

TAVIRA SABOREAR A PRIMAVERA NO SOTAVENTO

EVASOES

#217

NAS BANCAS
1,60€*

A nova vaga vegetariana

DEZ CHEFS E RESTAURANTES
PARA DESAFIAR PRECONCEITOS

* ESTA REVISTA INTEGRA
A EDIÇÃO DE SEXTA-FEIRA
DO JORNAL DE NOTÍCIAS,
E A PARTIR DE SÁBADO, É
VENDIDA SEPARADAMENTE
PELO PREÇO DE 1,60 EUROS

SEMANAL DE 24 A 30 DE MAIO DE 2019



CAPA



ERVA



LJUBOMIR STANISIC, 100 MANEIRAS



PARA MUDAR DE IDEIAS
ACERCA DA COMIDA

VEGETARIANA



SÁIA



PIU PAULA, CASA DE CHÁ BOA NOVA



FAVA TONKA



KANAZAWA



PEDRO ALMEIDA, MIDORI



FEITORIA

PORTO E LISBOA Estrelas Michelin, cozinha de autor, menus de degustação. Há uma nova vaga de cozinha vegetariana, baseada no produto, na técnica e na ideia de prazer à mesa – um mundo de possibilidades que começam agora a ser exploradas, para contentamento dos vegetarianos, de quem apenas gosta de variar na alimentação e daqueles que ainda não descobriram que adoram vegetais. Há uma discreta revolução em curso – e um manifesto informal de cozinha vegetariana moderna portuguesa.

TEXTOS DE JOÃO MESTRE



JERÓNIMO PINTO DE ABREU E ANDREIA SANTOS, LUDIM



ARKHE

Não é carne nem peixe. A expressão é pejorativa, e aponta sempre para a falta de alguma coisa. Uma certa indecisão, inépcia ou amorfismo que pode ser muita coisa, mas nunca nada de bom.

Quando aplicado no sentido literal à comida vegetariana, deixa logo à vista uma certa postura perante o assunto: comer vegetariano é visto como comer algo a menos. Quando na verdade pode ser o exato oposto. «Para mim, como cozinheiro, é uma lufada de ar fresco», diz Nuno Castro, que tanto tem à sua responsabilidade o restaurante de cozinha vegetariana moderna Fava Tonka como a sua contraparte omnívora Esquina do Avesso, na porta ao lado. Ao cabo de oito meses a pensar vegetariano, uma constatação: «Um cozinheiro que domine o vegetarianismo, quando volta a trabalhar numa cozinha generalista, brinca.» O céu – ou, neste caso, a terra – é o limite.

#1. A BOA COMIDA DISPENSA RÓTULOS

Seja por más experiências, por desconhecimento ou por simples preconceito, não é rara uma certa aversão à ideia de comer um prato onde falte carne e peixe. Talvez por esse motivo, João Alves, quando abriu o seu restaurante, quis manter algum mistério. «Não quero ter rótulos, se eu anuncio que é vegetariano metade das pessoas já nos vê de outra forma.» Daí que o Arkhe se apresente antes como «um local dedicado à cozinha à base de vegetais».

Jerónimo Pinto de Abreu tem factos para corroborar essa ideia: «Noutros restaurantes em que trabalhei, evitava ter secção vegetariana na carta, para não espantar as pessoas», conta o chef e coproprietário do Lupin. «Se punha esses pratos espaçados, na lista de entradas, vendiam-se muito mais.»



'RAWVIOLI' DE BETERRABA, LUPIN

ANDRÉ RÍDLOUZI



ANDRÉ RÍDLOUZI



JOÃO ALVES, ARKHE

DR



«Não quero ter rótulos», diz João Alves, que descreve o Arkhe como «um local dedicado à cozinha à base de vegetais».

DR



CAPA

Um dos pratos do novo menu de degustação inteiramente vegetariano de Rui Paula na Casa de Chá da Boa Nova: batata-doce com sopa Tom Kha.



CASA DE CHÁ DA BOA NOVA



RUI PAULA, CASA DE CHÁ DA BOA NOVA

II. O PRODUTO É REI

Nuno, João e Jerónimo fazem parte de uma nova geração de chefs, representam um olhar fresco sobre a cozinha de base vegetal. Mais do que adaptar os pratos do receituário tradicional em versões veggie-friendly ou de simplesmente subtrair e ajustar naqueles que levariam proteína animal, eles trazem para a mesa uma forma de pensar o prato tomando o produto como ponto de partida. As possibilidades, sob esse ângulo, são imensas. Pegue-se no aipo, por exemplo.

Rui Paula, na Casa de Chá da Boa Nova, casa-o com avelã, cada um dos elementos declinado em três texturas e nada mais. Ljubomir Stanisic, na nova encarnação do 100 Maneiras, leva-o à mesa fumado e salgado, num prato faça-você-mesmo com tortilhas de milho, cebola frita, flores e um dip de natas, rábano e trufa. E no restaurante Erva, Artur Gomes serve-o fatiado fino, salteado em manteiga, num guloso mil-folhas com ragoût de cereais. E,



ARTUR GOMES, ERVA



ADRIANO HERBERT ES/61

convenhamos, é só um aipo – «só».

