MUNDO DE VIAGENS

30 DESTINOS DE SONHO PARA VIAJANTES

mundodeviagens.com



INTRODUÇÃO

Senhor passageiro, muito obrigado por ter feito o download gratuito do E-Book **30 DESTINOS DE SONHO PARA VIAJANTES**. Ao longo das próximas páginas, convidámo-lo a apertar o cinto e a sentar-se confortavelmente. Os motores já estão ligados e em breve iniciaremos a nossa viagem pelo Mundo. Para onde vamos? Para 30 destinos incríveis para viajantes que adoram conhecer o planeta Terra. Continue a ler e descubra locais que ainda não conhece, assim como algumas plataformas que pode utilizar para viajar rumo a esses mesmos destinos.

Apesar da crise económica ter sido um entrave às férias de milhares de portugueses e brasileiros nos últimos anos, há sempre opções para descontrair fora de casa: mesmo que seja dentro do próprio país ou até na sua cidade. Ainda assim, o aumento dos voos low-cost e os muitos hostels de qualidade que abriram nos últimos tempos, tornam possível fazer viagens de sonho a um preço que se encaixe no seu orçamento.

Do Brasil a Portugal, passando por algumas das cidades mais emblemáticas da Europa e saltando até África, Ásia e Américas, esperamos ao longo destas páginas juntar um bocado de cada cultura e do que cada lugar tem para oferecer. Assim, ao selecionarmos 30 destinos, a nossa escolha recaiu em critérios como variedade cultural, histórica e social. *"Perder países! Ser outro constantemente!"*: a frase é de Fernando Pessoa e resume bem aquilo que esperamos que os nossos leitores alcancem com as suas viagens.

Os destinos que aqui vai encontrar contemplam todo o tipo de perfis. Se é o típico turista que vai para onde o sol for, não pense que este e-book exclui destinos solarengos: encontrará uma série de destinos paradisíacos onde os dias são passados junto ao mar. Ainda assim, nestes destinos mais estivais apontamos alguns pontos de passagem obrigatória para conhecer uma realidade diferente da que está habituado.

Por outro lado, também fazem parte deste e-book destinos que vão exigir muito das suas pernas e máquina fotográfica: cidades para andar e descobrir, para correr de monumento em monumento, de museu em museu, de jardim em jardim.

Para cada destino, tivemos o cuidado de apresentar alguns dos pontos turísticos principais. Mas fomos também mais além e apontamos o que pode esperar a nível gastronómico e o que deve provar para saborear a cozinha típica de cada país.

Por último, com o intuito de o ajudar a planear a sua viagem e de encontrar as melhores oportunidades, incluímos no E-Book **30 DESTINOS DE SONHO PARA VIAJANTES** uma lista de plataformas de viagens. Estes websites vão ajudá-lo a encontrar voos e alojamento que se ajustem ao seu orçamento.

Não se preocupe porque há opções para todos: desde os que preferem turismo de luxo aos que têm apenas algum dinheiro para gastar. E até cursos para aprender a poupar na compra de passagens aéreas! E agora, só nos resta desejar... uma boa viagem!



MUNDO DE VIAGENS

OPERADORAS ONLINE

Fundado na viragem do século, o **TripAdvisor** nasceu em fevereiro do ano 2000. A plataforma é o resultado da iniciativa de um grupo de visionários, liderados por Stephen Kaufer e Langley Steinert, que estavam longe de conceber o conceito de social media. Na altura, a ideia era apenas reunir todos os apaixonados por viagens numa comunidade com reviews de lugares e restaurantes. Hoje, o **TripAdvisor** conta com mais de 200 milhões de opiniões, mais de 915 mil hotéis registados, 2,4 milhões de restaurantes e 125 novas publicações por minuto. Quem tem a ganhar com tudo isto é, obviamente, uma comunidade com mais de 70 milhões de utilizadores que continua a aumentar a cada segundo.

www.tripadvisor.com

Chama-se **eDreams** – o nome não podia ser mais adequado – e assume como compromisso encontrar para si os voos mais baratos a partir de bases de dados de aeroportos por todo o mundo. Melhor do que isso é o facto de que age como intermediário e facilita a venda dos próprios bilhetes... mas a preços mais baixos! Além deste lado mais relacionado com os detalhes da sua viagem aérea, a **eDreams** ajuda-o ainda a encontrar alojamento e a reservar com antecedência um carro para conduzir no local para onde viajar. Uma plataforma que combina em si um leque de serviços turísticos de forma a facilitar o trabalho de todos aqueles que vão viajar.

www.edreams.pt

Se tenciona viajar em breve e está agora à procura de alojamento, fique então descansado porque existe uma plataforma capaz de o pôr em contacto com milhares de hotéis em todo o mundo. O **Booking.com** assume como missão ajudar os seus utilizadores (façam eles viagens de lazer ou trabalho e independentemente do orçamento que têm para gastar) a descobrir, reservar e desfrutar facilmente dos melhores alojamentos para a sua estadia. Por isso mesmo, o **Booking.com** não aplica taxas de reserva e, na maior dos casos, os quartos contam com cancelamento gratuito. Mais importante ainda é que a plataforma oferece os melhores preços disponíveis no mercado.

www.booking.com

Poupar tempo e dinheiro. É esta a principal vantagem do **Mundi**. Ao apresentar as várias soluções existentes, a plataforma ajuda o utilizador a fazer a escolha que mais lhe convém. Por exemplo, quando pesquisa por passagens aéreas, o internauta poderá organizar a informação pelos voos mais baratos, mais rápidos ou por aqueles que apresentam uma maior relação custo-benefício. Na plataforma poderá ainda encontrar várias ofertas promocionais de voos baratos e com descontos de aproveitar. Se, por outro lado, até já marcou viagem mas quer conhecer melhor o destino para onde vai, então pode aceder até à página Destinos, onde encontra imagens e informações sobre lugares dos 5 continentes.

www.mundi.com.br

O site **Submarino Viagens** é uma plataforma de busca com parcerias com diversos hotéis e companhias aéreas. O que o website faz é servir de intermediário entre a empresa que presta o serviço (neste caso, os hotéis e companhias aéreas), mostrando-lhe as várias soluções que tem para um determinado dia. Basta inserir o destino e a data em que pretende viajar e depois só tem que aguardar que o **Submarino Viagens** navegue pelo "mar" de ofertas para lhe apresentar os melhores preços e as diferentes alternativas pelas quais poderá escolher. Se, por exemplo, consultar o cabeçalho no fundo da página, poderá encontrar informação de Top de Companhias Aéreas, Top Destinos de Pacotes, Top Hotéis e Top Passagens Aéreas.

www.submarinoviagens.com.br

Quer um hotel a um bom preço de qualidade? Recomendamos a **Accor** e a sua cadeia de hotéis, dos quais fazem parte 2800 hotéis de 13 marcas diferentes, estabelecidas em 92 países em todo o mundo. Mas este são números que continuam a crescer todos os anos à medida que mais e mais hotéis reconhecem o valor do programa de fidelidade da **Accor**. Tudo o que precisa de fazer é aderir ao programa de fidelidade do Le Club Accor Hotels. Após se tornar cliente, terá acesso a uma série de vantagens e à medida que a sua relação for crescendo com os hotéis **Accor**, o programa vai recompensá-lo com oportunidades únicas e promoções dadas apenas aos clientes que se fidelizaram.

www.accorhotels.com



OPERADORAS ONLINE

Para quem vive em Portugal ou pretende viajar para terras lusitanas, a **TAP** é sem sombra de dúvidas uma das companhias aéreas a ter em consideração. Líder de mercado e membro da Star Alliance desde 14 março de 2005, a **TAP** assegura voos de qualidade entre a Europa e o Brasil e África, orgulhando-se de estabelecer a ligação entre 77 destinos diferentes em 35 países por todo o mundo. Os passageiros, para além de toda a segurança, têm direito ainda a um serviço de entretenimento e a oferta de refeição a bordo do avião. Operando cerca de 1850 voos semanais, a companhia dispõe de uma moderna frota de 71 aviões. Para encontrar preços económicos, recomendamos que assegura as suas passagens aéreas com antecedência.

www.flytap.com

O website da companhia aérea **Condor** liga os seus voos aos seus clientes. Como seria de esperar, a empresa permite comprar viagens online e escolher entre os vários planos de viagem. Desengane-se, no entanto, se acha que é apenas esta a funcionalidade da plataforma. Funcionando como um verdadeiro portal informativo, o website da **Condor** dá aos seus clientes a possibilidade de obter informação útil e importante sobre os países para onde vão ou para onde estão a pensar ir. Basta aceder ao website para encontrar dicas de viagem, destinos e voos baratos. Independentemente do serviço, o objetivo é sempre o mesmo: dar ao cliente a melhor experiência e encontrar a melhor solução para todos os amantes de viagens.

www.condor.com

Os programas de fidelidade das companhias aéreas tornam possíveis os sonhos de milhares de viajantes: facilmente podem acumular milhas usando o cartão de crédito e, mais tarde, usar essas mesmas milhas para viajar a preços mais baratos ou até mesmo sem pagar. O objetivo do curso **Viagem Sem Limites** é ensinar técnicas para acumular milhares de pontos em 2 meses. Estamos a falar de uma quantidade suficiente de pontos para que os consiga converter num bilhete de avião sem ter de pagar um cêntimo por isso. E o melhor de tudo, sem a necessidade de ter cartão de crédito! Não perca mais tempo e aprenda em menos de uma semana as técnicas que irão possibilitar fazer de 3 a 4 viagens por ano.

viagemsemlimites.com.br

Deixou de fazer férias porque gasta muito dinheiro? Compreendemos a sua dor: encontrar alojamento, assegurar passagens aéreas e investir em refeições nem sempre sai barato. É por isso mesmo que apresentamos o curso **Fórmula de Hospedagens**. Focando-se na questão do alojamento, esta formação espera ensinar-lhe truques e dicas para encontrar alojamento a preços incrivelmente baixos e, em alguns casos, até mesmo de graça. O melhor de tudo é que isso não implica um alojamento de menor qualidade ou desconfortável: muito pelo contrário. O **Fórmula de Hospedagens** baseia-se numa estratégia testada e aplicada várias vezes pelo formador. Comece agora a poupar muito mais quando for viajar!

formuladehospedagens.com

O curso **Fórmula de Passagens** vai explicar, passo a passo, como funciona o mercado aéreo mundial e, mais importante ainda, vai-lhe dar uma série de dicas valiosas sobre como comprar passagens aéreas a um preço mais baixo. E quem não gosta de voar a preço zero? Sim, isso mesmo. O curso **Fórmula de Passagens** vai mais longe ainda e diz-lhe como pode voar completamente de graça. No curso pode encontrar uma série de conteúdos completamente exclusivos que não o vão deixar desiludido. Conheça dicas de otimização de buscas de voo, saiba como funcionam os voos low cost, faça o seu próprio roteiro e se vale ou não a pena inscrever-se num programa de fidelidade de Milhas Aéreas.

formuladepassagens.com.br

Acha que está a gastar muito dinheiro quando faz as suas viagens? Já marcou férias que tiveram de ser canceladas à última hora porque ultrapassavam o valor estipulado para o seu orçamento? Não se preocupe porque existe uma solução para cada um destes problemas. A **Academia de Nômades Digitais** é um curso criado por viajantes e para viajantes. A ideia é que se torne num verdadeiro nômada digital a partir desta formação. Como? Aprendendo mais sobre o mercado turístico, percebendo de que forma trabalham as companhias aéreas low cost e quais as melhores plataformas de alojamento. Desta forma, vai identificar oportunidades e viajar a preços mais económicos!

academiadenomadesdigitais.com



MUNDO DE VIAGENS

30 DESTINOS DE SONHO PARA VIAJANTES

ÍNDICE

PORTO | Portugal 6

USHUAIA | Argentina 7

BAÍA DE TODOS OS SANTOS Brasil 8

BARCELONA | Espanha 9

PATAGÓNIA CHILENA | Chile 10

SAN JOSÉ | Costa Rica 11

DELTA DE OKAVANGO Botswana 12

FLORENÇA | Itália 13

FLORIDA | Estados Unidos da América 14

ILHA MARGARITA | Venezuela 15

REYKJAVIK | Islândia 16

JAVA | Indonésia 17

LAPÓNIA | Finlândia 18

ILHA DE MEDUFUSHI | Maldivas 19

RABAT | Marrocos 20

ILHAS MASCARENHAS Maurícias 21

CIDADE DO MÉXICO | México 22

MIAMI | Estados Unidos da América 23

ILHA DE BAZARUTO Moçambique 24

NATAL | Brasil 25

PORTO SANTO | Portugal 26

PUNTA CANA República Dominicana 27

SÃO FRANCISCO | Estados Unidos da América 28

ZURIQUE | Suíça 29

MONTE KILIMANJARO Tanzânia 30

TRÓIA | Portugal 31

DESERTO DO SAHARA – Tunísia 32

ISTAMBUL | Turquia 33

VARADERO | Cuba 34

VENEZA | Itália 35

PORTO | Portugal



A cidade do **Porto** em **Portugal** está na moda e não o dizemos apenas porque estamos a escrever a partir desta cidade e por ser aqui que montamos residência. Em 2014, o Europeans Consummers Choice elegeu a cidade Invicta como o Melhor Destino Europeu. Considerada uma cidade "hipster" e jovem, muito graças ao facto de abrigar a Universidade mais conhecida do país, a cidade do **Porto** está a dar que falar e merece a sua visita.

Se começar a sua jornada a partir da Ribeira, sugerimos que visite as lojinhas no cais onde, entre outros, encontrará peças de artesanato e souvernirs para levar para a família. É comum ouvir-se aqui música ao vivo, os gritos dos rapazes corajosos que saltam para o rio Douro como se fosse uma piscina e os muitos idiomas daqueles que ali se acotovelam para ver o que as lojas têm para oferecer. Se tem interesse por história medieval e arte gótica, então a **Sé do Porto** é a próxima paragem.

Este edifício datado ao século XII foi, em tempos idos, o coração da cidade e palco de acontecimentos históricos. Entre estas paredes, onde ainda hoje podemos apreciar o retábulo com talha dourada, casou o rei D. João I com a princesa inglesa Filipa de Lencastre: os pais de uma das dinastias mais importantes de **Portugal**.

