

destaque → highlight

TEXTO

SÓNIA ALCASO

PHOTOS

FABRICE DEMOULIN

HUMBERTO MOUCO

JAIME MACHADO

COZI  
NIHAS  
SUS  
TENTÁ  
VÉIS

Nas cozinhas dos nossos restaurantes muitos passos estão a ser dados na direcção certa, mas cabe-nos a todos acelerá-los. A nós, clientes, que estamos na base de uma pirâmide de consumo, e a eles, os nossos chefes, que têm o poder de nos expor as origens sustentáveis do que nos é servido. ¶ O grito ecoa por todo o lado: o mundo está a mudar rapidamente e torna-se cada vez mais claro que o nosso planeta está em crise. A responsabilidade é de todos e todos devemos comprometer-nos numa alteração de comportamentos que nos permitam continuar a existir. Há muito a fazer; o que pode ser feito a curto prazo, com soluções pontuais, no microcosmos de cada um e geram transformações quase instantâneas, ou a longo prazo, onde essas pequenas transformações diárias causarão um impacto que se refletirá no planeta. ¶ Ljubomir Stanisic, Alexandre Silva e António Loureiro têm essa consciência na sua cozinha. Há muitos mais chefes a fazerem a mesma coisa; são casos de sucesso que insistem em mostrar-nos que o acto de comer deve ser também um acto de amor para com o planeta. ×

In our restaurants' kitchens there are many steps being taken in the right direction, but it's up to all of us to accelerate them. Us, the customers, at the base of a pyramid of consumption, and them, our chefs, who have the power of exposing us to the sustainable origins of what they serve us. ¶ The shout echoes everywhere: the world is rapidly changing and it's getting increasingly clearer that our planet is facing a crisis. We are all responsible and we should all commit to a change in behaviours that will allow our existence to go on. There is a lot to do: what can be done short term, with specific solutions, in each of our own microcosms, generating almost immediate changes, or long term, where those small daily transformations will cause an impact that will reflect on the planet. ¶ Ljubomir Stanisic, Alexandre Silva and António Loureiro have that consciousness in their cuisine. Many more chefs are doing the same thing; they are success stories who insist in showing us that the act of eating must also be an act of love for the planet. ×

# Sustainable cuisines

destaque → highlight

É um homem apaixonado pelo que faz, que vive aceleradamente. Diz sempre que irá acalmar, ter mais tempo para si e para a sua família, mas acaba por se enredar frequentemente em teias de projectos. Nos últimos anos, é um dos chefes que mais tem unido esforços para mostrar que quando o tema é sustentabilidade as nossas atitudes, por mais pequenas que possam parecer, contam. × He is a man who loves what he does, who lives at a fast pace. He is always saying that he will calm down, have more time for himself and for his family, but he often ends up getting caught in the complexities of projects. In recent years, he is one of the chefs that has been joining forces to show that when the subject is sustainability, our attitudes count, no matter how small they may seem. ×

Stanisic

Ljubomir





Vivemos numa sociedade de consumo em que tudo parece ser uma necessidade. Mas, também é possível viver-se em contra-corrente. O primeiro passo é estar consciente desta realidade e mudar o comportamento e o próprio estilo de vida. Ljubomir Stanisic já o fez. Sustentabilidade, para ele, é muito mais do que uma palavra da moda que entrou agora no nosso dia-a-dia; é já uma forma de estar perante a vida. «Hoje, fala-se muito em sustentabilidade, mas é algo que já faz parte da minha vida há muito tempo. Para mim a sustentabilidade, para ser completa e funcional, tem de existir a três níveis: ambiental, humano e financeiro. Temos de garantir que protegemos não só o ambiente como as pessoas envolvidas no processo, desde os produtores às equipas, e também que mantemos um negócio rentável e bem sucedido. Porque é esse negócio que paga os ordenados à minha equipa e fornecedores, no final do mês, e lhes garante a sustentabilidade e bem-estar». ¶ Por vezes, os maiores desafios acontecem quando se está fora de casa, longe de um ambiente controlado. O primeiro grande impacto que Ljubomir teve com o tema da sustentabilidade ocorreu em 2011, com a primeira viagem do Papa-Quilómetros — o projecto que teve com a sua mulher, a jornalista Mónica Franco — por Portugal, e que acabou por resultar num livro e num programa de televisão. «Andei pelo país inteiro a descobrir os produtos, os produtores e as tradições gastronómicas portuguesas. E apercebi-me de algo fundamental: que andar para a frente tem de implicar, em grande medida, olhar para trás. Repara como, antigamente, não havia praticamente desperdício. Tudo se aproveitava, do pão seco para uma açorda às partes menos nobres da carne para enchidos. É por isso que eu digo que a cozinha portuguesa é genial, é uma cozinha de engenho. Comia-se o produto local e da época, aquilo que se comprava, comprava-se sem necessidade de estar tudo empacotado em quilos de plástico. A partir daí mudei muito a minha forma de encarar a cozinha», revela-nos o chefe, acrescentando também que outra experiência que o marcou foi a oportunidade de trabalhar como chefe consultor no Six Senses Douro Valley (2016-2019). «É uma cadeia que tem um enorme compromisso com a sustentabilidade e que me deu todo o espaço e recursos para expandir a minha curiosidade. Fizemos uma horta orgânica, desenvolvemos fermentados, criámos o primeiro restaurante vegetariano com assinatura de um chefe de cozinha em Portugal, trabalhávamos muito com os produtores e fornecedores locais, para envolver e ajudar a desenvolver as comunidades».