Na cozinha vegetariana moderna, a repetição é uma baixa probabilidade. Se no manei- ço de carnes, mariscos e peixes há um mapa de estradas bem definido do que se deve e não deve fazer, «é respeitar o produto, não estragá- lo», resume João Alves, «nos vegetais há todo um mundo a explorar». «Temos um ingredien- te principal, mas não conseguimos ir pelo “o que vamos pôr a acompanhar isto?”», explica Catarina Correia, chef-executiva e braço-di- reito de Rui Paula na Casa de Chá da Boa Nova. «É mais “Como posso trabalhar este produto de diferentes maneiras, diferentes texturas, diferentes sabores?”». E aí, para felicidade do público – vegetariano ou não – impera a máxi- ma «Cada cabeça sua sentença». João Sá, do Sála, põe as coisas em perspetiva: «Todos os criativos são bons quando são postas regras, a limitação está nas nossas cabeças.»



«YouTube» é nome de momento assente no elemento terra: topinambur, cebola, rabanete daikon laminado e picle de gengibre, tudo rodeado de leite de amêndoa.

100 MANEIRAS

FABRICE DEHOULIN



DR



ALHO FRANCÊS ASSADO, ERVA

DR



CRÃO E VEGETAIS DA ÉPOCA SÁLA

NINGO PINTO FERNANDES/60



JOÃO SÁ SÁLA



CAPA

III. REAPREN- DER OS VEGETAIS

«O processo criativo nos vegetais é exatamente o mesmo que para a carne e para o peixe.» É este o ponto de partida de Artur Gomes, no Erva. Ao contrário do que o nome sugere, este é um restaurante omnívoro, e é nesse sentido de equilíbrio e variedade alimentar que aponta a cozinha de Artur. «Temos de dar a mesma importância aos três "mundos"». Sublinhe-se que o chef de 26 anos passou uma temporada no Noma, de René Redzepi, porta-estandarte da cozinha de vanguarda e do primado do respeito pelo produto, em Copenhaga. Não é o único a trazer mundo na bagagem – João Alves, no percurso de se tornar cozinheiro, esteve dois anos no Joia, em Milão, o primeiro restaurante vegetariano a ostentar uma estrela Michelin. Talvez seja essa frescura de perspectiva que está a ajudar a mudar a perceção da cozinha vegetariana, e a ajudar a derrubar barreiras. «É importante que os chefs que saem para o estrangeiro retornem em algum momento com esse conhecimento», sublinha João Rodrigues, ele que tem um menu de degustação vegetariano em vigor no seu Feitoria desde 2016, o que faz dele um pioneiro, ainda que assuma alguma dificuldade inicial em sair da estrutura tradicional de pensamento da proteína como casa de partida. A questão, acredita, é cultural: «Estamos habituados desde pequeninos a comer proteína com proteína. A maioria olha para os vegetais como um complemento, não um elemento principal». No entanto, nota, «as coisas vão mudando, lentamente». O processo de criação, esse acabou por se tornar mais natural, com a experiência acumulada. «Já temos uma base criada, um histórico do que correu e não correu bem».

«Nunca aprendemos a comer legumes», atalha Pedro Almeida, apontando também para a questão cultural. «É complicado que as pessoas se apercebam que existe potencial na cozinha vegetariana, e não joga a favor que as opções da maior parte dos sítios são horrendas». Para o chef do Midori, isto desagua num



JOÃO RODRIGUES, FEITORIA

FABRICE DEMOLIN/GI

problema de oferta e procura: «Não há oferta porque nunca aprendemos a comer, e nunca aprendemos a comer porque não há oferta». De sua parte, ele que se assume fã de legumes e afins, começou por introduzir alguns pratos vegetarianos como opção num dos menus de degustação, o que pôs à vista um inesperado interesse do público omnívoro: «Cinquenta por cento dos clientes pedem o prato vegetariano quando chegam a essa opção, as pessoas estão abertas a provar». No final do verão passado, elevou a fasquia, com um menu de sete momentos em que o desfile de pratos foi pensado para acompanhar o menu principal, sem lhe ficar atrás em nada.

FERNANDO MARQUES

KANAZAWA



COUVE BACALÃ E COGUMELOS, FEITORIA

GONÇALO VILLAVERDE/GI



CALDO-VERDE DE MISO, MIDORI

ULIS FERREZ





FERNANDO PARQUES

PAULO MORAIS, KANAZAWA

IV. A EXPERIÊNCIA À MESA É PARA TODOS

Além do Feitoria e do Midori, na galáxia Michelin há ainda outro menu vegetariano digno de nota. Na Casa de Chá da Boa Nova, onde tem «em cena» um épico de 21 momentos a que chamou «Por mares nunca de antes navegados», Rui Paula criou uma equivalência, momento a momento, em versão vegetariana. Com o cuidado de seguir o mesmo crescendo de intensidade e de nunca repetir o elemento central. Isto sem esquecer a textura, «uma das coisas mais importantes da comida» para o chef português: «Se eu tiver só um puré de aipo, torna-se

fastidioso, mas se ao puré juntar aipo assado no forno e um picle de aipo, dá movimento ao prato e é bom – para a boca, para os sentidos, para a apresentação».

