

Não é uma tarefa fácil conseguir estagiar em restaurantes renomados. Qual foi a sua receita para se destacar a ponto de conseguir esse feito?

Exatamente, nunca foi fácil e não tem atalho. A minha receita foi ralar muito, ser apaixonado pela minha profissão e sempre buscar aprimoramentos. Tive que meter a cara no trabalho, aprender com os erros e me adaptar ao que o mercado exige. É preciso disciplina, disposição e vontade de aprender o tempo todo. Também é importante ter sua própria identidade culinária, saber o que você quer criar e transmitir na sua comida.

Ter o próprio negócio talvez seja o grande objetivo da maioria dos profissionais de gastronomia. Mas empreender, no Brasil, ainda mais em um mercado tão competitivo, não é para qualquer um. Como foi esse desafio para você lá no início do Sal, aos 30 anos de idade?

Abrir o Sal Gastronomia, em 2005, foi um baita desafio. Foi onde tudo começou, era um espaço pequeno, com um fogão usado e uma mesa comunitária. Lá, eu evolui e cresci bastante como cozinheiro e chef de cozinha. Aos 30 anos, eu já tinha uma certa experiência, mas abrir o próprio negócio é outra história, no Brasil ainda, a coisa é mais difícil. É muita responsabilidade, você precisa estar à frente de tudo e ter uma boa equipe para te ajudar. Eu queria colocar a minha essência no restaurante, e deu certo. Hoje, nós temos duas unidades do Sal, uma na Bela Cintra e outra no Shopping Cidade Jardim. Perseverança e foco foram essenciais!

O Cão Véio já teve uma unidade em Brasília, porém, fechou...

A unidade fechou na pandemia. Infelizmente, o negócio não sobreviveu ao período pandêmico. Mas gosto da região, e ainda penso em levar uma nova unidade para a cidade.

Até que ponto o Masterchef Brasil incorporou o "mestre" ao chef e empreendedor?

A dinâmica do *Masterchef* exige que a gente não só julgue, mas também mostre o caminho.

Eu sempre fui muito direto e prático na minha abordagem, tanto na cozinha quanto nos negócios, e, no programa, isso se ampliou. Além disso, a visibilidade me trouxe mais oportunidades, mais parcerias e fortaleceu a marca que eu vinha construindo. Então, o *Masterchef* me fez equilibrar melhor esses três papéis — chef, empresário e mestre — e me deu chance de impactar em uma nova geração de cozinheiros.

Além das palestras-aulas que promove pelo país, tem vontade de investir também no ensino?

Sim, o ensino é uma maneira de compartilhar conhecimento e uma ferramenta poderosa para transformar carreiras. Ensinar também é uma forma de continuar aprendendo, então é algo que vejo como uma possibilidade de no futuro breve.

Você tem uma filha que nasceu com uma síndrome rara e, entre outros projetos sociais, você é padrinho do Chefs Especiais, um espaço que promove aulas de culinária para pessoas com síndrome de Down. Como funciona a sua atuação?

Além de ser um dos idealizadores do projeto, eu atuo nas ações, ensinando e estando com eles nos dias em que os eventos acontecem, e é sempre uma troca muito especial e enriquecedora.

Você empreendeu também lançando uma linha exclusiva de óculos e uma coleção de joias. A estampa hardcore guarda um homem antenado na moda?

Com certeza, a moda é uma forma de expressão muito importante. Eu fui entrando nesse universo aos poucos, principalmente depois que comecei no *Masterchef*. A linha de óculos e a coleção de joias vieram dessa minha vontade de expandir meu estilo pessoal para outros mercados. Elas refletem bem essa mistura que eu gosto, personalidade e a cultura urbana, punk. Eu procuro manter a minha autenticidade, seja no jeito de me vestir, nos acessórios ou nos meus negócios e, claro, na gastronomia. A coleção de joias masculinas foi feita em parceria

Fotos: Henrique Tarricone/Divulgação



com a marca Convex Joias. Essa collab trouxe peças que traduzem meu estilo. Essa coleção é uma extensão do que eu sou e acredito, uma forma de trazer minha essência para o dia a dia de quem busca mais do que uma joia, mas um sinal de autenticidade e força.

Gastronomia e moda são áreas que trabalham muito com sustentabilidade. Como você, enquanto formador de opinião, atua nessa área tão importante, necessária e urgente, que é a preservação dos nossos recursos naturais?

Além de me comprometer com uma cadeira de produtores

que respeitam o meio ambiente, como usar carne de gado que emite menos gases, sempre que possível busco promover ações sociais que contribuam com a preservação dos nossos recursos.

Você se afastou por uma única temporada do programa após passar por um burnout. Que lição você aprendeu em relação ao excesso de trabalho e o cuidado com a saúde física e mental?

Passar por isso foi um sinal de alerta que eu precisei respeitar. A principal lição que eu aprendi é que a gente precisa se cuidar. Tirei um tempo para



Eu sou direto, falo o que penso e não passo a mão na cabeça de ninguém, principalmente, quando o assunto é cozinha. Mas, fora das câmeras, eu sou mais tranquilo, brinco, dou risada. Sou um cara família e de coração mole"

Henrique Fogaça, chef

descansar, estar com a minha família, meus filhos, cuidar da mente e do corpo. Isso foi essencial para eu voltar mais forte.

A música, para você, é trabalho ou uma terapia em meio ao turbilhão de atividades profissionais?

A música é uma terapia, mas também é um trabalho em alguns momentos. Quando eu toco com a minha banda, o Oitão, sinto que é uma válvula de escape, um jeito de extravasar o que está aqui dentro e aliviar o estresse. É uma forma de expressão que me equilibra, porque eu consigo canalizar toda a intensidade do dia a dia para algo criativo. A música é uma paixão que me mantém focado.

O chef rude e durão da tevê é um personagem?

Não é apenas uma parte de mim. Eu sou direto, falo o que penso e não passo a mão na cabeça de ninguém, principalmente, quando o assunto é cozinha, que é um ambiente exigente. No *Masterchef*, é preciso ser duro, às vezes, porque é um programa de competição. No meu trabalho, sou muito focado! Mas, fora das câmeras, eu sou mais tranquilo, brinco, dou risada. Sou um cara família e de coração mole.