Prossiga até à Avenida dos Aliados. Basicamente, só tem de atravessar a rua ao sair da estação. A Avenida dos Aliados é, atualmente, o centro da Invicta. Encimada no topo pelo imponente edifício da Câmara Municipal, o espaço conta ainda com a sede portuense dos principais bancos nacionais, o emblemático café-restaurante Guarany e o famoso McDonalds que dá que falar até lá fora, por estar alojado no antigo e elegante café Imperial. Com a sua arquitetura peculiar e geométrica, a Casa da Música tornou-se um símbolo por todo o mundo. Achamos importante que, mais do que apreciar o edifício de fora, assista a um concerto na Sala Suggia ou que, pelo menos, tome um chá no restaurante que fica no último andar. No restaurante, também a paisagem é de cortar a respiração.

Chegada a noite, não há melhor sítio para se estar do que a Baixa. Na zona da Cordoaria, os bares abrem-se por volta das 21h30, os noctívagos chegam e a animação começa. Nesta zona, começa-se muitas vezes a noite: bebem-se as primeiras bebidas, grupos de amigos encontram-se e aquecem-se os ânimos. Se procura espaços para dançar é para as ruas José Falcão, das Galerias ou Cândido dos Reis que deve rumar. Comer bem no **Porto** não é difícil. Com a revitalização da Baixa abriram recentemente inúmeros espaços com uma oferta variada: na rua da Picaria pode encontrar vários restaurantes que vão desde os hamburguers com batatas fritas às muito portuguesas sandes de presunto da Tasca da Badalhoca.

A Francesinha, um prato criado e bem apreciado no **Porto**, pode ser encontrado em quase todos os restaurantes. Com pão de forma, queijo derretido, um bife de novilho, linguiça e um molho que embala a mistura com um sabor apetitoso, a Francesinha não é para o estômago de todos. Mas tente a sua sorte! Se vai jantar pela Baixa para depois "engatar" numa saída com amigos, sugerimos que prove esta iguaria ali perto. O Café Piolho ou o Café Aviz não vão dececionar.



USHUAIA | Argentina

Situada na Terra do Fogo, **Argentina**, a cidade de **Ushuaia** é um local que apaixona de imediato os seus visitantes. Além da neve, oferece um variado leque de atrações que marcam a diferença. A cidade mais meridional do planeta, **Ushuaia**, foi edificada numa belíssima baía do canal Beagle, rodeada por montanhas cobertas de um bonito manto branco. Uma paisagem deslumbrante, cercada de montanhas cobertas de neve e ladeadas por bosques de lengas, onde a água bebida pelos habitantes provém de um milenar glaciar denominado Martial. O ar que se respira sopra diretamente sobre a Antártida, o continente mais puro do mundo.

Das suas montanhas correm riachos de águas tão puras que, por sua vez, formam lagos de um azul intenso e onde se refugiam belas e diversificadas formas de vida. Se, no Inverno, os bosques estão cobertos de neve, na Primavera, a partir de Outubro, revestem-se de flores de rara beleza, que só existem nesta região do mundo.

Além da bonita paisagem existem muitos locais históricos e culturais que merecem a sua visita. No Museu Marítimo, instalado no prédio da antiga prisão de **Ushuaia**, construída e desativada no século XIX, é possível calcorrear dois dos cinco longos corredores cercados de celas. Estas guardam muitas surpresas: algumas exibem biografias de prisioneiros famosos, de assaltantes reincidentes, de assassinos e presos políticos ou mesmo de anarquistas do início do século.

Numa outra ala podem-se ver miniaturas de navios famosos que passaram por aquela região e recordam importantes exploradores do passado. Uma amostra de como eram e como viviam os índios que primeiro habitaram **Ushuaia** e a epopeia dos colonizadores, proas de navios esculpidas em forma de mulher.

Outro dos locais que vale a pena conhecer é o Parque Nacional da Terra do Fogo, um dos parques mais lindos do país, onde a natureza explode numa palete de cores, principalmente no Outono, quando um mar de folhas de tom avermelhado cobre as estradas.

Um dos clássicos passeios que poderá fazer em **Ushuaia** é o passeio de catamarã pelo canal Beagle, onde lobos-marinhos, aves e baleias encontram refúgio. Imperdíveis são também os passeios de automóvel, seguidos de caminhadas pelas montanhas. Damos-lhe uma sugestão: o Passo Garibaldi, que atravessa a cordilheira Martial em direção a Rio Grande. Do alto do cume da montanha é possível vislumbrar o lago Escondido, que fica a cerca de 15 km da cidade.

Depois de tantas visitas e caminhadas é chegada a altura de saborear a cozinha tradicional da região. Experimente o carneiro assado à moda fueguina e os peixes e frutos do mar, como a pescada-negra e a centolla (um caranguejo gigante). Mas o consumo de crustáceos e frutos do mar da região exige cuidados, pois ocorrem marés tóxicas causadas por algumas algas, as famosas e mortais marés vermelhas.

Segundo reza a história, a Terra de Fogo sempre esteve ligada ao mar. Até ao ano de 1948, data do começo dos primeiros voos comerciais, a única ligação ao continente era feita de barco e **Ushuaia** cedo ganhou galões como base naval da Marinha **Argentina** (1950). Nos últimos 12 anos a cidade foi sempre crescendo ao ponto de ter duplicado a sua atividade. Na última década, **Ushuaia** foi descoberta pelo turismo e, desde então, tem vindo a crescer de uma forma constante.

BAÍA DE TODOS OS SANTOS | Brasil

Denominada Terra da Felicidade, quem visita a **Baía de Todos os Santos** não fica indiferente à sua beleza paisagística e ao calor humano que brota das suas gentes. A magia que se respira, a alegria em que se vive, a festa por tudo e por nada é algo que faz do baiano um ser muito especial, mesmo dentro do próprio **Brasil**. Com praias de sonho, montanhas, grutas, lagoas subterrâneas, cascatas no interior e à beira-mar, este local possui uma cultura riquíssima consequência da miscigenação entre europeus, africanos e índios.

Considerada um pólo de desenvolvimento cultural, a **Baía** é já conhecida a nível internacional, através da música, literatura, dança, cinema, artes plásticas, folclore e do rico e variado artesanato. Para quem gosta de oferecer souvenirs dos locais por onde vai passando, encontra neste local bonitas peças a baixo custo, mas com uma grande criatividade. Assim, destacamos a cerâmica, as pedras ornamentais, os bordados, a madeira, o couro, a prata e os instrumentos musicais típicos. Um dos marcos da riqueza cultural da **Baía** está no samba, que nasceu lá, tendo sido difundido, posteriormente, para o resto do país. A dança também ocupa um lugar de destaque, principalmente para quem nunca não dançou ao ritmo da lambada.

A gastronomia baiana é também uma mescla entre as tradições portuguesa, africana e indígena. Aqui o prato principal pode ser um vatapá, um caruru, uma moqueca de peixe ou de frutos-do-mar, nomes que nos são familiares através das novelas que nos chegam do **Brasil**. Outras das especialidades variam de região para região, como as carnes de sol ou de fumeiro, o bode assado, a maniçoba ou o efó. De sobremesas, destacamos as deliciosas cocadas e as lusitanas ambrosia ou baba-de-moça, à base de ovos.

No entanto, o ato de comer na **Baía** não se limita à simples necessidade de satisfação fisiológica. Os baianos comem em todas as festas e cerimónias, até mesmo nos funerais. Por isso, não se assuste se alguém lhe dizer que está a alimentar o espírito, diante de um prato cheiroso e suculento. Se o seu interesse também está virado para a parte histórica, nos museus e palácios pode encontrar peças de um valor incalculável, que contam como era a vida nos tempos de colónia e do império.



As centenas de igrejas católicas, em arquitetura colonial barroca e rococó dos séculos XVI, XVII e XVIII, albergam relíquias em imagens sacras seculares e livros raros e centenários.

No que se refere ao lado espiritual dos baianos, o Candomblé - a religião oriunda de África, é já uma tradição na **Baía**. Em homenagem ao deus Oxalá, no sincretismo com a religião católica, representa o Sr. do Bonfim. Entretanto, muitos outros costumes, trazidos por essa religião africana, já fazem parte do dia-a-dia deste povo, de todas as raças e classes sociais. Este culto antigo tem como objetivo a adoração aos orixás, considerados espíritos da Natureza, provenientes dos quatro elementos: terra, fogo, água e ar. São deuses guerreiros, protetores da caça, da maternidade, reis e rainhas da África, e outros, que vivem nos corações dos seus descendentes. Toda a fé do baiano manifesta-se nas sucessivas festas populares, que vão desde as comemorações dos orixás do candomblé, até às festas da religião católica. No entanto, o mais alto ponto festivo da **Baía** é o Carnaval. Um delírio de gente que se estende por sete dias, e que torna a cidade num mar de foliões fantasiados. A **Baía de Todos os Santos** traduz-se em fascínio e magnetismo. Um lugar paradisíaco que oferece um sem número opções a todos aqueles que escolhem este local como destino.

BARCELONA | Espanha



A viagem que fazemos agora leva-nos até aos nossos vizinhos espanhóis. **Barcelona** é a escolha perfeita para quem procura cultura e, ao mesmo tempo, agitação. Aproveite para dar um passeio pela avenida Las Ramblas que lhe dará um retrato autêntico de uma das metrópoles mais frenéticas da Europa. Se existe alguma coisa, ou alguém, que traduza para um turista o que é a alma catalã, ou a parte visível desse espírito, é a obra arquitetónica. Principalmente a do inconfundível mestre Gaudí.

A obra de António Gaudí, pai da arquitetura moderna, vai muito além do terreno religioso. **Barcelona**, que já seria linda sem qualquer uma das obras do arquiteto, tem outras dez magníficas construções por si assinadas. São de visita obrigatória pelo menos três das suas obras: o Palau Güell e as casas Batló e Milá ou La Pedrera. Para quem não sabe *Rambla*, em catalão, significa uma via aberta num local ocupado anteriormente por um canal.

O nome, claro está, acabou por denominar a avenida principal de quase todas as cidades da Catalunha.

Na cidade de **Barcelona** as atrações são verdadeiras obras de arte ao ar livre, como o Parc Güell e a Igreja Sagrada Família, que tem a assinatura de António Gaudí. Aproveite ainda para fazer um passeio pela avenida Las Ramblas que transmite ao visitante um retrato fidedigno de umas das metrópoles mais agitadas da Europa. Nas Ramblas encontra o lado mais universal da cidade, com a alegria e a descontração das suas vendas de flores, quiosques de jornais, lojas de lembranças, estátuas vivas, artistas e músicos, cafés e pastelarias. Um outro local de interesse é o Teatro del Liceo, reinaugurado em 1999 depois de um terrível incêndio, cinco anos antes. Hoje, o teatro é considerado uma das salas mais belas da Europa.

Barcelona ficou também muito transformada depois dos Jogos Olímpicos de 1992. Perto de Montjuïc, uma das montanhas que circundam a cidade, nasceu a Vila Olímpica. A leste e a oeste apareceram estádios. À beira-mar, a Barceloneta. E assim **Barcelona** renasceu e os elementos arquitetónicos modernos passaram a conviver com os clássicos. Mas não só de arte e cultura vive a cidade de **Barcelona**. A gastronomia tradicional de **Espanha** oferece muitas e boas escolhas para quem gosta de comer bem. Sabe explorar aromas e combinar diferentes elementos. Entre todos os sabores proporcionados por **Barcelona**, e por toda a Catalunha, um deles identifica a cozinha catalã: o pão com tomate. Uma fatia de pão na qual se esfrega tomate, tudo bem regado com azeite e uma pitada de sal. Está pronto o mais típico prato catalão. Contudo a gastronomia de **Barcelona** é muito mais variada.

Deve iniciar a sua refeição por uma tradição espanhola: as tapas, porções pequenas de presunto cru, tortillas (ovos batidos com batata), camarões ou qualquer combinação da casa. Tudo acompanhado de vinho ou cerveja. Logo depois, delicie-se com um arroz negro (com frutos do mar, tingido com tinta de sépia ou lula), fideus (macarrão bem fino que pode ser acompanhado de frutos do mar, lombo, costela e linguiça de porco), butafirra amb mongetes (feijão branco com linguiça preta grelhada) ou, ainda, bacalhau, camarão, cordeiro, entre outros... Todas estas iguarias deverão ser acompanhadas por uma mania catalã: o allioli (maionese de alho). E como sobremesa aprecie a peça crema catalana (creme de ovos com uma fina camada de açúcar). No entanto, e para aqueles que não abrem mão da gastronomia internacional, **Barcelona** também oferece *fast-foods* a restaurantes requintados, com chefes reconhecidos em todo o mundo.

PATAGÓNIA CHILENA

Chile

A **Patagónia Chilena** é uma das poucas áreas da Terra que ainda se mantém intacta. Aqui o frio é tremendo, mas a beleza é única. A variedade de espécies animais e vegetais, aliada aos seus atrativos naturais e à sua agreste geografia, faz deste local um destino importante para os amantes da ecologia.



Entre lagos, lagoas, nevadas e uma grande diversidade de espécies representativas do solo chileno, não é difícil ficar pasmado perante a grandeza da paisagem desta região. Uma das maravilhas do **Chile** é o Parque Nacional Torres del Paine.

Por possuir tanta beleza e ser praticamente selvagem, este local é considerado o paraíso dos trekking. Por isso, prepare-se para seguir uma das trilhas em torno das montanhas e caminhar por mais de uma semana para ver todas as torres. Qualquer uma delas é segura e protegida, pensada para os turistas que desejam caminhar, ver e fotografar. Em todo o percurso existem locais para fazer campismo selvagem ou refúgios para passar a noite. O ideal será comprar um mapa e informar-se junto de um dos guardas do parque acerca das condições do tempo e da trilha.

Os mais ousados que já atravessaram este percurso afirmam que é possível realizar, nas torres, diversas atividades relacionadas com o turismo de aventura, nomeadamente escalada, rafting, kayak ou trekking. Um dos locais onde é possível ter uma visão geral do parque situa-se no vale do rio Ascensio. Aqui existe uma subida que vai dar ao Mirante das Torres. A partir daqui torna-se compreensível o porquê dos índios acharem que as torres tinham uma cor azul-clara.

