



Das klare Agua de Côco aus der jungen, grünen Kokosnuss schmeckt dezent, ist fast kalorienfrei, hat eine legendär hydrierende Wirkung und ist an den Stränden von Copacabana (gr. Foto), von Vidigal (rechts daneben) und auf dem schönsten und saubersten Strand der Stadt, der Barra da Tijuca, wo die Reichen und Schönen verkehren, entsprechend gefragt. Ganz rechts: das Ausgehviertel Lapa.

[Paul Brighton/Stock, Gaillac/ff/stock, joismoras/Stock, Reuters, peeter/stock, Peeter Vissmaa/Stock]

LITERATUR

Kein Land für Anfänger

Überflüssige Malariapillen im Rucksack, reist der 20-jährige Peter Burghardt, Student, in tiefgekühlten Bussen durch das riesige Land. Als Brasilien-Debitant startet er in Recife, durchstreift die modrige Altstadt, isst gegrillten Käse, „der beim Kauen quetscht“, schaut in interessante Gesichter und entdeckt das Kreuz des Südens. Schnell lernt er die lässige Zauberformel: Daumen hoch, „tudo bem“ – „tudo beleza“ – eine Art Erweckung.

In seiner „Gebrauchsanweisung für Brasilien“ beschreibt der Lateinamerika-Korrespondent der „Süddeutschen Zeitung“ in 24 munteren und informativen Kapiteln Brasiliens wichtigste Facetten, angefangen von der weichen, gesungenen Sprache („Internetsch!“), über die Exportschlager Havaianas und Embraer-Flugzeuge bis zu skandalöser, moderner Sklaverei auf autogenen Zuckerrohrplantagen. Brasilien ist komplex, kein Land für Anfänger. (Evs)



Peter Burghardt: „Gebrauchsanweisung für Brasilien“, Piper Verlag, 14,99 Euro

Casa de Suco – Säfte an jeder Ecke

Powerdrinks. Brasilianer lieben gesunde, wild und kreativ gemixte Frucht- und Beerensäfte: Cajú oder Açai zum Beispiel, die Powerbeere aus Amazonien, die derzeit die ganze Welt erobert.

VON EVA VON STEINBURG

Rio. Die „Generation Fitness“ hat sie weltweit groß gemacht: Açai, die Powerbeere aus Amazonien. Die brasilianische Urwaldfrucht der Açaizeiro, der Kohlpalme, soll wahre Energieschübe auslösen. Ihr Aussehen ist das einer großen Heidelbeere. Als tiefdunkles, kühles Fruchtsorbet offerieren brasilianische Saftbars „Açai na Tigela, Açai in der Schale“, häufig gewürzt mit einer Prise des Wachmachers Guaraná.

Gesundheitsjunkies wie die Strandathleten von der Copacabana essen Açai am liebsten zum Frühstück, Jogger streuen Proteinpulver über ihr Powerpüree. Ein Surfer rührt Bananenstücke hinein – das ist der Klassiker. Denn die brasilianische Superfrucht schmeckt gut, macht stark und schlank und hält jung, weil sie die Falten: Açai, gesprochen wie Assa-í, enthält Polyphenole und Resveratrol, potente pflanzliche Zellschützer mit bewiesener Anti-Aging-Wirkung. Açai soll 15 Mal mehr Antioxidantien ent-

halten als rote Trauben. Hippe Saftlokale, die Casas de Sucos, und einfache Bars mixen in Brasilien tropische Früchte zu Smoothies, Säften und Shakes. Papaya, Maracuja oder Cajú, die herb-süße Frucht zur Cashewnuss, sind sehr beliebt. Richtig trendy allerdings sind Drinks aus Urwaldfrüchten, neben Açai auch aus Cupuaçu, einer runden, braunen Kakaofrucht mit weißlichem Fleisch. Im brasilianischen Regenwald soll es mehr als 200 genießbare Früchte geben.

