

# GORGULHO

Boletim Informativo sobre Biodiversidade Agrícola  
COLHER PARA SEMEAR – Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais  
ano 4 . nº7 . Outono de 2007. Distribuição gratuita a sócios



ao encontro da  
**SEMENTE**

1ª FEIRA IBÉRICA  
BIODIVERSIDADE AGRÍCOLA

29 e 30 de Setembro  
Odemira 2007  
Biblioteca Municipal



COLHER PARA SEMEAR  
REDE PORTUGUESA  
DE VARIEDADES TRADICIONAIS



## ÍNDICE

EDITORIAL.....	2
APELO AOS SÓCIOS .....	3
LITORAL ALENTEJANO.....	4
BREVES NOTAS HISTÓRICAS SOBRE AGRICULTURA.....	4
MERCADOS DE PRODUTORES LOCAIS: AS SEMENTES DA MUDANÇA.....	5
O MILAGRE DAS SEMENTES .....	8
SEM DIREITO À ESCOLHA NÃO HÁ FUTURO PARA A AGRICULTURA EUROPEIA.....	8
PLATAFORMA TRANSGÉNICOS FORA E GREENPEACE QUESTIONAM MINISTROS .....	8
- PARA QUANDO A ROTULAGEM DOS PRODUTOS ANIMAIS? ..	9
- PARA QUANDO A LEGALIZAÇÃO DAS ZONAS LIVRES DE TRANSGÉNICOS? .....	9
- PARA QUANDO A ROTULAGEM COMPLETA DOS PRODUTOS VEGETAIS?.....	9
- PARA QUANDO O CUMPRIMENTO DA LEI PELA AUTORIDADE ALIMENTAR EUROPEIA?.....	10
- PARA QUANDO A PRIORIDADE MÁXIMA À PROTECÇÃO DA SAÚDE? .....	10
- PARA QUANDO UMA FISCALIZAÇÃO EFICAZ DOS ALIMENTOS COM TRANSGÉNICOS? .....	10
- PARA QUANDO A PROIBIÇÃO DO MILHO MON 810 EM TODA A UNIÃO EUROPEIA? .....	10
PAZ, PÃO E... LIBERDADE?.....	11
A PEREIRA “ROCHA” .....	13
UMA ILUSTRE CONHECIDA DE HUMILDES ORIGENS .....	13
REVISTA LEISA.....	16
ASSEGUANDO O FORNECIMENTO DE SEMENTES.....	16
DOCUMENTÁRIO DA SEED SAVERS.....	17
<u>ALMANAQUE</u> .....	17
O OUTONO NA HORTA .....	17
OUTUBRO.....	17
NOVEMBRO .....	18
DEZEMBRO .....	19
OS FEIJÕES .....	19
FEIJÃO .....	19
FEIJOCA.....	20
FEIJÃO FRADE .....	21
POLINIZAÇÃO.....	22
COLHEITA DE SEMENTES .....	22
USOS CULINÁRIOS .....	22
BOLETIM DE INSCRIÇÃO DE SÓCIO .....	23
COMO CONTRIBUIR?.....	23
AO ENCONTRO DA SEMENTE 2007 .....	24

## Ficha Técnica

O Gorgulho, nº 6 - Verão de 2007

Boletim Informativo sobre Biodiversidade Agrícola

**Director:** José Miguel Fonseca

**Edição:** Colher para Semear – Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais

**Coordenação e Redacção:** Fátima Teixeira

**Fotos e gravuras:** Câmara Municipal de Odemira, ILEIA, José Mariano Fonseca, José Miguel Fonseca, Plataforma Transgénicos Fora.

**Colaboradores neste número:** António Quaresma, Fátima Teixeira, Graça Ribeiro, Guilherme Joaquim da Matta, José Furtado Mateus, José Mariano Fonseca, José Miguel Fonseca, José Pedro Raposo, Plataforma Transgénicos Fora.

**Contactos:** Quinta do Olival, Aguda, 3260 Figueiró dos Vinhos, Tels. 236622218 / 213908784

Tm. 914909334 gcaldeiraribeiro@gmail.com ou fncteixeira@gmail.com

---

**Colaborações são bem vindas.** O *Gorgulho* existe para dar voz aos associados. Os vossos pontos de vista e experiências são importantes para enriquecer esta publicação. Escreva-nos, faça-nos chegar o seu texto.

---

*Esta edição teve o apoio da Câmara Municipal de Odemira no âmbito da realização do “Ao Encontro da Semente, 2007 e 1ª Feira Ibérica de Biodiversidade Agrícola”, realizado em Odemira.*

## EDITORIAL

José Miguel Fonseca

### Bem-vindos a Odemira 2007!

Odemira acolhe este ano a festa da semente, encontro anual de todos os amigos e apaixonados pela essência da vida “a semente”. Este encontro é o culminar do levantamento de variedades locais e tradicionais que foi realizado desde o início do ano.

A forma como fui recebido e acarinhado nesta pesquisa, foi uma das

experiências mais marcantes deste trabalho. Procurando as suas culturas agrícolas, encontrei e aprendi também os costumes, as expressões, os sítios e uma dialéctica muito própria desta região. De tal forma fui adoptado ao tentar perceber as razões da permanência das variedades, escutando os problemas de uma comunidade quase esquecida, com pouca esperança num futuro muito incerto, que me senti parte integrante destas gentes.

No entanto, Odemira foi fonte de inspiração moral e anímica, encontrando tantos “resistentes” convictos do seu trabalho, detentores de espécies únicas que são cultivadas por instinto, talvez o da sobrevivência, acompanhante do ser humano e em especial daqueles mais ligados ao trabalhos da terra.

A importância de recolher para semear, ainda de maneira geral bem vincada na região, e em particular nas situações mais isoladas, é um exemplo a seguir, como forma de autonomia alimentar, na esperança de inverter a actual situação de esquecimento e erosão dos nossos recursos genéticos vegetais, tão vitais para a sobrevivência, como seres habitantes deste belo planeta que partilhamos.

Odemira também nos proporcionou outra interessante experiência: a de observar o dia a dia da comunidade agrícola actual. Os que sobrevivem são determinados e activos, embora ocultos e idosos, bem entendido, mas ainda trabalhando convictos nas suas acções. Resta saber até quando se manterá esta situação, sem a necessária renovação natural, tão importante em qualquer actividade humana.

A ausência de mercados locais, como pontos de transacção tão necessários nas situações do interior, são quase por si

determinantes, para a continuidade destes agricultores resistentes. Convém mudar esta situação, imposta mas não assumida, por todos aqueles em condições de alterar o rumo das coisas.

Bom, Odemira é tudo isto, mas também é uma das regiões do país com maior biodiversidade agrícola até agora investigada. O tempo não foi suficiente para encontrar mais, não foi possível cobrir exaustivamente o concelho, mas presente-se a presença de mais variedades nas áreas não visitadas.

O património agora encontrado deve ser mantido. Como e com que meios, são questões que devem ser respondidas urgentemente, uma vez que muitas destas variedades estão no limiar da sua existência e arriscam-se a desaparecer a muito curto prazo. Venha pois conhecer este património, visite o Encontro da Semente 2007. **Bem-vindos a Odemira!**



**COLHER PARA SEMEAR**

**REDE PORTUGUESA  
DE VARIEDADES TRADICIONAIS**

## **APELO AOS SÓCIOS**

Solicita-se a todos os sócios que ainda não actualizaram as quotas de 2007, o favor de procederem à sua liquidação. A associação necessita do contributo de todos os seus sócios para que possa continuar a desenvolver as actividades até aqui planeadas, bem como dar início a novos projectos inerentes à preservação e conservação das sementes tradicionais.

