

# COMUNIDADE RAÍZES NA TERRA

NUMA PEQUENA QUINTA EM MARVÃO, UMA PEQUENA COMUNIDADE DE AGRICULTORES DE HÁ MUITOS ANOS JUNTOU-SE A UM CASAL COM TERRA NO SANGUE. O RESULTADO, APÓS MUITA APRENDIZAGEM, É UMA HORTA COMUNITÁRIA QUE JÁ DEU OS SEUS FRUTOS. UM DELES É O LIVRO *DA HORTA PARA A MESA - RECEITAS SIMPLES E SABOROSAS COM LEGUMES DA ESTAÇÃO*, DE CLÁUDIA VILLAX

POR RITA PENEDOS DUARTE  
FOTOGRAFIA ARTUR E CLÁUDIA VILLAX

Há em Cláudia Villax um entusiasmo pela vida que atrai logo no primeiro contacto. A felicidade vê-se nos pequenos gestos e na forma como fala dos seus planos e sonhos por concretizar, como envolve a família na conversa e no amor com que fala dos filhos. Cláudia já sabe que a dedicação e a paciência dão frutos saborosos e que, quando o nosso coração bate ao ritmo da terra, a felicidade instala-se. Felizmente para nós, Cláudia Villax revelou alguns dos seus segredos no livro *Da Horta para a Mesa - Receitas Simples e Deliciosas com Legumes da Estação*, totalmente feito por si e editado pela Casa das Letras.





“Sempre tive esta ideia de um mundo perfeito, onde conseguíamos viver em harmonia com a Natureza.” Assim inicia Cláudia Villax a sua obra. Hoje sabemos que conseguiu tornar (parte) o seu sonho realidade. Apos- tou na “reconstrução de hábitos anti- gos, mais simples e calmos, como ter uma horta e cozinhar em casa o que em cada estação do ano possamos colher”. Em Marvão podemos vê-la a semear, mondar, colher e cozinhar aquilo que a terra lhe dá, num terreno que é seu mas que cultiva em conjunto com outros moradores da terra.

A descoberta deveu-se a um acaso. Cláudia e o marido procuravam um sítio no campo, ainda bem preservado, que pudesse ser o seu refúgio. Algo que desse aos seus filhos a possibilidade de contactarem com a Natureza, da mesma forma que eles tinham feito na infância. “Recordo as minhas férias no Douro, na terra da minha avó. Ali sentia-me livre, gostava de aprender sobre aquele mundo e de mexer na terra. Da mesma forma que o meu marido, cujo pai tinha uma quinta mais próxima de Lisboa, passou a infância em contacto com a Natureza e a plantar árvores.”

#### **A descoberta**

“Quando descobrimos o terreno em Marvão, em 2003, foi amor à primeira vista e de parte a parte”, brinca Cláudia. “Tive oportunidade de conhecer bem os meus vizinhos mais velhos, que me ensinaram muito”, continua. Foi ali, na fonte, que encontrou o que precisava para dar início a uma nova forma de estar na vida.

LIVRO

## **Receitas deliciosas**



**DA HORTA PARA A MESA**

**CLÁUDIA VILLAX**

Saborear a vida de forma simples fazendo de tudo um pouco, desde cultivar a cozinhar.

**Editora** Casa das Letras

**PVP** 16,99 €

DIVULGAR

## **Conhecer Marvão**

**M**arvão fica

situado no Alto Alentejo e é abraçado pela serra de S. Mamede. É o concelho mais pequeno dos quinze que constituem o distrito de Portalegre. A agricultura tem sido, desde sempre, a principal atividade

económica.

Talvez por isso a desertificação seja uma realidade, com um decréscimo acentuado de população a partir dos anos 50, que continuou nos anos seguintes e conheceu um pico considerável nos anos 90. A maioria dos habitantes já passou a barreira dos 50 anos.