Kalorienfrei und hydrierend

An Strandbuden ist Agua de Côco populär. Der Barmann öffnet die junge, grüne Kokosnuss mit der Machete und steckt zwei Strohhalm in die Öffnung. Das klare Wasser schmeckt dezent, ist fast kalorienfrei und hat eine legendär hydrierende Wirkung: Gut gekühlt, die passende Erfrischung bei 30 Grad im Schatten. Kokoswasser revitalisiert und ersetzt als natürlicher Isotonikum dem Körper ausgeschwitzte Mineralsalze. Die Zeitschrift „Fit for Fun“ ermittelt: Der hohe Kaliumgehalt entspricht dem

üblicher Sportgetränke. Mehr als 50 frisch gepresste Tropendinks offeriert Bico Fino, die beste Fruchtoase an der Copacabana. Das Mantra der Stammkunden und Kellner lautet: Maracujasaft beruhigt, Ananas mit frischen Minzblättern helfen beim Abnehmen, der Mix Orange/Aubergine ist ein Cholesterinsenker, aromatische Cocktails aus Mango und Papaya harmonisieren die Verdauung, für ein fittes Immunsystem sorgen Orangensaft mit frischer Acerola, die säuerliche Urwaldkirsche boostet den Vitamin-C-Gehalt.

„Alles unter brasilianischer Sonne gereift. Wähle frei nach Intuition“, rät ein Suco-Shaker vom Bico Fino zwei Besuchern aus Österreich. Sie testen einen rosa Saft aus Guave, geschmacklich eine Mischung aus Quitte, Birne und Feige. Die Kombination Honigmelone/Pitanga, finden sie „stimmig“. Die knallrote Strauchfrucht gilt als natürlicher Durstlöcher in Brasilien. Auch wer nicht ins WM-Land reist, hat Möglichkeiten, diese exotischen Anti-Aging-Drinks zu probieren. US-Sängerin Madonna trug

entscheidend zur Kommerzialisierung von brasilianischem Kokoswasser bei. Über ihren Exlover, Unterwäschemodel Jesus Luz aus Rio de Janeiro, mutierte sie zur Agua-de-Côco-Botschafterin. 2010 investierte der Star 1,5 Millionen US-Dollar in Vita Coco, den New Yorker Hersteller von elektrolythaltigem Kokoswasser.

In kübschen Tetrapacks, mit Rihanna als Werbeikone, vermarktet sie das Nationalgetränk vieler Brasilianer über die USA hinaus. In der Zwischenzeit hat die Superfrucht Açai auch schon Europa erreicht. Auf Mallorca löffeln die ersten Gäste das blauschwarze Frucht-püree. Urgesund: In Berlin-Mitte eröffnete jetzt Açai-Café Nummer zwei.

Die Saftbar Bico Fino (Spitzer Schnabel, spielt auf einen Kolibri an) hat die größte Auswahl tropischer Shakes an der Copacabana. Die Bar ist ein Treffpunkt für Sportler, liegt in Strandnähe – und ist ein guter Ort, um WM-Spiele zu erleben. **Rua Barata Ribeiro 280, Copacabana. Öffnungszeiten: täglich 5.30 Uhr bis 24 Uhr.**

Streifzug. Ulla Ebner ist freie Auslandskorrespondentin für Ö1 in Rio de Janeiro. Tipps und Empfehlungen der Austro-Carioca aus erster Hand.

Vier Wochen in der schönsten Stadt der Welt

Design-Hotels. Wer es besonders edel mag und gern einen schönen Ausblick genießt, der ist in einem der beiden Design-Hotels am grünen Hügel von Santa Teresa gut aufgehoben. Das Club House in der Ladeira do Meireles hat fünf sonnige Doppelzimmer ab ca. 370 Euro, einen privaten Bungalow und eine Familiensuite. Hier finden immer wieder Poolpartys mit DJ-Musik und Grillerei statt. Das Guesthouse Maria Santa Teresa in der Rua Aprozível hat Doppelzimmer ab ca. 190 Euro und liegt in Gehdistanz vom Restaurant Aprozível.

