

Prof. A. MARTINS CAVACO

Diplomado em Trofo-fisioterapia e em Educação Física
Director do Instituto de Educação Física e Naturismo

L I S B O A

**Manual
Teórico e Prático
de Alimentação
Racional**

1.ª EDIÇÃO

1939 / EDIÇÃO DO AUTOR

MARTINS
(1939)

Manual Teórico e Prático de Alimentação Racional

1939

RC
MNT
611
CA

Instituto de Educação Física e Naturismo

(Para divulgação científica do Naturismo Integral)

Ensino teórico e prático da Naturologia, em especial da Trofologia, pessoalmente e por correspondência, por meio de lições individualizadas.

Adaptação científica do Novo Naturismo Eutrofológico, para os sãos em geral e para os doentes em especial.

Reeducação orgânica e prevenção das doenças pela Reforma Alimentar, Ginástica, Maçagem, Raios Ultra-Violetas, Banhos de Sudação, Duches e outros Agentes Naturais.

Direcção mental, Educação psíquica.

Investigação físió-psíquica (constituição, temperamento e caracter), por meio de Irisdiagnose, Biometria, Fisiognomonía, Grafologia, Quirologia, etc.

Envia-se Questionário pelo correio.

Direcção de: *A. MARTINS CAVACO*
Diplomado em Naturologia no estrangeiro e em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Lisboa.

Rua Nova do Desterro, 13-1.º, Esq.º

L I S B O A - Tel. 50731.

Todos os dias. 9 ás 13 e 15 ás 19 h.

Sala A
Est. 10
Tab. 7
N.º 33

Manual Teórico e Prático
de
Alimentação Racional

COMP. E IMP.
TIP. COMERCIAL
ANADIA—1938

INV. - Nº 2110

PROF. A. MARTINS CAVACO

Diplomado em Trofo-fisioterapia e em Educação Física

Director do Instituto de Educação Física e Naturismo

LISBOA

*Manual Teórico e Prático
de Alimentação Racional*

1.^a EDIÇÃO



1938

Edição do Autor



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
E NATURISMO

RC

MNCT

613

CAJ

DEDICATÓRIA

À minha dedicada e activa espôsa Alsácia Fontes Machado, naturista e esperantista entusiasta, digna representante duma élite de Mulheres intellectuais e idealistas do nosso tempo que trabalham para um Mundo melhor, dedico êste modesto trabalho, na certeza de que êle irá contribuir, em grande parte, para esclarecer a Mulher portuguesa, sôbre Alimentação Científica e Racional, fornecendo-lhe conhecimentos úteis e práticos de ordem trofológica, que lhe proporcionarão mais saúde, alegria e maior felicidade no Lar.

O Autor

PREFÁCIO

Pelo Dr. Amílcar de Sousa

O ilustre e devotado autor dêste Guia de Alimentação Trofológica, Prof. A. Martins Cavaco, não quiz deixar publicar esta sua obra elucidativa sem algumas palavras de outrem para anteceder as doutrinas proficientemente versadas. A seqüência pormenorizada do seu oportuno trabalho, precedido por algumas considerações alheias, não fica de mais valor por tal motivo. Entretanto, como é costume nêstes casos, de aplauso por referências a um problema de magno interêsse, algumas considerações têm cabimento.

Ensinar a alimentarmo-nos, na saúde e na doença, é prestar um alto serviço à população dêste país. Por isso, êste Guia vem oportunamente esclarecer e tratar duma necessidade urgente. Não abundam livros e volumes sôbre Bromatologia. Entretanto deixar de lançar em público êste tão útil Guia, seria ou poderia ser considerado como falta indesculpável. São de alto valor as ideias defendidas. O critério usado demonstra uma metódica ordenação nos diversos e variados Capítulos dêste bem elaborado trabalho. O autor soube, com muito aturado esforço e cuidadosa ponderação, fazer duma doutrina valiosa, duma reforma de vida alimentar, um compêndio prático e um elucidário completo. Analisou, com grande meticulosidade, os diversos regimes compatíveis e apresentou as razões basilares para nêles ingressarem todos quantos pretendam melhorar as suas condições de vida, pela dieta bem assimilada e encaminhada.

Não é sem dificuldades a transição do omnivorismo para os regimes sem carne ou álcool e até *fôgo*. Das intempestivas mudanças, sem o requerido procedimento, sem saltos adequados

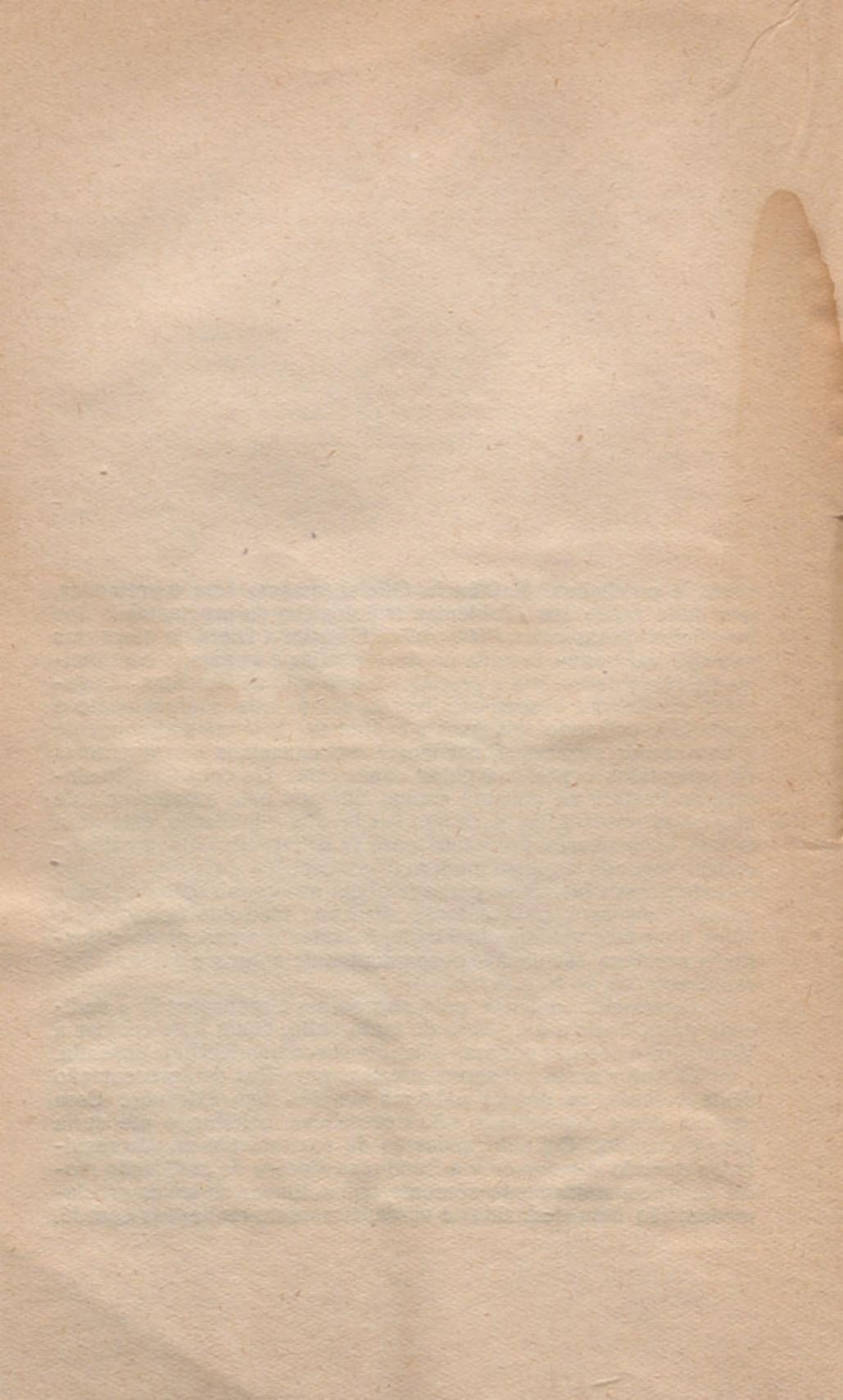
e retrocessos precisos, nascem erradas interpretações e por ventura « crises » dolorosas.

Para se seguir, capítulo a capítulo, uma doutrina nova, há dificuldades grandes, quando não observamos, nos devidos termos, os preceitos necessários indicados pelos mestres. O facto do Homem ser um animal frugívoro, não manda adoptar-se essa alimentação ideal como a muitos seria a desejar, visto como é necessário não ter exageros logo. Muitos entraves, de vária ordem (ontogenéticos, sociais, económicos e até individuais) impõem demorada circumspecção pelas condições de vida especiais. A doutrina naturista, bela no seu idealismo, preciosa na sua verdade e de acôrdo com a Verdade, tem sido espalhada pelo nosso país com um certo sucesso, pela acção de muitos Apóstolos tentados pela sua eficácia e pela lógica invencível da sua justiça. Apesar de milhares de sucessos alcançados, por virtude de muitas interferências, não chegou ainda ao tempo aureo da sua proclamação primordial e basilar. Desdenham-se os efeitos da Cura Naturista, entretanto do silêncio tácito de muitos só têm resultado defeitos de organização sistemática das doutrinas regeneradoras. O autor dêste Guia, num estilo inteligente, proclama e francamente ao alcance de todos os leitores (expondo com clareza e com sabedoria), as noções mais elementares e mais convincentes da urgência, a eficácia da cura alimentar bem norteada e bem conduzida. E', pois, um Mestre nêste assunto de difícil manejo mas de relevante serviço. Infelizmente, os portugueses vivem com desordem no capítulo da bromatologia; os mais instruídos não ficam atraz dos mais ignorantes nêste particular. Daí, as dificuldades crescentes na prática diária, em todas as classes,

sexos e condições. A Ciência Oficial, mesmo sem o pretender, tem dado razão aos problemas trológicos na proclamação dos benefícios dados pelas *Vitaminas*. E assim a Dieta de alimentos naturais vai sendo tomada no devido valor e apontada continuamente como necessária e precisa. A adopção de Ementas alimentares crudívoras e semi-crudívoras vai (ainda confusamente é verdade), entrando nos usos e costumes. E já mais afoitamente e com maior segurança, por mercê dos conselhos e experiências de entendidos e práticos guias como êste. Da contribuição sincera ao Frutarismo mais ou menos mitigado pela interferência de alimentos preparados, para não ser brusca a iniciação, esta obra estuda os melhores processos para se evitarem as incompatibilidades, segundo as mais modernas concepções e regras. Serviço êste de grande interêsse, como também na organização de Dietas apropriadas para cada estação do ano. Instruído fica, pois, o leitor com êste volume elucidante, belamente apresentado e ilustrado por bem escolhidos pensamentos de muitos e sábios autores devotados ao Naturismo.

Fortalecido o leitor pela sua atenta circunspecção e dedicada proficiência a uma obra de tanto vulto, como a de ensinar a Viver sãos e doentes por uma alimentação compatível bem doseada.

O Autor entendeu serem precisas para fins de apresentação dêste volume, as pobres palavras simples dum extranho. Com certeza dêste depoimento não necessitava o leitor e até seria bem escusado. Contudo, palavras de encitamento só dão resultados quando ditadas com a franqueza sincera de satisfação moral de quem unicamente sòmente tem a louvar as ideias proclamadas, tão bem deduzidas e verdadeiramente realizadas com fé.



Porque devemos ser naturalistas

QUANDO eu era criança, entre os vários problemas que nos surgem e nos ocupam o cérebro logo que êle começa a discernir, gravitava-me na mente a idéa algo dominante, sôbre se nós não poderíamos deixar de sacrificar animais ao sustento da nossa vida. A idéa da morte causava-me uma repulsa instintiva, e ante ela, na tremura piedosa do meu coração por essas vidas inocentes que eu via extinguir friamente, pelo sangue vivo que eu via derramado pelo chão e que me arripiava até à medula, eu preguntava-me se não seria possível alimentarmo-nos exclusivamente de vegetais, de vidas que *viviam*, mas que não palpítavam, que não fremiam, que não tinham um coração latejante e um sangue quente que esparrinhava — e que, portanto, não sentiriam a morte.

Não seria possível deixarmos de matar para comer, nós que tratamos carinhosamente os animais doentes, que nos compadecemos dos seus sofrimentos e os amimamos quando os temos em nossa casa, que choramos se êles nos morrem e depois os abatemos nos açougues, sem uma lágrima?! Quantas vezes eu vi tratar sollicitamente uma galinha doente, para mais tarde a matarem, porque envelhecera, porque o dono se mudava para uma casa onde não podia instalar capoeira, ou por outras razões mais ou menos justificativas!? Na minha lógica infantil raciocinava eu,

que melhor fôra terem-na deixado morrer, ou que a doença a tivesse atacado irremediavelmente. A morte é sempre a morte, bem o sabia eu, mas morrer violentamente um sêr e mais, ainda, às mãos que o salvaram, era para mim uma monstruosidade. Ignorava eu, então, quanta falsidade consagra os hábitos dos homens, e de quanta hipocrisia se reveste a nossa educação, para desculpar os nossos vícios e perdoar os nossos êrros.

Olhava os olhos mansos dos animais e entristecia de pena; se um boi passava por mim, carregado como usualmente, contemplava-lhe com admiração o corpo possante, que não se recusa a trabalhar, e a bela cabeça de magníficos olhos dôces e resignados, e perdia-me a cismar se não seria possível poupar os inocentes animais. Como o homem é cruel! Na minha ignorância infantil e subjugada aos hábitos da educação, não sabia eu raciocinar que êsse mesmo boi, ao qual comemos a carne forte e possante, não se alimenta senão de ervas e vegetais. Se assim tivesse sabido responder a mim própria, já então eu teria aprendido que os vegetais garantem a fôrça e a saúde e que é inútil comer carne para se ser forte.

No entanto, presa ao preconceito da educação e ao receio do ridículo com que troçavam a minha «pieguice», cheguei até ao dia em que soube, científica e experimentalmente, que a carne é dispensável à vida e que só os frutos e tôdos os vegetais lhe são indispensáveis, — convencida que tinha uma compaixão exagerada e de que precisava educar-me para ser forte e ter coragem, ao menos de matar uma galinha para fazer caldos a um doente.

Como era eu, pela voz da própria Natureza, pelo grito vibrante da vida que quere viver, que existe em todos os sêres e que se revolvía indomá-

vel dentro de mim, quem estava no caminho justo, e como era falso o que eu aprendera...

Foi êste o primordial motivo porque me fiz vegetariana, desconhecendo ainda a Trofologia e praticando, porisso, contra a saúde, grande número de desatinos.

Soube, depois, que o regime vegetarianista previne e cura tôdas as doenças, regenerando progressivamente o organismo, saneando o sangue, expurgando-o de tôdos os germens mórbidos, criadores das doenças. Eu própria sou um exemplo de regeneração, purificada, pela alimentação saudável, dos êrros passados, próprios e hereditários. E quando verifiquei, teórica e praticamente, a cura das doenças pela alimentação, mais me revoltei contra os homens matadores das vidas indefesas dos animais, seus colaboradores e seus amigos, e da sua própria, já degenerada e morta, que não acorda à voz fraternal e salutar da Natureza.

Estava resolvido para mim um dos mais dominantes e torturantes problemas da minha infância, e hoje orgulho-me de dizer que não como carne nem peixe — carne da terra e carne do mar —, que não me alimento de cadáveres e antes ingiro alimentos vivos e sãos, cheios de vida, regorgitantes de vitaminas e de aromas deliciosos.

A poucas mulheres, educadas na rotina habitual da necessidade da carne, do bife fortificante e da panela substancial da carne gorda com chouriço e toucinho, é dado avaliar o prazer da cozinha sem carne, o asseio das louças, das mêsas, das tábuas de picados e tôdos os utensílios culinários, a sensação de calma e de alegria, mesmo, que experimentamos preparando um jantar saboroso de legumes e raízes, com a satisfação íntima de não ter sacrificado para êle qualquer vida, de não o dever à mais pequena parcela de sofrimento dum

único sêr. E' difícil avaliar essa sensação, porém, é mais difícil, ainda, transmiti-la. Todavía, um peito generoso, sedento de bondade, facilmente calcula a alegria do homem bom, que se sente tornar melhor com a idéa de que não praticou o mal, muito mais em seu benefício próprio, para a sua alimentação, parasitariamente. E' assim que na cozinha vegetariana, a dona de casa preparando as iguarias, todos os dias sente tornar-se melhor um pouco e contribuir para a melhoria dos homens e para a harmonia entre tôdos os sêres.

Esta é a razão, por assim dizer sentimental, pela qual grande parte, quiçá tôdas as mulheres, estimariam tornar-se vegetarianas. Eu afirmo que se tôdas as donas de casa, nos seus deveres culinários, houvessem de matar a carne que preparam e comem depois, poucos ou nenhuns animais seriam vítimas da fôrça e astúcia do homem. E senão vejamos que raras são as mulheres que se encorajam a matar um frango ou um borrachinho criado em casa, que não peçam a alguém êsse favor, sempre condoídas das inocentes vítimas. Porém, que ridículo não é depois vêr essas compadecidas senhoras triturarem e saboriarem as carnes sacrificadas dêsses pobres animais. . .

* * *

Ainda que ligeiramente observado o problema sob o aspecto higiênico e moral, restavam-me ainda os seus aspectos social e filosófico, que só mais tarde senti. A possibilidade de restituir o homem à terra, ao seu viver natural e pacífico, à sua tarefa sublime, e verdadeiramente sua, de fecundador do chão produtor, abriu-me novos horizontes ao pensamento e deslumbrou-me. Há um contingente de homens sempre em perigo, com a vida em risco, numa luta íngente de pigmeu para

gigante, em busca dum dos mais apreciados alimentos do homem, pelo qual, muitas vezes, perdem a vida, inutilmente perdida, pois êle é um tóxico para o nosso sangue, um destruidor para a nossa vida: — os pescadores contra o mar, para arrancar-lhe o peixe. Ver regressar essa legião enorme de sacrificados eternamente e eternamente resignados, à terra ubérrima que os espera ansiosa para desentranhar-se em riquezas, nos frutos benditos da sua abençoada seiva! Não haver mais o pavor da Terra-Nova e da Groenlândia, o sacrifício de tôdos os dias no mar traiçoeiro, com a fome e o frio... A terra possui tudo o que é necessário à nossa vida, e o homem despreza-a... O homem transviou-se por caminhos errados à procura do seu alimento, e criou uma segunda natureza, nutrindo-se de produtos impróprios e prejudiciais, e abandonando o seu verdadeiro alimento, puro e regenerador. E é por êsses alimentos falsos e doentios, geradores dum sangue doente, dum mente e espírito desequilibrados e até dum físico e dum fisiologia anormais, que êle sofre e morre, na luta titânica de todos os dias...

Se o homem não se nutrisse de alimentos impróprios e tivesse uma alimentação pura e racional, não se sobrecarregaria de toxinas, não aruinaría a saúde, e com ela não envenenaria o espírito; sanearia a mente, alevantando o seu moral, recomporia as suas células e órgãos já enfraquecidos, revigorar-se-ia e sentiria dentro de si cantar uma alma nova, sentiria um optimismo mais forte, desejos melhores e maiores de ser bom e ser melhor. Sentir-se-ia mais dependente da natureza, mais próximo da terra e com uma dívida de gratidão para com tôdos os animais, poupá-los-ia a tôdos os momentos, e sem o canibalismo do sangue e a dureza da alimentação cárnea, que quási nos con-

funde com as feras irracionais, ser-lhe-ia mais fácil amar os seus semelhantes, compreendê-los e respeitá-los; não desprezariamos, como hoje se faz, indiferentemente, a vida dos homens, nossos irmãos, a guerra e as lutas pessoais e colectivas desapareceriam e jãmais o fantasma da Guerra ofuscaria a Paz dos Lares e das Nações... Seria a vida patriarcal, a reconstituição bem rial dos quadros bíblicos, o viver da maior harmonia dentro da grande família humana, amando-nos e auxiliando-nos mutuamente, no caminho do Progresso e da Perfeição!

Que sonho! Mas não é ficção, porque eu já vivo essa vida interiormente e dentro do meu lar tranqüilo. O autor desta pequena obra de divulgação prática da Cozinha Eutrofológica, meu extremecido companheiro, quiz dedicar-ma, como representante duma élite de portuguesas empreendedoras, progressistas, e desejosas do melhor e do Belo. Acho-me imerecedora de tão grande honra. O seu generoso coração é que estava pleno dessas idéas, que aí deixei, de melhoramento físico e moral da espécie humana, quando escreveu o seu livro; quiz eu, apenas, interpretá-las para as mulheres portuguesas.

A mulher, mesmo, era quem mais e melhor devia estudar êste problema da alimentação e sistema Naturista. Não só o seu trabalho culinário se simplificaria e higienizaria, como teria uma maior garantia de paz doméstica, pela calma dos nervos e do espírito, não temeria doenças e os seus filhos, gerados dum sangue puro, seriam robustos e sãos. Com algo de Eugénia o regime alimentar naturista se relaciona, porque excluindo da mêsa as carnes e o alcool, condena igualmente o tabagismo e tôdos os excitantes, alimentares ou não, que possam vir alterar as nossas funções orgâni-

cas. A mulher vegetariana, seguindo o regime cuidadosa e rigorosamente, tem 90% das probabilidades de ter um parto feliz e de poder criar o seu filho com o seu próprio leite, puro e nutritivo. E que alegria íntima e desconhecida ainda para a grande maioria, não será a mãe saber que nas veias do seu filho não corre uma única gota de sangue de outros animais, que aquelas carnezinhas mimosas não são produto de outras carnes estranhas e martirizadas, que no leite que lhe oferece vão os perfumes das frutas saborosas e saudáveis, a seiva generosa e criadora da terra bendita!

Mulheres! Mães! Sêde naturistas, por amor dum ideal de bondade, do qual vos deixei expostos alguns traços, por amor da raça, por amor da vossa saúde, por amor de vossos filhos! Eu sou naturista, e tê-lo-ia sido mil vezes há mais anos, se antes o tivesse conhecido.

* * *

Vem próxima a quadra festiva do Natal, com repiques de alegria clara dentro de nós, e nuances luminosas de prazer e de recordações passadas.

Por esta época costumam cruzar as ruas da cidade bandos de perús cansados, rebanhos de condenados aos prazeres errados das pessoas de mais posses. Os mais pobres ou criaram uma galinha ou amealharam uns escudos para comprá-la, depois, na praça.

Os porcos engordam-se, cuidadosa e usureiramente, para depois irem abarrotar os açougues e fornecer os talhos. E a par dêles, quantos bois, quantos carneiros e cabritos, aves, caça, animais domésticos, etc. Pobres vítimas, subjugadas ao poder brutal do homem racional e brutalizado, embotado pelos vícios, que em si adormeceram a

natureza e vão-lhe roubando as faculdades mais belas, que o distinguem entre os outros sêres!

Festeja-se uma quadra de Paz e de Amor, o dia de mais dôce simbolismo para os homens e para as esperanças da Humanidade. Nasce o Menino Jesus, o pregador do maior Perdão e do maior Amor, o Anunciador da Fraternidade Universal, do Amor Redentor e Unificador de tôdos os Sêres, que morreu sacrificado em holocausto a tanto amor, pelo Resgate dos homens. Era o Ente da bondade e do carinho, da doçura e da compaixão, da ternura e da renúncia. Por isso canta em nós tanta paz e tanto carinho, tanta alegria e tanta bondade, ao evocar esse Homem Bom, ao comemorar o Seu dia. E querem maior contra-senso do que os homens festejando tal data com sangue e carnificina, com a morte de vítimas inocentes como Ele, salpicando de sangue a Sua memória rediviva?

Já lá vai o tempo em que eu por esta época andava confrangida e assustada, pensando no animal que seria sacrificado em minha casa ou no matadouro, para regalo do nosso paladar viciado e degenerado, ao bater da meia-noite simbólica! Nunca cheguei a compreender como seja possível distinguir dias festivos, o natal de Jesus ou o duma pessoa querida, com o sacrifício duma inocente vida, selvagemmente. Se tôdas as cozinhas fôsem vegetarianas e nêstes dias víssemos aquêles bocados sanguinolentos de carne, procurados pelas môscas e evocativos do sofrimento e do estertor da morte, substituídos por vegetais luxuriantes, verdes e alegres como a esperança, por frutas coloridas e odorosas, oferecendo vida, alegria e saúde, enchendo mêsas e prateleiras de sinfonias de côr e de frescura?!

Ho! que então não haveria o Ódio a separar

os homens, não haveria hospitais cheios de doentes e cadeias peçadas de transviados e aleijados mentais! Então não haveria a fome e não teríamos o espectáculo triste de, ao fazer uma saúde com o apetitoso vinho sem alcool, trincando as clássicas borôas, ver um pobre esmolando à porta, que abríamos para que no lar penetrasse a claridade alegre do sol ou da neve...

Tôdos adorariam a terra e a cultivariam amorosamente, e tôdas as crianças, ao oferecerem os seus sapatinhos, nas chaminés, aos presentes do Menino Jesus, saberiam que Ele não faltaria em nenhum lar, e que a neve por onde Ele viesse, branco e leve, desvelado, e meigo, não o contristaria, maculada de sangue e dôr, pela voracidade do homem carnívoro...

ALSÁCIA FONTES MACHADO

Bemfica, 18-XI-937

Aclaração necessária

Há muito fervilhava em meu cérebro a idéa de lançar a público um pequeno « Manual Prático de Alimentação Racional », baseado nas modernas teorias trofológicas sôbre Compatibilidades alimentares.

No nosso meio naturista, conquanto ainda pequeno, já se fazia sentir a falta dum livro ou folheto desta natureza, que elucidasse as donas de casa àcerca da torma mais prática e científica de preparar e combinar os diferentes alimentos vegetarianos, de maneira a organizar refeições completas. qualitativa e quantitativamente, compatíveis, práticas, simples, agradáveis ao paladar e relativamente económicas, condições estas indispensáveis à obtenção duma boa digestão e assimilação, base essencial dum sangue puro e, portanto, de Saúde.

As obras já existentes em língua portugêsa sôbre o assunto em questão são um tanto ou quanto antiquadas e têm deficiências de ordem elementar, cuja técnica foi já hoje posta de parte pelas modernas teorias da Eutrofolgia, ciência da boa nutrição pelas três vias tróficas: bucal, nasal e cutânea.

Alguns dos pratos apresentados no capítulo *Cozinha Eutrofológica* fôram extraídos de várias obras da especialidade, os quais ordenámos em base científica e compatível, dentro das teorias eu-

trofológicas, preconizadas pelo grande Mestre Dr. José de Castro.

Não é, portanto, uma obra inteiramente original, embora, até certo ponto o seja, para o nosso acanhado meio, visto até hoje não ter aparecido qualquer outra em português, tratando das novas teorias eutrofológicas.

Apesar de insuficiente, creio que o presente trabalho irá preencher, em parte, essa lacuna, elucidando muitos indivíduos, já naturistas, ou simpatizantes do Naturismo, à cerca das modernas teorias do Vegetarismo Eutrofológico, sobretudo no que diz respeito a compatibilidades e incompatibilidades alimentares.

Que êle entre nos Lares portuguezes como uma nova Luz, indo exercer a sua acção utilitária, eis o meu mais sincero desejo ao escrever a presente obra.

A. MARTINS CAVACO

INTRODUÇÃO

Um ilustre Trofólogo afirmou: « O Homem é infeliz. é mau, porque é doente, e é doente porque não sabe nutrir-se convenientemente ». Eis uma grande verdade! Já Hipócrates dizia: « Que o teu alimento seja o teu único remédio ».

Se a Humanidade soubesse nutrir-se racional e naturalmente, por meio de alimentos puros e simples, oferecidos pela Madre Natura, então a Saúde e a Paz reinariam na Terra.

O que o Naturismo pretende, em síntese, é a Saúde, individual, de que dependem a Paz e a Felicidade de tôdos os povos. E isso só se conseguirá pela volta consciente do Homem às Leis Naturais que regem a sua vida fisiológica, começando por modificar a sua alimentação, abandonando, pouco a pouco, carnes, peixes, bebidas alcoólicas, chá, café, tabaco e outros excitantes nocivos, e integrando-se, ao mesmo tempo, mas lentamente, nas práticas trofológicas e nos demais ramos do Naturismo Integral. A substituição do regime alimentar comum pelo Vegetarista, é a condição primordial para se gosar Saúde, base da harmonia mental e social.

Como é impossível, numa obra de vulgarização como esta, orientar indivíduos sãos ou doentes, sòmente darei noções e regras de ordem geral, pois, em tôdos os casos é necessária a intervenção directa do trofotécnico, a-fim-de se individualizar o regime mais conveniente a seguir, evitando fracas-

sos, não só de efeitos desastrosos para o doente, como para a propagação de tão importante ideal.

Em português já existem algumas obras sobre alimentação vegetariana, umas originais e outras traduzidas, porém, tôdas elas enfermando de êrros dietéticos. Nenhuma delas se refere à teoria das compatibilidades e incompatibilidades entre os diferentes alimentos, nem de idiosincrasias, dois aspectos fundamentais do novo Naturismo Eutrofológico, apresentado e propagado pelo grande mestre espanhol Dr. José de Castro.

O desconhecimento dêstes dois pontos capitais e ainda de outros que serão expostos nesta obra, têm dado origem a sérios fracassos numa grande maioria de indivíduos chamados vegetarianos. Muitos, até, não só não se curam, como ainda agravaram os seus padecimentos, por cometerem certos êrros tróficos: má adaptação, incompatibilidades alimentares, uso de farináceos mal cozidos, abuso de alimentos azotados e de frutos ácidos, etc., verdadeiros disparates que originam a intoxicação paulatina do sangue, proveniente de perturbações gastro-intestinais diárias.

Outro êrro não menos perigoso é a ingestão da casca das frutas e de certos legumes, cuja cellulose provoca irritação nas mucosas, gases, fermentações e freqüentes descargas intestinais, dando origem à perda de pêzo, mal-estar geral, prostração nervosa, etc.

Por aqui se depreende que não basta ingerir alimentos pertencentes ao regime vegetariano para se ter Saúde, pois com uma alimentação mal seleccionada e mal combinada, pode chegar-se a provocar doenças, quasi tão graves como as originadas pelo regime omnívoro.

Por exemplo, o uso e abuso de certos alimentos azotados (leguminosas sêcas, amendoim, ovos,

queijos, etc.), êrro tão freqüente entre os vegetarianos iniciados por conta própria, tem dado origem a graves intoxicações sangüíneas, à acidificação do sangue, numa palavra, ao artritismo, com todo o seu estendal de modalidades patológicas, à dispépsia, à nefrite, à entero-colite, à disemia (alteração do sangue), etc. É' que a cozinha vegetariana vulgar, melhor chamada cozinha vegetalívora, preconiza e combina os mais variados alimentos vegetais e derivados de animais, principalmente com o fim de serem agradáveis ao paladar. Os autores dessas obras tiveram sòmente em vista substituir o regime omnívoro por um regime isento de carnes, composto de vegetais e derivados de animais (lacticínios, ovos e mel), não se preocupando com a maneira científica como deviam ser seleccionados e combinados os diversos alimentos que entram na confecção dos menus, de forma que a digestão, assimilação e desassimilação dos mesmos fôsse normal.

Os menus expostos nessas obras são de confecção complicada, entrando nêles uma grande variedade de pratos compostos de diversos alimentos, os quais têm mais o fim de agradar ao paladar viciado da maioria das pessoas, do que obedecer às regras científicas da cozinha vegetariana moderna.

Pode-se, dentro da cozinha eutrofológica, confeccionar menus variados, saborosos e simples, perfeitamente compatibilizados e adaptados a tôdos os indivíduos.

Não basta deixar de comer carne, substituindo-a por vegetais, para se ser vegetariano consciente e conquistar-se a Saúde. É' necessário comer os vegetais e certos derivados de animais, com conhecimento de causa, isto é: de maneira racio-

nal e científica, seleccionando e combinando devidamente os alimentos.

É preciso, portanto, ser-se consciente no regime alimentar a seguir, a-fim-de evitar certos fracassos que só servem para desacreditar o Naturismo, aos olhos dos ignorantes e adversários dêste sistema.

Um dos inconvenientes a evitar é a extrema magreza, por ser uma das razões de que muitos ignorantes ou mal-intencionados se servem, para criticar e desacreditar o Vegetarismo.

Alguns indivíduos que se dizem vegetarianos têm chegado a cair num estado tal de desnutrição e fraqueza e até a morrer prematuramente, por seguirem com fanatismo certas teorias apresentadas nêsses livros ou ouvido dizer que o Vegetarismo consistia sòmente em ingerir frutas e hortaliças, factos que lançaram algo de descrédito sôbre o Vegetarismo entre os que o desconhecem nas suas verdadeiras bases científicas modernas.

Perante o grande número de fracassados pelo uso da cozinha vegetariana vulgar, foi necessário reformar a alimentação, e então appareceu a Cozinha Eutrofológica em sua substituição, a qual apresenta o Vegetarismo mais aperfeiçoado sob tôdos os pontos de vista e que se harmoniza com as mais recentes descobertas no campo da fisiologia e da bioquímica.

A Eutrofologia é a meta final a que chegaram o estudo e a experiência da Alimentação Integral do Homem civilizado.