A mesma lógica de dinâmica passo a passo com o menu principal está presente na versão revista e aumentada do 100 Maneiras que Ljubomir Stanic abriu ao lado da sua morada original no Bairro Alto. «Pensei o menu para ser esteticamente igual ao normal, para a pessoa que o come ter a mesma criatividade», explica o chef, que tanto num menu como no outro revisita 25 anos de cozinha em 17 escalas. «O menu vegetariano deixou de ser uma bengala, estou muito orgulhoso de servir um vegetariano ao mesmo nível que um carnívoro».

Também Paulo Morais, quando decidiu implementar uma sequência vegetariana no cerimonial Kanazawa, que comanda há um par de

anos, fê-la coincidir com o menu principal em vigor. Mesmo que isso implique mudá-lo todos os meses. Portanto, se serve uma sopa, um cru, um grelhado, o vegetariano terá o mesmo método. Se o menu principal segue o estilo kaiseki, com os devidos ajustes, a contraparte vegetariana apoia-se no shojin ryori, a alta-cozinha de templo budista – porém, mais apostada na experiência do que em ser comida-para-meditação. «É uma adaptação, desvirtuando o mínimo possível, para criar uma cozinha com mais texturas, mais sabores, técnicas diferentes». Ou, por outras palavras, para dar prazer.




CAPA

FAVA TONKA

FOTOGRAFIA DE PÉTERO GALVAZ FERREIRO/GI

Cenouras, batata-doce e vinagrete (esq.) é a exaltação da textura que guardam os vegetais.



#V. UM PRAZER E NÃO UM SACRIFÍCIO

Pergunte-se a qualquer um destes chefs, e o assunto virá à baila: prazer à mesa. É disso que trata o trabalho de qualquer um deles. Sejam eles vegetarianos, flexíveis ou carnívoros assumidos – e embora a questão da sustentabilidade e da redução do consumo humano de carne e peixe esteja sempre em cima da mesa –, em nenhum destes restaurantes paira qualquer espécie de mensagem moralista ou doutrinadora. «Dizer às pessoas o que está certo e errado não leva a lado nenhum», defende João Alves, ele que segue um regime à base de vegetais, com a ocasional exceção para o peixe. «As pessoas não querem confronto. A mensagem é vir provar boa comida, bom vinho», continua, fazendo questão de não tornar o seu restaurante campo de batalha: «É o lugar onde as pessoas vêm no final do dia, um sítio de reunião de família, para passar um bom tempo, levar uma boa memória». O certo é que, contadas suas, dois terços da clientela não é vegetariana. Ricardo Rodrigues, coproprietário do Fava Tonka, estima uma proporção



SOPA DE CEBOLA TRUFADA, FAVA TONKA

EM NENHUM DESTES RESTAURANTES PAIRA QUALQUER ESPÉCIE DE MENSAGEM MORALISTA OU DOUTRINADORA

semelhante. E Nuno Castro já perdeu a conta às vezes que ouviu, em jeito de despedida, «se todos os vegetarianos fossem assim, eu já comia há mais tempo». Talvez seja este o ponto de partida: desmontando a ideia de ser um sacrifício, a causa poderá, de caminho, ir ganhando adeptos.



COMO SE HARMONIZA VINHO COM COZINHA VEGETARIANA?

Carlos Monteiro | Sommelier da Casa de Chá da Boa Nova

É diferente harmonizar vinhos para um menu omnívoro e para um menu vegetariano?

Sim. Não temos uma base de proteína, e quando pensamos em proteínas já existem harmonizações clássicas – para uma terrina de foie gras, um Sauternes; para ostras um Chablis ou champanhe. Quando construímos um menu em que nos baseamos no milho, na beringela, no seitan, temos de questionar como vamos fazer os pairings e reaprender. Conta muito o acompanhamento e a forma como o elemento é confeccionado.

Há aquela dicotomia básica: branco para peixe, tinto para carne. E na cozinha vegetariana?

O nosso menu funciona mais com brancos. Usamos elementos com textura, doçura, cremosidade, precisamos de brancos mais estruturados, com alguma força, para aguentar os pratos. Em elementos mais da terra, como beringela, beterraba, conseguimos encaixar tintos com alguma evolução. Ou tintos frescos, com muita elegância.

Como é pensada a harmonização?

Foi um desafio. Tive de provar o menu a fundo, estudar



IGOR MARTINS/IG

bem a ficha técnica dos momentos e falar com a cozinha, provar cada elemento em separado, depois em conjunto. Num menu normal, seguindo a base dos peixes e mariscos, conseguimos harmonizar quase por intuição. Aqui temos sempre alguma dúvida. Um vinho pode arruinar a delicadeza de uma das iguarias.

