

TU

EDIÇÃO 010 - ANO 02

**TU É GATA
PAULINHA
PEITL**

UMA SEREIA
APAIXONADA PELO
MAR E PELO SURF

**TU ENTREVISTOU
ROSECLER
COSTA
IRON MÃE**

O QUE É MAIS DIFÍCIL:
SER MÃE OU ENCARAR
OS DESAFIOS DO
IRON MAN?

**TU PELO MUNDO
CIUDAD
DEL MEXICO**

UMA VISITA À CAPITAL
MEXICANA COM DIREITO
A DOIS TERREMOTOS



ACREDITE EM VOCE!



FERNANDO DE SANTIS



THIAGO SOUTO

Já está virando costumeiro a TU reunir histórias impressionantes. Nesta edição, mais uma vez, reunimos histórias diferentes, mas igualmente emocionantes. Por uma coincidência ou não, suas protagonistas são mulheres. Logo elas que por muito tempo foram tratadas como sexo frágil, mas que de frágil não têm nada. Mulheres como a nossa entrevistada da vez, Rosecler Costa, a Iron Mãe. Ela abandonou o esporte para realizar o sonho de ser mãe e quando retornou ao mundo dos triatlons, voltou com determinação e força, dignas de uma mulher de aço. Emocionante também é a história da gata desta edição, a Paula Peitl. Ela viveu uma história de amor, cheia de encontros e desencontros, mas acreditou neste amor e está fazendo de tudo para alcançar seu final feliz. E a história da Aline Malafaia, que foi visitar o México e, no final de sua viagem, se viu no meio do maior terremoto do ano? Impressionante! De onde ela tirou as forças para passar por isso?

São essas histórias de superação, força e fé em nós mesmos, que nos inspiram a caprichar para entregar a você uma revista genuína e com a nossa cara. Com a cara do chef Danilo Rocha, que preparou uma receita que é uma delícia e faz bem até pro bolso. Com a cara do nosso apaixonado por vinhos, Nicolas Póvoas, que foi até a África do Sul achar o vinho perfeito para você. Com a cara da beer sommelier Thays Cardozo, que vem trazer um pouco da história da Oktoberfest, provando que cerveja também é cultura. Com a sua cara também, que marcou a hashtag #eusoutu e mostrou sua foto para todo mundo aqui na revista.

Então, acredite em você. Escreva a sua história de superação. Use estas histórias como inspiração e escreva a sua, para servir de inspiração para os outros. **TU**

ELES FAZEM A TU

textos

\aline malafaia
\danilo rocha
\fernando de santis
\nicolas póvoas
\thays cardozo
\thiago souto

fotos

\fernando de santis
\thiago souto

diagramação

\thiago souto

revisão

\mariana tassi
\murilo moraes

maquiagem

\isabelli moraes
instagram.com/makemarcante



#04

TU ENTREVISTOU

#16

TU PELO MUNDO



#28

TU É GATA

#42

TU TEM O QUE FALAR



#50

TU NA COZINHA

#52

TU COMEU



ROSECLER COSTA IRON MÃE

Algumas pessoas nascem com uma vontade de vencer grandes desafios. A Rosecler Costa ou Rose, como prefere ser chamada, é uma dessas pessoas. Seja como mãe, encarando os desafios diários de criar dois filhos com o maridão, ou como atleta amadora de triathlon, ela nasceu para desafiar seus limites. Foi assim quando conquistou sua primeira prova de Iron Man, quando foi a melhor brasileira na prova do Havaí em 2015 e quando conquistou, mais recentemente, o título do Ultra Man UB515, onde teve que nadar 10km, pedalar 421km e correr duas maratonas. Não é mole não! Por isso que, muito mais que uma atleta e muito mais que uma mãe, ela é a Iron Mãe!

texto
\\ thiago souto
fotos
\\ thiago souto
\\ acervo pessoal



TU ENTREVISTOU

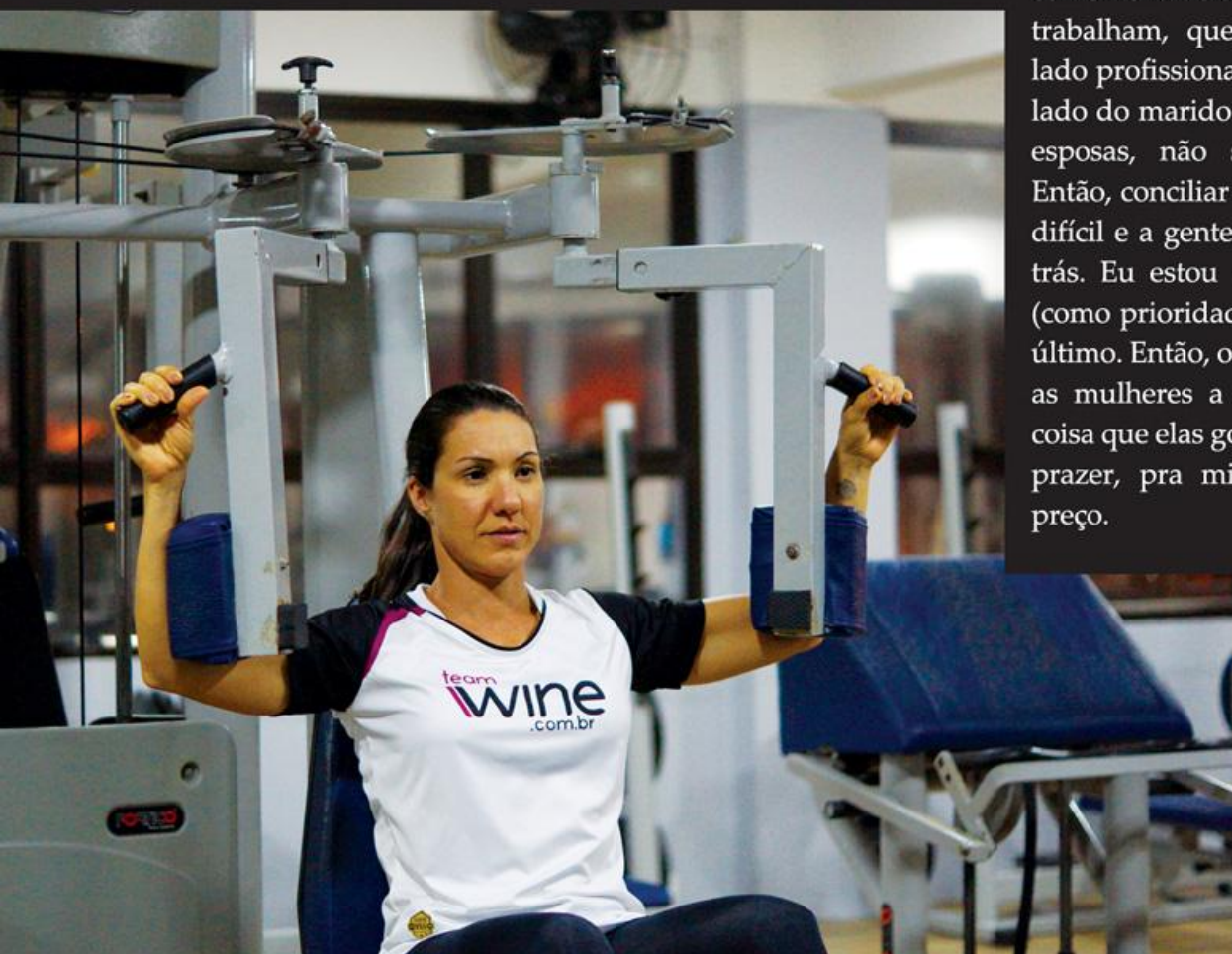
TU – A pergunta que todo mundo faz. O que é mais difícil: ser mãe ou encarar um Iron Man?

Rose Costa – Ser mãe com certeza é mais difícil, porém é uma tarefa muito prazerosa, obviamente. O meu dia a dia como mãe me suga muito mais que o meu treinamento para um Iron Man. Por isso, eu falo para muitas mulheres que me mandam mensagens perguntando e querendo tirar esta dúvida: “Se você é mãe e cuida dos seus filhos, faz tudo que tem que fazer, então você faz um Iron Man facilmente!” Porque é bem mais difícil a nossa rotina de mãe.

TU – O nome Iron Mãe hoje é uma marca de superação. Como você disse, é um exemplo para muitas mães e mulheres que querem praticar esportes. Como é isso?

RC – Eu encaro isso com muito prazer. Hoje, eu posso dizer com toda a certeza que já ajudei muitas mulheres com a minha história. Para mim, é uma satisfação muito grande. Porque a minha vida como a Rosecler Costa, como pessoa, veio à tona com o esporte. Foi um instrumento para a minha vida, um veículo para eu ir para a mídia. Então, eu acabei me deparando

com mulheres e mães que têm as suas vontades, seus desejos, seus sonhos e querem se superar de alguma maneira. E, pra mim, isso foi muito gratificante e é até hoje, justamente por isso. De poder ajudá-las. E o nome Iron Mãe veio do nada. Eu pensei: “Iron Man? Não é possível. Eu sou mais que uma ‘Iron Man’, eu sou uma ‘Iron Mãe’.” Porque não é fácil aguentar a rotina do dia a dia, ter todas as tarefas, como levar o filho na escola, cuidar dos filhos, fazer lição de casa, pôr pra dormir. Além disso, tem as tarefas como dona de casa. Mulheres que trabalham, que ainda tem esse lado profissional. O lado social, o lado do marido... que nós somos esposas, não somos só mães. Então, conciliar tudo isso é muito difícil e a gente sempre fica para trás. Eu estou sempre para trás (como prioridade), sempre lá por último. Então, o fato de incentivar as mulheres a acharem alguma coisa que elas gostem, que lhes dá prazer, pra mim isso não tem preço.



Acima, Rose fazendo exercício de fortalecimento. Ela tem que equilibrar a vida de mãe com os treinos para as competições. Na página ao lado, pedalando durante uma prova de Iron Man.



“SE VOCÊ É MÃE E CUIDA DOS SEUS FILHOS, FAZ TUDO QUE TEM QUE FAZER, ENTÃO VOCÊ FAZ UM IRON MAN FACILMENTE!”

TU – E você tem alguém também que te inspira?

RC – Olha, eu sempre tive exemplos muito no âmbito esportivo, mas não no fato de conciliar o lado de ser mãe. Eu sempre fui muito fã da Fernanda Keller, que para o triathlon não existe outra mulher que seja um ícone tão grande quanto ela. Eu fui para as provas de Iron Man, então eu sou fã da Mirinda Carfrae, que é australiana, e ela já foi várias vezes campeã do Iron Man no Havaí. Inclusive, este ano ela está fora do Iron Man porque ela foi mãe. Então, assim, eu não tive ninguém que eu pudesse me espelhar que conciliasse tudo o que eu concilio. Isso não. Só no quesito esportivo. Tanto que quando comecei a fazer triathlon, com 17 anos, eu tinha amigas que os pais delas praticavam. E eu achava aquilo

o máximo. Eu olhava e achava um esporte mega superação. Então, eu me espelhava neles. Mas hoje, atualmente, me espelhar em alguém que faça tudo o que eu faço, não tenho.