Em tempos remotos, o Parque Nacional Torres del Paine, abrigou tribos de índios que deram o nome às torres. A neve confunde-se com as torres escuras e o sol faz aparecer uma coloração azulada nas paredes de pedra e gelo. Para os amantes do montanhismo e alpinismo destacamos o majestoso maciço montanhoso que dá nome à reserva das Torres e Chifres.

Uma das excursões mais interessantes é a que vai até ao glaciar Grey. Para conseguir chegar até lá é obrigatório contornar o lago homónimo, onde continuamente se veem flutuar grandes pedaços de gelo, empurrados pelo vento. O Parque Nacional Torres del Paine vai certamente surpreendê-lo com uma riqueza de fauna e flora invulgares, assim como pela sua dimensão e cor. Depois de contemplada tanta beleza é chegada a altura de “forrar” o estômago.

No **Chile**, é costume fazerem-se três ou quatro refeições diárias; pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar, sendo que o almoço e o jantar são as mais importantes. A típica comida **Chilena** é bastante simples e pouco condimentada. Alguns pratos tradicionais são as empadas, pastel de choclos (milho), porotos (feijão branco), romã e coentros.

Excelentes são também os mariscos, que se dão em abundância nas costas do país, tais como locos, amchas, santolas e peixes como o congro, salmão, corvina e linguado. Para acompanhar todas estas iguarias e para sobremesa prove os vinhos e as deliciosas frutas, reconhecidas internacionalmente pela sua qualidade e boa seleção. Por todas estas razões e mais algumas, a **Patagónia Chilena** é um dos destinos a ter em conta para umas próximas férias.

SAN JOSÉ | Costa Rica

A **Costa Rica** é a joia da América Central e merece por isso a nossa visita, muito particularmente **San José**, a capital do país. Pelo mundo, tem a reputação de ser um oásis de calma entre os seus vizinhos turbulentos, mas tem muito mais para oferecer do que um status quo estável. As atrações naturais do país, a sua vida selvagem e a reputação de uma política de conservação da natureza sensata atraem turistas de todo o mundo e os ricos (costa-riquenhos) sabem disso.



Sucessivos governos têm feito grande esforço para preservar a imagem do país como um paraíso do ecoturismo, tornando a **Costa Rica** um dos melhores lugares para conhecer os trópicos de forma natural e com um impacto mínimo em termos ambientais. Uma vez que se trata de um país essencialmente litoral, a **Costa Rica** tem ainda alguns dos melhores locais para a prática de surf, praias em abundância e um clima que incita à ociosidade em todas as espécies.

A costa do mar das Caraíbas tem uma extensão de 212 km e é caracterizada por mangues, pântanos e praias arenosas. Por outro lado, a costa do Pacífico é bastante mais escarpada e rochosa e, graças a um número considerável de golfos e penínsulas, tem uma extensão sinuosa de 1 016 km. A biodiversidade do país atrai amantes da natureza de todo o mundo. A principal atração para muitos visitantes são as 850 espécies registadas de pássaros, que incluem o magnífico quetzal, os colibris azul índigo, as araras e os tucanos. As florestas tropicais da **Costa Rica** têm mais de 1 400 espécies de árvores e constituem uma variedade de habitats para a fauna do país, incluindo quatro tipos de macaco, preguiças, armadilhos, jaguares e tapires.

Uma vez que se trata de um país tropical, durante o ano tem maioritariamente apenas duas estações: a estação seca e a das chuvas. A estação seca acontece normalmente entre o final de Dezembro e Abril e a estação das chuvas dura o resto do ano. A costa do mar das Caraíbas tem chuva durante todo o ano. As temperaturas não variam muito de estação para estação; a altitude tem mais influência sobre as temperaturas.

A **Costa Rica** é mais conhecida pela sua beleza natural e pela simpatia das pessoas do que pela sua cultura. A poderosa influência europeia apagou quase completamente a cultura indígena e, porque a **Costa Rica** foi um país que viveu essencialmente da agricultura até meados do século XIX, a atividade cultural só começou a desenvolver-se nos últimos 100 anos.

De acordo com algumas estimativas, mais de 90% do país é católico romano - pelo menos em princípio. Na prática, a maior parte das pessoas só frequenta a igreja na altura de batizados, funerais e casamentos. Os negros da costa do mar das Caraíbas são normalmente protestantes e existem alguns núcleos de outras religiões em **San José**, que incluem uma pequena comunidade de judeus. A língua oficial é o espanhol, apesar de o inglês ser compreendido nas zonas turísticas. Muitos negros das Caraíbas falam um pitoresco dialeto do inglês, conhecido por crioulo. As línguas índias são faladas em áreas isoladas, sobretudo o bribri, que se pensa ser compreendido por cerca de 10 mil pessoas. A culinária da **Costa Rica** é mais saborosa do que picante e baseia-se em pratos de carne de vaca, frango e peixe, com arroz, milho doce ou feijão e fruta fresca como acompanhamentos.

DELTA DE OKAVANGO

Botswana

Um safari pela inesquecível vida selvagem do delta africano é a proposta que se segue neste e-book. O **Delta de Okavango** no **Botswana**, banhado pela luz trémula do sol nascente, desperta a curiosidade de todos os amantes da natureza pura. Basta termos em mente a imagem fascinante de manadas de elefantes, búfalos e hipopótamos a trilhar os quase 18 mil quilómetros de terra molhada em plena África para sentirmos uma atração por este universo.



Um lugar de extremo contraste e uma visão estonteante. No centro de tanta beleza fica situado o acampamento de Ran, que oferece aos turistas todo o conforto de uma casa. Um local com tanta privacidade e segurança que durante a noite se ouve o mundo inteiro à volta.

Equipado com oito cabanas, este local oferece uma sala de jantar ao ar livre, um bar completo e um constante banquete com uma grande variedade de comida sempre fresca. Onde encontraria outro local, no qual pudesse estar relaxadamente à beira de piscina, tendo como companhia elefantes selvagens? Fora do acampamento, a vida selvagem é ainda mais fascinante. Manadas de elefantes caminham pela floresta à procura das águas do delta, enquanto mães e filhos aguardam com paciência o momento de saciar a sua sede.

Com os jipes, os visitantes podem ser conduzidos à descoberta das áreas mais secas de **Okavango**. Ao longo deste percurso encontrará certamente várias espécies de animais que continuam o seu dia-a-dia sem se importarem com os olhares curiosos de quem nunca teve tão perto da vida animal. Chacais, raposas, leões, hienas, girafas, são alguns dos animais que, certamente, não vão escapar à objetiva da sua máquina fotográfica.

Todos os anos, 90 por cento das águas evaporam, transformando o delta num imenso deserto. Mas os turistas podem aproveitar a 'cheia' e percorrerem as águas em botes parecidos com canoas, vulgarmente chamados de mocoros. Com um ecossistema único e intocado, há quem afirme que o delta é o último pedaço do paraíso na Terra.

Mas existem outros acampamentos para os turistas. De seu nome Éden, este acampamento tem a particularidade de se dormir numa plataforma em cima das árvores, não deixando no entanto de dar conforto e tranquilidade a quem o visita. Em pleno safari, um passeio depois do jantar pode levá-lo incrivelmente perto de um grupo de girafas. Se se mantiver no mesmo lugar, a curiosidade destes animais também pode aumentar e quem sabe não se aproximam para vê-lo de perto.

Uma das grandes emoções é conhecer a vida selvagem nas costas de um elefante. Assim, se tiver oportunidade de visitar o acampamento de Abu, um abrigo para pequenos elefantes órfãos, pode montar um deles e conhecer um dos melhores lados da natureza. Se gosta de aventura, um safari no **Delta de Okavango** proporcionar-lhe-á uma incrível experiência e um contacto muito próximo com a vida selvagem.

FLORENÇA | Itália

Florença é considerada uma das mais românticas cidades da Europa. Uma viagem proporcionará excelentes oportunidades para descobrir todos os encantos da cidade, onde a cultura, a arte, a beleza paisagística e as compras criam o ambiente perfeito para uns bons dias de descanso.



Mesmo sendo uma pequena cidade, **Florença** torna-se especial por essa sua qualidade. Porquê? Porque pode ser facilmente conhecida através de agradáveis passeios a pé, uma vez que os pontos mais interessantes estão, regra geral, concentrados em quarteirões próximos uns dos outros. Considerada a cidade da arte, são muitos os locais que pode descobrir numa Florença que inspirou alguns dos mais famosos artistas italianos que aí viveram. Falámos claro dos génios da história da humanidade como Leonardo da Vinci, Michelangelo, Dante, Maquiavel, Galileu e da família Medici. Assim, se é um apreciador das belas-artes, não deve deixar de ver algumas obras-primas, nomeadamente o Nascimento de Vénus, de Botticelli e a estátua genuína de David, de Michelangelo. Não perca ainda a oportunidade de descobrir a Piazza della Signoria, uma espécie de museu ao ar livre, com magníficas estátuas renascentistas, e a Piazza del Duomo, cujo majestoso edifício demorou dois séculos a ser construído.

Mas o lado romântico está sempre à espreita em **Florença**. Aproveite para passear com a sua cara-metade até à Ponte Vecchio e espreitar o rio Arno. Esta é a ponte mais antiga da cidade e à sua volta pode apreciar as famosas oficinas e lojas de ourivesaria. Se ainda tiver tempo e vontade de descobrir outros locais alugue um automóvel e parta à descoberta de Luca, Pisa, Siena e San Gimignano, das vilas construídas pelos Medici (Villa della Petraia ou a Villa di Castello) que ficam a poucos quilómetros da cidade de **Florença**. Se preferir sugerimos-lhe o percurso do vinho Chianti.

Florença é uma cidade com história. Embora muitos se tenham esquecido, esta pequena cidade já foi a capital de **Itália**, entre os anos de 1865 e 1871. Durante os séculos XIV e XVI chegou a adquirir grande importância comercial, financeira e, principalmente artística.

A sua expansão económica ficou a dever-se à forte concentração de riqueza e de poder entre um número restrito de famílias, das quais se destacam os Medici, cujos destinos ficaram estreitamente ligados à história florentina dos séculos seguintes. Os Medici tomaram o controlo económico e político de **Florença** por Cosimo, o Velho, na primeira metade do século XV. Mas a esta família ficou também a dever-se o enorme contributo que deu no desenvolvimento da arte e da cultura tanto na cidade como no resto da Europa.

Para quem visita **Florença** a primeira regra é deixar as dietas de lado e deliciar-se com as iguarias da comida toscana. Deixe-se envolver pelos saborosos pratos de caça, pela fiorentina (sopa de espelta), pelas massas e pelos enchidos. Além disso é provável que ao caminhar pelas ruas o seu olfacto o encaminhe até uma boa trattoria. No entanto, se preferir comer algo mais rápido, vá até ao Caffè Paszkowski ou ao Caffè Rivoire, onde pode aproveitar para beber o tradicional e genuíno cappuccino. Como vê, aqui ficam algumas boas razões para escolher **Florença** como destino das suas próximas férias. Uma cidade que transpira arte e cultura, mas também romantismo.

FLORIDA

Estados Unidos da América

Outrora pantanosa e pestilenta, a **Florida** transformou-se em menos de um século num dos mais importantes destinos de férias da atualidade, oferecendo uma fascinante combinação de sol, mar, areia, palmeiras ondulantes e parques temáticos. Apesar de se ter criado a ideia de que o encanto da **Florida** se resume a estes famosos parques temáticos e às suas belas praias, o Estado norte-americano oferece muito mais do que aquilo que nos salta à primeira vista.



A escassos metros do florescimento dos centros urbanos, da tecnologia da era espacial, a **Florida** nos **Estados Unidos da América (EUA)** tem grande orgulho nos seus mais de cinquenta parques públicos, no seu envolvimento em programas de preservação da floresta, das praias bem como dos seus dez parques nacionais.

Quem procura paz e sossego não precisa de ir mais longe: normalmente, a menos de dez minutos das estradas principais, encontrará a subtil e intrigante essência da **"Verdadeira Florida"**, através de uma misteriosa e fantástica vida selvagem, com uma história surpreendente, comprovada pelas antigas barreiras índias feitas de conchas, pelas curiosas zonas históricas vitorianas e pelos fortes espanhóis.

São muitas as atividades a fazer na sua deslocação. Para além de se bronzear na praia, visitar os parques, fazer mergulho nos recifes de corais vivos ao largo das ilhas da **Florida**, viaje para o espaço assistindo a um lançamento a partir do Centro Espacial Kennedy, ande na montanha russa, pois turista que se preze não pode dizer que esteve neste Estado sem ter sentido a emoção deste divertimento.

Pode optar também por uma viagem de barco de encontro com a natureza, conhecer um manatim (no seu habitat natural ou em cativeiro). Há quem chame a estes animais vacas marinhas, uma vez que medem cerca de 3-4 metros e chegam a pesar entre 450 e 1150 quilos. Para os mais românticos uma ida a praia para ver o pôr-do-sol será, certamente, um momento memorável da viagem. Uma das regras que deve ter bem presente quando se vai comer fora na **Florida** é certificar-se de que realmente está com muito apetite. Os substanciais e completos pequenos-almoços americanos, os mariscos de primeira servidos ao jantar, as enormes sanduíches cubanas do almoço, são prova de que na **Florida** o ato de bem servir vai muito além da simples generosidade. Alguns dos melhores chefes de cozinha têm vindo a aperfeiçoar a gastronomia da região, numa deliciosa mistura entre os produtos locais, os sabores das Caraíbas e novas tendências asiáticas e americanas.

Se gosta de trazer recordações das férias, a **Florida** é o local do kitsch e o lugar indicado para se escolher as luzes brilhantes para a árvore do próximo Natal, uma lata com o sol da **Florida**, cinzeiros em forma de jacaré, roupa do oeste, nomeadamente botas de cowboy, e cintos em xadrez, esponjas e conchas do mar do Golfo do México... Para quem gosta de antiguidades pode encontrar ainda artigos genuinamente vitorianos, como por exemplo bonecas, linhos, vidro e pequenas peças de mobiliário. A noite é também bastante animada, desde clubes noturnos passando pelos cafés e bares, poderá encontrar gente bonita e divertida, e quem sabe disfrutar de boa música ao vivo em certos locais. Muito mais se poderia dizer sobre a **Florida**, mas o melhor é mesmo deslocar-se até lá e conhecer por si este Estado norte-americano.