Assim, os associados com quotas em atraso poderão regularizar a sua situação junto da Direcção através dos contactos já conhecidos (ver Boletim de Inscrição de Sócio no final desta publicação).



(“couves”, “hortaliças”, “favas”, “feijão branco” e “fradinho”), as frutas e também o cereal. Enfim, uma “cultura comercial”, a vinha, que permitia a realização de numerário, um conjunto de “culturas mimosas” e o “pão” sempre presente. O espaço intensamente humanizado das periferias das povoações dá origem às cercas, às hortas, às quintas, aos ferragiais. Espécies como o marmeleiro são usadas em sebes vivas para vedar essas pequenas explorações que é preciso defender de estranhos e da presença do gado. No litoral, a protecção das culturas faz-se através de valados com canas, eficazes para protecção contra os salgados ventos marítimos.

Algumas espécies tinham fama curativa: em Colos, a câmara obriga, em 1732, os hortelões, que tivessem horta arrendada, a semearem abóboras para os doentes.

De resto, há toda uma utilização na alimentação e na farmacopeia de uma enorme diversidade de plantas, que as fontes históricas geralmente calam, mas que a tradição ainda presente nos revela.

## §

### MERCADOS DE PRODUTORES LOCAIS: AS SEMENTES DA MUDANÇA

*José Mariano Fonseca*

Outrora bastante abundantes um pouco por todo o lado, em vilas e cidades, os mercados de agricultores locais abasteciam de víveres frescos as populações das áreas mais urbanizadas. À medida que o progresso foi avançando, estes mercados foram sendo retirados dos centros das cidades e remetidos para as periferias, afastando os produtores e

consumidores transformando-se cada vez mais em feiras de uma multiplicidade de artigos, na sua maioria com muito pouco a ver com o que se pode entender por mercados de agricultores locais. Os agricultores que começaram por ser o centro da acção, foram desaparecendo e substituídos por bancas que vendem de tudo, inclusivamente produtos frescos, mas que agora não são adquiridos directamente ao produtor, mas sim a intermediários que ganham o triplo ou mais, do que aqueles que produzem. Uma das consequências mais gravosas foi a ruína de muitas explorações de cariz familiar que viram reduzido o seu parco rendimento, levando ao abandono das terras e à fuga para as cidades, onde engrossam a lista de desempregados e carenciados do sistema.



*Conjunto de abóboras de diversas variedades.*

É com alguma nostalgia que recordo o ambiente vivido enquanto criança, há mais de vinte e tal anos atrás, quando acompanhava semanalmente a minha mãe ao mercado dos agricultores para a ajudar a carregar os cabazes com legumes frescos e outros produtos alimentícios, desde pão caseiro e bolos, a queijos e enchidos, e a fruta diversa.

Saíamos cedo de casa pela fresca, e fazíamos a pé um caminho de cerca de 4 quilómetros até ao sítio do mercado, quase sempre as expectativas eram concretizadas no que se refere ao ambiente que esperava encontrar ao chegar ao local. A frescura da manhã realçava os cheiros vindos do campo e logo cedo a azáfama era imensa em torno das bancas improvisadas pelos lavradores, com recurso a caixotes de madeira. As conversas entre quem comprava e quem vendia giravam quase sempre em torno da frescura dos produtos e da forma como o ano agrícola tinha favorecido ou prejudicado a obtenção dos mesmos. Sentia-se no ar a felicidade e o intrusamente que existia entre as diferentes personagens deste elenco que semana após semana, ansiavam por aquele encontro, fruto de uma convivência contínua, como se dum encontro familiar ou entre grandes amigos se tratasse.

Apesar do tempo passado, recordo alguns rostos trabalhados pelo rigor e as dificuldades do trabalho no campo, mas que não escondiam uma alegria imensa na hora de dar a partilhar o fruto desse labor. Foram-me incutindo um respeito imenso por quem trabalha no campo e uma paixão por aquele mundo que era o deles mas que através do esmero e da dedicação que punham na forma como falavam do seu trabalho e dos produtos que cultivavam, contagiavam todos quantos se reuniam à sua volta com o objectivo de adquirir um pouco desse mundo. De regresso não trazíamos apenas os cestos cheios de alimentos frescos, colhidos ou manufacturados no dia ou na véspera, mas também, sorrisos e ensinamentos colhidos durante as conversas que se mantinham, onde se

trocavam segredos de mesinhas ou conselhos para ter sucesso com uma nova planta ou no manuseio de um animal recentemente adquiridos. Ao voltar a casa vinha mergulhado nas imagens captadas durante aquela breve estadia que durava a passagem pelo mercado dos agricultores, revia os diferentes produtos que se expunham nas bancas toscas onde existia de tudo um pouco que era produto da época, desde os legumes aos frutos, assim como os animais de criação caseira (coelhos e galinhas) que dentro de caixotes com rede aguardavam do lado de dentro das bancas, pelos fregueses desejosos de fazer uma canja caseira ou uma fritada de coelho.

A pretexto de reformular os espaços destinados a estes mercados que antes se faziam numa das ruas da vila ou numa praceta da cidade, os mercados de agricultores foram sendo desviados da proximidade dos seus utentes mais directos e relegados para as periferias, para áreas destinadas às feiras onde nem sempre os acessos são fáceis a todos. O permitir que ai se venda de tudo um pouco desvirtuou a génese destes mercados tradicionais que quase desapareceram por completo na sua essência.

O progresso trouxe o comércio das grandes superfícies, as quais vão surgindo por todo o lado em clones ao redor das zonas urbanizadas, e associado a esta situação, o facto das políticas agrícolas nos últimos anos, terem favorecido o apoio aos grandes proprietários de terras, cujo principal objectivo é produzir monoculturas para abastecer as grandes superfícies, tem levado ao desaparecimento das explorações agrícolas de cariz familiar. A principal consequência deste abandono é

o esvaziar das zonas de interior, de onde as pessoas saem em direcção aos grandes aglomerados urbanos, deixando aos municípios a difícil tarefa de gerir esta perda de recursos humanos que são a razão da sua existência, quanto menos pessoas, menos estruturas são necessárias e sem estruturas de apoio (escolas, postos médicos, creches, etc.) menor é a possibilidade de cativar as pessoas a ficarem.

Alguns estudos recentes têm vindo a comprovar o que há muito se suspeitava, o aumento da área agrícola por agricultor, nos Estados Unidos e nos principais países da Europa (Inglaterra, França, Alemanha, etc.), tem tido como consequência o desaparecimento das pequenas comunidades rurais, pois ao diminuir o número de pessoas nas áreas envolventes a estas, vão inviabilizar a manutenção de um conjunto de serviços locais de base imprescindíveis ao seu funcionamento. Os agricultores e as suas famílias vão ficando cada vez mais afastados dos seus vizinhos e sem alternativas viáveis para desenvolverem as suas actividades, o que tem gerado um número significativo de abandono de terras.

O número crescente de escândalos com a produção industrial de alimentos, o aumento progressivo da falta de confiança dos consumidores e uma procura por alimentos mais genuínos, tem levado a que se assista nos últimos tempos a uma reaproximação entre consumidores e produtores, em especial dos pequenos e médios produtores, os quais continuam a apostar em culturas diversificadas, não com o objectivo de abastecer grandes superfícies, mas sim uma clientela fiel que regularmente se abastece de produtos frescos obtidos de

uma forma mais sustentável e em respeito pelo consumidor e pelo ambiente.