TU – Você começou muito cedo no esporte, com 17 anos. Como surgiu essa paixão pelo triathlon?

RC – Eu comecei a nadar com 7 anos, porque como toda criança com bronquite, o médico falou para a minha mãe me colocar na natação...

TU – Ou comprar uma tartaruga (risos).

RC – (Risos) A minha mãe optou por colocar na natação. E eu acho que ela fez a escolha certa (risos). Mas eu não gostava de nadar. Pra mim, aquilo era um martírio e eu ia mesmo obrigada. Ia pela saúde. Na época, meus pais tinham uma casa



Ao lado, Rosecler na academia Estilo do Corpo, onde realizamos a entrevista. Sempre simpática e com um sorriso no rosto. Sorriso que se repete na conquista de cada objetivo, como abaixo, quando completou o Iron Man em Kona, Havaí, em 2016.

em Praia Grande e a gente viajava quase toda semana para lá. E os atletas pedalavam muito naquela estrada. Então, eu de carro ficava olhando com os olhinhos brilhando e acha da hora o pessoal pedalando na estrada. Junto a isso, também tinham os pais das minhas amigas que faziam triathlon e eu comecei a assistir às provas em Santos. E tudo foi me encantando. Comecei a fazer o biathlon, que era só nadar e correr. Depois, com 17 anos, minha mãe me deu um bicicleta de presente e foi quando fiz o meu primeiro triathlon. Foi aí que eu comecei a saber sobre um tal de Iron Man, que na época não era muito falado aqui no Brasil. Ninguém sabia, há mais de 20 anos atrás, o que era isso. E o que mais me empolgou foi o lance da superação. Era o que mais brilhava os meus olhos. Então, fui pesquisando, comecei a procurar técnico especializado em triathlon e fui. Entrei de corpo e alma nesse esporte.

TU – E quando você decidiu dar uma pausa em tudo para virar mãe?

RC – Na verdade, acho que muita gente vai se identificar com a minha fase de vida que foi a fase de faculdade. Você começa a ter que procurar estágio e, infelizmente, se hoje já é difícil viver de esporte, você imagina há mais de 20 anos. E ainda mais viver de um esporte que era novidade. Na época, não fazia nem parte das Olimpíadas. Então, tudo foi se afunilando e eu tive que fazer escolhas. Eu não tinha condições de me manter, financeiramente, no triathlon e com faculdade e o estágio. A minha escolha, na época, foi os estudos e o trabalho. Eu tive que deixar o esporte um pouco de lado. Nessa época, eu também acabei conhecendo o meu marido. Foi uma explosão de emoções, de muitas coisas ao mesmo tempo. Aí, a gente acabou casando rápido e também engravidei rápido. E eu sou muito determinada, em qualquer coisa que eu faço. Me entrego 100%. Então, quando eu engravidei, eu já estava parando o

engravidei, eu já estava parando o esporte e foquei em trabalhar e em ser mãe. E assim foi. Minha filha nasceu e eu nem ia andar na praia, pra ter uma ideia de como eu me desliguei do esporte e me joguei de corpo e alma na maternidade. Depois de 2 anos e meio, o meu segundo filho nasceu e continuei assim. E quem é mãe sabe que, quando eles são muito bebezinhos, eles exigem muito da mãe e quando vai crescendo já vai ficando mais independente. Quando meu filho mais novo estava com 3 anos, e os dois já estavam na escola, eu falei para o meu marido: “Agora que eu estou com um tempinho livre, eu acho que eu vou voltar para o esporte.” E ele apoiou, mas acho que ele não imaginava que seria com tanta intensidade.

TU – E voltar a praticar o esporte, já mãe, com dois filhos, foi uma decisão difícil?

RC – Foi um pouco. O fato de ser mãe te exige muito como pessoa, mas eu sempre soube separar as coisas. Voltar para o esporte foi bom pra mim, porque você começa a ter contato com outras mulheres, outras mães. E eu comecei a não querer ficar igual a algumas delas. Por exemplo, hoje em dia a gente vive sob pressão, as pessoas são muito estressadas, e eu procurava no esporte uma válvula de escape. Isso também me ajudou a ser uma

mãe melhor. Uma mãe mais calma, menos estressada. E isso refletiu nos meus filhos. Quando eu comecei a competir, comecei com muita intensidade e isso fez com que, conseqüentemente, eu subisse num pódio. Então, a primeira coisa que eu fiz foi subir no pódio com os meus filhos. Eles são o meu maior combustível. Porque eu não deixo eles sozinhos em casa com a minha mãe ou com meu marido pra nada. Eu vou treinar para um objetivo. Então, era isso que eu queria mostrar para eles. O tanto que eu saía de casa para treinar valia a pena. E eu comecei a perceber a alegria que eu dava pra eles. “A minha mãe conquistou um troféu!”. Assim, eu posso mostrar pra eles com exemplo o quanto um sacrifício vale a pena.

“HOJE AS PESSOAS SÃO MUITO ESTRESSADAS, E EU PROCURAVA NO ESPORTE UMA VÁLVULA DE ESCAPE. ISSO TAMBÉM ME AJUDOU A SER UMA MÃE MELHOR. UMA MÃE MAIS CALMA, MENOS ESTRESSADA.”



TU ENTREVISTOU

TU – Eles estão com quantos anos hoje?

RC – Minha filha está 10 e o mais novo tem 8 anos.

TU – E eles demonstram que pretendem seguir seus passos de atleta?

RC – Minha filha é apaixonada por natação. Muito mais do que eu até. Essa paixão pela natação, eu não tive e não tenho até hoje (risos). E o meu filho gosta muito de futebol. Não sei se ele tem futuro, mas ele gosta. Assiste jogos, comenta os lances. Ele sabe o nome de todo mundo. Você vê que tem paixão. A minha filha, quando fala da natação, você vê essa paixão também. E quando tem competição, mesmo sem eu falar nada, ela já age vendo a mãe dela fazendo. Por exemplo, ela fala que vai comer mais cedo, porque eu tenho que ir pra cama levantar as minhas pernas no travesseiro, que amanhã eu vou competir. Coisa que ela me vê fazendo. Então, isso pra mim não tem preço, é muito gratificante.

TU – Mais recentemente você conquistou UB515 Brasil Ultra Triathlon e chegando na terceira posição no geral, deixando muito homens para trás. Como foi isso?

RC – Olha, o que eu posso falar é que eu treinei muito. Muito mesmo. Porque para você se inscrever para essa prova, você tem que lançar uma candidatura e eles têm que te escolher. Quando eu fui aceita na prova, eu cheguei pro meu técnico e falei: “Marcelo (Ortiz), vamos treinar!” E a primeira coisa que ele falou foi: “Rose, você vai ter que

aprender a treinar cansada.” Então, eu abri mão de muitas coisas. Reuni a família, expliquei o quanto era importante para mim, quantos finais de semana eu ia ficar ausente, por um objetivo. E todos aceitaram. Então, eu treinei intensamente. Comecei a pesquisar os anos anteriores, resultados de outras mulheres, de outros homens e coloquei no papel os meus objetivos. E eu trabalhava mentalmente os meus objetivos. O meu feito dentro desta prova foi uma surpresa muito grande, porém foi uma surpresa que eu tentei criar. Eu batalhei por aquilo. E nos dias da prova (foram 3 dias), eu coloquei na minha cabeça que eu tinha que ir em busca do meu objetivo e acreditar em mim. Essas provas de longas distâncias às vezes fogem um pouco do âmbito físico. Porque todo mundo ali treinou para caramba. O que vai diferenciando os atletas são os detalhes. Por isso,

eu trabalhei muito o mental e isso me ajudou muito. Fora a minha equipe, com quem eu treinei muito. A gente sabia que ficar 5 ou 6 dias reunidos podia dar briga, podia dar discussão. Então, a gente se reunia bastante e escolhia a dedo quem era para ir junto, porque são esses detalhes que fazem a diferença no final. E foi consequência. Não ligo pra isso de falar que eu cheguei na frente de muitos homens, pois eu treinei tanto quanto eles, me dediquei tanto quanto eles, investi tanto quanto eles. E, na hora, foram os detalhes que fizeram a diferença. Não me gabo de ter ganhado de fulano e ciclano. Todo mundo que cruzou a linha de chegada é vencedor, é guerreiro, é campeão. Tem que ter o primeiro colocado, o segundo, o terceiro e o último, mas o mérito é de todos.



“NÃO ME GABO DE TER GANHADO DE FULANO E CICLANO. TODO MUNDO QUE CRUZOU A LINHA DE CHEGADA É VENCEDOR, É GUERREIRO, É CAMPEÃO.”

Ao lado, na praia com o marido e os filhos. A família é tudo para Rose. São eles o seu maior incentivo e apoiadores para que ela realize as provas, como na foto no topo da página.



TU – Qual a sua rotina de treinos para se preparar para uma prova como essa?

RC – É loucura. Eu já tive treino de final de semana em que peguei meu carro, coloquei a bike dentro, saindo para treinar na estrada no interior, às 5 ou 6 horas da manhã, fazer pedal de 12 ou 13 horas sozinha e chegar em casa 10 horas da noite, para dormir e acordar no dia seguinte para 30 ou 35 km de corrida. Então, fiz muitos treinos que me levaram ao extremo do cansaço físico e mental. Não é fácil. Você tem que estar muito disposto. Você tem que estar com a sua família e as pessoas que convivem com você dispostas a isso, dispostas a te aturar. Porque o mau humor bate, o estresse bate e outra, nós não somos atletas profissionais. Somos atletas de paixão, mães, pais, donos de casa, trabalhadores que batem cartão e têm seus compromissos com a empresa. Então, conciliar tudo isso eu acho que é a cereja do bolo. Pois não é fácil.

TU – Você se permite fugir de dietas e regras, para poder comer “porcarias” eventualmente? Como é sua rotina alimentar?

RC – Eu sou taurina e gosto de comer (risos). Doce então, meu Deus do céu! É a parte que me pega de saia justa. Mas eu acredito que tudo na vida tem que ter equilíbrio. Eu não sou, e tenho certeza que nunca vou ser, daquelas que se matam porque têm que chegar no corpo tal. Até porque, eu penso que não estou indo a um desfile de moda, estou indo para uma prova onde o corpo não vai fazer a diferença. É óbvio que se eu for correr 84 km em uma prova que nem o Ultra Man, eu vou correr muito mais fácil se eu tiver um saco de arroz de 1 quilo do que um de 10 kg. Eu tento manter o equilíbrio na minha vida. Por exemplo, eu estava focada para o Ultra Man, então eu fui no nutricionista, peguei dieta, suplementação... foram só 3 meses. Eu não vou morrer se for ficar 3 meses sem comer um chocolate. Tenho um objetivo que é maior que um chocolate. Então, nesses 3 meses, eu fico focada nessa dieta, que dentro dela o meu nutricionista coloca alguma besteirinha, porque também ninguém é de ferro. Tem o momento certo de comer a coisa certa. Passou a prova, aí eu me joga (risos). Não estou nem aí. Tem até um episódio que depois que fiz um Iron Man, depois de duas semanas, eu engordei 6 quilos. Porque eu me joga de cabeça mesmo. Eu não sou de ferro.