**EM PRATOS COM
TEXTURA, DOÇURA,
CREMOSIDADE,
PRECISAMOS DE
BRANCOS COM
ALGUMA FORÇA**

De um modo geral e simplista, que vinhos resultam melhor com comida vegetariana?

Estilo pessoal, um tipo seguro para acompanhar este menu seria um champanhe ou espumante. Um vintage com alguma evolução, algum perfil de notas terciárias, mas sempre com alguma frescura, consegue ser transversal a todo o menu, se quisermos optar apenas por um vinho.

Isto mudou a sua forma de provar vinho?

Quando provamos, pensamos num momento. Agora muitas vezes provo um vinho e penso, «será que dá para o vegetariano?». Estamos sempre a procurar soluções, ou fugas possíveis para harmonizar. Faz-nos repensar cada vinho que provamos.



10 PRATOS

A NÃO PERDER

Um menu de degustação imaginário.

INDIO PRIMO FERNANDES/GI



BATATA | COGUMELOS SILVESTRES | TRUFA, SALA

1. FEEL THE BEET – 100 MANEIRAS

O aspeto é o de uma mini pera bêbeda. Mete-se à boca e afinal é uma beterraba, cheia de sabor a coentros. É um dos snacks do momento Prefácios, mas vale por si só.

2. ALHO-FRANCÊS COM TOMATE CROCANTE E GASPACHO – MIDORI

Gaspacho de miso, lado-a-lado com alho-francês grelhado sobre uma tosta com pó de tomate, crocante de tomate-cereja desidratado. Perfeito para quem adora tomate.

3. PANISSA – ARKHE

Adaptação de um snack de rua italiano, à base de farinha de grão-de-bico – aqui frito, crocante por fora, cremoso por dentro, e acompanhado com maionese de miso e gengibre, rabanete em pickle e rábano.

4. TAKOYAKI DE LEGUMES – KANAZAWA

O petisco tradicional japonês, uma esfera de polme recheada de polvo, tem aqui uma versão com abóbora, beringela e curgete. Por cima, enoki e salicórnia.

5. TÁRTARO – LUPIN

Há muitas dimensões de sabor nesta entrada. Além do picado de cenoura, pastinaca e lentilhas, estão lá cornichons, alcaparras, mostarda, rábano. E, por cima, caviar de algas com rebentos de ervilha.

FUNCHO, CARIL E GRANIZADO DE ARROZ JASMIM, FAVA TONKA



PANISSA ARKHE



ABÓBORA | ERVILHAS SECAS | CASA DE CHÁ DA BOA NOVA



TAKOYAKI DE LEGUMES, KANAZAWA



FEEL THE BEET, 100 MANEIRAS

ALHO-FRANCÊS COM TOMATE CROCANTE E GASPACHO, MIDORI

**6. BATATA |
COGUMELOS
SILVESTRES
| TRUFA – SÁLA**

Parece uma sobremesa e é tão guloso quanto aparenta. Folhas de batata finas são enroladas em forma de croissant, pinceladas com manteiga clarificada e levadas ao forno. Lá dentro, há cogumelos.

**7. FUNCHO, CARIL
E GRANIZADO
DE ARROZ JASMIM
– FAVA TONKA**

Um prato cheio de recantos de sabor – o bolbo de funcho, terroso, assado na grelha, rodeado de chutney de caril, arroz jasmim na forma de um granizado e amendoins.

**8. CAROLINO
DE SALICÓRNIA
QUEIMADA
E ALGAS
– FEITORIA**

Salicórnia, algas cabelo-de-velha e wakame, espirulina contribuem para este prato que é um arroz do mar de plano direito, cremoso e mineral.

**9. MIL-FOLHAS
DE AIPO
COM RAGOÛT
DE CEREAIS
– ERVA**

O bolbo é laminado e salteado em manteiga noisette. Ao lado, trigo, aveia, arroz e cevada, cozidos em separado e unidos num caldo de cogumelos.

**10. ABÓBORA |
FRUTOS SECOS
– CASA DE CHÁ
DA BOA NOVA**

Abóbora de Hokaido em duas preparações – assada, como protagonista, e cozida em cal viva, em apontamentos –, com frutos secos (pistácios, pevides e amêndoas) para dar envolvimento de sabor e textura.



CAROLINO DE SALICÓRNIA QUEIMADA E ALGAS, FEITORIA



MIL-FOLHAS DE AIPO COM RAGOÛT DE CEREAIS, ERVA



TÁRTARO, UBI



RESTAURANTES A CONHECER



FAVA TONKA Vegetariano

Ricardo Rodrigues é apaixonado pelo assunto, temperado pela frieza dos números. O seu sócio, Nuno Castro, por seu lado, é um entusiasta, fala com uma paixão já rara num cozinheiro com a sua experiência. Delira com as folhas, as cascas, os talos, o potencial que há naquilo que normalmente é desperdício. Não faz nada que não goste de comer, portanto se serve tomate, desmancha-o por texturas, que aquela mistura não lhe agrada. A casca dá um pó desidratado, a polpa um sorvete, a gelatina guarnição de salada.