ILHA MARGARITA
Venezuela



Nesta página apresentamos um destino onde o sol é o protagonista: a **Venezuela**, mais propriamente a **Ilha Margarita**. Mundialmente reconhecida pelas suas praias de águas tranquilas e de suaves areias brancas e brilhantes, nesta ilha é possível encontrar-se um cantinho do paraíso. Para quem não conhece, façamos uma breve apresentação.

A **Ilha Margarita** é provida de uma beleza abundante, variada e cheia de paisagens inigualáveis, um rosário de enseadas, serras, lagoas, portos, castelos, lugares históricos e comércios que constituem o património turístico da pérola das Caraíbas. Além dos banhos de sol, nas maravilhosas praias da ilha, pode ainda praticar uma variedade de desportos que passam pelo esqui aquático, o jet-ski, o mergulho, entre outros. No conjunto das praias mais conhecidas destacamos a Playa El Yaque, uma das melhores do mundo para a prática de desportos aquáticos. Durante a sua estadia não deixe de visitar as cidades mais importantes deste território, cada uma delas com pontos de atracção distintos.

Começamos então por La Asunción, capital e centro histórico da **Margarita**, fundada no Valle de Santa Lucia em 1565. Pelo facto de se localizar no interior da ilha tornava-se relativamente inacessível aos ataques dos piratas e dos índios. Aqui encontra vários museus, monumentos e é onde decorrem as manifestações mais importantes da arquitectura colonial. Das suas casas brota o aroma a pão, a doces de caimito e a pães de leite. Seguem-se Porlamar, o centro das actividades comerciais e da vida nocturna; Juangriego, famosa pelo seu entardecer; Pompatar, o porto histórico colonial, e o Valle de Espiritu Santo, a capital religiosa do oriente **venezuelano**.

Uma das melhores atracções da **Margarita** é o Parque Nacional Laguna de La Restinga. Para que possa lá chegar basta apanhar uma lancha que, depois de atravessar várias plantações de mangues, desemboca numa praia imensa. Não perca ainda a oportunidade de visitar o paraíso dos observadores de aves, a península de Macanao, situado no lado oeste da ilha. Pouco povoada, esta localidade oferece diversos cenários naturais, praias solitárias e uma fauna com espécies únicas de aves, como a cotorra. Se preferir poderá conhecer a região a cavalo. A **Venezuela** é o sítio ideal para partilhar uma boa refeição, muito por causa das deliciosas especialidades regionais. A comida típica desta ilha é feita à base de peixe e de marisco, com os quais se satisfaz o mais exigente paladar. Mas para que não se sinta muito perdido na escolha do pedido inicie a sua refeição com uma sopa, olleta de galo, cruzados, pizca andina, ou com consomé de chipi-chipi (amêijoas), afrodisíaco, ou um prato de carne ou frango com verduras.

Se for apreciador de sopas e pratos tradicionais, recomendamos o popular sancocho, uma espécie de cozido de verduras com mandioca, pedaços de peixe e carne de frango ou de vaca. Outra especialidade Venezuelana é o mondongo, preparado à base de vísceras de vaca cozidas com milho, batatas e verduras. Para a sobremessa, opte pelo doce de queijo, o bienmesabe, pela mousse de parchita ou pelas tortas de tojoto. E como uma refeição não se traduz apenas em comida, para acompanhar todas estas iguarias peça uma cerveja Polar. Quanto a bebidas espirituosas, não deixe de provar o excelente rum venezuelano. Depois desta breve viagem venha você próprio descobrir o porquê da **Ilha Margarita** ser tão afamada e, já agora, tirar o devido proveito.

REYKJAVIK | Islândia



Nesta página, apanhamos um avião para Norte e damos um saltinho à **Islândia**. Muito mais do que a terra dos Vikings, este país proporciona uma viagem que ficará na memória de quem a visita, principalmente pela deslumbrante paisagem com que se depara. Localizada no Atlântico Norte, a ilha tem 277 mil habitantes, é salpicada de glaciares, geiseres (fontes quentes que emergem do gelo) e magníficos vales.

Sendo uma das regiões da Europa que menos se desenvolveu em termos urbanísticos, praticamente não existe poluição. Das atividades mais conhecidas que pode praticar na **Islândia**, destacamos as escaladas, pesca e os passeios a cavalo. Para os apaixonados do golfe, existe um torneio de golfe, o Aberto do Ártico, que se realiza no mês de Junho, com partidas jogadas à meia-noite, sob a luz do sol, resultado dos longos dias de verão.

De acordo com a história teriam sido os monges irlandeses os primeiros habitantes da **Islândia**. Mais tarde, no século IX, chegam à ilha imigrantes noruegueses e começa a Era da Colonização, com vários povos da Escandinávia a dirigirem-se para a **Islândia**.

Atualmente, ao desembarcar na capital islandesa, Reykjavik, encontra uma cidade moderna, mas que ainda conserva o charme do mundo velho. Na Cidade Antiga, berço da capital, encontra bonitos parques, lagos e museus. Durante o verão, **Reykjavik** promove um festival de artes com o objetivo de atrair ao país grandes nomes. Se gosta de agitação existem discotecas e pubs para todos os gostos, mas se preferir um ambiente cultural destacamos a Ópera Islandesa e a Orquestra Sinfónica da **Islândia**.

Entretanto, a 50 quilómetros da capital, encontra um lugar inesquecível, a Lagoa Azul, com águas quentes e que, segundo alguns, são dotadas de poderes de cura. Contudo, uma viagem a este país não ficará completa sem fazer uma visita pelo Círculo de Ouro, repleto de lagos e quedas de água. O caminho tem início em Thingvellirm, uma planície de lava, onde se localiza o Parlamento mais antigo do mundo, o Althingi.

O Parque Nacional de Thingvellir, que costuma abrigar muitas comemorações nacionais, tem uma característica única: encontram-se ali dois continentes, a América do Norte e a Europa. Outro dos locais que não deve deixar de visitar é o campo geotérmico de Haukadalur, onde encontra os geiseres de Geysir e Strokkur. Ainda na rota do Círculo de Ouro é possível deparar-se com Gullfoss, uma dupla cascata debruçada sobre o rio Hvita.

Se se deslocar mais para norte, aproveite para passar um dia em Myvatn, considerada uma das maravilhas do mundo. Uma das atrações deste local é um lago, onde poderá encontrar inúmeros patos, alguns dos quais só existem nesta região. E a partir daqui pode embarcar em excursões para o Parque Nacional de Jokulsargljufur, as cavernas de gelo de Kverkfjoll e a cratera de Hverfell.

Antes de terminar esta nossa passagem pela **Islândia** deixamos-lhe uma recomendação: como várias estradas do país cruzam rios e glaciares aconselhamos a que faça os seus passeios em grupo.

JAVA | Indonésia

Java, a maior de todas as ilhas da **República da Indonésia**, é a mais visitada pelos turistas. E há várias explicações para que assim seja. Constituída por seis províncias - Jacarta, Java Oeste, Java Este, Java Central, Banten e Yogyakarta – existem muitos espaços a abordar as formas tradicionais de arte. Repleta de parques nacionais onde se escondem picos pouco explorados, esta é também uma região onde uma rara vida selvagem convive simultaneamente com templos, palácios e paisagens inesquecíveis.



Como símbolo da civilização hindu-budista, todo o território da ilha de **Java** está repleto de belos edifícios arquitetónicos. Na parte antiga da cidade de Jacarta, abundam os vestígios da presença holandesa. É o caso da ponte levadiça sobre o canal de Kali Besar ou das edificações do século XVIII, que bordejam o caminho até à praça Taman Fatahillah.

Depois de se perder algum tempo com o Monumento Nacional da Praça Merdeka, os lugares mais interessantes são a igreja da Gereja Sion; a galeria de pintura e a cerâmica moderna de Balai Seni Rupa e os museus de História Nacional, Nacional de **Indonésia** ou o de Wayang. Nestes museus, não só se pode admirar fantásticas coleções de marionetas tradicionais como também contemplar, todos os domingos, esplêndidas representações de wayang kulit (teatro de sombras com fantoches). Em Bandung, é só escolher. Poderá optar pela escalada do vulcão Tangkuban Perahu, a visita aos museus Geológico e da Cultura do Oeste de **Java** ou por passear pelas intermináveis lojas de roupa em Jalan Cihampelas, que recordam que este é um dos maiores centros de produção têxtil do país. Apesar de não ter monumentos históricos colossais, a província de **Java** Este tem dúzias de templos pequenos. É o caso de Jalatunda e de Pura Balekambang. O túmulo do primeiro presidente da **Indonésia**, Sukarno, encontra-se na cidade de Blitar.

Na capital de Central **Java**, Semarang, é obrigatório visitar o tradicional museu de ervanária, o Museu Jamu Nyonya Meneer, o famoso templo budista Sam Po Kong. Na cidade de Solo, visite o palácio de Sunan (rei). Em Yogyakarta, não perca o Kraton, o palácio do sultão, a Taman Sari (antiga residência de repouso do sultão), o Museu Sono Budoyo, etc. Nos arredores daquela que é o foco da cultura Javanesa situam-se as ruínas de Borobudur e de Tamansarie com os seus jardins aquáticos de origem portuguesa. (séc. XVIII). Construído entre os séculos VII e VIII, o templo de Borobudur é um dos maiores monumentos do mundo. Durante cerca de 150 anos, foi o centro espiritual do budismo na ilha de **Java**. Depois disso, o templo foi perdido e redescoberto apenas no século XVIII. A estrutura de 55 quilómetros quadrados, em pedra vulcânica, foi erguida sobre uma colina, com cinco terraços retangulares, três circulares e um stupa central no topo.

Como em todo o Sudeste Asiático, a pedra angular da cozinha **Indonésia** é o arroz, ao que se adiciona tudo aquilo que se disponha no momento para ser cozinhado e se batiza com o nome de rijsttafel. À parte disto, os pratos mais populares da gastronomia **Indonésia** são o sate, uma espécie de espetada, servido com um molho de amendoins muito picante e o gado gado, salada de verdura com gambas fritas e temperada com o mesmo molho de amendoim. No que toca às bebidas, a cerveja Bintang é muito agradável e muito menos forte que o "vinho" balinês de arroz fermentado. Os chás e os cafés, em todas as suas variedades, fazem as delícias dos aficionados por este tipo de infusões.

LAPÓNIA | Finlândia

É na aldeia do Pai Natal que se vive o verdadeiro espírito natalício. A **Lapónia** é o destino ideal para a época natalícia, quando começam a pairar no ar os aromas ricos de especiarias e debaixo do pinheiro se começam a juntar presentes de todas as formas e feitios. A **Lapónia** situa-se no Norte da **Finlândia**, mesmo sobre o Círculo Polar Ártico.



Na aldeia do Pai Natal, tudo parece feito à medida da imaginação mais fértil de cada criança. Aqui esperam-no bonitas paisagens cobertas de neve, que podem ser descobertas em motas de neve ou em românticos trenós. A escassos quilómetros da aldeia, encontra-se a cidade de Rovaniemi que lhe oferece uma viagem inesquecível pelos lugares do velhinho de barbas brancas.

Das várias excursões opcionais que pode fazer destacamos uma visita a uma herdade de criação de renas, uma excursão a uma quinta de cães esquimós, um safari a uma das herdades de renas e ao círculo Polar Ártico, uma visita a Kemi para um cruzeiro quebra-gelos ou ainda o conforto de passar uma noite num verdadeiro hotel-igloo de gelo.

Mas é na aldeia que se vive o verdadeiro espírito natalício, junto de um homem fofinho e ternurento que continua a povoar o imaginário dos mais pequenos. Aqui tudo é criado a pensar nas crianças que, mesmo com as temperaturas negativas que se fazem sentir, não dispensam as brincadeiras ao ar livre. Mesmo no centro da aldeia encontra um escorrega moldado em gelo que é a alegria da pequenada. Por todo o lado, ouvem-se músicas alusivas à época, num ambiente de calma e paz que, normalmente, caracteriza esta quadra. O branco é a cor predominante. As casinhas de madeira ficam com os seus telhados cobertos de neve, as árvores também se vestem de branco e encontram-se rodeadas por alguns bonecos de neve construídos pelos lapões, verdadeiros arquitetos que vieram do frio.

Nos passeios pela aldeia vai ainda encontrar várias casas de comércio e serviços de apoio ao turista. Uma das curiosidades é que se por um lado, cá fora, andamos a uma temperatura de 25 graus negativos, quando se entra nas lojas somos surpreendidos com temperaturas que oscilam entre os 26 e 27 graus positivos, que desde logo são aproveitados para despir alguns dos agasalhos que a rua não dispensa, nomeadamente o gorro, as luvas, o casaco térmico e o cachecol.

No entanto, é preciso ter muito cuidado com estas mudanças de temperatura. E foi a pensar nisso mesmo que foram criadas duas portas separadas entre si por um pequeno espaço, uma espécie de antecâmara, onde as pessoas se vão adaptando de uma forma gradual às mudanças de temperatura que se fazem sentir.

É à procura do velhinho de barbas brancas e roupas vermelhas que as crianças se acotovelam para poderem chegar à fala com aquele que faz parte do seu mundo imaginário. Esperam a oportunidade de pedirem ao Pai Natal as prendas que gostariam de ter no sapatinho. Além das imensas crianças encontra-se ainda dentro da sua casa um cesto bem grande, onde se encontram centenas e centenas de cartas e postais, vindas de todos os quatro cantos do mundo. Quando vêm embora trazem consigo uma lembrança e uma fotografia que, certamente, vai ficar pendurada numa das paredes do quarto, como uma recordação e uma prova de que o Pai Natal existe.