Rose é a prova viva que podemos (e devemos), mulheres ou homens, acreditar em nossos sonhos. Com trabalho duro e muito sacrifício, eles se realizam. Ao lado, Rose na academia. Na página ao lado, a expressão ilustra todo o esforço de ser uma Iron Mãe.

TU – E você completou o Iron Man, que é a prova de triathlon mais difícil no mundo, como a brasileira mais bem colocada. Após isso, o que te desafia? Quais são seus sonhos em relação às provas e resultados?

RC – Vou ser bem sincera. Eu falo brincando às vezes, mas é uma brincadeira meio verdadeira. Eu passo por uma depressão pós prova. E eu fico muito deprimida mesmo, porque é justamente isso. Quando eu coloco um objetivo na minha vida, é o topo do Everest. Então, se eu conquistei o topo do Everest, o que vem depois? Às vezes, você fica sem chão e procura um outro objetivo, algum outro obstáculo que você tem que criar para preencher a sua cabeça, aquele vazio, aquela solidão. Por isso que, às vezes, você engorda, porque é depressivo mesmo. Então, eu falo para todo mundo que no fundo do meu poço tem uma mola, só que eu preciso chegar nessa mola. E até chegar nessa mola eu fico nessa depressão. Quando eu chego nessa mola, ela me joga pra cima de novo. E vamos embora para o próximo objetivo. Antes de fazer o Ultra Man, por exemplo, eu nunca tinha almejado participar dele. Foi um sonho criado. Porque eu já tinha conquistado em pouco tempo muitas provas de Iron Man, já tinha ido 2 vezes para o Iron Man do Havaí, inclusive, em 2015 eu fui a melhor brasileira em Kona. Foram muitos topos do Everest e você fica sem ter o que fazer. Aí

você começa a procurar coisas. Tem gente que tem o sonho de completar a mesma prova 10 vezes. Eu gosto de variar. Pra mim, fazer sempre a mesma coisa se torna monótono. Tudo bem que cada ano é um ano, com situações diferentes, mas é a mesma prova e pra mim fica monótono, por isso preciso de outros objetivos.

TU – Qual momento mais marcante da sua carreira como atleta?

RC – (Depois de pensar bastante) Olha, tive vários marcantes. Mas o mais de todos foi o meu primeiro Iron Man, em 2014, em Fortaleza. Foi a prova em que eu realizei um sonho pois, na realidade, quando eu era atleta jovem, eu nunca tinha feito um Iron Man. Então, quando eu parei no esporte e voltei, retornei com um objetivo de terminar uma prova dessas. Fui focada em terminar. Só que eu treinei tanto, mas tanto mesmo, que eu não só cruzei a linha de chegada, como eu fui campeã da prova. Foi aí nesta prova que minha vida como pessoa veio à tona, ela foi o divisor de águas na minha vida.



TU – E o momento mais difícil?

RC – Ah, não sei te falar. Eu faço com tanto prazer. Sei administrar bacana o fato de eu não viver do esporte. Eu encaro o esporte com muito profissionalismo, tanto o lance de patrocinadores e apoiadores, mas eu tenho em mente que eu não sou uma atleta profissional, por conciliar todas essas situações. Então, graças a Deus, eu nunca tive nada que eu pensasse: “Não quero mais!”

TU – Esportes não coletivos sempre começam com uma auto competição, você contra você mesmo. Se alguém pensa em começar a correr ou praticar triathlon, quais conselhos você daria?

RC – Primeira coisa que eu indico para a pessoa que quer começar a correr, é procurar um profissional, uma assessoria. Porque todo começo é difícil. Até o seu corpo, sua rotina e a sua cabeça se adequem a essa nova situação, leva tempo. E, às vezes, o fato de ser um esporte solitário, pode ser um fator que te tire dele. Então, associar o esporte ao social, ou seja, correr em grupo ou procurar alguém que vá com você, pode ser um incentivo a mais. A respeito da pessoa que quer fazer triathlon, a pessoa tem que, no mínimo, saber fazer um dos três. Aí tem que ter também uma orientação de um profissional para poder introduzir ela nos outros esportes. Hoje em dia, existe o fator indoor, que é o caso de você ir numa academia, ter uma esteira, nadar numa piscina, ter a bike... Isso já facilita muito. Mas gostar do esporte, gostar de desafio e, principalmente, de treinar com você mesmo. Porque por mais que você tenha um grupo e um equipe, na hora da prova você está sozinho. Não tem jeito.

TU – O que você tem a dizer para as mulheres atletas que pensam em ter filhos e muitas vezes ficam com medo de perder o ritmo ou espaço no esporte?

RC – O que eu posso falar é que a experiência de ser mãe, substitui qualquer outra situação dentro do esporte. É claro que, para uma atleta profissional, que vive daquilo, infelizmente existe o fator patrocinador.

Há um tempo atrás, passou no Esporte Espetacular (da TV Globo) uma matéria a respeito das meninas do vôlei com tudo que está acontecendo, das meninas engravidando e querendo voltar para o esporte, aparecendo na mídia, eu acho que é marco para uma revolução. Porque para toda mudança, existe o fator desconforto. Alguém vai sair ganhando e outro vai sair perdendo. Então, dar a cara a tapa e mostrar a situação, como elas fizeram, é um pontapé inicial fantástico. Porque isso já existe em outros países. Das atletas se ausentarem para serem mães e voltarem com seu salário garantido. É algo a ser trabalhado no Brasil, pois somos um país historicamente novo. É um belíssimo exemplo a ser seguido e uma briga muita boa pra ser encarada. E, com certeza, para ganhar! Maternidade não é doença. Muito pelo contrário. Às vezes, a mulher volta muito melhor. Volta mais madura, com um motivo a mais para estar ali dentro da quadra, das pistas, das piscinas...eu acho que o esporte só tem a ganhar.

TU – Você pensa em parar? Existe alguma previsão de aposentadoria?

RC – O esporte que eu faço é para atletas mais velhos. Lógico que tem os jovens que fazem, mas todo esporte que requer longa duração tende a ser para o atleta mais velho. Porque quando você é mais jovem, tem o lance da explosão, distâncias mais curtas...E quando você é mais velho, você tem mais paciência para encarar aquilo. O esporte para mim hoje é uma paixão. Ele faz parte da minha vida. Se eu pensar em parar é mesma coisa que eu tentasse me cobrir e deixasse meu pé descoberto. Vai parecer que tá faltando alguma coisa. Eu posso, de repente, não fazer com tanta intensidade, mas o fazer, o completar a prova, o fato de continuar dando o exemplo para as pessoas, que é possível sim equilibrar a vida com todos esses fatores é o que me motiva a continuar também. O lance de ajudar as pessoas e me ajudar como esporte sendo parte da minha vida. **TU**



Agora também
em Santos



O BAR PERFEITO PARA
CURTIR COM SEUS AMIGOS
E A LOJA COMPLETA
PARA FAZER SEU
CHURRASCO EM CASA.
TUDO EM UM SÓ LUGAR!

RODÍZIO DE
ESPETOS

25 TIPOS DE ESPETOS
DE TERÇA A QUINTA

TODOS OS DIAS
Chopp
EM DOBRO

2 POR R\$ 10



SANTOS AV. DR. BERNARDINO DE CAMPOS, 129 - CAMPO GRANDE - 13 3348.9606
SÃO BERNARDO DO CAMPO AV. SENADOR VERGUEIRO, 4050 - RUDGE RAMOS - 11 4317.4751

VIVA
LACARNE
BAR AND BOUTIQUE

MÉXICO COM FORTES EMOÇÕES!

texto e fotos
| aline malafaia

CIUDAD DE MEXICO

A nossa amiga Aline Malafaia (você já deve te visto este nome aqui na revista, afinal, ela é uma das maquiadoras oficiais da TU) foi visitar o México e se apaixonou pelo país da tequila e dos mariachis. Mas nem tudo foram flores na viagem, pois enquanto estava lá aconteceram dois terremotos. Confira como foi esta viagem emocionante pela calorosa cultura mexicana.



A viagem para o México me apareceu de maneira inesperada, foi um presente de aniversário da minha sogra. Ela já estava de passagem comprada para ir visitar a minha cunhada que, atualmente, mora lá. Passagens compradas, estadia garantida, havia chegado a hora de embarcar e conhecer essa cultura maravilhosa. E foram 45 dias de descobertas e novas sensações.



Abaixo, Aline em El Zócalo, a praça central de Ciudad de Mexico. A cidade é repleta de espaços abertos como este. Na página ao lado, o novo e a tradição. Um sorvete nitrogênio e o prato comemorativo da Independência do México: o *chile en nogada*.

CIUDAD DE MEXICO E POLANCO

O destino era a Ciudad de Mexico, capital do país e conhecida anteriormente por Distrito Federal. Assim que pousei em solo mexicano, já consegui sentir a diferença absurda da qualidade do ar - sabemos que é uma das capitais mais poluídas do mundo - e também na altitude. Logo o corpo começou a responder. Fiquei hospedada no bairro de Polanco, um dos mais bonitos e também mais seguros da cidade, conhecido por abrigar muitos estrangeiros. É um bairro muito tranquilo, com mercados e restaurantes muito próximos. O primeiro dia foi um êxtase total, - estava muito ansiosa - queria logo descobrir e experimentar tudo o que esse país poderia me oferecer. Os espaços abertos com grandes praças de alimentação, supermercados e até loja de *pets* são o carro chefe.



Polanco é um mix de sensações. Por ser um bairro considerado mais nobre, você tem acesso às grandes avenidas. Uma delas é a famosa Av. Presidente Masariky, que pode ser comparada com a nossa Oscar Freire, em São Paulo. Avenida com muitas lojas importadas, pessoas bem vestidas, restaurantes e um fluxo muito intenso de carros (o que não é de se estranhar, estando no México). Lá você pode encontrar lojas conhecidas como Apple, Zara, Nike e outras de grande nome como Dolce & Gabbana, Tiffany - tudo irá depender de quanto quer investir ou pode gastar.

Há também charutarias e mercados especializados em bebidas importadas e nacionais. Para mim, foi curioso o fato das pessoas fumarem (cigarros e charutos) em todos os lugares, tanto abertos quanto fechados. O México possui uma marca de charuto conhecida no mundo todo, chamado "Te-amo". São vários modelos, espessuras e tamanhos, para todos os tipos de gosto. As bebidas são variáveis também, podemos encontrar tequila, mezcal, pulque - nos locais especializados ou nas barraquinhas situadas no bosque - e as cervejas, que lá eles costumam beber com sal, limão e gelo (a famosa *michelada*).



