





- I. LITTLE TENDER PIECES
DELICADEZA
EM PEQUENAS PORÇÕES**
- II. IN PRAISE OF SLOWNESS
UM ELOGIO À CALMA**
- III. WELL-BEING IN A DROP
BEM-ESTAR NUMA GOTA**
- IV. LOST IN A BREATH
PERDIDA NUM SOPRO**

Little tender pieces

by Joana Rodrigues Silva

The city was created so that thousands of people would manifest among their channels in a hurried pace, in a frenetic rhythm. Joana Rodrigues Silva have an unmatched desire to explore the world, understand its peculiarities. In this article she writes about slow lunches on hurried cities.

In cities the strength and the presence of the machine have reached their peak. Everything seems to follow the incessant rhythm of the industry, of time that never ceases but is ever scarce. People move as if they had no soul. They move like machines oscillating between zeros and ones, as if programmed, as if everything was predefined. In a world where everything's programmed time is divided between our tasks, hobbies, sport, as well as fatigue. We inevitably get stuck in the web of time while ignoring what we feel is unimportant. When it's time to choose the type of meal we want we often choose the fastest because it allows us to skip

'three' steps ahead.

When our involvement with the urban chaos

Delicadeza em pequenas porções

A cidade foi feita para que milhares de pessoas se manifestem entre as suas calhas num compasso acelerado, num ritmo frenético. Joana Rodrigues Silva tem um profundo desejo de explorar o mundo, compreendendo as suas particularidades. Neste artigo, escreve sobre almoços tranquilos em cidades apressadas.

Nas urbes a força e a expressão da máquina atingiram o seu auge. Tudo parece seguir o ritmo incessável da indústria, do tempo que jamais cessa, mas que sempre é pouco. As pessoas movimentam-se como se não tivessem alma, como máquinas que variam entre zeros e uns, como se tudo estivesse pré-definido. Num mundo tão programado, o tempo está fraccionado pelas nossas tarefas, hobbies, desporto e cansaço, fazendo com que, inevitavelmente, fiquemos presos nas teias do tempo, ignorando o que é realmente importante. Na hora de escolheremos o tipo de refeição que queremos comer, muitas vezes, optamos pela mais rápida, por aquela que nos permite saltar

'três' tempos à frente.

Quando o nosso envolvimento com o caos

hits its breaking point we often turn inwards, in the direction of the inevitable calm, the inner peace, and the comfort of not being in a hurry. This makes us look for serenity during mealtimes and we end up pondering to what extent slower eating will bring health benefits. It is undeniable that by taking longer to chew and swallow food we are satiated sooner, thus avoiding overeating. Another benefit resulting from serenity during meals hinges on the quasi-meditative component of the process of savoring food, by which we appreciate all the qualities derived from the smell and the palate. But it is not just the eating that requires calm.

The unbridled pursuit of commercial venues that make meals available in a short period of

urbano atinge o ponto de saturação, geralmente procuramos a inevitável calma, a paz interior, o reconforto de não estar com pressa. Isso faz-nos procurar a serenidade na hora das refeições e acabamos por ponderar até que ponto comer mais devagar trará benefícios para a saúde. É indeclinável que ao levarmos mais tempo a mastigar e a engolir os alimentos, fiquemos saciados mais cedo, evitando, assim, comer em demasia. Outro benefício resultante da serenidade no momento das refeições passa pela componente quase meditativa do processo de saborear um alimento, conhecendo-lhe todas as propriedades que derivam do cheiro, ao paladar. Mas não é só o comer que requer calma.

A procura desenfreada de superfícies



Namban
Oporto
Kitchen
Café



time leads us to believe that this process is similar to the industrial one where there's a lack of customization and devotion to what we eat, unlike what we find when taking the time to cook at home. There are, therefore, two types of food preparation, whether it is through a process of love and care for the meals, or by the total depersonalization of the act of preparing food and serving it.

Following this slower perspective regarding food, Carl Honoré dedicated one of the chapters of his work 'In praise of slowness' to the concept of slow-food and the benefits it brings to several generations.