Noutros países, especialmente em Espanha, rèplicas Sul-Americanas, Inglaterra, Estados Unidos, França, Alemanha, Bulgária, etc., o número de vegetarianos-trofólogos é já hoje bastante considerável, em virtude da enorme propaganda, feita por meio da imprensa e de conferências.

Para se poder praticar o Naturismo Eutrofológico não basta deixar de comer carnes e outros excitantes artificiais, por serem anti-fisiológicos, isto é, nocivos ao organismo humano. É' necessário conhecer bem as bases fundamentais e as regras em que assenta esta nova ciência.

Em primeiro lugar é preciso saber quais os alimentos naturais e racionais que podem fazer parte da nossa alimentação; em segundo lugar saber escolher os que mais se adaptam ao organismo de cada um, bem como a melhor maneira de os combinar e devidamente preparar e, em terceiro lugar, conhecer as regras a seguir para que êsses alimentos, depois de cientificamente preparados, sejam normalmente digeridos e metabolizados, de modo que se convertam em sangue puro, o elemento regenerador das células.

Ao passo que a cozinha vegetariana corrente se preocupa apenas em preparar os alimentos com o fim de os tornar agradáveis ao paladar, não tendo em conta as compatibilidades alimentares nem as proporções quantitativas, entre os alimentos plásticos, energéticos e catalíticos, a Cozinha Eutrofológica Racional e Compatível prepara os alimentos cientificamente, de acôrdo com as modernas descobertas da Bioquímica.

Sabendo-se quais as substâncias de que as células necessitam para a sua nutrição, estudou-se quais os alimentos mais apropriados para fornecerem essas substâncias.

Sendo os alimentos os produtos mais importantes para a formação do plasma sangüíneo e êste o único líquido em contacto directo com as células, deve ter-se o melhor critério na selecção e confecção dos alimentos.

A alimentação eutrofológica constitui o único sistema capaz de regenerar a célula, pois fornece

ao organismo, nas melhores condições possíveis, as substâncias *plásticas* ou formadoras e reparadoras dos tecidos, as *energéticas*, para a nutrição dos músculos em geral, as *catalíticas*, ricas em sais minerais, água, fermentos, vitaminas e celulose, substâncias estas altamente purificadoras e vitalizantes.

Os alimentos *plásticos* são constituídos pelos frutos oleaginosos, (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, etc.), cereais integrais (trigo, aveia, milho, etc.), leguminosas secas (favas, ervilhas, grão, feijão, soja, etc.), ovos, queijos, cogumelos, leite, etc.

Os alimentos *energéticos*, (essencialmente nutritivos), são fornecidos pelos frutos frescos doces, frutos secos, mel, gorduras, farináceos e feculentos, (arroz, batata, massas, pão, etc.)

Dos alimentos *catalíticos* fazem parte as frutas frescas em geral e as hortaliças, as quais favorecem a digestão dos outros alimentos, mineralizam o sangue e desintoxicam o organismo.

Uma vez conhecidos os alimentos que fazem parte do Vegetarismo Eutrofológico, precisamos saber combiná-los e prepará-los devidamente, de forma a poder organizar menus sintéticos, sob o ponto de vista da qualidade e compatibilidade.

Para se poder organizar cientificamente a alimentação eutrofológica, é necessário obedecer a uma série de regras divulgadas, no Curso do Dr. José de Castro:

- 1.^a — Completa cocção dos farináceos em geral (alimentos que só podem ser comidos cozidos).
- 2.^a — Compatibilidade entre os alimentos e os vários pratos.
- 3.^a — Uso moderado dos alimentos plásticos.
- 4.^a — Condimentação simples e agradável.

5.^a — Equilíbrio entre a quantidade de alimentos sólidos e líquidos.

6.^a — Equilíbrio entre os alimentos plásticos, energéticos e catalíticos.

7.^a — Quantidade suficiente de celulose.

8.^a — Quantidade suficiente de fermentos vegetais e de vitaminas.

9.^a — Individualização dos alimentos, segundo o temperamento e as idiosincrasias de cada indivíduo.

10.^a — Alimentação segundo o clima, a estação do ano, a idade, o sexo, a profissão, etc.

11.^a — Onde, quando e o que se deve comer e a importância da mastigação e do estado mental durante as refeições.

12.^o — Quantidade que se deve comer, segundo a profissão, idade, sexo, estação do ano, etc.

No que respeita à *primeira regra*, devo dizer que na cocção dos farináceos, como de resto de todos os alimentos considerados racionais, deve haver o maior cuidado, visto que se não fôrem bem cozidos não podem ser digeridos normalmente e produzirão fermentações, transtornos gastro-intestinais, etc., que alteram a composição normal do sangue e viciam o organismo inteiro.

Os cereais integrais devem ser cozidos durante duas horas quando em grão, e durante uma hora quando em farinha; os flocos de aveia durante uma hora, o arroz durante meia hora, as massas meia hora a uma hora, as batatas meia hora, as castanhas sêcas duas ou três horas, as leguminosas sêcas durante uma hora a hora e meia e as hortaliças em geral, uma hora.

Quanto a compatibilidades e incompatibilidades alimentares, da segunda regra, fôram feitas

inúmeras experiências por ilustres trofólogos, como os Drs. José de Castro, Alsina, Vander e os professores Dulin, Capo, Valeta e tantos outros, os quais chegaram à conclusão de que realmente observar as combinações entre os diferentes alimentos, é de comprovada vantagem, já hoje aceita por milhares de trofólogos, que experimentaram os seus benefícios.

Segundo o critério do Mestre Dr. José de Castro, dois ou mais alimentos são incompatíveis, entre si, quando de composição distinta, isto é: de natureza físico-química, diferente, os quais, pela sua heterogeneidade química e ainda por terem diferentes graus de digestibilidade, ao pôem-se em contacto no estômago, longe de se fusionarem, repelem-se; em vez de se digerirem normalmente fermentam e decompõem-se, dando lugar a putrefacções, cuja natureza é tóxica para o organismo, e a entoxicações gastro-intestinais.

Por isso, é importantíssimo conhecer as compatibilidades e incompatibilidades alimentares, para obter digestões normais, sangue limpo e, como consequência, Saúde, o que se consegue ingerindo somente alimentos compatíveis ou harmónicos entre si e respeitando ainda outras regras importantes.

Muitas pessoas comem na mesma refeição alimentos comprovadamente incompatíveis e, no entanto, não sentem alterações gastro-intestinais durante a digestão dos mesmos, mas, êsse facto, em nada vêm destruir as teorias, que venho expondo: é devido apenas a essas pessoas terem os nervos digestivos ou tróficos já viciados ou atrofiados, devido à alimentação anti-natural que têm seguido toda a vida. Quanto mais sensíveis o indivíduo tiver os nervos que presidem à digestão, melhor sente qualquer incompatibilidade alimen-

tar. Os alimentos mais sãos e naturais, comidos incompativelmente na mesma refeição, podem converter-se nos piores venenos.

As principais incompatibilidades, são:

Gorduras, (azeite, manteiga, etc.), com *alimentos açucarados* (frutas frescas dôces, frutas sêcas, mel, etc.).

Os farináceos entre si, como sejam: pão com arroz, arroz com batata, pão com batata, etc.

Ácidos com farináceos; frutas ácidas com os cereais ou feculentos.

Frutas frêscas dôces, com hortaliças.

Frutas ácidas, com frutas dôces, etc., etc.

As compatibilidades que é preciso praticar, para ter digestões harmónicas, são:

Pão ou qualquer outro farináceo, com: frutas frescas dôces, frutas sêcas e oleaginosas, mel, hortaliças e saladas em geral, leite e seus derivados, ovos, etc.

Frutas oleaginosas, com: toda a espécie de farináceos e feculentos, frutas ácidas, hortaliças em geral, ovos, azeite, etc.

Frutas sêcas e mel, com: farináceos e feculentos, frutas frescas dôces, nata, gêmas de ovos, etc.

Frutas frescas dôces, com: farináceos e feculentos, nata, queijo frêscos, mel, gêmas de ovos, etc.

Bananas, com: leite, tomates, nata, cenouras, frutas frescas dôces, etc.

Leite ou queijo frêscos, com: farináceos ou feculentos, gêmas de ovos, café de cevada, castanhas, bananas, etc.



Ovos, com : farináceos e feculentos, hortaliças em geral, comidas cozinhadas, etc.

Hortaliças, com : farináceos e feculentos, frutas oleaginosas, ovos, manteiga frita, azeite, nata, leguminosas, sumo de limão, etc.

A nata e o pêro dôce, são neutros, isto é, compatíveis com qualquer alimento, como também tôdas as hortaliças são compatíveis entre si.

Quanto à terceira regra, devemos dizer que ao adulto convem usar muito moderadamente os alimentos plásticos, principalmente os azotados fortes, (queijos, ovos, leguminosas sêcas, frutas oleaginosas etc.), por serem alimentos que o organismo gasta menos, (já o mesmo não acontece nas crianças), e, por isso, de pequena quantidade necessita para reparar as perdas produzidas pelo trabalho diário. Além disso, se fôrem consumidos em excesso, o organismo terá grande dificuldade em se libertar dos seus resíduos, sempre bastante tóxicos, os quais, não sendo devidamente neutralizados e completamente eliminados, provocam acidez humoral, ou seja o artritismo com as suas conseqüências futuras desagradáveis, (reumatismo, gota, etc.)

Quanto à quarta regra, a condimentação deve ser simples, agradável e moderada, composta de substâncias que excitam naturalmente a digestão, sem enfraquecer o organismo, tais como : cebola, alho, tomate, azeite, manteiga, nata, salsa, coentros, limão, aipo, cenouras, queijo, azeitonas, louro, funcho, alfavaca, tomilho, oregão, etc.

Segundo a quinta regra, deve haver equilíbrio entre os alimentos sólidos e líquidos, visto que, faltando líquido suficiente para elaborar normalmente os alimentos no seu quimismo trófico, ficam prejudicados os órgãos da digestão, e obrigados os rins a trabalhar demasiadamente.

A sexta regra indica-nos que deve haver equilíbrio entre os alimentos plásticos, energéticos e catalíticos, para que a digestão e a nutrição sejam normais e completas. Os alimentos plásticos, além de serem formadores e reparadores de tecidos, facilitam a digestão dos energéticos — êstes especialmente nutritivos dos músculos. — Os catalíticos, considerados como a alma dos alimentos num regime sintético, pois que, pela sua riqueza em vitaminas, sais minerais, fermentos e aromas, são altamente digestivos, purificam as células e vitalizam as defezas orgânicas.

Quanto à sétima regra, é preciso ingerir uma certa quantidade de celulose, não em excesso, visto o seu valor alimentar ser nulo, mas apenas o suficiente para ajudar os movimentos peristálticos e, por conseguinte, favorecer a evacuação dos resíduos fecais.

Na oitava regra, deve usar-se diariamente uma certa quantidade de alimentos vitamínicos e fermentos vegetais, para que o organismo tenha os elementos necessários favorecedores do metabolismo geral.

Segundo a nona regra, a alimentação deve ser individualizada consoante o temperamento de cada indivíduo, pois só assim se poderá acertar no regime a seguir.

A alimentação dum sangüíneo, por exemplo, deve ser diferente da dum linfático, como a dum bilioso da dum nervoso. Os nervosos devem ter uma alimentação mais saborosa e variada. Os biliosos (indivíduos essencialmente motores), devem ingerir mais alimentos energéticos. Os sangüíneos devem usar alimentação simples e sóbria, nada excitante e os linfáticos, um regime variado e estimulante para combater a inércia a que estão naturalmente sujeitos.

Também os alimentos devem ser usados conforme as idiosincrasias: trófica natural, trofopatogénica e electro-magnética.

A idiosincrasia trófica natural é aquela pela qual o indivíduo sente uma tendência ou inclinação natural para ingerir determinados alimentos de preferência a outros, devido a hábitos herdados ou adquiridos.

A idiosincrasia trofopatogénica é aquela que tem por fim compatibilizar os alimentos com o estado patológico do doente.

Segundo a idiosincrasia electro-magnética, os indivíduos electricos, (activos, enérgicos, criadores), devem comer mais alimentos electricos, (hortaliças) e os indivíduos magnéticos, (passivos, apáticos, seguidores dos outros), devem ingerir mais alimentos magnéticos, (frutas doces), por serem estes alimentos os que mais gastam os seus organismos.

Na décima regra, a alimentação deve variar segundo a idade, o sexo, a profissão, o clima e a estação do ano.

Devem ser diferentes a alimentação da criança e a dum velho, bem como a dum trabalhador manual e a dum intelectual. O trabalhador manual deve tomar mais alimentos enérgicos e o intelectual mais alimentos para os nervos e cérebro. A criança deve ter um regime suficientemente substancial, ao passo que um velho deve ter um regime pouco concentrado e simples.

A alimentação, no inverno, deve ser mais concentrada em alimentos enérgicos e no verão mais abundante em alimentos aquosos.

Aos indivíduos dos climas frios convém uma alimentação mais abundante, excitante e enérgica do que aos dos climas quentes. Estes, pelo

contrário, devem usar alimentos mais aquosos e menos concentrados.

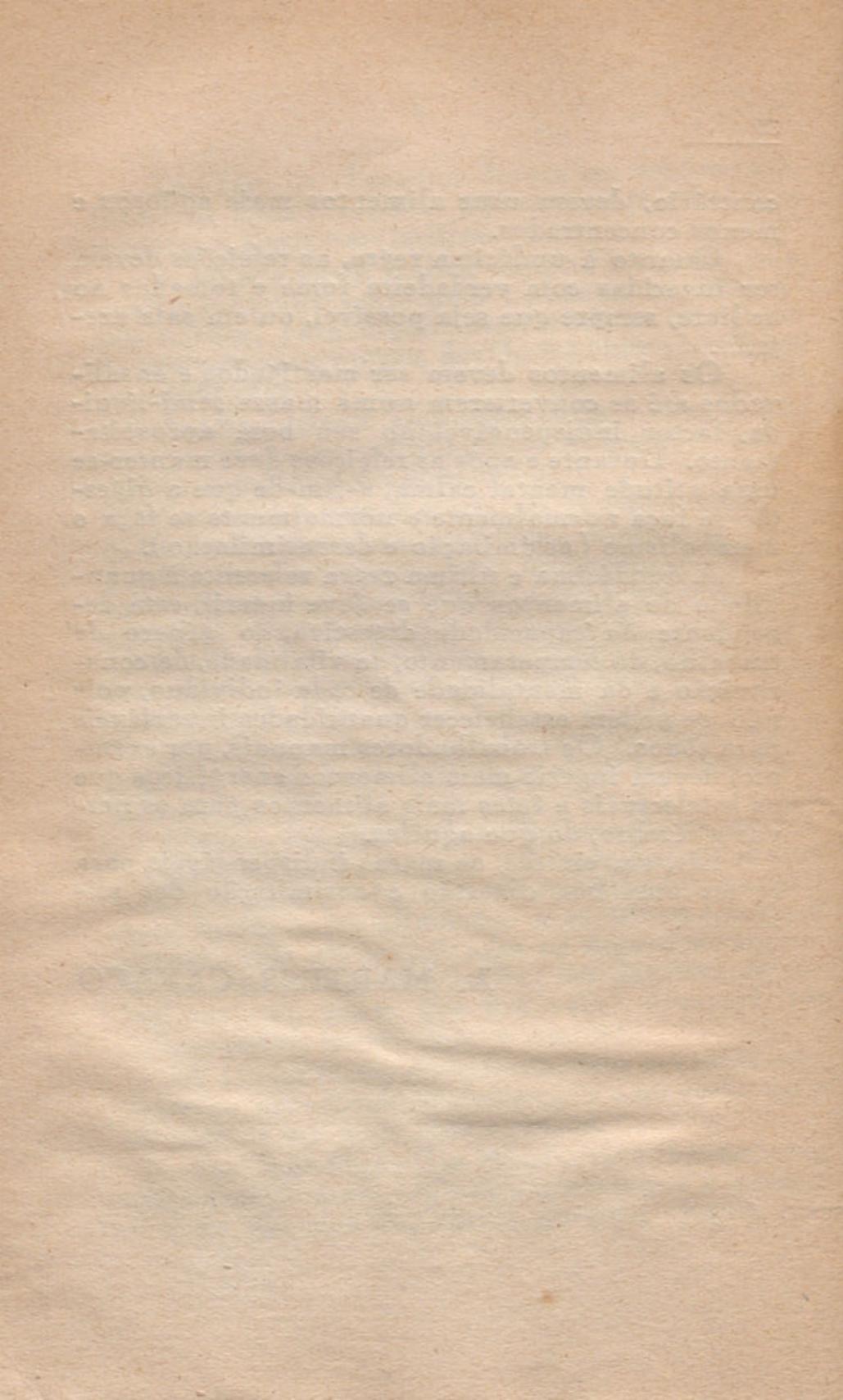
Quanto à undécima regra, as refeições devem ser ingeridas com verdadeira fome e tomadas ao ar livre, sempre que seja possível, ou em sala arejada.

Os alimentos devem ser mastigados e ensaliçados até se converterem numa massa semi-líquida, factor indispensável ao seu bom aproveitamento. Durante e após as refeições deve manter-se uma atitude mental calma, a-fim-de que a digestão se faça normalmente e normalmente se faça o metabolismo (assimilação e desassimilação).

A duodécima e última regra referente à quantidade de alimentos que se deve ingerir, está dependente da capacidade digestiva, do género de trabalho, do temperamento, da vitalidade, da constituição e da mentalidade de cada indivíduo, pois não se podem estabelecer quantidades invariáveis para todos. Os trabalhadores manuais, por exemplo, devem ingerir mais alimentos energéticos que os intelectuais e estes mais alimentos para os nervos e cérebro, do que aquêles.

Eis, em síntese, as regras indispensáveis para se ter uma boa digestão e assimilação dos alimentos.

A. MARTINS CAVACO



PRIMEIRA PARTE

CAPITULO I

O Naturismo Integral

QUANDO se fala em Naturismo, a maioria das pessoas interpreta mal esta palavra. Tòdos, mais ou menos, incluindo também alguns que já se dizem naturistas, não a comprehendem no seu mais amplo significado. Uns, julgam que o Naturismo consiste apenas num simples sistema de alimentação composto sòmente de verduras e frutos; outros, num sistema de curar pelos agentes naturais; alguns, no emprêgo dos banhos de sol e de água, e, outros ainda, em se andar nú e voltar à vida primitiva, etc.

Ora o naturismo é mais do que um méro sistema de alimentação vegetariana ou de tomar banhos. E' uma filosofia, uma moral e um ideal social, como adiante pretendo demonstrar.

O naturismo é também a reünião de diversas ciências que interessam à vida do indivíduo e da Sociedade. Tòdos os problemas humanos podem ser integralmente resolvidos pelo Naturismo, pois é a única ciência, a única Filosofia e a única Moral que, de verdade, pode resolver os problemas mais instantes e graves que tanto preocupam os

Govêrnos e os Povos de todos os países, entre êles os problemas da saúde e o económico-social.

O Naturismo Integral é um ideal que só admite as leis da Natureza, porque são as únicas que estão de harmonia com a evolução fisio-psíquica do Homem e porque são as únicas a que êle deve obedecer, visto que estão dentro de nós, e se indentificam integralmente com o nosso sêr físico e psíquico. A mais pequena infracção às leis naturais conduz-nos fatalmente à maior de tôdas as tiranias — a doença.

Não deveremos esquecer que não alcançaremos integralmente os nossos objectivos senão quando nos aperfeiçoarmos primeiro por meio do Naturismo Integral.

Mas o que é o Naturismo Integral, ou, mais modernamente, o Naturismo Eutrofológico?

Há várias definições do Naturismo, tôdas elas mais ou menos semelhantes.

NATURISMO é, segundo o sábio mestre Dr. Paul Carton, médico naturista francês, uma doutrina sintética, a um tempo científica e filosófica, que tem por fim assegurar a melhor evolução da Humanidade no plano físico, vital e espiritual, preconizando a obediência às leis da Natureza.

Segundo o Dr. Eduardo Afonso, de Madrid, o Naturismo é uma escola científico-filosófica-prática, cujo objectivo é o estudo e cumprimento das leis naturais, como meio único para alcançar a sua finalidade, que é a perfeição humana em seu tríplo aspecto, físico, intelectual e moral.

Segundo o Dr. Carlos Brandt, de Nova-Iork, o Naturismo é a maneira consciente de favorecer a evolução, isto é, de favorecer a Lei da Conservação da Vida.

Segundo o Prof. Esteve Dulin, de Buenos-Aires, o Naturismo é uma síntese dos acontecimen-

tos humanos, um critério por meio do qual resolvemos de momento qualquer problema da forma mais lógica e racional.

Segundo o Dr. José de Castro, iniciador e arrojado propagandista da Trofologia nos países de língua espanhola, o Naturismo é a naturalização da vida do Homem, de acôrdo com a sua actual evolução e aproveitamento de tudo quanto a civilização de hoje tem de bom.

Ainda segundo um outro autor espanhol, o Naturismo é um sistema de vida que preconiza o uso exclusivo de agentes naturais, energias cósmicas e quantos princípios dimanam da Natureza, sem que estejam adulterados pelo artificialismo, e que satisfaçam as necessidades do Homem, tanto em higiene, terapêutica, alimentação, vestuário, como noutros aspectos.

Segundo a minha opinião, o Naturismo é uma ciência, uma filosofia, mãe de tôdas as ciências e filosofias, que pretende guiar o Homem, duma forma consciente, no verdadeiro caminho da sua Evolução Integral.

Depois desta série de definições, tôdas elas mais ou menos semelhantes, já os leitores ficam com uma idéa sintética desta doutrina, que se compreende com o cérebro e se sente com a alma. Êste, como tôdos os ideais, tem uma parte exotérica, ou exterior, compreendida por tôdos de mediana inteligência e que constitui a sua parte material, palpável, prática, e outra esotérica, ou oculta, que não se vê mas só se sente, constituída pela parte espiritual ou ideal, sòmente interpretada pelos espíritos de «élite», superiormente evoluídos. Estes são os verdadeiros propagandistas, os sonhadores, os que sentem e dinamizam as idéas, os mantenedores da alma dos ideais, os que dão vida às doutrinas belas e os que evitam que elas mor-

ram. Êstes são os verdadeiros naturistas integrais, os sacrificados pela idéa, os pioneiros duma Sociedade Melhor, que há-de surgir um dia, para unir num mesmo abraço fraternal tôdos os povos da Terra.

Os que ainda julgam que o movimento naturista tem por fim fazer voltar o Homem às cavernas, vivendo completamente nú, como primitivamente fazia no estado selvagem, comendo só ervas e frutas e tomando banhos de sol, ficam agora certamente, desenganados duma vez, visto que ficaram sabendo ser o Naturismo um movimento mundial de carácter evolutivo e não regressivo, que pretende sòmente fundar uma futura civilização em bases novas, com os elementos progressistas fornecidos pela actual e a extinção de tudo quanto nela existe de prejudicial à evolução geral da vida. Estão à frente dêste movimento as mais importantes mentalidades no campo da Medicina, das Artes, da Literatura, da Psicologia, da Pedagogia, da Sociologia e da Filosofia.

O Naturismo é uma doutrina essencialmente prática e não metafísica, pois baseia-se nas leis naturais que regem a vida humana, proporcionando ao Homem tôdas as possibilidades de adquirir saúde e de se aperfeiçoar moral e intelectualmente.

Sendo o Naturismo Integral um sistema de vida pelo qual o Homem deve guiar-se para ter saúde, cumpre-me explicar, embora sucintamente, quais as suas necessidades para poder viver, desenvolver-se e aperfeiçoar-se integralmente.

O Homem, como sêr físico e psíquico, tem necessidades físicas, ou materiais, e necessidades psíquicas, espirituais, ou morais.

As necessidades de ordem física, também cha-

madas vitais, são satisfeitas mediante estas três grandes funções: nutrição, relação e reprodução.

Estas necessidades vitais são imperiosas e comuns a todos os humanos, tanto para a sua própria conservação, como para perpetuação da *Espécie*.

Para a sua nutrição, a criatura humana precisa de respirar, de comer, de beber, de expôr a sua pele ao ar e ao sol, de fazer exercício muscular, etc., para manter em harmonia o seu fisiologismo, isto é: o equilíbrio entre todas as suas funções orgânicas.

Além disso, pelas suas funções de relação, o Homem sente necessidade de deslocar-se dum ponto a outro, de relacionar-se com os seus semelhantes, para procurar todos os meios necessários à manutenção da sua existência.

Finalmente, necessita reproduzir-se para perpetuar a *Espécie*.

As necessidades psíquicas podem resumir-se em artísticas, sentimentais, morais e intelectuais. Por meio delas, o homem sente, pensa, quer, ama, estuda, raciocina, diverte-se, etc., segundo as suas tendências, o seu temperamento ou o seu grau de evolução. Todas estas necessidades, só podem ser integralmente satisfeitas, vivendo o Homem em harmonia, não só com a sua natureza, mas também com os seus semelhantes, para o intercâmbio intelectual, moral, económico e sexual, daí, o espírito de sociabilidade indispensável ao equilíbrio complexo da Humanidade.

O Naturismo Integral apresenta vários ramos: o médico-higiênico, o moral, o económico-social e o filosófico, todos mais ou menos intimamente relacionados, e dando solução aos diversos problemas humanos: a saúde, a reprodução, a religião, as ideologias, a política e a sociologia.

Podemos, pois, dividir o *Naturismo Integral* em: *Medicina Naturista*, que compreende a Higiêne e Profilaxia naturais, a Terapêutica e diagnóstico naturistas; *Moral Naturistas*, *Filosofia Naturista* e *Sociologia Naturista*.

Vamos dar uma idéa geral, sintética, de cada uma destas partes.

Começaremos pelo seu aspecto médico-higiênico, ou seja o que trata do problema da saúde.

Como anteriormente disse, o Homem têm necessidades físicas a satisfazer para conseguir e conservar a saúde e evitar as doenças, devendo, por isso, seguir uma apropriada higiêne geral: respirar constantemente ar puro e frêsko, para absorver o oxigênio indispensável a uma bôa composição do sangue e às combustões orgânicas, sem o que, se intoxicaria e morreria prematuramente; expôr a pele ao contacto directo do ar e do sol, para facilitar o metabolismo intra-celular, por meio do oxigênio e dos raios solares do ambiente, penetrados através dos poros, recebidos pelos capilares e pelos nervos periféricos, e armazenados nos diferentes centros ou plexos nervosos; fazer exercício muscular, adaptado ao seu estado orgânico, ao temperamento, à sua idade e a outros factores, para poder desenvolver harmònicamente tôdos os músculos e estimular tôdas as funções orgânicas.

A Medicina Natural estuda a Anatomia, a Fisiologia, a Patologia, constituição, temperamento e carácter do Homem, as suas origens, condições normais de vida, relações íntimas com os agentes naturais que o rodeiam, a sua reprodução e a sua evoluçãa física, moral e espiritual. Estabelece as leis físicas, vitais e espirituais que regem a vida humana no estado de saúde, e investiga, por processos racionais, as causas e sintomas das várias modalidades patológicas. Ensina que a saúde pro-

vém da obediência às leis naturais, e as doenças de faltas acumuladas contra as ditas leis, provocando alterações funcionais, de que a dôr é o sintoma mais característico. Ensina que as doenças constituem provações que nos avisam irmos trilhando por caminho errado. A sua acção não visa outro fim senão reeducar cientificamente as funções orgânicas, no sentido da harmonia do conjunto. Em vez de usar drogas químico-farmacêuticas, sempre perturbadoras da integridade celular, usa alimentação vegetariano-trofológica, banhos de sol, ar e água, sob diversas formas. ginmástica, maçagem, plantas medicinais, psicoterapia e outros agentes naturais, indo sempre actuar no estado geral do doente, combatendo a um tempo os sintomas e as causas das doenças.

É uma medicina essencialmente preventiva e causal, porque ataca as origens das doenças, que tanto podem ser de ordem trófica, como moral ou social, ao contrário da medicina alopáta, que é essencialmente sintomática, pois pretende atacar localmente a doença por meio de drogas, vacinas ou soros, sem se preocupar com o estado geral, nem com as causas que o originaram, contribuindo, assim, cada vez mais, para o depauperamento da raça.

A *Medicina Natural* divide-se, como ficou dito atrás, em Higiene, Terapêutica e Diagnóstico naturistas.

Por meio da Higiene, o Homem aprende a conservar a Saúde e a evitar a doença, por meio dos elementos e leis naturais que concorreram para a sua criação e constituição. Esses elementos naturais são os alimentos puros, racionais e compatíveis, o ar, a luz solar, a água, a terra, etc., os quais têm a virtude de fortificar e purificar o organismo, vivificando e robustecendo, ao mesmo tempo

o poder das imunidades naturais, as únicas que preservam e curam. Sem estes agentes, rigorosamente adaptados a cada um, não é possível mantermos a saúde integral, fim principal de Higiene.

A Higiene subdivide-se, ainda, em: higiene respiratória, digestiva, cutânea, sexual, do trabalho, do sono e do repouso, da habitação, moral, mental e social.

Por meio da Terapêutica Natural, a saúde é restituída ao organismo, corrigindo-se superiormente os êrros vitais e prescrevendo a seguir o regresso às leis naturais em tôdos os planos, por etapas sucessivas e ritmadas, a-fim-de purificar o corpo, fortificar a vitalidade e esclarecer o espírito. Preconiza os agentes tróficos, físicos e psíquicos indispensáveis à harmonia entre tôdas as funções vitais.

Por meio dos agentes trofoterápicos, preconiza-se ao doente o regime alimentar que mais lhe convém dentro dos diversos regimes trofológicos, os banhos de ar e de sol, ou seja, uma alimentação integral, absorvida pelas três vias tróficas: bucal, nasal e cutânea.

Na alimentação racional devemos tomar a água fisiológica necessária à normal composição e densidade do sangue; ingerir alimentos sãos, racionais e naturais, agradáveis à vista e ao paladar, de fácil digestão e que nutram suficientemente o organismo. Esses alimentos necessários à nutrição e equilíbrio da célula, serão compostos de: *plásticos*, ou formadores e reparadores dos tecidos; *energéticos*, ou produtores de força e calor; e *catalíticos*, compostos de sais minerais, água, fermentos e vitaminas, os quais têm a propriedade de facilitar a digestão dos outros alimentos, de purificar o sangue e de oxidar substâncias mórbidas.

Estes alimentos devem ser tomados em quan-

tidade e qualidade segundo as energias vitais de cada indivíduo e ainda obedecendo às régras científicas das compatibilidades alimentares. Finalmente, convém manter uma bôa atitude mental, para conseguir o equilíbrio geral do sistema nervoso.

Os régimes alimentares preconizados pela Terapêutica Natural, são, por ordem decrescente de complexidade:

A Cozinha racional compatível, que usa tôdos os produtos vegetais comestíveis nos estados cru e cozido e os derivados de animais, (cereais, massas, farinhas, batatas, leguminosas, certas raízes e tubérculos, tôdas as hortaliças, as frutas frescas, sêcas, oleaginosas e amiláceas, leite e seus derivados, ovos, mel e certos condimentos suaves, tais como a cebola, o tomate, a salsa, o alho, o pimento dôce, o azeite, as azeitonas, etc.).

O semi-crudivorismo com cozinha, no qual entram os farináceos simplesmente cozidos (castanhas, batatas, arroz, massas, farinhas), legumes frescos (favas, ervilhas, feijões), frutos em geral, saladas, hortaliças e os derivados de animais.

O semi-crudivorismo sem cozinha, que usa sòmente os frutos de tôdas as espécies, as saladas comestíveis no estado cru e um farináceo cozido no forno, (pão dextrinado, batata e castanha assadas) e os derivados de animais.

O crudivorismo, que se compõe exclusivamente de alimentos crus: frutos, saladas e derivados de animais.

O frugi-hortalivorismo, composto de hortaliças, certas raízes comestíveis no estado cru e frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, avelãs, pinhões).

O frutivorismo — o regime ideal —, que preconiza exclusivamente os frutos frescos, sêcos, oleaginosos e amiláceos.

Em tôdos estes diferentes regímes alimentares, para serem eutrofológicos, isto é, para que produzam uma boa digestão e uma nutrição celular perfeita e, portanto, um sangue puro, é indispensável que os alimentos de que se compõem sejam preparados e combinados segundo as régras das compatibilidades e ao mesmo tempo sejam observadas certas régras de higiene alimentar.

Depois dos agentes trofoterápícos (alimentos, ar e luz solar) vêm em segundo lugar os agentes fisioterápícos, que são adjuvantes poderosos da cura trófica: o exercício físico racional, o repouso conveniente, certos desportos, a maçagem, os banhos de ar e de sol, a água sob diferentes formas e temperaturas, as plantas medicinais, o frio, o calor, a luz artificial, a terra, o vapor a música, as côres, etc.

Em terceiro lugar temos os agentes psicoterápícos, que compreendem a reforma moral, a meditação, o aperfeiçoamento individual, por meio do magnetismo, da sugestão e a auto-sugestão.

Por meio de *Diagnóstico naturista* estabelece-se o temperamento, o character, a vitalidade, as carências e excessos orgânicos, idiosincrasias, etc. Para isso, faz-se uso das análises clínicas, auscultação, inspecção, palpação, percussão, interrogatório, psicanálise, biometria, fisíonomia, psicognomonia, quirologia, grafologia, iridologia, frenologia, etc.

