

CHEF

PAULO MORAIS

かき せき りょうり
KAISEKI RYÖRI

"QUEREMOS ENSINAR
QUE COMER É
DIVERTIDO"

"De pequenino se torce o pepino" é o projeto que põe jovens universitários a ensinar crianças e adolescentes a comer de forma saudável e sustentável. Paulo Morais explica a importância para quem ensina e para quem aprende. "As crianças podem dar sugestões em casa," sublinha o chef

ENTREVISTA DEONILDE LOURENÇO E FÁTIMA RAMOS FOTOGRAFIA JOÃO RIBEIRO

NA COZINHA DO SEU RESTAURANTE, onde nos recebeu, sente-se como um peixe na água. Sentado à mesa, é bom conversador. As ideias fluem mais facilmente quando desliza a faca pela carne do atum. Falamos do chef Paulo Morais, especialista em cozinha japonesa, que foge do salmão como o diabo da cruz. Gosta da experimentação entre tachos e vibra com a descoberta de novos sabores. Serve-se, sobretudo, de ingredientes locais e da época. Prega a diversificação alimentar, a sustentabilidade e o combate ao desperdício. E esforça-se por transmitir estes valores aos seus alunos da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Leciona uma disciplina prática, de cozinha, mas quer ver aplicados todos os conceitos aprendidos nas

PAULO MORAIS

Mestre na arte do *sushi* e do *sashimi*, este conceituado chef é também professor de cozinha, na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril e um dos responsáveis pelo projeto "De pequenino se torce o pepino".

disciplinas mais teóricas, como a de dietética e a de higiene e segurança alimentar. Acompanha, juntamente com outros professores, os estudantes finalistas em projetos que os põem em contacto com a realidade exterior à escola, incluindo populações específicas, como idosos e crianças. Foi sobre a importância destes projetos que conversou com a DECO PROTeste.

Explique-nos que projetos são estes, que levam os alunos para o exterior da escola?

Eles estão no 3.º ano. Já aprenderam as bases da cozinha internacional, no geral, da cozinha portuguesa, europeia... Depois, no último semestre [do curso], trabalhamos em conjunto com a professora de dietética, e fazemos com que tudo aquilo que estão a aprender seja aplicável. Porque uma coisa é dizermos que só devemos usar 1,5 gramas de sal na comida, por refeição, outra é termos noção do que isso significa. Faz todo o sentido aplicar isso nas aulas. Há uns anos, a professora [de dietética, na altura] Cláudia Viegas e a chef Ana Lins começaram a trabalhar mais em conjunto, no sentido de pôr as duas cadeiras em sintonia. Foi aí que começámos a desenvolver os projetos. Temos sempre dois temas para os alunos escolherem. Este ano foi a alimentação saudável para crianças, a que chamámos

"De pequenino se torce o pepino". O outro era a alimentação para idosos, o "Criar afetos". Este é giro, porque mandamos os alunos para um centro de dia falar com os idosos, de forma a perceberem as dificuldades que têm, as memórias... A partir daí, criam ementas equilibradas. Por exemplo, notam muito que pessoas que vivem sozinhas não têm paciência para cozinhar ou que se esquecem do fogão ligado. Então, têm de pensar em receitas práticas para várias refeições. Por exemplo, se comprar um peixe, posso grelhá-lo e, depois, desfiá-lo e fazer uma salada ou usar numa sopa, e por aí adiante.

E o das crianças, quando começou e como tem corrido?

Começou há cinco ou seis anos, com crianças partir dos dois, três anos, até aos 15 ou 16, mais ou menos. Pedimos [aos alunos] para perceberem quais os problemas das crianças em termos alimentares e a forma de puxá-las para a cozinha. Fazemos workshops interativos com elas, para perceberem que cozinhar é divertido. A ideia é levá-las a juntarem-se aos pais, quando estão a cozinhar, e sugerirem coisas.

Os workshops são realizados nas escolas?

Depende da disponibilidade das escolas para receberem um workshop. Podem também vir à

escola do Estoril. Corre sempre muito bem. Os miúdos ficam super motivados. Tentamos que os workshops sejam o mais interativos possível. Não lhes ponho facas na mão, mas calçam umas luvas e montam qualquer coisa, como um pedaço de carne, um pedaço de legumes, enrolar... Coisas muito simples, que eles possam perceber e pôr as mãos na massa.

O que pretendem passar nesses workshops?

Acima de tudo, que comer é divertido e que se pode comer de forma saudável, porque temos muitos ingredientes que são saudáveis. Este ano, estamos muito focados na dieta mediterrânica, porque é considerada uma das mais saudáveis do mundo. São os nossos alunos que criam as receitas. Pedimos que pensem sempre primeiro nos legumes, em vez de pensarem na proteína. A redução da proteína tem cada vez mais importância. E diversificar ao máximo, ou seja, não ficarem focados só no pepino ou no tomate, por exemplo, mas pensarem noutros ingredientes que podem utilizar. E também perceber outras maneiras de fazer, de apresentar, para que, tanto os nossos alunos, como quem eles vão ensinar, sintam curiosidade em aprender mais sobre os ingredientes.

Então, por exemplo, como se pode preparar o tomate de outra forma?

Pode fazer-se uma espécie de gomas, sem usar açúcar, em que só utiliza a gelatina. Fica um *snack*.