A dificuldade em arranjar trabalho nas zonas mais urbanizadas tem levado a que muitos se voltem de novo para a terra e em várias regiões industrializadas do globo (Estados Unidos, Inglaterra, França, Alemanha, etc.) assistimos a um aumento crescente destas pequenas e médias explorações agrícolas que apostam em manter uma relação directa e privilegiada com os consumidores, materializando-a através do reaparecimento dos mercados de produtores locais.



*Mercado de produtores locais numa grande cidade.*

Também em Portugal a exemplo do que já foi dito tem se verificado em especial em grandes cidades (Lisboa, Coimbra, Évora, Porto, etc.) o ressurgimento, com grande sucesso destes espaços onde semanalmente os consumidores podem desfrutar do mais fresco e genuíno que o campo tem para oferecer. Estes mercados permitem aos produtores conseguir um retorno mais justo para o seu trabalho, dado que não recorrem a intermediários, permitem um contacto directo com as necessidades do consumidor, podendo adequar a sua oferta de produtos à procura. Por sua vez os consumidores podem aceder a todo o processo de produção informando-se

junto dos produtores como se processam os produtos desde a sua origem, podem desfrutar de uma oferta diversificada de produtos frescos, mais ricos em nutrientes dada a proximidade de colheita (geralmente na véspera) e com menores gastos do ponto de vista energético, no trajecto entre produtor e consumidor, dado que se trata de produtores locais (ou de regiões próximas).

Os mercados de produtores locais são sem dúvida uma aposta que promete atrair cada vez mais produtores e consumidores, permitindo a fixação de pessoas à terra, o ressurgimento do espírito de comunidade e a criação de uma dinâmica importantíssima ao nível das economias locais, trazendo mais-valias para todas as partes integrantes. É importante compreender a importância e a força deste movimento voluntário, e que se aprenda com o passado, para que a pretexto de ideias progressistas, de regras extremistas de comercialização ou deixando-se influenciar por grupos de pressão, se não retire de novo toda a genuidade inerente a este reencontro, entre aqueles que cultivam a terra e aqueles que desfrutam do melhor que ambos têm para oferecer.

## §

### O MILAGRE DAS SEMENTES

*Dr. Furtado Mateus*

*(continuação do artigo com o mesmo título publicado no Gorgulho nº 5, Primavera 2007)*

#### 3 - A LEI DA HARMONIA E DO EQUILÍBRIO

Esta lei existe entre os vários componentes que formam a matéria dos seres vivos, incluindo as sementes e o Homem.

Assim no caso dos minerais, o excesso ou a diminuição de um elemento, perturba o regular funcionamento do TODO. Surge então a patologia. Um exemplo muito conhecido é a Osteoporose, isto é, a desmineralização (perda de cálcio) do esqueleto.

Estudos recentes revelaram que a deficiência em magnésio (Mg) é acompanhada de hipocalcémia, ou seja, baixa de cálcio (Ca) no sangue. Dito por outras palavras: a deficiência em Mg impede a absorção normal do Ca. Portanto, dar Ca ao doente sem corrigir a deficiência em Mg é uma ilusão e uma perda de tempo. Infelizmente é o que se verifica na prática clínica.

Eis outro exemplo da violação desta Lei - No princípio do século passado, começou a aplicação em excesso na agroquímica dos três macro nutrientes: fósforo (P), potássio (K) e azoto (N). Deu-se um aumento brusco destes elementos nos solos e uma diminuição relativa dos micro elementos, com consequências gravosas no equilíbrio e harmonia dos solos. Já em 1950, em França, Joseph Favier demonstrou e provou que este desequilíbrio mineral vai ocasionar alterações ambientais e doenças nas plantas, animais e no Homem. Como é óbvio, a composição mineral das sementes é perturbada.

## §

### SEM DIREITO À ESCOLHA NÃO HÁ FUTURO PARA A AGRICULTURA EUROPEIA

*Plataforma Transgénicos Fora e Greenpeace questionam ministros*

### *Plataforma Transgênicos Fora*

No dia em que os ministros da agricultura dos Estados-Membros iniciam no Porto um encontro onde irão debater o futuro da agricultura na União Europeia (16/09/2007), levantam-se sete questões centrais para o direito à escolha e à segurança de consumidores e que a Plataforma Transgênicos Fora, em colaboração com a Greenpeace Internacional, coloca à consideração destes representantes. Este documento foi também entregue pessoalmente ao Ministro da Agricultura português, no dia 17/09/2007, no edifício da Alfândega do Porto.

#### ***- Para quando a rotulagem dos produtos animais?***

Independentemente do risco alimentar decorrente das rações transgênicas, os consumidores europeus pretendem exercer o seu direito à escolha quando compram carne, ovos, leite e derivados. Neste momento o consumidor não tem acesso a qualquer indicação sobre a cadeia alimentar de onde tais animais provêm. No entanto, em Agosto passado, a ministra da agricultura da Finlândia anunciou já a sua intenção de impor tal rotulagem no seu país - não há, pois, qualquer impedimento técnico que impeça os restantes Estados-Membros da União Europeia de possibilitarem aos seus cidadãos idêntico acesso à informação.

#### ***- Para quando a legalização das zonas livres de transgênicos?***

A Comissão Europeia tem sistematicamente impedido a criação legal de zonas livres de transgênicos em toda a União. No entanto, e ao mesmo

tempo, a Comissão também argumenta, por exemplo junto da Organização Mundial de Comércio, que existem "vastas áreas de incerteza" e que nem sequer é possível verificar que impacto na saúde pode já ter tido a introdução dos transgênicos na Europa. A legislação europeia é clara: face à incerteza deve aplicar-se o Princípio da Precaução. Mas as regiões e municípios têm sido impedidos de o fazer, contra todo o peso da sua legitimidade democrática.



#### ***- Para quando a rotulagem completa dos produtos vegetais?***

Embora exista um regulamento europeu para rotulagem de produtos vegetais, ele não cobre numerosos aspectos. Há classes inteiras de produtos que não são sujeitas a rotulagem mesmo quando têm ingredientes totalmente transgênicos (como o mel, numerosos aditivos, enzimas, etc), há produtos contaminados que são tratados como isentos (se a contaminação for "acidental" e estiver abaixo de 0.9%, o consumidor não é informado), e há circunstâncias em que mesmo os alimentos rotulados deixam de o ser (uma embalagem com *corn flakes* de milho transgênico tem de estar rotulada se for vendida no supermercado, mas num hotel ou cantina já não tem de existir qualquer rotulagem).

***- Para quando o cumprimento da lei pela autoridade alimentar europeia?***

É do domínio público que existem no painel OGM da EFSA, a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, problemas evidentes de conflito de interesses: o próprio presidente desse painel trabalha em programas de apoio à introdução de OGM na Europa. A falta de transparência, o escândalo perante os cidadãos e a insatisfação dos próprios governos dos Estados-Membros atingiram proporções tais que a Comissão Europeia prometeu diversas reformas, nomeadamente a imposição de que a EFSA passe a cumprir a lei (por exemplo, a EFSA não tem exigido - ao contrário do previsto na Directiva 2001/18 - a realização de quaisquer estudos sobre os efeitos de longo prazo dos alimentos transgénicos; do mesmo modo requisitos como a demonstração da estabilidade genética são sumariamente ignorados). Mas na prática ainda nada mudou, ficando assim em causa o direito mais básico do consumidor: o de não ser exposto a produtos mal testados, ou não-testados.