Polanquito, situado no meio de Polanco, é famoso por ter inúmeros restaurantes que atendem todos os gostos, indo desde a tradicional comida mexicana a restaurantes gregos, italianos e até o nosso conhecido Fogo de Chão. A culinária é bem peculiar, fui achando que encontraria a mesma comida que estamos acostumados a comer nos "restaurantes brasileiros mexicanos". Bom, ao me deparar com as comidas, uma surpresa, nada se parece com o que até então conhecia. As tortilhas, que são produzidas a partir da "maiz", ou seja, a partir do milho, estão em todas as refeições. Do café da manhã ao jantar. Além de serem práticas e super saborosas, são servidas nos restaurantes em bolsinhas, pronta para consumir. E ainda dá para encontrá-las nos mercados bem fresquinhas e quentinhas ou em pacotes embalados nas prateleiras.

A COMIDA MEXICANA GENUÍNA NÃO TEM MUITO A VER COM O QUE COMEMOS NOS RESTAURANTES MEXICANOS DO BRASIL.



As carnes, tanto vermelha como branca, são servidas na maioria das vezes como picadinho, o que torna o seu consumo dentro da tortilha mais fácil. E uma coisa que não somos nada acostumados é o fato de tudo, absolutamente tudo, ter uma quantidade alta de limão espremido e pimenta. Como era setembro, havia um prato especial para celebrar a independência: o *chile en nogada*. Era um pimentão verde recheado com carne moída, molho branco e romãs. As hamburguerias também ofereciam um sabor ímpar e não poderia deixar de experimentar o sorvete feito com nitrogênio líquido - a massa era feita na hora, uma loucura.

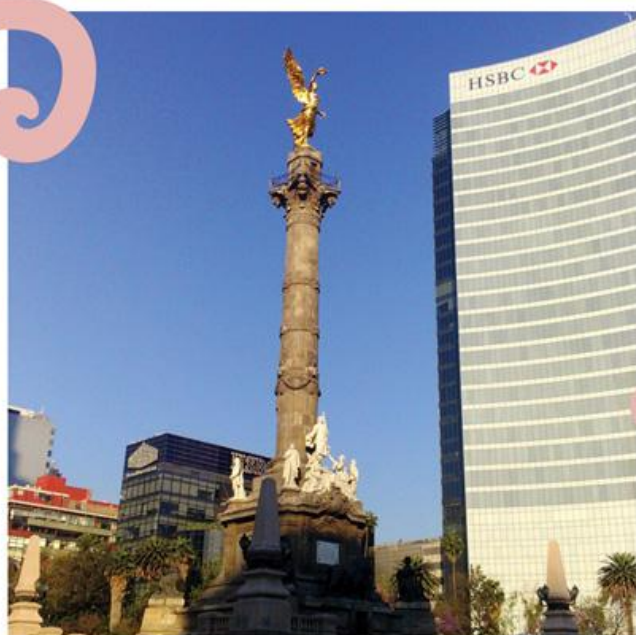


ZÓCALO E A BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

Visitamos a Praça da Constituição, mais conhecido como Zócalo. Ela é uma das maiores praças do mundo e já foi palco de muitos acontecimentos sociais e políticos. Estava totalmente enfeitada e com um número maior de pessoas transitando, já que estávamos no mês em que eles comemoram a Independência dos Estados Unidos Mexicanos, no dia 15 de setembro. Na Avenida de La Reforma podemos encontrar um monumento que caracteriza essa liberdade para o México, chamado de "Angel de La Independencia". Foi construído em 1910, no centenário da guerra e para homenagear a conquista da independência mexicana. A Praça é enorme e vale muito a visita, além de ser encantadora. Em seu centro, tem uma bandeira do México, em frente ao Palácio Nacional, onde há vários murais expostos do artista Diego Rivera, um símbolo para os mexicanos.

Um bom lugar para perceber a imensidão da praça é visitando o rooftop chamado El Balcón del Zócalo. O lugar é maravilhoso! Fiquei fascinada pela vista incrível, mas a comida chegou a ser a pior de todas durante a viagem. Cheguei a experimentar os tão famosos *Chapulines con Guacamole*, que nada mais era do que a mistura do avocado com limão e especiarias e um toque de grilos. Isso mesmo: grilos!!! Valeu a experiência, mas para o meu paladar eles não tiveram gosto, só uma crocância. Eu não comeria outras vezes!

Na praça, também está a Catedral Metropolitana do México, uma das mais belas igrejas que eu já visitei. Por falar em igrejas e catedrais, o povo mexicano é extremamente católico. Por isso, não se assuste com a quantidade de igrejas espalhadas pela cidade que, diga-se de passagem, tem uma mais linda que a outra.



El Zócalo é o coração do México. Nele se encontra a Catedral Metropolitana, acima, e El Angel de La Independencia, ao lado, um marco da independência do país, com seu anjo dourado no topo.



Uma delas é a Basílica de Nossa Senhora de Guadalupe, composta por 2 igrejas - uma antiga e a nova - e alguns museus, velários, locais para batismos e diversas imagens espalhadas com flores e velas. Fica um pouco longe de Zócalo, mas é outro ponto turístico imperdível. O mais interessante é que não se tem uma estátua de Santa Maria de Guadalupe. Sua imagem original é um quadro que contém um pedaço de uma roupa.

A história, contada pelo povo mexicano, revela que a santa apareceu para um rapaz que se chamava Diego e ficou marcada em sua roupa. O quadro original chegou a sofrer um ataque de uma bomba caseira na igreja antiga e, por mais incrível que pareça, não sofreu alterações! Após esse evento, e com a construção da Igreja nova, o quadro está fixado na parte central do templo, em uma parte alta e é possível ter um "contato" com a Santa, passando por uma esteira rolante. É emocionante!



O México possui uma das maiores populações católicas do mundo. Por isso, tantas igrejas e catedrais, como a de Nossa Senhora de Guadalupe, no topo da página. Acima, o seu interior. Ao lado, a vista de El Zócalo, com sua enorme bandeira do México ao centro.





A cultura dos povos pré-colombianos mexicanos é riquíssima. Acima, no Museu de Antropologia podemos ver algumas artes remanentes destas culturas, tal como seus antigos costumes de sepultamento.

BOSQUE DE CHAPULTEPEC

Agora é a vez de falar sobre o Bosque de Chapultepec, que me encantou do primeiro dia ao último. Ele fica situado perto do Paseo de La Reforma, uma avenida bem famosa que liga vários pontos da cidade. O Bosque é lindo, enorme e tem desde museus, zoológicos e lagos a espaços de recreação para levar a família e aproveitar o tempo livre. É um passeio que pode durar um dia inteiro e vários outros dias pois, além disso tudo, existem barraquinhas com senhoras mexicanas que vendem os seus artesanatos, uma coisa mais linda que a outra.

A CIUDAD DE MEXICO TEM OPÇÕES DE PASSEIOS PARA TODOS OS GOSTOS.

O Museu de Antropologia foi a minha primeira parada. O seu acervo histórico contém inúmeras peças das civilizações antigas que pertenciam ao México, a história da evolução humana, esqueletos de pessoas que foram muito importantes naquelas épocas e toda a história de como aquelas civilizações viviam e lutavam para sobreviver.

O Castillo de Chapultepec, pra quem adora contos de fadas e sonha em conhecer um castelo, é parada obrigatória. Ele fica no topo do bosque, com uma subida totalmente íngreme, mas que vale a pena pela sua vista espetacular. Esse castelo foi construído para que os governantes do México pudessem ter uma moradia afastada e com muita segurança, por isso tantos fortes espalhados por toda a estrutura. Cada andar, cada porta e cada vidro te deixam boquiaberto com tamanha beleza. As fontes e os jardins são todos muito bem cuidados, repletos de borboletas que enfeitam ainda mais a paisagem. É incrivelmente lindo!



No topo, o belo Castillo de Chapultepec. Acima e ao lado, o Museo Frida Kahlo, antiga casa de Frida e Diego.

COYOACÁN

A visita para Coyoacán, um dos distritos da Ciudad de Mexico, foi muito esperada pelo fato de lá estar localizado o Museo Frida Kahlo. Frida foi, e ainda é, um grande ícone para os mexicanos, por isso está impresso seu auto retrato nas notas de 500 pesos. Apesar de sua história de vida sofrida, presenteou o povo mexicano com suas inúmeras pinturas. O que é mais curioso nesse museu, é que ele era a antiga residência de Frida. Se puder, assista ao filme "Frida", para ficar ainda mais interessante a visita.



Ao sair do museu, pode-se passear pela praça de Coyoacán, que é conhecida pelos famosos mercados e feiras de rua, além das comidas típicas. Não se pode deixar de visitar o Café El Jarocho e degustar de um churros feito especialmente por mães mexicanas, que vendem junto com seus filhos pequenos.

No todo da página ao lado, as águas claras da Riviera Maia. E abaixo, a imensidão das pirâmides.



RIVIERA MAYA

Saindo um pouco da Ciudad de Mexico e do seu clima frio e seco, passamos 5 dias na Riviera Maya, em Playa del Carmen. E, nossa, como é linda! Assim que desci do avião, já senti um clima abafado de praia que me remeteu logo a lembrança de Santos. Já estava há quase 30 dias em viagem, a saudade de casa já era grande. Tudo na Riviera Maya era mágico, as praias com os tons mais claros de azul, a água cristalina, o céu sem nenhuma nuvem, o calor e claro, os bons drinks que não podiam faltar.



AS PIRÂMIDES

As Pirâmides são um show de beleza à parte. Não tem como deixar de sentir uma energia e uma paz que não consigo encontrar palavras para descrever. A pirâmide da Lua é um pouco mais baixa mas, mesmo assim, a subida não deixa de ser cansativa. Chegando à Pirâmide do Sol, a emoção é mais profunda, a ansiedade tomou conta de tudo e eu não via a hora de conseguir chegar ao topo. Mais de 400 degraus de uma subida super difícil, mas que vale a pena, sem dúvida nenhuma, quando se chega ao topo. Passei o dia todo me perguntando como as civilizações antigas construíram toda aquela "cidade", as divisões, os espaços maiores e os menores me encantaram.



ENTÃO, O TERREMOTO!

Voltamos para Cidade do México e já estávamos nos últimos 15 dias de viagem, já queria voltar para casa. Nesse meio tempo, no dia 8 de setembro, tivemos um terremoto de magnitude 8.0 no mar que afetou muito Oaxaca, mas que graças a Deus não sentimos tanto em Ciudad de Mexico.



No dia 19 de setembro, faziam 32 anos do maior terremoto que atingiu a cidade, deixando cerca de 10 mil pessoas mortas e outras milhares desabrigadas. Neste dia, eles costumam fazer simulações de abalos sísmicos para que a população saiba como agir. Estava tranquila, pois sabia que haveria simulação e que, caso eu ouvisse alguma sirene, não deveria entrar em pânico. Tinha saído do apartamento para trocar os últimos Reais por Pesos, já que ainda faltava uma semana para a volta ao Brasil. Neste instante, a população começou a ficar alvoroçada. Era gente correndo, abandonando seus carros, gritos e choros. Quando uma sirene muito alta começou a tocar e uma voz falava repetidamente: "Abalos sísmicos!"