Ou, pelo menos, a encontrar um espaço para explorar em pleno essa filosofia. “Encontrei pessoas mais simples e com tanta sabedoria! Só tenho pena de não ter escrito tudo o que me foram dizendo ao longo destes anos”, continua. Mas há lições de que não se esquece: “Quando se semeia e não se conhece a folhagem, facilmente se confunde a planta original com uma erva daninha. Aconteceu-me quando semeei diretamente na terra pela primeira vez e depois resolvi mondar. Ao ver-me tirar supostas ervas daninhas, a minha vizinha veio ter comigo e perguntou-me porque estava eu a arrancar as beringelas...”, conta no livro.

A aventura de Cláudia Villax começou em Lisboa, com vasos numa varanda. Ao mudar de casa, os seus



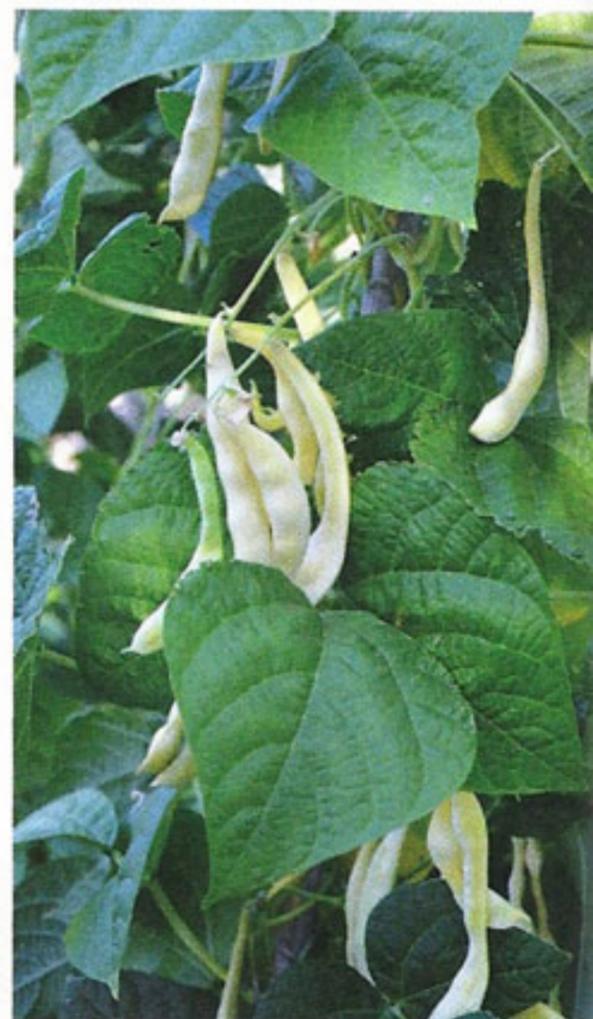
“Tentei fazer o livro de forma muito simples porque o meu objetivo era que fosse um estímulo para levar as pessoas de volta à terra.” Cláudia villax

vasos conhecem uma vida de terraço e, algum tempo depois, viajam para um olival e horta biológica de 30 m<sup>2</sup>. Arriscam sonhar alto e espalham-se, primeiro por 100m<sup>2</sup> e, finalmente, por 2 500m<sup>2</sup>. A ajuda dos vizinhos, agricultores de muitas gerações, de muita literatura e de saber de experiência feito já deram frutos. “Tenho a horta dividida em três parcelas: a que está mais próxima de minha casa é uma horta de cheiros, com ervas aromáticas (como estragão, alecrim, coentros, alfavaca, orégãos, manjeriça, salva, tomilho) e chás. Nas outras, um pouco mais longe, plantei, com a ajuda dos meus vizinhos, tomate-cereja, rúcula, alface, batata, berinjela, malaguetas, pepino, tomate e cebola, funcho e todos os outros legumes.”

É aqui que entra a ajuda da pequena comunidade de Marvão. “Uma horta bem gerida precisa de cuidados diários, pelo que os nossos vizinhos ajudam-nos com trabalho e toda a sua sabedoria”, revela. Num local de onde a maioria das pessoas foge, Cláudia e o marido vieram para ficar e absorver tudo. “Somos muito curiosos, queremos ouvir e aprender. Ali conhecemos uma extensão da nossa família. Já lá tenho um afilhado e tudo.”