#### «Apoiar uma revolução verde no coração da cidade»

A adopção de práticas sustentáveis na cozinha tornou-se, desde então, uma prioridade para o chefe. Com o novo 100 Maneiras, Ljubomir teve a oportunidade de construir

We live in a society of consumerism where everything seems to be a necessity. But it's also possible to live against the current. The first step is to be aware of this reality and to change our behaviour and our own lifestyle. Ljubomir Stanisic has already done that. For him, sustainability is a lot more than a fashionable word that has now entered our daily lives; it's already a way of being in life. "Nowadays people talk a lot about sustainability, but that is something that has been part of my life for a long time. For me, sustainability, in order to be complete and functional, must exist on three levels: environmental, human and financial. We have to guarantee that we protect not only the environment but also the people involved in the process, from the producers to the teams, while we keep the business profitable and successful. Because it's that business that pays the wages to my team and suppliers, at the end of the month, guaranteeing their sustainability and well-being". ¶ Sometimes the greatest challenges appear when you are far from home, far from a controlled environment. The first major impact Ljubomir felt with the subject of sustainability happened in 2011, with the first trip of the Papa-Quilómetros — the project he had with his wife, journalist Mónica Franco — in Portugal, which ended up resulting in a book and a television program. "I travelled the whole country discovering the products, the producers, and the Portuguese gastronomic traditions. And I realised a fundamental thing: that moving forward must mean, to a great extent, to look back. Notice how, in the old days, there was almost no waste. Everything could be used, from dry bread for an *açorda* to meat's less noble parts for the sausages. This is the reason why I say that Portuguese cuisine is brilliant; it's a resourceful cuisine. You ate the local product in season, what you bought was purchased without the need for it to be encapsulated in tons of plastic. From that moment on I changed the way I see cooking", reveals the chef, adding that another experience that left an impression in him was the opportunity to work and consulting chef at the Six Senses Douro Valley (2016-2019). "It's a chain with a huge commitment to sustainability, and that gave me all the space and resources to expand my curiosity. We made an organic vegetable garden, we developed fermented products, we created the first vegetarian restaurant with a chef's signature in Portugal, we worked closely with the producers and local suppliers, in order to involve and help develop the communities".

#### «Supporting a green revolution in the heart of the city»

The adoption of sustainable practices in the kitchen has since become a priority for the chef. With the new 100 Maneiras, Ljubomir had the opportunity to build from scratch a project that would reflect all of those concerns, completely embracing the cause of sustainability. The craziest thing was the acquisition of an Oklin GG-30S

## destaque → highlight

de raiz um projecto que reflectisse todas essas preocupações, abraçando totalmente a causa da sustentabilidade. A maior loucura, segundo o chefe, foi a compra de uma máquina de compostagem Oklin GG-30S, que, aliás, ele levou ao último Congresso dos Cozinheiros, causando um forte impacto na assistência. «Esta máquina é um compostor de circuito fechado, que permite processar até 30 toneladas de lixo orgânico por ano e que possibilita uma redução de 80 a 90% do lixo gerado. Na prática, este compostor, que está no espaço de armazém e cozinha de produção do grupo 100 Maneiras, recebe a matéria orgânica que seria deixada no lixo — como restos de vegetais e fruta, carnes e peixes, sobras de caldos, cascas de ovos, flores, folhas, feno, etc — e, em apenas 24 horas, é capaz de transformá-la em composto rico em nutrientes como azoto, fósforo e potássio, para ser usado posteriormente em agricultura. Este composto está em funcionamento desde Julho e recebe, em média, cerca de 300kg de lixo orgânico por semana, que resulta em perto de 80kg de composto inodoro pronto a ser utilizado». E refere que este compostor, 100% natural, pode ser adquirido não só por produtores mas também pelo público interessado em produzir as suas próprias plantas e alimentos em casa, «com a intenção de apoiar uma revolução verde no coração da cidade». ¶ O novo 100 Maneiras foi pensado, portanto, para ser o mais energeticamente eficiente possível, dos equipamentos, à gestão de águas e iluminação. «Os próprios materiais do design de interiores, que foi concebido pela Nini Andrade Silva, são maioritariamente naturais, sustentáveis e não-poluente. E até os produtos de limpeza que utilizamos são ecológicos», sublinha Ljubomir. ¶ E a nível de cozinha, como reduzir o desperdício? «Não só utilizamos as aparas de legumes e animais para caldos como, no restaurante, por termos um menu degustação, temos um controlo muito maior sobre o que compramos e gastamos. Também