***- Para quando a prioridade máxima à protecção da saúde?***

A Comissão Europeia já anunciou que vai autorizar, pela primeira vez desde 1998, um transgénico novo para cultivo em toda a União. Trata-se da batata Amflor, que apresenta uma composição química alterada com o objectivo de facilitar processamento industrial e que não é suposta ser consumida por pessoas - no entanto, o consumo humano também está em aprovação iminente. Este transgénico que, pouco surpreendentemente, obteve luz verde da

EFSA, já foi criticado pela Organização Mundial de Saúde e cientistas não ligados a empresas. No único estudo toxicológico realizado até agora foram detectadas diferenças significativas em leucócitos e no baço, para além de se ter detectado um aumento de cistos na tiróide dos animais de laboratório. Se o futuro da agricultura europeia não passa pela degradação da segurança alimentar, esta batata não pode ser autorizada.

***- Para quando uma fiscalização eficaz dos alimentos com transgénicos?***



A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica portuguesa admitiu publicamente, em Abril deste ano, que não fiscalizava o cumprimento da rotulagem de produtos alimentares transgénicos. Esta postura retira toda a credibilidade à legislação e impede qualquer exercício do (pouco) direito à escolha previsto pela União Europeia.

***- Para quando a proibição do milho MON 810 em toda a União Europeia?***

Embora tenha sido autorizado pela Comissão Europeia para toda a União e esteja a ser produzido em Portugal, o cultivo do milho transgénico MON 810 foi

proibido unilateralmente pela Grécia, Áustria, Polónia, Hungria e, mais recentemente, também pela Alemanha. As razões são numerosas e válidas. Por exemplo, a Monsanto nunca apresentou - e muito menos implementou - o plano de monitorização do impacto ambiental destas libertações comerciais que está previsto na Directiva 2001/18. Além disso, segundo o actual governo alemão, existem razões substantivas para reear que o cultivo do MON 810 acarrete perigos para o ambiente. Portugal, que apoiou a proibição decidida pela Hungria, tem de tomar a mesma medida a nível nacional e apoiar uma posição europeia unida em torno da máxima protecção ecológica prevista pelo Princípio da Precaução - esta é a única forma de garantir igualmente o máximo de protecção à saúde humana.

Os direitos à escolha e segurança dos consumidores europeus, actuais e futuros, devem ser considerações principais na reflexão ministerial que se iniciou no referido encontro. Só há futuro para a agricultura europeia com uma aposta forte na sustentabilidade que apenas a produção familiar, tradicional e biológica, assentes na diversidade agrícola e selvagem, podem proporcionar. É este o tipo de alimentação que os europeus realmente preferem e procuram.



A Plataforma Transgénicos Fora é uma estrutura integrada por onze entidades não-governamentais da área do ambiente e agricultura (ARP, Aliança para a Defesa do Mundo Rural Português; ATTAC, Associação para a Taxação das Transacções Financeiras para a Ajuda ao Cidadão; CNA, Confederação

Nacional da Agricultura; Colher para Semear, Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais; FAPAS, Fundo para a Protecção dos Animais Selvagens; GAIA, Grupo de Acção e Intervenção Ambiental; GEOTA, Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e Ambiente; LPN, Liga para a Protecção da Natureza; MPI, Movimento Pró-Informação para a Cidadania e Ambiente; QUERCUS, Associação Nacional de Conservação da Natureza; e SALVA, Associação de Produtores em Agricultura Biológica do Sul) e apoiada por dezenas de outras.

Para mais informações contactar:

[info@stopogm.net](mailto:info@stopogm.net) ou [www.stopogm.net](http://www.stopogm.net)

*Mais de 10 mil cidadãos portugueses reiteraram já por escrito a sua oposição aos transgénicos.*

## §

### PAZ, PÃO E... LIBERDADE?

*José Pedro Raposo*

Paz, Pão e Liberdade. Pergunto-me a mim mesmo até que ponto esta trilogia será a versão popular da mais espiritual "Mente, Corpo e Alma" que segundo os entendidos, uma vez conquistado o seu "equilíbrio" e total conhecimento será responsável por uma vida iluminada. Diz ainda a canção que "devem seguir juntos no caminho da verdade", contrapondo Krisnamurti que "a verdade é uma terra sem caminhos".

Um dos elementos da trilogia é o pão e seria bom partirmos do princípio que podíamos caminhar juntos, mas sem ter por base nenhuma verdade ou pelo menos questionarmos a verdade ilustrada acerca do mesmo. Senão vejamos:

- Quando um agricultor vai vender o seu trigo (sobretudo mas não só, se não comprou a semente certificada) o que lhe é logo dito é que o trigo não presta para panificação. Curiosamente, as grandes multinacionais e empresas da

agricultura industrial, produzem um trigo de “excelente” qualidade com o que se chama uma economia de escala.

- Se um moleiro levar uma farinha feita no seu moinho com mó de pedra accionada pelo vento ou pela água, os panificadores diriam, depois de uma grande risada e não sem antes humilharem este sábio, que a farinha não presta e não reúne as condições de higiene.
- Se um(a) padeiro(a) tradicional (quando digo tradicional não me refiro às imitações utilizadas como técnicas de marketing), quiser vender o seu pão no mercado, se não for antes preso pela ASAE é humilhado pelo Delegado de Saúde ou outro técnico dito responsável pela segurança alimentar.

Paralelamente a isto, a superficialidade com que vivemos a nossa vida (e superficialidade parece a mim ser a oferta da verdade) permite-nos aceitar sem questionar tudo o que nos dizem, fazendo dos técnicos de marketing a “verdade” que se encontra sem caminhar, já que:

- Quando pensamos que o pão alentejano é melhor que o de Maфра ou o das Beiras melhor que o de Lisboa, etc. e utilizamos a região para fazer vender aquele produto porque apenas disso se trata, esquecemo-nos que a farinha vem toda de França ou dos EUA, o fermento da Holanda ou de Inglaterra, a energia para o forno das centrais nucleares francesas ou espanholas e o modo de fabrico de pão é impingida pelo mesmo técnico há 30 ou 40 anos.
- Quando nos dizem que um tipo de pão é melhor que o outro, o que fazemos é comer o mesmo mas mascarado, isto é, ao trigo tudo é

retirado nas moagens industriais, disto resultando farinhas desprovidas de vida e valor nutritivo; depois, há que misturar o que faz vender o produto, na altura. Se um cientista por qualquer motivo diz que devemos consumir  $\Omega_3$ , as fábricas de farinha ou de pão juntam  $\Omega_3$  e vendem melhor aquele produto. Curiosamente, desde há muito que vêm alertando para o perigo para a saúde que são as farinhas refinadas e o pão feito desta maneira, nomeadamente no aumento da diabetes e tudo continua na mesma.

- Quando nos pedem 2 euros por um pão de 900 g produzido na íntegra localmente, quer na produção do cereal, na obtenção da farinha, amassado à mão, e cozido em forno de lenha... achamos muito; mas compramos uma bola de pão insuflada num supermercado, com algumas gramas, por apenas 15 ou 20 cêntimos, sem reparar que o preço real custa 3 euros/ kg e que esteve congelada por não sei quanto tempo, em vez dos processos naturais de fabrico de pão.

Continuando a filosofar, parece-me a mim que para mudar este estado de coisas, se quisermos, é preciso romper as cadeias que nos rodeiam e os conceitos instalados e então descobriremos todo o potencial que temos para continuar a verdadeira evolução que permitiu durante milhares de anos os nossos antepassados viverem. O medo é o que mais nos limita, pensarmos que não somos capazes. Ainda me lembro do primeiro pão que fiz; apenas os animais da quinta, com alguma dificuldade, o conseguiram comer. Agora, já algumas pessoas (pocas!) o conseguem. O início deste processo é o que nos permite a

aprendizagem; sentir a matéria-prima e os utensílios e desenvolver a intuição.