Club House: Ladeira do Meireles 32, designhotels.com/hotels/brazil/rio-de-janeiro/club-house-hotel-rio-de-janeiro
Guesthouse Maria Santa Teresa: Rua Aprozível 163, designhotels.com/hotels/brazil/rio-de-janeiro/maria-santa-teresa

Hostels in Vidigal. Wer etwas greifen möchte und dennoch eine wunderbare Aussicht genießen, steigt in einem Hostel der Favela Vidigal ab. Die Casa Alto Vidigal etwa wird vom Oberösterreichler Andreas Wielend betrieben und hat einen Mehrbettchlofssaal, Doppelzimmer und eine Familiensuite. Vor dem Hostel gibt es eine Terrasse mit Bar, gleich dahinter gelangt man zum Wanderweg auf den Hügel Dois Irmãos. Am Wochenende finden hier manchmal Clubbings statt. Ganz in der Nähe liegt auch das Hostel Mirante do Arvrão. Ein Doppelzimmer kostet normalerweise 100 Euro, während der WM dürfte es aber teurer werden.

Alto Vidigal: Rua Armando de Almeida Lima 2, Arvrão, (+55/21) 3322-3034, altovidigal.com/
Mirante do Arvrão: Rua Armando de Almeida Lima 8, Arvrão, (21) 3323-4774, http://mirantedo-arvrão.com.br/

Ferienappartement. Viele Hostels sind während der WM bereits ausgebucht. Leichter zu haben sind sogenannte Temporadas, also Ferienwohnungen. In unmittelbarer Nähe des Fußballstadions Maracanã werden Wohnungen mit ein bis zwei Schlaf-

zimmern um ca. 300 bis 500 Euro die Nacht angeboten. An der Copacabana sieht man vergleichbare Wohnungen bereits ab ca. 70 Euro pro Nacht. Allerdings bestehen viele Vermieter auf eine Mindestanzahl an Übernachtungen. aluguetemporada.com.br/ferias/brazil/rio-de-janeiro-cidade/r29875

Aprozível. Der Name des Lokals bedeutet übersetzt „angenehm“, und der ist mehr als verdient. Es ist vermutlich das romantischste Restaurant in Rio de Janeiro. Am Hügel von Santa Teresa gelegen, hat man von hier eine wunderbare Aussicht auf die Stadt. Das Aprozível serviert zeitgenössische brasilianische Küche mit internationalen Einflüssen, wie tropischen Fisch mit Orangensaure und Kokosreis oder Entenbrust mit Pfäume. Ganz köstlich: die Ziege in Rotweinsauce mit Yamswurzel-Püree. Das Lokal hat eine große Auswahl an Weinen, auch an brasilianischen. Rua Aprozível 62, (21) 2508-9174. aprozível.com.br/aprozível.htm#

Porcão. Eine der bekanntesten Churrascarias der Stadt. Das Porcão hat Restaurants in Ipanema, Barra da Tijuca und am Praia do Flamengo – mit Aussicht auf den Zuckerhut. Hier gibt es Rodízio, also „All you can eat“. Die Kellner kommen mit den Grillspießen an den Tisch und schneiden – je nach Wunsch – große oder kleine Stücke vom gegrillten Rind, Schwein oder Lamm ab. Es empfiehlt sich, kleine Stücke zu nehmen, denn die Kellner kommen immer wieder und die Auswahl ist riesig. Unbedingt kosten: die gegrillten Hühnerherzen. Von einem reichhaltigen Buffet mit Salaten und gegrilltem Gemüse kann man sich selbst die gewünschten Beilagen holen. Av. Infante Dom Henrique, S/N, Aterro do Flamengo, (21) 3521-2900. porcao.com.br

Garota da Tijuca (The Girl from Tijuca). Traditionelles Restaurant mit bodenständiger brasilianischer Küche im Stadtteil Tijuca, also dort, wo auch das Fußballstadion Maracanã liegt.

