



**KUROTTEL.** Um dos pratos (doce de damasco com coco) do spa de Gramado, que está completando 35 anos: carne vermelha não entra

# Comer, beber, emagrecer

PRATOS PRIMOROSOS, SUCOS DELICIOSOS: NOS CARDÁPIOS DE TRÊS SPAS QUE SÃO REFERÊNCIA NO BRASIL, A ALTA GASTRONOMIA DE RESULTADOS

POR **ANDREA FRAGA D'EGMONT**  
revistaoglobo@oglobo.com.br

**S**pa é uma espécie de intensivo para entrar na linha, recuperar-se de alguma perda (não de peso, claro) ou apenas repensar a vida e relaxar. É lugar para receber estímulo e apoio reais para adquirir hábitos saudáveis e viver mais e melhor, preferencialmente magro e sem fumar.

Selecionamos três lugares reconhecidos por qualidade, reputação e respaldo médico: Rituaali, em Penedo, Lapinha, na cidade da Lapa, próximo a Curitiba, no Paraná, e Kurotel, em Gramado, no Rio Grande do Sul. Cada um deles tem pegada e regras próprias, e adota tipos diferentes de alimentação e fundamentação. É essencial estar no clima e com disposição para aproveitar o que eles oferecem de melhor. E são tantas as possibilidades e

tratamentos que você se surpreende.

Nenhum dos lugares que visitei gosta de ser chamado apenas de spa, e sim de clínica médica ou de longevidades. É compreensível, afinal eles são de fato bem mais do que isso: são centros médicos que visam ao bem-estar e, para isso, integram conhecimentos de medicina, práticas desportivas, alimentação equilibrada e relaxamento.

O Rituaali é o mais novo deles, com pouco mais de um ano, e fica na regi-



**LAPINHA.** Situado numa fazenda próxima a Curitiba, é o mais antigo, com 45 anos: pão de trigo sarraceno, em cardápio de orgânicos

ão do Parque Nacional de Itatiaia. É dirigido pelo médico Luiz Sella, que tem uma experiência pessoal que transcende a médica, e a utiliza para ajudar os spasianos. Sim, são assim que costumam ser chamados os frequentadores assíduos de spas. Pouco mais de uma década atrás, ele era obeso, alimentava-se apenas de junk food e estudava para fazer uma especialização em oncologia nos EUA. Enquanto esperava o resultado das provas, começou a trabalhar com medicina de prevenção, virou vegano e mudou de área, optando por se dedicar, juntamente com a mulher, a médica Daniela Kanno, à medicina preventiva e a desenvolver uma maneira de ajudar as pessoas a se conscientizar para a conquista do bem-estar. O Ritual tem influência finlandesa, fruto dos imigrantes que se

instalaram na cidade onde foi construído, e usa a sabedoria dos ensinamentos dos adventistas. É charmoso, rodeado pela Mata Atlântica, com ambiente acolhedor.

O Lapinha fica na Fazenda Margarida, com direito a árvores centenárias e um campo de girassóis tão bonito quanto o que inspirou Van Gogh. Aos 45 anos, é o mais antigo dos spas, mas sempre incorporando novas técnicas. É dirigido por Dieter Brehol, neto da fundadora, Margarida, que empresta o nome à fazenda, sujeito calmissimo, espiritualizado, magro e disciplinado, o reflexo do que prega o estilo Lapinha: a consciência da necessidade de disciplina, de hábitos rígidos e de alimentação orgânica para uma vida saudável. A direção médica é do médico Daniel Boarim, um entusiasta das pesquisas, especialista em endo-

crinologia, nutrologia e alimentação saudável. É autor de vários livros sobre tratamentos naturais e fiel seguidor dos hábitos que defende.

O Kurotel é cercado de montanhas e florestas da Serra Gaúcha. O spa comemora este ano 35 anos, mantendo o método desenvolvido pelo médico Luiz Carlos Silveira e sua mulher, Neusa. A direção é da médica Mariela Silveira, que, com três irmãs, filhas do casal de fundadores, assumiu a direção. A família Silveira desenvolveu o Kurotel para ser uma clínica médica onde se busca a cura e se pode fazer check-ups e restauração física e mental. A alimentação oferece um leque amplo e só não admite carne vermelha. A consultoria do chef francês Jean Paul Bondoux garante uma interpretação saborosa de comida com baixa caloria.



**RITUAALI.** Polenta italiana com ragu de lentilha e molho de tomate: pratos veganos são destaque no cardápio do spa, em Penedo

Passei por vários estilos de alimentação, nada que causasse entusiasmo em meu cérebro "gourmet", viciado em boa comida, mas, confesso, os pratos veganos do Rituaali me deixaram bem feliz. Seu hambúrguer de quinoa com o creme de batata-baroa foi uma grata surpresa. Até os sucos, feitos em processador e sem água, como o de banana com tâmaras e o de jaçaí com morango e granola, ficaram ótimos. E os pães integrais com castanhas e azeitonas são extremamente saborosos.

A culinária do Lapinha é a ovolactovegetariana, e o café é proibido. Seus ingredientes são produzidos na fazenda, os queijos e iogurtes têm um frescor único e seus tomates orgânicos são tão delicados que agregam muitas qualidades às sopas do jantar. O sabor e a suculência dos caquis colhidos no pomar merecem uma ode de Neruda. Sua enorme variedade de chás causaria surpresa aos ingleses.

O Kurotel não usa carne vermelha e defende a prática de uma culinária rica em sabor, restringindo as calorias. Avestruz, frango caipira, polvo, mexilhões e lula ganham interpretações saborosas em pequenas porções. Frango com molho de mostarda, salmão envolto em massa fina de arroz, risoto de frutos do mar e um delicioso sagu com maçã são exemplos. Eles usam apurados métodos de cozinha para extrair a riqueza dos alimentos e apostam em várias refeições por dia e num carrinho cheio de temperos que não perturbam a dieta.

Mas não é só comer menos: é necessário relaxar, meditar, fazer silêncio e, claro, malhar bastante, não no sentido mais fácil, que é falar mal de tudo ou reclamar da comida, mas,

sim, fazer exercícios. Não se iluda: em qualquer um dos lugares que visitamos, logo após a avaliação médico-física, vai ter sempre um profissional lembrando que está na hora de malhar. As piscinas de todos são lindas e, de forma geral, aquecidas.



#### REFÚGIO COM GOSTO

Toda a experiência de passar 21 dias em três dos melhores spas do país [oglobo.globo.com/ela/](http://oglobo.globo.com/ela/)

Spas são excelentes para socializar e fazer amigos, afinal, há uma empatia enorme. Depois dessa experiência, acabei não apenas entendendo a ideia dos spas e o sentido de ficar isolado para refletir, e desenvolvi uma nova compulsão, a de frequentá-los. Não vejo a hora de reencontrar os amigos para comer, beber, me divertir e me refugiar para perder peso, recuperar a saúde, fazer exercícios e ficar pronta para encarar a vida, que, segundo uma grande amiga, pode e deve ser boa. ●