



# Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Fundada em 13-10-1912 • Instituição de Utilidade Pública  
Rua João de Menezes • 1 • 1900-266 Lisboa • Tel: 21 346 33 35  
E-mail: geral@spnaturalogia.pt Site: www.spnaturalogia.pt

## “VIDA SÃ” Nº.01/2016 – PRIMAVERA



### Editorial

Chegou a primavera!

Depois dos dias frios e tristes eis que chega a estação da vida, a primavera, provocando o despertar da natureza depois do grande repouso do inverno.

A natureza que estava adormecida desperta, trazendo tudo o que tem de melhor com a chegada da primavera. São as flores que mais tarde darão lugar aos frutos para continuar o ciclo da vida. É o brotar de novas vidas com as sementes que são colocadas na terra e que algum tempo depois resultam em novas plantas.

É a beleza dos campos peçados de flores das mais diversas espécies, cores, cheiros e tamanhos, que nos dão energia, contagiando o nosso corpo com alegria para celebrar a força da vida. São os raios de sol que inundam todos estes espaços coloridos provocando diversos matizes com a sua luz.

É a estação da vitalidade para todos os seres vivos deste planeta.

Vamos todos para o campo saborear a primavera.

É a natureza viva, é a estação da vida.

***“O inverno cobre a minha cabeça, mas uma eterna primavera vive no meu coração”***

*Victor Hugo*

No final do filme “Uma cor púrpura”, de Steven Spielberg, mostram-nos uma panorâmica de um campo a perder de vista de lindas flores rosa-púrpura (“cosmes”) e dizem-nos “Se eu fosse Deus e alguém passasse aqui e ficasse indiferente, decerto, Eu ia ficar muito aborrecido”.

\*\*\*\*\*





**Hélder Pereira** - Medicina Tradicional Chinesa. Acupuntura, doenças agudas e auto imunes, massagens - 2<sup>as</sup> e 4<sup>as</sup> feiras

**Margarida Maria B. Malhão Cordeiro, Tm. 934207915** e **Maria Luísa Rodrigues Costa**, Fisioterapia, todas as modalidades mediante receita médica. Marcação prévia, dias úteis das 10h às 17h.

#### **OUTRAS ATIVIDADES:**

**André António** - Chi-Kung - 2<sup>as</sup> feiras às 18h

**Francisco Palma** - Yoga – 3<sup>as</sup> feiras, às 17:30h e às 19h. Sábados: 10:30h

**Margarida Ribeiro** - Astrologia

**Marta Caires** - Palestra e meditação – primeiras 6<sup>as</sup> feiras do mês.

Tema: “**O Homem, seu aperfeiçoamento e ascensão**”.

---

## **ACELGA-MARÍTIMA**

Por Miguel Boieiro

O Dr. João Ribeiro Nunes, destacado naturólogo e professor de fitoterapia, solicitou-me um dia que lhe indicasse plantas selvagens espontâneas na minha região, suscetíveis de serem utilizadas na alimentação humana.

O campo é vasto porque, de facto, uma boa parte das plantas silvestres que se conhecem, são comestíveis em determinadas condições do seu estado vegetativo se usarmos as devidas precauções quanto a qualidades e quantidades.

Em época de pré primavera (chamemos-lhe assim, pois as alterações climáticas já estão a baralhar as regras das tradicionais estações do ano), lembrei-me logo da proeminente acelga-marítima ou acelga-brava que está no seu apogeu vegetativo, antes da respectiva floração. Encontramos esta planta por todo o lado, mas sobretudo no litoral, imediatamente antes da faixa da vegetação halófito. Nos dias soalheiros que se seguem às chuvadas, é um encanto vê-la desenvolver-se com as suas grandes folhas brilhantes e macias.

Tenho dificuldade em imaginar que haja quem não disponha de hortaliças para pôr na panela, quando a natureza, que nada pede em troca, a não ser um pouco de respeito, coloca generosamente à nossa inteira disposição vegetais de tão invulgar qualidade.

A acelga-marítima, da família das *Quenopodiáceae*, cujo nome científico é *Beta vulgaris L subsp. maritima*, é a antiquíssima acelga selvagem que deu origem à beterraba roxa, à beterraba açucareira, à beterraba forrageira e a inúmeras espécies de acelgas cultivadas que existem por todo o mundo. Não se sabe muito bem onde ela é originária, mas suspeita-se que é oriunda da bacia mediterrânica. Como híbrida com muita facilidade, possui um pólen muito leve que por acção do vento percorre grandes distâncias e ainda porque a sua faculdade germinativa é bastante duradoura, aí temos a nossa acelga em centenas de cruzamentos, facultando a herbívoros e omnívoros, alimentos de qualidade.

Vestígios arqueológicos provam que os celtas já haviam domesticado a acelga selvagem por volta de dois mil anos a.C. Na antiga Grécia, as bonitas folhas da acelga figuravam por entre as oferendas do santuário de Delfos. De resto, a planta é amiúde citada nos escritos de Dioscórides e de Plínio, entre outros, e Carlos Magno recomendava o seu cultivo nos horteijos dos castelos da Alta Idade Média.

Quando, no século XVI, através de cruzadas polinizações se apurou a subespécie *Beta vulgaris altissima*, ou seja, a beterraba açucareira, a nossa acelga selvagem passou a segundo plano. Tornou-se uma infestante desprezível das culturas de alto rendimento económico.

Contudo, esta ancestral “beta” (nome dado pelos romanos devido à forma que a planta adquire quando se inclina carregada de sementes, por analogia com a segunda letra do alfabeto grego) continua a ser um precioso manancial, quer sob o ponto de vista alimentar, quer medicinal, quer mesmo da ciência botânica.