### Primeiros passos

“É assim tão fácil plantar uma horta?”, arriscamos perguntar. A necessidade de estar atento às variações meteorológicas, ao mínimo sinal de bicho na batata ou na folha do tomate, ou ainda a ideia de ter que esperar para ver o que a terra dá, não é para todos. “Fácil não é. Mas acaba por funcionar como uma terapia. O que é mais difícil pode ser controlado, como a rega, ao colocar um conta-gotas.



## Uma horta na varanda

Em *Da Horta Para a Mesa*, Cláudia Villax começa por apresentar algumas dicas para se começar uma horta na varanda (ou na terra...).

### 1 “PENSEM PEQUENO”

É preferível começar por plantar em vasos ou pequenos caixotes de madeira para ver como se dão as plantas e “como vocês se dão com elas”.

### 2 “PLANTEM EM VEZ DE SEMEAR”

Comprar vasos pequenos com as plantas já desenvolvidas.

### 3 EQUIPAMENTO

Adquirir equipamento apropriado e mantê-lo em boas condições.

### 4 LUVAS

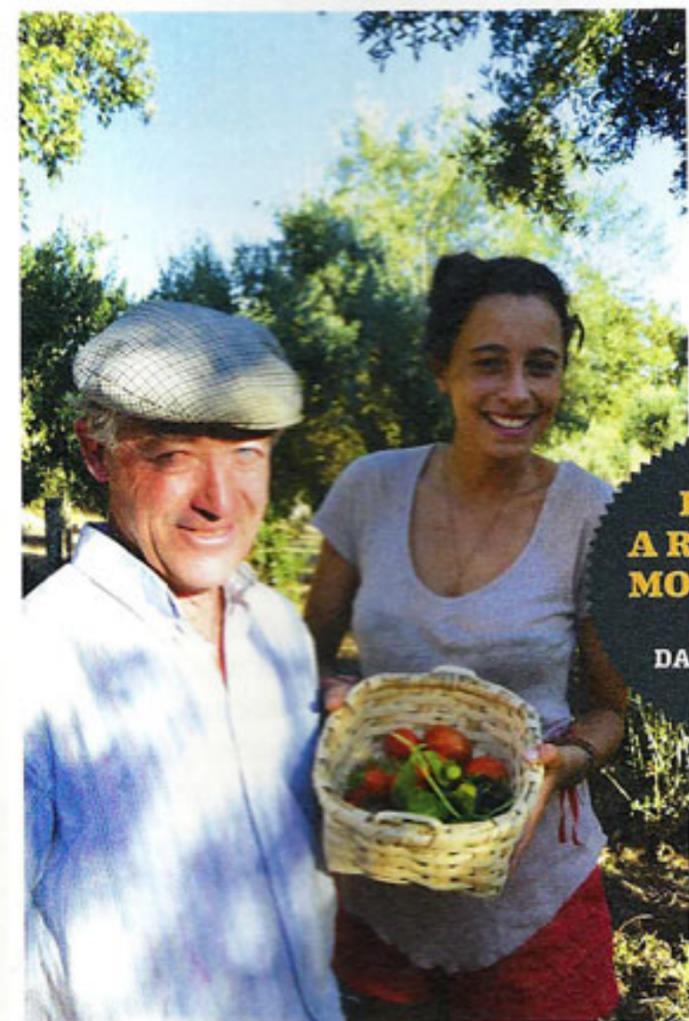
Como exemplifica Cláudia: “Aqui em Marvão há algumas espécies de insetos que podem picar e provocam reações indesejáveis. Por uma questão de proteção, para mim são essenciais. Além de que preservam as mãos.”

### 5 PACIÊNCIA E DEDICAÇÃO

Estes são os ingredientes secretos para uma horta bem sucedida.