Sinceramente, não sei o que eu pensei, o meu instinto foi o de ficar parada, embaixo de um prédio. "MAS COMO ASSIM, ALINE? SAI DAÍ LOGO!". Quando ouvi o barulho que a estrutura do prédio estava fazendo, com janelas quebrando e pessoas gritando, consegui sair correndo para o meio de uma praça, onde estava a maioria das pessoas que estavam buscando abrigo.



A minha única preocupação era sair de onde eu estava e ficar em segurança, saber se a minha sogra e cunhada estavam bem e conseguir avisar a minha família, que estava no Brasil vendo as notícias tão horríveis. Apesar de toda a tensão, as pessoas foram muito solidárias. Eu fui amparada por pessoas que nunca vi, mas que entenderam o meu desespero por passar por um tremor e estar em um país desconhecido. Mas, naquele momento, o que eu mais pensava era em voltar para casa. Foram mais 7 dias de angústia vendo as notícias, esperando por uma réplica, desejando que os aeroportos voltassem a funcionar e que eu chegasse com saúde e segurança para o Brasil e para Santos.

Acima, os estragos do terremoto em um prédio. Muitos prédios sofreram danos e outros desabaram completamente. Ao lado, a força dos tremores abriu uma fenda no meio da rua.

Voltei, deu tudo certo, graças a Deus. Passei pelo terremoto e pelo furacão no Caribe, tudo isso com vida e com muitas histórias para contar! Espero que tenham gostado e ficado com vontade de conhecer esse país e essa cidade que me acolheu tão bem. Foram 30 dias sensacionais. Os últimos 15 dias, a gente usa como aprendizado. Agora, fica a vontade de voltar... Mas sem terremotos (risos!). **TU**


COM AS
MELHORES
COMPANHIAS!
SUA MOTO E SEUS AMIGOS!

SUPER CUSTOM. SEU SITE ESPECIALIZADO
EM PEÇAS E ACESSÓRIOS PARA O MERCADO
DE MOTOCICLETAS CUSTOM PREMIUM.

 Super Custom

supercustom.com.br

 [supercustommotos](https://www.facebook.com/supercustommotos)

 (13) 97600.4842

 [super_custom_motos](https://www.instagram.com/super_custom_motos)

TU É GATA

PAULA PEITL

texto
\\ fernando de santis
fotos
\\ fernando de santis
\\ thiago souto
maquiagem
\\ isabelli moraes
[instagram.com/makemarcante](https://www.instagram.com/makemarcante)

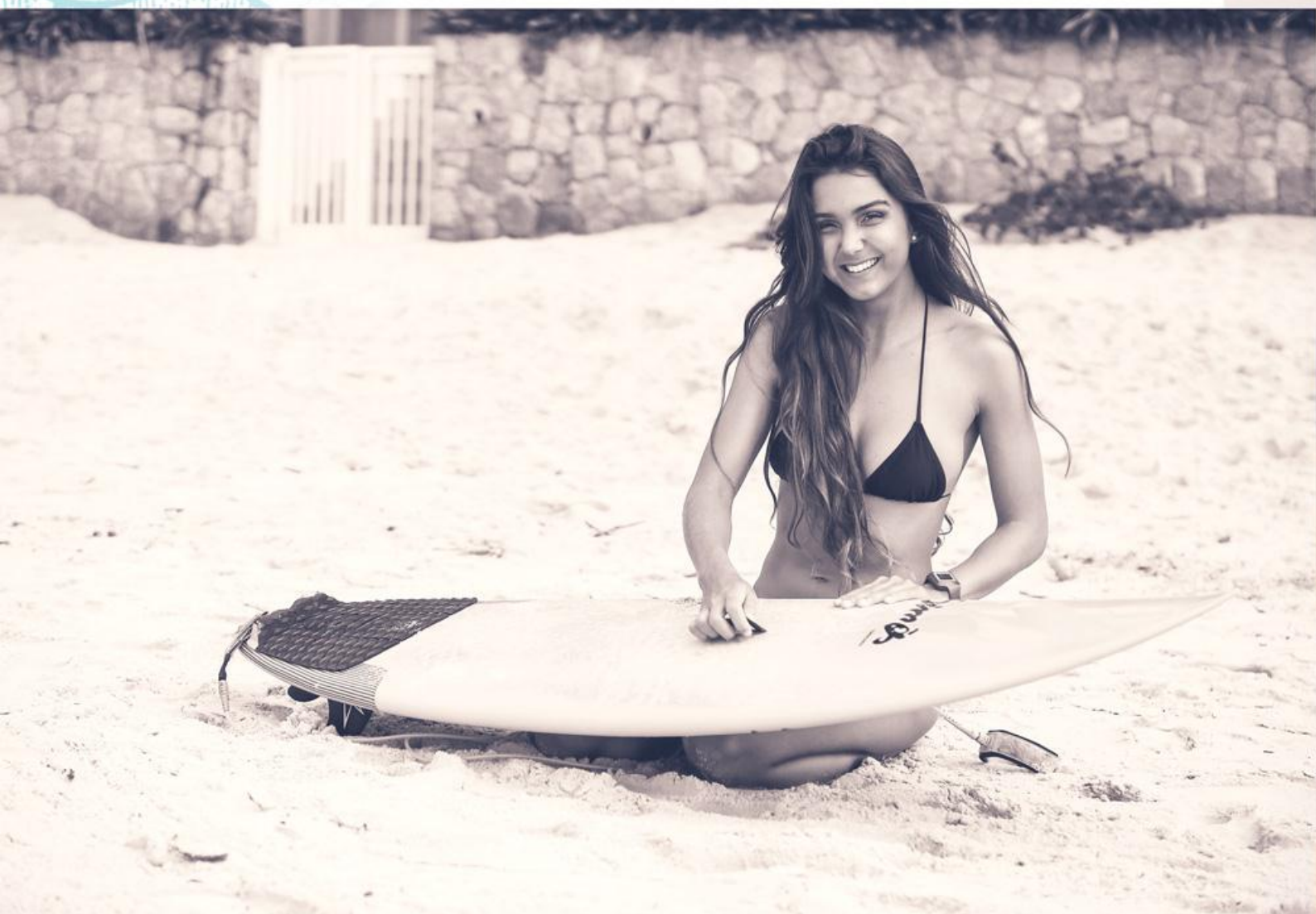
**“A NOVIDADE
VEIO DAR NA PRAIA,
NA QUALIDADE RARA
DE SEREIA.”**

PARALAMAS DO SUCESSO

TU É GATA

A PRAIA É SEU QUINTAL E NO MAR ELA SE SENTE EM CASA.

Nome dela é Paula Peitl. Ou Paulinha. É Peitl, de pronúncia "Páitil". Não "peitil" ou "petit". Peitl. Nascida em Santos e morando em Santos, chegou para o ensaio com o namorado Lorenzo, gaúcho, rapaz bonito, dos olhos claros, tranquilo e bom de papo. Rodaram o mundo para se conhecerem. Ambos surfam e trouxeram as pranchas, ela seria fotografada em seu habitat preferido: a praia. Começou se preparando para uma sessão de surf, com direito a tirar parafina velha, colocar parafina nova, dar aquela alongada, caminhar, observar o mar e entrar para a fazer a cabeça. Lorenzo nem esperou tudo isso, caiu pra dentro do mar e nem ficou para assistir as fotos da namorada.







Paulinha tem vinte e três anos. Quando tinha quase dezoito, foi morar na Austrália. Havia acabado o ensino médio e resolveu tomar um tempo na vida para pensar, não sabia qual curso fazer na faculdade e aliou essa dúvida com a vontade de conhecer o mundo. E foi, com coragem e sozinha para o outro lado do mundo. “A ideia inicial era ficar menos tempo, mas acabei ficando um ano por lá, de 2012 para 2013. Nos últimos meses, acabei conhecendo o Lorenzo”, comenta. Ele voltou para o Brasil, Paulinha ficou, depois de um tempo, ele retornou para a Austrália e ela teve que voltar para o Brasil. Um leve desencontro de

calendários. Uns oito meses depois, ele retornou ao Brasil e os dois se encontraram em Florianópolis. “Fui visitar minha amiga, que acabou virando minha irmã lá (Austrália), fizemos uma tatuagem juntas. E ele (Lorenzo) tava por lá, encontrei os dois em Floripa, ficamos, um gostava do outro, sempre tínhamos a ideia de ir se encontrando... Depois, cada um voltou para sua cidade, ele para Porto Alegre, eu para Santos, entramos na faculdade, cada um no seu quadrado, mas voltei para Porto Alegre para encontrá-lo... E foi concretizando o namoro”, conta de forma orgulhosa.

**MAR, SURFE E
O NAMORADO.
TRÊS AMORES
EM UM SÓ
CORAÇÃO.**





**“TIROU A
ROUPA, ENTROU
NO MAR, PENSEI:
‘MEU DEUS!
QUE BOM QUE
FOSSE!’ TU ME
APRESENTA
ESSA MULHER,
MEU IRMÃO,
TE DAVA ATÉ
UM DOCE.”**