*Moleiro do sr. António em Luzianes, ainda em funcionamento no concelho de Odemira.*

O ideal para fazer pão seria ter acesso a um pouco de terra e sementes antigas para que o cereal fosse o melhor para o seu pão. Se tal não for possível, o ideal será contactar um agricultor para conseguir os cereais que a sua intuição mandar. Depois vem a parte mais difícil, encontrar um moleiro. Provavelmente, dependendo do sítio onde mora, terá que fazer centenas de quilómetros. Apesar de poder fazer farinha em casa com um pequeno moinho, esta parte é fundamental para ter um bom pão. É que os moleiros são verdadeiros sábios e eles darão um toque de magia à sua farinha tornando-a um alimento único e, seguramente, serão um contributo importante para a sua alma enquanto com eles partilhar alguns momentos. Por fim, a parte mais fácil – fazer o pão. Primeiro o fermento, misturando água e farinha e deixando azedar e depois o mesmo processo, mais sal, mais forno para o pão propriamente dito. Penso que não existem receitas definitivas para a massa. Nunca fiz duas vezes pão igual. O que é

importante é a tomada de consciência e o querer fazer.

Tal como no nosso caminho espiritual e busca do auto-conhecimento, uma vez que a verdade em si parece ser difícil de alcançar é fundamental... a liberdade para que façamos juntos o caminho da verdade.

## §

### A PEREIRA “ROCHA”

#### *Uma ilustre conhecida de humildes origens*

*José Mariano Fonseca*

A origem da maioria das variedades cultivares que nos chegam aos dias de hoje nem sempre é de fácil localização, a maior parte das vezes, esta origem é tão longínqua no tempo que, ou se perderam os registos da sua existência, ou são de difícil acesso. Por vezes é necessário levar a cabo um apurado trabalho de detective para conseguir reunir pistas suficientes, a fim de localizar a proveniência das variedades que nos chegam ou que ainda subsistem na memória das gentes.

É da recolha dessa informação, que conseguimos reunir dados para identificar e caracterizar as variedades que por vezes se julgam extintas na sua região, mas que de forma surpreendente reaparecem noutras zonas do país, para onde se deslocaram conterrâneos que as transportaram consigo, por saudosismo ou necessidade, conferindo-lhe assim, novas adaptabilidades ou mesmo diferentes características.

O texto que a seguir transcrevo ilustra bem esta capacidade que as variedades cultivares têm de viajar entre regiões e até mesmo países, sendo por vezes a sua

origem muito humilde e fugindo àquilo que se conhece nos dias de hoje, como o mais convencional para a origem e selecção de novas variedades. Este texto é da autoria de Guilherme Joaquim da Matta (Regente Agrícola) e que descobriu num boletim do Ministério da Agricultura datado de 1928, com o título «A Pereira Rocha - Subsídio para o Estudo das Variedades de Pereiras Portuguesas».

“Segundo o testemunho de várias pessoas que de perto privaram com Pedro António Rocha, já falecido (em 1926), conhecido alquilador, e proprietário na vila de Sintra, há uns 40 ou 45 anos que este senhor se orgulhava de possuir numa sua propriedade da Ribeira de Sintra, uma pereira, cujos frutos eram deliciosos e únicos, pois não lhe contava que existissem iguais em outros pomares da região; e durante alguns anos, quando era chegado o mês de Setembro, vários amigos eram convidados a um passeio à referida propriedade a fim de provarem e saborearem os tão reclamados frutos.

Desde esta época começou a ser conhecida esta pêra, que em homenagem ao seu proprietário



passou a ser denominada por “pêra Rocha”. Embora um injustificado egoísmo forçasse o Sr. Pedro Rocha a ser parcimonioso na distribuição de garfos que lhe solicitavam, só os cedendo a algum amigo mais íntimo, é certo que legítima e às vezes ilegitimamente, eles foram obtidos, passando esta variedade a fazer parte dos pomares da região de Colares.

Acerca da origem desta pereira corre entre alguns proprietários e fruticultores de Colares...que havendo o Sr. Victor Sasseti, amigo íntimo do Sr. Pedro António Rocha, importado em tempos, de França, algumas variedades de pereira para plantar em propriedades suas, este lhe solicitara e obtivera algumas plantas para a sua fazenda da Ribeira. E diz-se que foi uma das plantas cedidas que produziu as primeiras pêras “Rocha” conhecidas na região.

A ser verdadeira esta versão, a pereira “Rocha” seria uma variedade estrangeira, francesa talvez, cujo nome originário se teria perdido, sendo substituído pelo nome porque é conhecida actualmente.

Em face de dados e informações que consegui obter, sou levado a concluir que a versão conhecida não assenta em bases sólidas. Quem seguir pela estrada que da Ribeira conduz ao lugar da Madre de Deus, encontrará do lado direito e acerca de 800 metros do actual matadouro municipal, uma pequena propriedade composta de pomar e terra de sementeira, denominada “Fazenda do Rocha” por haver pertencido ao alquilador Sr. Pedro António Rocha, e que agora é pertença dos herdeiros de Sebastião Dias da Costa Ramos.

É nesta propriedade que julgo ser o solar da pereira “Rocha”; e mais ainda, que nela se encontra, já idosa e caduca é certo, a pereira mãe...

Constando-me que na Ribeira de Sintra várias pessoas afirmavam conhecer a pereira “Rocha” de onde haviam sido tirados os primeiros garfos, ali me dirigi e obtive não só a confirmação do que se dizia, como me mostraram na referida fazenda do Rocha a pereira a que se



para Semear temos de levar a cabo com o fim de se descobrir a origem e o enquadramento sócio-cultural das variedades que nos chegam, nem sempre é fácil, mas tem sido um desafio bastante aliciante.

Da leitura do texto anterior fica-nos uma lição para o futuro, tendo em atenção a larga escala de utilização desta variedade e a importância que tem para a economia do país ao nível da produção e comercialização, não podemos descurar nos tempos vindouros a procura e inventariação das nossas variedades tradicionais, decerto teremos mais casos que poderão ter uma importância relevante na revitalização do sector agrícola e com contributo significativo para a melhoria da economia das regiões do nosso país.

## §

### REVISTA LEISA

#### *Assegurando o Fornecimento de Sementes*

Fátima Teixeira

O Centro de Baixo Uso de Recursos Externos e Agricultura Sustentável, ILEIA (*Centre for Information on Low External Input and Sustainable Agriculture*), com sede na Holanda dedica o número 2, volume 23 da sua revista LEISA inteiramente ao tema das sementes tradicionais e locais, com o título "Assegurando o Fornecimento de Sementes" (*Securing Seed Supply*).

Um fornecimento seguro de material vegetativo com qualidade é essencial em agricultura de pequena escala.

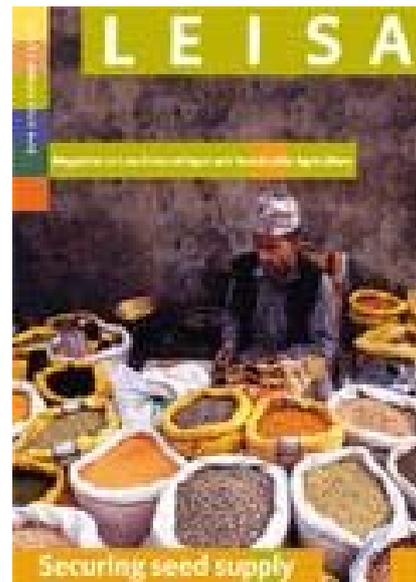
Os artigos contidos neste número provém de todo o Mundo, nos quais as

comunidades descrevem como têm usado diferentes métodos para assegurar um fornecimento autónomo de sementes. Alguns exemplos apontados mostram os esforços para conservar o arroz tradicional no Sri Lanka, os clubes de sementes de agricultores no Vietname que recuperaram e seleccionaram as variedades preferidas, e de como os agricultores melhoraram as sementes de batata no Quênia, usando métodos muito simples.

