformou. Nossa hospedagem era na frente de um monastério maravilhoso. Chegamos às 14h e às 15h começava uma celebração, a qual conseguimos acompanhar. Quando entramos, tivemos que tirar os



sapatos e foi bem peculiar. Um monte de gente que caminhou seis horas, com a meia bem suada, com as botas fedidas, todo mundo descalço ou de meia, dentro do monastério, por uma hora mais ou menos. Foi difícil se concentrar um pouco por causa do péssimo odor. Na entrada deste templo, tinha uma rocha, com a marca de dois joelhos, que reza a lenda que um monge rezou no século XVI e acabou criando essa marca na pedra. Foi a

Além do mal de altitude, quem quer subir o Everest enfrenta terrenos bastante complicados, como na foto ao lado. Na página ao lado, Dingboche.

partir dessa pedra que o templo foi erguido. Coloquei minhas mãozinhas na marca do joelho para pedir bênção e proteção na viagem. No dia seguinte, acordei bem cedo, pois sempre tento aproveitar todos os nasceres e pôres do sol. Consegui tomar um pouco do sol da manhã, apesar do frio absurdo. A partir dessa noite, já começamos a ter outras pessoas passando mal. Tentávamos escovar os dentes com água mineral, mas neste momento o pessoal já começou a apresentar problemas estomacais. Minha colega de quarto teve diarreia e teve noites bem complicadas.

**DOR DE CABEÇA,  
PERDA DE APÊTITE,  
NÁUSEA, VÔMITOS,  
FRAQUEZA,  
TONTURA,  
FADIGA E  
DIFICULDADE  
PARA DORMIR.  
AS ALTAS  
ALTITUDES  
PODEM CAUSAR  
TUDO ISSO.**



### RUMO AO *BASE CAMP*

Fizemos mais um dia de caminhada para Dingboche (4.410m). As pessoas estavam com mais problemas de altitude e minha colega estava com bastante diarreia, e visto que não tinha banheiro, tomando remédios anti-diarreicos. Em Dingboche, perdemos a primeira pessoa do grupo, um senhor de Londres. Ele tinha 70 anos, mas era super fit, magro e estava bem. A questão é que ele não dormia. Ficou quatro dias sem dormir, então resolveram resgatá-lo com helicóptero. É importante ir para a montanha sempre com seguro viagem. Se você tiver algum problema por lá, não terá condições de descer a pé. Na subida para Lobouche (4.910m) chegamos ao ponto do Memorial dos Alpinistas, que é uma parte bem bonita. É um memorial com várias tumbas, lugares de homenagens para escaladores que morreram no caminho do Everest, não só base como, principalmente, no cume. Inclusive aqui estavam muitos escaladores da tragédia de 1996 que ficou famosa e registrada em livros e filmes. A partir deste momento começou a ficar

bastante frio. Em Lobouche, o pessoal continuou a ter mais problemas de saúde. Minha colega de quarto que já sofria com as diarreias, estava com dor de cabeça e dor de garganta e a moça sueca começou a andar muito devagar, quieta, para trás. Ela tinha muita dificuldade para respirar e com o caminho, cada vez mais íngreme. Subimos para o ponto mais alto, em Gorakshep (5.545m), e por ser alto demais, com acesso difícil, a água só chegava por galões. Então o banheiro já começou a ficar bem complicado. As pias eram sujas, a latrinas nos buracos... deixavam uns galões de água em que você fazia sua necessidade e jogava uma caneca de água, e aquela água espalhava, e com o frio, congelava. Era complicado agachar nos buracos escorregadios. Esse dia



## TU PELO MUNDO

foi difícil, pois logo depois do almoço já seguiríamos para o Camp Base do Everest e começamos a nos separar um pouco. Era difícil acompanhar os que não estavam se sentindo bem, então nosso grupo começou a se segregar. Ficamos sabendo que a moça sueca havia desistido já, devido aos problemas. Chegamos no *Camp Base* em um clima incrível. Embora não seja um cume, não era época de pessoas subirem para o cume, então era um grande campo, cheio e bandeirinhas, uma placa para tirar fotos, uma emoção muito forte, ali, no Himalaia, com vista para o Everest. É difícil explicar para quem não sobe. É muito sofrimento, dói, você tem dificuldades para respirar... nessa altura o oxigênio é escasso, tirei uma foto do meu relógio, marcava com 50% de oxigênio. Na noite no *Camp Base* notamos o pessoal bem cansado, porém, realizados.



No topo, a prova da conquista: uma foto segurando um plaquinha no Base Camp. Acima, o nascer do sol em Kala Patthar.