ILHA DE MEDUFUSHI

Maldivas



A claridade e transparência que oferecem as águas das **Maldivas** possibilitam-lhe observar uma infinita parte da fauna marinha, nomeadamente as mantas-raias, as tartarugas, os crustáceos, os tubarões e milhares de peças coloridas. Tudo isto pode ver visto desde a própria costa de algumas das suas maravilhosas praias ou proporcionar os melhores motivos para se atrever a praticar mergulho. Se tem interesse pelo universo subaquático então fique a saber que este é um local de visita obrigatória.

Colocar aqui um mapa que nos permita perceber a extensão das **Maldivas** é quase impossível. As ilhas, tão minúsculas, são totalmente absorvidas pelo azul que demarca o Oceano Índico. Uma das melhores ilhas para viver momebntos inesquecíveis é a **Ilha de Medufushi**, cuja relação preço / qualidade vai ao encontro de muitas carteiras.

Ao todo são 1196 ilhas (das quais apenas 203 estão povoadas), agrupadas em 26 atóis geográficos e 20 atóis administrativos e com uma população de cerca de 263 mil habitantes. Marco Polo, na sua passagem por este arquipélago, chamou às **Maldivas** a "Flor das Índias". Relembrando uma espécie de cidade flutuante no meio do oceano Índico, recomendamos a quem passar pelas **Maldivas** que dê um salto a Malé, a capital da **República das Maldivas**, localizada no atol administrativo de Kaafu.

Vai encontrar, no meio do casario, parques e mesquitas da capital, uma série de lugares muito interessantes para visitar como, por exemplo, o centro islâmico, no qual ficará a conhecer um pouco mais sobre esta cultura, e o museu nacional, onde poderá assistir a uma exposição permanente que conta a história desta formosa ilha.

Mesmo colonizadas por uma raça Indo-Aryan, nos séculos IV e V a.C., os historiadores defendem que os habitantes das ilhas **Maldivas** são provenientes do Sri Lanka, com o hábito de praticar rituais budistas. A passagem para o islamismo teve lugar no ano de 1153.

As **Maldivas** sempre existiram como território independente, exceto durante o século XVI, em que num período de 15 anos foram governadas pelos portugueses. Em 1887, tornaram-se um protetorado da Grã-Bretanha, a qual não interferiu em nada nos assuntos internos do território. Entretanto, recuperaram a plena soberania, em 1965, e três anos depois o seu regime político passou de Sultanato para República.

Repleta de tradições e história, a gastronomia das **Maldivas** é o espelho disso mesmo. Tudo indica que os segredos da comida destas ilhas vêm de há muito tempo e que misturam experiências de sabores trazidos das arábias, das áfricas e do ceilão. Os pratos de peixe e arroz abundam em toda a região.

A cor é uma constante, os mercados são de uma riqueza visual impressionante, as intermináveis e desertas praias de areia branca, as exuberantes palmeiras, tudo isto a juntar a uma população acolhedora e simpática que tem o maior prazer em receber os quem visita as ilhas.

RABAT | Marrocos

Marrocos passou a ser um dos destinos mais procurados nas últimas décadas. As danças, as roupas, os usos e costumes despertaram a curiosidade dos ocidentais. Por tudo isto a viagem que agora lhe propomos tem como destino a capital **Rabat**, um ótimo ponto de partida para uma visita a este fascinante país. Conciliando a milenar cultura marroquina com a sofisticação e modernidade, **Rabat** aguarda-o com todo o seu calor e agitação, próprios de uma capital africana. Ao bulício dos centros das cidades sucede-se a paz de bairros coloridos onde pequenos pátios, jardins e sombra apelam ao descanso. Palácios, medinas, ruínas de outros tempos e outros povos, o calor do Sahara... estão todos presentes neste destino apaixonante.



Atual capital de **Marrocos**, **Rabat** é uma das chamadas Cidades Imperiais. Nela sente-se uma atmosfera diferente da que se encontra noutras cidades marroquinas, onde o turismo é explorado de uma forma mais intensiva e ostensiva. Para que fique a conhecer alguns dos locais mais importantes desta cidade traçamos-lhe aqui um pequeno percurso de visita quase obrigatória.

Começamos assim pela Torre Hassan. Mandada construir pelo rei Yacoub al-Mansour não chegou a ser concluída, mas nela é visível o orgulho e mestria de um povo. Da mesma cidade também faz parte o portão de Oudaya, edifício que chegou a ser usado como tribunal. Nesta zona encontrará ainda um Kasbah sossegado e contrastante com a agitação da cidade. As cores predominantes são o branco e o azul.

Entre os espaços a merecer visitar está o Palácio Real, situado no centro da capital, com uma beleza discreta e bem próximo da Mesquita Real. Não perca ainda a oportunidade de passar pelas portas da cidade, em Challah, que contam com 800 anos de história, assaltos e modificações. Aqui poderá encontrar elegantes jardins que foram, em tempos, o cemitério real. Apesar de serem poucos os vestígios dessa época, os jardins, com coloridos arbustos e plantas, merecem uma visita relaxada e sem horas contadas.

Outra das atrações de **Marrocos** é a sua gastronomia rica e aromática, confecionada à base de carne de cordeiro, lentilhas, grão-de-bico e saladas. O carneiro, que se come de todas as maneiras: assado, frito ou cozido, é sempre muito bem condimentado. Não esqueçamos que as especiarias fazem sempre parte das iguarias marroquinas. Duas das principais iguarias deste país são o cuscuz e o tajine. O primeiro é um preparado à base de sêmola de trigo, carne ou prixr, e legumes com um molho picante. O tajine, servido num pote de barro, mistura sabores salgados e doces, como a carne de cordeiro e as ameixas, as amêndoas e as sementes de sésamo tostadas. Os frutos secos estão quase sempre presentes neste tipo de gastronomia, nomeadamente as amêndoas, as tâmaras, os pinhões e as passas.

Se é guloso não deixe de provar os tradicionais cornes de gazelle, um delicioso doce folhado com recheio de amêndoas. Experimente ainda o chá de menta ou de hortelã e também o mel, que é outro dos pontos de referência deste país. Depois de uma saborosa refeição nada melhor do que conhecer um pouco da noite de **Marrocos**. Os muitos cafés e esplanadas da cidade são o ponto de encontro mais comum e apreciado. A antiga medina é pólo de atração, já que nela se podem encontrar pequenas lojas de artesanato. Se gosta de levar uma recordação dos locais por onde passa encontra nestas lojas uma variedade de artigos que jamais o farão esquecer a sua visita a **Marrocos**.

ILHAS MASCARENHAS

Maurícias



Se precisa de relaxar e de se afastar da agitação da cidade, nada melhor que escolher as **Maurícias** como destino de férias. Aqui poderá aproveitar o que de melhor a natureza tem para oferecer. Praias paradisíacas de areia branca e águas límpidas e cristalinas são o cenário ideal para o seu descanso.

Mesmo antes de darmos início à descrição do destino escolhido para esta página, começamos por lhe dar a sua localização. As ilhas que compõem a **República da Maurícia** pertencem ao arquipélago das **ilhas Mascarenhas**, onde também está incluída a ilha da Reunião. A principal ilha que dá nome ao país é de origem vulcânica e encontra-se rodeada de recifes de coral.

Banhado pelo oceano Índico, o arquipélago situa-se ao largo da costa africana oriental, exatamente a 855 quilómetros da ilha de Madagáscar.

Numa área que abrange cerca de 1865 quilómetros, as **Maurícias** têm por capital Port Louis, uma cidade que não deve deixar de conhecer. Aqui a agitação é uma constante, com imensas lojas, cinemas, bares, restaurantes e ainda um casino. Para ficar a conhecer um pouco da cultura deste país, nada melhor de que uma visita ao mercado de Port Louis, situado na baixa da cidade.

A simpatia é uma das características que melhor define a população, que acolhe como ninguém os seus visitantes. A ilha tem uma grande mescla de raças, onde a cultura hindu predomina, tornando-se um dos grandes atrativos deste local. Esta mistura é bem visível nas tradições, na gastronomia e, sobretudo, nos festivais locais. No entanto, são as praias de águas mornas e azuis que mais atraem os turistas e os convidam à prática de diversas atividades náuticas. Um autêntico paraíso, rodeado de coqueiros, palmeiras e recifes de coral.

Uma das zonas que deve visitar é a pequena vila de pescadores, La Pirogue, onde encontra uma praia magnífica e um jardim tropical com espécies típicas das **Maurícias**. Outra das praias de rara beleza situa-se em Belle Mare. Um local repleto de cores e vida, onde além de ter tempo para relaxar, ainda poderá praticar uma grande variedade de desportos aquáticos e desfrutar da beleza local.

Depois dos passeios, dos mergulhos no mar, da atividade física, é altura de fazer uma paragem para se deliciar com a gastronomia típica das **Maurícias**. Nesta ilha paradisíaca vai encontrar uma grande variedade de mariscos e frutos do mar. Os pratos fortes desta ilha centram a sua atenção na cozinha crioula e indiana, sempre bem condimentada. Mas se o seu gosto passa pela comida europeia ou até mesmo chinesa, encontra sempre um restaurante para satisfazer o seu apetite. Após uma merecida refeição chegou a hora da diversão. Mal a noite começa a cair já não há mais sossego. Em todos os resorts há programas noturnos fantásticos, que passam por espetáculos de bandas crioulas de jazz e espetáculos de moda local. E se gosta de dançar, em La Galawa Beach pode dar o seu pé de dança toda a noite sob as estrelas do céu tropical.

Mas para se lembrar dos dias relaxantes que passou na ilha, vá às compras e aproveite para comprar os bonitos e delicados tecidos expostos por todas as lojas. Outra compra imprescindível são as diversas especiarias locais. Depois, já no recanto do seu lar, poderá confecionar iguarias que lhe vão fazer lembrar os sabores das **Maurícias**.

CIDADE DO MÉXICO

México



O **México** exibe, orgulhosamente, uma vitalidade e riqueza criativas. São poucas as nações que podem rivalizar com a história turbulenta do **México** e reclamar uma tal diversidade cultural. É um país que agita, estimula e transpira respeito. A surpresa espreita em cada canto.

A diversidade topográfica do **México** oferece aos que adoram a natureza um sem número de opções. A par da floresta tropical, vegetação rasteira, serras, deserto, pinheirais e crateras vulcânicas, há uma vida selvagem muito diversificada, que vai desde as iguanas, passando pelas águias de grande porte, as quetzals, os jaguares, os lagartos e as baleias cinzentas.

Se o tempo que tem é pouco para visitar o país, damos-lhe algumas sugestões para ficar com uma ideia do que é esta imensidão de cultura e divertimento.

Assim, se lhe agrada saber um pouco da história do **México**, antes de parar num dos muitos restaurantes para provar a cozinha pré-hispânica, mergulhe na **Cidade do México**, a capital, prestando deste modo uma homenagem aos últimos vestígios da orgulhosa cultura asteca. Ou então, visite uma aldeia indígena em Chiapas, como por exemplo San Juan Chamula, e comprove com os seus próprios olhos uma síntese única de veneração dos antigos Maias e dos rituais católicos.

Outras das sugestões é explorar um local arqueológico, como Yagul, para observar um pouco da história pré-hispânica. Entregue-se ainda ao prazer das inúmeras e variadas tequilas na Praça Garibaldi, na **Cidade do México**, enquanto assiste a uma serenata ao som dos mariachis. Uma viagem de barco numa lagoa é também um dos momentos de rara beleza, onde pode observar a riqueza da vida das aves do **México**, tanto as nativas como a as migratórias.

Estenda-se numa praia do pacífico, à sombra de uma palapa, ou mergulhe na companhia dos pelicanos e das baleias na Baixa Califórnia.

Depois de tanta agitação e descoberta é uma boa altura para relaxar ao sabor da gastronomia mexicana. A cozinha do **México** combina as receitas e os ingredientes tradicionais com as influências espanhola e norte-americana. Com uma grande variedade, a comida mexicana adequa-se a qualquer bolso, desde os tacos que se vendem em todas as esquinas, aos pratos mais sofisticados. Para tirar o máximo partido desta gastronomia, tente seguir o ritmo dos mexicanos.

Assim, comece por um pequeno-almoço substancial que inclua fruta fresca e ovos, experimente os huevos rancheros, ovos fritos e tortilla coberta com molho de tomate e pimentão-de-caiena, cortado aos quadradinhos (chilli). O almoço é a refeição principal no **México**, mas pode ser servido a qualquer hora entre as 14 e as 17 horas. O peixe e o marisco são também um dos melhores ao longo da costa deixando os grandes apreciadores, plenamente satisfeitos. Chá, café, tequilas e uma fantástica seleção de sumos naturais ajudam a acompanhar as maravilhosas refeições.

MIAMI

Estados Unidos da América



Miami é uma metrópole resplandecente que se divide entre a terra firme e as ilhas que a formam, uma espécie de barreira no oceano. Por causa da forte imigração vinda da América do Sul e das Caraíbas, a cidade é hoje praticamente bilingue. Aqui fala-se tanto espanhol como inglês e em certos bairros, nomeadamente o de Little Havana, é mesmo a língua dominante. Através da coabitação entre as comunidades anglófonas e espanholas, foi nascendo, pouco a pouco, um dialeto híbrido que deu origem à célebre frase "Do you speak spanglish?".

Aos edifícios de estilo Arte Deco de Miami Beach dão eles o nome de "Boutique hotel". No entanto, esta expressão pode ainda designar encantadoras residências de outros estilos, localizados noutros bairros. Por isso, quando o taxista o deixar em frente ao hotel por si escolhido não fique surpreendido se este não corresponder ao que viu no prospeto.

Numa atmosfera requintada, com interiores extraordinários, serviço irrepreensível, campos de golfe, piscinas ou praias privativas, os hotéis de **Miami** nos **Estados Unidos da América (EUA)** assemelham-se à lamparina do Aladino, onde podemos satisfazer todos os nossos desejos. Gostava de pescar em alto mar, de sobrevoar a cidade num helicóptero, de passear numa limusina? Tudo isto pode estar ao seu alcance, terá apenas de formular o desejo e pagar o preço respetivo.

