



1

MINHA CASA, SUA CASA

No pequeno hotel Casa Fortunato, em Lisboa, os hóspedes convivem com a família proprietária e são convidados a fazer aulas de yoga e de cozinha macrobiótica por Antonella Salem

Viver uma verdadeira experiência de *wellness* em Lisboa e sentir em casa no bairro das Amoreiras, fora do circuito turístico óbvio. Comer saudável e conhecer a cidade por uma perspectiva de morador, com dicas personalizadas. É assim no novo e pequeno hotel Casa Fortunato, uma *townhouse* centenária com apenas nove quartos decorados individualmente.

“A ideia é vir como um hóspede, ficar como um amigo e viver como uma família”, conta o casal de proprietários Antonio Falcão Costa Lopez e Filipa Fortunato. Ele é arquiteto e ela, escritora de livros infantis. Os dois fizeram de um sonho realidade ao transformar o antigo escritório de arquitetura de Antonio em residência e hotel cheio de vida e cores, após uma reforma que durou dois anos. Antonio e Filipa moram no último andar da casa e, ao lado dos quatro filhos e do labrador preto Cacau, recebem com todo carinho e bom gosto.

No *décor*, há papéis de parede com desenhos geométricos,

móveis de design italiano e objetos *vintage* colecionados ao longo de mais de 20 anos de casamento, alguns dos quais herdados dos avós e, ainda, itens de artesanato, como os tapetes coloridos feitos à mão e comprados nos mercados do Marrocos. Cuidados sociais estão até nos detalhes: azulejos e mosaicos foram confecionados em um povoado que o hotel ajudou a reabilitar, por meio de suas encomendas, e torneiras e chuveiros são da Fantini, cuja renda é revertida para comunidades na África.

Além de conhecer a região e o bairro vizinho *trendy* do Príncipe Real, você pode fazer aulas de yoga e de culinária macrobiótica. Atração à parte na casa, a cozinha aberta é baseada em uma dieta livre de carnes e laticínios, que atenta para a conscientização sobre a origem do que é consumido e os efeitos que tem na felicidade e na saúde. Os pratos, predominantemente vegetarianos, são elaborados pela chef executiva Sônia Jordão, uma das maiores experts em cozinha macrobiótica no mundo. :: casafortunato.com

FOTOS: MANOLO VILLEA



2



2



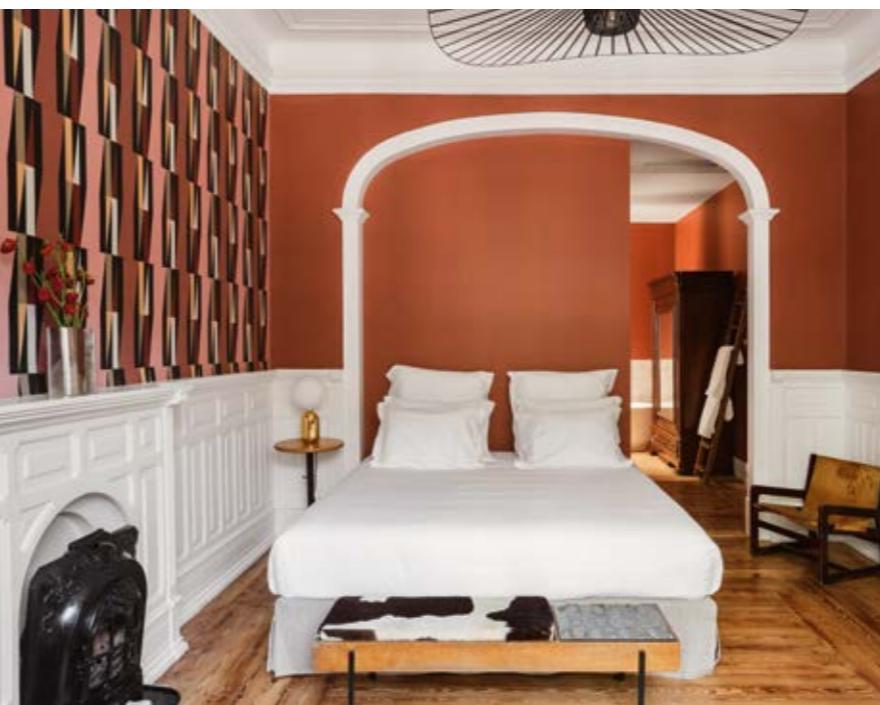
3



4



5



5

NÃO DEIXE DE IR

LOJA Maria Granel é referência em termos de utensílios de cozinha e limpeza bio, e é o spot para o paladar macrobiótico mais exigente. Chás japoneses e outros produtos difíceis de encontrar tornam-se acessíveis. :: mariagranel.com

MERCADO Nas manhãs de sábado, a Praça do Príncipe Real se transforma em um efervescente mercado ao ar livre que tem a melhor comida orgânica de Lisboa e mil ingredientes - de legumes e frutas a compotas e bolos.

JANTAR O Instituto Macrobiótico de Portugal foi o grande impulsionador dos novos hábitos alimentares. O espaço promove jantares *by appointment*.

:: institutomacrobioptico.com

PASSEIO A Praia do Guincho, em Cascais, é bem preservada e selvagem, com suas dunas e areias douradas.