Este ano também instalei um sistema que facilita a monda [arrancar as ervas daninhas] – e isso, sim, é o que dá mais trabalho. Descobri uma tela que se usa para os morangos e arranjei uns paus de madeira não tratados, juntei casca de pinheiro e já não crescem tantas ervas daninhas. A manutenção será muito mais fácil”, explica. Trata-se de uma aprendizagem, de reconhecer erros e encontrar soluções. “O primeiro ano foi muito complicado”, admite a autora. Aquela zona de Marvão é um Alentejo diferente, que quase parece o Minho: tem muita água e muitos carvalhos, o que não é típico da paisagem alentejana. “Este ano choveu tanto que só vou começar a lavar agora.”

Se a tecnologia e o conhecimento evoluíram no último século, a verdade é que o clima não se controla e ainda é preciso algum jogo de cintura para não se perderem as colheitas. Além disso, este é um trabalho que nunca está terminado e precisa ser reiniciado todos os anos. “Quando se começa a ter a perceção do trabalho que implica ter uma horta bem tratada, percebe-se que é muito exigente. Todos os anos é preciso fazer a mesma coisa. Guardam-se as sementes, lava-se, fazem-se os canteiros, semeia-se e volta-se a fazer tudo de novo.” Para que o respeito pela Natureza, pelos outros e por todos nós também se semeie um bocadinho de cada vez.



**PARA  
A REVISTA  
MONTEPIO**

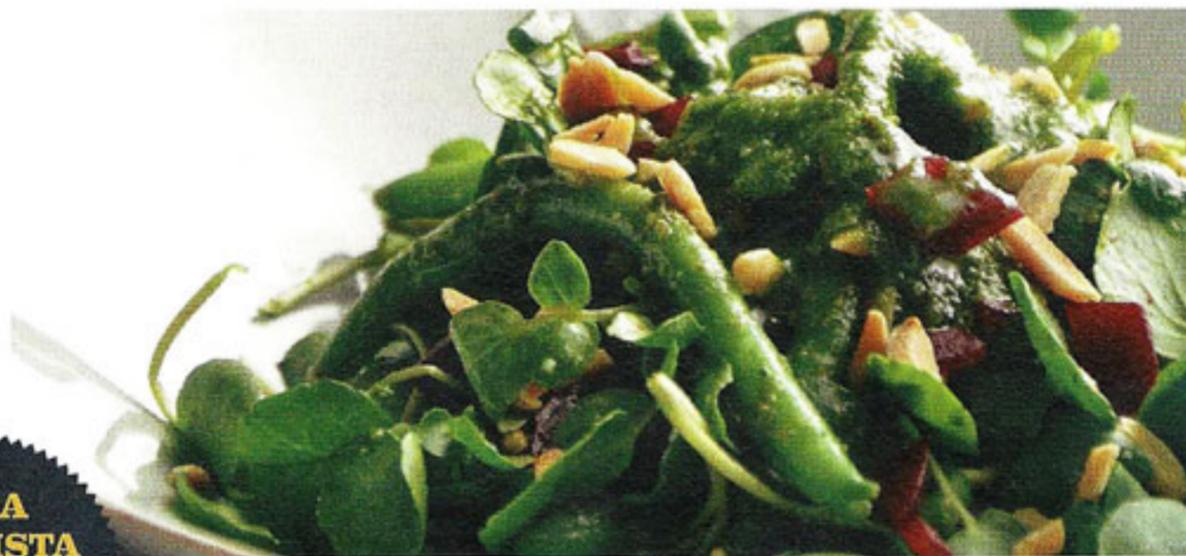
DA CLÁUDIA

### Filhos e sementes

Para quem quer começar a plantar numa varanda ou num terraço, o verão é a altura certa. “Desde que se tenha um local com boa exposição solar e que se regue, quase tudo dá. O tomate-cereja e a batata pequena, o alho, a malagueta, ervas aromáticas e chás, cebola, funcho, rúcula, alface.” E, se a par do crescimento das plantas houver um acompanhamento por parte do resto da família, dos amigos ou dos filhos, aquilo que se colhe é substancialmente mais. “Quando temos filhos tornamo-nos menos egoístas. Começamos a pensar mais no todo. A necessidade do contacto com a terra e de lhes passar uma noção de proteção do ambiente.”