A acção do médico naturista consiste em revolucionar a vida física e mental dos seus doentes, orientando-os para um método de vida mais simples e mais natural, sempre de harmonia com o seu estado geral e a sua força vital, para, desta forma, os poder curar, e regenerar, colocando-os em condições de evitar futuras doenças. O médico naturista procura sempre ajudar a força vital do doente, provocando-lhe reacções por meio dos

agentes físicos, para eliminar as substâncias mór-bidas acumuladas nos seus tecidos durante anos dum anti-natural regime de vida, e ao mesmo tempo aconselhando uma alimentação purificadora nutritiva e completa, que evite a formação de novas substâncias estranhas, perturbadoras do metabolismo celular.

Em resumo, a principal missão do Naturismo médico deve ser: orientar os doentes no sentido da restauração da saúde perdida, e os sãos no de evitarem as doenças por meio duma vida naturista, científica e integral.

Sob o ponto de vista moral, a *Ética naturista*, também chamada *Moral Biológica* ou da *Natureza*, é a base fundamental sôbre que assenta o *Naturismo Integral*.

A *Moral Biológica* adapta-se a tôdos os sêres; leva-nos a respeitar tanto a nossa vida, como a dos outros. A chamada *Moral Convencional*, ou corrente, criada pelo Homem, com um caracter particular e partidista, só serve os interesses de uns, em detrimento de outros.

A *Filosofia Naturista* estuda as *Leis da Causalidade* e de *Finalidade do Homem* e as suas relações com o *Universo*.

As incógnita: donde viemos? o que somos? para onde vamos? constituem matéria de sobejo para filosofar sôbre a origem e finalidade da criatura humana. Sendo o Homem uma expressão do Universo, é só no Universo que pode viver, obedecendo às suas eternas leis. Ele apareceu neste Planeta, porque teve num certo momento de evolução cósmica um meio favorável ao seu nascimento e desenvolvimento através do tempos. O sêr humano tem que adaptar-se ao meio que o rodeia, para persistir, desenvolver-se e reproduzir-se. Enquanto não souber ou não puder viver de harmo-

nia com as leis naturais que regem a sua vida fisiológica e psíquica, jámais será feliz, porque jámais se libertará da escravidão da doença, das guerras e das desigualdades económico-sociais, continuando a ser escravo dos seus mórbidos desejos, dos seus vícios e paixões.

A *Sociologia Naturista* estuda a melhor forma dos humanos se entenderem entre si, moral, intellectual e economicamente, sempre em base biológica e espírito pacífico, de modo que tôdos tenham assegurados os legítimos meios de existência naturista.

O aspecto social do Naturismo é um dos mais importantes e complexos e de mais difícil solução, porque implica com a reforma integral da Sociedade, pretendendo naturalizá-la cientificamente, de acordo com o grau de evolução humana.

A solução naturista do problema social, está fundamentada na vida ríal do Homem, sôbre as suas necessidades vitais em tôdos os seus aspectos. Não é mais um sistema exclusivamente teórico ou metafísico, mas sim tudo o que apresenta tem viabilidade e utilidade prática immediatas.

O objectivo do Naturismo Sociológico é observar os obstáculos que a Sociedade opõe ao desenvolvimento integral e natural do indivíduo, para depois eliminá-los pouco a pouco, até poder conquistar um meio social que esteja de acordo com a sua evolução.

O Homem sempre necessitou e necessita do ar puro para os seus pulmões, do mesmo sol para a sua pele, dos mesmos movimentos musculares para manter em harmonia o seu fisiologismo, da mesma bebida sã e natural, dos mesmos alimentos sãos e que reúnam as máximas condições de boa nutrição.

Como nas condições sociais presentes não se

pode ser naturista íntegro porque é difícil satisfazer livremente tôdas as necessidades vitais, a única solução consiste em reformar gradualmente a Sociedade modificando a mente dos indivíduos, fazendo de cada qual um naturista consciente.

Como esta reforma é impossível fazer-se dum momento para o outro, o mais prático seria, enquanto não nos pudermos libertar da escravidão da cidade com tôdos os seus artifícios e falsas necessidades, transigirmos um pouco, ficando no « meio termo », porque não podemos estar à espera que a Sociedade se transforme por completo, para, então, vivermos o Naturismo Integral. Temos de o viver já, até onde chegarem as nossas possibilidades. Antes viver o Naturismo, embora parcialmente do que não o viver, ao menos em algumas das suas modalidades. Para isso, é necessário que o Naturismo entre primeiro pelo cérebro de cada um, antes de entrar pela boca; primeiro deve ser bem compreendido em tôdas as suas modalidades, para depois ser posto em prática duma íorma consciente, científica e integral. Deve começar-se por abandonar o tabaco, o vinho, o chá, o café e o vinagre; depois as carnes em geral, certos hábitos anti-higiênicos, como o dormir com a janela fechada, deitar tarde, vestuário excessivo, chapéu, etc., e assim pouco a pouco, sem custo, iríamos naturalizando e simplificando a vida, fazendo-nos naturistas conscientes, pela libertação de certos hábitos à nossa existência.

A solução mais viável na sociedade actual, reside na fundação de colónias naturistas, onde possam viver livremente os naturistas que consigam libertar-se da cidade. Aí viveriam de forma natural, com tudo o que a civilização tem de bom, ao mesmo tempo que propagariam doutrinas naturistas sugestianando os outros a fazer o mesmo.

Em tódos os tempos a criatura humana necessitou de reproduzir-se para perpetuar a espécie e hoje deve fazê-lo tal como aconselha a Moral Biológica; necessitou e necessita de casa própria e necessita de cultivar a terra, para dela obter os vários alimentos e outros meios acessórios à vida, e isso sempre segundo manda a Biologia.

Estas são as necessidades vitais ou vegetativas. Sobre as necessidades psíquicas ou espirituais é que o Naturismo não pode ditar leis iguais para tódos, porque cada um tem o seu grau de evolução psíquica e, segundo ele, assim serão as suas necessidades: uns gostam mais de música, outros da pintura, outros da leitura e das investigações científicas, outros de escrever, etc.

As necessidades psíquicas, são, pois, de caracter puramente pessoal e, portanto, cada qual deve seguir o que mais lhe agradar, sem se prejudicar a si ou aos outros. Tudo isto só é possível praticar-se integralmente, vivendo-se em Colónias Naturistas, meta final do Naturismo Sociológico, pois que só nêsse ambiente se poderá dar começo à vida natural que tódos os naturistas ambicionam.

CAPITULO II

Medicina Natural

Definição, divisão e fundamentos

Assim como existem as Medicinas Alopática e Homeopática — chamadas « de laboratório » por usarem medicamentos químicos como base do tratamento das doenças — também se pratica em grande escala, principalmente na América, Inglaterra, Alemanha, Espanha, França e, mais recentemente, no nosso país, a Medicina Natural, que emprega, ao contrário daquelas, exclusivamente os agentes naturais ou vitais (alimentação racional, ar e luz solar, coadjuvados por exercício físico, maçagem, água, calor, higiene geral e outros).

A Medicina Natural é um dos mais importantes ramos da grande Ciência Sintética, denominada Naturismo Integral, formada por um conjunto de meios naturais que, devidamente utilizados, podem manter ou dar o equilíbrio normal à criatura humana, e têm por finalidade estudar a constituição fisio-psíquica do Homem, as suas ori-

gens, condições normais de vida, relações íntimas com os agentes naturais que o rodeiam, a sua reprodução e evolução física, moral e espiritual.

Estabelece as leis que regem a vida no estado normal de saúde e investiga, por processos racionais, as causas e sintomas das várias modalidades patológicas.

Daí a sua divisão em: Higiene, Terapêutica e Diagnóstico naturistas.

Quando o Homem cumpre conscientemente as leis que o regem, empregando tôdos os meios preconizados pela Medicina Natural, a Saúde é o prémio justo da sua obediência; porém, se aquelas não fôrem devidamente seguidas, o resultado lógico será a doença, que se manifesta por sintomas mais ou menos graves.

Com êsses mesmos elementos capazes de manter a Saúde, consegue-se, quando rigorosamente especificados, restabelecer o equilíbrio do organismo.

Os agentes biológicos essencialmente usados pela Medicina Natural são a alimentação, o ar e a luz solar, que fazem parte integrante do normal trofismo do Homem, pela tríplice via: bucal, nasal e cutânea. Para isso, devem-se ingerir sòmente *alimentos puros*, racionais, naturais, bem compatibilizados entre si e adaptados a cada indivíduo, segundo a idade, sexo, temperamento, constituição, profissão, idiosincrasias, etc.; ar puro e suficiente para os pulmões; *oxigênio, luz solar* e outros elementos atmosféricos, para a pele.

Além dêstes agentes tróficos, são ainda empregados, como auxiliares da Medicina Natural, entre outros, a Água, o Calor, a Terra, a Higiêne física e moral, que constituem os elementos integrantes do normal Mesologismo, ou ambiente, onde o Homem vive.

Quando procuramos restabelecer o organismo por meio de exercícios respiratórios profundos, absorvendo o máximo possível de oxigénio; quando tomamos banho de luz solar ou ingerimos alimentos com fins terapêuticos, quer dando ao organismo os elementos tróficos de que carece, quer promovendo a oxidação e eliminação de elementos anormais patológicos, praticamos Medicina Natural.

A Saúde estável apenas se pode obter com a utilização destes agentes tróficos e mesológicos. Fora deles não é possível a Saúde — o bem mais precioso que podemos usufruir.

Portanto, a base da Medicina Natural, constituída por todos estes elementos vitais, é a *Trofo-terapia*, que cura, Normalizando e Regenerando células e Equilibrando funções orgânicas, mediante um sangue purificado pelos alimentos, ar, luz solar e boa higiene fisio-psíquica.

Enunciemos os fundamentos científicos da Medicina Natural — a lúdima Ciência da Saúde e o único processo de curar, que se dirige às causas profundas das doenças:

1.º) — A «Medicina Natural» é a única terapêutica que, de facto, cura, pois emprega exclusivamente os elementos tróficos formadores dum sangue puro, que vai nutrir as células, regenerando-as e equilibrando o seu metabolismo, por meio de endosmose e exosmose perfeitas.

Como os alimentos anti-fisiológicos são os principais causadores da doença, a Medicina Natural emprega alimentos verdadeiramente racionais, que contêm todos os elementos químico-fisiológicos ao organismo, para que este se possa profundamente curar e regenerar.

2.º) — «Só a Natureza cura», isto é: a Saúde

só se obtém e se mantém pelo cumprimento estrito das leis fisiológicas.

O indivíduo traz, ao nascer, uma determinada força vital, mercê da qual o organismo se mantém durante mais ou menos tempo. Se nasceu com uma vitalidade que lhe permita atingir 90 anos, só conseguirá chegar a esta idade se viver de harmonia com « a sua » natureza; de contrário succumbirá antes, não de morte natural, mas de doença, por ter infringido as leis naturais.

É ainda essa energia vital que restabelece o equilíbrio do organismo, quando êste se acha doente.

3.º) — « Tõdo o efeito tem uma causa; desaparecida a causa, cessa o efeito ». A Medicina Natural, por meio da Trofoterapia, processo essencialmente etiológico ou causal, procura :

1.º — Eliminar as causas da doença, descobrir os alimentos que a originam e proscrevê-los em absoluto.

2.º — Colocar o doente no meio trófico mais adequãdo à sua enfermidade, prescrevendo-lhe os alimentos mais naturais e compatíveis, segundo a sua idade, sexo, temperamento, constituição, estação do ano, profissão, idiosincrasias, etc., para que exerçam a sua dupla função nutritiva e oxidante.

4.º) — « A Natureza nada faz inutilmente, tendo sempre para a Perfeição ». Por uma evolução lenta, mas segura, trabalha progressiva e continuamente para a Perfeição Integral, e quando o organismo se acha sobrecarregado de elementos anormais patológicos, é ainda ela que, como defesa, provoca a sua eliminação por meio das chamadas crises agudas, ou curativas (febres, suores, diarreias, urinas).

Quando o organismo se encontra sobrecarregado de impurezas e não reage para eliminar nor-

malmente essas substâncias anti-fisiológicas, pode-se afirmar que já está gasto, isto é, sem energia vital.

5.º) — « As doenças curam-se por meios opostos aos que as provocam ».

Ora se as doenças provêm principalmente dum regime geral contrário às leis da Vida Sã, só pela modificação dos hábitos adquiridos, num sentido mais naturista, é possível o equilíbrio do organismo, ou Saúde.

6.º) — « À Natureza não dá saltos », actua lenta e gradualmente para o equilíbrio fisio-psíquico.

7.º) — « Alma sã num corpo sã ».

O ideal, no Homem, é possuir corpo sã e alma forte, capaz de bem o dirigir através da estrada difícil da evolução.

Estes princípios, absolutamente científicos, constituem a base sólida da Medicina Natural.

Terapêutica Natural

Terapêutica Natural é a parte da Medicina Naturista que tem como fim principal restituir ao organismo a Saúde perdida, por meio da aplicação de agentes tróficos, físicos e psíquicos, indispensáveis à harmonia entre tôdas as funções vitais.

Primeiramente elimina as causas gerais que contribuíram para o aparecimento da doença e a seguir prescreve as leis naturais mais apropriadas ao organismo enfermo, a-fim-de purificá-lo e regenerá-lo.

Os agentes terapêuticos utilizados são :

1.º — Os trofoterápicos; 2.º — os Fisioterápicos; 3.º — os Psicoterápicos.

Aos primeiros me refiro na presente obra,

porque com ela se relacionam intimamente e nunca é demais divulgá-los.

Os Agentes Terapêuticos Trofoterápicos:

Compreendem os alimentos, o ar e a luz solar, agentes tróficos destinados a serem absorvidos pelas três vias: bucal, nasal e cutânea.

Utilizam os seguintes regimes alimentares:

a) — *Fragivorismo*: — Regime composto exclusivamente de frutos: Frescos doces e ácidos, secos, oleaginosos e amiláceos, tais como: laranjas, morangos, pêros, maçãs, pêras, melão, bananas, castanhas, figos e ameixas secas, amêndoas, avelãs, nozes, etc.

b) — *Hortalivorismo*: — Regime composto de hortaliças, tanto de folhas como de raízes não feculentas e seus frutos, como o tomate, etc.

c) — *Frugi-hortalivorismo*: — Composto de hortaliças, certas raízes, (nabo, cebola, cenoura, rabanetes, etc.) e frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, castanhas do Maranhão).

d) — *Crudivorismo*: — Composto exclusivamente de alimentos crus: frutos, hortaliças, raízes não feculentas, frutos de hortaliças, e derivados de animais (leite, queijo fresco, nata requeijão, iogurte, manteiga, ovos e mel).

e) — *Semi-crudivorismo sem cozinha*: — Entram unicamente: frutos de todas as espécies e saladas comestíveis no estado cru; um farináceo cozido no forno (pão dextrinado, batata, castanha, etc.) e os derivados de animais (lactícínios, ovos e mel).

f) — *Semi-crudivorismo com cozinha*: — Neste regime entram os farináceos simplesmente cozidos (castanhas, arroz, farinhas de cereais, massas, ervilhas, favas e feijões frescos, etc.), os frutos em geral, as hortaliças e os já citados derivados de animais.

g) — *Cozinha racional compatível*:— Aqui entram os cereais, as massas, as farinhas, as batatas, as leguminosas, certas raízes e tubérculos comestíveis, tôdas as hortaliças, os derivados de animais, as frutas frescas, sêcas, oleaginosas e amiláceas, e certos condimentos suaves: cebola, tomate, alho, cenoura, salsa, pimento d'ôce, azeite, azeitonas, etc.

Alguns dêstes alimentos podem ser preparados sob a forma de sopas, cozidos, guizados, recheados, estufados, fritos, pasteis, esparregados, croquetes, etc.; combinados com os alimentos crus, por forma bem doseada e compatível, constituem uma alimentação completa, onde não falta qualquer dos elementos indispensáveis à nutrição das nossas células.

A aplicação dêstes diferentes regimes, juntamente com o ar e a luz solar constitui a verdadeira terapêutica causal, a única que tem a virtude de eliminar as causas profundas das doenças, pois não só vai purificar o sangue, oxidando e eliminando tôdos os elementos anormais patológicos nêle existentes, como também fazer parte integrante das células, normalizando-as e regenerando-as.

CAPITULO III

Higiene Natural

A Higiene Natural é a parte da Medicina Naturista que ensina a conservar a vida e a saúde do Homem por meio dos elementos e leis que concorrem para a sua criação e constituição.

Esses elementos ou agentes naturais de saúde, são: os alimentos puros, o ar, os raios solares, a água, etc., os quais têm a virtude e a missão de purificar o organismo, vivificando e robustecendo ao mesmo tempo o poder das imunidades naturais, as únicas que preservam e curam.

Sem êstes agentes, regidos por leis fixas e invariáveis, que regulam a vida natural do Homem, não é possível mantermos a Saúde Integral, fim principal da Higiene.

Segundo o critério médico-alopático, as infecções são sempre causadas por micróbios e, partindo dêsse princípio, os seus seguidores empregam os mais variados antisépticos químicos — autênticos venenos da célula — não só com o fim de matar o micróbio, como de evitar a infecção.

Para êles o terreno orgânico desempenha um papel secundário e a invasão microbiana o papel fundamental.

Por sua vez, o critério médico-naturista, apresenta a questão precisamente ao contrário; considera o organismo como o factor fundamental, que deve merecer a nossa principal atenção e, quanto aos micróbios, coloca-os num plano secundário.

Quando o organismo possui um sangue puro e imunidades ou defesas naturais suficientemente fortes, não há infecção, pois os micróbios são aniquilados; porém, se aquêles se encontrar invadido por elementos anormais patológicos e possuir um sangue impuro, o meio humoral será propício ao desenvolvimento d'esses seres microscópicos e dá-se a infecção.

Ora, é a falta de higiene geral que contribui, principalmente, para colocar o organismo nessas péssimas condições de defesa.

Portanto, é erro atacar exclusivamente o micróbio, sem preocupação com o terreno orgânico, quando, afinal, é do estado humoral d'este que depende a infecção, ou não infecção.

A medicina alopática, empenhada em matar os micróbios patogénicos, tem vindo a inventar — e, infelizmente, continuará — tôda uma série enorme de venenos chamados antisépticos que, não só vão destruir êsses seres microscópicos, como diminuir a vitalidade do indivíduo, intoxicando-o seriamente, alterando o funcionamento das suas células, chegando, mesmo, a destruí-las por completo.

E' verdadeiramente uma « loucura científica » pretender destruir os micróbios patogénicos, quando êles existem em número incalculável por tôda a parte! Se um é destruído, apparecem logo milha-

res dêles no mesmo local. Micróbios sempre existiram e existirão enquanto a Vida se manifestar nêste planeta; portanto, para nos preservarmos dêles, é absolutamente necessário que fortifiquemos as nossas imunidades naturais, não por meio dos antisépticos químicos, preconizados pela Alopátia, mas sim pelo emprego racional dos agentes naturais ou vitais.

Nada de se continuar a enganar a Humanidade; sejamos francos e sinceros e encaminhemola para o sol, para o ar puro, para o exercício físico, para uma alimentação mais sã, mais higiênica e mais natural, e só então nos poderemos rir dos micróbios.

Desta forma conseguiremos impedir que o organismo seja invadido por material mórbido, propício ao desenvolvimento microbiano e fortificar as defesas orgânicas contra a invasão dêsses seres microscópicos.

Porém, ainda nos casos de infecção, seja de ordem endógena orgânica ou exógena-microbiana, possui o naturismo um conjunto de elementos naturais para cada caso, sem necessitar dos venenos farmacêuticos. Eis alguns dêsses elementos antisépticos naturais: o limão, o alho, a cebola, a argila, o vapor de água, o sol, as laranjas ácidas, o tomate a água, etc.

Tôdos êstes agentes desinfectam e curam, regenerando os tecidos, ao contrário dos antisépticos farmacêuticos, que entoxicam o organismo e, mais ou menos rapidamente, chegam a matá-lo.

A verdadeira Higiene Natural está na limpeza interna do organismo, por meio dos agentes naturais.

Eis, em síntese, os Dez Mandamentos da Higiene, que constituem o Decálogo da Saúde:

1.º — *Higiene respiratória:*

Devemos sempre respirar ar puro e fresco, só pelo nariz. O facto de se trabalhar em locais cerrados, ou dormir com as janelas fechadas, constitui um atentado à saúde, pois o ar sobrecarregado de anidrido carbónico e outras impurezas, representa um veneno para a célula. Respirar ar viciado, ou já expirado, é o mesmo que beber urina ou comer as fezes, ou, por outras palavras, é consumir os dejectos ou resíduos eliminados pelo próprio organismo.

O ar puro, carregado de oxigénio, constitui o primeiro elemento trófico, não só para os pulmões, como também para a pele. Tòdos sabem que podemos viver alguns dias sem comer, mas não podemos estar mais que alguns minutos sem respirar. Sem oxigénio não haveria combustões, não haveria metabolismo, ou seja, assimilação e desassimilação celular. E' o oxigénio que vai purificar o sangue, transformando-o de venoso em arterial ao contacto dos pulmões. Quanto mais puro fôr o ar que respiramos, mais puro será o nosso sangue e melhor a nutrição das nossas células, e mais fortes as nossas defesas orgânicas contra os micróbios patogénicos, porque êstes são, em geral, anaeróbios, pois instalam-se nas regiões mais fracas e menos oxigenadas do nosso corpo, vivendo à custa do oxigénio que absorvemos.

2.º — *Higiene digestiva:*

Devemos comer exclusivamente alimentos racionais e naturais, compreendidos no regime naturalista, adaptados ao nosso estado orgânico, idade, sexo, temperamento, idiosincrasias, profissão, etc., em quantidade e qualidade suficientes, respeitando sempre as compatibilidades alimentares. Procurar mastigar e ensalivar o melhor possível todos os

alimentos, evitando a superalimentação, origem da maior parte das doenças.

Procurar sempre incluir na alimentação diária uma certa e determinada dose de alimento azotado (frutos oleaginosos, secos, leguminosas frescas, ovos, queijo, etc.); hidrocarbonados (cereais, feculentos, gorduras vegetais e açúcar das frutas); sais minerais (verduras, frutas e cutícula dos cereais); água fisiológica, cellulose e vitaminas (alimentos crus, compreendendo os frutos e as verduras). Comer sempre em local arejado, com vontade e boa disposição de espírito, mastigando e ensaliando muito os alimentos.

3.º — *Higiene cutânea* :

A pele é um dos órgãos emuntórios mais importantes. Quando ela funciona deficientemente, vai sobrecarregar os rins e os pulmões, obrigando-os a um trabalho suplementar, que os fatiga grandemente.

Por intermédio dos três milhões de poros que possuímos, o organismo recebe uma grande quantidade de oxigênio, energias solares e irradiações electro-magnéticas, que vão utilizar os centros nervosos fixadores e armazenadores das energias que nos rodeiam.

A pele regula a temperatura interna do organismo, contraindo os poros quando faz frio, evitando assim a perda de calor, e abrindo-os quando faz calor, dando saída ao seu excesso, que se escapa com a transpiração e com o suor.

Os cabelos disseminados pela pele, são pequenos órgãos reóforos, que absorvem grandes quantidades de energia e a distribuem pela rede nervosa sensitiva periférica. Por isso, as pessoas que a miude tomam banhos de sol e de ar, não necessitam de sobrecarregar tanto o seu aparelho diges-

tivo com os alimentos, como as que não fazem uso dêsses banhos.

Devemos usar roupas leves e porosas, que facilitem a circulação do sangue e do ar.

Friccionando a pele tôdos os dias, ou pelo menos três vezes na semana, com sumo de limão e água, em partes iguais, ou com uma toalha umedecida em água fria ou tépida, desobstruimos os póros, facilitamos a absorção cutânea do oxigênio, desintoxicamos o sangue, fortificamos e acalmamos os nervos e favorecemos a dupla função da pele, trófica e emuntorial.

4.º — *Higiene geral:*

Na higiene geral, estão compreendidas a' higiene dos dentes, mãos, unhas, bôca, nariz, garganta, ouvidos, cabelo, etc., que devem estar sempre em irrepreensível asseio, porque são órgãos em permanente contacto com o exterior.

5.º — *Higiene sexual:*

Manter os órgãos sexuais num asseio esmerado, por meio de lavagens diárias com água e sabão, ter vida o mais casta possível, evitando excessos, que tanto debilitam os centros nervosos, aniquilam a vontade e enfraquecem as faculdades mentais.

Como complemento da higiene sexual, é necessário usar alimentação simples e calmante e fazer uma educação moral adequãda.

6.º — *Higiene do trabalho corporal e intellectual:*

Devemos evitar a ociosidade. Convém occupar-nos, intellectual ou corporalmente, em trabalhos utilitários, nas melhores condições higiênicas, de maneira que se estabeleça o equilíbrio entre o espírito e o corpo.

Intellectualmente, procurar adquirir conhecimentos de reconhecida utilidade prática na vida,

pondo de lado tudo que não corresponda a êste objectivo.

Corporalmente, trabalhar em mistéres úteis, em locais bem arejados e cheios de luz natural, nas devidas condições de higiene e asseio.

O trabalho do campo, dadas as circunstâncias em que se executa, é de tôdos o mais natural e higiênico, pelo facto de permitir estar em permanente contacto com os agentes biológicos: ar puro e luz solar.

Além disso, também não esquecer que se deve trabalhar sem ultrapassar a nossa resistênciã física, isto é, evitar todo e qualquer excesso ou « surménage ».

7.º — *Higiene do sono e do descanso:*

Ao trabalho, quer seja corporal ou intellectual, deve seguir-se, em ritmo alternado, o descanso e o sono, dois grandes reparadores das energias dispendidas. Durante o sono, o cérebro e os músculos descansam; o sistema nervoso relaxa-se, readquirindo vigor e energia. Deve-se dormir num quarto amplo, com a janela aberta, ou entreaberta, tendo o cuidado de se evitar as correntes de ar. O corpo deverá repousar numa posição cômoda, com os músculos em completo estado de relaxação, em cama dura, com roupa suficiente, sobretudo no inverno, diligenciando conservar os pés quentes. Procurar dormir em local, sossegado, deitar-se sem preocupações de espécie alguma, de forma que o sono seja calmo e reparador e dure, pelo menos, 8 horas seguidas. Recolher ao leito por volta das 21 ou 22 horas e levantar-se às 6 ou 7 da manhã.

Diligenciar repousar cêrca de 10 a 15 minutos antes e depois das refeições principais a-fim-de preparar uma boa digestão, pelo melhor aproveitamento dos alimentos.

8.º — *Higiene da habitação:*

Na habitação deve entrar constantemente ar puro e sol por tódos os lados. Para isso seria necessário que a casa fôsse construída completamente isolada, no meio dum jardim, com horta anexa e árvores de fruto, constituída por rés-do-chão e um andar, voltada ao nascente, de paredes sêcas, divisões amplas e suficientes para cada família. O ideal seria viver em Colónias Naturistas, obedecendo a estas condições.

9.º — *Higiene moral e mental:*

Estar sempre de bem com a consciência, eis um dos mais importantes preceitos morais. Devemos procurar em tódas as circunstâncias da vida, seguir a Moral Biológica, que diz: «é bom tudo quanto vá beneficiar a lei da conservação da vida; é mau tudo quanto a vá prejudicar».

Devemos seguir uma linha de conduta, de forma que não nos prejudiquemos, nem vamos prejudicar os outros. Devemos querer para os outros o que queremos para nós. O egoísmo é a pior praga que caíu sôbre a Humanidade, e um dos factores que mais têm contribuído para as guerras e ódios entre indivíduos e povos.

Os portadores dêsse mau sentimento e de outros, como é o ciúme, a vaidade, a vingança, o pessimismo, a cobardia, a crueldade, a preguiça e a impaciência, nunca poderão fazer a felicidade própria, nem a de outrem.

Serão sempre miseráveis, tristes farrapos humanos a deambular nesta vida, vítimas dos seus próprios vícios e taras psíquicas.

O verdadeiro naturista deve ter uma vontade forte, ao serviço de idéas altruistas, ser alegre, delicado e bom, procurando sempre ajudar os outros,

ensinando-os e encaminhando-os pela verdadeira estrada da Saúde e da Moral.

Só desta forma é possível obter a tranqüilidade espiritual e a paz da consciência.

10.º — *Higiene Social:*

A higiene social, conseqüência da individual, pretende higienizar e naturalizar o mais possível a vida do Homem em tôdas as suas modalidades: alimentação, respiração, reprodução, exercício, repouso, vestuário, cidades, profissões, centros de produção, meios de recreio e expansão, relações morais, intelectuais e espirituais, etc., dentro das leis da Moral Biológica.

Finalmente, como méta da libertação do Homem, preconiza a vida dêste em Colónias Naturistas bem organizadas, onde sempre reine a Paz, a Harmonia, a verdadeira Fraternidade.

Higiene Alimentar

A vida civilizada, com tôdas as suas exigências e artificialismos, tem-nos feito perder o instinto natural, ao mesmo tempo que certos hábitos higiênicos de ordem alimentar.

Hoje em dia, por ignorância das regras mais elementares duma boa nutrição, poucas pessoas se alimentam racionalmente; comem e bebem erradamente, não só quanto à qualidade, ingerindo alimentos impróprios, ou falsificados, como também no que diz respeito à quantidade, pois, ao passo que uns se superalimentam, vivendo para comer, outros, pelo contrário, nem sequer chegam a comer para viver!

Mastiga-se e ensaliva-se mal e depressa, sob a influência de preocupações várias, com o espírito

mal-humorado e, quasi sempre, em locais fechados, cheios de emanações deletérias, especialmente fumo de tabaco e poeiras, a que se junta o barulho infernal das cidades e, não poucas vezes, a algazarra de comensais, excitados pelos venenos da cozinha omnívora.

Para satisfazer apenas o paladar, já viciado, ingere-se toda a casta de alimentos animais e vegetais, sem critério científico, dando origem à maior parte das doenças e, portanto, à degenerescência de raça.

Infelizmente, quasi todos os alimentos sólidos e líquidos que formam hoje a base da alimentação vulgar, são anti-higiênicos e tóxicos, destacando-se, entre todos, as carnes, os peixes e os mariscos, já de si falsos alimentos, portadores dos germes de grande número de afecções orgânicas; o pão branco, quasi sempre mal fabricado com farinhas e fermentos anti-naturais; o leite, adulterado por várias formas, provindo, muitas vezes, de animais doentes; os queijos, fabricados por indivíduos desconhecedores das mais elementares regras de Higiene; o chá e o café, grandes excitantes e debilitantes do sistema nervoso; os condimentos irritantes, tais como a pimenta a noz moscada, o vinagre e outros, causadores das úlceras estomacais; as bebidas alcoólicas, por si só suficientes para degenerar física e mentalmente a espécie; o tabaco, grande perturbador das funções digestivas e respiratórias; as frutas, em estado verde, ou em putrefacção e, enfim, todos os alimentos fornecidos pela indústria, especialmente os refinados, corados ou fermentos, como sejam as conservas de carnes ou de peixes, o chocolate, certas massas alimentícias, o açúcar e produtos de pastelaria.

E é com tais alimentos que o homem civilizado julga nutrir-se bem!

Procedendo dessa forma, alimenta-se mais irracionalmente do que os próprios irracionais, pois êstes, vivendo em plena Natureza, guiam-se pelo instinto, que lhes permite procurar o alimento mais adequãdo às suas condições biológicas, levam uma vida saudãvel e dão-nos altos exemplos, nos quais se têm inspirado, em tôdos os tempos, os grandes filósofos do Bem e da Fraternidade, precursores duma civilização mais humana.

Não é, pois, de admirar, que a Humanidade actual enferme de tam terríveis doenças físicas e mentais, após tantos erros acumulados por sucessivas gerações.

Portanto, torna-se necessário encarar a sério o problema da alimentação, sem a solução do qual ninguém poderá alcançar o tesouro mais apreciãvel desta vida — a Saúde — começando por pôr de parte os alimentos e hábitos anti-higiênicos, a-fim-de evitar que o organismo se entoxique e depaupere ainda mais.

O ar puro e uma boa higiene alimentar constituem os factores principais para se obter um sangue puro, com tôdos os elementos necessários à nutrição das células.

Para o conseguir, é indispensãvel ingerirmos alimentos absolutamente higiênicos e adequãdos às nossas condições anátomo-fisiológicas.

As células do nosso organismo, para se nutrirem normalmente, carecem de substâncias plásticas, hidratos de carbono, sais minerais, fermentos, celulose, água fisiológica e vitaminas.

As substâncias plásticas, ou azotadas, encontram-se, principalmente, nos ovos, leite, queijo, leguminosas sêcas (feijão, grão, ervilha e lentilha), e nos frutos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas, pínhões e castanhas do Maranhão). Nesta classe de alimentos devo mencionar ainda as carnes e os

peixes, os quais não aconselho, não só por serem altamente excitantes e tóxicos, pelos venenos que deixam no organismo, como por provirem da morte de indefesos animais.

Os hidratos de carbono, ou alimentos energéticos, produtores de calor e energia, estão contidos nos cereais e nos feculentos, como o arroz, a aveia, o milho, o trigo e seus derivados e a batata; nas gorduras vegetais e nos alimentos açucarados, como o mel, os frutos frescos, doces e secos, a nata, a manteiga, etc.