No dia seguinte, a proposta era subir para Kala Patthar (5.545m) para ver o nascer do sol. Algumas pessoas do grupo não quiseram subir, pois seria mais cansativo, pois teria ainda a descida. Consegui ver o nascer do sol no Everest, e admito que algumas lágrimas escorreram. Tomei o café e me preparei para descer, a pé, o que seria muito puxado. Demoramos nove dias para subir e teríamos dois dias e meio para descer. Descemos 60km em dois dias e meio, acumulado com o cansaço da subida. A verdade é que a volta não é tão emocionante quanto a ida, pois na ida temos a expectativa da chegada ao objetivo, mas mesmo assim a volta foi linda, passando por lindos cenários, e com a mente mais limpa. **TU**

Fortalece

Reduz celulite

TEMPO  
NÃO É MAIS  
DESCULPA  
**20 MINUTOS**  
EQUIVALEM A 1H30  
DE ACADEMIA

Emagrece



ESTIMULE  
**350**  
MÚSCULOS  
AO MESMO  
TEMPO



FISIOTERAPIA PERSONALIZADA

POWERED BY **BODY**

SAIBA MAIS

13 99203.5752 • [tgf.xbody](https://www.instagram.com/tgf.xbody)

TU É GATA

# NOELLE

*Tarrias*

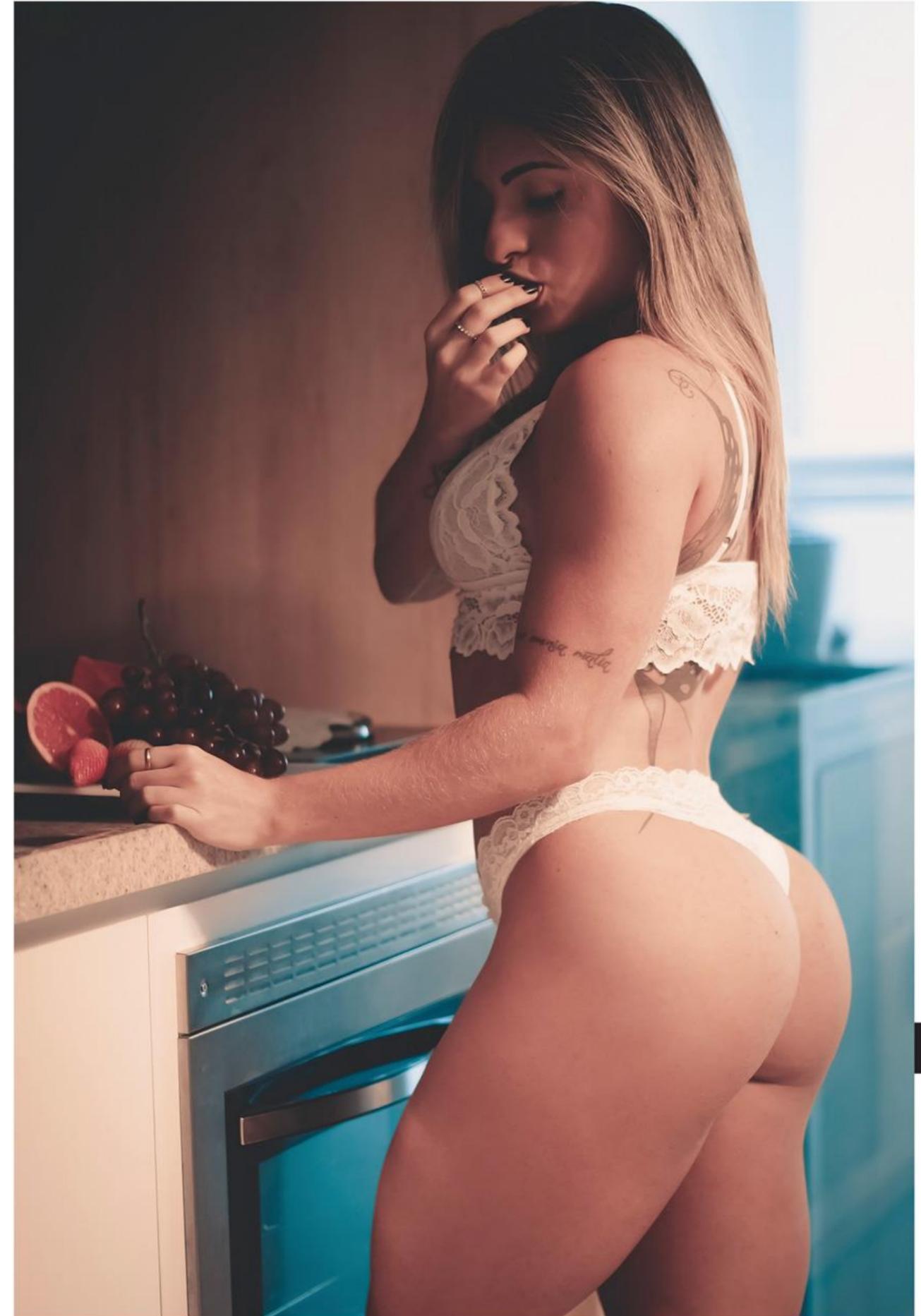
Noelle chegou meio desconfiada, sentou-se à mesa do bar com a mãe, Simone. Perguntei se iriam tomar alguma cerveja, declinaram. Pedi uma Corona com limão, problema delas, a breja estava ótima. Mas logo descobri que a Noelle é bem regrada, na alimentação, nos treinos e na vida. Embora seja séria a esse ponto, me confessou que não abre mão do chocolate diário.