MODO DE USAR

A carta tem 12 pratos, todos vegetarianos (4 veganos, mais alguns adaptáveis). Três pratos para dois é uma boa conta – pela quantidade, pela diversidade e pela soma no final.



Rua de Santa Catarina, 86,
Leça da Palmeira
(Matosinhos).
Tel.: 915343494
Web: favatonka.pt
Das 12h30
às 15h00 e das
19h30 às 23h00.
Encerra à terça.
Preço médio:
28 euros



Nuno não é vegetariano, mas tem experiência na área. Foi num restaurante vegetariano que ganhou os seus galões como chef, ainda que aquilo que faz desde há oito meses no Fava Tonka seja completamente diferente. «Estamos a falar de um vegetarianismo de há quase uma década, o cliente hoje está mais informado», compara. «As pessoas começam a perceber que o vegetariano não é aquela coisa enfadonha, repetitiva, cliché». Verdade, nenhuma destas três palavras se aplica aqui. Antes o seu exato oposto: excitante, dinâmica, inesperada, e todo esse fio de adjetivos. Em vez de caril com arroz, Nuno faz chutney de caril com granizado de arroz, a acompanhar um funcho assado. E quando se propõe fazer um prato de cenouras e batata-doce, coisa aparentemente aborrecida, fá-lo jogando com diferentes pontos de cozedura e de caramelização, adicionando elementos de acidez como alcaparras e sementes de mostarda para desfazer o adocicado dos elementos centrais, e dando bom uso à rama da cenoura, como uma aromática. Desperdício zero é uma das suas bandeiras, a par da sazonalidade, motivos pelos quais a carta muda a cada dois meses, e todos os dias há um prato novo ao almoço. Não, enfado, repetição, cliché são coisas que não se serve à mesa do Fava Tonka.



LUPIN Vegano

«Uma cozinha de topo acessível a toda a gente» é a promessa de Jerónimo Pinto de Abreu. Ele que, antes de se tornar vegano, era já cozinheiro, formado em França e calejado na liderança de restaurantes de fine dining. Um dia decidiu deixar a cozinha omnívora para se limitar aos vegetais – sem que isso, para si, fosse uma limitação. Após três anos a chefiar um gastropub vegetariano em Londres, regressou a casa em 2015, com o projeto de um restaurante que o Porto nunca tinha tido, gizado a quatro mãos com Andreia Santos, formada em gestão hoteleira, que conhecera na capital inglesa.

Mais do que definir o Lupin como vegano, Jerónimo prefere vê-lo como «um restaurante temático» para todos os públicos, independentemente do regime alimentar. «Não temos de ser japoneses para comer bom sushi», exemplifica. Tanto que, estima Andreia, um terço dos clientes são omnívoros. Na carta, tanto há cozinha de autor como interpretações de receitas clássicas, que Jerónimo faz, em boa parte, para dar a turistas vegetarianos um gosto daquilo a que sabem marcos da culinária nortenha como tripas ou rojões.

No capítulo autoral, estão lá, por exemplo, um viciante tártaro de legumes, cheio de textura e recantos de sabor, um falso raviolo de beterraba com queijo de caju caseiro e salicórnia, um retemperador gratin de batata, ragu de seitan e legumes glaceados. Bem como um capítulo de sobremesas – veganas, convém lembrar – capaz de surpreender muitos adeptos fiéis dos ovos e da manteiga.

Rua Arquiteto Marques da Silva, 74 r/c (Campo Alegre),
Porto. Tel.: 913894248. Das 19h00 às 23h00.
Encerra ao domingo e à segunda. Preço médio: 25 euros

Mais do que um sítio vegano, Jerónimo Abreu prefere ver o Lupin como «um restaurante temático» para todos os públicos.



MODO DE USAR

A carta tem 5 entradas e 6 pratos principais, todos veganos.



O sous-chef André Cruz (em baixo, à direita) é o braço-direito de João Rodrigues no Feitoria.



FOTOGRAFIAS DE GONÇALO VILAVENDE/GO



MODO DE USAR

Há 2 entradas vegetarianas disponíveis à carta, mas o modo ideal é o menu de degustação vegetariano Terra, com 4 momentos (excluindo snacks e pré-sobremesa), e adaptável para veganos, mediante aviso com antecedência. A pedido, está disponível a harmonização de vinhos.