Os sais minerais, formadores dos tecidos e ao mesmo tempo indispensáveis à boa digestão dos alimentos e à nutrição normal das células, encontram-se em especial nas verduras, nos frutos e nos cereais.

Os fermentos, que têm a propriedade de transformar as substâncias plásticas e energéticas em tecidos vivos e energias vitais; a celulose, a água fisiológica e as vitaminas, estas duas últimas verdadeiros veículos da vida, abundam principalmente nos legumes verdes, nas hortaliças e nos frutos crus.

Eis as regras, que reputo indispensáveis para a obtenção dum sangue puro e, conseqüentemente, da Saúde, traduzida por força física, optimismo e alegria:

1.^a — Ter uma alimentação em que entrem todos os alimentos já indicados, em proporções bem combinadas e adaptados ao estado orgânico, sexo, temperamento, à idade e profissão.

2.^a — Evitar todas as deficiências, bem como os excessos de alimentação, tomando apenas os alimentos em quantidade suficiente para as necessidades orgânicas.

3.^a — Combinar os alimentos entre si, para que não haja más digestões, evitando juntar, so-

bretudo na mesma refeição, dois farináceos; por exemplo: pão com batatas ou com arroz; gorduras com alimentos açucarados; frutas com hortaliças, e outras incompatibilidades.

4.^a — Cozer demoradamente os farináceos e feculentos, pois, ingeridos incompletamente cozinhados, produzem fermentações intestinais.

5.^a — Usar sòmente condimentos suaves: a cebôla, a cenoura, o tomate, a salsa, o alho, o azeite, o louro, o pimento dôce, a manteiga fresca e, de maneira moderada, o sal.

6.^a — Tomar sempre as refeições a horas certas, suficientemente espaçadas, de forma que só se coma com verdadeiro apetite.

7.^a — Comer devagar, mastigar e ensalivar bem os alimentos, condição essencial para o seu bom aproveitamento.

8.^o — Ingerir os alimentos, sempre que seja possível, ao ar-livre ou em sala bem arejada e higiênica, em mesa disposta com arte e bom gosto.

9.^a — Evitar o trabalho muscular ou intellectual imediatamente após as refeições, descansar pelo menos 10 minutos, a fim de não perturbar a digestão.

10.^a — Diligenciar sentar-se à mesa com o espirito calmo, evitando as leituras ou preocupações de qualquer ordem. A audição de boa música e as palestras amenas, durante a comida, são factores recomendáveis para um mais completo aproveitamento de tôdas as partículas alimentares.

CAPITULO IV

A Moral Naturista

As várias modalidades de moral convencional são variáveis. Só a Natureza é estável.

A Moral Naturista baseia-se nas leis da Biologia, da Ética e da Razão — três fundamentos eternos da mais sã filosofia prática para a felicidade do Individuo, conquista da Verdade e Progresso Social.

Quem apresentaria outra que a supere ?

Dr. NICOLAU VILAS

A E'tica Natural, também chamada Moral Biológica, é a base fundamental do Naturismo, cujas bases, de acordo com as leis da natureza humana e sua evolução, nos dão a verdadeira noção de Bem e Mal.

Um acto é «bom» quando contribua directa ou indirectamente para favorecer a *lei da conservação da vida* e seu aperfeiçoamento em tôda a plenitude e harmonia; pelo contrário, é «mau», quando vá

contrariar a dita lei, contribuindo para o aniquilamento rápido ou lento da vida.

Não só os actos — mas também os pensamentos ou palavras — influenciam benéfica ou maléfica a lei da conservação da vida.

Se o pensamento é uma força real, positiva, elaborada pelo cérebro e transmitida de indivíduo para indivíduo por intermédio de ondas, conforme se acha demonstrada pela Psicologia Experimental, segue-se que os pensamentos imorais (ciúme, inveja, egoísmo, vaidade, ódio, pessimismo, malquerença, etc.) vão contrariar a lei da conservação da vida, em virtude das suas vibrações negativas e, portanto, destruidoras da harmonia individual e colectiva.

Amar é o mais elevado preceito da Moral Biológica e a forma mais positiva da lei da conservação da vida, ao passo que *Matar* é a forma mais negativa da dita lei; por essa lei o Homem e todos os seres vivos tendem a viver, crescer, desenvolver-se, conservar-se, reproduzir-se e perdurar o máximo tempo possível — em resumo — a conservar a sua existência e a da espécie.

Portanto, a lei da conservação da vida é o fundamento da Moral.

A verdadeira Moral — Biológica — é uma, adaptando-se igualmente a todos os seres humanos, apenas com pequenas variantes quanto à maneira de usar os diferentes agentes naturais, segundo o clima, natureza do solo, etc., mas sempre com a única finalidade de conservar e aperfeiçoar a vida própria e a alheia.

A moral convencional, inventada pelo Homem, tem variado em todas as épocas e continuará tomando novas modalidades e revelando diferenças de critério nos vários países.

Actos num país considerados morais, noutro

são imorais, diferença essa que apenas reside na maneira de encarar as acções humanas, derivada do grau de educação, cultura, religião, etc. de cada povo.

Nos tempos áureos da antiga Grécia, por exemplo, uma doença física era cousa tam degradante, que muitos doentes, envergonhados da sua enfermidade, suicidavam-se! Hoje, ser portador duma doença, é quasi um luxo e orgulho, pois faz parte da Moda.

A moral dos povos do oriente, diverge da dos occidentais.

Os decálogos inventados pelo Homem têm soffrido, soffrem e soffrerão continuamente modificações, pelo seu character particular e partidista, servindo principalmente os interesses dumas classes, chamadas privilegiadas — em detrimento de outras.

Em nome da moral corrente matam-se animas para comer e outros são sacrificados em torturantes experiências laboratoriais; fazem-se guerras que destroem a Vida e as obras mais belas do Progresso, da Ciência e da Arte; envenenam-se e matam-se milhares de doentes por meio dos terríveis soros, vacinas e medicamentos vários; em nome da Religião foram torturadas e queimadas horrorosamente milhares de inocentes vítimas, etc., etc.

Tudo isto tem-se feito, e ainda se faz, em nome da Moral, da Ciência e até de Deus!

Quasi todos os actos humanos se fazem, não para favorecer a lei da conservação da vida, mas para satisfazer interêsses egoístas e materiais.

O Amôr, a manifestação espirital mais elevada do sêr humano, é hoje um artigo commercial, pois a maior parte das uniões conjugais obedecem a interêsses mais económicos e de casta, do que vitais, sentimentais ou espirituais. O re-

sultado, é o aumento crescente de divórcios e desavenças matrimoniais. Pelo contrário, o verdadeiro Amôr — livre — é considerado imoral pela actual sociedade, em virtude de se realizar à margem da lei.

Nesta sociedade o roubo legal é permitido em larga escala — no comércio — onde se auferem lucros fabulosos, falsificando artigos, deteriorando-os, etc., e condena-se o desgraçado que rouba um pão para matar a fome, depois de lhe terem negado esmola ou trabalho!...

Em síntese, a Moral convencional e a biológica acham-se em contradição quanto à interpretação dos conceitos Bem e Mal.

Pela breve exposição feita, nota-se a *superioridade flagrante da Ética Naturista*, em relação à Moral corrente.

O verdadeiro naturista, seguindo a primeira, procura viver de acôrdo com a sua natureza, com a sua consciência, sem impedir o próximo de fazer outro tanto.

Só seguindo a Moral Biológica poderá o homem encontrar o verdadeiro caminho que o conduzirá à Perfeição, pois formará uma nova personalidade interna, eliminando os seus vícios, restringindo as suas falsas necessidades, conquistando mais Saúde, mais Liberdade, em suma, mais Felicidade. Só então poderá haver verdadeira paz entre os homens e existirá mais respeito mútuo e maior responsabilidade moral.

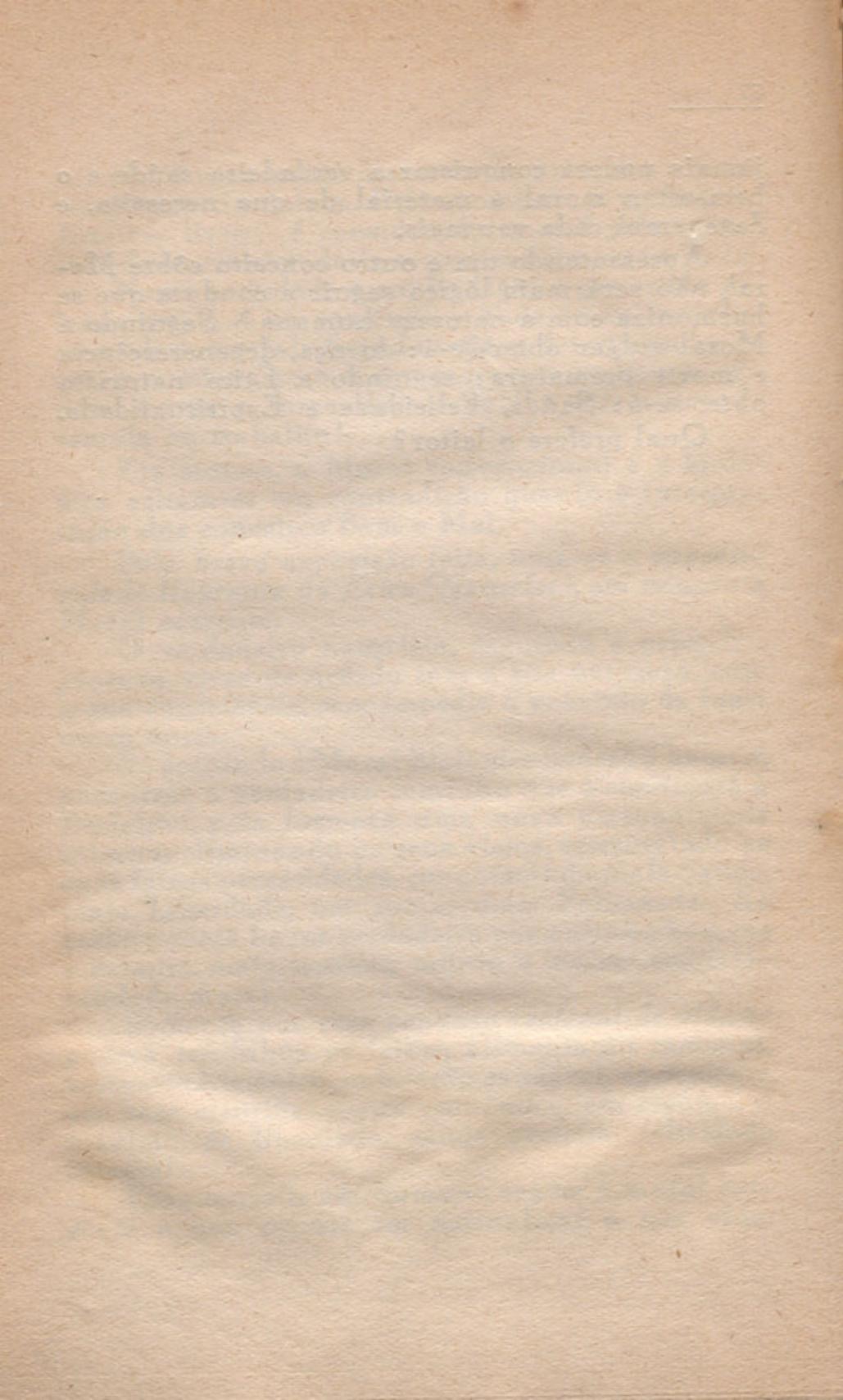
Sòmente por essa *conduta racional de vida* se poderá ter filhos perfeitos, alimentação racional, vestuário higiênico, habitação saudável, agricultura em base cientificamente económica, em resumo, o máximo de liberdade, saúde perfeita, felicidade integral.

Emquanto o sêr humano seguir a moral corrente e não pensar em naturalizar a sua vida,

jâmais poderá conquistar a verdadeira saúde e o bem-estar moral e material de que necessita, e degenerará cada vez mais.

Apresentando um e outro conceito sôbre Moral, não será mais lógico seguir a conduta que se harmoniza com a natureza humana? Seguindo a Moral vulgar obter-se-á: doença, degenerescência e morte prematura; seguindo a Ética naturista obter-se-á: Saúde, Felicidade e Espiritualidade.

Qual prefere o leitor?



CAPITULO V

Aspecto Económico-social

Pretendeis salvar o mundo da miséria e vós reformadores sociais, não atingistes ainda a causa dessa miséria?

GENERAL BOOTH

Demonstrados como ficaram no capítulo anterior os fundamentos em que deve assentar a Moral Biológica, compreende-se que tudo quanto seja contrário à saúde, ou origine tirania ou escravidão, — é imoral.

Por esse motivo não devemos participar em trabalhos que constituam um atentado à saúde ou à vida do nosso semelhante.

As indústrias das bebidas alcoólicas e do tabaco, de conservas de carnes ou de peixe, de material destruidor de vidas, de drogas químico-farmacêuticas, etc., e tantas outras actividades profissionais, contrárias à saúde e à moral do indivíduo, são condenáveis por irem contrariar a lei da conservação e aperfeiçoamento da vida. No en-

tanto, oh! paradoxo! essas mortíferas indústrias são as mais prósperas e as que mais valores representam em capital e trabalho, sintoma demonstrativo de que a humanidade consome cada vez com maior sofreguidão as substâncias ou elementos perturbadores da sua integridade física e moral, e abandona os elementos vitais que a Natureza tam prodigamente lhe oferece.

Estas indústrias diabólicas, mantenedoras de vícios, ao mesmo tempo que servem para degenerar cada vez mais a Humanidade, aumentam a riqueza material de muitos países e condenam milhões de indivíduos a viver como escravos, completamente alheios a qualquer actividade útil ou moral, gravitando como pêso morto na verdadeira economia das nações, e originando o desequilíbrio económico, visto serem mantidos pelos que realmente se dedicam ao trabalho utilitário.

Se a Humanidade se tornasse naturalista, tôdas essas indústrias e conseqüentes profissões anti-biológicas desapareciam e tôda essa legião de inúteis, de parasitas, inconscientes uns, involuntários outros, voltariam à Terra, à agricultura científica (a profissão mais natural, mais higiênica, mais útil e mais moral de tôdas) e às indústrias e profissões verdadeiramente honrosas e rendosas, sob tôdos os pontos de vista, para os interesses da collectividade.

As terras, antes aproveitadas na criação de gado para o matadouro, seriam utilizadas para o cultivo dos cereais, das verduras e das árvores frutíferas.

Está já provado que a pomicultura, origem da saúde, capital de energias em igual extensão de terreno, por processos científicos modernos, dá maior rendimento do que a criação de gado — origem da doença, factor de misérias.

As dificuldades económicas que hoje tanto preocupam os Governos de tódos os países, seriam solucionadas se tódos os indivíduos se convertessem em Naturistas Integrais Conscientes, pois levariam uma vida simples, satisfazendo somente as suas naturais necessidades físicas, morais, intellectuais, espirituais e sociais, sem prejudicarem a sua vida ou a de qualquer seu semelhante. Então tódos teriam uma profissão realmente útil e conducente ao verdadeiro progresso biológico e social.

Desta forma, desapareceria a crise económica, deixaria de haver miséria, pela simples razão de que tódos dariam o seu esforço útil, visto já não existirem indivíduos inúteis numa sociedade verdadeiramente naturista. E a Terra, ao contrário do que muitos julgam, seria suficientemente grande para, numa base racional, produzir alimentos naturais, de que tódos os humanos se aproveitariam, sem necessidade de matar para comer.

E' pena que a juventude operária, manual e intellectual, não enverede pelo caminho do Naturismo Científico, procurando libertar-se, primeiramente, dos seus vícios e falsas necessidades, para depois ter maior autoridade moral e lutar pela sua emancipação e libertação moral e económica.

Este problema é tam complexo e é tam difícil a Humanidade tornar-se integralmente naturista, que não nos encontramos suficientemente competentes para apresentar a solução mais prática para essa radical transformação, embora lenta, por evolução, tantos e tam complicados são os obstáculos que a Sociedade actual opõe a essa nobre e necessária tarefa, que é preciso a todo o transe levar a cabo.

Temos ouvido diversas opiniões de pessoas que afirmam ser impossível a prática do Naturismo na actual Sociedade, e tornar-se necessário

transformá-la previamente, para depois se fazerem naturistas... Em parte, dou-lhes razão, mas, conquanto o Homem não possa ser já naturista integral, pode, no entanto, sê-lo parcialmente, até onde chegarem as suas possibilidades, indo pouco a pouco naturalizando cada vez mais a sua vida, até conquistar o almejado fim, ou seja, uma Sociedade naturalmente reformada.

Sendo a Sociedade um agregado de indivíduos, unidos por certas relações e interesses comuns, necessário se torna conhecer as suas naturais necessidades e interesses vitais. Uma vez conhecidos, seriam usados em substituição das falsas necessidades e interesses hoje dominantes.

A transformação social não pode ser feita por meia dúzia de indivíduos, isoladamente, mas sim por todos sem distinção, porque o Homem—célula da Sociedade—é fortemente subjugado pela influência desta.

O indivíduo, produto da Sociedade, não pode emancipar-se por completo desta sem que prejudique, naturalmente, a sua evolução, razão essa do fracasso de certos grupos naturistas que pretendiam viver numa base demasiado radical e primitivista, fóra de toda a influência social.

É preciso notar que nem tudo o que existe nesta Sociedade é condenável; somente condenamos o que é contra a lei da conservação e aperfeiçoamento da vida. Numa Sociedade naturista conservar-se-iam todas as coisas úteis da actual, e eliminar-se-ia tudo quanto fôsse inútil. Essa obra teria de ser feita, como dissémos atrás, por todos, dada a íntima correlação existente entre a Sociedade e o indivíduo, sendo impossível separar o bem colectivo do bem individual.

O aperfeiçoamento da vida humana depende tanto do indivíduo como da Sociedade, sendo ne-

cessário trabalhar para o duplo melhoramento individual e social, porque é impossível a regeneração do Homem numa Sociedade corrompida.

Os principais obstáculos que se opõem à prática da doutrina naturista sob o ponto de vista económico são: uma divisão irracional da riqueza e do trabalho e um sistema de produção ainda mais irracional, baseado em necessidades fictícias e prejudiciais, por um lado, e em fins puramente especulativos e egoístas, por outro. O egoísmo conduz a um desproporcionado progresso material, de que só goza uma minoria, em detrimento do bem-estar da maioria e do desenvolvimento moral de todos.

A causa de tudo isto é a preponderância dum cego sentimento egoísta sobre o de solidariedade, egoísmo proveniente do estado patológico em que a Humanidade se encontra. Enquanto predominarem os sentimentos egoístas, subsistirão os obstáculos que impedem os seres humanos de viver nobremente e integralmente a vida natural e livre, baseando o bem próprio no de todos.

Como seria a vida do Homem numa Sociedade verdadeiramente naturista?

Seria feita de acôrdo com a Moral Biológica, com a sua consciência, o seu instinto, o seu intellecto e a sua razão, isto é: viveria uma vida o mais possível de harmonia com a *sua natureza*.

Sob o ponto de vista alimentar, seguiria o regime vegetariano-eutrofológico compatível, bem individualizado, composto de vegetais sãos e de alguns derivados de animais (lactícínios, ovos e mel); respiraria constantemente ar puro; daria banhos de sol, de ar e de água à pele; teria uma habitação própria, banhada pelo sol e rodeada de terreno com horta, pomar e jardim, para cultivar os seus alimentos e recrear a vista com as flôres;

usaria um vestuário simples e higiênico, somente o indispensável para se defender das intempéries; praticaria diariamente exercício físico útil; recrear-se-ia segundo as suas necessidades psíquicas, quer na música, no canto, na pintura ou na escultura, quer na leitura dos bons livros ou escrevendo, passeando em lugares pitorescos, conversando com amigos de ideias afins, praticando desportos ou gozando a Vida de tantas outras formas belas, nobres, puras e dignamente humanas; dedicar-se-ia ao estudo e trabalho profissional verdadeiramente útil, segundo a sua vocação.

Haveria escolas práticas naturistas, nas quais as crianças aprenderiam exclusivamente cousas úteis e necessárias à vida. Além de ler, escrever e contar, deveriam aprender tudo quanto à nutrição e higiene se refere, fisiologia, agricultura, botânica, moral biológica, etc.; e, como complemento, uma profissão de acôrdo com a sua natural vocação, ao mesmo tempo que seriam educadas duma forma lógica e natural.

Em vez das cidades actuais, existiriam então as chamadas cidades-jardins, onde cada família viveria em casa própria rodeada de terreno com horta e pomar, com o necessário para se ser feliz: confôrto, higiene, arte, simplicidade e onde se respirasse amor, saúde, beleza e harmonia.

As limitadas necessidades que a vida natural exigiria, podiam ser satisfeitas perfeitamente nêstes pequenos centros de população: o fabrico do pão dextrinado, queijo, manteiga, frutas, conservas de sumos de frutas, calçado e fato higiênicos, utensílios agrícolas e caseiros, etc.

No que diz respeito à agricultura, somente seriam cultivados os alimentos naturais e racionais: frutas, verduras, cereais e feculentos, etc. Poderiam utilizar-se certos animais para a indús-

tria de produtos considerados úteis e nutritivos, tais como o leite e seus derivados: queijo, manteiga, nata, ovos e o mel.

A naturalização da agricultura é a reforma social-económica de maior transcendência para a criatura humana, e a de mais urgente solução.

No regresso à Terra, à Mãe-Natura, reside o segredo da vida feliz e a chave da solução do problema social.

CAPITULO VI

A Filosofia Naturista

O Naturismo filosófico baseia-se nos conhecimentos «relativos» que temos da Natureza, pois «relativos» são também os meios de que dispomos.

A Filosofia Naturista, baseada nas leis da Natureza, é de tôdas a mais positiva, a mais prática e a mais útil à Humanidade, se a compararmos a outros sistemas mais ou menos hipotéticos e subjectivos.

No Naturismo não há hipóteses, há certeza; não há dúvida, há convicção, pois antes de serem estabelecidos os seus princípios básicos, estudou-se a natureza própria do Homem e o meio que o circunda e depois as suas relações com os meios social, terrestre e cósmico. Os seus princípios básicos, derivados dêsse estudo complexo entre o Homem e o ambiente, deram-nos uma série de regras físicas, morais e sociais, adaptadas à sua vida normal e integral. Essas regras foram deduzidas do estudo da Anatomia, da Fisiologia, da Psicologia, da Trofologia, da Geografia, da Geologia, da Bo-

tânica, da Zoologia, da Astronomia, da Química, da Física, da Moral e da Sociologia.

Por êsses conhecimentos já sabemos em que condições nos podemos normalmente desenvolver.

A parte mais interessante do Naturismo Filosófico é o estudo do Cosmos ou Universo.

Assim como somos um produto da Terra, esta é um elemento do Universo. O nosso planeta faz parte da Via Lactea, a qual é formada por um número infinito de astros.

Ao contemplarmos a abóbada celeste semeada de milhões e milhões de mundos que gravitam em tórno das estrêlas de potência incomensurável, como o Sol, ficamos abismados e profundamente meditativos ante a grandeza dessa fenomenal realidade.

Infelizmente as nossas concepções àcêrca da vida dos astros são ainda muito limitadas e não passam, talvez, de meras hipóteses. O Universo é uma realidade, uma verdade e, no entanto, existem muitas concepções diferentes a seu respeito. O número de estrêlas e planetas descobertos pelos astrónomos é relativo, pois depende da potência dos telescópios. Se hoje sabemos, por meio dêsses aparelhos, existirem 10.000 estrêlas numa determinada zona da abóbada celeste, isso não quer dizer que amanhã, com um aparelho mais potente, não descubramos 20.000 estrêlas nessa mesma zona.

Por aqui se vê que os nossos conhecimentos e as nossas concepções são relativos aos meios de análise e de observação de que dispomos. Quantas coisas não são pura ilusão dos nossos sentidos!

Se os outros planetas são habitados, como se supõe, talvez os seus habitantes tenham uma concepção do Universo muito diferente da nossa, visto possuírem estrutura diferente e diferentes meios

de observação. No entanto, o Universo por êles observado é o mesmo que nós observamos.

Se o orbe terráqueo fosse habitado por seres humanos de estrutura diversa da nossa, êstes teriam concepções diferentes das que temos.

Por conseguinte, resumindo: os nossos conhecimentos são relativos aos meios de investigação de que dispomos; com outros sentidos e outras faculdades de observação, teríamos concepções diferentes das que temos hoje, embora observando os mesmos fenómenos.

No entanto, é com êsses conhecimentos relativos àcerca do Universo, que podemos viver de harmonia com a nossa natureza.

Depois de ter exposto, embora sucintamente, os diversos aspectos do Naturismo Integral, chego à conclusão de que os naturistas não podem satisfazer tôdas as suas necessidades vitais, enquanto fôrem obrigados a viver em contacto diário com a civilização actual, nestas cidades anti-biológicas e anti-humanas.

Enquanto o Homem não puder ou não souber viver em harmonia com a sua natureza, estudando e praticando as leis do Naturismo Científico e Integral que regem a vida individual e social, já-mais será feliz, porque nunca se libertará da escravidão da doença, das guerras e das desigualdades económicas sociais continuando a ser eterno escravo dos seus mórbidos desejos, dos seus vícios e das suas paixões.

Como nas condições sociais de hoje não se pode ser naturista integral, pois é difícil satisfazer livremente tôdas as necessidades vitais, a única solução consiste em reformar a Sociedade, modificando a mente dos indivíduos, fazendo de cada qual um naturista íntegro e consciente.

Mas, como esta revolução mental e social é

impossível dum momento para outro, pois só por evolução lenta se dará, a solução mais viável na Sociedade presente reside na fundação de Colônias naturo-vegetarianas, onde possam viver livremente os naturistas que consigam libertar-se da cidade. Aí, viveriam de forma natural com tudo quanto a civilização tem de bom, ao mesmo tempo que propagariam as doutrinas naturistas, sugestionando os outros a fazer o mesmo.

Aquêles que, devido a diversas circunstâncias, não puderem libertar-se da escravidão da cidade, não têm outro recurso senão transigir em certas coisas, ficando no « meio termo », porque não podemos esperar que a Sociedade se transforme por completo para então vivermos o Naturismo Integral. Temos de o viver nêste momento até onde chegarem as nossas possibilidades. Mais vale viver o Naturismo, embora parcialmente, do que não o viver em algum dos seus aspectos.

É preciso que o Naturismo entre no cérebro dos indivíduos antes de o fazer por via bucal; primeiro deve ser bem compreendido em tôdos os seus aspectos, para depois se pôr em prática de maneira científica, consciente e integral.

Os naturistas não pretendem que o Homem volte a viver como os seus antepassados primitivos, mas sim naturalizar e simplificar a vida o mais possível, de acôrdo com o seu grau de evolução, até conseguir uma nova civilização mais sã, um estado social mais equilibrado, no qual se confundam o interêsse e a saúde do indivíduo e o interêsse e a saúde da comunidade.

O verdadeiro naturista ama a Beleza e a Harmonia da Natureza e combate tudo quanto possa opôr-se ao desenvolvimento e evolução da Vida Integral.

As leis da Natureza, as únicas que podemos

reconhecer como legítimas, — são divinas e não humanas, iguais para todos, porquanto em face da Natureza todos somos iguais, todos temos o mesmo direito à Vida.

Os naturistas querem a libertação integral do indivíduo para este livremente se regenerar pela observância das leis da sua natureza, e conquistar a Liberdade e Fraternidade há tanto sonhadas.

Apesar de não ser ainda realidade o sonho que constitui o nosso Ideal, isso não impede de continuarmos a ser os obreiros conscientes dessa Sociedade Melhor, que ha-de surgir um dia, para unir em abraço de Inteligência e de Bondade todos os seres que povôam a Terra.

Queremos Paz, queremos Liberdade e queremos Amor, porque somente o Amor é a força que inclina as almas na Evolução para o Melhor.

Aspiramos a uma Sociedade de Amor, de Sol, de Flores, de Frutos, de Cânticos e de Vida Livre no concêrto sinfônico da Natureza. Talvez este ideal não passe de utopia. Embora não chegue a ser uma realidade palpável na nossa geração, porque a criatura humana é ainda imperfeitíssima, no entanto já é consolador verificar que essa Nova Sociedade, êsse ideal de Beleza vive já e viverá eternamente no íntimo dos nossos corações e das nossas almas sedentas de Luz.

Mas, se tudo evolui, se tudo tende para o Melhor, podemos afirmar que essa Humanidade Nova há-de surgir um dia como realidade, pois o Homem, quer queira, quer não, tem que seguir essa evolução como simples célula sujeita às leis eternas da Natureza.

FIM DA PRIMEIRA PARTE

SEGUNDA PARTE

CAPITULO I

Cozinha racional e compatível

Confecção de menus completos para cada estação do ano e para cada dia da semana

Nota importante

As quantidades indicadas na preparação de cada prato, são a média adequãda a um só indivíduo, relativamente saüdável, pois elas variam consoante o apetite, as capacidades digestivas, a profissão, o temperamento e a idade de cada um.

Primavera

SEGUNDA-FEIRA

1

Pequeno almôço: — Pão completo, com bom leite cru (sem açúcar nem mel) ou com frutas frescas, sumarentas e *dôces*, da estação, com algumas frutas *sêcas* (tâmaras, passas de uva, de figo ou de ameixa).

2

SOPA DE NABOS COM ARROZ

Almôço: — Em água suficiente, põem-se ao lume os nabos cortados aos quartos, bem como a rama dos mesmos, e o arroz, deixando cozer lentamente. Quando bem cozido, tempera-se com bom azeite, mexe-se e serve-se com fôlhas de hortelã.

3

COZIDO SIMPLES DE ARROZ

Em 2 litros de água ponham-se a cozer 200 grs. de arroz, 2 cenouras e 2 cebolas cortadas muito

fino, mexendo muito bem, até que levante fervura. Depois deixa-se cozer a lume brando, durante 30 minutos, de modo que fique enxuto. Serve-se com salada.

4

SALADA VARIADA

Preparem-se e lavem-se cuidadosamente em várias águas, folhas de alface, chicórea, agriões, rabanetes, cenouras raladas, rodela de cebola e azeitonas, que se temperam com azeite fino.

50 grs. de fruta oleagínosa, pelada; 1 pêro.

5

ARROZ DE ABÓBORA

Jantar: — Faça-se um bom refogado e metam-se-lhe dentro bocados de abóbora, deixando refogar algum tempo. Deita-se água e deixa-se ferver. No meio da cozedura põe-se o arroz, que se deixa apurar.

6

CROQUETES DE ARROZ

Põe-se o arroz a ferver numa panela com pouca água, durante três quartos de hora. Retira-se do lume, deixa-se arrefecer um pouco, e juntam-se-lhe azeitonas descaroçadas e picadas e os ovos correspondentes, (nunca mais de dois por pessoa, sendo um já o suficiente).

Mistura-se tudo bem, divide-se a massa em pequenas porções, a que se dá a forma cilíndrica ou redonda, passam-se em pão ralado e fritam-se em bom azeite. Os croquetes só devem ser deitados no azeite quando êste esteja bem quente,

fervendo fortemente. Devem ser bem dourados e voltados, para que absorvam a menor quantidade de azeite possível.

7

SALADA VARIADA

(Veja-se a receita 4)

TERÇA-FEIRA

8

Pequeno almôço: — Uma chávena de café de cevada maltosada, temperado com mel e pão torrado (tôsta azeda) demolhado com nata. Uma ou duas maçãs.

9

SOPA ECONÓMICA

Almôço: — Numa caçarola de barro põem-se ao lume dentes de alho, salsa, um pouco de cebola cortada em tiras, e tomates pelados e cortados, em bom azeite. Quando a cebola está loura, junta-se-lhe a quantidade de água fervente que se julgue necessária e pão torrado e ralado. Deixa-se ferver alguns minutos e serve-se.

A água a ferver pode ser substituída por caldo de hortaliças.

10

SÊMOLA COZIDA

Num recipiente de barro põem-se ao lume, em água fervente, 200 grs. de sêmola, ervilhas tenras, cenouras e cebolas picadas e 2 tomates pelados e picados, ou, na sua falta, calda de

tomate pura. Mexe-se tudo muito bem, para não pegar, até que ferva, e deita-se depois uma colher sopeira de azeite e deixa-se continuar a fervura em lume brando, tendo o cuidado de mexer de vez em quando, para não se queimar. Três quartos de hora depois de retirar-se do lume, servir-se.

11

SALADA VARIADA

(Veja-se a receita 4)

Pão torrado e demolhado, 50 grs. de amêndoas tostadas, um pêro dôce.

12

SOPA DE SÊMOLA COM HORTALIÇA

Jantar : (Veja-se a receita 2, substituindo o arroz por sêmola)

13

FRITOS DE SÊMOLA

Durante 1 hora, coze-se a sêmola muito bem, a fogo lento, com pouca água, de modo que no final da cozedura fique o mais consistente possível. Passa-se para qualquer molde, que lhe dê uma forma quadrada e plana, com cêrca de 5 centímetros de espessura, na qual se deixa arrefecer.