texto  
\\fernando de santis  
fotos  
\\fernando de santis  
\\thiago souto





Claro que olhando ela na minha frente estava óbvio duas coisas: ela só está em forma desse jeito, pois tem uma disciplina incrível, e eu só conseguia pensar que ela não precisa dessa disciplina toda. Meio contraditório, mas real. Noelle me contou que sofreu bullying por ser pequena, tem lá seus 1,50m, muito bem distribuídos, aliás. Um tamanho bem normal para mulheres que costumo fotografar por aí, que digam Thayzes ou Jaquelines. Mas ela sofreu na infância, tendo que mudar de escola. O problema é que Santos é um ovo, e ainda tem contato com os que pegavam no pé dela. Pergunto se agora o cenário mudou, se os caras se interessam, ela respondeu que sim, sorrindo da ironia da vida.



*Acca*





# Força

Nascida em Santos, Noelle é formada em Farmácia. Trabalhou por um ano na área, mas devido à rotina desgastante e ao fato do pai precisar dela na imobiliária, voltou para trabalhar junto com o pai. Logo trabalhará como corretora. “Tirei um certificado recente para atuar como corretora de seguros, falta dar entrada no CNPJ e começar a colocar a mão na massa”, conta empolgada. Por enquanto, os dias da Noelle são ocupados com uma rotina e pontualidade britânica. “Entro às 8h no trabalho, vou pra academia no meu horário de almoço, e consigo ir pra casa almoçar porque é tudo bem pertinho. Saio às 18h do trabalho, a noite ou eu fico em casa de boa, ou faço um treino de cardio, ou resolvo algumas pendências”, conta.

Essa rotina de treinos diários e dedicação alimentar sempre têm como objetivo a perfeição no corpo. Pretende competir na categoria Wellness de fisiculturismo, será de certa forma um modo de converter toda essa disciplina e vontade em algo profissional. Claro que hoje em dia existe uma pressão gigantesca em busca do corpo perfeito, principalmente por parte das mulheres, que são massacradas com padrões e tendências em redes sociais. “A pressão está cada vez maior para se conquistar o ‘padrão’ de beleza feminina, aumentou a busca pelo corpo perfeito e definido, deu um boom no assunto harmonização facial, todos estão querendo mudar algo no corpo porque não se aceitam como vieram ao mundo”, comenta. E depois assume: “Infelizmente o mundo está assim e confesso que faço parte disso, desde os meus quinze anos”.





TU É GATA



Beleza



Mas por trás de todo esse foco, existe uma moça doce e delicada, que no começo chega desconfiada e depois se entrega. Sorri, depois acaba soltando risadas mais altas, escuta funk durante a sessão, dança, sob o olhar atencioso da mamãe. Noelle é cheia de sonhos “penso em ter estabilidade financeira pra conhecer todos os lugares que eu tenho vontade, quero constituir uma família, só não tenho aquele sonho de casar na igreja”, conta rindo. Gasto indevido, que pode ser convertido em viagens para Punta Cana, Cancun, Grécia e Tailândia, lugares que ela sonha conhecer um dia.

Inevitável notar que a Noelle se cobra o tempo inteiro, mas o equilíbrio vem quando corpo e mente estão alinhadas. E ela vai seguindo seu rumo, em busca dessa perfeição que aos olhos de quem está de fora, já existem, mas terá que ser do jeitinho que ela realmente quer! **TU**

Comida boa de verdade,  
da nossa cozinha até você.

Receitas do chef Danilo Rocha



Produtos à pronta entrega para Santos  
Encomendas para Santos, São Vicente e Guarujá  
@luli\_gastronomia • 13 99738.1716

TU NO DIVÃ

# RECO MEÇO

COM LUÍZA CANATO

Em agosto volto a trabalhar. Devo retomar a minha rotina de trabalho e estudos. Acredito que retomar seja a palavra errada, devo na realidade iniciar uma nova jornada: maternidade e mercado de trabalho.