FEITORIA Veggie-friendly

No campeonato das estrelas Michelin, o restaurante do hotel Altis Belém é o que tem há mais tempo um menu vegetariano em permanência. Um menu pensado de raiz, entenda-se – versões alternativas dos pratos já a brigada de João Rodrigues fazia havia algum tempo, mas, palavras do chef, «ficava sempre aquela sensação de menu secundário». Em 2016, implementaram um menu estruturado pelos mesmos princípios que o vigente: «Sazonalidade, produtos de estação e uma base forte, para se trabalhar em cima dela.» Nascia assim o menu Terra, como parte natural de uma cozinha assente sobretudo no conhecimento do produto, da sua época, do seu produtor. Abóbora assada e queijo de São Jorge, heteraba fumada e queijo de ovelha, couve bacalã e cogumelos selvagens, o menu segue por caminhos simples, produto sempre à vista, sem disfarçar com técnica, tudo aparenta simplicidade. E mesmo em preparações mais complexas, como o carolino de salicórnica queimada e algas, o resultado é simples de descodificar; o resultado, esse é estrondoso: um arroz de mar de pleno direito, regalo especial para quem, por opção ou imposição de saúde, deixou de comer marisco mas tem saudades do sabor. Passo seguinte, João Rodrigues planeia aumentar o elenco, para, à semelhança do omnívoro menu Matéria, ter também uma opção mais extensa. Motivos de interesse não faltam.

Altis Belém Hotel & Spa, Doca do Bom Sucesso (Belém), Lisboa. Tel.: 210400208
Web: restaurantefeitoria.com. Das 19h00 às 23h00. Encerra ao domingo e à segunda.
Preço: 85 euros (menu Terra; suplemento de vinhos, 45 euros)

CASA DE CHÁ DA BOA NOVA Veggie-friendly

Para quem segue a rota das estrelas Michelin, nem Rui Paula nem a Casa de Chá da Boa Nova precisam de apresentações. Tanto um como outro são instituições da alta cozinha nacional, pelo que quando saiu a notícia da entrada em cena de um menu cem por cento vegetariano, em finais de 2018, o assunto foi amplamente falado. A partir do momento em que Rui Paula se propõe trabalhar vegetais do mesmo modo que trabalha a proteína, estes ganham interesse para um público não-iniciado. Se a carta principal constitui uma evolução em 21 momentos, a contraparte vegetariana segue a mesma dinâmica – em crescendo e em número de escalas. Cada momento tem um produto central, trabalhado em declinações de sabor e textura, acrescido dos elementos necessários para fazê-lo brilhar e nada mais. A abóbora, por exemplo, surge assada, cozida em cal viva e com as suas sementes tostadas, acrescida de frutos secos, numa gulosa ode outonal que, pelos cálculos de Rui Paula, será para manter no menu, mesmo que a sazonalidade imponha mudanças nos restantes momentos.

Av. da Liberdade, 1681, Leça da Palmeira (Matosinhos). Tel.: 229940066
Web: casadechadaboanova.pt
Das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 23h00.
Encerra ao domingo e à segunda.
Preço: 90/120/160 euros
(menu de 6/12/21 momentos; suplemento de vinhos, 55/100 euros)



MODO DE USAR

Funciona apenas em menu de degustação. O menu tem 21 momentos, 12 dos quais são veganos. Pode ser descoberto nas versões de 6, 12 ou 21 pratos. A pedido, está disponível a harmonização de vinhos.





ERVA

Veggie-friendly

O sítio faz jus ao nome. A profusão de plantas que ornaram as paredes, colunas e divisórias dão-lhe frescura de floresta, ajudam até a criar recantos mais sossegados. O Erva fica no piso térreo do Corinthia, mas não é aquilo que se espera de um restaurante de hotel. «É um restaurante num hotel», corrige Artur Gomes, vincando o «num». A sua cozinha está à vista de todos – mais do que aberta à sala, ela fica na própria sala. De qualquer das mesas se observa a discreta coreografia da brigada, uma máquina eficiente e bem oleada. Sustentabilidade é palavra de ordem, e parte disso é o encorajamento de uma alimentação realmente omnívora – isto é, que dê igual atenção a carnes, peixes e vegetais –, pelo que a carta inclui uma boa porção de pratos vegetarianos. Pratos pensados de raiz para valerem por si só, e não meras opções de desenterrar. A par disto, um grande enfoque no produto da época, algo que para Artur não é senão natural: «A sazonalidade não é uma limitação, obriga-nos a ser mais criativos, é um potenciador de criatividade.»

Na carta que vigora durante este mês e o próximo, estão pratos como uma preciosa tartelete de cogumelos. E alho-francês assado com jus de fermento assado, puré de cebola e uma salada de folhas que deixa frescura na boca. Pratos que são quase guloseima, escoltados por uma carta de vinhos apostada nas vertentes biodinâmica, orgânica e sustentável. Consistência a toda a prova.



MODO DE USAR

A carta tem uma entrada e 3 pratos vegetarianos (veganos, a pedido). Menu de degustação disponível por reserva.

Hotel Corinthia, Av. Columbano Bordalo Pinheiro, 105 (Sete Rios), Lisboa. Tel.: 217236313. Das 12h30 às 15h30 e das 19h00 às 01h00. Não encerra.