Der Name bedeutet „Das Mädchen von Tijuca“ und hat ein Schwesterlokal in Ipanema, das nach dem Bossa-Nova-Klassiker Garota de Ipanema benannt ist. Hier werden preiswerte Mittagsmenüs angeboten, Spezialität des Hauses ist gegrilltes Fleisch. Das Lokal wird gern von Fußballfans vor einem Spiel aufgesucht, um ein Cerveja bem gelada, also ein richtig eiskaltes Bier, zu trinken. Praça Varnhagem 5, (21) 2569-0197. garotadatijuca.com.br/

Nachtlieben: Leviano Bar. Lapa ist der Ausgehbezirk in Rio de Janeiro. Hier gibt es zahlreiche Lokale, in denen regelmäßig Live-Musik gespielt wird. Eine davon ist die Leviano Bar, in unmittelbarer Nähe der Arcos da Lapa. Die weißen Bögen sind das Wahrzeichen des Viertels. Die Leviano Bar hat eine Bühne im Erdgeschoss und eine im ersten Stock. Häufig spielen vier verschiedene Bands gleichzeitig. Dienstags wird hier Jazz gespielt, Donnerstag ist Salsa- und Forró-Abend, Freitag gibt es Samba. Avenida Mem de Sá 47. leviano.com.br/

Carioca da Gema. Das Carioca da Gema ist einer der feinsten Samba-Clubs in Lapa. Er befindet sich in der Avenida Mem de Sá, einer der belebtesten Straßen des Ausgehbezirks. Hier treten immer wieder lokale Samba-stars auf, wie Maria Rita oder Teresa Cristina. Der Club hat auch einen Restaurantbereich, wo Pizze, Sandwiches und gebackene Kabeljaubällchen serviert werden. Avenida Mem de Sá 79, (21) 2221-0043. barcariocadage-ma.com.br/bar.htm

Bar do Gomez. Eine der charmantesten Bars am Hügel von Santa Teresa, die auch bekannt ist unter Armazém São Thiago, denn ursprünglich war die Bar ein Greißlerladen, der 1919 von galizischen Einwanderern eröffnet wurde. Die Einrichtung aus dunklem Holz und die Schwarz-Weiß-Bilder an der Wand verleihen der Bar einen edlen Retro-Chic. In der Bar do Gomez werden 60 verschiedene Sor-

ten Cachaça kredenz, der typische brasilianische Zuckerrohrschnaps. Die Bar ist außerdem bekannt für ihre verschiedenen gefüllten Bällchen aus Bohnen- oder Maniokmasse. Rua Aurea 26, Tel: (21) 2232-0822. armazemsaohiago.com.br

Pedra do Sal. In Rio de Janeiro findet Musikkultur nicht nur in geschlossenen Lokalen statt. Wie in kaum einer anderen Stadt werden öffentliche Plätze für kostenlose Kulturevents genutzt. Der Pedra do Sal ist ein kleiner Platz im Zentrum der Stadt, auch genannt Largo João da Baiana. Hier lebten im 19. Jahrhundert afrobrasilianische Migranten aus dem nordöstlichen Bundesstaat Bahia. Manche Forscher glauben, dass hier der Ursprung des Samba beheimatet ist. Auf dem Pedra do Sal gibt es jeden Montagabend live Samba, manchmal auch Jazz. Roda de samba da Pedra do Sal, Praça Mauá (nahe Largo de São Francisco da Prainha). http://rodadesambadapedradosal.blogspot.com.br/

Shopping: Feira Hippie de Ipanema. Es ist der größte Markt für Kunsthandwerk im Süden der Stadt. Hier bekommt man Halsketten aus Açai-Samen, Ledertaschen im Schildkröten- oder Eulendesign, geschnitzte Holzmasken, bunte Gemälde und Christusfiguren. Jeden Sonntag, 7 bis 19 Uhr, Praça General Osorio, feirahippieippanema.com/

Shopping: Feira Nordestina. Auch bekannt unter Feira de São Cristóvão sowie unter Centro Luiz Gonzaga de Tradições Nordestinas. In einer riesigen Messehalle wird hier die Kultur des Nordostens Brasiliens präsentiert: Musik, Kunsthandwerk und kulinarische Köstlichkeiten werden hier angeboten. Freitag spielen ab 22 Uhr Live-Bands Forró, die traditionelle Musik des Nordostens. Campo de São Cristóvão S/N - Pavilhão de São Cristóvão. feiradesaocristovao.org.br/