Segundo o IBGE, hoje no Brasil são 40,8 milhões de mulheres que trabalham no mercado formal, isso significa 43,8% dos trabalhadores. Dessas mulheres a maioria já são mães, ou seja as mães que trabalham são agora a regra e não a exceção. Nós estamos no mercado de trabalho pelos mais diversos motivos principalmente porque queremos estar, é um direito conquistado. Mas há também um dado alarmante, de acordo com a pesquisa "Licença maternidade e suas consequências no mercado de trabalho do Brasil", realizada pela Escola Brasileira de Economia e Finanças da Fundação Getúlio Vargas (FGV EPGE), metade das mulheres com a trajetória profissional analisada no estudo estava fora do mercado de trabalho 12 meses após o início da licença maternidade. Os motivos para a saída são inúmeros: demissão, falta de vagas em creches ou, ainda, renda insuficiente para contratar uma babá.

Me considero muito privilegiada em contar com uma rede de apoio que me ajuda a seguir com a minha carreira. Após o nascimento de Caetano tomei coragem para ressignificar o meu espaço de trabalho, aprofundando os encontros e os momentos. É assim que (re) nasce a Clínica Setting Terapêutico. Optei por direcionar o meu trabalho ao atendimento de mulheres, ser e fornecer espaço para o empoderamento e crescimento pessoal é um trabalho que me traz muito prazer.

Em março desse ano escrevi nesse espaço sobre a responsabilidade de criar meninos e meninas livre de conceitos pré concebidos. E penso que ao fortalecer as mulheres, contribuo para a educação de crianças, jovens e adultos. Nesse mês lançamos dois grupos terapêuticos, você pode conferir no Instagram @clinicasettingterapeutico.



Luiza Canato é psicanalista pelo Centro de Estudos Psicanalíticos e mestre em Educação pela UniSantos. Atende crianças, jovens e adultos, em sua clínica particular.

# VOCÊ SABE QUAL É A DIFERENÇA DA CERVEJA ARTESANAL PARA A CERVEJA COMERCIAL?

POR LÍVIA MIRANDA

foto  
\fernando de santis

Para começar precisamos aprender um pouco da origem da cerveja.

Acredita-se que a história da cerveja teve início há aproximadamente 9000 anos AC na Mesopotâmia. A cerveja foi acidentalmente descoberta com os sumérios através da fermentação espontânea de cereais que cultivavam após serem expostos a água da chuva. Após essa descoberta eram as mulheres as responsáveis pela fabricação e distribuição das cervejas que foi ficando cada vez mais valorizada pelo povo da Antiguidade. Com o passar dos séculos os monges foram responsáveis pela expansão da cerveja pois serviam aos viajantes que se hospedavam em seus mosteiros além de também

produzir nos períodos de jejum, onde apenas o consumo de líquidos era permitido e a cerveja acabava sendo o “pão líquido”. Nessa época o lúpulo, que é o principal ingrediente de aroma e paladar da cerveja, ganhou mais evidência dando início ao desenvolvimento de diferentes estilos de cervejas.

Até chegarmos nos dias de hoje muita coisa mudou, houve desenvolvimento de máquinas para que facilitasse todo o processo de produção e também novas descobertas de técnicas possibilitando o aprimoramento das receitas além dos consumidores que buscam novos sabores e aromas fazendo com que a cena da cerveja artesanal cresça cada vez mais. Segundo a Associação Brasileira de Cerveja Artesanal, em dez anos, o Brasil passou de 70 cervejarias para quase 900.

Mas afinal, qual é a diferença da cerveja comercial para artesanal?

As cervejas comerciais utilizam em sua receita malte e outros tipos de cereais como milho e arroz para que o custo de produção seja reduzido. Também utilizam conservantes, corantes e estabilizantes em sua composição além de serem fabricadas em grande escala buscando quantidade.

Enquanto a cerveja artesanal busca qualidade e são produzidas em menor escala utilizando apenas água, malte, lúpulo e levedura respeitando as etapas da cerveja que é um processo mais demorado devido ao tempo de maturação e fermentação sem precisar adicionar produtos químicos para acelerar sua fabricação. Por ser um processo mais lento e minucioso também permite o acompanhamento do mestre cervejeiro para analisar todas as etapas da produção para certificar que o resultado obtido corresponde as suas expectativas e atingir sabores e aromas diferenciados.

Pronto! Agora você já conhece as principais diferenças entre as cervejas artesanais e comerciais e pode ensinar seus amigos entre um copo e outro. Cheers **TU**



Lívia é formada como Sommelier de Cervejas pelo Instituto da Cerveja Brasil em 2018. Gerente do Brewpub da Cervejaria Everbrew, onde também participa dos processos de produção da cervejaria.



# TESOUROS DO MAR

COM CHEF DANILO ROCHA foto \ danilo rocha

O mar é muito generoso em seus insumos. Dele podemos colher verdadeiras joias que fazem de qualquer prato uma verdadeira obra de arte. E o chef Danilo Rocha preparou uma receita com o que há de melhor dos mares para você levar à sua mesa e fazer bonito!