As diferentes culturas que fazem de **Miami** uma capital multiétnica transparecem na arte, no artesanato e na cozinha. Em relação à gastronomia, esta assume as cores de todas as nacionalidades. A partir daqui nascem associações subtis que certamente o vão surpreender. A mescla de culturas da cidade dá origem a uma variedade de cores e de costumes e, sobretudo, de tradições culinárias. Grelhados argentinos, rodízios brasileiros, cafecitos cubanos ou tapas espanholas fazem de **Miami** um local de "sabores" intensos. A cozinha japonesa é hoje em dia uma grande "tendência" na cidade.

Até há bem pouco tempo **Miami** era caracterizada apenas por pântanos infestados de mosquitos. Hoje em dia é uma grande metrópole com tendência a crescer cada vez mais. A pequena aldeia de pescadores é agora um dos destinos mais procurados, por causa das suas praias de areia branca, pela doçura do clima e pela diversidade da vida noturna. Aqui, os clubes nascem e morrem num abrir e fechar de olhos. Os dance clubs são estabelecimentos à escala humana, mas é essencial mostrar uma boa cara para tentar convencer o porteiro a deixá-lo entrar. Vale bem a pena este esforço, pois estes clubes são um autêntico "aquário" de sereias da moda e de grandes nomes da cena americana. O luxo que ostentam, com maior ou menor requinte e discrição, é uma boa justificação.

Por outro lado, existem ainda os dance malls, com capacidade para albergar 2000 pessoas por noite. Um banho de multidão é o que pode esperar se decidir entrar num estabelecimento deste género. Entretanto, se preferir um ambiente mais calmo e repousante, o bar constitui uma etapa obrigatória da longa noite tropical. É aqui que as pessoas se encontram, comentam à última da hora o derradeiro jogo de futebol e decidem em que clubes vão acabar a noite. No entanto, a música ao vivo é um dos ingredientes indispensáveis da vida noturna de **Miami**. Entre cenários estranhos ou monumentais, uma cozinha de sabores raros e subtis, desfile de personagens excêntricas e pitorescas, encontra tudo isto numa cidade de seu nome **Miami**.

ILHA DE BAZARUTO

Moçambique



Dotada de excelentes características naturais, a **República Popular de Moçambique** reúne um sem número de qualidades para umas férias de sonho. Prepare-se para encontrar um paraíso com quilómetros de praias paradisíacas que, além dos momentos de lazer, são propícias à prática de desportos marítimos.

Entre muitas outras qualidades, destaca-se o clima tropical e a variada gastronomia, a flora e a fauna bastante diversificadas, o povo acolhedor e simpático, o artesanato e todo o misticismo que envolve este país. Para estes dias de descanso aconselhámos-lhe uma visita ao arquipélago de **Bazaruto**, um dos melhores sítios do planeta para apanhar sol, mergulhar em águas quentes, assistir a um pôr-do-sol, fazer um passeio de todo-o-terreno, relaxar, comer, enfim... Usufruir ao máximo de todos os recursos naturais que este arquipélago tem para lhe oferecer.

A **ilha de Bazaruto**, a situada 30 quilómetros da aldeia continental de Inhassoro, com uma extensão maior do que as das vizinhas, possui também colónias de flamingos, baías de corais, opção de excursões em todo-o-terreno por sendas de palmeiras, lagos povoados de crocodilos e um farol centenário, a única marca histórica deixada nos arredores. Se aprecia fazer mergulho, não perca então a oportunidade de disfrutar desse paraíso aquático, uma barreira com 37 quilómetros de corais.

Se por outro lado é um grande adepto da pesca desloque-se até à Ponta do Tubarão, o cabo mais a norte da capital do arquipélago, situado depois dos belos corais. Um lugar onde o mar sobe um pouco e os golfinhos nadam em redor das embarcações, convidando a magníficas pescarias.

Em relação à fauna, nesta zona, existem exemplares quase extintos, como é o caso do dugongo, golfinhos, mais de duas centenas de espécies diferentes de aves, dezenas de répteis, lagostas, conchas, marlins negros, azuis e listrados, barracudas, xaréus, tubarões e veleiros. Poderá ainda encontrar tartarugas marinhas que desovam nas praias todos os anos e uma grande variedade de peixes exóticos, típicos das zonas de corais que aqui existem.

Depois de tantas descobertas e de belas paisagens, chegou a altura de fazer uma paragem para ficar a conhecer a tradicional gastronomia. Aproveite então para fruir dos deliciosos pratos de peixes e mariscos, que também caracterizam a cozinha moçambicana. Das especialidades destaca-se o goat water, um prato nacional confecionado à base de carne de cabra, rum, verduras frescas, cebola, farinha de trigo e tomilho. Aconselhámos ainda que prove as pernas de rã e outras iguarias preparadas com frango e marisco. No que diz respeito às bebidas, encontrará uma grande variedade à base de rum e outros licores. Apenas lhe deixámos o aviso para que beba sempre água engarrafada.

Moçambique poderá fazer parte da sua lista de destinos para férias, com particular destaque para o **arquipélago de Bazaruto**. Um paraíso que aguarda pela sua chegada.

NATAL | Brasil

A região de **Natal** no **Brasil**, é o destino que lhe propomos de seguida. As dunas de Natal são a principal atração para os turistas, mas a sua linha costeira está repleta de praias para todos os gostos, cujas excelentes águas convidam a banhos, passeios de barco e ao mergulho subaquático.



Capital do estado do Rio Grande do Norte, **Natal** é banhada por um mar de águas calmas, mornas, azuis e transparentes, ora aberto ora de águas rasas protegidas por recifes, que formam verdadeiras piscinas naturais. O seu cartão-de-visita são as famosas dunas, que, sem dúvida, se tornam inesquecíveis na lembrança de quem por lá passa.

Pelo menos uma vez na vida, há que experimentar a adrenalina de voar por essas enormes montanhas de areia a bordo de um buggy, subindo dunas com 40 metros de altura. Para os mais atrevidos, aconselhamos que alugue um ultraleve para sobrevoar as dunas - desta vez do alto e com outro tipo de "emoção" -, ou descê-las de "skate" ou "tobogan", o vulgar "ski-bunda".

Contudo, **Natal** não vive só das suas dunas: tem uma linha costeira repleta de praias para todos os gostos, cujas excelentes águas convidam a banhos, passeios de barco e ao mergulho subaquático. De visita obrigatória são as praias do Forte, a dos Artistas, a da Mãe Luzia, da Barreira d'Água e da Ponta Negra.

Na cidade vale bem a pena entrar na antiga catedral de Nossa Senhora da Apresentação, na Igreja de Santo António, chamada do Galo, onde se encontra instalado o Museu de Arte Sacra, e no Museu Câmara Cascudo que, entre outros ensinamentos, mostra um pouco da arqueologia no Rio Grande do Norte. Um outro local que deve visitar é o edifício do Centro de Turismo de **Natal**, que funcionou como Casa de Detenção até à década de 60.

Inaugurado em 1976, situa-se no alto de um morro, num local com vista privilegiada sobre algumas praias urbanas de **Natal**, e parte da cidade. Além de fornecer informações turísticas, possui várias lojas de artesanato (em fibra de carnaúba, sisal, cerâmica, palha, rendas, bordados, produtos e comidas típicas), instaladas no que outrora eram as celas da prisão, uma galeria de arte, um antiquário, uma discoteca e um restaurante.

Aproveitando o mote, não deve deixar a cidade de **Natal** sem antes guardar o sabor da saudade, experimentando os seus pratos tradicionais. Deve parar, por exemplo, numa das praias para almoçar e deliciar-se com a comida caipira, como a passoca, a carne-do-sol ou então um saboroso rodízio de frutos-do-mar; uma água de coco ou uma caipirinha, acompanhada por uma magnífica espetada de lagosta ou de siri mole. Depois do repasto nada melhor de que ir dar um pezinho de dança ao som do forró e da lambada, na praia. Todos os meses, nos dias de lua cheia, **Natal** promove espetáculos da Lua-Cheia, ao ar livre. O que precisa é de estar atento.

E é este o destino que lhe propomos. Uma terra "onde o vento faz a curva", assolada pelo sol durante todo o ano. As inesquecíveis e belíssimas dunas e um mar sem-fim transformam as suas praias em verdadeiros cenários idílicos.

PORTO SANTO | Portugal

Se a **Madeira** é conhecida pela Pérola do Atlântico, **Porto Santo** é denominado como a "ilha dourada", muito por causa dos sete quilómetros de praia de areias finas e douradas que abordam quase totalmente um dos lados da ilha. Uma beleza indescritível embalada pelo som mágico das ondas.



Devido ao seu clima seco e estável, **Porto Santo** serviu, em tempos, para abastecer a **Ilha da Madeira** de cereais. Os moinhos que ainda embelezam a paisagem são os vestígios desse tempo. Apesar da paisagem predominantemente árida, a sua beleza é muito original e encanta todos aqueles que visitam a ilha. Por entre vales e montes vão-se vendo aqui e ali habitações muito rústicas de quem procura a tranquilidade de **Porto Santo** para dar qualidade à sua vida.

Um dos pontos de grande procura é a praia que tem o nome da ilha, conhecida não só pela sua grande extensão mas também pelas propriedades terapêuticas das suas areias. Aqui o mar azul contrasta com o dourado das areias. Uma água límpida e quente que convida a bons mergulhos e à prática de desportos aquáticos.

Além deste lado natural, existem outros locais de interesse. O exemplo mais típico é o Museu Colombo, na cidade Vila Baleira. Dizem que foi nessa casa que viveu o homem que descobriu a América. Outro dos locais que não deve deixar de visitar é a Casa da Câmara dos Passos do Concelho, datada do século XVI, com aplicações de arquitetura contemporânea e o Padrão das Descobertas. Se gosta de levar para casa recordações dos sítios que visita, aproveite para comprar peças como os bordados da **Madeira**, verdadeiras obras-primas do artesanato, e produtos tradicionalmente regionais, como cestos, bolsas, tabuleiros ou peças de mobiliário em vime.

Uma das características mais marcantes dos portos santenses é a simpatia. Estão sempre disponíveis a ajudar e dar informações aos turistas, sempre com um sorriso estampado na cara. Para quem desconhece os madeirenses têm duas alcunhas para os vizinhos de **Porto Santo**: "jericos" e "profetas". A primeira porque havia muitos burros na ilha e a segunda porque os habitantes de **Porto Santo** têm a fama de acharem que sabem tudo.

Como não podia deixar de ser referimos por fim a deliciosa gastronomia da "ilha dourada". Dos saborosos pratos regionais destacam-se os pratos de peixe local. Prove o atum cozido ou o bife de atum, o filete de espada ou a cavala de molho vilão. Delicie-se também com uma sopinha quente de lentilhas. Para acompanhar todos estes pratos sugerimos-lhe um dos seus variados pães: o Pão Doce de São João, os pães de origem judaica e o Bolo do Caco, de origem árabe, um pão típico de farinha de trigo, assim chamado por ser cozido sobre um caco de telha, que se coloca sobre as brasas. É um bolo redondo e achatado, típico dos arraiais, feito na presença do cliente.

E para quem a balança não é problema, a doçaria madeirense é bastante diversificada: vai desde o famoso bolo de mel, às broas de mel, às queijadas, aos sonhos e aos rebuçados de funcho. **Porto Santo** possui ainda o conhecido vinho e uma aguardente extraída a partir de um fruto chamado tabaibo. Como vê ficam aqui razões suficientes para partir à descoberta da ilha de **Porto Santo** e disfrutar da beleza natural que este local oferece.

PUNTA CANA

República Dominicana



Procura praia e sol? Então é a **República Dominicana** que lhe propomos para uns bons dias de descanso solarengo. Prepare o biquini, o calção, as toalhas e muita energia para gastar nas noites animadas de **Punta Cana** e arredores.

Um dos principais cartões-de-visita de **Punta Cana** é a praia de Palmilla. Não é muito diferente dos restantes areais da costa dominicana, repleta de areias brancas, mar transparente e de um azul cristalino e centenas de coqueiros, mas graças à alegria das pessoas que recebem os visitantes, às redes estendidas entre os coqueiros, nas mesas e cadeiras improvisadas onde se preparam com mestria paellas deliciosas e graças também à muita "cuba libre", às piscinas naturais, aos corais e às estrelas-do-mar a brilhar nas águas cristalinas.

Além da imponência dos hotéis, existe depois o outro lado da **República Dominicana**. Ao longo da estrada principal que liga os empreendimentos de luxo ao aeroporto surgem pequenas casas de madeira improvisada, as lojas e as habitações dominicanas, cada uma com a sua cor. Uma paisagem que traduz a realidade económica e cultural deste povo, que, apesar de se debater com problemas vários, encara a miséria com uma dignidade impressionante.

Vale a pena gastar algum dinheiro extra e inscrever-se nas excursões a locais em que, à primeira vista, ninguém se arriscaria a embarcar sozinho. Faça uma viagem de hora e meia desde **Punta Cana** até Altos de Chavon, uma pequena aldeia italiana do século XIV, recriada pelo complexo turístico de luxo Casa de Campo. Se gostou do filme "Apocalipse Now", então este é sem dúvida um ponto de passagem obrigatória, já que foi aqui que se realizaram grande parte das filmagens.

Para os dominicanos só existem duas estações: o Verão e um velho apeadeiro de caminho-de-ferro, já descativado. A forma sincera como brincam sobre o seu próprio clima dá mostras de como um país tropical pode ser um paraíso... doze meses por ano. O calor e a humidade que se fazem sentir na ilha são uma espécie de afrodisíaco para este povo, que vive em condições difíceis, mas que nunca perde a alegria ao sabor do merengue. Embora o solo seja muito fértil e muitas famílias cultivem os seus próprios alimentos, a maioria da população vive do turismo, que é, sem dúvida, a principal fonte de rendimento do país. Os dominicanos são calmos, tranquilos, mas também muito alegres, e adoram extravasar essa alegria através do ritmo do merengue. É ao som desse estilo tradicional de música que recebem os milhares de turistas que se deslocam, todos os meses do ano, ao seu pequeno "paraíso".