Depois de fria corta-se em bocados quadrilongos, e cada um dêstes bocados corta-se noutros da grossura dum dedo, na forma de palitos. Passam-se êstes palitos por ôvo batido, fritam-se em azeite bem quente.

14

SALADA VARIADA

(Veja-se a receita 4)

Pão torrado e demolhado; 1 pêro dôce.

QUARTA-FEIRA

15

Pequeno almôço: — Um copo de sumo de laranja dôce, uma gêma de ôvo, uma colher de mel, tudo muito bem batido. Pão torrado e demolhado; uma ou duas maçãs.

16

SOPA DE BATATA, COM ACELGAS, CEBOLA E TOMATE

Almôço: (Faz-se da mesma forma que a receita n.º 2, substituindo o arroz por batata).

17

TORTA DE BATATAS

Cortam-se às rodas batatas cozidas; batem-se dois ovos em que se envolvem, com salsa e cebola picadas, formando um pastelão, que se leva a fritar em azeite bem quente. Quando a torta está loura dum lado, volta-se para alourar do outro.

18

Salada de alface, tomate e cebola, temperada com azeite fino. Serve-se com algumas azeitonas. Sobremêsa: uma maçã dôce.

19

ALCACHOFRAS GUIADAS COM ERVILHAS E BATATAS

Jantar: — Bem limpas as alcachofras, cortam-se em pedaços e levam-se a refogar em azeite, salsa e cebola picadas, tomate e alho. Depois de refogadas, juntam-se-lhes alguma água, ervilhas tenras, descascadas e, por fim, batatas picadas. Deixa-se guisar a fogo brando.

20

PASTELÃO DE BATATAS

Batem-se 2 ovos e juntam-se-lhes batatas cozidas e picadas aos bocadinhos, misturando bem. Vasa-se tudo numa certã com azeite em ebulição e aloura-se o pastelão dum lado e do outro, passando bem. Para virar o pastelão na certã, coloca-se um prato grande por cima, e volta-se, deixando acabar de fritar.

21

SALADA

(Como ao almôço)

Uma maçã dôce. Não comer pão.

QUINTA-FEIRA

22

Pequeno almôço: — Café de cevada maltosada, com leite cru, de confiança (sem açúcar nem mel) e pão integral torrado (dextrinizado).

23

SOPA DE GRÃO DE BICO E NABOS

Almôço: — Deita-se o grão de mólho em água levemente salgada, e doze horas depois põe-se a cozer com água suficiente, fervendo em lume de calor regular, para não encruar. Quando está cozido, deitam-se na vasilha algumas cabeças de nabos, devidamente preparadas, cortadas em quartos. Em estando tudo cozido, retira-se do lume, e serve-se temperado com bom azeite e um ramo de hortelã.

24

GRÃO DE BICO ENSOPADO COM LOMBARDA

Deita-se de véspera o grão de mólho, em água levemente salgada, o que o torna de muito fácil cozedura, havendo o prévio cuidado de o escolher e lavar muito bem. Coze-se nessa mesma água, juntando-lhe uma cebola picada, alguns dentes de alho, um ramo de hortelã e folhas de loureiro. Depois de aberto o grão ponha-se na mesma vasilha couve lombarda, cortada em pequenos bocados. Conserva-se apenas a água suficiente para não queimar o grão e acaba de se fazer no forno ou na chapa do fogão, para o não torrar. Não se deixe, porém, ficar muito sêco, para o que se deve conservar o tacho bem tapado, deitando-se água à medida que fôr sendo preciso.

Tempera-se no tacho com um pouco de azeite e salsa picada, na ocasião de servir-se.

25

COSTELETAS DE CENOURA

Depois de raspadas, cozem-se as cenouras em pouca água. Estando levemente cozidas, escorrem-se e deixam-se arrefecer, cortam-se em quatro partes, no sentido do comprimento, passam-se por ôvo batido, envolvem-se em pão ralado e fritam-se em azeite bem quente.

26

SALADA VARIADA

(Veja-se a receita 4)

Chá de semente de funcho.

— **Nota importante:** — Às hortaliças devem cozer-se em pouca água, para que não percam

muito as boas propriedades alimentares. A água da sua cozedura nunca se deve deitar fóra, aproveitando-a para sôpas ou caldos, ou ainda para acrescentar qualquer cozinhado que dela precise.

Jantar: — Sôpa igual à do almôço.

27

SALADA DE GRÃO DE BICO

Depois do grão bem cozido, cõa-se e tempera-se com bom azeite, cebola, salsa e alho, tudo finamente picado. Mistura-se tudo bem e serve-se.

28

ESPARREGADO DE FOLHAS DE BRÓCULOS

Cozem-se as fôlhas de bróculos, escorrem-se da água e passam-se pela máquina de picados, até reduzir a polme. Numa frigideira põem-se a alourar em abundante azeite alguns dentes de alho, levando depois o polme das fôlhas de bróculo a passar também no azeite. Junta-se-lhe então uma colher de sôpa de farinha, que se deixa cozer demoradamente, mexendo sempre bem.

SALADA VARIADA

(Como a do almôço)

Uma infusão fraca de chocolate de boa qualidade.

SEXTA-FEIRA

29

Pequeno almôço: — Infusão fraca de chocolate de boa qualidade, feito em água, pão torrado e manteiga sem sal.

30

SOPA DE NABOS, ABÓBORA E ALETRIA

Almôço: — Numa panela com regular quantidade de água, deita-se: uma couve tenra, nabos, abóbora, cenouras, ervilhas tenras, cebola, alho pôrro, hortelã e azeite ou manteiga fresca. Quando as hortaliças estiverem cozidas, deite-se a aletria, que deve ferver 30 minutos. Juntar uma gêma de ovo no prato.

Pão torrado e demolhado.

31

MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE

Coze-se o macarrão em água simples, com uma cebola. A'parte prepara-se numa tigela o molho de tomate abaixo indicado. Deixa-se cozer o macarrão até enxugar a água, retira-se para uma travessa e rega-se com êsse molho. Sôbre tudo espalhe-se um pouco de queijo ralado e sirva-se: Pode levar-se ao fôrno a côrar.

32

MOLHO DE TOMATE

Dá-se aos tomates uma pequena fervura; em seguida passam-se pelo passador, no qual ficam as peles e as sementes. O líquido resultante, leva-se novamente ao lume, tendo-lhe adicionado uma pequena porção de farinha e temperando com alho e manteiga. Depois de cozida a farinha, tira-se o alho e serve-se o molho. Pode deixar de se aplicar a farinha, ficando assim o molho mais ralo.

33

SALADA DE ALFACE

(Veja-se a receita 4)

Infusão fraca de chocolate.

34

SOPA DE CEBOLA

Jantar: — Em água deitam-se algumas cebolas muito picadas, duas colheres de azeite bom e um molho de salsa e leva-se a cozer por duas horas.

Cortam-se pequenos pedacinhos de pão torrado, deitam-se no prato com uma fôlha de hortelã e quando o caldo da cebola está pronto, deita-se-lhe por cima, servindo depois do pão bem abeberado.

35

FILETES DE CEBOLA

Ponham-se a cozer cebolas de tamanho regular em água simples, e quando quási cozidas, escorram-se, esfriem-se, cortem-se às tiras e envolvam-se num mólho de ovo batido com farinha e salsa picada. Levem-se, então, a fritar em bom azeite fervente e sirvam-se com azeitonas e salada de alface.

Pão torrado.

Chá de aniz ou de funcho.

SÁBADO

36

Pequeno almôço: — Um copo de sumo de laranjas, algumas tâmaras ou figos sêcos e pão torrado.

37

SOPA DE FEIJÃO VERDE, NABO E BATATA

Almôço: — Cortem-se aos bocadinhos batatas, nabos e feijão verde e ponham-se ao lume em água a ferver, em quantidade suficiente. Deixa-se cozer em fogo moderado, tempera-se com azeite e serve-se.

38

BATATAS GUIADAS COM FEIJÃO VERDE

Numa caçarola com azeite ou manteiga fritem-se, pelados e cortados em pequenos bocados: alhos, cenoura, um pouco de beterrabas, um pimento doce, feijão verde e abundantes cebolas ou alhos pôrros e alguns cogumelos, tenros ou sêcos. Quando tudo está alourado, juntam-se tomates pelados e cortados aos bocados, deixam-se passar um pouco e deita-se a batata, mexendo tudo alguns minutos. Acrescenta-se então água a ferver, só em quantidade suficiente para a cozedura da batata e deixa-se apurar em fogo brando. Não havendo tomates frescos, podem substituir-se por boa calda de tomate.

39

FEIJÃO VERDE PANADO

Coze-se o feijão (vagens) em pouca água, e quando cozido, escorre-se, embrulha-se em ovo batido, e em seguida passa-se por pão ralado, fritando logo em azeite bem quente.

40

SALADA

De alface, chicórea, agriões, rabanetes, um pouco de cebola e azeitonas, tudo temperado com azeite.

Infusão de sementes de angélica.

41

BATATAS ASSADAS

Jantar: — É preciso um forno bom para as aprontar depressa. Depois de bem lavadas as batatas com a casca, põem-se a assar. Logo que estejam assadas, pelam-se, cortam-se ao comprido e dispõem-se num prato, com a parte interior para cima, e enquanto quentes temperam-se com bom azeite, colorau doce, louro e cebola.

42

ESPARGOS COM MOLHO CRU

Fervem-se espargos e colocam-se numa travessa. A'parte faz-se um molho de gêmas de ovo batidas com sumo de tomate cru e azeite bom e deita-se por cima dos espargos no momento de servi-los.

Não havendo espargos, pode utilizar-se o feijão verde.

Salada como a do almôço.

Um pêro doce ou alguns pinhões ou amêndoas tostadas.

DOMINGO

43

Pequeno almôço: — Morangos cortados aos bocados, um pouco de água e mel. Pão torrado e nata.

44

SOPA DE ARROZ Á ITALIANA

Almôço: — Refogar em azeite ou manteiga, durante 5 minutos, arroz bem lavado e uma cebola cortada. Acrescente-se água suficiente para a cozedura e tempere-se ligeiramente de sal. Deixa-se cozer em lume moderado e engrossar bem o caldo, tirando-o do lume e polvilhando-o com raspas de queijo Gruyère na ocasião de servir.

45

GRÊLOS COM OVOS Á PROVINCIANA

Guisam-se os grêlos, temperados com bom azeite. Durante êsse tempo, batem-se os ovos com cebola muito picada e levam-se a fritar em azeite, batendo-os constantemente para ficarem granulados.

Quando os grêlos estão prontos, deitam-se os ovos sôbre êles e servem-se.

46

SALADA DE COUVE-FLOR

Coze-se a couve-flôr em água ou a vapor e corta-se aos bocados, sôbre uma salada de alface, chicórea, cenoura e rabanetes, prèviamente preparada, mistura-se bem e tempera-se com azeite.

Uma chávena de infusão de cevada maltosada.

47

CALDO DE ALFACE, CENOURA, CEBOLA E ARROZ

Jantar: — Faz-se tudo em puré e prepara-se como qualquer das sôpas atrás mencionadas.

48

ARROZ DE ERVILHAS

Pica-se a cebola e refoga-se em azeite, com alho, salsa e tomate, deitado depois de a cebola alourar.

Acrescente-se a água suficiente para a cocção do arroz e juntem-se-lhe ervilhas decascadas e cenouras às rodelas e deixa-se ferver. Quando tudo está quasi cozido, deita-se o arroz, que deve cozer-se bem.

49

SALADA DE ALFACE COM AMÊNDOAS RALADAS

Azeitonas, temperada com azeite.

Um pêro dôce ou uma colher de nata.

Verão

SEGUNDA-FEIRA

50

Pequeno almoço: — Figos frescos e pão torrado.

51

AÇORDA COM ESPINAFRES

Almôço: — Prepara-se o caldo para a açorda e deita-se a ferver nêle um pouco de espinafres. Depois junta-se-lhes pão abeberado em água a ferver, fazendo ferver tudo durante algum tempo e mexendo amiüdadas vezes. Ao servir, deitam-se uns dentes de alho, muito miudamente picados.

52

FEIJÃO VERDE COZIDO COM MOLHO DE TOMATE

Arranja-se o feijão, corta-se em tiras e escalda-se com água a ferver, deixando cozer destapado. Quando está cozido, tira-se e tempera-se com molho de tomate.

53

OMOLETE DE PÃO E OVOS

Corta-se em pequenos bocados miôlo de pão, cobrem-se de água fervente e deixam-se abeberar. Passado algum tempo espreme-se-lhes a água e juntam-se-lhes os ovos, à proporção de um por cada pessoa, e bate-se tudo muito bem. Vai à certã a fritar em bom azeite fervente, e forma-se a omelete.

54

Salada de alface temperada com azeite.
Uma maçã assada.

55

SOPA DE FEIJÃO VERDE COM PÃO TORRADO

Jantar: — Lavam-se as vagens, cortam-se em bocados e põe-se ao lume um tacho com água, azeite, cebola picada e alho, tapando o tacho hermêticamente para cozer no próprio vapor, durante meia hora, mexendo de quando em quando. Psado êsse tempo, deita-se pão torrado aos quadradinhos e a água suficiente, deixando ferver tudo bem. Quando tudo está cozido, engrossa-se o caldo com farinha de trigo.

56

OVOS COM TOMATES

Escaldam-se os tomates para se lhes tirar a pele e deitam-se na frigideira com azeite, picados, levando a água e as pevides. Deixam-se ferver na frigideira, até reduzi-los a polme, mexendo sempre. Batem-se os ovos com salsa e juntam-se aos tomates a ferver, mexendo bem e deixando-os ficar na consistência que mais se goste.

57

SALADA DE PEPINO COM TOMATE

Cortar pepino miúdo, bocadinhos de tomate bem maduro e sem pele, rodela de cebola e salsa picada, tudo temperado só com azeite.

Pão torrado e demolhado.

Uma maçã ou pêro doce.

TERÇA-FEIRA

58

Pequeno almôço: — Sumo de uvas com pão torrado e demolhado e uma maçã.

59

SOPA DE BATATAS RALADAS

Almôço: — Cortar algumas cenouras, aipo, salsa, ôlho e couve, lavar e fazer cozer em pouca água. Depois de bem cozido, passar pelo passador e levar, em caldo com algum azeite, novamente ao lume.

Entretanto ralar algumas batatas cruas, sem casca e misturar ao caldo, deixando ferver tudo bem por algum tempo.

60

COZIDO SIMPLES DE BATATAS

Descascam-se batatas, cebolas e cenouras e cortam-se às rodela para um tacho, em camadas alternadas de cebolas, cenouras e batatas. Deita-se água apenas para cobrir, tapa-se bem o tacho e põe-se a ferver em lume moderado, diligenciando que sobeje a menor quantidade de água possível.

61

SALADA DE FEIJÃO VERDE E OVOS COZIDOS

Tirem-se os bicos e os fios ao feijão verde, cortem-se ao meio e ponham-se ao lume com cenouras e cebolas, em pouca água. Uma vez o feijão cozido, tira-se e escorre-se da água e serve-se, temperando no prato com azeite e juntando azeitonas, rodela de tomate maduro e sem pele, rodela de rabanetes e de cebola, folhas tenras de alface e rodela de ovos cozidos.

Uma maçã doce ou chá de sementes de angélica.

62

COZIDO DE BATATAS

Jantar: — Numa panela com água e azeite em cru, põem-se a cozer, descascados e inteiros: nabos, cebolas, cenouras e uma cabeça de repolho partida ao meio. Como condimento, uns dentes de alho pisados, pimentos doces e um pouco de salsa. Em meio da cozedura, juntam-se-lhes as batatas descascadas e inteiras.

Uma vez tudo cozido, na menor quantidade de água possível, parte-se tudo em bocados grandes, rega-se com um pouco de azeite bom e juntam-se algumas azeitonas. Pode juntar-se também uma gema de ovo crua, bem batida, ou um ovo escalfado no próprio caldo.

63

PANADOS DE BATATA

Cozam-se um pouco as batatas, cortem-se às rodela, passem-se por ovo batido e pão ralado e fritem-se em azeite bem quente.

64

SALADA VERDE

Alface tenra, repolho branco tenro, cenoura ralada tenra, rabanetes, nabos, aipo, cebola e tomate, sem pele. Tempera-se tudo com bom azeite e juntam-se azeitonas.

QUARTA-FEIRA

65

Pequeno almoço: — Uma melancia, pão torrado e demolhado e queijo fresco. Uma maçã doce.

66

CALDO DE ARROZ COM PURÉ DE VEGETAIS

Almôço: — Numa panela põe-se água em quantidade suficiente com um pouco de sal, e quando a ferver deitam-se-lhe cebolas, cenouras, abóbora, um dente de alho, nabo e couve picada. Quando a verdura estiver cozida, tira-se e escorre-se.

À parte, faz-se um refogado com azeite, alhos tenros, cogumelos, se houver, cebola e alcachofras, tudo picado, e deixa-se alourar bem. Junta-se-lhe tomate fresco ou em conserva e, uma vez a ponto, retira-se do lume. Deita-se, então, este mólho na panela que contém o caldo e deixa-se levantar fervura, para deitar-lhe nessa ocasião o arroz. Deixa-se cozer bem.

67

PASTELÃO DE VERDURAS

A verdura que se preparou para o caldo, pica-se muito bem, põe-se numa travessa e juntam-

se-lhe um ou dois ovos batidos, um dente de alho picado e pão ralado. Forma-se um pastelão que se deita em azeite bem quente, fritando cuidadosamente.

68

SALADA DE ALFACE

(Ver receita n.º 64)

Uma maçã doce.

69

ARROZ DE PIMENTOS DOCES, COM FEIJÃO VERDE

Jantar: — Num refogado de azeite, cebola, salsa e tomate, deitam-se pedacinhos de pimentos e feijão verde cortado aos bocados. Refoga-se tudo bem, acrescentando aos poucos alguma água, onde se deixa cozer tudo. Quando o feijão estiver quâsi cozido, deita-se a água precisa para cozer o arroz e em seguida à sua fervura deita-se êste que se retira do lume quando cozido.

70

CROQUETES DE ARROZ

Coze-se o arroz muito bem, devendo ficar bastante sêco, deixa-se arrefecer um pouco, juntam-se-lhe azeitonas descaroçadas e picadas e os ovos correspondentes. Mistura-se tudo bem, divide-se a massa em pequenos bocados, a que se dá a forma cilíndrica ou redonda, embrulham-se em pão ralado e fritam-se em bom azeite.

Devem ficar bem dourados, voltando-os amiudadas vezes na frigideira, para que absorvam a menor quantidade de azeite possível.

71

GRÊLOS COZIDOS Á PORTUGUESA

Escaldam-se primeiramente os grêlos e deitam-se a cozer em água a ferver, com pouco sal. Conserva-se o tacho destapado, para ficarem verdes e frescos. Coam-se e temperam-se com azeite, azeitonas, rodela de tomate maduro e sem pele e rodela de cebola.

Uma maçã dôce.

QUINTA-FEIRA

72

Pequeno almôço: — Pão torrado com salada de tomate, alface tenra, cenouras, nabo tenro e rabanetes, temperada com azeite e azeitonas. Algumas amêndoas demolhadas ou tostadas, sem pele.

73

SOPA DE MACARRÃO

Almôço: — Ponham-se a cozer: cenouras, nabos e abóbora, tudo partido aos quartos, em água e pouco sal. Em azeite, façam-se ferver: cebola, salsa, alho e tomate picados, e quando tudo alourado junte-se à sopa, deitando em seguida o macarrão e servindo quando êste estiver cozido.

74

MACARRÃO COM COUVES

Deita-se num tacho água a ferver, adiciona-se o macarrão, qualquer couve aos bocados e um refogado abundante. Deixa-se cozer bem, até desaparecer todo o caldo, e serve-se.

75

TOMATES COM RECHEIO DE PÃO

Os tomates para recheio devem empregar-se crus, rijos e grandes, sem pelar. Partem-se ao meio, tira-se-lhes o conteúdo com uma colhêr, aproveitando o que se lhe tira de dentro para fritar e juntar depois ao pão demolhado e bem desfeito, ao qual se adicionam dois ovos e um pouco de queijo ralado.

À parte, faz-se o seguinte frito: numa sertã com azeite ou manteiga, fritam-se, pelados e picados, alhos, abundante cebola, cenouras, um pimento dôce cortado e umas folhas de salsa. Quando tudo estiver dourado juntam-se-lhe tomates pelados e deixam-se fritar uns minutos. Tiram-se do lume, juntam-se azeitonas sem carôço, misturando a seguir ao pão ralado, e com êsse recheio enchem-se os tomates, indo ao fôrno numa assadeira, deitando-lhes por cima um fio de azeite e um pouco de queijo ralado. Deixam-se no fôrno até que fiquem bem dourados.

76

SALADA DE ALFACE

(Ver receita n.º 64)

Uma maçã.

77

SOPA DE TOMATES

Jantar: — Refogam-se cebolas, salsa, louro, alho e tomates sem pele, em quantidade precisa para a sopa, com o azeite necessário. Deixa-se ferver o tempo que baste para ficar gostoso, deitando-lhe um pouco de sal. Depois de estar bem cozido, pode-se deitar pão torrado aos quadradinhos, deixando ferver.

FEIJÃO VERDE GUISADO COM PÃO TORRADO

Faz-se um refogado de azeite, cebola e alguns tomates e lança-se sôbre o feijão cortado aos pedaços num tacho que se tapa bem. Deixa-se estufar, acrescentando, pouco a pouco, alguma água, para não se queimar.

Quando bem apurado e guisado, deita-se sôbre fatias de pão torrado e serve-se com salada de alface, rabanetes, cebola e cenoura ralada e azeitonas, temperada com azeite fino.

50 grs. de pinhões torrados ou chá de sementes de funcho.

SEXTA-FEIRA

Pequeno almôço: — Maçãs com amêndoas tostadas.

SOPA ALOURADA

Almôço: — Empregam-se várias hortaliças da estação e deixam-se cozer em água levemente temperada com sal.

Deita-se numa panela farinha de batata que engrosse a água e azeite que baste e conserva-se ao lume, mexendo sempre. Deita-se-lhe em seguida o caldo quente das hortaliças, e quando a farinha estiver bem cozida, assim como as hortaliças, adicionam-se salsa e beldroegas picadas, e fervem-se na sôpa bocadinhos de pão.

Nesta sôpa também podem deitar-se cogumelos bem limpos e passados por manteiga.

81

SALADA DE BATATAS

Depois de cozidas as batatas, pelam-se e cortam-se ainda quentes, em rodas finas. Em água fervente cozem-se ovos, que se cortam também em rodas finas e dispõem-se com as batatas numa travessa. Temperam-se com alguma cebola crua, salsa picada e azeite fino. Enfeitar com rabanetes, rodela de tomate e azeitonas.

Uma maçã doce.

82

FEIJÃO VERDE COZIDO COM BATATAS

Jantar: — Coze-se feijão verde em tiras, com batatas, que depois de cozidas se cortam também em tiras, dispõem-se numa travessa, e regam-se com o seguinte molho, que se prepara assim: num tacho com algum azeite, deitam-se bastantes tomates cortados às rodas e levam-se a refogar, esmagando-os com uma colher de pau, à medida que se refogam, acrescentando um pouco da água onde se cozeram os vegetais.

Não precisa de mais tempêro algum.

83

COSTELETAS VEGETARIANAS DE CENOURAS

Raspam-se, lavam-se e cozem-se *mal* as cenouras inteiras. Esfriam-se e cortam-se ao alto, em quartos, retirando-lhes a parte esverdeada inferior. Passam-se depois por ovo batido, envolvem-se em pão ralado e levam-se a fritar em azeite bem quente.

84

SALADA DE ALFACE

Alface com tomate, pepino, cebola e cenoura, temperada com azeite e azeitonas.

Uma maçã doce.

SABADO

85

Pequeno almoço: — Um melão, pão torrado e uma gêma de ovo dissolvida no suco do melão.

86

CALDO DE ARROZ E NABIÇAS

Almôço: — Numa panela com água que baste, a ferver, deitam-se: arroz, cebola, um pouco de sal, cabeças de nabo picadas e cenouras em puré. Quando tudo estiver quâsi cozido, metem-se as folhas das nabiças inteiras. Ferver mais meia hora, temperar com azeite ou manteiga fresca, e servir.

87

ARROZ CORADO COM TOMATE

Depois de se ter cozido o arroz em água simples, escorre-se até ficar bem enxuto. Juntam-se-lhe pedaços de tomate sem pele, um pouco de manteiga e uma cebola picada, mistura-se tudo muito bem, deita-se numa travessa de ir ao fôrno, polvilha-se com pão ralado e queijo Parmezão e mete-se no fôrno até alourar toda a parte superior, formando crosta.

Salada de alface.

Pinhões torrados e uma maçã doce.

88

SOPA DE ARROZ COM ESPINAFRES

Jantar: — Deitam-se a cozer, em água temperada com azeite e algum sal, cebolas inteiras, cenouras, espinafres e o arroz suficiente.

Estando tudo cozido, serve-se.

89

ARROZ Á JAPONESA

Põe-se arroz carolino numa panela, com a água apenas suficiente para o cobrir e um pouco de sal.

Vai ao lume a ferver, e conforme a água fôr evaporando, acrescenta-se, de modo a conservar sempre a mesma quantidade de água. Mantém-se a fervura até que o arroz esteja cozido. Nessa altura cessa-se de acrescentar a água, mas conserva-se em lume brando, até ficar sêco, sacudindo dentro da panela de instante a instante. No prato tempera-se com manteiga.

90

SALADA VARIADA

(Veja-se a receita 4)

Amêndoas sem pele ou tostadas e uma maçã dôce.

DOMINGO

91

Pequeno almôço: — Caldo de farinha de trigo semi-integral, cozida em água, durante 45 mi-

nutos a uma hora, com uma casca fina de limão e açúcar, e uma gêma de ovo crua, dissolvida no momento de servir.

Maçãs doces.

92

SOPA DE ALFACE COM ALETRIA

Almôço: — Numa panela com azeite e água levemente temperada com sal, picam-se cenouras, cebolas, nabos, tomates e alface, uns dentes de alho, um pimento cortado em quatro partes e alguma salsa.

A meio da cozedura, deita-se a aletria e deixa-se cozer bem, ficando a sôpa espessa. Junta-se uma gêma de ovo crua, dissolvida no prato.

93

CENOURAS COM CRÊME

Depois de cozidas as cenouras, faz-se ferver uma chávena de crême de farinha, com um bocado bom de manteiga fresca e deitam-se-lhe dentro as cenouras, deixando abeberar bem. Acompanhar com pão torrado. Servem-se com folhas de alface.

50 grs. de amêndoas tostadas e uma maçã doce.

94

SOPA VEGETAL

Jantar: — Alouram-se duas cebolas cortadas em tiras num pouco de azeite, juntam-se dois litros de água, feijão verde, uma fatia grossa de pão, com bastante côdea, duas cenouras cortadas aos bocados e dois alhos bravos partidos. Ferve-se durante hora e meia.

FATIAS DE PÃO FRITO

Cortam-se fatias delgadas de pão, molham-se bem em ovo batido, com outro tanto de nata e de caldo de hortaliças ou água, com um pouco de farinha dissolvida para formar a liga e fritam-se em azeite ou manteiga bem quente, até que fiquem bem douradas. Juntar rodas de tomate sem pele, cebola às rodelas e salsa picada.

Uma maçã ou pinhões tostados.

Outono

SEGUNDA-FEIRA

96

Pequeno almôço: — Um melão, pão torrado e uma maçã dôce.

97

SOPA DE NABOS COM FEIJÃO BRANCO

Almôço: — Deite-se o feijão de mólho, em água, com um pouco de sal, durante doze horas. Passado êsse tempo, escorra-se e lave-se, pon-do-o a cozer em bom lume, com água suficiente. Logo que o feijão esteja aberto, jun-tem-se-lhe os nabos cortados aos quartos. Terminada a cozedura, retira-se do lume e tempera-se com bom azeite e um ramo de hor-telã. Deve haver todo o cuidado em não de-i-xar ficar a sopa aguada.

98

FEIJÃO BRANCO COM CENOURAS

Ponha-se ao lume, num tacho com água fria, o feijão com cebola picada e azeite. Estando

em meia cozedura, deitam-se rodela de cenoura com abundância e tempera-se levemente com sal, deixando terminar a cozedura em fogo brando ou na fornalha.

Serve-se com um pouco de salsa picada e um prato de salada de alface.

Pinhões tostados e uma maçã dôce.

99

SOPA DE FEIJÃO VERDE

Jantar: — Ponha-se a cozer o feijão verde, devidamente preparado, em água ligeiramente temperada com sal. Numa terrina, corte-se uma cebola às tiras e um dente de alho, com dados de pão. Cozido o feijão, disponha-se êste na terrina, sôbre o pão com um pouco de salsa picada e azeite fino, lançando-se depois, sôbre tudo, o caldo da cozedura do feijão. Tapa-se, e depois de abeberado o pão, serve-se.

100

FEIJÃO VERDE GUISADO COM OVOS

Faça-se um refogado com cebola e tomates em bom azeite. Quando a cebola estiver loura, junte-se-lhe o feijão verde picado, com uma xícara de água, para a cozedura. Depois de bem fervido, e dois minutos antes de ir para a mesa, quebrem-se-lhe os ovos dentro, escalfem-se e sirva-se.

Pão torrado e demolhado.

101

Salada de alface, tomate e cebola.

Um pêro dôce, ou um pouco de compota de maçã.

TERÇA-FEIRA

102

Pequeno almôço: — Figos frescos, sem pele, pão torrado e demolhado. Uma maçã dôce.

103

NABOS COM RAMA

Almôço: — Descasquem-se os nabos e cortem-se às rodas, juntando-se-lhes a rama segada e batatas às rodelas. Deita-se tudo num tacho com cebola picada ou cortada em rodas finas, e tapa-se, deixando refogar em fogo brando. Acrescente-se água, pouco a pouco, ao guisado, até atingir a quantidade desejada, sem excesso de caldo, e sirva-se.

104

BATATAS PANADAS

Cozam-se batatas com casca, pelem-se e cortem-se em fatias. Num prato batam-se alguns ovos, pelos quais se vão passando as fatias de batata, que depois se envolvem em pão ralado, levando a alourar em bom azeite, fatia sôbre fatia. Sirva-se com salada de alface.

Uma maçã dôce, ou pinhões torrados.

105

CALDO DE CEBOLAS

Jantar: — Junte-se cebola e batata, em partes iguais, finamente picadas, e leve-se ao lume em água, com um pouco de sal e azeite. Logo que a batata esteja cozida, retirar tudo e servir com folhas de hortelã.

106

BATATAS COM PIMENTOS

Cozem-se as batatas com casca e depois pelam-se e cortam-se às rodas, numa travessa. Cobrem-se com tiras de pimentos assados na fornalha e abundante cebola cortada em rodas finas, frita levemente em azeite, com o qual se rega tudo.

107

BOLOS DE BATATA

Descasgam-se batatas, cozem-se e passam-se pelo espremedor próprio ou pela máquina de picados, até reduzi-las a polme. A êste, junta-se cebola e salsa, finamente picadas, e claras de ovos batidas até formarem núvens. Mistura-se tudo bem, até obter uma massa homogênea, e leva-se a fritar em azeite bem quente, em pequenos bôlos, formados com o garfo na concavidade duma colher de sôpa.

Serve-se com abundante salada de alface e uma maçã dôce.

QUARTA-FEIRA

108

Pequeno almôço: — Sumo de uvas, com uma gêma de ovo batida dentro e pão torrado e demolhado.

109

SOPA DE NABO COM PÃO TORRADO

Almôço: — Tomem-se alguns nabos, descasquem-se, lavem-se e cortem-se em fatias finas.

Numa frigideira fritem-se algumas cebôlas, igualmente em rodas, juntamente com as fatias de nabo e um ramo de ervas aromáticas. Quando a cebôla está loura, deite-se-lhe um pouco de farinha, dissolvida em água e acrescente-se com água a ferver; deixa-se cozer bem, mexendo-se com uma colher de pau, para não queimar. Depois passa-se a massa pelo passador, tempera-se com um pouco de sal e volta a ferver-se ainda algum tempo, mexendo constantemente. Quando está pronto, deita-se numa terrina, onde previamente se cortou algum pão torrado.

110

CEBOLAS RECHEADAS COM CENOURAS

Com a ponta duma faca, escavam-se boas cebolas, tendo o cuidado de conservar-lhes uma parede resistente. Enchem-se essas cavidades com o recheio de cenouras abaixo mencionado, e tapam-se com rodela da própria cebola, presas com pedacinhos de palitos. Faça-se um estrugido de cebôla e azeite e junte-se-lhe água, de modo a formar caldo. Levem-se as cebôlas a refogar nêsse môlho, em lume brando.

111

RECHEIO DE CENOURAS

Raspam-se as cenouras convenientemente e cozem-se em água com um pouco de sal. Logo que estejam cozidas, passam-se pela máquina de picados, até ficarem em massa, e leva-se esta a refogar em azeite com um dente de alho e cebôla picada, acrescentando, pouco a pouco, a água da cozedura. Depois de refogado

o polme das cenouras, junta-se ao caldo miôlo de pão esfarelado e deixa-se ferver tudo bem. Misture-se-lhe também um pouco de salsa crua picada.

Pão torrado e demolhado.

Salada de alface, tomate, cebôla e cenoura ralada, com azeite e azeitonas.