O chef Danilo Rocha comanda a cozinha do Mucha Breja Beer Store, em Santos, é o fundador do buffet Chef Prime: Inteligência Gastronômica e participou do programa Food Truck a Batalha, do canal GNT

## ARROZ NEGRO COM FRUTOS DO MAR

### Ingredientes do arroz

1 xícara de arroz negro  
Sal à gosto

### Ingredientes do caldo

Tentáculos de polvo  
2 litros de água  
1 colher de sopa de colorau  
1 colher de páprica defumada  
2 folhas de louro  
1 cabeça de alho inteira  
1 cebola inteira  
1 batata grande inteira  
Sal e pimenta à gosto

### Ingredientes dos camarões e lulas

6 camarões médio limpos  
2 lulas limpas cortadas em anéis  
2 colheres de manteiga  
2 dentes de alho  
½ cebola  
1 colher de azeite  
Sal à gosto

### Modo de preparo

Cozinhe o arroz negro somente na água e sal. Separe. Para o caldo, cozinhe os ingredientes todos juntos. Assim que a batata estiver cozida, o polvo está no ponto. Separe o caldo. Em uma frigideira bem quente, refogue meia cebola e os dentes de alho na manteiga e na azeite. Coloque os camarões e a lula. Depois de cozidos, adicione o arroz e 3 conchas do caldo do cozimento do polvo. Regule sal e pimenta. Quando o caldo começar a secar, acrescente meia xícara de parmesão ralado e deixe incorporar. Em uma frigideira, coloque manteiga e salsa fresca. Grelhe o tentáculo do polvo, regule sal e pimenta, sirva junto com seu prato.

### Fica a dica

Você pode pedir para o peixeiro as cabeças das lulas calamares. Tempere-as com limão e sal à gosto, empane em farinha de trigo e frite para decorar.

## HARMONIZE COM TORRES VIÑA BRAVA GARNACHA-CARIÑENA POR NÍCOLAS PÓVOAS

Vinho tinto espanhol produzido pela vinícola Torres na região da Catalunha, uma das mais promissoras deste país. As uvas garnacha e cariñena são muito populares na Espanha, saborosas, leves por natureza e quando reunidas produzem um vinho bastante aromático. Possui uma cor vermelho rubi profundo e exuberante. Nos aromas predominam especiarias e frutas ver-

melhas maduras. O paladar é de médio corpo com notas de baunilha e taninos redondos e sedosos. O prato desta edição, baseado em frutos do mar, pede um vinho de meia intensidade, mas que tenha um sabor marcante como característica e este espanhol completará a experiência com muita competência. Deve ser servido entre 14°C e 16°C. **TU**





# APARTAMENTO CLANDESTINO

EM SANTOS/SP

por \ thiago souto

Quem me conhece sabe que eu adoro hambúrguer. É uma questão de sentimento sincero mesmo o que sinto por aquele disquinho de carne moída, com uma fatia de queijo por cima e servida em um pão dourado. Pra mim, isso sim que é vida. E quando a parada é bem feita, só de dar a primeira mordida, você já sabe que fez a escolha certa. E o Apartamento Clandestino com certeza é uma escolha certíssima. Porque os caras sabem fazer um hambúrguer gostoso de verdade. Bom, não só o hambúrguer em si, mas tudo que vai nele, já que eles mesmos são responsáveis, por exemplo, pela produção dos pães (que eu posso afirmar sem sombra de dúvida que são os melhores brioques das hamburguerias da cidade). É esse carinho e dedicação que fazem deles (na minha humilde opinião) representantes cativos do top 3 melhores hamburguerias de Santos.

Por isso, que eu estava ensaiando já faz um tempo ir visitar a nova casa deles. Pois, se você não sabia, o Apê Clandestino já vinha servindo hambúrguer de qualidade já faz um tempinho, mas somente por delivery. Como o nome já diz, tudo começou meio que nas escondidas, no apartamento do dono (como eu queria morar no prédio desse cara). Depois a coisa ganhou força, eles tiveram que mudar pra uma cozinha maior. E agora eles têm uma casa só pra eles ali na Epiácio Pessoa, no Embaré.