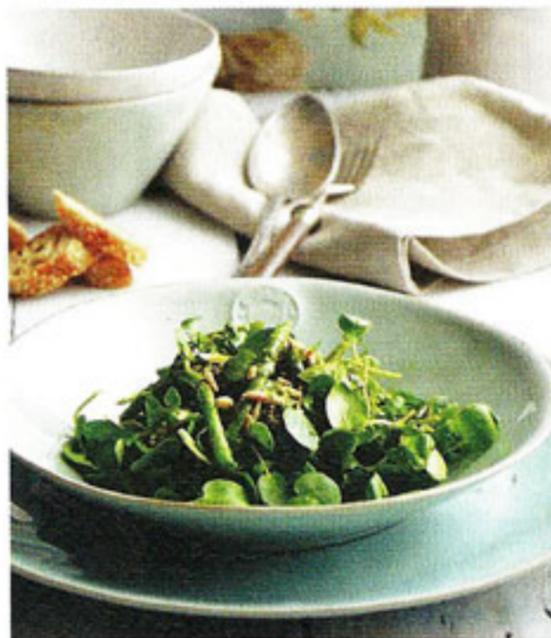
O azeite consumido em casa também é de produção própria, só não pode ser vendido pois está num processo de certificação. “Assim que a burocracia estiver resolvida, podemos contar com este luxo para temperar os legumes que fizemos brotar em cada canto da nossa casa.”

Um último recado: “Mexam na terra e cozinhem. Fazer coisas simples e juntar os amigos à mesa é bom e dá muito prazer. O contacto com a terra faz-nos bem e faz-nos falta. As coisas simples são as que têm maior importância. Mexer na terra, estar com os meus filhos, fazer uma boa refeição, é o melhor da vida.”



## Salada colorida

“O verão pede refeições leves, simples e práticas. As saladas são para mim uma excelente opção, principalmente aquelas cheias de sabor, com diversos gostos e aromas. Gosto sobretudo da sua versatilidade pois podem ser pratos principais ou acompanhamentos perfeitos. Esta é uma das minhas saladas favoritas porque mistura o sabor intenso do pesto com o picante dos agriões e a doçura da beterraba. O resultado final, com a cor intensa dos legumes do verde ao carmim da beterraba, torna o prato tão bonito que anima qualquer mesa.”



**NÚMERO DE PESSOAS** 2

**TEMPO DE PREPARAÇÃO** 15 MINUTOS

### INGREDIENTES

- 50 g de agrião bebé lavado
- 1 beterraba cozida cortada em pequenos cubos
- 50 g de feijão-verde arranjado
- 2 colheres de sopa de amêndoas
- Sal grosso e pimenta preta moída na altura q.b.

### PARA O PESTO DE MANJERICÃO

- 15 folhas de manjericão (só as folhas)
- 1 dente de alho pequeno
- 120 g de amêndoas laminadas
- 100 ml de azeite
- 80 g de queijo cabra curado seco
- sal e pimenta preta a gosto

### PREPARAÇÃO DO PESTO DE MANJERICÃO

No copo da varinha mágica coloque as amêndoas, o manjericão, o azeite, o dente de alho, o queijo e bata até obter uma pasta suave. Se for necessário adicione mais azeite, pois não deve ficar muito grosso. Tempere com um pouco de sal grosso e pimenta preta moída. Se quiser fazer mais quantidade, para guardar no frigorífico, adicione 1 colher de sopa de sumo de limão. Depois é só colocar num frasco esterilizado e vedar bem.

### PREPARAÇÃO DA SALADA

Leve uma panela de água ao lume e, quando estiver a ferver, adicione o feijão-verde e deixe estar durante 3 minutos. Retire e coloque imediatamente numa taça com água fria, deixe repousar uns instantes e retire. Reserve. Coloque as amêndoas numa frigideira e leve ao lume para dourar levemente. Quando estiverem com uma cor bonita e uniforme, retire e deixe arrefecer. No prato de servir coloque os agriões, o feijão-verde e a beterraba cortada em pequenos cubos, regue com 3 colheres de sopa de pesto (pode colocar mais se gostar) e polvilhe com as amêndoas torradas, tempere com sal grosso e um pouco de pimenta preta moída na altura.