Honoré explains that the rising tempo of modern times is plain to see at the table. It's visible in the preparation of chemically engineered foods through the use of fertilizers, pesticides, antibiotics, growth hormones, as well as genetic manipulation. All these chemicals accelerate the process of food production. This is an added

comercias que oferecem a possibilidade de comprar refeições num curto espaço de tempo, leva-nos a crer que esse processo seja semelhante ao industrial, em que não há uma personalização e dedicação ao que comemos, como acontece quando dedicamos tempo para cozinhar em casa. Existem, por isso, dois tipos de confecção de alimentos, seja através do processo que envolve amor e carinho pelas refeições, seja pela total despersonalização do acto de preparar a comida e de servi-la.

No seguimento desta perspectiva “mais lenta” em relação à comida, Carl Honoré dedicou um dos capítulos da sua obra 'In praise of slowness' ao conceito de slow-food e aos benefícios que traz às várias gerações.

Honoré explica que a aceleração dos tempos correntes também se vê na mesa, nomeadamente na confecção de alimentos alterados quimicamente, através do uso de fertilizantes, pesticidas, antibióticos, hormonas de



“What is the point, of eating tomatoes at this time of the year, even if they are organic? They taste best at the height of summer!”

“Qual é o objetivo em comer tomates nesta altura do ano, mesmo que sejam orgânicos? Eles sabem melhor no pico do verão!”



Miguel

value for mass distribution but it brings harmful consequences to consumers who, by opting for these faster foods are also nourishing the body with substances that may later bring physical ailments.

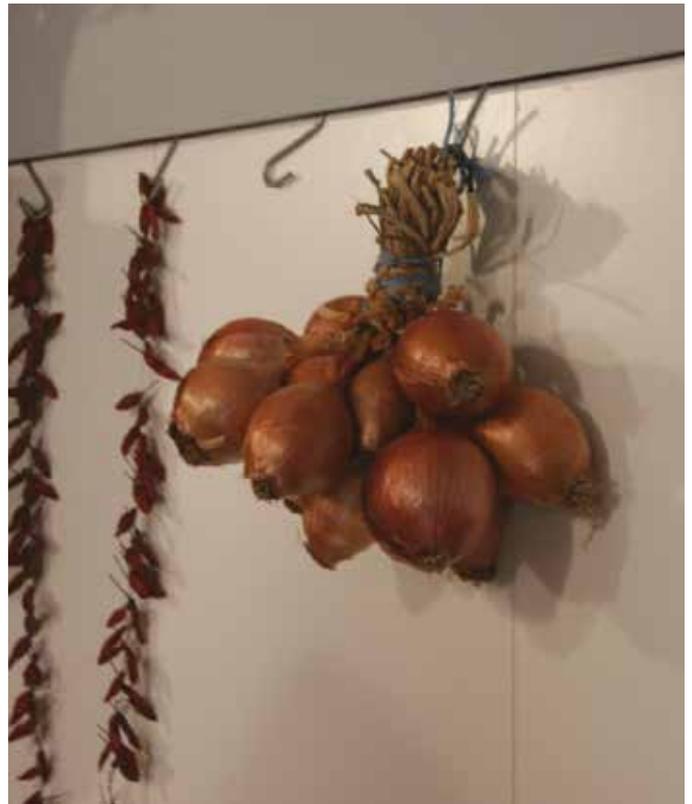
While most of us are aware that certain products may be harmful in the long run, speed is a prime feature for our ability to survive the frenetic speed of our daily lives.

It was thinking of these unconscious and daily choices, especially of those who live in metropolises, that the concept of slow food came about, calling for the deceleration in eating, in cooking, and in buying.

In a peculiar way, the Namban Kitchen Café mirrors the concept of slow-food. This traditional Japanese and Portuguese restaurant, located in the center of Porto, invites you in a harmonious way to stop, reflect, and eat well, without thinking about the following moment. The calming effect of the restaurant gently guides the patron through the time each dish takes to be prepared, with foods that take time to simmer at the hands of a single person.

Namban's initial concept was to create a supper club where customers sat around a large dining table sharing the same food without knowing each other. But the reason the restaurant was created by Sako and Miguel's (a couple who met in London during the 90's) was due to a need for adaptation to the new demands of our time.

Sako is of Japanese nationality. She chose to study the fine arts in London, as did Miguel, a Portuguese native, who opted for design. Both lived in London until 2013. During that time, Sako worked as a primary school teacher and Miguel as a designer. When they began feeling the urge to slow down in the face of London's delirious rhythm and to look for better opportunities in the job market, they chose the unbeaten city



crescimento e do recurso à transformação genética.