Uma maçã dôce, ou algumas amêndoas raladas.

QUARTA-FEIRA

112

SOPA DE ABÓBORA

Jantar: — Descascam-se 500 grs. de abóbora e igual porção de batatas. Num tacho deitam-se dois tomates, sem pele e sem sementes, cortados às rodas e temperados com um pouco de sal e azeite fino. Sôbre êles, deita-se a abóbora cortada aos bocados e sôbre esta a batata, igualmente aos bocados. Deita-se água até que apareça entre os pedaços de abóbora e leva-se ao lume a ferver. Depois de cozidas, podem esmagar-se algumas batatas para engrossar o caldo.

113

BATATAS COM MANTEIGA

Escolhem-se batatas grandes e farinhentas. Lavam-se e cozem-se com casca, em água ou a vapôr. Depois de cozidas, pelam-se, cortam-se ao meio e dispõem-se numa travessa e enquanto bem quentes, untam-se de manteiga.

114

OVOS COM TOMATES

Tire-se a pele e as sementes a alguns tomates, deitem-se os mesmos em azeite fervente, mexendo-os para não se queimarem.

À parte, batam-se os ovos e juntem-se aos tomates a ferver, mexendo e misturando tudo.

Serve-se com salada de alface temperada com azeite.

Café de cevada maltosada ou uma maçã doce.

QUINTA-FEIRA

115

Pequeno almoço: — Café de cevada maltosada, gêma de ovo, mel e pão torrado. Um pêro.

116

CALDO DE ARROZ COM PURÊ DE FAVAS

Almôço: — Deita-se na panela: arroz, cebôla, cabeças de nabo picadas, cenoura, um pouco de sal e água que baste. Em estando tudo quasi cozido, junta-se purê de favas, feito à parte. Ferve mais meia hora, tempera-se de azeite e serve-se.

117

ARROZ DE PIMENTOS DOCES COM ERVILHAS

Num refogado de azeite, cebôla e salsa, deitam-se pedacinhos de pimentos e algumas ervilhas, que se deixam refogar, acrescentando, aos poucos, alguma água, onde se deixa cozer

tudo. Quando as ervilhas estão quasi cozidas, deita-se a água precisa para cozer o arroz, que ferve até ficar enxuto.

118

COSTELETAS DE COUVE-FLOR

Cozida a couve-flôr, deixa-se arrefecer e corta-se em filetes, que se passam por ovo batido e depois por pão ralado, fritando em azeite fervente.

Salada de tomate, cebola e pimentos assados, temperada com azeite.

Uma maçã dôce.

119

SOPA DE TOMATES COM ABÓBORA

Jantar: — Em água com algum sal, deitam-se tomates sem pele e bocados de abóbora, que se deixam cozer durante meia hora, temperando com azeite e salsa picada. Junta-se algum arroz gomoso, para engrossar o caldo.

120

ARROZ DE TOMATES

Ponha-se ao lume, numa caçarola com azeite, cebôla picada e tomates, limpos de pele e de sementes. Aloure-se levemente e junte-se-lhe a água necessária. Levantando fervura, deita-se o arroz, que se deixa cozer a fogo brando.

121

COUVE-FLOR

Cozam-se couves-flôr; escorram-se e dividam-se as flôres em raminhos. Coloquem-se os raminhos numa travessa de ir ao forno e pol-

vilhem-se com queijo parmezão ralado, depois de formarem uma camada. Sôbre esta, disponha-se uma segunda, que se polvilhará também com queijo parmezão. Sôbre a última camada, deite-se manteiga derretida, polvilhe-se o prato com um pouco de pão ralado, e leve-se ao forno até secar o mólho.

Salada de alface. Alguns pinhões tostados; uma maçã dôce.

SEXTA-FEIRA

122

Pequeno almôço: — Café de cevada maltosada, mel, pão torrado e nata. Uma maçã.

123

SOPA DE CEBOLAS

Almôço: — Em água e um pouco de sal, deitam-se, muito picadas, algumas cebôlas e duas colhéres de azeite bom, com um ramo de salsa, deixando cozer por meia hora. Cortam-se pedacinhos de pão torrado, deitam-se no prato, com uma fôlha de hortelã e rega-se com o caldo das cebôlas, servindo-se.

124

AÇORDA DE ALHOS E PIMENTOS

Numa caçarola deitam-se pimentos, cortados às tiras, alhos esmagados e azeite e leva-se a alourar. Quando está louro, retira-se do lume e passa-se pelo passador, para uma panela, onde há já pão de mólho, destinado à açorda. Leva-se de novo ao fôgo, até cozer, e serve-se.

125

FILETES DE CEBOLA

Ponham-se ao lume, cebôlas grandes, com água e um pouco de sal. Quando quâsi cozidas, escorram-se da água, partam-se às tiras e envolvam-se num mólho de farinha, ôvo batido e salsa picada, e fritem-se em azeite bem quente. Servem-se com azeitonas e salada de alface tenra.

Pão torrado. Uma maçã dôce.

126

ABÓBORA COM FARINHA INTEGRAL

Jantar: — Faz-se um refogado de azeite, cebôla e salsa picada; deite-se-lhe a abóbora aos bocadinhos, com um pouco de sal, e deixe-se refogar. Acrescente-se depois alguma água, onde se tenha dissolvido farinha de trigo integral, e deixe-se cozer e ligar com a abóbora, durante 45 a 60 minutos.

127

COSTELETAS DE NABOS

Escolhem-se nabos tenros e grandes. Dá-se-lhes uma leve cozedura em água com um pouco de sal, cortam-se depois às tiras, que se passam por ôvo batido, polvilham-se bem de pão ralado e fritam-se em azeite bem quente.

Pão torrado e demolhado.

Salada de alface, temperada com azeite e azeitonas.

Uma maçã dôce ou chá de sementes de funcho ou de aniz.

SÁBADO

128

Pequeno almoço: — Infusão fraca de chocolate de boa qualidade, feita em água, sem leite, e temperada com açúcar.

Pão torrado e compota de maçã.

129

SOPA DE FARINHA DE AVEIA

Almôço: — Prepare-se um bom caldo de hortaliças várias, temperado com azeite, cebôla, alhos, tomates, cheiros, etc. Em água fria dissolve-se a farinha de aveia, que se leva a cozer nêsse caldo, em fogo lento.

130

FLOCOS DE AVEIA COZIDOS E TEMPERADOS
COM MANTEIGA

Num tacho, ponham-se ao lume os flocos em água, com uma cebôla cortada às talhadinhas e umas cenouras, desprovidas da parte interna, que é lenhosa e indigesta. Deixam-se cozer os flocos durante 1 hora, até desaparecer o caldo, após o que se retira do lume, juntando-se-lhe manteiga fresca e uma gêma de ovo, mexendo tudo muito bem.

Salada de alface, cenouras raladas, rabanetes, rodelas de ovo cozido, tudo bem temperado com azeite fino.

Uma maçã dôce.

131

FLOCOS DE AVEIA COM ERVILHAS

Jantar: — Prepare-se um bom refogado de azeite, cebôla, alho, salsa picada e bocados de tomate, limpo de pele e de sementes; quando a cebôla está loura, acrescenta-se um pouco de água, e quando ferve, deitam-se ervilhas tenras, acrescentando, pouco a pouco, o caldo com água fervente, à medida que êle fôr desaparecendo durante a cozedura. Quando as ervilhas estão cozidas juntam-se os flocos com algum sal, e deixa-se ferver pelo espaço duma hora, até desaparecer o caldo.

132

ESPARREGADO DE ESPINAFRES

Cozem-se espinafres, côam-se e passam-se pela máquina de picados. Estrugem-se em azeite fervente, onde se têm alourado alguns alhos e um ramo de coentros picados, ligando-os, depois de bem passados no azeite, com um pouco de farinha de trigo, prèviamente dissolvida em pequena quantidade de água. Junta-se uma gêma de ovo batida e deixa-se ferver ao lume, mexendo sempre.

Serve-se com salada de alface.

Amêndoas torradas; uma maçã.

DOMINGO

133

Pequeno almôço: — Maçãs, pão torrado e amêndoas tostadas, sem pele.

134

SOPA DE GRÃO DE BICO E NABOS

Almôço: — (Vêr receita 23).

135

GRÃO DE BICO GUISADO COM COUVE LOMBARDA

Coze-se o grão e põe-se num refogado de cebôla, alho, salsa picada e tomate. Pouco a pouco, deitem-se-lhe algumas colhéres de água, para não deixar queimar e passado algum tempo juntam-se as fôlhas da couve a ensopar. Quando pronto, tempera-se com salsa crua picada.

Salada de alface.

136

MAÇÃS EM COMPOTA

Descascam-se maçãs, cortam-se aos quartos, tiram-se as sementes e a casca e põem-se a cozer em calda de açúcar, durante meia hora. Servem-se frias.

137

GRÃO DE BICO EM SALADA

Jantar: — Coze-se o grão, que se conservou em água e sal na véspera, escorre-se e deita-se numa terrina. Tempera-se com azeite, cebôla e salsa picadas e serve-se.

138

ERVILHAS GUISADAS

Num refogado de azeite, cebôla, alho, salsa e tomate, põem-se ervilhas tenras a cozer, com um ramo de coentros e a menor quantidade de água possível. Faz-se a cozedura com o tacho

tapado, para que seja mais rápida, e ainda para que o vapor produza o mólho preciso para não se queimarem.

139

SALADA VEGETARIANA

Em rodelas finas, cortam-se rabanetes e cebôlas, que se juntam a olhos de agriões e de alfaces, temperando com bom azeite.

Uma maçã dôce.

Inverno

SEGUNDA-FEIRA

140

Pequeno almoço: — Café de malte, adoçado com mel puro ou açúcar mascavado. Pão integral (ou branco) torrado, com nata. Uma maçã doce. (As pessoas que sofrem de prisão de ventre, devem usar o pão integral).

141

SOPA ESPÉSSA DE HORTALIÇA COM ALETRIA

Almôço: — Descascam-se e picam-se para uma panela com água e bom azeite em cru, ou manteiga, cenouras, cebolas, nabos, couves, alho, tomates (ou na sua falta, calda) salsa e um pouco de sal, para os principiantes, até que possam baní-lo por completo. Leva-se a ferver em bom lume, e quando tudo está meio cozido, deita-se a aletria, que deverá ferver durante meia hora.

142

MACARRÃO Á ITALIANA

Faz-se um estrugido, sem deixar ganhar côr, vai-se-lhe deitando água, pouco a pouco, até à

quantidade precisa para a cocção do macarrão que se tenciona fazer. Picam-se uns dentes de alho e um ramo de hortelã e deitam-se na calda com o macarrão, depois de lavado e quebrado em pequenas tiras.

Deixa-se cozer a fogo brando, mexendo com cuidado para não o esmagar. Em seguida vasa-se numa travessa de ir ao forno.

Tem-se previamente ralado uma boa porção de queijo Parmezão ou Gruyère. Pouco antes de ser servido polvilha-se bem o macarrão com o queijo e deita-se, de espaço a espaço, uma pelota de manteiga. Mete-se no forno durante algum tempo.

143

COSTELETAS DE COUVE-FLOR

(Veja-se a receita 127)

144

SALADA VARIADA

Para acompanhar com a comida. (Veja-se a receita 4).

SOBREMESA

Um pêro doce.

145

SOPA DE NABOS COM ERVILHAS E PÃO TORRADO

Jantar: — Em água suficiente põe-se a cozer bastante cenoura picada ou ralada, nabos, ervilhas e cebôla picada. Deixa-se cozer em fogo brando e em estando tudo cozido vasa-se para uma terrina com pão torrado e cortado aos quadrados e fôlhas de salsa e hortelã, abafa-se um instante e serve-se.

146

OMELETE DE ESPINAFRES

Cozem-se espinafres, cenouras, alho e cebôla, na menor quantidade de água possível, escorrem-se e picam-se.

Em separado, frita-se um pouco de cebôla, alho e cenoura e quando tudo está dourado juntam-se as hortaliças picadas. Mexem-se um pouco e deitam-se ovos batidos, misturando e dourando de ambos os lados, muito levemente.

Podem juntar-se algumas azeitonas pretas. Os ovos são na proporção de um para cada pessoa.

147

SALADA VARIADA

(Veja receita n.º 4)

PÃO BRANCO OU INTEGRAL, TORRADA E DEMOLHADO EM ÁGUA

(As pessoas que sofrem de prisão de ventre, devem usar o pão integral; as outras, o pão branco).

SOBREMESA

Algumas amêndoas sem pele e raladas. Um pêro doce.

TERÇA-EIRA

148

Pequeno almoço: — Café de malte com leite cru de confiança, levemente temperado com açúcar mascavado e pão integral ou branco tostado. Um pêro doce.

149

SOPA DE ARROZ COM ESPINAFRES

Almôço: — Numa panela com água e bom azeite em cru ou manteiga frêscas, picam-se, devidamente arranjadas: cebôlas, cenoura, alguns nabos crus, tomates, ou, na sua falta, calda, e espinafres em picado fino. Como condimento, deitam-se alhos, cebôla e alguma salsa. Quando tudo estiver meio cozido, deita-se-lhe o arroz, que deve cozer meia hora.

A sôpa deve ficar mais espessa do que aguada. Pode juntar-se-lhe uma gêma de ôvo crua, mas já na mesa.

150

ARROZ DE CENOURAS

Pica-se uma cebôla, refoga-se levemente em azeite, acrescenta-se água suficiente para a cocção do arroz, cortam-se algumas cenouras em rodela finas e deitam-se dentro, deixando ferver. Quando quâsi cozidas, junta-se o arroz e deixa-se cozer bem.

151

ESPARREGADO DE GRÊLOS

Cozem-se os grêlos, escorrem-se e picam-se. Num tacho fritam-se alhos em bom azeite e depois de ferver um pouco juntam-se-lhe os grêlos, mexendo bem por espaço de algum tempo.

152

SALADA VARIADA

Alface, chicórea, rabanetes, rodela de cebôla, algo de tomate fresco, temperando com azeite fino e algumas azeitonas negras.

SOBREMESA

50 grs. de pinhões tostados; um pêro dôce.

153

ARROZ DE MANTEIGA

Jantar: — Lava-se rapidamente o arroz e deita-se a cozer em água fervente, com uma cebôla e uma cenoura cortadas, tendo o cuidado de tirar a parte interna da cenoura, por ser indigesta. Estando cozido, retira-se do lume e junta-se manteiga fresca e uma gêma de ovo, mexendo bem.

154

BRÓCULOS Á ITALIANA

Tomem-se os bróculos, tirem-se-lhes as fôlhas exteriores mais rijas, lavem-se, escorram-se e ponham-se a cozer em água e um pouco de manteiga. Depois de cozidos, tire-se-lhes a água, coloquem-se direitos numa travessa e sirvam-se.

155

SALADA

Alface com agriões, cenoura ralada e cebôla, temperada com azeite fino e algumas azeitonas boas.

SOBREMESA

Um pêro dôce ou uma colher de nata fresca.

QUARTA-FEIRA

156

Pequeno almôço: — Sumo de laranjas dôces, pão integral ou branco torrado e 50 grs. de queijo fresco. Um pêro dôce.

157

CALDO VERDE

Almôço: — Cortam-se finamente couves galegas ou portuguesas, lavam-se e espremem-se bem. Têm-se cozido, previamente, algumas batatas na quantidade de água precisa, segundo a porção de caldo que se deseja; antes de se meterem as couves, esmagam-se as batatas com um garfo ou passam-se pela máquina e voltam a deitar-se no caldo. Tempera-se com azeite suficiente e deixa-se ferver mais 15 a 20 minutos. Pode juntar-se-lhes uma cebôla e um dente de alho.

158

BATATAS GUIADAS COM ERVILHAS

Ponha-se ao lume uma caçarola de barro com água e deitem-se-lhe ervilhas tenras e batatas às rodelas.

À parte, numa certã com azeite, deitam-se alhos, cebôlas e cenouras. Uma vez tudo alourado, juntam-se abundantes tomates pelados e cortados e um pouco de água ou caldo de hortaliças. Deixam-se cozer bem os tomates e tira-se do fogo.

Quando as batatas e as ervilhas estão quasi cozidas, junta-se-lhes o molho de tomate e deixa-se que termine a cocção.

159

SALADA DE ALFACE

Lavam-se cuidadosamente as alfaces, picam-se; juntam-se cenouras raladas, depois de se lhes ter extraído o talo interior; algumas azeitonas,

um fio de azeite e 50 grs. de amêndoas raladas, sem pele.

SOBREMESA

Um pêro dôce, uma chávena de café de malte.

160

CALDO DE NABOS E BATATAS

Jantar : — Cortam-se os nabos, as batatas e uma cebôla e põem-se a cozer em água fervente que baste. Depois de tudo cozido tempera-se com azeite e na ocasião de servir junta-se em cada prato uma gêma de ôvo batida.

161

BATATAS GUISADAS COM RECHEIO DE CENOURAS

Escolhem-se batatas grandes, descascam-se e corta-se-lhes uma pequena rodela numa das extremidades, perfurando-se cuidadosamente a batata com o cabo duma colher pequena, ou de preferência com uma faquita de bico, até que ela fique ôca.

Tem-se preparado o recheio das cenouras, abaixo indicado, enchem-se com êle as batatas, que, depois de cheias, se tapam com a rodela que primitivamente se lhes tirou, segurando-a com um palito, que se lhe espetta ao centro.

Faz-se um estrugido com calda e põem-se lá as batatas a refogar. Quando estão quási cozidas engrossa-se a calda com as raspaduras do interior das batatas. Em se podendo espetar-lhes o garfo estão boas.

A calda serve-lhes de môlho.

162

RECHEIO DE CENOURAS

Cozem-se e picam-se as cenouras, que se devem preferir sempre grandes e bem còradas. Deita-se num tachinho um pouco de azeite, cebôla picada e um dente de alho. Põe-se ao lume e quando a cebôla estiver estalada, juntam-se-lhe as cenouras e deixam-se refogar, mexendo-as amiüdadas vezes.

163

SALADA VARIADA

(Ver receita 4)

SOBREMESA

Uma chícara de chá de funcho.

QUINTA-FEIRA

164

Pequeno almôço: — Pêros dôces, nata ou fruta oleagínosa e pão torrado e demolhado em água.

165

PAPAS DE GRÊLOS

Almôço: — Cortam-se os grêlos finamente, como para caldo verde, e deitam-se numa panela de água a ferver. Quando estão cozidos, tira-se a panela do lume e junta-se ao caldo farinha integral, diluída em pouca água fria, mexendo bem com uma colher de pau. Leva-se outra vez ao lume, deixando-se cozer bem a farinha,

que se mexe amiudadamente. Depois de cozida deita-se azeite, que se mistura bem com as papas, as quais podem ficar mais ou menos espessas.

166

ERVILHAS ENSOPADAS COM OVOS ESCALFADOS

Faça-se um bom refogado de cebôla, e deite-se num tacho com as ervilhas já preparadas e uma pequena quantidade de água para cozê-las, tapam-se bem e deixam-se ensopar, mexendo-as de vez em quando. Deixam-se passar e, quando ainda ao lume, quebram-se os ovos sôbre as ervilhas e escaldam-se no môlho que se lhes deixou ficar.

Pão integral, ou branco, torrado e demolhado.

167

SALADA DE ALFACE

Sobremesa: Chá de cidreira.

168

AÇORDA

Jantar: — Corte-se pão em pequenos pedaços, escalde-se com água a ferver e tape-se bem a vasilha. Passado algum tempo revolva-se o pão para que fique abeberado por igual; se estiver demasiado sêco, deita-se mais água. Num tacho com azeite, alouram-se cebôla e alhos picados, acrescentando pouco a pouco alguma água, que deve ser em pequena quantidade, e tempera-se com hortelã e um ramo de salsa. Quando ferver, mistura-se-lhe o pão e mexe-se tudo bem, freqüentes vezes, fazendo ferver durante algum tempo.

Ao servir, deitam-se alguns alhos crus, muito picados.

169

PASTELÃO VEGETARIANO

Em azeite fervente, deitam-se: cebôlas, cenouras e couve-repolho, tudo partido aos bocados, deixando refogar e misturando tudo. Em separado, batem-se uns ovos, e quando o repolho está cozido deitam-se-lhe por cima, formando assim o pastelão.

Pão torrado e demolhado.

170

SALADA VARIADA

Sobremesa: um pêro doce.

SEXTA-FEIRA

171

Pequeno almôço: — Tangerinas, pão torrado e figos sêcos. Um pêro dôce.

172

SOPA DE SÊMOLA

Almôço: — Numa panela, com regular quantidade de água, deitam-se nabos, cenouras, ervilhas frescas, couve tenra cortada aos bocados, uma cebôla, abóbora, alho pôrro, hortelã, salsa e azeite. Quando as hortaliças estiverem cozidas, escorre-se o caldo, com o qual se prepara uma excelente sôpa de sêmola. Se se deseja a sôpa mais condimentada, junta-se ao caldo um frito feito com azeite ou manteiga, uns dentes de alho, tomate e cebôla.

173

OMELETE DE HORTALIÇAS

Com as hortaliças que ficarem da sôpa, faz-se o seguinte :

À parte, frita-se em azeite um pouco de cebôla, alho, cenoura e quando tudo está dourado juntam-se as hortaliças picadas, mexem-se um pouco, e cobrem-se com ovos batidos, com o que se forma a omelete.

Esta doura-se de ambos os lados, muito levemente.

174

SALADA

De alface, tomate, rabanetes, aipo, cebôla, cenouras e azeitonas, temperada com azeite.

Acompanhar com pão torrado e demolhado.

SOBREMESA

Pêros doces e café de malte.

175

SOPA DE PÃO « Á LA MINUTE »

Jantar: — Fritem-se em azeite ou manteiga: dois dentes de alho, uma cenoura e uma cebôla picada. Junta-se algum tomate pelado e picado ou, na sua falta, boa calda de tomate, água e umas folhas de alface. Passados alguns minutos de fervura, deita-se dentro dêsse caldo pão torrado cortado, tira-se do lume, deixa-se abeberar bem e serve-se.

176

ERVILHAS Á FRANCESA

Numa caçarola deitar manteiga; guisar durante alguns minutos duas cebôlas e depois ervilhas

tenras e frescas; juntar um ramo de salsa e de loureiro e um pouco de água. Cozer a fogo lento. Vigiar durante a cocção e juntar um pouco mais de água se fôr necessário, para evitar que as ervilhas estejam em sêco.

Podem juntar-se algumas gêmas de ovo.

177

SALADA

De alface, rodela de cebôla, azeitonas pretas, cenoura ralada, rabanetes, rodela de tomate maduro e sem pele, temperada com azeite fino. Juntar algumas amêndoas peladas e raladas.

Pão torrado e demolhado.

SOBREMESA

Um pêro dôce e café de malte.

SÁBADO

178

Pequeno almôço:— Salada de alface, cenoura, rabanetes, aipo e nabo tenro, temperada com azeite, um pouco de sumo de limão, azeitonas e fruta oleaginosa, pelada: amêndoas, avelãs, nozes ou pinhões. (Não usar pão, por incompatível com o sumo de limão).

179

ABÓBORA ENSOPADA COM BATATAS

Almôço:— Picam-se num tacho cebôlas e deita-se azeite que baste; põem-se ao lume e quando louras, juntam-se-lhes batatas e abóbora cor-

tadas aos quartos. Deita-se pouca água, para aproveitar a da abóbora na cozedura e deixa-se ferver em lume brando, ficando pouco caldo.

180

BATATAS FRITAS

Depois de descascadas e bem lavadas, cortam-se as batatas em rodelas, deitam-se em azeite fervente e fritam-se até ficarem de boa côr dourada, nem muito brandas, nem muito rijas. Escorrem-se do azeite com uma escumadeira e dispõem-se no prato.

181

PASTELÃO DE GRÊLOS

Cozem-se os grêlos em pouca água, côam-se, picam-se levemente, com um dente de alho, batem-se ovos muito bem, misturam-se aos grêlos e deita-se tudo a fritar numa frigideira com azeite bem fervente. Estando louro dum lado, volta-se do outro. Não convém deixar passar muito.

Basta um ôvo para cada pessôa.

182

SALADA DE CHICÓRIA

Temperada com azeite, juntamente com cenoura ralada e azeitonas.

SOBREMESA

Café de malte.

183

SOPA DE BATATAS RALADAS

Jantar: — Em água temperada de azeite, coze-se um picado de: cenouras, couves, aipo, salsa e alho. Depois ralam-se em cru algumas batatas, que se misturam ao caldo, deixando ferver tudo por algum tempo.

184

CROQUETES DE BATATAS

Depois de descascadas, cozem-se as batatas em pouca água e logo que estejam cozidas, retiram-se do lume, escorrem-se e esmagam-se bem, ou passam-se pela máquina, de forma a obter uma pasta. Juntam-se-lhe alguns ovos batidos, em quantidade bastante para a massa ficar consistente, e formam-se com ela pequenos croquetes. Com as mãos polvilham-se levemente com farinha de trigo e fritam-se em azeite bem quente.

185

SALADA DE AGRIÕES

Escolhem-se e lavam-se bem os agriões, tiram-se-lhes os talos, juntam-se-lhes olhos de alface, cenoura ralada e cebola picada, temperando com bom azeite.

SOBREMESA

Pínhões tostados; chá de sementes de funcho.

DOMINGO

186

Pequeno almôço: — Caldo de aveia cozido durante 1 hora e temperado com uma casca de limão e açúcar mascavado. Juntar uma gêma de ovo crua, bem dissolvida no caldo, depois de o deixar arrefecer.

Alguns pêros dôces.

187

SOPA DE FLOCOS DE AVEIA COM NABIÇAS

Almôço: — Numa panela com azeite ou manteiga fresca, fritam-se: dentes de alho, descascados e esmagados, cenouras e cebôlas cortadas. Alouram-se e deita-se, então, a água necessária para o caldo, deixando ferver, com alguns tomates pelados e cortados. Em seguida lavam-se e cortam-se bem miudas algumas nabiças, que se deitam na água a ferver. Logo que estejam meio cozidas, juntam-se os flocos de aveia, que se deixam cozer muito bem.

Esta sôpa, para ser mais saborosa, deve ficar espessa.

188

FLOCOS DE AVEIA COM MÔLHO DE TOMATE

Em abundante água, cozem-se os flocos a fogo lento. Bem cozidos, deita-se-lhes água fria antes de retirá-los do lume, para ficarem menos pastosos. Coam-se e escorrem-se bem, junta-se-lhes manteiga fresca e um pouco de queijo ralado, cobrindo-os a seguir com môlho de tomate, feito à parte. Servem-se.

189

SALADA DE ALFACE

Sobremesa: Avelãs sem pele; chá de sementes de angélica.

190

SOPA NEUTRA

Jantar:— Esta sôpa faz-se apenas com hortaliças, sem farináceo algum, podendo ser temperada com manteiga.

191

PASTELÃO DE FARINHA DE AVEIA

Coze-se farinha de aveia com um dente de alho, uma cenoura e cebôla cortadas bem fino; deixa-se cozer bem, desaparecendo a água, até ficar num bôlo. Juntam-se-lhe, então, algúguas azeitonas sem carôço, cortadas em bocados pequenos e os ovos suficientes, batidos com um pouco de queijo ralado, misturando tudo bem. A'parte fritam-se em bom azeite ou manteiga fresca, alhos, cenouras, cebôlas e um pouco de salsa. Quando a cebôla está dourada, deita-se-lhe a farinha de aveia cozida, envolve-se bem com todo a frito, dá-se-lhe a forma de pastelão, deixa-se dourar dos dois lados, virando-o e está pronto.

192

SALADA VARIADA

(Veja-se receita 4)

SOBREMESA

Um pêro; café de malte.

Fim da Cozinha Eutrofólógica

CAPÍTULO II

**Regime semi-crudívoro
com cozinha**

Regime semi-crudívoro com cozinha

Aspecto semi-hortalívoro:

DIA DE TRIGO

- Pequeno almôço:**— Pão torrado com leite bom cru (sem açúcar nem mel), ou com frutas frescas, sumarentas e doces, da estação, com algumas frutas secas, (tâmaras, passas de uva, de figo ou de ameixa, ou
- Café de cevada maltosada com pão torrado, adoçado com mel; uma maçã doce, ou
 - Pão torrado com ameixas secas ou passas de uva ou de figo demolhadas e o pão untado com mel; uma maçã, ou
 - Frutas frescas ácidas, como: nêspersas, marmellos, gínjas, etc., com fruta oleaginosa (amêndoas, avelãs, pinhões, nozes, etc.), ou
 - Pão torrado e demolhado com frutas oleaginosas peladas; uma maçã, ou
 - Só maçãs, com alguma fruta oleaginosa depois, ou
 - Pão torrado com salada de hortaliças cruas,

como: tomates, alface, chicória, cenouras, nabos tenros ou rabanetes, etc., tudo misturado, ou algumas hortaliças dessas apenas, temperado com azeite e azeitonas, ou

- Cenouras peladas e raladas com umas folhas de alface, cortadas fino, azeitonas e azeite, com pão torrado demolhado.

NOTA: — O melhor pão é a *tôsta azêda* ou *dextrinada*.

193

MASSA COZIDA COM NATA, MANTEIGA OU AZEITE

Cozem-se 200 grs. de massa, durante 1 hora, em lume brando e, antes de se tirar do lume, deita-se-lhe um pouco de água fria, para que fique solta e não se pegue.

Deita-se num recipiente e tempera-se com nata ou com bom azeite cru ou ainda com manteiga e come-se com salada variada, temperada com azeite e azeitonas.

50 grs. de fruta oleaginosa; uma maçã doce.

194

SÉMOLA COZIDA

Jantar: — Numa vasilha de barro, põe-se ao lume, em água fervente: 200 grs. de sémola, 2 tomates pelados e pisados (ou, na sua falta, um pouco de calda do mesmo), 2 cenouras e 2 cebôlas, descascadas e picadas. Mexe-se tudo muito bem, até que ferva, junta-se depois uma colher sopeira de azeite, deixa-se continuar a ferver em fogo moderado, mexendo o fundo de quando em quando, para não deixar pegar.

SALADA DE ALFACE

Lavam-se cuidadosamente 2 ou 3 alfaces de tamanho regular, picam-se e juntam-se a 2 cenouras picadas (depois de se terem cortado em quatro partes ao alto e de se lhes ter extraído o talo interior), algumas azeitonas descaroadas, um fio de azeite e 12 nozes peladas (e de preferência moídas).

Uma maçã dôce.

DIA DE ARROZ

Pequeno almôço: — Café de cevada maltosado com leite puro cru (sem açúcar nem mel) e pão torrado; uma maçã dôce; ou

— Pão torrado e demolhado, com fruta dôce e sumarenta, da estação; ou

— Café de cevada maltosada com mel (sem leite) e pão torrado; uma maçã dôce; ou

— Frutas frescas ácidas, da estação (nêspersas, cerejas ácidas ou ginjas, marmelos, laranjas ácidas, etc.) e pão torrado; uma maçã dôce; com 8 a 12 amêndoas, avelãs ou nozes, bem peladas e esmagadas; ou

— Pão torrado com manteiga, sem sal, ou nata ou mel; uma maçã dôce; ou

— Passas de figo, de uva ou de ameixa, demolhadas, com pão torrado; uma maçã dôce; ou

— Frutas oleaginosas (amêndoas, avelãs, nozes,

- pinhões, amendoim, côco, etc., com pão torrado; uma maçã doce; ou
- Salada de tomates, cenouras, rabanetes, aipo, nabo, funcho ou beterraba, tôdos misturados, ou um destes apenas, ou alguns, temperada com azeite, umas gôtas de limão, azeitonas e alguma fruta oleaginosa pelada: amêndoas, avelãs, nozes, pinhões, etc., na quantidade de 150 grs., sem casca; ou
- Maçãs com fruta oleaginosa ralada.

196

ARROZ COZIDO COM CEBOLAS
E CENOURAS, BARRADO DE NATA, MANTEIGA
OU AZEITE FRITO

Almôço: — Em 2 litros de água a ferver deitam-se 200 grs. de arroz, 2 cenouras e 2 cebôlas, finamente picadas, mexe-se muito bem, até que levante fervura e deixa-se cozer em lume brando durante 30 minutos.

Logo que esteja cozido, deita-se numa travessa e barra-se com nata, manteiga ou azeite frito. Serve-se com salada variada, como a do dia de trigo, juntando-se uma fruta oleaginosa qualquer, na quantidade de 50 grs. Uma maçã doce.

Jantar: — Mais ou menos o mesmo que ao almôço, porém, em menor quantidade.

DIA DE BATATAS

Pequeno almôço: — O mesmo que para o dia de arroz.

197

COZIDO DE BATATAS

Almôço: — Descasca-se um kg. de batatas, 4 cebôlas, 2 cenouras e cortam-se em rodela para uma panela. Cobrem-se de água, tapam-se bem e deixam-se cozer em lume brando, diligenciando que sobeje a menor quantidade de água possível. Esta água nunca se deita fora, pois deve beber-se no princípio de cada refeição.

Deita-se o cozido numa travessa e serve-se com salada crua de: alface, chicória, tomate sem pele, nabos e rabanetes tenros, repôlho branco tenro, aipo e algumas azeitonas, temperada com azeite fino.

50 grs. de fruta oleaginosa, pelada ou tostada; uma maçã dôce.

