



CONSELHO
Morangos, tomate cereja, alho, cebola, malagueta, rúcula e alface também são fáceis de cultivar em casa



Cláudia Villax à mesa, na sua casa de Lisboa, com os filhos Miguel, Luca e Sara

REGRESSO À TERRA

Para Cláudia Villax, todos podem usufruir do prazer de colher para comer e ter a sua própria horta.

Nem que seja em pequenos vasos **INÊS RAPAZOTE** TEXTO JOSÉ CARLOS CARVALHO FOTOS

Um livro que nasceu à volta da história de uma horta que criou em Marvão, *Da horta para a mesa - Boa comida, Boa vida* (Casa das Letras, 240 págs., €16,90) mostra tudo o que faz correr Cláudia Villax, a mãe de três filhos: a família, a comida,

natureza e a criatividade. Tem fotografias lindas e conselhos para que todos possam ter a sua horta e o prazer de colher e comer. Com formação em marketing e publicidade, quando lhe perguntamos a profissão, pensa um pouco e responde: «Multifacetada?

Empreendedora? Talvez...»

Natural no Brasil, veio para Portugal aos 2 anos e de cá nunca mais saiu. Das férias de infância, recorda (com um brilhinho nos olhos) que as passava na casa da sua avó, no Douro, onde se empoleirava nas árvores, a comer maçãs e a ler

os livros de *Os Cinco*. «Foram eles, o Júlio e o David, que despertaram em mim o fascínio da comida», conta, saboreando mentalmente, as sanduíches e as sardinhas em lata que eles levavam para os piqueniques. Não se tornou escritora, fotógrafa ou detetive como as personagens de Enid Blyton, apesar de escrever, fotografar e ter uma curiosidade insaciável. Também não foi chefe de cozinha, embora adorasse cozinhar. Passou largos anos «na parte de trás» dos jornais e das revistas (em *O Independente* e nas revistas *Volta ao Mundo*, *Evasões*, *Blue*

Frescas o ano inteiro

As ervas aromáticas são fáceis de ter em casa e aguentam todas as estações. Siga os conselhos de Cláudia Villax



Alecrim
Condimenta carnes



Tomilho
Tempera carnes; fica ótimo em bolachas com queijo de Niza



Coentro
A usar sem moderação em tudo e mais alguma coisa