79

TONELADAS DE ALIMENTOS

desperdiçados por segundo, no mundo, o que corresponde a 2500 milhões de toneladas por ano, segundo dados da WWF (World Wide Fund for Nature).

A cozinha é uma alquimia. Muita física e muita química. Procurarmos outras maneiras de fazer torna-a mais interessante. Toda a gente pensa em não desperdiçar alimentos. Quando fazemos um tomate *concassé* – usado para a polpa – o que podemos fazer com a pele e com as sementes? A pele pode-se fritar e fazer um *snack*, ou desidratar no forno.

Devemos reduzir a proteína animal. E quando se consome, o que se deve privilegiar?

Carnes mais magras e peixe diversificado. Diversificar significa também fugir das espécies mais ameaçadas e recorrer às menos usadas, como é o caso da cavala, do carapau e do sargo.

1,89

MILHÕES DE TONELADAS DE COMIDA

desperdiçada em Portugal, em 2020, diz o Instituto Nacional de Estatística. Equivale a cada português esbanjar, em média, 183,6 kg de alimentos

Diz que o salmão não entra na sua cozinha. Porquê? Sendo cozinha japonesa...

Tradicionalmente, os japoneses não utilizam salmão no *sushi*, nem no *sashimi*. Têm imenso e comem imenso salmão, mas é cozinhado. Razão número dois: não é da nossa costa. Com a nossa variedade de peixe, porque havemos de ter salmão no *sushi*? Não faz sentido.

A sustentabilidade também é, para si, uma preocupação.

Sem dúvida. É muito importante perceber que é preciso diversificar. Não vamos comer só tomate e pepino, quando podemos comer pimento, alfaces, rúculas... A sazonalidade também é muito importante. Vamos ao supermercado e temos beringelas e curgetes o ano inteiro. Não estou a dizer que,

5

ESCOLAS E CENTENAS DE ALUNOS

integram o projeto "De pequenino se torce o pepino", que visa inculcar hábitos saudáveis às crianças e aliar preocupações de sustentabilidade e de não desperdício

às vezes, não sejam bons. Mas era preferível consumirmos os produtos nas alturas certas, não só por uma questão de preço, mas também para aproveitar o que os nossos agricultores produziram.

Os alunos aceitam bem as ideias?

Sim, e percebem. Agora, para este trabalho, pediram-me pêssegos. Mas não estamos na altura deles. Então, disse-lhes que pêssegos, nesta altura, só de lata. É a alternativa.

Nas receitas, também têm em conta o preço?

Dizemos para usarem os produtos mediterrânicos e da época. Como é lógico, acabam por ser mais baratos do que a quinoa ou os abacates que vêm não sei de onde. Usarmos esses produtos locais, sazonais, fica muito mais em conta. Depois, também são mais fáceis de encontrar, para que as crianças e os pais façam as receitas.

O projeto toca também nas questões da obesidade?

Quando falamos em comer de forma saudável, esse tema está inerente. Não estivemos, como em outros anos, a desenvolver receitas mesmo para crianças obesas. Aqui, dirigimo-nos às crianças em geral. Estamos focados no "De pequenino se torce o pepino", no sentido de, desde cedo, se habituarem a comer o mais saudável possível.

Sabemos que as crianças gostam de doces. Que lugar têm nas ementas que prepararam?

Não têm. Temos entradas, sopas, pratos principais e *snacks*. Estes têm um pouco de pastelaria. A ementa



NÃO CONSUMIR ESPÉCIES DE PEIXE EM VIAS DE EXTINÇÃO

Para Paulo Morais, a sustentabilidade na cozinha é um ponto de honra.

Além da preservação das espécies, defende a utilização de produtos locais e o aproveitamento de todas as partes do alimento

contempla as várias refeições, porque os alunos têm de aprender a equilibrar. Se derem toda a parte do sal ou da proteína [numa refeição], na outra refeição não vai haver. Têm de dividir da melhor forma, com o valor nutricional adequado. Quando vão cozinhar, têm de seguir a receita. Estou lá a fiscalizar.

Parece-lhe uma mais-valia serem os jovens a fazer os workshops?

Para os nossos alunos, são desenvolvimentos. Para dar um workshop, tem de se estudar imenso. E saber explicar. Daí ter-lhes pedido, também, um guião. Para perceberem que não é só cortar. Têm de perceber se as crianças estão a apanhar a mensagem. Na altura da pandemia, fazíamos os workshops via Skype ou Zoom. Eles criavam maneiras de comunicar e havia muita interação.

É um projeto para continuar? Parece-lhe que pode melhorar a qualidade alimentar?

Sim, sim. Sendo uma escola prática, como é a Escola de Hotelaria, não faz sentido os alunos terem aulas de dietética e não poderem aplicar na cozinha. Terem aulas de microbiologia e não poderem aplicar. A interação entre as cadeiras é muito importante. No semestre passado, nas aulas de pastelaria, fizeram muitos trabalhos em parceria com as aulas de tecnologia alimentar e desenvolvimento de produtos. Com o *chef* de pastelaria aprenderam a substituir o açúcar, as claras e por aí adiante. Os nossos alunos aprendem e transmitem conhecimento. Trabalhar com escolas fora da nossa é uma mais-valia para todos.