Também se pode ler como a regeneração natural agrícola transformou o Niger, e como os agricultores nas Filipinas asseguram ter suficientes pés de batata doce para plantar, apesar das difíceis condições locais.

Este centro promove a troca de informação para agricultores de pequena escala no Sul, identificando tecnologias promissoras que envolvem apenas o baixo uso de recursos externos, ajudando na recuperação do conhecimento local e das técnicas tradicionais ao mesmo tempo que incentiva os agricultores a fazerem parte eles próprios do desenvolvimento local. LEISA é o nome da revista, e a abreviatura de 'Low External Input Sustainable Agriculture' (Agricultura Sustentável de Baixo Uso de Recursos Externos).

A revista está disponível em formato electrónico através da consulta do endereço electrónico [www.leisa.info/index.php?url=magazine-details.tpl&p\[readOnly\]=0&p\[\\_id\]=113332](http://www.leisa.info/index.php?url=magazine-details.tpl&p[readOnly]=0&p[_id]=113332) e



a ligação para o trabalho que o Centro ILEIA tem desenvolvido pode ser consultada no endereço electrónico [www.leisa.info/index.php?url=index.tpl](http://www.leisa.info/index.php?url=index.tpl)

## §

### DOCUMENTÁRIO DA SEED SAVERS

*Fátima Teixeira*

A rede australiana de sementes locais Seed Savers está a preparar um documentário sobre a importância da preservação das sementes tradicionais que ficará terminado nos próximos meses.

Entretanto um excerto desse documentário pode ser já visto no endereço: [www.youtube.com/seedsavers](http://www.youtube.com/seedsavers) Filmado em várias partes do planeta este documentário é o registo de uma grande aventura em busca da biodiversidade agrícola nos quatro cantos do mundo.

Este é concertemente um projecto exaustivo e muito trabalhoso, mas sem dúvida valioso na defesa do património das sementes autóctones.

Mais informações podem ser obtidas no endereço da própria associação: [www.seedsavers.net](http://www.seedsavers.net)

## §

### ALMANAQUE

#### O OUTONO NA HORTA

*Graça Ribeiro / José Miguel Fonseca*

Com o cair das folhas a actividade vegetativa das árvores fruteiras cessa, o correr



acelerado da seiva diminui e entram no período de dormência Outono/Inverno.

Contudo, nas hortas a realidade é outra. Com as primeiras chuvas, observa-se um espantoso fenómeno de actividade vegetativa, a terra gretada e seca por um estio prolongado, ao sentir as gotas iniciais, transforma-se num processo quase imperceptível, no entanto radical; as gretas cerram-se, os poros da terra (as raízes de plantas secas) rapidamente absorvem e transformam a humidade recebida em matéria vegetativa. A transformação é rápida, violenta por vezes; a natureza sente a necessidade de cobrir os solos evitando a erosão e mantendo a fertilidade acumulada durante milénios.

Os sinais evidentes do Outono são os verdes de coberto vegetal, seguidos dos castanhos, do cair das folhas, anunciando a necessidade de defesa dos frios anunciados, mas com a certeza na renovação após a dormência que se inicia neste período.

#### *Outubro*

*Outubro meio chuvoso*

*Torna o lavrador venturoso*

As primeiras chuvas começam a cair com intensidade e frequência neste mês; altura para preparar os campos para os cultivos de Inverno. Também é uma boa época para começar com a limpeza e poda das videiras e fruteiras. As oliveiras com a azeitona mais madura podem ser ripadas e limpas, isto se houver por perto um lagar aberto que a possa transformar imediatamente.

Para o fim do mês já se devem começar a semear os primeiros cereais de Inverno, aproveitando a temperatura ainda

elevada dos solos para uma rápida germinação, cobrindo de vegetação os campos, evitando a erosão, especialmente em terrenos mais declivosos.

Começar a abrir as primeiras covas para a plantação de árvores de fruto de raiz nua, de preferência começar nos terrenos mais secos, deixando os mais húmidos para o fim do Inverno.

Boa ocasião para começar a escolher as sementes recolhidas na estação anterior, aproveitando as noites mais longas, armazenando definitivamente as mais indicadas para a época de sementeira.

Arrancam-se as batatas semeadas em Junho, que não devem ficar muito tempo em terra húmida correndo o risco de grelar precocemente ou até apodrecer; por esta altura já se colhem as primeiras cabeças de bróculos, couves-flor e couves portuguesas, assim como se continua a colher os alhos porros, as couves repolho, cenouras, nabiças, beterrabas, nabos, coentros, rabanetes, rábanos e salsa. Se não tiver chovido em demasia também ainda se pode apanhar feijão verde, pimentos e os derradeiros tomates.

Neste mês fazem-se sementeiras de agrião, alho porro, alfaces de Inverno, cebolas temporãs, por exemplo das variedades Alcochete e Setúbal, couves de corte e repolho, as primeiras ervilhas e favas, nabiças, rabanetes e salsa. Iniciar também a plantação dos alhos, escolhendo apenas os dentes exteriores e utilizando os interiores para a cozinha.

## *Novembro*

*Pelo S. Martinho*

*Semeia o teu cebolinho*

Mês forte para a sementeira dos cereais, se os terrenos não estiverem muito

encharcados. Convém terminar esta tarefa antes dos frios de Dezembro que dificultam e atrasam a germinação dos cereais, que naquela altura já deviam mostrar afilhamento. As variedades mais temporãs devem ser semeadas primeiro, devido ao seu princípio de ciclo acelerado, porque tiram partido da temperatura relativamente elevada no solo, ainda existente no início do mês.

As variedades de cereais mais susceptíveis ao fungão devem ser tratadas com sais de óxido de cobre diluído (1,5%).

Continuar a plantar as árvores de folha caduca se o tempo o permitir. Ter em atenção, de continuar a preferir os terrenos mais secos, evitando colocar as plantas em covas com água, prática que põe em risco a sobrevivência da própria árvore, podendo levar inclusive ao apodrecimento das raízes. Continuar com a limpeza e poda das árvores.

Nos campos continua a colheita de bróculos, couves-flor, alfaces, pimento e feijão verde em locais onde não chegou o frio, nabiças, alhos, alho porro, couve de repolho e de corte, cenouras, beterrabas, rabanetes, rábanos, salsa e coentros.

Começam as grandes sementeiras de cebola serôdia, por exemplo das variedades Saloia, Garrafal, Valenciana, entre outras menos conhecidas, com o cuidado de deixar alguma semente para uma segunda sementeira em Janeiro/Fevereiro caso a primeira corra mal.

É também o mês das ervilhas, um pouco antes das primeiras geadas fortes. Semear as de quebrar primeiro, estas mais temporãs e depois as de debulhar, de hábito trepador. Deixar as ervilhas anãs, ou rasteiras, para o fim do Inverno. Continuar com a plantação de alhos e sementeira de favas para que brotem

antes dos gelos. Semeiam-se ainda em viveiro ou estufim, alfaces, couve repolho e de folha, coentros, nabiças, rabanetes e salsa.