É de fácil identificação. Consoante as condições onde medra, a planta é bienal ou vivaz. As folhas são ligeiramente carnudas, pecioladas, de cor verde brilhante e destituídas de

pelos, apresentando-se ovais na base e lanceoladas mais acima. A floração surge a meio da primavera, altura em que aparece um espigão que pode atingir 1,5m de altura. As pequeninas flores vão do verde ao avermelhado e os frutos são aquênios globulosos.

Quanto ao aspecto alimentar, há variadíssimas receitas, desde as sopas, às jardineiras e aos esparregados.

Em França são muito populares os chamados “soufflés” de acelga.

O vizinho Ribeiro, ex-emigrante em França, a quem um dia demos um molho de folhas de acelga, convidou-nos para jantar. Registe-se que o prato confeccionado esmeradamente com as ditas, estava simplesmente uma delícia.

A receita, simples e nutritiva é, mais ou menos, assim:

Cozem-se acelgas e batatas, passam-se no “passe-vite” e temperam-se com sal e pimenta;

Juntam-se-lhes gemas de ovos e, por fim, as claras batidas em castelo;

Deita-se o preparado numa forma para “soufflé” e polvilha-se com um pouco de queijo ralado;

Coloca-se no forno em lume brando, durante cerca de vinte minutos, sem nunca abrir a respetiva porta.

Experimentem!

Uma precaução apenas: não devemos abusar das acelgas quando elas ficam avermelhadas. Isso significa que concentram oxalatos e portanto, podem originar a formação de cálculos no aparelho urinário.

Já quase ninguém usa a acelga para medicinas caseiras, no entanto, a sua riqueza em vitaminas B1, B2 e C, em elementos minerais, como o cálcio, o potássio, o fósforo e o ferro, e ainda por ser emoliente, diurética, refrescante e levemente laxativa, fazem dela uma planta de grande valor curativo.

É especialmente indicada para:

- Cistite, hemorroidal e doenças de pele, aplicando-se o cozimento de 50 g de folhas num litro de água;
- Queimadura, contusões, abscessos e furúnculos, usa-se a cataplasma das folhas frescas.

--Resta-me desejar que este simples escrito possa contribuir para que os cidadãos passem a utilizar, cada vez mais, um legume bom e abundante, oferecido generosamente pela mãe-natureza.

Saudações Naturistas

## **GORDURAS HIDROGENADAS – “TRANS”**

São gorduras vegetais líquidas a que se adicionou hidrogénio, o que lhe vai alterar as moléculas, tornando-as mais sólidas e espessas. Assim, são principalmente usadas na indústria alimentar em chocolates, pastelaria, produtos congelados, comida processada, pipocas de micro-ondas, margarinas, batatas fritas de pacote, gelados, cremes de barrar e bolachas. São muito mais baratas do que as de origem animal e muitos alimentos conservam-se por muito mais tempo – para a economia são uma verdadeira galinha dos ovos de ouro.

### **Só que apresentam as seguintes DESVANTAGENS:**

- Aumentam o colesterol mau (LDL) – só é mau quando está em excesso e - reduzem o bom (HDL), com várias consequências graves para a saúde vascular
- Estarão relacionadas com o aumento de casos de cancro e com o declinar da memória
- São mais prejudiciais do que as gorduras de origem animal, ditas saturadas..

A Dinamarca foi o primeiro país a criar legislação sobre este assunto e Nova York foi a primeira cidade americana a proibir o uso em restaurantes de gorduras hidrogenadas. Agora, até 2018 vão ser totalmente banidas nos EUA.

A FDA estima que banindo completamente as **trans** se conseguirá prevenir 20.000 ataques de coração e 7000 mortes por doença cardíaca, por ano, só nos Estados Unidos.

Fonte: Revista “Visão” – 25.6.2015

*FDA (Food and Drug Administration) é o órgão governamental dos EUA responsável pelo controle dos alimentos (tanto humano como animal), suplementos alimentares, medicamentos (humano e animal), cosméticos, equipamentos médicos, materiais biológicos e produtos derivados do sangue humano.*



# Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Fundada em 13-10-1912 • Instituição de Utilidade Pública  
Rua João de Menezes • 1 • 1900-266 Lisboa • Tel: 21 346 33 35  
E-mail: [geral@spnaturalogia.pt](mailto:geral@spnaturalogia.pt) Site: [www.spnaturalogia.pt](http://www.spnaturalogia.pt)

## ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

### CONVOCATÓRIA

Nos termos dos Estatutos e do Regulamento Interno da Sociedade Portuguesa de Naturalogia, convoco a Assembleia Geral a reunir em Sessão Ordinária no dia 31 de Março de 2016, com início às 18:30 h, na Rua João de Menezes, nº.1, em Lisboa, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 – Aprovação das Contas de Gerência e do Relatório de Atividades de 2015 da SPN, após apreciação do Parecer do Conselho Fiscal.
- 2 – Aprovação do Regulamento Interno (revisto e atualizado).
- 3 - Aprovação do Orçamento para 2016.

Se à hora marcada não estiverem presentes mais de metade dos sócios com as quotas em dia, a Assembleia funcionará meia hora mais tarde, com qualquer número de presenças.

Lisboa, 29 de fevereiro de 2016

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Maria Manuela de Oliveira Delgado Boieiro

**NOTA:**

Para sua análise, em anexo o Regulamento Interno, revisto e atualizado para que possa colocar as dúvidas que eventualmente tenha no decorrer da Assembleia Geral.