Eu já conhecia o rango dos caras desde essa época. E só não escrevia sobre eles aqui na revista por se tratar de um delivery. Não dava pra analisar com rigor e comparar com outros restaurantes um rango que vem dando cambalhotas no baú do motoboy pelas ruas de Santos. Não seria justo, mesmo que naquela época o hambúrguer já fosse foda e que chegasse bem bonitinho em casa. Ai, agora que tudo mudou, resolvi fazer uma visita à nova casa. Toda cheia dos *pixos* e dos graffitis nas paredes, fica evidente que os caras foram pra uma casa e não perderam o estilo clandestino. Que o diga o pacote de McDonald's pendurado no teto com dizeres bem "carinhosos". O ambiente é despojado, mas isso não quer dizer que é bagunçado. É só estilo, conceito seguido à risca. Bom, lá você pede a comida no caixa, já acerta ali mesmo (o que de certo modo é legal, pois depois de comer, tu vai embora direto, pois a "dolorosa" já foi paga mesmo) e fica esperando receber uma mensagem no WhatsApp pra ir buscar o seu lanche. Tudo assim mesmo, no "se vira", na "clandestinidade". E se fui lá pra comer hambúrguer e foi exatamente isso que eu fiz. Pedi um Honey, carro chefe da casa, com queijo, bacon, maionese do Apê e mostarda e mel. Puta que pariu! Que gostoso! Acompanhado de uma cerveja trincando então, ficou ainda melhor. A minha esposa pediu um Bagel Lox, salmão curado feito na casa servido com cream cheese em um bagel produzido por eles. Pra acompanhar, pedimos uma batata rústica bem temperada com especiarias. Muito boa!



Além dos sanduíches, existem diversas opções de pratos também. Um dos destaques fica por conta do Steak Tartare com direito a gema no topo e tudo mais. Os caras são enjoados! Vou ter que voltar lá só pra provar. Mas não garanto que não vou comer um hambúrguer também. Afinal, sempre sobra espaço pra um hambúrguer. Ainda mais se for bem feito pra caramba! **TU**

Av. Epiácio Pessoa, 163 - Embaré - Santos/SP  
facebook.com/apclandestino

TU COMEU II



# CASA MATHILDE

EM SÃO PAULO/SP

por \ fernando de santis



Sabe quando dá aquela vontade de comer um doce? Mas comer um doce MESMO!? Pois é, em São Paulo, a tradicional doçaria Casa Mathilde atende esse tipo de desejo das pessoas desde o ano de 1850. Não minha amiga, tu não leu errado: há quase 170 anos a doçaria está lá!

Estou de volta com a minha ideia de apresentar para vocês lugares clássicos (e muitas vezes centenários) da Capital paulista. Localizado no Centro de São Paulo, há uma quadra do metrô São Bento, a Casa Mathilde é um oásis no Largo Antônio Prado, rodeada de prédios clássicos, como o edifício Martinelli (o primeiro arranha céu da cidade), Altino Arantes (Banespão) e a torre do Banco do Brasil. Sua fachada de vidro, com luminárias de bolotas internas, são um convite para entrar e desfrutar desse paraíso do açúcar (e dos dentistas). Sempre entro torcendo para que as mesas do piso superior, encostadas na janela, estejam livres, para eu utilizá-las. E foi o que aconteceu desta vez. Fui acompanhado do meu escudeiro e amigo, Mário, que é bom de garfo.

No saguão uma iluminação forte dá aquela impressão de limpeza, e passa muita confiança para o ambiente. Pegue sua comanda na porta e dirija-se ao começo da fila, que acompanha a gigantesca vitrine recheada de docinhos, biscoitinhos, bolos, tortas, cremes, pastéis... basta pedir para uma das diversas atendentes, que elas colocam na bandeja para você. Além de doces, você pode desfrutar de pães salgados (tudo fabricado lá), como baguetes, pães de forma ou broas. Também é possível comer salgados como empadas diversas, folhados e pães, além de sanduíches de carne assada, torradas ou croissants. Tudo isso deve ser muito gostoso (inclusive o pão com chouriço), mas o negócio é quando tu vai lá, você tem que comer doces! Eu mesmo que tenho aversão a doces, acabo perdendo a mão quando vou lá.

O plano era pegar uns cinco doces para provar e dividir com o Mário e contar como foi a experiência. Mário foi na tradicional "Rabanada" e "Palmier Coberto".

Eu escolhi uma "Bola de Berlim", conhecido no Brasil como "sonho", um Pastelzinho de Nata, porque é meio que obrigatório e pedi também um salame. Para acompanhar, uma xícara de café. A Bola de Berlim é deliciosa, o creme é daqueles que viciam e bem saborosos, não tem aquele gosto de sebo que costumamos provar por aí. Bem verdade que já encarei sonhos em padarias de São Paulo tão bons quanto esse. Escolha outro doce se for lá. O salame é dessas coisas ignorantes que o mundo tem. Uma rodela de chocolate amargo, compacto com pedaços de bolachas trituradas dentro. É até difícil comer com garfo, pois esfarela, então eu fui mordendo mesmo. A boa notícia é que para quem não curte iguarias ultra-doces, esse agrada muito, pois não é nada enjoativo e é geladinho. Funciona bem com café, assim como a rabanada, que vem em formato de uma lajota (grande!) macia, docinha e deliciosa, que pra mim, foi o mais saboroso da nossa prova. Voltarei lá essa semana para tomar outro café e comer uma

rabanada. O tal do Palmier me pareceu um pretzel grande, coberto com chocolate. É uma bolachona mesmo, com cobertura de chocolate puro e sólido. E para fechar, o pastelzinho de nata, conhecido também como de Belém. Não dá para falar de doces portugueses sem falar desses caras. A massa toda folhada, com toque salgado, crocante, que vai sumindo na língua e o recheio cremoso, doce... é sensacional!