Nas árvores aproxima-se o período principal da apanha da azeitona, podendo-se aproveitar para limpar as mesmas. As maçãs serôdias e pêras de Inverno estão prontas a ser colhidas com cuidado e armazenadas em camas, em espaços arejados próprios, longe de batatas ou outras culturas já apanhadas, uma vez que a maçã liberta um gás que provoca o amadurecimento ou grelamento precoce. Continuar a limpeza das árvores de lenha seca e ramagem cruzada ou doente.

## Dezembro

*Quem quer bom alhal  
Semeia-o pelo Natal*

Se houve por acaso atraso na sementeira dos cereais por motivo de encharcamento das terras, aproveitar os primeiros dias deste mês para lançar as últimas sementes. Caso contrário, deixar para mais tarde (Fevereiro/Março), utilizando variedades de ciclo curto. Também no princípio do mês semear o resto dos alhos para que “no Natal tenham bico de pardal”. Terminar a sementeira das ervilhas de quebrar e de envarar para grão.

Aproveitar os dias frios e soalheiros abrindo covas, para a plantação de árvores de fruto. Escolher bem as mais adaptadas à região, com variedades de maturação diferenciada podendo assim alargar o período de colheita durante vários meses, com o intuito de ter fruta fresca a maior parte do ano.

As batatas semeadas em Agosto estão agora prontas a ser arrancadas para consumo durante o período natalício. Continua-se a colher bróculos dos rebentos secundários, se estes forem de variedades não híbridas, caso contrário apenas se obtém o bróculo central. Colhem-se ainda couves-flor se o gelo não as tiver queimado. Para conservar estas couves no campo em boas condições ou para aumentar o período de colheita deve-se atar as folhas de modo a cobrir a flor, protegendo e prolongando a colheita. Colher também alho porro, cenoura e beterraba. Estes três legumes se forem semeados em quantidade toleram bem o período invernosos e provêm apanha continuada. Apanhar alface, nabos, nabiças, os primeiros grelos, salsa, coentros e rábanos.

Nos viveiros começar a monda da cebola, alho porro e couves semeadas nos meses anteriores. Semear alface de Inverno, couve de repolho e de corte, espinafres e as últimas favas que tenham ficado esquecidas. Continuar a plantação e limpeza de árvores.

## §

## OS FEIJÕES

### *Feijão*

O feijão vulgar (*Phaseolus vulgaris*) era já cultivado pelos Incas, antes da chegada dos Europeus às Americas. Conhecido pelo nome de “purutu” complementava o milho, muito rico em fécula, mas pobre em algumas proteínas que eram fornecidas pelo feijão, idealizando uma dieta quase ou mesmo ausente em carne.

Colombo descobriu o feijão três semanas após a chegada à ilha de Cuba, e

os seguintes exploradores encontraram-no por toda a região da América. Começou a ser conhecido na Europa em meados do século XVI e logo de seguida viajou para outros continentes, tendo a sua expansão sido mais rápida a partir do século XVII. Plantado primeiro como curiosidade nos jardins europeus, pelas suas lindas flores, provocou uma verdadeira revolução, assim que entrou na culinária, destronando as leguminosas caseiras, como foi o caso da ervilha, fava, lentilha e chícharo.

De cultivo mais exigente que as leguminosas nativas, em termos de temperaturas e fertilidade, tem no entanto bastante importância nalgumas regiões, especialmente em associação com o milho, no caso das variedades rasteiras. As plantas trepadoras são cultivadas em estreme, mais vigorosas e produtivas, porém requerem mais cuidados, como por exemplo, como empas, regas adicionais e maior fertilização.

Em terrenos próprios e em anos de chuvas ocasionais, a cultura de sequeiro dá bons resultados. Pelo contrário, as plantações de rega devem ser copiosamente regadas durante os períodos de altas temperaturas, sob pena de as flores abortarem. Em terrenos húmidos, o feijão apodrece facilmente, por outro lado, em terrenos demasiado secos definha e é hospedeiro de pragas como os piolhos.

Na rotação o feijão encaixa perfeitamente, a seguir a culturas bem fertilizadas ou como primeira cultura.

As variedades de feijões são imensas; assim como a forma e a cor do grão e das vagens. Os grãos de feijão são grandes, médios ou pequenos. A cor é muito diversa: branco, preto, amarelo, vermelho, cinzento, castanho, de cores

mistas, pintalgados, raiados ou listados. As vagens são geralmente verdes, mas também as há brancas, amarelas ou roxas, de formas achatadas ou cilíndricas, mais ou menos compridas, arqueadas ou direitas, terminando em bico recto, ou recurvado, contendo um número variável de sementes.



*Vagem e grão de feijão vulgar (variedade Manata).*

As variedades portuguesas ainda cultivadas, são apesar de tudo, em número apreciável. Nas variedades rasteiras, para consumir em verde temos, o feijão Delícia do Campo, o Carrega Burros, o Sete Semanas, o Manata, o Patareco, etc. Nas variedades para consumir em seco temos, o feijão Arroz, o Canário, o Catarino, o Apressado, o Maravilha, o Palhão, o Pateta, o Santa Helena, etc. Nas variedades de trepar, para consumir em verde, existe o feijão Bencanta, o Bonito, o Cara de Vaca, o Pérola, o Papo de Rola, o Rei das Foices, etc.

### *Feijoca*

As feijocas (*Phaseolus coccineus*) são plantas muito vigorosas, atingindo facilmente três a quatro metros de altura

e, em climas amenos, próprias da região de onde são originárias, os vales de altitude andinos, são plantas vivazes, podendo rebentar durante sete anos consecutivos. Porém entre nós têm tendência para ser anuais. São várias as feijocas conhecidas: umas de flores brancas e outras de um belo escarlata.

O grão é grande e com diversas cores, conforme a variedade, preto, branco, roxo, rosa ou matizado com estas cores. Já pouco cultivado, é nas regiões serranas que se encontra com maior frequência, como por exemplo, nas Serras de Montemuro e Estrema.



*Planta, vagem e flor da feijoca.*

As práticas culturais são as mesmas do feijão vulgar. Necessita no entanto, de estacas mais resistentes devido ao peso da planta quando adulta.

## *Feijão frade*

O feijão frade (*Vigna unguiculata*) tem a sua origem no subcontinente indiano, de onde terá viajado para África, onde foi conhecido pelos Europeus, e possivelmente terão sido os Portugueses os responsáveis pela sua introdução na Europa.

Os feijões do género *Vigna* são muito rústicos, geralmente bem adaptados a cultivo de sequeiro. São semeados intensivamente nas Beiras interiores e em Trás-os-Montes com áreas apreciáveis de ocupação. Nesta última região são conhecidos como “Chícharos”. No litoral do Baixo Alentejo e Algarve são chamados “Caritos”.



*Planta, vagem e grão do feijão frade.*

São diversas as variedades de feijão frade, baseadas na cor do grão e no comprimento das vagens. Os grãos são vulgarmente brancos com olho preto, mas também podem ser castanhos, cremes,

avermelhados, negros, pintados ou malhados. De olho amarelo, verde ou castanho. As vagens podem ser encaracoladas e curtas, como podem ser direitas e atingir os 90 cm de comprimento, e outros tamanhos entre estes dois extremos.

As variedades conhecidas de feijão frade ainda cultivadas são o Gigante de Marialva, o Duas Caras, o Olho Verde, o Arroz e o de Metro.