198

BATATAS COZIDAS

Jantar: — Depois de cozidas, pelam-se, cortam-se às rodela e junta-se-lhe nata, manteiga ou azeite frito.

Salada como a do almôço.

Fruta oleaginosa; uma maçã dôce.

DIA DE POLENTA

(Farinha grossa de milho)

Pequeno almôço: — O mesmo que para o dia de arroz.

199

POLENTA

Almôço: — Cozida com um pouco de azeite, juntando-lhe, depois, um pouco de manteiga, azeite frito ou nata.

Salada igual à do dia de batatas.

50 grs. de fruta oleaginosa pelada.

Uma maçã doce.

200

POLENTA COZIDA

Jantar: — Num recipiente de barro, deita-se água a ferver, 200 grs. de polenta, 2 tomates pelados e picados (ou, na sua falta, calda), 2 cenouras e 2 cebôlas descascadas e picadas. Mexe-se tudo muito bem, até que ferva, junta-se, depois, uma colher, das de sôpa, de azeite e deixa-se continuar a ferver em fogo moderado, mexendo o fundo, de vez em quando, para que se não queime.

201

SALADA DE TOMATE

Pelam-se uns 4 tomates bem maduros, cortam-se em rodela finas para uma saladeira, juntando rodas de cebôla e azeitonas descaroçadas. Tempera-se com bom azeite.

No final, 50 grs. de nata, ou uma gema de ovo crua, batida no sumo do tomate. Uma maçã doce.

DIA DE AVEIA

Pequeno almoço: — O mesmo que para o dia de arroz.

202

FLOCOS DE AVEIA COZIDOS

Cozem-se flocos, junta-se-lhes manteiga ou azeite fritos com um alho, ou nata.

Salada igual à do dia de batatas.

50 grs. de fruta oleaginosa pelada. Uma maçã dôce.

203

FARINHA DE AVEIA COZIDA

Jantar: — Faz-se de igual maneira que a polenta cozida.

Salada como a do almoço.

Fruta oleaginosa; uma maçã dôce.

DIA DE FRUTAS DOCES

Pequeno almoço: — Fruta frêscas da estação, dôce, com frutas sêcas: passas de uva, de figo, de ameixa ou tâmaras.

Almôço: — Fruta frêscas, dôce, da estação: peras, uvas, laranjas, ameixas, figos, cerejas, morangos, maçãs, pêssegos, melão, etc., comida com um farináceo cozido, entre os seguintes: massa (talharim, macarrão, aletria, etc.); sémola, arroz, polenta, aveia ou batata.

Depois de bem cozido o farináceo, tempera-se com queijo frêsko ralado, ou um pouco de mel.

Come-se a fruta e o farináceo ao mesmo tempo.

Sobremesa: frutas sêcas.

Jantar: — Igual ao almôço.

EMENTAS PARA O DIA DE FRUTA DOCE

Pequeno almôço: — Seis pêras, ou 300 grs. de morangos (lavados antes de se lhes tirar o pé) ou meio ananás, ou 2 dúzias de figos maduros, ou o sumo de 6 laranjas bem maduras, ou uma melancia regular, ou um melão inteiro pequeno, ou meio melão grande, ou uma dúzia de alperces bem maduros, ou meio quilo de uvas bem maduras, ou 1 dúzia de ameixas dôces, ou 300 grs. de amoras bem lavadas.

Come-se junto com 100 grs. de fruta sêca: Fígos passados, passas de uva, ameixas passadas ou tâmaras.

204

BATATAS COZIDAS

Almôço: — Pela-se, lava-se e coze-se a lume brando, 1 kg. de batatas (para cada pessoa), sem que se desfaçam, com muito pouca água, por forma a que no fim da cozedura fiquem quási em sêco. A pouca água que ficar bebe-se antes de principiar a refeição. Se a cocção fôr feita a vapôr, tanto melhor.

Depois de cozidas as batatas, comem-se com qualquer das frutas dôces, da estação, em quantidade duplicada à indicada atrás para o pequeno almôço.

Como refôrço nutritivo, comem-se pouco mais ou menos de 50 a 100 grs. de fruta sêca, queijo frêsko, nata ou uma gêma de ôvo crua ou um pouco de mel.

A gêma do ôvo será dissolvida no sumo da fruta; ou

205

ARROZ OU MASSA COZIDA

(talharim, aletria, macarrão, etc.)

Cozem-se muito bem 200 grs. de arroz ou massa. Depois de cozido e retirado do lume, deita-se-lhe nata ou queijo frêsko ralado, o que pode fazer-se no prato, na ocasião de servir.

Acompanhar com fruta frêska dôce, da estação, sem pele.

As pessôas que sofram de prisão de ventre, recomendamos as ameixas sêcas, como refôrço nutritivo, em vez do queijo; ou

206

CASTANHAS SÊCAS COZIDAS

Escaldam-se 200 grs. de castanhas sêcas, para lhes tirar bem a pelícua, cozem-se e comem-se com a fruta e com o refôrço nutritivo já mencionado atrás; ou

Outros farináceos ou feculentos, com frutas frêscas sumarentas dôces, (sémola, fécula de batata, polenta (farinha grossa de milho) etc.

Exceptuam-se os *feijões tenros, as ervilhas e favas tenras*, porque são incompatíveis com as frutas dôces; ou

Fruta sêca, bem demolhada, com um farináceo bem cozido.

No caso de faltar fruta frêska, pode usar-se a fruta

sêca, na quantidade de 250 grs., que se põe de mólho até se embeber bem na água, come-se junto com o farináceo escolhido, bem cozido. Nêste caso não se toma a ração de refôrço nutritivo.

Jantar: — Mais ou menos o mesmo que ao almôço.

NOTA: — No regime semi-crudívoro, estão proibidos os legumes sêcos, (grão, feijão, lentilhas, favas, ervilhas, etc.)

DIA DE FRUTAS OLEAGINOSAS

Pequeno almôço: — Igual ao dia de arroz.

SALADA DE HORTALIÇAS COZIDAS

Almôço: — Uma ou várias, entre as seguintes: cenouras, beterraba, beringelas, rabanetes, aipo, repólho, couve-flôr e outras verduras de fôlha.

Tempera-se com azeite, azeitonas, limão ou tomate, à escôlha, visto o limão ser incompatível com o tomate.

Fruta oleaginosa pelada ou gêma de ôvo.

Uma maçã dôce como sobremesa.

Jantar: — Pouco mais ou menos o mesmo que o almôço.

EMENTAS PARA O DIA DE FRUTA OLEAGINOSA

Pequeno almôço: — Seis cenouras peladas e raladas, com umas fôlhas de alface tenra, azeito-

nas e azeite, que se come com pão torrado demolhado (150 grs.); ou

Uma salada composta de 4 tomates bons, bem maduros, sem pele, cortados fino, com fôlhas de alface, rodela de cebôla, azeitonas e azeite e pão torrado demolhado; ou

Quatro a seis maçãs bem maduras e nozes peladas; ou

Três a 4 nabos tenros descascados, 2 tomates, fôlhas de alface, rodela de cebôla, azeitonas e azeite e pão torrado demolhado; ou

Pão torrado demolhado com 150 grs. de fruta oleaginosa pelada (nozes, avelãs, pinhões, amêndoas) à escolha.

Almôço: — Cebôlas assadas no forno, ou salada de verduras cozidas, ou de cenouras cozidas, de beterraba cozida, de nabos cozidos, de feijão verde cozido, de ervilhas tenras cozidas, de favas tenras cozidas, de aipo cozido, de alcachofras cozidas, de abóbora cozida, ou de beringelas cozidas, ou massa cozida simples, com mólho cru e fruta oleaginosa, ou sémola cozida com mólho cru e fruta oleaginosa, ou polenta cozida com mólho cru e fruta oleaginosa, ou batata cozida com mólho cru e fruta oleaginosa, ou pão torrado demolhado com fruta oleaginosa.

Jantar: — Mais ou menos o mesmo que o almôço, podendo substituir-se a fruta oleaginosa por uma gêma de ôvo, ou 50 grs. de nata frêscas.

Como sobremesa, um ou dois pêros muito dôces.

207

SALADA DE BETERRABA COZIDA

Descasca-se e corta-se uma quantidade suficiente de beterraba para fazer um prato abundante, juntam-se 2 cebôlas e 2 cenouras peladas e cortadas e levam-se ao lume a cozer em pouca água, com um pouco de azeite.

Depois de tudo cozido (a água que restar bebe-se antes de começar a comer), deita-se num prato e juntam-se azeitonas, um pouco de azeite e o sumo de 1 limão e come-se com fruta oleagínosa (200 a 250 grs.) bem pelada.

208

SALADA DE NABOS COZIDOS

(Como a receita anterior, substituindo a beterraba por nabos tenros).

209

SALADA DE FEIJÃO VERDE COZIDO

Tiram-se os fios a meio quilo de feijão verde, partem-se ao meio, juntam-se cebôlas e cenouras e coze-se em pouca água, temperando como nas receitas anteriores.

Come-se com truta oleagínosa.

210

SALADA DE ERVILHAS OU FAVAS TENRAS

Coze-se meio quilo de ervilhas ou favas tenras com 2 cenouras, 2 cebôlas descascadas e cortadas e um pouco de azeite.

Depois de cozidas, tiram-se para uma travessa e deitam-se-lhes azeitonas, 2 tomates pelados e cortados e azeite.

A água que sobrar da cocção, bebe-se antes da refeição.

Come-se com a fruta oleagínosa, como está indicado nas outras receitas.

Não juntar limão, porque é incompatível com o tomate e as ervilhas ou favas.

211

CEBOLAS ASSADAS NO FORNO

Metem-se no fôrno umas seis cebôlas grandes, sem descascar. Depois de assadas, tira-se-lhes a pele, cortam-se aos bocados para dentro duma travessa e juntam-se-lhes azeitonas, duas cenouras raladas ou cortadas miüdamente (depois de se lhes extrair o talo interno) umas fôlhas de alface cortadas, azeite e o sumo dum limão. Mistura-se tudo muito bem e come-se com 200 grs. de amêndoas ou outra fruta oleagínosa pelada.

212

SALADA DE VERDURAS COZIDAS

Tiram-se os talos grossos a uma porção de hortaliças de folha, como repólho verde, couve, acel-

gas, espinafres, couve-flôr, bróculos, nabiças, etc., uma ou várias, misturadas. Preparadas assim as hortaliças, lavam-se, cortam-se e juntam-se a cenouras cortadas, 2 cebôlas, 1 beterraba e um pouco de azeite e cozem-se em muito pouca água. Depois de cozidas, escorrem-se e deitam-se numa travessa. A água que fica da cocção bebe-se antes de começar a comer, como se fôsse caldo.

A esta salada juntam-se azeitonas, azeite e o sumo dum limão, mistura-se bem e come-se com 200 ou 250 grs. de fruta oleagínosa pelada.

213

SALADA DE CENOURAS COZIDAS

Pela-se e corta-se a quantidade suficiente de cenouras para fazer um bom prato, tira-se-lhes o talo interno e juntam-se-lhes 2 cebôlas cortadas, uma talhada de abóbora e um pouco de azeite. Deitam-se numa caçarola e cozem-se na menor quantidade de água possível. O caldo que fica bebe-se antes de principiar a comer.

Ao resto, juntam-se azeitonas, um pouco de azeite e o sumo dum limão.

Mistura-se tudo muito bem e come-se com 200 a 250 grs. de fruta oleagínosa.

214

SALADA DE AIPO COZIDO

Limpa-se e corta-se uma boa quantidade de aipo tenro, juntam-se 2 cenouras e 2 cebôlas, umas folhas de repólho e um pouco de azeite e faz-se cozer na menor porção de água possível.

Depois de cozidas, temperam-se com azeite, azeitonas e o sumo dum limão, ou, em seu lugar, tomate bem maduro e sem pele. O caldo da cocção toma-se antes de iniciar a refeição. Mexe-se tudo muito bem e come-se com 200 a 250 grs. de fruta oleaginosa bem pelada.

215

SALADA DE ABÓBORA COZIDA

Faz-se da mesma forma que a salada de aipo.

216

SALADA DE ALCACHOFRAS COZIDAS

Aproveitam-se apenas as partes mais tenras das alcachofras e cozem-se na menor quantidade de água possível, junto com 2 cebôlas, 2 cenouras e 1 beterraba peladas e picadas e um pouco de azeite. A água que fica, toma-se ao começar a refeição.

Tempera-se com azeite, azeitonas e o sumo dum limão, ou com tomates, e come-se com 200 a 250 grs. de fruta oleaginosa pelada.

217

SALADA DE BERINGELAS COZIDAS

Pelam-se as beringelas, preparam-se e temperam-se como a salada de aipo cozido.

FARINHA INTEGRAL COZIDA

Deita-se numa caçarola uma colher sopeira de azeite e quando ferve deitam-se 200 grs. de farinha integral, mistura-se bem com o azeite e deixa-se dourar durante uns minutos, mexendo-se logo.

Junta-se depois água fria, devagarinho, mexendo-se até que a massa fique bem fluida, como um crême, em seguida vai-se acrescentando água a ferver até ficar numa consistência nem muito fraca, nem muito espêssa, antes mais diluída do que dura, pois assim é mais gostosa e não se queima tão facilmente.

Deixa-se cozer durante uma hora a lume brando, mexendo sempre para que não se pegue ou queime. Come-se com mólho cru e fruta olea-

MOLHO CRU

Com um ralador grôssos, usado para o queijo, ralam-se bastantes cenouras, rabanetes, nabos tenros e beterrabas.

À parte, picam-se muito bem, até reduzir a massa, uns dentes de alho, cebôla ou alho pôrro, azeitonas sem o carôço, salsa e um pouco de aipo.

Quando tudo está numa massa homogênea, juntam-se-lhe tomates pelados e cortados em pequenos bocados. Mistura-se tudo, incorpora-se na outra massa, ficando pronto a servir

com o farináceo que se desejar e que deve ser preparado à parte.

Podem juntar-se alguns pinhões ou amêndoas descascadas e alface picada.

NOTA: — No regime semi-crudívoro com cozinha pode-se dispensar o sal, quando se tiver seguido já durante algum tempo a Cozinha Eutrofológica.

CAPÍTULO III

**Regime semi-crudívoro
sem cozinha**

Regime semi-crudívoro sem cozinha

DIA DE HORTALIÇAS

Pequeno almôço: — O mesmo indicado para o dia de arroz do regime semi-crudívoro com cozinha.

Almôço: — Salada crua abundante, duma ou várias hortaliças próprias para salada, temperada com azeite, azeitonas, tomate sem pele e rodas de cebôla. Come-se com pão torrado e demolido e fruta oleaginosa pelada.

Jantar: — Como ao almôço.

RECEITAS:

SALADA (sua preparação)

Escolhe-se uma ou várias das hortaliças que se queiram: alface, chicórea, repólho branco tenro, etc., e junta-se à vontade uma ou várias das seguintes: cenouras picadas ou raladas, depois de raspadas e de desembaraçadas da parte dura interna, rabanetes ou nabos tenros, aipo, cebôla, tomate, etc.

Junte-se sempre um pouco de cebôla crua picada,

alho e aipo tenro, temperando com azeite e deitando algumas azeitonas.

As raízes, como cenouras e nabos, devem ser raladas, a-fim-de se tornar mais fácil a mastigação.

PÃO TORRADO, BRANCO OU INTEGRAL, COM SALADA

Escolhe-se a salada que se quiser: alface, chicórea, repólho branco tenro, etc. Lave-se bem e suprimam-se as partes duras ou lenhosas, temperando com azeite.

Podem-se juntar cenouras raladas, nabos tenros, rabanetes, beterraba, etc., e azeitonas boas.

Com o refôrço nutritivo, juntam-se uns 50 grs. de fruta oleaginosa pelada, 50 grs. de nata ou uma gêma de ovo batida em cru.

Esta salada come-se ao mesmo tempo que o pão, que se usará nas seguintes quantidades: 200 grs. ao pequeno almoço, 300 grs. ao almoço e 250 grs. ao jantar.

BATATAS ASSADAS NO FORNO COM SALADA

Em vez de pão, empregue-se 1 kg. de batatas assadas no forno, que se cortam e misturam com a salada indicada anteriormente.

220

SOPA SEMI-HORTALÍVORA

Passa-se na máquina própria uma ou várias espécies de hortaliças: alface, chicórea, cenouras, rabanetes, tomates, beterrabas, nabos, etc., junta-se um pouco de azeite bom, 100 grs. de fruta oleaginosa duma só qualidade, igualmente moída na máquina.

Juntar 200 a 300 grs. de pão torrado e demolhado, ou 500 grs. de batatas assadas no forno.

Mistura-se tudo muito bem e serve-se.

DIA DE FRUTA

Pequeno almôço: — Fruta frêscas dôle, da estação. Pão torrado branco ou integral, batatas ou castanhas assadas.

Frutas sêcas (figos, ameixas, peras, tâmaras, etc.)

Almôço: — Mais ou menos como o pequeno almôço, mas em maior quantidade.

Jantar: — O mesmo que ao almôço, mas em menor quantidade, podendo variar a fruta de refeição para refeição.

RECEITAS

PÃO TORRADO COM FRUTAS SUMARENTAS

Pequeno almôço: — 200 grs. de pão e 700 grs. de frutas.

Almôço: — 300 grs. de pão e 1 kg. de fruta.

Jantar: — 250 grs. de pão e 850 grs. de fruta.

Se a fruta fôr muito dôle, como figos ou uvas bastante dôle, pode reduzir-se o pão para pouco mais de metade do que se fôrem frutas menos dôle.

Pode-se completar a refeição com 50 grs. de frutas sêcas, ou com um pouco de queijo fresco, nata, mel ou uma gema de ôvo cru bem batida, requeijão ou iogurte.

Este refôrço nutritivo é mais necessário no inverno e conforme o gênero de vida do indivíduo e deve ser comido ao mesmo tempo que a refeição principal.

221

CASTANHAS ASSADAS NO FORNO COM FRUTA FRESCA

A quantidade de castanhas é a mesma que a do pão da primeira receita, mas as castanhas devem ser pesadas depois de assadas.

A porção de fruta sumarenta deve ser maior do que a indicada na primeira receita, visto as castanhas assadas serem muito sêcas.

222

BATATA COMUM OU DOCE, ASSADA NO FORNO
COM FRUTA FRESCA

Lavam-se as batatas com casca e assam-se muito bem no forno. Depois de assadas pelam-se e servem-se.

Em cada refeição deve comer-se 1 kg. de batatas, pesadas antes de se meterem no forno. A quantidade de frutas sumarentas doces é a mesma indicada na primeira receita. Pode juntar-se o refôrço nutritivo indicado na primeira receita.

223

SOPAS SEMI-FRUGÍVORAS

Compõem-se de sumos de frutas e dum farináceo. Espreme-se a fruta para lhe extraír o sumo, junta-se mel, nata, gêma de ôvo, queijo fresco ralado ou requeijão e 200 a 300 grs. de pão torrado, batatas ou castanhas assadas; mistura-se tudo muito bem e deixa-se a abeberar por uns instantes.

Se se adoçar com mel, pode-se-lhe juntar um pouco de fruta sêca.

CAPÍTULO IV

Regime crudívoro

Regime crudívoro

DIA DE SALADAS CRUAS

Pequeno almôço: — Abundante salada crua dum só ou várias das seguintes hortaliças: Alface, chicórea, espinafres tenros, repolho tenro branco, aipo, nabos tenros, rabanetes, beterraba, cenouras, tomates e cebolas.

Tempera-se com azeite, azeitonas e umas gotas de limão e frutas oleaginosas peladas: amêndoas, nozes, pinhões, amendoim, côco, etc. Se contiver tomate não se tempera com limão.

Almôço: — Mais ou menos igual ao pequeno almôço, variando à vontade o género de salada e a fruta oleaginosas.

Jantar: — O mesmo que ao almôço.

RECEITAS

224

SALADA COM FRUTA OLEAGINOSA

Escolhe-se a salada que se quiser: alface, chicória, repolho branco, tenro, tomate pelado, etc., lava-se bem, suprime-se a parte mais dura e tempera-se com azeite. Podem juntar-se cenouras, beterrabas raladas e rodela de ce-

bola. Cobre-se com fruta oleaginosa pelada e ralada.

Podem também juntar-se algumas azeitonas sem sal. A quantidade de fruta oleaginosa deve variar entre 250 a 300 grs. por refeição, conforme a profissão de cada um, podendo usar-se um pouco menos ao pequeno almoço e ao jantar.

225

SOPA DE TOMATE E FRUTA OLEAGINOSA

Pelam-se tomates bem maduros, picam-se miüdamente e juntam-se a rodela de cebola e a uns 300 grs. de fruta oleaginosa, pelada e ralada, pois desta forma a sôpa é mais saborosa.

Tempera-se com um pouco de azeite fino.

226

SOPA DE RABANETES COM FRUTA OLEAGINOSA

Lava-se, pela-se e pica-se bem miúdo, uma quantidade de rabanetes não picantes, deixando-lhes as folhas mais tenras, e juntando-lhes aproximadamente uns 300 grs. de fruta oleaginosa, como se indica na receita anterior.

227

SOPA DE CENOURAS E FRUTA OLEAGINOSA

Toma-se uma quantidade abundante de cenouras, lavam-se e limpam-se com uma ligeira raspadora, cortam-se em 4 partes, ao comprido, extraem-se-lhes as partes duras internas e picam-se muito fino ou passam-se pela máquina de picar verduras.

Junta-se depois a fruta oleaginosa como se indicou para a sôpa de tomate.

228

SOPA DE NABOS COM FRUTA OLEAGINOSA

Lava-se uma quantidade de nabos tenros, descascam-se e picam-se miudamente, de preferência na máquina de picados.

Junta-se a fruta oleaginosa na quantidade e nas condições já mencionadas na receita da sôpa de tomates.

229

SOPA DE ALFACE COM FRUTA OLEAGINOSA

Arranja-se alface bem tenra, lava-se e pica-se muito fino, ou passa-se pela máquina de picados. Junta-se-lhe a fruta oleaginosa, como consta da receita 225.

230

SOPA DE REPOLHO BRANCO TENRO COM FRUTA OLEAGINOSA

Toma-se uma porção de repólho tenro, branco, tiram-se os talos grossos das folhas e preparam-se estas pela forma já indicada para a sôpa de alface.

231

EMPADAS CRUAS DE FRUTA OLEAGINOSA E HORTALIÇAS

A uma quantidade de amêndoas ou pinhões, juntam-se algumas cenouras picadas, depois de lavadas e desembaraçadas da parte dura interior, e leva-se tudo a passar pela máquina de picados até reduzir a um polme homogêneo. Fica assim uma massa que se pode preparar em camadas com o rôlo de tender. Toma-se-

-lhe uma parte, estende-se sôbre a tábua até ficar com a grossura de meio centímetro, e dispõem-se sôbre ela, à-vontade, rodellas de rabanetes, de tomates ou de nabos tenros, etc.

Prepara-se outra camada de massa, com a qual se cobre a primeira, e repete-se a mesma operação, pondo outra quantidade de hortaliça crua.

Por fim, cobre-se tudo com uma última camada de massa, comprimindo-a. Corta-se então em fatias e serve-se.

Em vez da forma de empada, pode dar-se-lhe o feitio de torta enrolada, podendo, assim, cortar-se em rodellas.

A camada de pasta pode ser só de amêndoas, alternando com outra de pinhões.

DIA DE FRUTAS DOCES

Pequeno almôço: — Frutas frêscas dôces da estação: figos, pêras, uvas, morangos, ameixas, maçãs ou pêros, melancia, melão, laranjas, cerejas, etc., e frutas sêcas demolhadas: passas de figo, de uva, de ameixas, tâmaras, ou então bananas.

Comendo bananas não se come fruta sêca.

Almôço: — Mais ou menos o mesmo que ao pequeno almôço, variando as frutas, conforme se quizer.

Jantar: — Igual ao almôço.

DIA DE FRUTAS ÁCIDAS

Pequeno almôço: — Fruta frêscas ácidas: ameixas ácidas, marmelos, nêspêras, gínjas, ananás, laranjas ácidas, etc., com fruta oleaginosa pelada: nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, amendoins ou côco.

Almôço: — Como ao pequeno almôço, podendo variar a fruta ácida e a oleaginosa.

Jantar: — O mesmo que ao almôço.

RECEITAS

FRUTA FRESCA SUMARENTE DOCE,
COM FRUTA SÊCA

Fruta frêscas sumarentas:

Pequeno almôço: 700 grs. — Almôço: 1:000 grs. — Jantar: 850 grs.

Fruta sêca:

Pequeno almôço: 200 grs. — Almôço: 300 grs. — Jantar: 250 grs.

ou Mel:

Pequeno almôço: 100 grs. — Almôço: 200 grs. — Jantar: 150 grs.

NOTA: — Se a fruta frêscas fôr muito dôce (figos, uvas, etc.), a dose de fruta sêca deve ser reduzida.

FRUTA FRESCA SUMARENTE DOCE,
COM QUEIJO FRESCO

Fruta frêscas sumarentas:

Pequeno almôço: 700 grs. — Almôço: 1:000 grs. — Jantar: 850 grs.

Queijo frêscos:

Pequeno almôço: 150 grs. — Almôço: 200 grs. — Jantar: 150 grs.

FRUTA FRESCA SUMARENTA, DOCE,
COM FRUTA AMILÁCEA

Fruta doce sumarenta:

Pequeno almôço: 700 grs. — Almôço: 1:000 grs. — Jantar: 850 grs.

Castanhas frêscas ou sêcas:

Pequeno almôço: 200 grs. — Almôço: 300 grs. — Jantar: 250 grs.

NOTA:— Quando as castanhas são duras, põem-se de môlho durante 12 horas, tornando-se, assim, tenras.

232

FRUTA FRESCA SUMARENTA E GÊMAS DE OVOS

Nas três refeições come-se mais ou menos 1 kg. de fruta frêscas, e no fim batem-se muito bem 3 a 6 gêmas de ovos, junta-se-lhes algum sumo de fruta, da que se está comendo e toma-se depois de ter comido a fruta.

233

FRUTA FRESCA SUMARENTA DOCE COM BANANAS

Bananas: a quantidade que normalmente se possa comer (1 dúzia a dúzia e meia), em perfeito estado de maturação e conservação: nem verdes, nem demasiado maduras.

Fruta frêscas sumarenta doce: a mesma quantidade das receitas anteriores.

234

FRUTA FRESCA ÁCIDA E FRUTA OLEAGINOSA

Cerejas, laranjas, pêsegos, gínjas, nêspêras, marmelos, etc.:

Pequeno almôço: 700 grs. — Almôço: 1:000 grs. — Jantar: 850 grs.

Fruta oleaginosa crua:

Pequeno almôço: 200 grs. — Almôço: 300 grs. — Jantar: 250 grs

NOTA: — Tanto as frutas sêcas, como as oleaginosas, devem ser comidas ao mesmo tempo das frutas frêscas.

235

MAÇÃS

Esta fruta combina regularmente tanto com fruta oleaginosa, como com a fruta sêca. Sendo boas e bem maduras e comidas em quantidade suficiente, pode-se, só com elas, constituir uma refeição completa.

236

SOPA DE CASTANHAS COM FRUTAS DOCES

Tomam-se 300 grs. de castanhas sêcas ou tenras, pelam-se bem (facilita-se a saída da pele, escaldando-as com água fervente), e moem-se num moinho ou num almofariz. Depois de feitas em massa, junta-se-lhes sumo de uva, de laranja, de morango, de melancia ou de melão, em quantidade suficiente, uniformizam-se bem as duas substâncias e serve-se.

Querendo, pode adoçar-se com mel.

O sumo das frutas frescas, obtem-se triturando-as num passador ou num espremedor próprio e

TERCEIRA PARTE

CAPÍTULO I

**Receitas trofológicas
suplementares**

Receitas trofológicas suplementares

241

COUVE-FLOR COM MÔLHO BRANCO

Coze-se a couve flôr em água com pouco sal. Em cru amarra-se a couve com uma linha, para com a fervura não se desmanchar. Depois de cozida, tira-se-lhe a linha e assim a couve inteira dá uma melhor aparência ao prato. Rega-se com mólho branco e serve-se.

242

MOLHO BRANCO

Ferve-se uma pouca de farinha de trigo desfeita em água durante 45 minutos; retira-se do lume e adiciona-se-lhe uma bôa pelota de manteiga de vaca, lançando-se sôbre a iguaria com que se quiere servir.

243

ESPINAFRES COM PÃO TORRADO

Escolhem-se bem os espinafres, tiram-se-lhes os talos, lavam-se e cozem-se. Pouco depois tiram-se para fora, escorrem-se e picam-se. Fregem-se cebolas em azeite, e uma vez louras juntam-se-lhes os espinafres, que vão algum tempo ao lume a absorver o mólho. Servem-se com pão torrado.

244

ESPINAFRES COM FARINHA

Lavam-se os espinafres, põem-se ao lume numa panela e deixam-se cozer no seu próprio suco, durante alguns minutos. À parte, numa caçarola de barro, levam-se ao lume duas colheres de manteiga e outras duas de farinha branca de trigo, dão-se voltas com uma colher, para não deixar pegar, e quando tomar côr deitam-se dentro os espinafres escorridos, umas 15 amêndoas tostadas e esmagadas e deixa-se cozer lentamente.

Servem-se numa travessa e enfeitam-se em volta com fatias de pão integral ou branco, frito em manteiga.

245

OVOS NO FORNO

Numa travessa de barro de ir ao fôrno deitam-se ervilhas tenras cozidas e môlho de tomate, feito de antemão e mistura-se tudo muito bem. Com uma colher fazem-se várias covas nessa mistura e em cada cova deita-se um ôvo com cuidado, para se não romper a gema. Sobre cada ôvo deita-se um picado fino de alho e salsa. Põe-se a travessa no fôrno, deixando-a até que os ovos estejam coalhados.

246

ALCACHOFRAS COZIDAS AO NATURAL

Cortar os caules e as folhas fibrosas pela base. Lavar bem num jacto de água. Pôr a cozer em água a ferver, durante 45 minutos a uma hora. Estão em condições quando uma folha se desprende com facilidade. Escorrer a ponta das folhas, voltando-as para baixo. Servir quente ou frio.

247

ALFACES REFOGADAS

Pegar em seis pequenas alfaces, tirar-lhes as primeiras folhas, limpá-las e lavá-las cuidadosamente. Metê-las em água fervente e deixá-las ferver cinco minutos. Refrescá-las com água fria e espremê-las, de maneira a fazer sair a água. Depois metê-las numa caçarola, com uma colher sopeira de manteiga, duas ou três cebôlas e cenouras cortadas às rodelas. Juntar um ramo de salsa e umas folhas de loureiro. Cobrir e deixar cozinhar uma hora ou hora e meia.

248

BATATAS COM CASCA NO FORNO

Lavar e esfregar as batatas. Enxugar. Cozinhá-las na placa do forno. Vigiar para as virar e servi-las, sem que fiquem duras.

249

ARROZ DE COGUMELOS

Guizar em azeite ou em manteiga, com uma cebôla cortada aos bocados, cogumelos cultivados; juntar arroz bem lavado e o duplo do seu volume de água. Misturar e acabar a cocção a fogo brando, conservando a caçarola tapada.

250

OMELETE DE PÃO FRITO

Dourar sobre as duas faces pequenas fatias de pão, na sertã, em azeite. Juntar dois ovos batidos. Misturar. Fritar.

251

BERINGELAS COM MOLHO DE TOMATE

Despelam-se as beringelas e cortam-se em rodela finas, que se fritam em azeite até estarem louras, deixam-se estar em fogo muito brando durante duas horas. Tiram-se as rodela da caçarola e servem-se com molho de tomate, previamente preparado.

252

PASTEIS NATURISTAS

Cenoura, couve-flôr tenra e cebôla, tudo cozido e miudamente picado e uniformizado com ovos batidos e farinha de trigo dissolvida em água. Fazer uns pasteis, embrulhá-los em pão ralado e fritá-los em bom azeite bem quente, de forma que fiquem còrados.

253

PURÉ DE BATATA COM MANTEIGA

Descascam-se e cozem-se em água, batatas grandes e farinhentas. Cõa-se-lhes a água e reduzem-se a polme na máquina de picados. Deita-se esta massa num taboleiro de ir ao forno, previamente barrado de manteiga, junta-se mais um pouco de manteiga ao puré, polvilha-se ligeiramente de pão ralado e vai ao forno a còrar.

254

PASTEIS DE MASSA TENRA

Faz-se a massa tenra como segue: um litro de farinha de trigo, um pouco de azeite, 2 ovos, um pouco de sal e água. Amassa-se tudo bem e deixa-se descansar durante meia hora. Bate-se a

massa muito batida numa tábua, estende-se com o rôlo de madeira e corta-se aos bocados, para envolver o recheio. Recortam-se com a carretilha e fritam-se num tachinho pequeno com bastante azeite, para que mergulhe nêle, logo que se deitem no tacho e fiquem fofos.

255

COSTELETAS VEGETARIANAS

Couve-flor cozida, cortada aos bocados, embrulhada em ovo batido e pão ralado e frita em azeite bem quente.