Nossos amigos portugueses definitivamente sabem fazer doces. Se você consegue fazer isso tomando um bom café, com uma ótima vista para o Centro clássico de São Paulo, alheio ao barulho que está lá fora, você tem uma programação perfeita. Reserve vinte minutos para você, tome um café, coma um doce, veja as pessoas passando lá fora, na vida amarga do dia a dia. **TU**



Praça Antônio Prado, 76  
Centro - São Paulo/SP  
casamathilde.com.br

# MONSTERS OF ROCK

texto  
fernando de santis

Houve uma época em que o Brasil teve uma grande série de festivais de rock, porém após o término do *Hollywood Rock* (que acontecia sempre em São Paulo e Rio de Janeiro) e o hiato do *Rock in Rio*, o país ficou carente desse tipo de shows. Foi então que surgiu o festival *Philips Monsters of Rock*. Tal festival batizado apenas de *Monsters of Rock*, surgiu na Inglaterra em 1980, e ocorria todos os anos em Castle Donington (circuito de Fórmula 1). No Brasil, a primeira edição ocorreu em 1994, e eu estive nos três primeiros eventos, e contarei como foram

As três primeiras edições ocorreram no Pacaembu. O primeiro festival assustou o país com um *line-up* de respeito. Além de três bandas brasileiras emergentes (Angra, Dr. Sin e Raimundos, em suas respectivas tours de estreia), contaram com os veteranos do Viper. No período da noite, os californianos do Suicidal Tendencies abriram com muito estilo. Curioso ressaltar que os Raimundos fizeram o último show da tarde, e aproveitaram para passar o som do ST, que seria o show seguinte, com os instrumentos dos californianos. O time do ST era de respeito, com De Grasso na bateria (que depois foi para o Megadeth) e Trujillo no baixo (que posteriormente foi para o Ozzy e Metallica). Na sequência, São Paulo tremeu com a entrada dos pais do metal, Black

Sabbath. Com a formação quase completa, contaram com Butler, Iommi e Ward, e o desfalque ficou por conta do vocal, que estava a cargo de Tony Martin. Claro que não era a mesma coisa que ver Ozzy ou Dio, mas Martin tem uma voz de respeito e acima de tudo,  $\frac{3}{4}$  do BS original estava no palco! Lembro que estava indo para o Paca naquela manhã, de carro, meu pai iria me deixar no estádio, afinal, eu tinha 14 anos, e o locutor da 89 FM leu o verso do ingresso na rádio e disse "o festival só não ocorrerá em caso de força maior... ou seja, cuidado quando o Slayer subir!". E era o que eu mais temia, os quatro cavaleiros do apocalipse subiram, palco todo vermelho, gelo seco e aquele verso de *Join us* tocando ao contrário, com o volume aumentando, parecendo um exorcismo para quase 50 mil pessoas. Arregaçaram tudo com *Hell Awaits*. Era a tour do *Seasons in the Abyss* e foi um show para ninguém reclamar. Certamente o melhor show da noite, mas ainda faltava o Kiss. O palco com esfinge ao fundo e os quatro músicos surgiram, desmascarados (com Singer e Kulick). Show fantástico com pirotecnia, lasers, com direito a Simons vomitando sangue, cuspidando fogo... na saída para o bis, o estádio inteiro entoava os versos de *Rock n' Roll All Nite*, porém o quarteto voltou com *Black Diamond* e foram embora, sem tocar seu maior hit, frustrando todos presentes.