### *Polinização*

O feijão vulgar é auto-fecundado, tem as chamadas flores perfeitas, já polinizadas antes da sua abertura. Porém, reconhece-se alguma hibridização entre variedades, especialmente se forem cultivadas lado a lado. Assim, para manter uma variedade pura convém afastá-la pelo menos uns metros de outra.

A feijoca possui flores grandes e abertas, muito atraentes para as abelhas, vespas, assim como pequenas aves. É altamente provável a contaminação de duas variedades próximas uma da outra, recomenda-se o isolamento em distância de pelo menos 750 m, ou cobertura alternada das variedades, difícil de executar devido ao tamanho das plantas desta espécie.

O feijão frade é autopolinizado, no entanto a atracção dos insectos pelas suas belas flores é enorme, facto pelo qual se recomenda o isolamento ou cobertura das variedades que se pretendem manter puras.

### *Colheita de sementes*

As vagens de todos os feijões secam progressivamente na planta, de baixo para cima. O feijão frade, em particular continua a vegetar até à descida da temperatura com as primeiras vagens já secas. São estas primeiras vagens que se devem recolher em todos os feijões, as mais vigorosas e com maior viabilidade devem ser preferidas às outras.

A limpeza das vagens é igual para todas as espécies; se em pequena quantidade podem ser debulhadas manualmente, em maior número deve-se estender as vagens para uma secagem adicional numa eira e quando “ásperas” malhá-las ou pisá-las com cuidado para não esmagar os feijões correndo o risco de os inutilizar. Limpar com crivos próprios ou joeirando até separar todas as impurezas e palhas. Terminar por secar os grãos a uma sombra arejada, separar os diferentes ou danificados e armazenar num local seco, escuro e ventilado.

### *Usos culinários*

O feijão como legume é sobejamente conhecido e utilizado, desde sopas da mais diversa composição, passando pelos cozidos, com carne, repolho ou ambos, assados ou mesmo como sobremesas, como é o caso dos pastéis de feijão de Torres Vedras. Um dos usos mais conhecidos e apreciado é cozido em vagem verde acompanhando outros legumes.

De um modo geral, o feijão quer fresco, ameiado ou em seco, é de uma diversidade e versatilidade alimentar que faz jus à igualmente numerosa quantidade varietal conhecida.



## COLHER PARA SEMEAR

REDE PORTUGUESA  
DE VARIEDADES TRADICIONAIS

□ -----

### BOLETIM DE INSCRIÇÃO DE SÓCIO

(Por favor, preencher com letras bem legíveis, de preferência com maiúsculas)

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Telefone/ Telemóvel: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_ N° contribuinte: \_\_\_\_\_

**Quota anual:**  Sócio individual 35 €  Sócio colectivo 70 €  Sócio estudante/reformado/menor de 16 anos 25 €  Donativo de \_\_\_\_\_ Pretende receber sementes\*?  Sim  Não

**Pagamento por cheque n°** \_\_\_\_\_ do Banco \_\_\_\_\_

No valor de \_\_\_\_\_ à ordem de Colher para Semear

Data \_\_\_\_\_ Assinatura \_\_\_\_\_

Preencha e envie para: **Colher para Semear**, Tv. Convento de Jesus, 47 - 2º dto, 1200-125 LISBOA

□ -----

\*Os sócios da associação Colher Para Semear têm o direito a: participar em todas as actividades promovidas ou apoiadas pela associação (p. e. encontros, oficinas de formação) com direito a redução de entrada quando praticável; receber o boletim interno e circulares; usufruir anualmente de um número de variedades, que serão definidas e disponibilizadas pela Direcção a partir de uma lista anual.

### COMO CONTRIBUIR?

Para concretizar estes objectivos, que são do interesse de todos nós, é necessária a contribuição do maior número de pessoas. De que modo?

- Através da inscrição como **sócio**;
- Pela oferta de **donativos** ou **géneros**;
- **Voluntariado** em diversas áreas: parte administrativa, pesquisa e trabalho de campo, recolha e propagação de sementes, inventariação, outras áreas relacionadas com as actividades da associação.
- Ser sócio **guardião de sementes**: comprometendo-se a multiplicar a(s) variedade(s) que apadrinhar, devolvendo à associação parte da sua colheita anual, devidamente seleccionada. Este sócio deve ter assistido previamente a uma oficina de formação sobre recolha, caracterização e propagação de sementes. O sócio guardião é mencionado no catálogo de variedades como reprodutor da semente que apadrinhar.

# AO ENCONTRO DA SEMENTE 2007 e 1ª FEIRA IBÉRICA DE BIODIVERSIDADE AGRÍCOLA

## Um incentivo ao cultivo de variedades locais

---

29 e 30 de Setembro de 2007, Biblioteca Municipal de ODEMIRA

---

### *Programa*

#### **SÁBADO - 29 DE SETEMBRO**

09:30h – Abertura da Mostra de Variedades Regionais do Concelho de Odemira  
Abertura da Exposição e Troca de Sementes da Península Ibérica

Moderador: Manuel de Sousa

10:00h - **Apresentação do Trabalho de Recolha de Variedades Regionais do Concelho de Odemira**  
*José Miguel Fonseca / Graça Caldeira Ribeiro* – Colher Para Semear

10:45h - **A Importância das Hortas Urbanas na Manutenção da Biodiversidade Agrícola**  
*José Mariano Fonseca* – Colher para Semear

11:30h - **A Importância da Biodiversidade Agrícola na Península Ibérica**  
*Juan José Soriano* – Red Andaluza de Semillas “Resembrando e Intercambiando”

13:30h – Almoço (1)

Moderador: *António Quaresma*

15:00h – **Os Recursos Genéticos Vegetais da Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve**  
*António Marreiros* – Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

15:45h – **Os Trigos Antigos: suas qualidades nutritivas e aromáticas**  
*Nicolas Supiot* – Réseau Semences Paysannes / *José Pedro Raposo* – Colher Para Semear

16:30h - Oficina prática (2) - **Fabrico de Pão** *Nicolas Supiot/José Pedro Raposo*

17:30h - Oficina prática (2) - **Culinária “ Com...Tradição no Alentejo”** *Henrique Mouro* – Eurotoques

18:30h - Oficina prática (2) - **Fabrico de Cerveja Tradicional** *Pablo González* - Red Andaluza de Semillas  
“Resembrando e Intercambiando”

20:00h – Jantar (1)

22:00h - Programa de Animação - Baile das Colheitas – 1ª parte *Violas Campaniças* 2ª parte *Alfa Arroba*

#### **DOMINGO - 30 DE SETEMBRO**

09:30h - Oficina prática (2) - **Processos de Enxertia:** Métodos de garfo e borbulha – *Joaquim Abílio*

10:30h - Oficina prática (2) - **Produção Local de Sementes:** *José Miguel Fonseca e Jorge Ferreira*

11:30h - **Encontrar, recolher, identificar e depois?** Mesa redonda com a participação de membros das Redes de Sementes estrangeiras (espanholas e francesa) e portuguesa (Colher Para Semear). Moderadoras: *Maria Carrascosa e Graça Ribeiro*

13:00h – Almoço (1)

15:00h - Mesa de Agricultores Sábios

17:00h – Conclusões do Ao Encontro da Semente 2007

(1) **Refeições** - As refeições são em local à escolha dos participantes e da sua inteira responsabilidade.

(2) **Preço das Oficinas** - 25 €/dia (50% desconto para sócios), pago no próprio dia e válido para todas as oficinas do dia.

**Inscrições prévias nas Oficinas:** Através do email: [fncteixeira@gmail.com](mailto:fncteixeira@gmail.com) ou dos tel. 236622218 / 213908784 ou tm. 914909334