



# O 'chef' da alimentação desperta

“AO ENTRAR AQUI NA QUINTA CONHECI-ME”. A Quinta é a da Mizarela, na Benfeita, concelho de Arganil, no centro de Portugal. A frase é de Duarte Gonçalves, o madeirense que vive, com mais dez pessoas, na comunidade Vida Desperta, sedeadada na Serra do Açor. Mas a viagem do ‘chef’ crudívoro – ou seja, que privilegia alimentos crus nas dieta – começou há muito tempo.

Depois de estudar na Ribeira Brava, onde nasceu, e concluir o secundário na Escola Francisco Franco, fez o curso de engenheiro da construção civil na Escola Atlântico, que lhe deu emprego imediato numa empresa do ramo na Região, onde esteve cinco anos. “Estava efectivo e gostava muito do que fazia”, garante. Mas tinha sede de Mundo. “Tinha um grupo de amigos

**O próximo workshop do chef crudívoro Duarte Gonçalves é na Madeira nos próximos dias 29 e 30 de Novembro. O custo é 45 euros.**

que gostava muito de viajar e de conhecer mais, um deles tinha feito um interrail [viagem pela Europa de comboio durante um mês] e disse-me logo que tinha de ir também”, recorda. E assim fez. Nem se lembra quantos países percorreu

nesse mês, mas sabe que quando voltou estava diferente. “Despertei para qualquer coisa”. Daí a deixar o trabalho foram dois passos. “Naquela altura a empresa em que trabalhava estava a expandir-se para Angola e eu sabia que esse seria o meu destino”, recua. “Não era mau, até era bom financeiramente, mas ia o meu caminho e que eu queria mais”, frisa.

**A JORNADA PARA INGLATERRA** Estávamos em Novembro de 2007. Duarte Gonçalves falou com a família e explicou que tinha decidido emigrar para Inglaterra. “Nessa altura queria melhorar as minhas capacidades de comunicação e sabia que era o melhor local para aprender inglês, que é fundamental”. A família reagiu bem. “Sempre me

De engenheiro da construção civil a ‘chef’ crudívoro. Duarte Gonçalves deu muitas voltas desde que decidiu sair da Ribeira Brava para descobrir o Mundo. Foi numa comunidade alternativa ‘perdida’ na Serra do Açor, no centro de Portugal, que percebeu que afinal o que procurava era descobrir-se a si próprio. É lá no contacto com a terra que é feliz. No fim do mês regressa a casa para ensinar a sua arte. **TEXTO SANDRA CARDOSO FOTOS DR**



apoiaram”, reconhece. “O meu pai disse-me logo que se fosse mais novo vinha comigo, a minha mãe ficou mais preocupada por sentir que ia perder o filho”, resume. Foi trabalhar naquilo que já fazia para “ganhar uns trocos”: Restauração. Mas estava longe ainda de chegar à cozinha, que hoje tanto o realiza.

Passou-se um ano e meio. Deu para aumentar a lista de países visitados. Foi à Irlanda, a Espanha, a Portugal [continente]. Conheceu também a namorada de então, que o levaria a França, junto à fronteira com a Suíça, onde viveu outro ano e meio. Nesta fase, já tinha despertado para a adopção de uma alimentação mais saudável. Começa a interessar-se por permacultura [uma filosofia de vida mais sustentável, que passa por exemplo pelo cultivo sem químicos] e aproveita o tempo livre para conhecer quintas de comunidades como a da Mizarela. Nesse momento, já andava a fazer incursões culinárias. A carne desapareceu da alimentação de forma natural e já só era consumida em casa de amigos. “A minha namorada da altura era cozinheira e eu entreteinha-me a misturar a gastronomia dela com a madeirense”, diz.

Passou um Inverno alpino, mas decidiu que não ficava para o segundo. O plano passava por viver uns tempos em Portugal e seguir viagem para a América do Sul com a companheira, mas não aconteceu assim.