CHARLIE BROWN JR

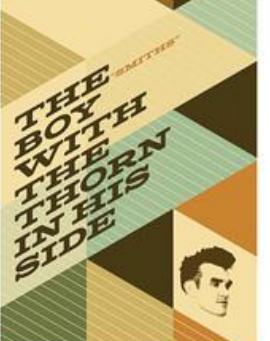
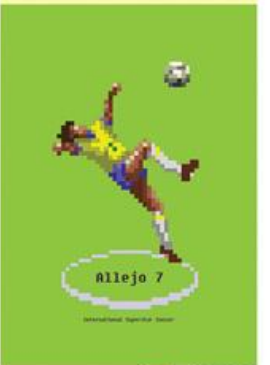
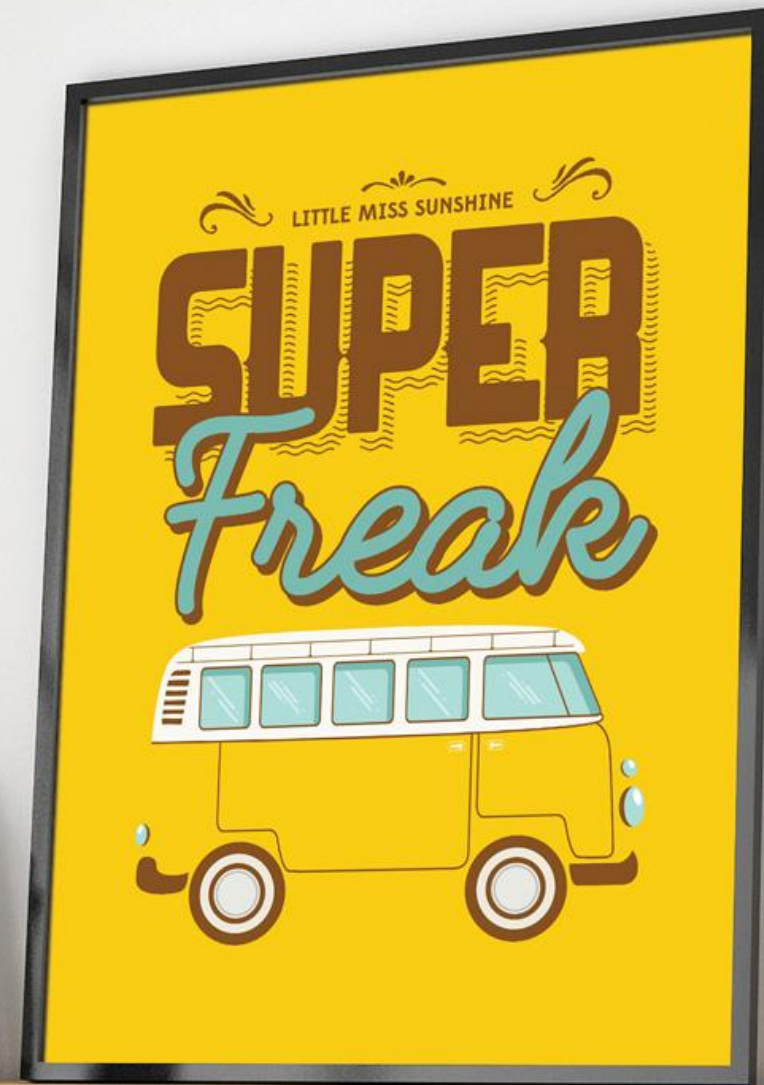
Depois desse hiato na vida, acabou escolhendo o curso de “Ciências Biológicas com Ênfase no Mar”, popularmente conhecido por aí como Biologia Marinha. Uma escolha até meio que óbvia, afinal, o mar está presente na vida da Paulinha, que cresceu em Santos e, com apenas quinze anos, começou a surfar, ali no Posto 2, na escolinha. “Acho que agora vou me molhar... Vou entrar na água...”, pediu durante as fotos. Disse para esperar um pouco, a maquiagem poderia sair. O mar chama ela o tempo todo. “Paulinha, olhe pra cá, olhe pra mim...”, eu pedia com a câmera apontada, ela olhava e em segundos, desviava o olhar, contemplava o oceano. Ali estavam seus três grandes amores: o mar, o surf e Lorenzo. **TU**



TU É GATA



Que tal
lá na sua
casa?





TU TEM O QUE FALAR

VOCÊ E GEEK E NEM SABIA!

texto e fotos
| thiago souto

O que é ser *geek*? É gostar de assistir anime a ponto de saber cantar a trilha sonora em japonês? É pirar no videogame de um jeito, que só consegue parar de jogar quando fica míope? É saber todas as coreografias de Just Dance e dançar até fazer bolhas nos pés? É curtir HQs o suficiente para se vestir de Homem-Aranha, mesmo sabendo que vai passar um belo de um calor? Talvez seja tudo isso e mais um pouco. Uma coisa, todo *geek* tem em comum: sua paixão por aquilo que se identifica. Seja o videogame, o anime, as HQs, os *carding games*, aquele *youtuber*, ou um determinado filme.



dos boleiros de videogame também esteve presente, disputavam olho a olho o campeonato de PES 2018, que reuniu mais de 300 participantes. A galera escolheu seu time favorito e deu o sangue para conquistar o pódio, que garantia um belo prêmio. O ganhador, Luiz Torres, de São Paulo, levou um Playstation VR para casa.

TODO MUNDO TEM UM LADO *GEEK*. OU VAI DIZER QUE VOCÊ NÃO SABE NENHUMA MAGIA DO HARRY POTTER OU QUE NÃO PIRA QUANDO DARTH VADER FALA “LUKE, I’M YOUR FATHER!”?

Quem não manjava muito de videogame ou não se dava muito bem com os *joypads*, pôde se divertir com o palco onde o jogo Just Dance rolava solto. O jogo consiste em imitar os passos de dança e ganhar pontos a cada acerto. Uma multidão juntou-se para dançar vários hits pops. Uma curtição até para quem não dança, como eu, era divertido ficar apenas olhando. E quando não rolava o jogo no palco, aconteciam show de bandas e apresentações de *stan-up comedy*. No mesmo palco aconteceu o concurso de *cosplayers*, onde diversos fãs puderam encarnar os seus personagens



Em setembro, essa galera toda pôde se reunir em um evento realizado no Sesc Santos, o 1º Geek Festival AT Games. Realizado no final de semana do dia 23, o evento contou com diversas atrações e atraiu muita gente. Um dos principais atrativos foram os jogos de videogame, disponibilizados pela Moove Games, um dos patrocinadores do evento. Com diversos lançamentos, jogos que estão fazendo sucesso no PS4 e alguns clássicos, que ainda fazem a cabeça da molecada, a atração foi de longe a que mais bombou. As pessoas faziam fila no ginásio do Sesc para poder pegar o seu controle e jogar o seu jogo favorito. Outras atrações que formavam fila eram os simuladores de corridas e os jogos com realidade virtual. Foi muito divertido ver as pessoas desviando com o corpo de ataque dos zumbis, do Resident Evil. A tribo



Na página ao lado, a multidão que enfrentou o calor para jogar ou dançar no Sesc. Na parte inferior, uma das partidas do campeonato de PES. Acima e ao lado, *cosplayers* que entraram de verdade nos seus personagens.



E ONDE MAIS VOCÊ VERIA UM MINI STORMTROOPER RENDER O DEADPOOL, O MERCENÁRIO MAIS FAMOSO DAS HQ?

favoritos. Muita gente reclamou que os dois ganhadores, um escolhido pelo público e outro pelos jurados, não eram oriundos dos animes (muitos defendem que o verdadeiro *cosplay* deve ser assim), mas o que importa foi a participação da galera. Muitos *cosplayers* mandaram ver na vestimenta. Capricharam!



E nem só de jogos foi feito o evento. Quem foi ao auditório do Sesc pôde acompanhar palestras com *digital influencers*, *youtubers*, jogadores profissionais de League of Legends e diversas outras pessoas ligadas ao universo de cinema, *games* e mundo digital. Muito bacana para o pessoal que quer se aventurar nesses mundos ou simplesmente quer uma oportunidade para ver de perto uma galera que você só vê pela tela do computador ou smartphone.

No topo da página, um menino fantasiado de Stormtrooper, de Star Wars, desafia um Deadpool (do faroeste?). O que importa é se divertir. Ao lado, uma das diversas palestras abertas ao público.

Na foto maior, a criançada ainda se diverte com o "veterano" Nintendo Game Cube. No topo, uma partida de Just Dance com um Noturno, duas Chun Lees e uma Lara Croft, assistidos pelo Salsicha. Confuso, né? Na foto menor, a molecada se divertindo com os lançamentos do PS4.



E foi isso aí. Claro que por se tratar de uma primeira edição, o evento teve várias falhas e coisas que poderiam ser melhoradas, como a distância entre o ginásio e o auditório, que fez com que muita gente não conseguisse achar a atração que procurava. Outro fator que ficou ruim foi a divisão das atrações dentro do ginásio, que pode ser corrigida facilmente numa próxima edição. Isso sem contar o calor que estava demais da conta (um calor desses, mais um monte de gente junta... Haja desodorante pra molecada), mas aí é só reclamando com São Pedro mesmo. Mas fora isso, o evento foi bem legal, reuniu várias tribos diferente e com interesses diversos. Deu pra muita gente se divertir e mostrar que *geek* não é sinônimo de bobo. E é isso que importa! TU

HOCH LEBE DAS OKTOBERFEST!

*VIVA O OKTOBERFEST! texto
Thays Cardozo

Em outubro, acontece o festival de cerveja mais famoso e - provavelmente - o maior do mundo: a Oktoberfest! Antigamente, na Europa, era muito comum comemorar a colheita de outono com muita bebida e comida. Mas foi em 1810, na Baviera, que essa comemoração tomaria um novo rumo com o casamento do príncipe herdeiro Ludwig com a princesa Therese. A festa foi considerada um sucesso tão grande que acabou virando uma tradição, sendo comemorada todos os anos

a partir de então. Atualmente, o festival tem início sempre no sábado, depois de 15 de Setembro e termina duas semanas mais tarde, no primeiro domingo de outubro, daí o nome Oktoberfest, que quer dizer "Festa de Outubro".

A cerveja tradicional do evento é a Märzen/Oktoberfest (muitas vezes encontrada com as duas descrições no mesmo rótulo). Ela tem sua origem na Baviera e era produzida em março na primavera para melhor aproveitamento do malte e lúpulo, já que no verão as cervejarias fechavam. Assim, os cervejeiros adiantavam o processo e conseguiam que a cerveja ficasse

maturando em caves ou grutas de temperatura amena, por pelo menos quatro meses, para ser consumida mais tarde durante a Oktoberfest.

Essa cerveja tem como características: uma coloração amarelo dourado intenso a laranja avermelhado, aroma acentuado do malte que é mais intenso que as notas de lúpulo, corpo médio e amargor médio/baixo, o teor alcoólico pode variar de 5,1% a 6%.

Dados dos organizadores em Munique, na Alemanha, contam que a Oktoberfest 2017 recebeu cerca de 6,2 milhões de pessoas e foram vendidos em torno de 7,5 milhões litros de cerveja. A festa é realizada em um grande espaço aberto no centro da cidade, chamado Theresienwiese (em homenagem a noiva de Ludwig) e só começa quando o prefeito de Munique abre à marteladas o primeiro barril de cerveja a ser consumido. A festa conta com diversas atrações, muita música típica e até um parque de diversões. Junto com a cerveja, se come muita comida alemã, as mais consumidas são a *bratwurst* (salsichão branco) servido com mostarda adocicada, o frango assado e os *brezels*, que aqui chamamos de pretzel.

Em Blumenau, Santa Catarina, o evento na versão brasileira também já é tradição, sendo realizado desde 1984. Segundo os organizadores, até o dia 15 deste mês, já passaram pelo evento mais de 350 mil pessoas. O festival da Oktoberfest Blumenau, como sua versão alemã, ocorre no mês de outubro. E se você ainda não conhece, programe-se para ir no ano que vem! É uma das festas mais esperadas do ano pela sua tradição, gastronomia e, é claro, muuuuuita cerveja.

Agora que você sabe um pouco mais dessa tradicional festa alemã, é só pegar seu caneco, chamar os amigos e comemorar. Prost!!! **TU**

THAYS CARDOZO

Thays é apaixonada por cerveja e Beer Sommelier formada no Curso de Sommelier e Educação Cervejeira do Instituto da Cerveja.





GOURMET COM PREÇO DE PRATO FEITO

COM CHEF DANILO ROCHA

Nesta edição da Revista TU vamos trazer uma receita feita para quem não quer gastar muito, mas não quer abrir mão de impressionar, na hora de ir para cozinha. Para isso, o chef Danilo Rocha preparou uma copa lombo com creme de pipoca, que vai deixar a galera com água na boca. Agora, com uma receita fácil e deliciosa como esta, e por um precinho que cabe no bolso, você não tem desculpa para não encarar a cozinha. E com o dinheiro que sobrar, dá até para caprichar no vinho da África do Sul, dica do craque enófilo Nicolas Póvoa.