Preço médio: 35 euros



ARKHE Vegetariano

O mundo é a casa de partida. João Ricardo Alves é brasileiro, ganhou as suas bases em França, passou pela Suíça, integrou a brigada dos primeiros vegetarianos listados no Guia Michelin – o Terre a Terre, em Brighton, e o Joia, em Milão – e liderou as cozinhas de um hotel de luxo apostado no fine dining de base vegetal em Bali. Um dia quis voltar às suas origens – ao país onde o pai nasceu – e aí abriu um restaurante que pusesse todas essas influências ao lume. Chamou-lhe Arkhe, pelo significado em grego, «origem» – a sua e a dos vegetais, produtos locais e de qualidade. Sazonalidade e produção de pequena escala são duas das bandeiras da sua cozinha, criativa, minuciosa, apostada na «limpeza no prato, em não ter muitos sabores juntos». Uma aparente simplicidade, traduzida em pratos expressivos sem excessos de virtuosismo. A panissa é disso exemplo, uma variação do petisco italiano à base de farinha de grão-de-bico se-

melhante à polenta, aqui numa fritura ligeira, crocante por fora e cremoso por dentro. Outro caso: gnocchi de batata e alho negro, prato de devorar sem pensar e de limpar o prato com o pão que ainda houver. Limpeza no prato, sentido literal e figurado.

Boqueirão do Duro, 46 (Cais do Sodré), Lisboa. Tel.: 211395258. Web: arkhe.pt. Das 19h00 às 23h00. Encerra ao domingo e à segunda. Preço médio: 30 euros



MODO DE USAR

A carta tem 4 entradas e 3 pratos principais, a maioria vegana ou adaptável a pedido.



CAPA



MODO DE USAR

A carta tem uma entrada e 3 pratos vegetarianos (veganos, a pedido). Menu de degustação disponível por reserva.



NUÑO PINTO FERNANDES/GO

SÁLA

Veggie-friendly

A textura é um ponto de partida. Num só prato, a abóbora desfila laminada crua, em puré, assada, em sumo e como parte de um crocante. Noutro, há couve-coração caramelizada, «como se fosse um pedaço de carne», marinada com massa de pimentão, kimchi, gengibre, enrolada em lombarda, e trigo-sarraceno por cima. «Temos de começar pela textura», introduz João Sá, para explicar o seu processo criativo quando está a trabalhar em modo vegetariano. «Compensa-se a teórica falta de riqueza de não ter um peixe ou uma carne com textura. Com elegância, cremosidade, sabor». Textura é, de facto, o elemento que sobressai dos pratos vegetarianos que o chef incluiu na carta do seu novo restaurante apostado em força no produto de época. A tal elegância, cremosidade, sabor, esses não tardam a manifestar-se. Todas estes atributos estão em alta no prato a que chamou, simplesmente, «batata, cogumelos silvestres, trufa», como se não fosse nada de extraordinário. Vai-se a ver e é, afinal, um croissant de finas tiras de batata, pincelado de manteiga clarificada e tostado no forno, gulodice suprema.

Rua dos Bacalhoeiros, 103 (Baixa), Lisboa. Tel.: 218873045
Web: restaurantesala.pt. Das 12h30 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Encerra ao domingo e à segunda.

Preço médio: 27 euros

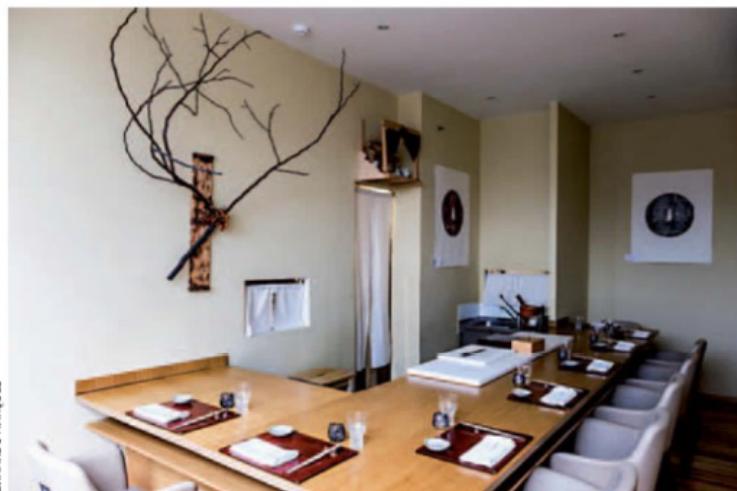
KANAZAWA Veggie-friendly

Paulo Morais parece estar no seu elemento, por detrás do balcão. O contacto direto com o cliente permite que nada se perca, todas as explicações e detalhes estão ali, se lhes quisermos dar atenção. Assim, não só se faz uma refeição e se toma uma experiência, como se sai daqui enriquecido. O Kanazawa senta apenas nove pessoas e funciona exclusivamente em modo menu de degustação, um desfile de sete momentos (sushi incluído) que muda mês



MODO DE USAR

Funciona apenas em menu de degustação. O menu vegetariano (vegano, a pedido) está disponível por marcação. A pedido, está disponível a harmonização de vinhos.