Todos estes químicos aceleram o processo de produção alimentar, uma mais-valia para a distribuição em massa que traz consequências nefastas aos consumidores que, ao optarem por estas refeições rápidas estão também a fornecer ao organismo substâncias que poderão mais tarde trazer complicações médicas.

Apesar da maioria de nós ter consciência que determinados produtos poderão ser, a longo prazo, prejudiciais, a rapidez é uma característica primordialmente selecionada para conseguirmos sobreviver à velocidade frenética das nossas vidas.

Foi a pensar nestas escolhas inconscientes e quotidianas, sobretudo de quem vive em metrópoles, que foi criado o conceito de slow-food, que apela à desaceleração do comer, do cozinhar e do comprar.

O Namban Kitchen Café espelha, de uma forma peculiar, o conceito de slow-food. Sediado no centro da cidade do Porto, este restaurante



“My food may look very simple, but that is not so true. Many Japanese dishes look simple to the eyes, but often each ingredient in one single dish goes through varied preparation processes.”

“A minha comida pode parecer muito simples, mas isso não é bem verdade. Muitos pratos japoneses parecem simples mas, frequentemente, cada ingrediente passa por diversos processos de preparação diferentes.”



Sako



Photographies by
Rodrigues Silva

(Cidade Invicta) as their place of residence and starting point for their lives.

They started-out by using their own apartment to create the supper club but soon seized the opportunity to open a small kiosk in the Lumière Galleries, where they started selling take-away of the Japanese food named 'bento'. Later, they felt the need to serve the meals where they prepared them. Every day they choose a specific menu which included authentic foods originated from the roots of Japanese and Portuguese cuisine, with a special touch of 'Namban' condiments: meaning condiments that made the link between Japanese heritage and the influence of navigators, from the time of the Portuguese discoveries.

Sako explains that they value delicately prepared Japanese food, named 'ichi-ja san-sai'. Through 'ichi-ja san-sai' the basics of Japanese homemade food shine through, with the presence of a bowl of rice, an ichi-ju (soup dish) and a 'san-sai' - consisting of three small side dishes. Sako believes the 'secret' of good Japanese food resides in the quest for seasonal and local ingredients, within a balanced and healthy diet, respecting the textures, flavors, temperature, and the color of each dish. Lastly, she takes into account the presentation and aesthetics of the whole.

These guiding principles inevitably lead to a greater respect for the consumption of seasonal and local produce. This in turn leads to the support of local vendors and businesses.

This vision of measured consumption stems from the symbolic use of a very simple route that starts with the farmers who subsist on their produce and ends with the use of condiments lovingly prepared to bring out the fullest taste. Honoré clarifies that preparing food that carries happiness to others can become a very rewarding process. When to the preparation of a dish we

de comida tradicional japonesa e portuguesa convida, de uma forma harmoniosa, a parar, refletir e comer bem, sem pensar no momento seguinte. Tal é o efeito calmante deste restaurante, que o cliente atravessa, com delicadeza, o tempo de preparação de cada prato, confeccionado por uma única pessoa, com alimentos que levam o seu tempo a apurar.

Apesar do conceito inicial do *Namban* ter passado pela criação de um 'supper club' onde os clientes se sentavam em volta de uma mesa larga de jantar e partilhavam a mesma comida sem se conhecerem, o restaurante foi criado pela necessidade de Sako e Miguel (um casal que se conheceu em Londres durante a década 90) se adaptarem às novas exigências da segunda década do século XXI.

Sako, de nacionalidade japonesa, escolheu a cidade londrina para estudar belas-artes, tal como Miguel, de nacionalidade portuguesa, que optou por estudar design. Ambos viveram em Londres até 2013. Durante esse período, Sako trabalhou como professora do ensino básico e Miguel como designer. Quando começaram a sentir a necessidade de abrandar, face ao ritmo delirante londrino, escolheram a cidade invicta como local de residência e ponto de partida para as suas vidas.