Fifa-Fanfest. Die offizielle Fanzone der Fifa befindet

sich direkt am Strand von Copacabana. Sie bietet Platz für etwa 20.000 Menschen. Hier werden alle Spiele übertragen, und es gibt ein musikalisches Rahmenprogramm. Der Eintritt ist zwar frei, die Mitnahme von eigenen Getränken aber verboten. Praia de Copacabana, Av. Atlântica altura 1130. fifa.com/worldcup/organization/fan-fest/cities/city=1141/index.html

Alzirão. Die inoffizielle Fanzone der Arnaner der Rua Alzira Brandão im Stadtteil Tijuca ist seit Jahren eine Institution. Bis zu 40.000 Fans finden sich hier mitunter ein. In der Alzirão werden allerdings nicht alle Spiele übertragen – nur die Brasilien-Spiele. Als Rahmenprogramm tritt die Samba-orchester Unidos da Tijuca auf, die Sieger des heurigen Karnevals. Rua Alzira Brandão, Ecke Rua Conde do Bonfim. alzirao.com.br/

Nachlesen: Ulla Ebner. http://oe1.orf.at; http://ul-laeberner.wordpress.com/ - Radio zum Nachlesen; http://copacocabana.wordpress.com/ - Brasilien 2014

Lesen. „In Brasilien geht's ohne Textilien“. ZDF-Journalist Andreas Wunn (39) erzählt in seinem ersten Brasilien-Buch absurde, hinführend schöne und schillernde Alltagserlebnisse, die so nur in Brasilien passieren und in Rios Halbwelt. Etwa die strenge Strandkette: niemals mit einem Handtuch an den Strand, nur mit einem leichten Baumwolltuch! Der Autor beschreibt den Übermut der Stadt, die ansteckende Daumen-hoch-Mentalität der Cariocas und stolpert über halbseidene Tricks. Nur der Titel des Buchs ist zum Fremdschämen. In seinem zweiten Buch, „Brasilien für Insider“, weitet Wunn seinen Blick über ganz Brasilien aus: „Brasilien ist der Apple unter den aufstrebenden Schwellenländern, cooles Image, sinnliches Design.“ Andreas Wunn: „Brasilien für Insider“, Heyne Verlag, 15,50 Euro (eben erschienen). (Evs)

HOTELTIPP DER WOCHE

Unser Angebot:
4 Tage/3 Nächte
im Bio-Wohlfühlzimmer „Grand Lit“

ab EUR **335,00**
p. P. im Doppelzimmer
(Anreise nur am Donnerstag möglich)

Dilly's Wellnesshotel
Pyrnstraße 14
4580 Windischgarsten
Tel.: +43/(0)7562/26 4 0
wellness@dilly.at
www.dilly.at

Raus aus dem Alltag

Wellness. Entspannen und wohlfühlen im großen Wellness- & Spabereich im Dilly Resort.

Lassen Sie sich im Wellness- & Spabereich unseres Resorts verwöhnen. Unser Wellness- & Spabereich erstreckt sich auf über 3000 m². 14 verschiedene Saunen und Relaxkabinen, drei beheizte Freibäder, drei Hallenbäder und ein Naturschwimmbiotop lassen keine Wünsche offen. Das Dilly Resort ist das einzige Hotel in Österreich, das jedem Gast eine Liege im Innen- und Außenbereich garantiert. Unsere großzügigen Ruhezone laden zum Entspannen ein. In unserem Wellnessdörfel verwöhnen unser Beautyteam mit Massagen und Kosmetikbehandlungen. Mit unserer einzigartigen Wellness-Verwöhnspension „alles inklusive“ wird man von morgens bis abends kulinarisch verwöhnt. Für Aktive wartet unser tolles Sport- & Aktivprogramm. „Presse“-Leser erwartet als Exklusivvorteil ein ausgleichendes und harmonisierendes Entspannungsband English Rose.