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

COPA LOMBO COM CREME DE PIPOCA POR MENOS DE R\$10

INGREDIENTES

- 150g de pipoca estourada
- 150ml de creme de leite fresco
- 500ml de leite integral
- 1 folha de couve
- 300g de copa de lombo
- 20g de manteiga

MODO DE PREPARO

Estoure o milho de pipoca em uma panela com óleo. Coloque a pipoca já estourada em outra panela com o leite e o creme de leite e misture. Cozinhe em fogo médio até a pipoca murchar. Bata no liquidificador (cuidado, se estiver quente) e peneire. Leve o creme de volta à panela e, em fogo baixo, adicione a manteiga e tempere com sal e pimenta do reino à gosto. Cozinhe até encorpar e reserve.

Tempere a copa de lombo com sal e pimenta do reino à gosto. Em uma frigideira bem quente, coloque o azeite e doure os dois lados da carne. Adicione manteiga e tomilho (opcional) à frigideira, espere derreter e regue a carne. Reserve.

Retire o talo da folha de couve, então corte-a bem fininha e refogue em uma frigideira no fogo bem baixo. Você também pode fritá-la, para dar um toque crocante ao prato.

Serve uma porção.

HARMONIZE COM FLEUR DU CAP BERGKELDER SELECTION PINOTAGE 2015 POR NÍCOLAS PÓVOAS

Vinho tinto da região de Western Cape na África do Sul. A uva pinotage é uma das mais versáteis do mercado e também a mais cultivada, além de ser o carro chefe na África do Sul. Tinto com cativantes aromas de frutas maduras, ameixas, groselhas e nuances de especiarias. Seu paladar tem corpo de médio para encorpado, acidez agradável, taninos presentes com final frutado. Sua coloração é rubi intenso com reflexos violáceos e a passagem por 12 meses em barricas de carvalho francês e americano conferem um toque amadeirado no ponto, sem exageros. Todo este conjunto se compõe muito bem com a copa lombo suíno por sua suculência e riqueza de sabor, uma harmonização extremamente interessante. Deve ser servido a 15°C, um pouco mais resfriado do que o habitual para os tintos. **TU**



BARAÇAI DRINKS 'N' FOODS

EM SANTOS/SP

por \ thiago soutu

Em Santos, existe um estilo de bar que vem virando marca registrada na cidade. São lugares que fazem uma fusão muito doida entre a cozinha oriental, texmex e hamburgueria. É temaki, hambúrguer, nachos... Tudo junto e misturado! Se a mistura pode parecer um pouco inusitada demais para muita gente (assumo que não sou o maior fã), o segmento vem ganhando muito espaço por ser democrático. Ele consegue abraçar um grande número de clientes com paladares muito variados.

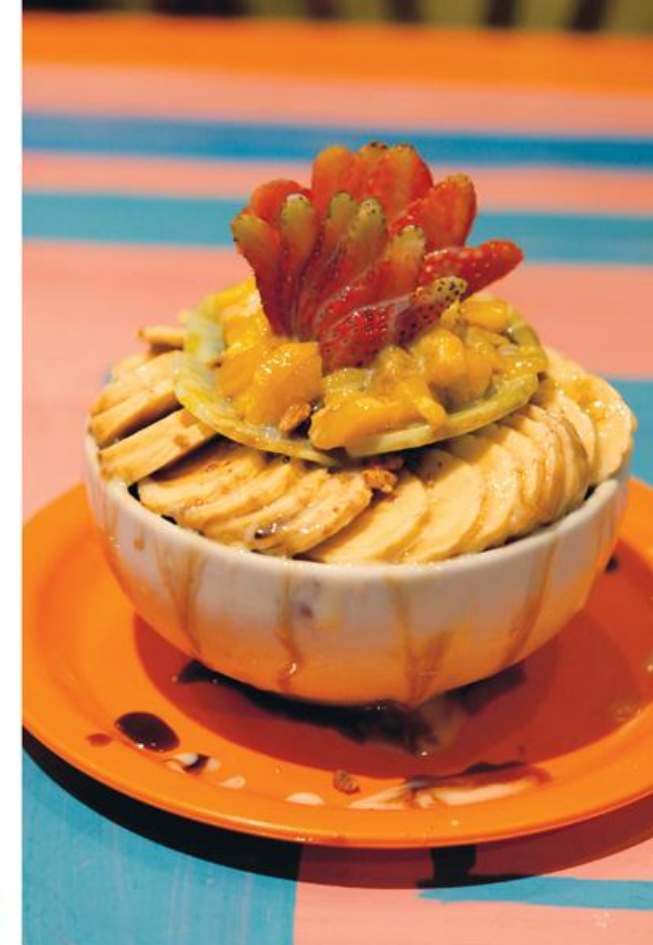


Acima, os refrescantes Ahi Tacos. Ao lado, um dos burgers da casa, pra quem não é muito chegado em frutos do mar. Na página ao lado, o Poke, que você escolhe cada um dos ingredientes, e o bowl com Açaí e frutas.



E quando essa mistura louca ultrapassa os limites do cardápio e invade o ambiente do restaurante, a coisa atinge um outro nível. É isso que acontece na nova unidade do Baraçai Drink 'n' Foods, na Tolentino Filgueiras. O lugar tem uma decoração muito aconchegante, misturando um pouco de Havaí, México, Califórnia e Indonésia, com direito a flores no teto, uma máscara gigante de um barong balinês, uma calavera andando de bike e nomes de praias icônicas para o surf na parede. O restaurante é o que ele oferece no cardápio, um amálgama colorido

entre estas culturas. E nada mais justo que decifrar essa mistura saboreando alguns pratos do cardápio. Começamos pedindo de entrada uma porção de Ahi Taco, que são tortilhas em forma de canoa recheadas de atum, guacamole e maionese picante. Deliciosos, ardidinhos e refrescantes ao mesmo tempo, perfeito para acompanhar uma cervejinha gelada ou um copão de mojito. Pedimos também um Poke, que é um prato havaiano (já falamos dele aqui na 4ª edição da TU, lembra?). Aqui, você escolhe os ingredientes e monta o seu. Entre as diversas opções, escolhemos salmão cru, gengibre, castanha de cajú, sunomono, gohan, nori picada, molho de shoyo e gergelim, manga e sei lá mais o que. É muita coisa para lembrar! Mas o sabor a gente não esqueceu não, pois estava muito bom. E não poderia estar ruim, afinal, fomos nós que escolhemos o que iria dentro. E escolhemos muito bem, sem falsa modéstia.



O Baraçai também oferece Wraps, Wrapmakis (que são tipo um temaki, só que servidos na massa do wrap) e Hambúrgueres, além de opções de pratos quentes. Quem me conhece, sabe que tinha que provar o hambúrguer. E foi isso que fiz. Pedi um Juquehy, que vinha com shimeji na manteiga e, para acompanhar, Onion Rings (cobradas à parte). O burger, se não impressiona no tamanho, é bem saboroso. O pão e o ponto da carne estavam perfeitos e muito saborosos. Justo! E, para encerrar, fazendo juz ao nome do pico, pedimos um Açaí Completo, com todos os tipos de frutas, granola e leite condensado. Você pode adicionar mais um bocadinho de coisas, mas a gente já estava muito bem alimentados.

**É MÉXICO, JAPÃO,
INDONÉSIA, HAVAÍ...
TUDO JUNTO
E MISTURADO!**

E nosso passeio por essa mistura maluca de cozinhas acabou aí. Então, fica a dica desse novo bar na rua mais boêmia de Santos, onde bons bares brigam ombro a ombro por seu lugar ao sol. Esperamos que o Baraçai tenha sucesso e consiga seu espaço junto aos bares consagrados da Tolentino, pois a primeira impressão que tivemos foi muito boa. Vale a visita! **TU**



Entre as diversas opções de burgers, um dos que se destacam é o Cavaleiro Negro. Abaixo, as Cebolas Recheadas de Tão Tão Distante, só uma "entradinha".



TAVERNA MEDIEVAL

EM SÃO PAULO/SP

por \ fernando de santis

"Boa noite *milord*, boa noite *milady*, bem-vindos à Taverna Medieval". Assim fomos recebidos por um rapaz com vestimentas medievais na porta do Taverna Medieval, localizado no bairro Vila Mariana. Sexta-feira à noite, chegamos lá pelas 20h e quase não conseguimos mesa. O local já estava lotado. Lá dentro, um divertido cenário com mesas de madeira, malhas de metal, espadas e escudos nas paredes, garçons e garçonetes fantasiados com roupas típicas da época medieval. Os clientes ostentavam chapéus vikings com chifres. Entramos na onda e pedimos os capacetes para usarmos. Uma garçone se ofereceu para ler cartas em um jogo de perguntas e respostas, por R\$ 15. Resolvemos declinar, mas se estivesse com uma galera, seria interessante entrar na brincadeira.

FAÇA UMA TRANÇA NA SUA BARBA, SEPARE SEU ELMO E SEU ESCUDO E PEÇA UM BURGER OGR

Pedimos duas canecas de 700 ml da cerveja local, para dar aquela animada. Servidas em canecas de pedra, pesadíssimas, daquelas que o Conan usava para beber nos bares. Nos sentimos obrigados a beber o líquido rapidamente, para ir diminuindo o peso. No cardápio, os nomes dos pratos são sempre

referências medievais, como o sanduíche de pernil chamado "Camponesa Simples de Nobre Coração que vai Todos os Dias ao Bosque Recolher Lenha", em uma referência ao clássico episódio do Chapolin Colorado. Entre as diversas opções de entrada, escolhemos "Cebolas Recheadas de Tão Tão Distante", cebolas empanadas com muçarela, recheadas com pernil desfiado e temperado com relish de pimentão defumado. Chegaram umas sete ou oito metades de cebolas grandes e recheadas sem miséria. Pra duas pessoas, a entrada foi um exagero. Essas belezinhas já serviram como entrada e uma refeição quase completa. Mas estávamos no clima, resolvemos comer como vikings e fomos para a parte mais interessante do cardápio local: os hambúrgueres. Entre uma quantidade incrível de sanduíches criativos, optamos pelo "Cavaleiro Negro", hambúrguer bovino de 180g, cheddar, bacon, cebolas caramelizadas no pão australiano. E a segunda opção foi a imbecilidade do "Ogroburger", com dois hambúrgueres de 180g, muçarela da casa, tomate, pickles, bacon, maionese no pão tradicional. Afinal, por uma noite fomos vikings. Essa é a parte onde eu deveria elogiar os dois, mas tudo que farei é recomendar: comam! Comam esses sanduíches servidos em pratos de pedra. Surpreendentemente, mesmo com 360g de carne no Ogroburger, não ficou aquele gosto predominante de carne, os sabores dos outros ingredientes casam muito bem. Duas delícias!