Todos os hotéis têm um enorme buffet à disposição dos seus hóspedes, com o seu menu internacional à cabeça. Existem vários empreendimentos especializados em comida italiana. A gastronomia dominicana é boa e variada. Alguns dos pratos tradicionais são o La Bandera (arroz, feijão, carne e vegetais fritos), o sancocho prieto (espécie de cozido espanhol com sete tipos de carne, banana e inhame), o chicharrón de porco com abacate (peixe cozinhado com azeite de coco), o Chivo de Azua (cabrito que na sua alimentação diária ingere orégãos), caranguejos de Miches, mangú (puré de banana com textura suave - deve ser comido quando se apanha o mal do turista, ou seja, a vingança de Caonabo), e o risoto dominicano (espécie de paella valenciana).

SÃO FRANCISCO

Estados Unidos da América



Nesta página rumamos até à cidade de **São Francisco** nos **Estados Unidos da América (EUA)**. Trata-se de um destino americano que merece uma visita demorada, não fosse o seu ambiente e beleza muito particulares, para os quais contribuem as muitas colinas e uma baía tão admirada.

Pela enorme diversidade étnica, cultural e mesmo geográfica, há quem afirme que os Estados Unidos da América contêm um pouco de todo o mundo nos seus estados. A extensão deste país, aliada à sua riqueza cultural e paisagística faz com que qualquer viagem pareça insuficiente para se conhecer aquele que é, sem dúvida, um dos maiores motores da economia mundial.

Para este e-book, decidimos escolher **São Francisco** para representar esta nação. Cidade amada por todo o mundo, é bem lembrada como expoente máximo de um liberalismo que viu nascer e acarinhou o flower power e a aceitação da cultura gay.

Devido à sua invejável localização é possível obter da cidade vistas particularmente bonitas. Naturalmente, a baía confere-lhe luz e cores de uma beleza inquestionável, sendo incessantemente percorrida por veleiros e ferrys, devidamente "observados" pela sumptuosa Golden Gate. A contrastar encontram-se as montanhas que envolvem a cidade e que contribuem para a beleza paisagística que encerra toda a região.

Nesta cidade mágica são muitos os motivos para passeios e visitas. A característica e ondulada baixa, de desenho perfeito e tipicamente americano, é o cenário de muitos filmes. Dispense uma boa parte do seu tempo para conhecer tudo e aproveite para andar nos antigos elétricos. O bairro de Chinatown é outro dos locais de interesse, pois conserva, de um modo muito eficiente, o ambiente e vida asiática, constituindo uma verdadeira ilha na cidade.

E se a palavra preconceito não faz parte do seu dicionário, visite também o Castro, o pitoresco bairro homossexual, sempre muito animado e movimentado. Se é uma amante da natureza dirija-se então ao Cais, em Fisherman's Wharf e observe a verdadeira colónia de leões-marinhos que lá se deliciam a apanhar sol. Mas uma visita a **São Francisco** só ficará completa se visitar a Ponte de Golden Gate e a Ilha de Alcatraz. Depois de tantas visitas nada melhor do que sentar-se e deliciar-se com uma boa refeição. A diversidade cultural da cidade está também presente nos diversos restaurantes, onde encontrará cozinha típica de todo o mundo. Desde os incontornáveis fast food, passando pelos restaurantes chineses até à mais delicada e elaborada nouvelle couzine há de tudo, para todos os gostos... e para todos os bolsos.

A região de **São Francisco Bay** tem como data de descoberta o ano de 1775, se não se tiver em conta as incursões de Sir Francis Drake por Point Reyes. Em 1776 nasce uma pequena povoação que virá a adquirir o nome de **São Francisco** em 1847, outrora denominada de Yerba Buena. A corrida ao ouro de 1849 traz à região uma verdadeira avalanche de aventureiros que rapidamente transformou a pacata localidade numa metrópole movimentada. O progresso e crescimento sempre se fizeram sentir. Os anos 50 e 60 colocaram a cidade como centro dos movimentos beat generation e hippie emprestando-lhe todo o simbolismo e irreverência de que goza atualmente.

ZURIQUE | Suíça

E agora está na hora de viajarmos até à **Suíça**, a terra dos fabulosos chocolates e queijos, que nos deixam água na boca só de pensar. Conhecida também pelos seus Alpes, os amantes do alpinismo podem preparar as suas botas, bem como a voz para cantar o tirolês. Está pronto? Vamos lá então.



Com uma mescla de culturas que passam pela alemã, francesa e italiana, encontra neste local um refinado fondue nacional. Conhecida também como o verdadeiro berço dos "cérebros", a **Suíça** é até hoje o país que mais prémios Nobel ganharam, tendo ainda registrado mais patentes do que qualquer outro país no mundo. Mas se o seu interesse reside, fundamentalmente, em ganhar uns músculos durante as férias, os campos, penhascos e desfiladeiros proporcionam todos os tipos de atividade, sendo o alpinismo e o esqui as mais populares entre elas. No entanto, se preferir conhecer a cidade mais populosa da Suíça é obrigatório, então, uma passagem por **Zurique**.

Conhecida no mundo como uma usina económica, **Zurique** é um dos principais centros financeiros e de comércio de ouro na Europa, melhor dizendo a capital dos negócios. Para os que pensam seguir diretamente para os Alpes e deixar **Zurique** de parte, deixem-me então que diga que não sabem o que vão perder.

Com um aspeto medieval abraçada pelas margens do rio, esta cidade é um fervilhar de cultura, com uma agitada vida noturna proporcionada pelos vários bares e discotecas espalhados por todos os lados. Pelo menos um saltinho vale a pena dar. De todos os pontos turísticos que pode visitar, aconselhamos-lhe uma ida ao Museu Nacional da Suíça, onde encontrará uma belíssima coleção de objetos que vão desde a Idade da Pedra até aos nossos dias; e a Igreja de São Pedro, a mais antiga da cidade, que tem a particularidade de possuir um dos maiores relógios do mundo.

Conhecida também pela sua excelente rede de transportes públicos, não vai certamente necessitar de alugar um carro para fazer as suas deslocações. Mas se as montanhas são mesmo a sua paixão, não deixe de visitar a melhor delas todas, a Matterhorn, com os seus 4.478 metros acima do mar. Através do teleférico que sobe Gornergrat poderá apreciar uma das mais bonitas vistas da Matterhorn e da sua região montanhosa. A Suíça é o verdadeiro país do esqui, que com os seus 74 teleféricos transporta mais de 50 mil esquiadores por hora.

No entanto, se tem um espírito bastante aventureiro, encontrará em Berner Oberland os picos montanhosos mais procurados da Europa, nomeadamente o Eiger, o Monch e o Jungfrau. Se a cidade de Interlaken, situada a 58 quilómetros a sudeste da capital Suíça Berna, pode ser uma "armadilha" para os turistas, uma vez que a paisagem das três montanhas acaba por ser prejudicada por uma densa camada de nevoeiro; o mesmo não se poderá dizer de Luzerne, uma bonita cidade medieval repleta de belos monumentos e pontes. Dos vários locais que pode visitar, destacamos o jardim Glacier e o Museu dos Transportes.

Muito mais havia para dizer sobre este país tão rico cultural e paisagisticamente. Onde o branco da neve se estende pelo verde das montanhas. Quem sabe, a **Suíça** não será o seu próximo destino de férias.

MONTE KILIMANJARO

Tanzânia

É para a **Tanzânia** que prosseguimos na nossa viagem, para este que é o maior país a oeste de África e onde a vida animal e humana varia até ao infinito. Outrora, exploradores europeus percorreram os seus territórios à procura da nascente do Nilo. Hoje, este lugar exótico acolhe todos os anos milhares de visitantes. Como parte de África que é, a história dos homens nesta região perde-se no tempo. Aliás, pela **Tanzânia** passa o grande vale do Rift que ao que tudo indica foi o berço da humanidade. No entanto, só muito recentemente surgem testemunhos históricos deste país que se tornou independente a 26 de Abril de 1961.



A noroeste da **Tanzânia** ergue-se o **Kilimanjaro**, a mais alta montanha de África. Os seus 5895 metros de altitude brotam de uma grande planície que precede a costa com o oceano Índico. Verdadeiramente única entre as montanhas do mundo é composta por três vulcões extintos: o Kibo (5895 metros), o Mawenzi (5149 metros) e o Shira (3962 metros).

Para qualquer visitante que se proponha a uma viagem como esta não deve perder a oportunidade de fazer uma excursão de trekking até ao cume do **monte Kilimanjaro**, onde poderá explorar a vida selvagem e apreciar a beleza da região. Num safari pedestre podem observar-se vários animais selvagens, nomeadamente elefantes, rinocerontes ou búfalos, além de uma enorme variedade de aves e paisagens de cortar a respiração.

A cratera de Ngorongoro, uma das maiores crateras inativas do mundo, é um dos últimos paraísos na terra, praticamente intocada pelo homem. A cratera, de dois milhões e meio de anos, tem 260 quilómetros quadrados, 610 metros de profundidade e quase 20 quilómetros de diâmetro. A sua altitude varia entre os 1500 e os 3648 metros. Dentro da cratera, existem pelo menos cerca de 25 mil animais, na sua maioria zebras. O clima variado e as diferentes altitudes do Ngorongoro fizeram com que se criassem distintos habitats que passam pelos lagos salgados, os pântanos, os riachos, as planícies de savana e até uma floresta tropical. A água acumulada na estação das chuvas flui para a planície na estação seca, o que garante a sobrevivência e o alimento às espécies animais e vegetais. O ecossistema acolhe as migrações sazonais e favorece a reprodução das mais diversas espécies.

A savana é povoada por manadas de zebras, gnus, gazelas, búfalos, leões, leopardos, chitas e chacais. No Ngorongoro, estes animais encontram as presas ideais para se alimentarem. A eles juntam-se ainda as sinistras hienas e os necrófagos abutres.

Os hábitos gastronómicos da **Tanzânia** não diferem muito dos da África Oriental. Um dos pratos mais populares é o ugali, semelhante ao funge angolano, mais conhecido entre nós, embora feito com farinha de milho fervida com água até adquirir uma consistência semelhante à da massa de rissóis, sendo servido como acompanhamento de pratos com molho, como os guisados. Outro dos pratos que se destaca é o chamado pilau, um prato de arroz condimentado com especiarias de sabor intenso, como canela, cominhos, caril e malaguetas. Tradicionais são também as receitas com leite de coco e banana, usadas em sopas, pratos de peixe e carne e em sobremesas. O chá é uma das bebidas mais consumidas na região, sendo particularmente associado a atividades sociais. Se gosta de aventura a **Tanzânia** é, sem dúvida, um destino a ter em conta.

TRÓIA | Portugal



Desta vez, o destino que lhe propomos é bem português: a deslumbrante **Península de Tróia**, situada na orla da Reserva Natural do Estuário do Sado. Com extensas praias de areias brancas e mar calmo, proporciona um agradável período de descanso. Durante o período de ocupação romana, **Tróia** era uma ilha do Delta do Sado, na altura denominada de Alcalá, onde se encontrava a maior concentração de indústrias de salga e preparados de peixe de todo o Império.
Hoje, existem ainda alguns vestígios desse passado distante.

Hoje em dia, na ponta norte virada para Setúbal e para a serra da Arrábida, a vila possui um importante complexo turístico com infraestruturas que convidam à prática de atividades recreativas e desportivas, nomeadamente o golfe, o ténis, wind-surf, pesca, vela e o minigolfe. Situada na orla da Reserva Natural do estuário do Sado, a **Península de Tróia** é considerada uma das mais belas da Europa. Em toda a sua extensão é possível observar atentamente as bonitas praias de areia branca.

Habitat de espécies únicas e refúgio de colónias de golfinhos, **Tróia** tem como cenário o azul do mar e as dunas, elementos da natureza que encantam qualquer visitante.

Os golfinhos que habitam o estuário do Sado pertencem a uma espécie que se encontra praticamente em todos os mares do mundo. É o golfinho-roaz, aquele que habitualmente podemos ver nos jardins zoológicos ou que aparece na televisão. Quando atingem a idade adulta podem medir quatro metros.

O estuário do Sado alberga uma população de golfinhos-roaz com cerca de 40 mamíferos, a única residente em Portugal. Durante os seus merecidos dias de descanso aproveite as praias e goze do sol e do mar, relaxando ou praticando os vários desportos aquáticos e de campo que esta zona oferece. Visite os parques e as maravilhosas reservas que a rodeiam. Deixe-se abarcar pelo encanto do Parque Natural da Arrábida, de constituição calcária, um exemplar único de vegetação mediterrânea primitiva.

Deslumbre-se com a paradisíaca paisagem da Reserva Natural do Estuário do Sado e com um pouco de sorte talvez consiga que os golfinhos que aí habitam o venham cumprimentar, com os seus extraordinários saltos. Descubra ainda as ruínas romanas de **Tróia** que, com cerca de 2000 anos, constituem um dos mais importantes vestígios da presença romana em **Portugal**.

Vila do litoral, a **Península de Tróia** faz as honras da mesa com pratos de peixe fresco e marisco. De todas as iguarias da zona destacamos a caldeirada, o ensopado de enguias, a sopa de peixe e a sopa de tamboril com poejos. No entanto, se a sua preferência vai para os pratos de carne, a escolha é também bastante variada: as migas com carne de porco, a açorda alentejana, o coelho frito ou chispe no forno são algumas das especialidades da região.

Para o final da refeição não podiam faltar à mesa as tradicionais doçarias: os doces de laranja, as pinhoadas e os bolos de pinhão fazem as maravilhas dos mais gulosos, não esquecendo os queijos. Para acompanhar todas estas iguarias nada melhor do que degustar um dos vinhos da região, que são bastante apreciados.

DESERTO DO SAHARA

Tunísia



Pelo facto de ser um país exótico e repleto de contrastes, decidimos que a **Tunísia** devia constar entre os destinos deste e-book. Um pequeno paraíso do Norte de África, com tradições e costumes completamente diferentes do ocidente, a **Tunísia** assume-se com uma exuberante beleza costeira e reconfortantes oásis no meio do gigantesco **deserto do Sahara**.

Situada no Norte do continente africano, a **Tunísia** faz fronteira com a Argélia e a Líbia, sendo as suas magníficas praias banhadas pelo Mediterrâneo. A **Tunísia** é uma terra de contrastes de cores, especiarias, aromas e hospitalidade. A beleza natural do país, as cidades com ruínas históricas e o festival dos habitantes fazem deste local um destino de férias apetecível.