O ano seguinte o festival contou mais uma vez com um line up de respeito. Entrei e o Ratablanca já tinha saído do palco, peguei os mineiros do Vernalisi subindo e não empolgando. Recordo que o público só animou quando Igor Cavalera (então batera do Sepultura) apareceu para uma jam. Aquela manhã nublada foi fechada com dois shows competentes do Therapy? e Paradise Lost. Com o céu já escuro, Megadeth entrou. Não esqueço daquela bateria de Menza, toda em acrílico, com os pratos suspensos por cima, na tour do excelente *Youthanasia*. Recordo do final épico com *Holy Wars* e *Anarchy in the U.K.* (cover do Sex Pistols). Então a minha banda preferida subiu ao palco, Faith No More! Consegui pegar a grade e ver de perto o baixista Gould com a camisa do Palmeiras. Fato curioso é que em determinado momento do show, a luz acabou, voltou apenas o áudio e tocaram um tempo "no escuro". Só lembro que após *Epic* emendaram *Diggin the Grave* para fechar o show, e entrei em um dos moshs mais insanos da minha vida. Alice Cooper surgiu com aquele show todo teatral e fiquei assistindo ainda na grade. Fiquei frustrado em não ver *Poison* ao vivo, mas recordo que festejei bastante *No More Mr. Nice Guy* e *I'm Eighteen*. Já exausto fui para o meio da pista para ver o príncipe das trevas. Aquele medley lindo da abertura do *Live and Loud* tocou pelo estádio, e o Ozzy entrou correndo feito um louco com *Paranoid*. Uma pena que era Joe Holmes na guitarra, mas em compensação, no baixo estava Butler e Castronovo na bateria. Ozzy alucinado chamou São Paulo de Rio algumas vezes, errou o tempo de entrada de *No More Tears* e me fez chorar em *Crazy Train*, quando aparecia cenas de Rhoads, nos telões.

O ano de 1996 foi o meu festival preferido. Não lembro de nada do *Heroes del Silencio*, só aguardava mesmo o combo de Mercyful Fate e King Diamond. Um sol de rachar a cuca, fez com que a maquiagem do vocalista fosse derretendo. Minha ansiedade era tamanha para ver os alemães do Helloween pela primeira vez, que meio que apaguei da minha memória tudo que aconteceu antes. Com sol estalando na cara dos músicos, entraram com *We Burn*, do álbum *Time of the Oath*, brindaram o público com *The Chance*, mas foi em *Eagle Fly Free* que o Pacaembu caiu. Ponto forte da apresentação foi o hit de *Power* com a brincadeira do carismático Andi Deris, em

separar o público em dois e fazer a disputa de vozes. O lado direito venceu. O meu lado. No final da tarde os Raimundos entraram pela segunda vez no festival. Meio esquisito colocá-los depois de ícones do rock mundial, mas tudo bem. Show pra lá de competente, com direito a *playback* de *Ilariê* da Xuxa, quando acabou a apresentação. Biohazard apresentou seu álbum *Mata Leão*, com discursos em português contra racismo, fascismo e nazismo. A energia que esses caras soltam dos instrumentos é algo louvável. E a grande cagada do line up foi colocar o Motorhead para tocar antes do Skid Row. Eu nunca tinha ouvido algo tão alto como o Motorhead ao vivo, com direito a *Going to Brazil* e a abertura de *Ace of Spades*. Às 22h Skid Row subiu e encarou um público metaleiro imbecil, que jogou tudo no palco, sanduíches, copos d'água, bolachas, etc. A banda tocou meia dúzia de músicas e abandonou o palco. Uma pena, pois sou fã deles. A curiosidade ficou por conta do Maiden com Blaze no vocal. A tour era do excelente *X Factor* e podem falar o que quiser, mas Maiden é Maiden! Abriam com o hit *Man on the Edge*, passaram por diversos clássicos, e apenas fizeram com que o público torcesse o nariz quando Bayley errou o tempo da *Afraid to Shoot Strangers*. Preconceitos à parte, foi um show digno da donzela.

Olhando de longe, sinto saudades dessa minha época da adolescência, com os grandes festivais, vendo as grandes bandas mundiais na minha frente. Hoje em dia é meio comum ver esses nomes passando pelo país, mas nos anos 90, era algo a ser celebrado. Guardo com carinho essas memórias. O festival seguiu em frente em 1998 e depois de um hiato, voltaram edições recentes, mas isso é história para outro dia. **TU**



SIGA TU\_REVISTA SPOTIFY!



# #EU SOU TU

fotos

/@elirodrigues /@rosanaanjos\_ /@vledphoto  
/@observatorio013 /@produtoralucia /@gugabarcelos  
/@marquinhos\_meuolhar.013 /@alececfoto  
/@marireginaa /@gisellebarreto /@andreeiler  
/@drissantos /@marcialongboard /@mariaferdygram  
/@natylima17 /@jferrei /@jcmota /@souzalarissa013  
/@genki\_digital /@lulu.andradee /@alexcastro89  
/@t.gaspar\_ /@martinhomarcio /@jaana\_crissilva  
/@sonhodepraiaatelie /@travel.sitters  
/@chef\_danilorocha /@sergiollasantamarina  
/@amordemanuela /@andreaferroadv  
/@vanessacidperes /@iarabuenor  
/@valentina\_labradog /@alfredo.medeiros.mob  
/@lipe1717 /@marciamestre /@gabifrancaj  
/@mayrhofertania /@danielawhaddad /@dinnealex

# A VIDA É FEITA DE HISTÓRIAS.

ENTÃO, LEVANTA ESSA BUNDA  
E VAI ESCREVER AS SUAS.



# TU

REVISTATU.COM.BR



/REVISTATUSANTOS