No topo, o monstrengo Ogroburger. Só para os mais ignorantes. E acima, a sobremesa Deep Fried Mars. Quem teve a ideia de fritar um Sneakers tem seu lugar reservado em nossos corações.

Gostaria de ter mais alguns metros de estômago, para poder provar as poções (drinks), outras sobremesas e principalmente o hambúrguer de javali. Esse ficará pra próxima vez, que será em breve e comerei novamente feito um rei. TU

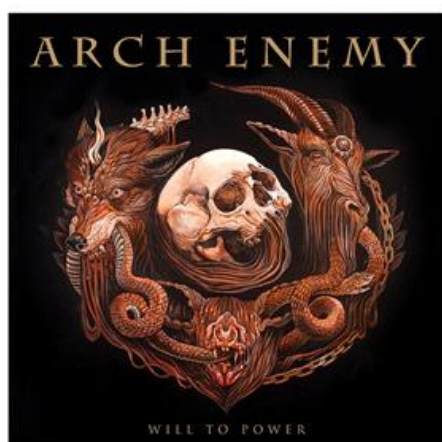


Vale destacar a aposta de dados com o garçom. Você rola um dado de vinte faces, se der o número um, o garçom escolherá um drink para você no cardápio, se der vinte, você ganha o direito de rolar o dado novamente e ganhará um double drink. Se sair qualquer outro número o garçom trará a bebida correspondente ao número no cardápio. Essa brincadeira também custa R\$15, mas vale a diversão. Depois de quase um litro e meio de cerveja, uma porção caprichada de cebolas recheadas e dois sanduíches gigantes, precisávamos provar a sobremesa. Eis que o garçom nos sugeriu o "Deep Fried Mars": receita escocesa, chocolate Sneakers, empanado em massa de cerveja e frito, acompanhado de uma bola de sorvete. Se forem ao Taverna Medieval, peçam, mesmo se estiverem completamente cheios, sem vontade de comer mais nada, simplesmente peçam essa sobremesa que beira o incrível.

APERTE O PLAY QUE TEM COISA BOA AÍ!

reviews
\fernando de santis

Separamos dois álbuns que vão explodir a sua mente. O primeiro é simplesmente o primeiro álbum a ganhar 5 estrelas em nossos reviews. E o segundo, é um dos maiores clássicos da história do pop rock moderno, executado por uma das maiores bandas do mundo. Então, pode colocar os fones de ouvido e curtir essas sonzeiras com a gente.



WILL TO POWER

ARCH ENEMY



Lá se vão três anos desde o último lançamento dos suecos do Arch Enemy. Passaram com louvor pela mudança de vocal, que sempre costuma ser traumática para a maioria das bandas, e os fãs aceitaram muito bem a voz de Alissa White-Gluz, que assumiu o posto de Angela Gossow, no disco passado. Com essa sinergia, em *Will to Power*, o quinteto colocou no mercado um dos discos mais impressionantes do ano.

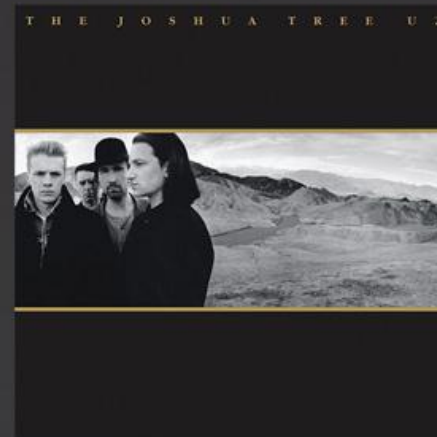
Com produção de Michael Amott (guitarra) e Daniel Erlandsson (bateria), o disco vem impecável, do

começo ao fim, todos os instrumentos equalizados, tudo muito bem definido, tudo ali, como deveria estar, além da incrível obra do artista Alex Reisfar, na capa. *Set Flame to the Night* introduz o disco, uma composição instrumental, pouco mais de um minuto para você tirar as crianças e os cardíacos da sala, pois logo em seguida, um riff avassalador entra rasgando as caixas de som em *The Race*, o ódio sai destilado da garganta da doce Alissa. As guitarras (Amott e Jeff Loomis) parecem um enxame de marimbondos insanos, escoltados pela bateria alucinada de Daniel e o baixo de Sharlee D'Angelo. *Blood in the Water* já tem uma pegada mais heavy, que deve agradar até quem não curte Death Metal. O peso retorna em *The World is Yours*, que já tinha seu clipe veiculado pela internet. Um refrão incrível, acompanhado de um riff melódico, seguindo a linha do vocal, bem característico do Arch Enemy.

The Eagle Flies Alone também já circulava pela internet e muda a velocidade do álbum. Mais cadenciado, existem variações no vocal de Alissa em alguns versos, deixando essa faixa provavelmente como das mais interessantes. *Reason to Believe* surpreende, bebendo da fonte que o Metallica criou em 1984, em *Ride the*

Lightning. Os suecos trazem sim uma composição com cara de balada, dedilhado, vocal *clean*, afinal, quando a moça dos cabelos azuis quer, soa como a Doro, mas o refrão é cantado pelo demônio, como de costume. Destaque para os belíssimos solos de guitarra, desses de arrancar suspiros. Das doze composições, vale destacar *Saturnine*, que é praticamente um interlúdio no álbum e traz a tiracolo a introdução dramática de *Dreams of Retribution*, até chegar mais uma vez aquele ataque histérico de guitarras habitual, em uma das melhores faixas do álbum. *A Fight I Must Win* tem claras referências a Judas Priest no timbre das guitarras, lembrando bem o heavy praticado pelos ingleses, obviamente com muito mais rancor e ódio, fechando essa obra de arte com maestria.

Ganhando cinco estrelas, *Will to Power* é primeiro disco resenhado pela revista TU a conseguir a nota máxima e não é ao acaso, o quinteto entregou de forma honesta e impecável um dos melhores discos de rock até agora, em 2017. Se você gosta do estilo pesado, mas bem pesado, é compra obrigatória para a sua coleção de discos. Se você não gosta, ou não conhece, ouça sem preconceitos, pode te surpreender.



CLÁSSICO DA TU THE JOSHUA TREE

U2
LANÇAMENTO | ANO 1987

O ano era 1987 e o grupo irlandês, U2, lançava seu quinto álbum de estúdio, chamado *The Joshua Tree*. Eles não sabiam, mas este disco seria um marco na carreira dos músicos. Ele mudaria a forma que fariam shows (grandes arenas, super produções e cifras exorbitantes), além de alavancar a popularidade da banda. *Joshua Tree* é um ícone na história do rock, que colocou o quarteto da Irlanda num patamar inatingível.

O time era o clássico: Bono Vox cantando e tocando guitarra, The Edge na guitarra, Larry Mullen Jr. na bateria e Adam Clayton no baixo. Eles abrem essa obra prima com uma trinca de respeito: *Where the Streets Have No Name*, onde a intenção era criar uma composição que tivesse efeito em grandes arenas, e definitivamente acertaram em cheio, em um compilado de ideias de The Edge, que fora lapidado pela banda. A forma que a música progride, a introdução da guitarra, baixo e bateria entrando e crescendo, até o início do vocal, tudo construído para chegar em um refrão

absoluto e cativante, digno de ser cantado em uníssono nos estádios, conforme planejado. *I Still Haven't Found What I'm Looking For*, vem na sequência, outra composição que ganhou o título de clássica, forjada em uma levada de folk, com bateria e baixo em evidência, e na emenda, *With or Without You*, uma balada que destaca as nuances do vocal de Bono, passeando por momentos tênues até o clímax no refrão. Praticamente bastavam apenas essas três composições para ser um disco de respeito, mas o trabalho foi generoso. *Bullet in the Sky* entra pelos ouvidos com um riff pesado, composição sombria, sem aquele pé no pop. O U2 assumia de uma vez por todas seu papel político - e continuam engajados atualmente, trinta anos depois.

Running to Stand Still deixa a poeira baixar, uma balada com piano e guitarra, seguindo a fórmula clássica de ir crescendo e encerra em belas frases de gaita, tocadas por Bono. *Red Hill Mining Town* talvez seja a faixa que mais passe despercebida no trabalho, mas compõe toda obra e vem seguida da animada e divertida *In God's Country*, bem pop rock com swing, chegando a ser dançante. A diversão continua com *Trip Through Your Wires*, um blues com gaita, bem americano, que certamente causou confusão na cabeça dos fãs, afinal, uma banda irlandesa vinha naquele disco ditando como seria o estilo do rock estado-unidense. Até mesmo a foto da capa, dos quatro integrantes no deserto, desvincula o U2 ao país de origem. *One Tree Hill* é uma homenagem ao amigo e ex-assistente de Bono, Greg Carroll. Greg faleceu em um

acidente de moto, e segundo consta, essa faixa foi gravada apenas em um take. Apesar da circunstância, a faixa tem uma levada delicada, com órgão fazendo background, deixando tudo mais recheado. *Exit*, toda experimental e climática, é outra composição que adotaram a fórmula de ir aumentando o peso, volume e forma. Fica oscilando até encerrar com distorção e peso. A chave de ouro, sempre esperada em um clássico, ficou nas mãos de *Mothers of the Disappeared*, cadenciada, e com uso de sintetizadores, que era comum em meados dos anos oitenta, além de uma interpretação muito emocionante de Bono e sua voz peculiar.

Trinta anos se passaram e a banda resolveu celebrar o aniversário de *The Joshua Tree*, com uma tour mundial, passando inclusive pelo Brasil, com shows extras e ingressos esgotados. Um disco que beira à uma ópera de rock, que venceu o prêmio Grammy de álbum do ano de 1988, merece lugar de destaque em todas as listas definitivas de maiores discos de todos os tempos. TU

OUÇA ESTES E OUTROS ÁLBUNS EM NOSSAS PLAYLISTS NO SPOTIFY. SIGA TU_REVISTA OU USE SEU SMARTPHONE PARA LER O QR CODE ABAIXO!



#EU SOU TU

fotos

\@gaspar_tf360 \@ysa_menezes \@inspireousadia
\@rmarinho28 \@lipe1717 \@mariaferdygram
\@thainaramacedod \@assiralnunes \@paulinha_st
\@didiz87 \@jessicasreis \@juzinhapires \@marjori.am
\@leandrogama013 \@nobregam_jn \@denismoura
\@jcmota \@rosanaanjos_ \@maracblacerda
\@thata_souza85 \@gs22advriders \@nimgoing
\@man_leao \@andre.ghaoui \@clicksdosan
\@marcialongboard \@vdsantisilveira \@marciamestre
\@gugabarcelos \@felipehpaixao \@ursulachiovatto
\@kellysahade \@skate_eletrico_jlf \@andre3gomes
\@eurobertamartinez \@luuy \@regrotonne
\@georgiananaya \@retratista_nate \@hiltonioneda



TU

REVISTATU.COM.BR



/TUREVISTASANTOS