compost machine, which, in fact, he took to the most recent Chefs' Congress, causing a strong impact among the spectators. "This machine is a closed circuit composter, allowing for the processing of up to 30 tons of organic waste per year, which translates into a reduction of 80 to 90% in generated waste. This composter is located in the warehouse and production kitchen of the 100 Maneiras group, and it gets all the organic matter that would otherwise go in the bins — such as leftovers from fruit and vegetables, meat and fish, soups, egg shells, flowers, hay, etc. — and in just 24 hours it can transform them into a compost that is rich in nutrients like nitrogen, phosphorus and potassium, that will then be used in agriculture. This composter has been working since July and it receives on average some 300 kg of organic waste per week, transforming it into close to 80 kg of odourless compost ready to use". And he says that this 100% natural composter can be acquired not only by producers but also by the public interested in producing their own plants and food at home, "with the intention of supporting a green revolution in the heart of the city". ¶ The new 100 Maneiras has therefore been conceived to be as energetically efficient as possible, from the equipment, to the management of water and lighting. "Even the interior design materials, conceived by Nini Andrade Silva, are mostly natural, sustainable and non-pollutant. Also, the cleaning products we use are environmentally friendly", stresses Ljubomir. ¶ And how do you reduce waste in the kitchen? "We not only use the vegetable and animal scraps for stocks but also, in the restaurant, because we have a degustation menu, we have much greater control over what we buy and what we use. I also make sure to use the whole animal: prawn head, codfish tongue, cow head... From the beginning that at the Bistro I have had a menu section entitled "For the Brave", which is precisely dedicated to entrails and the small parts, things that for a while have been forgotten in cuisine

faço questão de utilizar o animal por inteiro: cabeça de carabineiro, língua de bacalhau, cabeça de vaca... No Bistro, desde o início que tenho uma secção do menu chamada «Para Corajosos», que é dedicada precisamente a entranhas e miudezas, coisas que durante um tempo foram esquecidas na cozinha mas que adoro e que acho importante resgatar e partilhar com o público». ¶ O mais recente restaurante do chefe — Líquen by Ljubomir Stanisic — está igualmente muito ligado ao respeito pelo ambiente, ou não estivesse ele situado no hotel Furnas Lake Living, em São Miguel, numa ilha com uma natureza impressionante. «Sou um apaixonado pelos Açores. Adoro a natureza, adoro as pessoas, adoro o cheiro daquela terra, o ritmo muito próprio das ilhas - quase um bocadinho como o Alentejo, que é a minha outra paixão», afirma, ao justificar a escolha do local. E o que se pode encontrar de novo neste restaurante que não haja nos restaurantes de Ljubomir Stanisic na capital? Parte da resposta está um pouco por todo o lado, basta olhar: a paisagem. «Não há nada assim em Lisboa: sentas-te e só vês verde e mais verde à tua volta. Depois, naturalmente, o meu restaurante nos Açores oferece-me uma série de coisas que não consigo ter nos meus restaurantes em Lisboa (e vice-versa). Construímos uma agrofloresta com a Graça Saraiva, da Ervas Finas, de onde saem muitos dos produtos vegetais que usamos na cozinha... Imaginas o que é colheres a salada à frente do cliente, por exemplo? Tenho as minhas vacas nos Açores, que me dão carne e o leite com que faço o meu queijo e manteiga. Tenho acesso a produtos fresquíssimos do mar que não encontras facilmente em Lisboa, como as lapas... O que faço no Líquen não é cozinha açoriana — é a minha cozinha com produtos açorianos». Uma justa homenagem de Ljubomir aos ingredientes da ilha, sempre sem complicar muito, mantendo o protagonismo onde, para o chefe, sempre deve estar: no produto. ×

but which I love, and I think it's important to recover them and share them with the public". ¶ The chef's most recent restaurant — the Líquen by Ljubomir Stanisic — is equally in close connection with respect for the environment, which makes perfect sense when we consider its location, in the Furnas Lake Living hotel, in São Miguel, on an island with impressive nature. "I love the Azores. I love the nature, I love the people, I love the smell of that land, the characteristic pace of the islands — almost a bit like the Alentejo, which is my other passion", he states, justifying the choice of place. And what new things can one find in this restaurant that is not yet present in Ljubomir Stanisic's restaurants in the capital? Part of the answer is lying all around, one just has to look: the landscape. "There is nothing like this in Lisbon: you sit down and all you see is green and more green all around you. And then, of course, my restaurant in the Azores gives me a number of things I can't get in my Lisbon restaurants (and vice-versa). We have built an agroforest with Graça Saraiva, from Ervas Finas, from which we get many of the vegetable products we use in the kitchen... Can you imagine what it's like to pick the salad in front of the customer, for example? I have my own cows in the Azores, that give me the meat, and the milk with which I make my cheese and butter. I have access to extremely fresh marine products that you can't easily find in Lisbon, like the limpets... What I do at the Líquen is not Azorean cuisine — it's my cuisine with Azorean products". A fair tribute paid by Ljubomir to the island's ingredients, always uncomplicated, keeping protagonism where, according to the chef, it belongs: in the product. ×