

Turismo

Entre vulcões e florestas tropicais, a biodiversidade e os sabores da Costa Rica

Conheça os segredos do país centro-americano, um destino perfeito para desacelerar em meio à natureza

A Costa Rica se consolidou internacionalmente como a capital do turismo sustentável e da biodiversidade na América Central. Abrigando quase 5% da biodiversidade do planeta em um território compacto, o país convida os viajantes a uma imersão profunda sob o lema nacional “Pura Vida”. Para além das florestas tropicais e vulcões ativos, a experiência costa-riquenha se revela de forma única em cada uma de suas regiões geográficas, onde as paisagens ditam os ingredientes e as tradições que vão para a mesa.

Cercado por montanhas e fazendas de café de altitude elevada, o Vale Central abriga a capital, San José. É o ponto de partida logístico da maioria dos viajantes. Próximo à capital, os viajantes podem visitar o impressionante Parque Nacional do Vulcão Poás, que possui uma das maiores crateras ativas do mundo e uma lagoa ácida de cor azul-esverdeada. A região também é famosa por suas rotas de turismo cafeeiro em fazendas históricas.

A região é o berço do gallo pinto, o prato nacional e a base do café da ma-

nhã costa-riquenha, feito a partir da mistura de arroz e feijão de ontem salteados com cebola, pimentão, coentro e temperados com a icônica salsa lizano (um molho agridoce vegetal inventado no país em 1920). Para a sobremesa, o clássico bolo tres leches (embebido em leite evaporado, leite condensado e creme de leite) fecha a experiência gastronômica com perfeição.

Outras regiões

Outras regiões da Costa Rica também têm seus encantos. A porção norte do país é uma área de florestas

úmidas e rios de cores inacreditáveis, ideal para viajantes que buscam ecoturismo e aventura. Já a costa voltada para o Oceano Pacífico é a mais extensa do país, subdividida entre o norte ensolarado e o sul indomável e úmido.

O lado caribenho da Costa Rica apresenta uma atmosfera cultural completamente distinta do restante do país, marcada fortemente pela herança jamaicana e afrodescendente, com música reggae e um ritmo de vida desacelerado. Abaixo confira os destaques de cada uma das regiões.



Rio Celeste tem cor azul-turquesa e fica no Parque Tenorio

Costa do Pacífico: ondas perfeitas e zona azul

• **Belezas naturais e pontos turísticos:** Ao norte fica a província de Guanacaste e a Península de Nicoya, reconhecida globalmente como uma das raras “zonas azuis” do planeta devido à longevidade de seus habitantes. Praias como Tamarindo e Conchal atraem surfistas e amantes de resorts de alto padrão. Descendo em direção ao Pacífico Central e Sul, encontram-se o aclamado Parque Nacional Manuel Antonio — onde a floresta tropical intocada encontra areias brancas povoadas por macacos e bicho-preguiças — e o Parque Nacional Marino Ballena, em Uvita, famoso por sua

formação litorânea em formato de cauda de baleia e por ser rota de migração de baleias-jubarte.

• **Pratos típicos:** A proximidade com o mar faz dos frutos do mar os protagonistas absolutos. O ceviche costa-riquenho é imperdível: cubos de peixe branco fresco marinados em muito suco de limão, cebola e coentro, tradicionalmente servidos com biscoitos salgados ou chips de banana da terra (patacones). Nos bares locais, o petisco mais cultuado é o chifrijó, uma taça que sobrepõe arroz, feijão, cubos crocantes de porco frito (chicharrón), pico de gallo e fatias de abacate.



Vulcão Arenal domina o horizonte em La Fortuna

Região Norte e Planícies: o coração dos vulcões

• **Belezas naturais e pontos turísticos:** A cidade de La Fortuna serve como base para explorar o imponente Vulcão Arenal, cujo cone perfeito domina o horizonte. O destino é famoso por suas piscinas naturais de águas termais aquecidas pelo próprio vulcão e pelo Parque Místico Arenal, com suas pontes suspensas. Um pouco mais adiante, no Parque Nacional Tenorio, encontra-se o deslumbrante Rio Celeste, famoso pela coloração azul-turquesa de suas águas resultante de uma reação química

natural de minerais.

• **Pratos típicos:** Por ser uma região fortemente agrícola e de pecuária, a culinária local exalta o frescor da terra. O grande destaque é o pollo achiotado (frango cozido e temperado com achiote natural) e o generoso casado campesino, um prato que reúne arroz, feijão preto, banana da terra frita, salada e uma proteína. É muito comum encontrar nesta zona o consumo de ensopados robustos, como a olla de carne (cozido de carne bovina com mandioca, batata e cenoura).

Costa do Caribe: ritmo e canais selvagens

• **Belezas naturais e pontos turísticos:** Ao norte da costa caribenha fica o isolado Parque Nacional Tortuguero, uma vasta rede de canais navegáveis apelidada de “Amazônia centro-americana”, famosa por ser o santuário de desova das tartarugas-verdes. Ao sul, vilas vibrantes como Puerto Viejo e Manzanillo combinam praias selvagens de águas mornas com recifes de corais e florestas habitadas por tucanos e bichos-preguiça.

• **Pratos típicos:**

O leite de coco e o gengibre transformam a culinária caribenha. Diferentemente do resto do país, o prato principal aqui é chamado estritamente de Rice and Beans (arroz e feijão cozidos no leite de coco com pimenta panamenha e tomilho), geralmente acompanhado por frango caribenho ao molho aromático ou peixe frito. Para refrescar os dias quentes, a bebida típica é a água de sapo, uma infusão gelada de rapadura, limão e bastante gengibre.



Puerto Viejo é atração na região de Limón, na costa caribenha



Parque Nacional Manoel Antônio é atração no Pacífico