Nesta terra de areias douradas, oásis e tâmaras convidam-no a observar o sol a pôr-se no **deserto do Sahara**. Regularmente a paisagem da **Tunísia** vai mudando das florestas densas aos morangueiros, dos pequenos oásis à aridez do deserto. Com uma flora muito variada, a fauna, embora bastante rica, tem sido nos últimos tempos um pouco maltratada, levando mesmo à extinção de diversas espécies. Detentora de mais de 200 espécies catalogadas, a **Tunísia** é ainda excelente para observar pássaros.

Para que possa conhecer todas as emoções que este país tem para oferecer, opte por alugar um jipe e entre num filme de descobertas onde os papéis de realizador e protagonista são interpretados por si. Além disso sugerimos-lhe uma aliciante expedição de camelo pelo Grande Erg Oriental, conduzida por um guia beduíno que lhe responderá a todas as suas curiosidades. Uma oportunidade que não deve perder, pois ficará a conhecer reconfortantes oásis e as denominadas casas troglodítas, que não são nada mais do que exuberantes habitações escavadas nas montanhas.

Para que se sinta confortável nos seus passeios, aconselhámo-lo a usar roupa leve e prática, calçado cómodo, chapéu, óculos de sol. Protetor solar e repelente para os mosquitos devem também fazer parte da sua mala. Para as noites passadas no deserto não se esqueça de levar consigo um agasalho.

Para os habitantes da **Tunísia**, o produto base da sua alimentação é o pão. Todos os dias, durante quase 24 horas, encontra pelas ruas inúmeros vendedores de pão fresco. Aliás, refeição que se preze tem sempre há mesa o pão, cozido e fabricado das mais variadas formas.

Contudo, os sabores e cheiros tunisinos que se inalam nos souks contaminam-se à culinária tradicional. O cordeiro é também o produto essencial da alimentação da **Tunísia** e cozinhado de diversas maneiras diferentes. Mais célebre nesta parte do continente africano é o couscous, sêmola de trigo que acompanha pratos de carne e vegetais, como por exemplo as beringelas. Para as sobremesas, os tunisinos têm para oferecer aos seus visitantes doces com base de amêndoas, pistachios, avelãs e outras variedades de frutos secos.

Um povo hospitaleiro que cativa os turistas não só pela sua simpatia, pela beleza natural do país, mas também pelos sabores que fazem parte da gastronomia deste paraíso situado a norte do continente africano. Aqui ficam algumas boas razões para que a **Tunísia** faça parte da lista de destinos para as suas merecidas férias.

ISTAMBUL | Turquia

Antigo centro da civilização mundial entre 2000 a.C. e 1500 d.C., a **Turquia** é um país fascinante, onde a cultura e a natureza se misturam numa perfeita harmonia. Numa única viagem tem oportunidade para viajar por entre metrópoles antigas com milénios de história, conhecer as cidades subterrâneas da Capadócia, uma das maravilhas naturais, e as belas praias da costa mediterrânea.



Geograficamente, a **Turquia** está localizada entre dois continentes, Europa e Ásia, ocupando uma superfície de cerca de 800 mil quilómetros quadrados. Com aproximadamente 63 milhões de habitantes, na sua maioria turcos e curdos, existe ainda um número considerável de árabes, gregos, arménios, russos e judeus. Ancara é a sua capital, mas a cidade mais importante é Istambul, antiga cidade de Constantinopla, considerada o centro comercial e histórico do país.

A **Turquia** tem muito para mostrar e por isso vamos dividir a nossa visita pelos locais mais importantes e repletos de significado.

Parte do encanto de **Istambul** deve-se, sem dúvida, ao facto de esta cidade com milénios de história, que um dia foi Bizâncio e depois Constantinopla, ser a única no mundo que se divide em dois continentes, Europeu e Asiático. O centro da cidade, degradado e desordenado, é uma caixa de surpresas. Ruelas estreitas e sombrias desembocam, ao virar da esquina, em jardins verdejantes, coroados por imponentes templos centenários, como a magnífica mesquita Azul. Em **Istambul**, pode ainda visitar palácios, fazer um passeio no Bósforo, negociar um tapete no Grande Bazar e especiarias no Bazar Egípcio, e aproveitar ainda para relaxar num tradicional banho turco.

Conhecida pela variedade e simplicidade das suas receitas que, juntamente com a qualidade dos ingredientes utilizados, garante uma cozinha única. A maior parte dos pratos são confecionados com os ingredientes básicos da gastronomia mediterrânea: verduras frescas, frutas, azeite, carnes, peixes e excelentes molhos. O carneiro é a carne mais utilizada, sendo o doner keba um dos pratos mais conhecidos e que se traduz num delicioso rolo de carne de carneiro. Outra das saborosas especialidades turcas é o pilav, um bem preparado prato de arroz ou ainda o boreck, uma deliciosa tarte recheada com carne ou queijo. Se pensa que a **Turquia** é um país em que a religião fala mais alto está redondamente enganado. Cerca de 98% da população é islâmica, contudo, como o país é laico, a sociedade islâmica é bastante liberal. Poucos praticam a religião, e menos ainda cumprem à risca as regras do Corão.

O consumo de álcool é livre e as discotecas e bares estão sempre cheios. Apesar destas liberdades, a carne de porco continua a não encontrar consumidores. Em termos políticos, as mulheres podem votar e candidatar-se a cargos políticos. A geração mais jovem tende a abandonar cada vez mais a religião islâmica, adotando a maioria um estilo de vida absolutamente ocidental, sonhando até com a integração na União Europeia. Para finalizar esta nossa incursão fique a saber que a atual **Turquia** é uma zona de grande importância para a religião cristã, pois foi a partir desta região que o cristianismo se expandiu vindo da Palestina. Aqui realizaram-se os oito primeiros Concílios Ecuménicos e foi na cidade de Antioquia que existiu o primeiro centro missionário em terra pagã. É claro que muito mais há para dizer e descobrir sobre um país repleto de história, tradição e magia, que muito lentamente vai assimilando as influências trazidas do Ocidente.

VARADERO | Cuba

Pelas alturas de maior calor, um dos melhores destinos para viajar é **Cuba** e, nesta pequena ilha, recomendamos mais propriamente **Varadero**. Aqui tem ao seu dispor extensas praias de areia branca, temperaturas tropicais, águas transparentes, ritmos latinos que pairam no ar: enfim, todos os ingredientes para fazer dos seus dias de descanso um momento único de puro divertimento e descontração.



A praia é sem dúvida a grande atração de **Varadero**, considerado um dos mais importantes balneários do mundo, com uma extensão de mais de 20 quilómetros de areias brancas e águas transparentes, ideais para relaxar. Ao longo da península surgem pequenos penhascos com um cume quase plano, separados por areia ou pântanos, onde existem grutas para serem exploradas por si.

Para além de toda a beleza natural, a capital da província, Matanzas, é outro dos locais que não deve deixar de visitar. Denominada de La Venecia Cubana e La Atenas de Cuba, Matanzas é a terra das pontes e dos poetas. A sul da capital localiza-se o Parque Natural de Montemar, um oásis para os amantes da natureza, onde as praias paradísicas são também as protagonistas.

Considerado a "Pérola das Antilhas", o povo cubano é muito alegre e hospitaleiro, apesar de todas as dificuldades financeiras que enfrentam. A indústria da cana-de-açúcar é a base da sua economia, assim como o cultivo do tabaco, de cítricos, do café e o turismo.

Mas como o ritmo latino está presente em toda a ilha, prepare os seus pezinhos para dançar ao som do Mambo, do Bolero, da Salsa e do Chachachá. Prepare-se também para descobrir e apreciar a vida noturna de **Varadero**, distribuindo os seus passeios entre cabarés, bares, restaurantes e discotecas. Com toda a certeza as suas noites serão bastante agitadas e divertidas.

Com tanta agitação, chegou a altura de sentar e deliciar-se com a gastronomia típica. Denominada de criolla, a comida cubana é uma mistura da cozinha espanhola com a africana. Alguns dos pratos que pode encontrar nos restaurantes de **Varadero** são os moros y cristianos, arroz e feijão cozidos na mesma panela, o picadillo de la habanera, carne moída com cominho e mandioca, a banana da terra verde frita, o plátano a puñetazo ou tostones, a batata-doce, e muito muito mais. Existem ainda vários Paladares, pequenos restaurantes em casas familiares com lotação até 12 pessoas, onde se come melhor e mais barato.

Tudo isto e muito mais estará ao seu alcance se decidir escolher **Varadero** como destino de férias. Um autêntico paraíso que aguarda pela sua chegada. Se também tem interesse sobre a história do país, fique já a saber que Cristóvão Colombo avistou **Cuba**, em 27 de Outubro de 1492, e só 20 anos mais tarde, por volta de 1514, é que Diego Velásquez de Cuéllar conquistou a ilha à coroa espanhola e aí fundou sete povoações.

VENEZA | Itália

Quem nunca sonhou passar, pelo menos uma vez na vida, uma noite num palácio veneziano? Nestes hotéis de grande luxo está presente toda a história de uma cidade que, durante séculos, reinou no Adriático e nas rotas da seda. O gosto pela decoração sumptuosa, claramente bebido pelo Oriente, vive-se numa atmosfera que faz jus aos contos de Xerazade em Mil e Uma Noites. **Veneza** é uma cidade-museu, mas também uma cidade habitada que soube ornar-se das infraestruturas necessárias para viver bem e receber os seus visitantes.



A descoberta de **Veneza** começa pela manhã com um passeio a pé pela Praça de S. Marcos, onde se encontra a basílica com o mesmo nome. A decoração interior revestida de mosaicos que ornamentam as paredes, o pavimento em mármore e azulejos do século XII, a Pala d'Oro, obra de ourivesaria única no mundo, fizeram de S. Marcos uma "igreja de ouro" cuja sua riqueza era feita à imagem da Sereníssima. Por causa da instabilidade do terreno, a basílica apresenta uma acentuada ondulação, como se tivesse a deslocar sobre as ondas do mar. Cá fora as inúmeras esplanadas vestem a Praça de S. Marcos sempre bem apreciadas pelos turistas. Nas proximidades temos o Palácio Ducal que reúne a mais bela coleção de pinturas, entre as quais destacamos Carpaccio, Tintoretto e Veronose. Defendido por altas muralhas, flanqueadas por duas torres de ângulo, o edifício tinha o aspeto de uma fortaleza. Entre os séculos XIV e XVI, sofreu alterações tomando o seu aspeto atual. O palácio era, ao mesmo tempo, a residência dos doges e a sede das instâncias do governo veneziano: o Grande Conselho, o Senado, o Colégio, o Conselho dos Dez... Era ainda uma prisão: os Poços (no rés-do-chão) e os Chumbos (cárceres debaixo dos tetos de jumbo), conhecidas em todo o mundo desde que Casanova afirmou ter-se deles evadido. Para saberem o destino que lhes estava traçado, os presos tinham de passar por uma ponte que ficou denominada de Ponte dos Suspiros. Este nome foi-lhe atribuído porque sempre que tinham conhecimento da sua sentença os presos passavam a ponte a suspirar.

Depois deste passeio nada melhor do que sentar-se comodamente no restaurante e deleitar-se ao sabor da gastronomia veneziana. A cozinha da Sereníssima sabe tirar partido das riquezas que o Adriático e a lagoa lhe oferecem, prepara com todo o requinte peixes e crustáceos. Um dos pratos apreciados é a polenta, que acompanha perfeitamente tanto a carne como o peixe, e que se serve grelhada, frita ou ao natural, com ou sem molho, conforme a sua preferência. Encontre ainda as famosas pizzas e pastas, sempre bem acompanhadas de bons vinhos italianos, e que provavelmente até serão saboreadas ao som de violinos. Quem passar em **Veneza** perceberá rapidamente que não é muito difícil encontrar em alguns restaurantes e esplanadas músicos que toquem com destreza este instrumento. Para a noite e para acabar o seu dia em beleza sugerimos-lhe um inesquecível passeio de gôndola pelos canais. Se é apreciador dos serões trepidantes pode encontrar algumas dificuldades, uma vez que em **Veneza** as pessoas deitam-se cedo. Contudo esta tendência parece estar a alterar-se, pois cada vez mais existem estabelecimentos que ficam abertos até mais tarde, como por exemplo, em redor do campo Santa Margherita, um local de encontro de estudantes. É claro que estas são apenas sugestões de um dia. **Veneza** tem muito mais para descobrir. Existem ainda as ilhas de rara beleza, os antiquários para os apreciadores de arte, as vilas que circundam a cidade, as ruelas estreitas e muito muito mais. Tudo isto repleto de história, cultura e arte.

QUEM SOMOS

“Existe sempre uma estrada em qualquer lugar, para qualquer pessoa, em qualquer circunstância. Como, onde, porquê?”
Jack Kerouac

Existem muitas maneiras de ver o Mundo. No **blog Mundo de Viagens** encontra artigos, crónicas, textos de opinião, vídeos, fotografias, *reviews* de cidades e países, além de outros serviços e produtos relacionados com todos os viajantes. O objectivo deste espaço é providenciar informação rica em factos e informações sobre muitos locais do Mundo que são visitados com regularidade por turistas portugueses e brasileiros.

O **Mundo de Viagens** integra a rede de blogs criada pela **Beat Digital**. A equipa encarregue pela produção dos conteúdos, constituída pela redação do **blog Estratégia Digital** e cada colaborador convidado, espera estimular o prazer de viajar em cada leitor. O público-alvo do **blog Mundo de Viagens** é o mercado português e brasileiro, além de todos os falantes de língua portuguesa.

Mas não desejamos apenas interagir, partilhar e divulgar as viagens com textos, vídeos e imagens do nosso planeta Terra: queremos sobretudo estimular gostos, afectos, emoções, lições de vida e sensações que apenas as viagens permitem usufruir em plenitude. Porque para nós uma viagem apenas começa e simplesmente nunca acaba, antes perdura de forma eterna dentro das nossas almas.

Existem muitas maneiras de ver o Mundo. O **Blog Mundo de Viagens** recomenda... TODAS!

MUNDO DE VIAGENS

Siga-nos nas redes sociais

http://mundodeviagens.com
info@mundodeviagens.com