FERNANDO MARQUES

Rua Damião de Góis, 3 A (Algés), Lisboa
Tel.: 213010292
Das 19h30 às 23h00. Encerra ao domingo.
Preço: 60 euros (menu de 7 momentos; suplemento de vinhos, 35 euros)

a mês, ao sabor da estação. A versão vegetariana, implementada em abril, segue a mesma lógica, e desfila lado a lado com o menu principal. Uns e outros pratos se seguem no mesmo estilo cerimonial, a preparação metódica, com a devida introdução a contextualizar no tempo e na mesa aquilo que se vai comer. Se serve um shimake, arroz de sushi em folha de bambu cozida a vapor, Paulo explica que é presença habitual nos piqueniques japoneses, e que maio é dado a essas saídas de campo. Tal como explica as diferentes cozeduras dos legumes do takiwase, subtileza servida num dashi de kombu e com a pungente mostarda japonesa. Apesar de a base ser a cozinha shojin, nascida nos templos, o chef procura acrescentar-lhe elementos de prazer e de interesse. Se serve um tártaro, tanto põe legumes cozidos como crus, textura acrescida, juntando algas para ligar, gema de ovo curada e a frescura picante do kizami wasabi, feito e demonstrado ali, com pasta e rama do rábano verde. O balcão do Kanazawa traz esse sentido da descoberta, e nisso os vegetarianos não são postos em segundo plano. «Os vegetais são tão flexíveis como a proteína», assegura o chef, e este menu está aí para prová-lo.



MARTIN JAMES



MODO DE USAR

Há 2 pratos vegetarianos disponíveis à carta, mas o modo ideal é o menu de degustação Kiri, com 7 momentos (excluindo snacks e pré-sobremesa), disponível em versão vegetariana por marcação com antecedência mínima de 24 horas (adaptável para veganos, mediante aviso na reserva).

MIDORI Veggie-friendly

«Japonês de alma portuguesa». É com esta assinatura que o Midori se apresenta, desde que, há um par de anos, reduziu o número de lugares e passou a funcionar sobretudo em menu de degustação – formato que, em novembro, lhe valeu uma estrela Michelin. No verão, após testes com pratos alternativos que eram apenas trunfos na manga para o ocasional cliente vegetariano, construíram um menu de base vegetal para fazer companhia ao principal. De volta ao tema «japonês de alma portuguesa»: para não dar a impressão errada, o chef Pedro Almeida contorna a palavra «fusão», chama-lhe antes «conceito de influência portuguesa», aplicado «naquilo que faz sentido, ao nível de sabor». Não há combinações forçadas, antes pontes de sabor que induzem uma inesperada familiaridade. O gaspacho de tomate e miso com alho-francês grelhado está aí de prova. Tal como as gyoza de tomate, tentativa (bem-sucedida) de «transformar o tomate português numa coisa japonesa», trabalhado em várias texturas, com coentros, alho, azeite e água de tomate com chá verde. O sushi, capítulo forte, tem também um modo vegetariano: escabeche de shiitake, enoki em tempura e nasu dengaku (beringela glaceada com miso) são algumas das variedades. A margem de progressão neste voo direto Portugal-Japão é imensa, Pedro Almeida fala já de ter uma cenoura à algarvia fermentada e um miso de grão-de-bico. O desafio é constante. «Fazer coisas diferentes é sempre muito mais interessante».

Penha Longa Resort, Estr. da Lagoa Azul, Linhó (Sintra). Tel.: 219249011. Web: penhalonga.com. Das 19h30 às 22h30. Encerra ao domingo e à segunda. Preço médio: 85 euros; menu de degustação, 98 euros (7 momentos; suplemento de vinhos, 55 euros)

100 MANEIRAS

Veggie-friendly

Menus vegetarianos já Ljubomir Stanisic preparava, a pedido, no antigo 100 Maneiras. Porém, eram adaptações de pratos, sempre algo subordinado ao menu principal. Na versão revista e aumentada do seu restaurante no Bairro Alto, que abriu duas portas ao lado há um par de meses, o chef bósnio escavou mais fundo no assunto, e criou um menu com a mesma complexidade e potencial para deslumbramento, com vegetais no lugar de carne e de peixe. Percorre os 25 anos de cozinha de Ljubomir e parte da sua história de vida, do arranque «Bem-vindo à Bósnia» – uma ampla comitiva de boas-vindas com pão da sua mãe, delicias balcânicas como ajvar (pasta de pimentão), pickles fumados de cenoura e húmus de macadâmia, servida em louça de estilo otomano – aos incêndios de 2017, que o chef testemunhou e de onde se inspirou para a sobremesa «A fumo e fogo», com leite de amêndoa, linhaça e aroma de feno queimado. No desfile de 17 momentos, tantos quantos existem no menu omnívoro, a surpresa e o fator «uau!» são uma constante, como é hábito de Ljubomir.

**Rua do Teixeira, 39 (Bairro Alto), Lisboa
Tel.: 910918181. Web: 100maneiras.com
Das 19h00 às 02h00. Não encerra.
Preço: 100 euros (menu Ecos do 100;
suplemento de vinhos, desde 60 euros)**



FABRICE D'HOULIN



MODO DE USAR

Funciona apenas em menu de degustação. O menu vegetariano Ecos do 100 tem 17 momentos. A pedido, está disponível a harmonização de vinhos.