**O DESPERTAR** Começou a procurar quintas em Portugal que aceitassem voluntários, através do WWOOF -World-Wide Opportunities on Organic Farms, Oportunidades Mundiais em Agri-

cultura Biológica, em português. E é nesta altura que se cruza com o projecto Vida Desperta, criado pelo inglês Peter Brampton e pela mulher, a americana Cynthia Brampton. A ideia era passar duas semanas, acabaram por ficar dois meses, apesar do frio gélido que encontraram na Serra do Açor, concelho de Arganil.

Nessa altura já tinha sido seduzido pela meditação e no momento em que desceu a pé o caminho inacessível a veículos normais da Quinta da Mizarela, a vida deu uma volta de 180°. “A partir daí tudo mudou”, atesta. “Gostei muito da forma como as pessoas se relacionavam, todas bastante abertas”, explica.

Dedicou-se aos trabalhos na horta, a limpar o estrume dos burros, que é usado como fertilizante. “Aqui toda a gente tem funções, uns na cozinha, outros na horta, outros na manutenção”, revela. O espaço, que tem vários hectares - um curso de água, cascatas, uma área de floresta, um yurt - tenda mongol - que é alugado para quem quer passar uns dias na quinta é auto-sustentável no que toca à energia. “Produzimos a nossa electricidade, a água é recolhida e filtrada de forma automática”.

A harmonia com o meio envolvente convidava ao aconchego, mas para Duarte e a então namorada era hora de voltar a França. Um mês depois estava de volta para ajudar na construção das casas, a sua área de formação. Ficou 30 dias e acreditou estar na hora de voltar ao seu caminho. “Tinha recebido um convite para gerir um restaurante em Inglaterra e fui”.

**A DESCOBERTA** Viveu nessa altura o que chama de

“período de transição”. “Era um ambiente que já conhecia mas que já não se adaptava aos meus valores”, clarifica. “Nesse momento foi uma luta interior, mas seguí sempre o que me fazia sentido”, continua.

Este momento coincidiu com a partida súbita do pai, vítima de Acidente Vascular Cerebral (AVC). Duarte ainda não tinha regressado à Madeira depois de ter saído. Se já tinha despertado para a questão da alimentação, esse momento foi crucial. “O meu pai era muito saudável, mas exagerava na carne e consumia álcool”, revela. “Isso fez-me pensar, comecei a ler muita coisa sobre isso e tudo começou a fazer sentido”, revela. Mas mais do que isso: “O que teve mais impacto foi estar aqui, na Mizarela, ver as pessoas bem, saudáveis, num ambiente acolhedor, muito mais no que de muitas famílias”.

Em 2011 estava de regresso e recebeu o convite para ser co-criador do projecto, ou seja, passar a residente. Para trás ficou o tempo em que o mandavam arranjar um emprego normal quando partilhava algumas das suas ideias. “As pessoas cá sempre puxaram por mim e ajudavam-me a superar-me e a realizar sonhos”, sublinha.

**A VIDA EM GRUPO** Vive com pessoas de várias nacionalidades. Alguns casais, outros solteiros. Crianças, para já, não há. Todos os dias acorda às 7 horas. A rotina está bem definida e cada um tem um papel a desempenhar que está patente no quadro de tarefas da semana. O dia começa com meditação, depois há exercício físico, como yoga ou corrida. “Temos de fazer exercício físico quatro vezes por semana”, assume. “Cada um ▶

PUB

## Quanto vale a sua empresa?

Avaliámos o valor de mercado de empresas, de forma independente e imparcial. Vontade de um sócio em vender | Investidor em comprar | Desentendimentos entre sócios ou familiares | Heranças e planeamento da sucessão | Testes de imparidade, entre outras.



www.derivafator.pt | geral@derivafator.pt | f | in  
Avenida Arriaga nº 34, 4º andar, sala B | 9000-060 Funchal | Tel. 291 222 388