Depois de utilizarem o próprio apartamento para a criação do 'supper club', aproveitaram a oportunidade de abrir um pequeno quiosque nas Galerias Lumière e iniciaram a venda de comida japonesa, denominada 'bento', que era servida numa caixa para levar (serviço take-away). Mais tarde sentiram a necessidade de servir as refeições no mesmo local em que eram preparadas, escolhendo diariamente um menu específico com comida autêntica criada a partir das raízes japonesas e portuguesas, mas com um toque especial de condimentos 'Namban', isto é, de condimentos que surtiram da ligação

devote our time and love while subtracting the haste, cooking becomes a wonderful process of relaxation which slowly reveals its meditative properties.

The matter of organic produce is a clear concern already rooted in the product choices that are presented in Namban. This restaurant could be considered a vital example of counter-culture to fast-food while perfectly exploring the concept of slow-food in cities.

Slow-food is knowing how to consume.

It's the awareness of the natural slow pace of things. It's the understanding that minimalism is sometimes essential, be it in the choice to wait and eat better, be it in the process of sharing a meal with a loved one.

To achieve this it's fundamental to respect food balance and the recycling of food, as well as keeping in mind the simplicity of living while searching only for what is essential. Although we must continually adapt to society, it's up to us to divide our time into unequal and uneven blocks, each one consciously dissipated as part of a whole.

The time spent preparing a meal is certainly an art,

constituted by the knowledge of how to share it and enjoy it in the presence of family, be it constituted by blood or friendship. The entire process requires dedication, love, and compassion. And it's just as or more important to know when to stop, as it is to know when to keep going.

entre o património japonês e as influências dos navegadores portugueses, aquando dos descobrimentos.

A refeição é preparada com a dedicação e sagacidade de Sako e servida por Miguel, numa simbiose perfeita de respeito mútuo, tanto como casal, como no local de trabalho. Sako explica que valorizam comidas japonesas delicadamente preparadas, intituladas de 'ichi-ja san-sai', onde transparece o básico da comida caseira japonesa, mormente a presença de uma tigela de arroz, um 'ichi-ju' (prato de sopa) e um 'san-sai' – que consiste em três acompanhamentos de pequenas porções.

Sako acredita que o 'segredo' da boa comida japonesa, passa essencialmente pela procura de ingredientes sazonais e locais, dentro de uma dieta equilibrada e saudável, respeitando as texturas, sabores, temperatura e cor de cada prato. Por fim é tida em consideração a apresentação e estética do conjunto.

Estas orientações de confecção levam, inevitavelmente, a um maior respeito pelo consumo dos alimentos sazonais e locais, que propícia, à posteriori, a possibilidade de apoiar vendedores e empresas locais.

Esta visão de consumo regrado e consciente decorre da utilização simbólica de um percurso muito simples, dos agricultores que subsistem dos seus alimentos, até ao uso de condimentos carinhosamente preparados para uma fruição mais completa do sabor.

Honoré elucida que preparar comida capaz de trazer felicidade aos outros pode-se tornar num processo muito gratificante. Quando dedicamos o nosso tempo e amor à confecção de um prato, e lhe tiramos a pressa, cozinhar torna-se num processo maravilhoso de relaxamento que, pouco a pouco, vai revelando as suas propriedades meditativas.



A questão da utilização de productos orgânicos é uma preocupação patente, mas já enraizada nas escolhas dos productos que são apresentados no Namban. Este restaurante pode ser considerado como um exemplo vital de contra-cultura ao fast-food e explana na perfeição o conceito de slow-food nas cidades.

Um termo que nos ensina a saber consumir, ter consciência do processo lento e natural das coisas e perceber que o mínimo por vezes é o essencial, seja na escolha entre esperar e comer melhor, seja em partilhar uma refeição com quem mais queremos.

Para isso é fundamental respeitar o equilíbrio alimentar, a reciclagem dos alimentos, e ter em mente a simplicidade de viver. Apesar de termos, necessariamente, de nos adaptar continuamente à sociedade, cabe-nos fraccionar o tempo em blocos desiguais e dissipar cada um deles em plena consciência de nós enquanto membro de um todo.

É certamente uma arte saber dedicar tempo na preparação de uma refeição, saber partilhá-la e desfrutá-la na presença da família, seja ela de laços sanguíneos ou fraternais. Todo o processo exige dedicação, amor e compaixão e saber parar é, por vezes, tão ou mais fundamental que continuar.