256

SOPA PORTUGUESA

Fervem-se 100 grs. de cenouras, cortadas aos bocados, durante uma hora, em 2 litros de água. Logo que estejam cozidas reduzem-se a puré, que se torna a deitar na água em que se cozeram; juntam-se três colheres das de sopa de sémola diluída em água fervida e ferve-se o tempo suficiente com folhas tenras de repólho. Tempera-se com manteiga fresca.

257

MACARRONETE GUIZADO COM ERVILHAS

Deita-se num tacho azeite e cebôla picada, deixa-se só cozer a cebôla no azeite, após o que se junta a água precisa, põe-se o macarrão, ervilhas tenras e cenoura ralada ou às rodas e faz-se ferver em fôgo moderado.

251

BERINGELAS COM MOLHO DE TOMATE

Despelam-se as beringelas e cortam-se em rodellas finas, que se fritam em azeite até estarem louras, deixam-se estar em fogo muito brando durante duas horas. Tiram-se as rodellas da caçarola e servem-se com mólho de tomate, prèviamente preparado.

252

PASTEIS NATURISTAS

Cenoura, couve-flôr tenra e cebôla, tudo cozido e miudamente picado e uniformizado com ovos batidos e farinha de trigo dissolvida em água. Fazer uns pasteis, embrulhá-los em pão ralado e fritá-los em bom azeite bem quente, de forma que fiquem còrados.

253

PURÉ DE BATATA COM MANTEIGA

Descascam-se e cozem-se em água, batatas grandes e farinhentas. Cõa-se-lhes a água e reduzem-se a polme na máquina de picados. Deita-se esta massa num taboleiro de ir ao forno, previamente barrado de manteiga, junta-se mais um pouco de manteiga ao puré, polvilha-se ligeiramente de pão ralado e vai ao forno a còrar.

254

PASTEIS DE MASSA TENRA

Faz-se a massa tenra como segue: um litro de farinha de trigo, um pouco de azeite, 2 ovos, um pouco de sal e água. Amassa-se tudo bem e deixa-se descansar durante meia hora. Bate-se a

massa muito batida numa tábua, estende-se com o rôlo de madeira e corta-se aos bocados, para envolver o recheio. Recortam-se com a carretilha e fritam-se num tachinho pequeno com bastante azeite, para que mergulhe nêle, logo que se deitem no tacho e fiquem fofos.

255

COSTELETAS VEGETARIANAS

Couve-flor cozida, cortada aos bocados, embrulhada em ôvo batido e pão ralado e frita em azeite bem quente.

256

SOPA PORTUGUESA

Fervem-se 100 grs. de cenouras, cortadas aos bocados, durante uma hora, em 2 litros de água. Logo que estejam cozidas reduzem-se a puré, que se torna a deitar na água em que se cozeram; juntam-se três colheres das de sopa de sêmola diluída em água fervida e ferve-se o tempo suficiente com folhas tenras de repôlho. Tempera-se com manteiga fresca.

257

MACARRONETE GUIZADO COM ERVILHAS

Deita-se num tacho azeite e cebôla picada, deixa-se só cozer a cebôla no azeite, após o que se junta a água precisa, põe-se o macarrão, ervilhas tenras e cenoura ralada ou às rodas e faz-se ferver em fôgo moderado.

258

PASTEIS VEGETARIANOS

Faz-se uma massa de farinha de trigo com ovos, manteiga e um pouco de sal e amassa-se muito bem (ver receita 259).

Têm-se ervilhas ensopadas com azeitonas e cenouras, engrossam-se com um pouco de farinha de trigo, pica-se um ôvo cozido e mistura-se bem.

Abre-se a massa, ageitam-se os pasteis e fritam-se em bom azeite bem quente.

259

MASSA PARA FRITURAS

Deita-se numa terrina a quantidade de farinha que fôr necessária; faz-se um buraco no meio e quebram-se nêle alguns ovos, juntam-se-lhes um ou dois copinhos de água e uma ou duas colheres de azeite, conforme a quantidade de farinha. Com uma colher de pau mexe-se lentamente, para dissolver a farinha e à medida que se fôr mexendo, vai-se deitando, de-vagar, água morna e continua-se assim até obter uma massa bem ligada e assás espêssa. Deixa-se repousar durante algumas horas, ou melhor será preparar-se dez ou doze horas antecipadamente, pois assim ficará mais leve.

Na ocasião de servir misturar uma ou duas claras de ovos batidos em espuma.

260

VAGENS COZIDAS COM MOLHO DE TOMATE

Em água e pouco sal, cozem-se as vagens (feijão carrapato), que se escorrem da água e temperam-se com mólho de tomate (ver receita 42).

261

QROQUETES DE BATATA

Cozem-se em água as batatas, esmagam-se quando cozidas, e acrescenta-se-lhes salsa picada. Em separado, batem-se dois ovos, que se destinam a cobrir, depois de formados, os croquetes. Feitos êstes, passam-se pelos ovos batidos e, em seguida, por pão ralado, fritando-os em azeite a ferver.

262

BATATAS RECHEADAS

Dá-se uma cozedura a batatas grandes. Pelam-se e faz-se em cada uma um buraco ao alto, extraíndo-se-lhe a polpa, para se introduzir o recheio. Com êsse miolo prepara-se o recheio, juntando cebolinhas picadas, salsa igualmente picada e um fio de azeite. Mete-se o recheio na cavidade de cada uma das batatas, tapam-se muito bem com a rodela de batata tirada para fazer o orifício, a qual se ajusta com palitos, colocam-se numa caçarola com azeite e deixam-se alourar por meia hora a fogo brando, ou no forno, regando-se com água de caldo.

263

BERINGELAS FRITAS

Cortam-se as beringelas em fatias delgadas, no sentido do comprimento, envolvem-se em massa de frígir, e depois fritam-se em azeite.

A massa para frígir é composta da seguinte forma: Numa tijela deita-se farinha, acama-se, fazendo um buraco no centro, onde se deitam dois ovos batidos, duas colheres de água e uma de azeite. Mexe-se tudo muito bem, juntando mais água a pouco e pouco, até formar uma massa consistente.

264

BRÓCULOS GUIZADOS

Faz-se um refogado ligeiro, de cebôla, alho e azeite. Juntam-se-lhe tomates bem limpos das sementes e peles, deitam-se, em seguida, os bróculos, prèviamente cozidos e bem espremidos, mexendo-os bem, para se embeberem no refogado. Assim preparados, servem-se.

265

BATATAS FRITAS COM OVOS BATIDOS

Fritam-se batatas cortadas às rodela e quando estão tôdas fritas, põem-se novamente na frigideira. Têm-se ovos batidos, que se deitam sôbre as batatas, mexendo ràpidamente. Não se dá tempo a que o ôvo passe, retiram-se do lume, colocam-se numa travessa e servem-se.

266

CEBOLAS ESTUFADAS

Em azeite fervente, deitam-se as cebôlas descascadas, temperando-as com salsa picada e um pouco de sal. Quando estão meias fervidas, acrescenta-se alguma água, em que se tem dissolvido um pouco de batata em estado de puré, para engrossar o mólho. Uma vez estufadas, servem-se.

267

CENOURAS GUIZADAS

Preparam-se cenouras, escaldando-as com água a ferver. Num tacho faz-se um refogado e quando a cebôla está loura, deitam-se as cenouras às rodas grossas e salsa picada. Mexe-se muito

bem e junta-se uma porção de farinha desfeita em água, deixa-se engrossar o mólho e cozer tudo bem e serve-se.

268

CROQUETES DE NABIÇAS

Escolhem-se e lavam-se bem as nabiças, cozem-se em água, côm-se, picam-se, espremem-se bem nas mãos e depois mistura-se-lhes um ôvo batido. Formam-se os croquetes com as nabiças, passam-se por farinha de trigo seca e depois por ôvo batido e levam-se a fritar em azeite, alourando bem.

269

FAVAS Á MINHOTA

Escolhem-se favas que sejam tenras e tira-se-lhes unicamente o extremo. Sendo grandes, descascam-se por completo. Deitam-se em água e sal para branquear.

Depois lavam-se em água fria e escorrem-se muito bem. Põem-se numa caçarola com água e azeite, salsa e segurelha. Quando estão em ponto, acrescentam-se-lhes umas gêmas de ôvo batidas e servem-se.

270

FEIJÃO VERDE DE CEBOLADA

Quando o feijão estiver cozido, escorre-se bem e refresca-se com água fria. Numa caçarola à parte deita-se azeite, cebolas às rodas, bocados de tomates e um dente de alho esmagado. Apura-se por cinco minutos, junta-se-lhe o feijão e deixa-se ferver novamente por tempo igual. Adiciona-se ao mólho uma quantidade de farinha de trigo para engrossar, e pode-se servir.

271

SOPA DE CENOURAS E BATATAS

Ponha ao lume uma porção de água com cenouras e batatas. Deixe cozer bem e passe pelo passador; deixe ferver bem. Deite uma colher de manteiga e, querendo, uma colher de queijo parmesão ralado e uma porção de agriões. Ferve cinco minutos e serve-se.

272

FEIJÃO VERDE COM ABÓBORA E NABOS

Faz-se um bom refogado com cebôla e azeite, sem deixar alourar muito. Juntam-se-lhe alguns tomates sem pele, a seguir deita-se o feijão, abóbora, batatas e nabos, tudo cortado aos bocadinhos.

273

FEIJÃO VERDE COM FATIAS DE PÃO

Toma-se meio quilo de feijão verde, cortam-se os feijões aos bocadinhos e fervem-se a fogo vivo, em água abundante, ligeiramente salgada.

Numa caçarola de barro deitam-se uns 500 grs. de manteiga frêscas e logo que esteja quente, juntam-se-lhe quatro colheres de farinha branca de trigo, uniformiza-se tudo bem, com uma colher de madeira, e vai-se adicionando, pouco a pouco, caldo quente do feijão verde, dando voltas continuamente. Deixa-se cozer uns vinte minutos, mais ou menos, e retira-se quando o mólho estiver fino como creme, não muito espesso. Quando se retirar a caçarola do fogo, juntam-se-lhe duas colheres de nata frêscas e mistura-se tudo bem.

Cortam-se fatias de pão em forma de quadradinhos ou triângulos, molham-se ligeiramente em mólho de tomate feito à parte, passam-se em se-

guida por ovo batido e fritam-se em azeite bem quente.

O feijão verde cozido escorre-se e põe-se numa travessa, cobre-se com o mólho da caçarola e polvilha-se com um pouco de queijo holandês ralado. Em volta, dispõe-se o pão frito e serve-se.

274

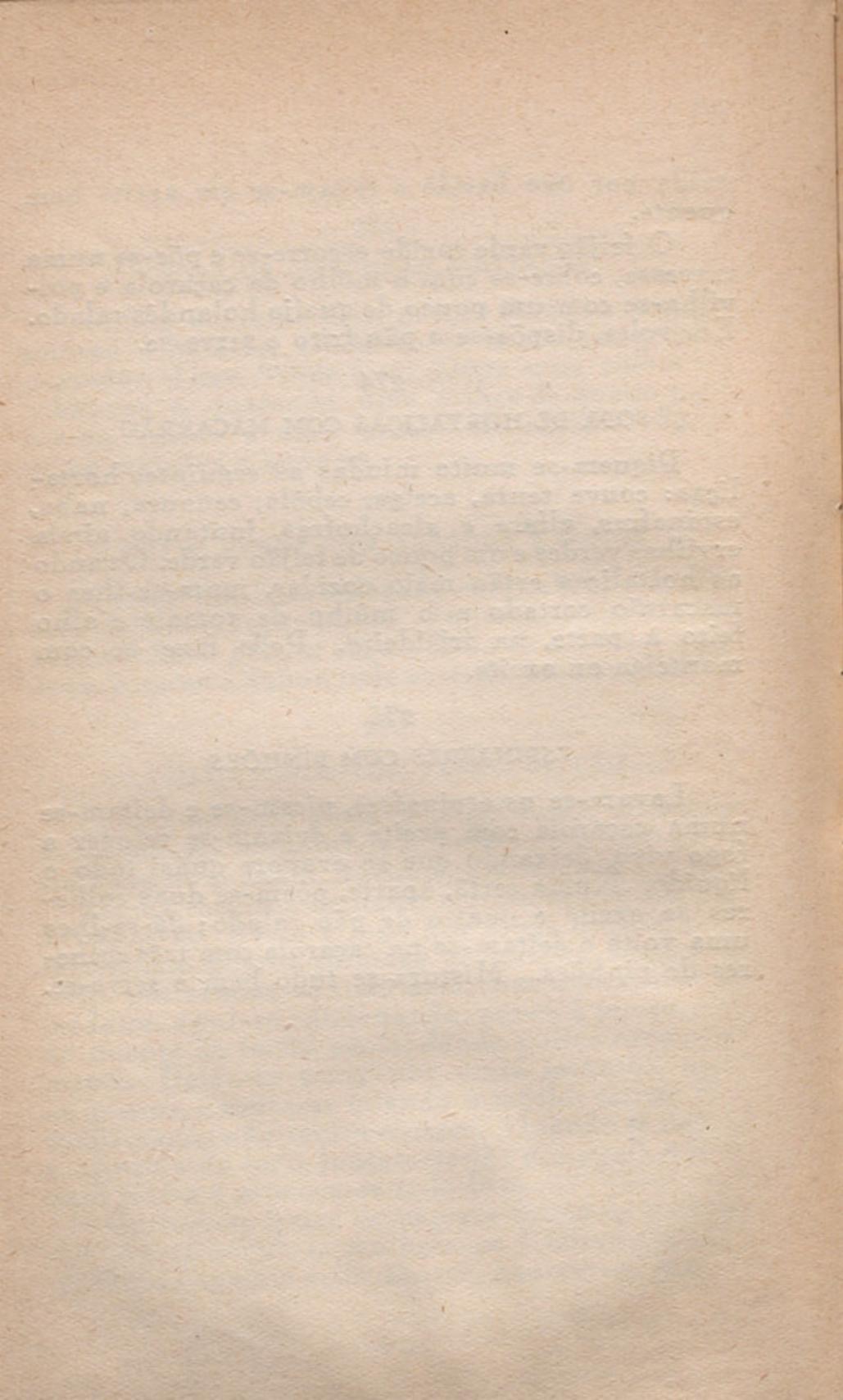
SOPA DE HORTALIÇAS COM MACARRÃO

Piquem-se muito miudas as seguintes hortaliças: couve tenra, acelga, cebôla, cenoura, nabo, espinafres, alface e alcachofras, juntando ainda ervilhas verdes e um pouco de feijão verde. Quando as hortaliças estão meio cozidas, junta-se-lhes o macarrão cortado e o mólho de tomate e alho feito à parte, na frigideira. Pode fazer-se com manteiga ou azeite.

275

ESPINAFRES COM PINHÕES

Lavam-se os espinafres, picam-se e deitam-se numa caçarola com azeite e deixam-se refogar a fogo vivo, deixando que se evapore quási todo o líquido. Numa certã, à parte, põem-se duas colheres de azeite e quatro de pão ralado; dá-se-lhes uma volta e deitam-se na caçarola com três colheres de pinhões. Mistura-se tudo bem e serve-se.



Quadro do valor químico dos alimentos e seus tempos de cocção

	Calorias contidas em cada quilo das substâncias seguintes	Alimentos plásticos (Albumina, gluten e caseína), contidos em cada 100 grs. das substâncias seguintes	Alimentos energéticos (amido, féculas, azeites, mel, açúcar natural) contidos em cada 100 grs. das substâncias seguintes	Alimentos catalíticos (sais contidos nos vegetais) quantidade que contém cada 100 grs. das substâncias seguintes	Água Contida em cada 100 grs. das substâncias seguintes	Celulose Contida em cada 100 grs. das substâncias seguintes	Tempo de cocção dos alimentos para a completa dextrinização	Água necessária por quilo dos seguintes alimentos para a sua cocção
Valôr químico dos alimentos seguintes	Medida dos alimentos segundo seu valor nutritivo	Produtores dos tecidos ósseos e musculares e da carne magra (sem gordura)	Produtores de força, sangue, gordura e calor	Produtores de solidez e tecidos ósseos e musculares, para os factores de boa digestão e assimilação. Neutralizam e eliminam os venenos do organismo	Necessária para manter o equilíbrio do sêro fisiológico, a normal digestão, assimilação, transpiração e expulsão dos venenos	Necessária para a normal digestão estomacal e intestinal; para manter o movimento peristáltico e para a expulsão normal das matérias fecais	Necessário para evitar a degenerescência do aparelho digestivo por causa dum excesso de trabalho produzido pelos alimentos pouco cozidas	Necessária para que os alimentos possam chegar à sua completa cocção, sem que falte nem sobre um excesso de água
Cereais	Gastamos por dia 2.500 a 3.000	Gastamos por dia 50 grs.	Gastamos por dia 500 grs.	Necessitamos em abundância	Gastamos por dia 2,5 a 3 litros	Gastamos por dia 30 grs.	Termo médio de cocção	Termo médio de água
Trigo inteiro	4.039	13,62 %	72,39 %	2,09 %	13,37 %	9,05 %	3 horas	1 k - 10 litros
Centeio	5.505	12,90 %	70,09 %	1,93 %	13,37 %	3,00 %	3 »	1 » - 10 »
Cevada	3.388	9,68 %	70,47 %	2,50 %	12,95 %	5,03 %	3 »	1 » - 10 »
Aveia	3.357	10,25 %	64,95 %	3,02 %	12,81 %	8,00 %	2,30 »	1 » - 8 »
Milho (farinha)	3.649	9,58 %	72,98 %	1,47 %	13,33 %	4,00 %	1 »	1 » - 7 »
Arroz inteiro	3.564	7,82 %	78,34 %	0,56 %	13,00 %	1,00 %	1/2 »	1 » - 8 »
Farinha de trigo fina	3.671	13,40 %	75,00 %	0,50 %	12,30 %	0,03 %	1 »	1 » - 8 »
Pão integral	2.693	9,08 %	54,93 %	1,40 %	42,25 %	4,00 %	3 »	1 » - 3/4 »
Pão branco	2.754	8,02 %	58,40 %	0,35 %	41,65 %	0,05 %	2 »	1 » - 1/2 »
Macarrão	3.671	11,00 %	75,00 %	0,25 %	10,30 %	0,00 %	1 a 1,30	1 » - 10 »
Leguminosas								
Lentilhas sêcas	3.409	25,94 %	54,65 %	3,04 %	12,33 %	3,00 %	1,30 »	1 » - 8 »
Grãos sêcos	3.291	23,35 %	53,40 %	2,76 %	13,80 %	4,00 %	1,30 a 2	1 » - 8 »
Feijões sêcos	3.432	23,66 %	57,50 %	3,66 %	11,24 %	7,00 %	1,30 a 2	1 » - 8 »
Ervilhas sêcas	1.950	23,02 %	22,10 %	2,10 %	12,00 %	5,00 %	2 »	1 » - 9 »
Feijões verdes	952	6,80 %	15,80 %	1,00 %	76,49 %	2,00 %	1 »	1 » - 4 »
Ervilhas verdes	568	3,60 %	10,00 %	1,10 %	85,30 %	2,50 %	1 »	1 » - 4 »
Bolbos e raizes								
Batatas	951	2,00 %	21,00 %	1,09 %	74,93 %	0,07 %	1/2 »	1 » - 1 »
Batata doce	1.011	2,40 %	25,00 %	0,90 %	55,20 %	1,00 %	1 »	1 » - 1,30 »
Rabanetes	220	1,18 %	0,94 %	0,91 %	93,00 %	1,50 %	1 »	1 » - 1 »
Cenouras	447	1,20 %	9,35 %	1,03 %	86,77 %	1,00 %	1 »	1 » - 1 »
Cebôlas	501	1,60 %	10,52 %	0,65 %	86,51 %	1,00 %	1 »	1 » - 1 »
Beterraba	500	1,05 %	14,02 %	0,01 %	80,00 %	2,05 %	1 »	1 » - 2 »
Alho pôrro	350	3,00 %	6,00 %	1,02 %	89,00 %	1,00 %	1 »	1 » - 1 »
Nabos	350	1,00 %	0,02 %	1,00 %	86,00 %	1,00 %	1 »	1 » - 1,30 »
Hortalicas								
Couves	299	1,83 %	0,13 %	1,18 %	90,11 %	2,00 %	1 »	1 » - 1/4 »
Espinafres	347	3,71 %	4,01 %	2,00 %	89,24 %	1,00 %	1/2 »	1 » - 1/4 »
Couve-flôr	319	2,48 %	4,84 %	0,83 %	90,89 %	2,00 %	1 »	1 » - 1 »
Alcachofras	216	0,79 %	4,45 %	1,72 %	92,46 %	2,00 %	1 »	1 »
Alfices	247	1,26 %	4,00 %	0,98 %	92,50 %	1,00 %	1/2 »	1 » - 1/4 »
Tomates	234	0,90 %	4,30 %	0,50 %	94,30 %	1,00 %	1/2 »	1 »
Aipo	100	1,05 %	1,05 %	0,08 %	96,00 %	1,00 %	1 »	1 » - 1 »
Espargos	100	1,05 %	3,05 %	0,05 %	94,00 %	1,00 %	1 »	1 » - 1 »

Quadro do valor químico dos alimentos e seus tempos de cocção

Valôr químico dos alimentos seguintes	Calorias <small>Contidas em cada quilo das substâncias seguintes</small>	Alimentos plásticos <small>(albumina, gluten e caseína) contidos em cada 100 grs. das substâncias seguintes</small>	Alimentos energéticos <small>(amido, féculas, azeites, mel, açúcar natural) contidos em cada 100 grs. das substâncias seguintes</small>	Alimentos catalíticos <small>(sais contidos nos vegetais) quantidade que contém cada 100 grs. das substâncias seguintes</small>	Água <small>Contida em cada 100 grs. das substâncias seguintes</small>	Celulose <small>Contida em cada 100 grs. das substâncias seguintes</small>	Tempo <small>de cocção dos alimentos para a completa dextrinização</small>	Água <small>Necessária por quilo dos seguintes alimentos para a sua cocção</small>
	Gastamos <small>por dia 2.500 a 3.000</small>	Gastamos <small>por dia 50 grs.</small>	Gastamos <small>por dia 500 grs.</small>	Necessitamos <small>em abundância</small>	Gastamos <small>por dia 2,5 a 3 litros</small>	Necessitamos <small>por dia 30 grs.</small>	Termo médio <small>de cocção</small>	Termo médio <small>de água</small>
Frutos-Legumes								
Melão	201	0,30 %	4,60 %	0,30 %	94,80 %	1,00 %	1/2 hora	1 k-3/4 litro
Melancia	119	0,20 %	2,70 %	0,10 %	97,00 %	1,00 %		
Abóbora	242	0,70 %	4,50 %	0,40 %	94,20 %	5,00 %		
Pepinos	157	1,09 %	2,61 %	0,45 %	95,36 %	2,00 %		
Fruta fresca								
Maçãs	514	0,40 %	11,16 %	0,42 %	84,37 %	1,15 %	1/2 hora	
Pera	506	0,36 %	11,87 %	0,31 %	83,83 %	3,05 %		
Laranjas	572	1,08 %	6,86 %	0,43 %	84,26 %	2,06 %	1/2 »	
Limões	468	0,74 %	0,47 %	0,56 %	82,64 %	2,00 %		
Bananas	619	0,80 %	52,54 %	0,60 %	83,00 %	0,00 %		
Uvas	720	0,69 %	10,00 %	0,48 %	79,12 %	3,50 %		
Fruta dessecada								
Figo sêco	3.080	4,03 %	56,71 %	2,75 %	27,00 %	20,00 %	3 horas	1 k-4 litros
Amêixas sêcas	2.700	2,37 %	60,00 %	1,46 %	28,07 %	12,00 %		
Tâmaras	2.585	2,00 %	51,68 %	1,83 %	30,00 %	12,00 %		
Fruta oleaginosa								
Amêndoas	6.363	21,40 %	67,40 %	2,30 %	6,27 %	6,00 %		
Nozes	6.656	16,71 %	71,32 %	1,65 %	7,18 %	3,00 %		
Azeitonas	5.472	5,24 %	61,39 %	2,34 %	30,07 %	2,00 %		
Pinhões	7.400	14,06 %	77,00 %	2,08 %	3,04 %	2,00 %		
Frutas amiláceas								
Castanhas sêcas	3.535	8,10 %	71,40 %	2,70 %	6,50 %	4,00 %	3 horas	1 k-10 litros
Castanha fresca	2.180	3,80 %	46,20 %	2,09 %	39,82 %	1,00 %		
Leite e seus derivados								
Leite de vaca	666	3,36 %	4,85 %	0,67 %	87,52 %	0,00 %		
Manteiga de vaca	770		74,00 %	1,06 %	5,00 %	0,00 %		
Queijo fresco	1.900	20,00 %	60,00 %	4,00 %		0,00 %		
Leite de cabra	700	4,00 %	11,00 %	1,00 %	87,00 %	0,00 %		
Carnes em geral								
Carne de vaca	1.591	20,00 %	8,46 %	1,15 %	70,21 %	0,00 %	1,30 a 2 horas	1 a 1,30 »
Carne de vitela	1.179	19,37 %	4,18 %	0,91 %	75,57 %	0,00 %		
Carne de carneiro	2.340	17,08 %	11,62 %	1,15 %	63,63 %	0,00 %	1 a 1,30 »	
Peixe	731	17,07 %	0,34 %	1,64 %	80,94 %	0,00 %	1 »	
Ovos								
Ovo inteiro	1.662	12,55 %	12,66 %	1,12 %	73,67 %	0,00 %	branda	

CONCLUSÃO

Ao terminar de escrever o presente trabalho de divulgação trofológica, apenas tive por objectivo ser o mais útil possível ao meu semelhante, desejando-lhe tam sòmente que dêle tire o máximo proveito para si e sua família.

Se de facto o leitor achar interessante e útil a presente obra, simplesmente lhe peço que a divulgue aos seus amigos e a tódos quantos necessitem conhecer uma alimentação mais simples e sã.

Assim, praticará um dever moral para com a Humanidade sofredora, pela divulgação de ensinamentos que lhe foi útil conhecer.

O AUTOR

CONTELLATO

Il conte di Montecristo, che era stato
chiamato a Roma, e che aveva
ricevuto l'ordine di partire per
Napoli, si era recato a casa
sua, e aveva trovato un
pacchetto che gli era stato
inviato da un certo
signor...

O. A. U. T. O. R.

Pensamentos naturistas de vários autores

— Que o teu alimento seja a tua única medicina e que a tua medicina seja o teu único alimento — *Hipócrates*

— Diz-me o que comes, dir-te-ei quem és.

— A saúde não se compra nas farmácias, mas sim encontra-se numa vida regrada — *Cagni*

— A miséria é uma doença da humanidade, e a doença uma miséria do homem — *Maeterlinck*

— Não serás naturista se não vives a filosofia naturista, pois não importa que comas frutas, que tomes banhos de sol e duches ou uses sandálias, se ainda matas! E ao dizer matar, não nos referimos somente à matança de homens ou de animais, senão também à matança de idéias de alegrias, de sentimentos e de liberdade dos semelhantes.

— A temperança é o vigor da alma — *Demófilo*

— O fartar-se nas comidas é de porcos — *H. de Mendoza*

— Quem vai com fome para a mesa e cansado para a cama, não necessita manjares selectos nem colchão de penas — *Salvador Rosa*

— Mil vezes tenho repetido o antigo provérbio: « A mesa tem morto mais gente que a guerra ».

— Os alimentos não nutrem o sangue e os músculos senão quando se digerem; os alimentos do espírito também necessitam ser digeridos — *Sêneca*

— Se puzéssemos mais atenção em seleccionar inteligentemente os nossos alimentos, hoje não adoeceríamos, e caso adocêssemos curar-nos-íamos com os alimentos. — *Carlos Brandt*

— A alimentação bem combinada é a melhor medicina — *Carlos Brandt*

— A dôr é a chave de ouro que o Naturismo utiliza para chamar o Homem à realidade — *D. C. Marconi C.*

— O Homem não morre, mata-se — *Séneca*

— Cada um têm a idade das suas arterias — *Dr. Lagrange*

— Sempre e em todo o momento comprovei a relação estreita entre os alimentos e o carácter. — *Dr. Luiz O. Romero*

— Sem super-alimentação não há artritismo e sem artritismo a tuberculose deixará de ser o terrível flagelo de hoje. — *Drs. Labbé e Carton*

— Os humanos cavam a sua sepultura com os seus próprios dentes — (*Refran*)

— Quási toda a patologia humana moderna gira em volta dum verdadeiro albuminismo, por ser o excesso de albumina a causa determinante dêste estado de intóxicção. — *Dr. Joteiko*

— O vegetarianismo não é simplesmente um regime; é, antes de tudo, um meio para chegar a um fim e um meio que resolve todos os grandes problemas que agitam a humanidade — *Prof. Demétrio Salas*

— A Natureza não admite termos médios; constituiu-se o homem para os vegetais, como o comprovam todas as suas funções fisiológicas; é inútil que pretendamos, sem atrofia da sua vida, associar os seus hábitos a uma alimentação cárnea — *Prof. Demétrio Salas*

— Um homem que equilibra a sua saúde pela alimentação e o exercício, não bebe, não fuma, não joga e não mancha o seu lar, nada o dominará, raciocina com facilidade, vendo e sentindo os funestos efeitos das necessidades fictícias, criadas pela voragem social moderna. *Dr. Luiz O. Romero*

— Alimento de luxo! Bem sabeis, senhores, que o luxo em nenhuma parte fica bem, e muito menos no estômago. — *Professor Demétrio Salas.*

— Toda a comida deve ser servida com amor e tomada com alegria. — *Lubbok*

— A combinação nas comidas requiere muito cuidado, pois alguns alimentos comidos numa mesma refeição, dificultam a digestão uns dos outros. — *Prof. Adr. Vander*

A humanidade só adiantará no verdadeiro caminho, quando fôr Naturista. — *Dr. Amilcar de Sousa*

— O homem no Paraíso devia viver dos frutos da terra. — *Génesis, cap. 1-29*

— O Naturismo é a salvação da humanidade, sempre que seja bem compreendido e bem praticado — *Dr. A. de Sousa*

— Da crueldade com os animais, à crueldade para com o homem, não há mais diferença que a vítima. — *Lamartine*

— A alimentação fisico-alimentícia constitue um poderosíssimo factor para ter riqueza. — *Dr. Luiz O. Romero*

— O homem não é animal cozinheiro, mas é o único animal que cozinha. Por êsse poderoso motivo, a sua imunidade nativa foi prejudicada. — *Dr. A. de Sousa*

— A alimentação Natural ou harmónica do homem perfeito, é a de frutos crus — *Dr. E. Alfons*

— Ao comer cru, o homem vê-se obrigado a mastigar detidamente, evita a super-alimentação, cujas causas estão: na cozinha, na mastigação insuficiente, na falsa interpretação de sensações e no uso de excitantes. — *Dr. E. Alfonso*

— A alimentação do homem superior deve ser de frutas e raízes comestíveis. — *Cervantes*

— De todo o alimento que no seu estado cru não é agradável ao paladar, dentro dum meio de vida mais ou menos natural, devemos concluir: não é alimento nosso, nem se adapta às necessidades do nosso organismo. — *Oscar Montanari*

— Eu não obedeco senão às leis da Natureza, por estarem conformes com o meu conceito da ordem e da beleza, ao qual sujeitei o meu sêr livre. — *Sócrates*

— O sêr humano não pode ter sido criado para ser o monstro da terra. — *A. B. Massiotti*

— O alimento natural do homem liberta-o de todas as doenças e produz, se ainda é possível, a regeneração cedular. — *Dr. A. Sousa*

— Nutrir-se de frutos é para o homem a alimentação ideal. — *Dr. Julio Grand*

— O homem é, entre tódos os animais, o único que tem à sua disposição uma cozinha sábia e bebidas artificiais que, ao mesmo

tempo que lhe proporcionam prazeres, lhe produzem sofrimentos indizíveis. — *Jean Finot*

— O Dever e o Direito são dois caminhos, e não se pode tomar o segundo sem antes ter passado pelo primeiro. — *N. Capo*

— Um dos principais factores da tuberculose é o regime cárneo — *Dr. Seato*

— O estímulo da substância animal modifica, como o álcool, o character do homem, fazendo-o áspero e agressivo. — *S. B. Rodriguez*

— O alimento animal exerce sôbre o organismo uma influência muito mais excitante que o alimento vegetal. — *Dr. Pavy*

— A vida que levamos é um crime contra a Natureza, contra a virilidade, contra as nossas possibilidades de aperfeiçoamento. — *O. S. Marden*

— Os vícios do homem são os mais fortes diques do seu desequilíbrio — *N. Capo*

— É de presumir que o homem enquanto vivia num estado natural e num clima agradável, onde a terra produzia espontaneamente toda a espécie de frutas, se alimentava destas e não comia os animais. — *Daurberton*

— A mudança do regime vegetal pelo animal não se fez sem detrimento da saúde do homem. — *Léon Baltzer*

— A comida animal ocasiona um trabalho pulmonar muito mais violento e dificultoso que a comida vegetal. — *Dr. Oreigie*

— De tôdas as heranças que um pai pode fazer a um filho, a mais valiosa é dar-lhe uma boa constituição. — *H. Spencer.*

— O axioma de que a carne se forma da carne é um absurdo. — *Z. Rodriguez.*

— O homem é o que come. — *Kant*

— Matar um animal para comê-lo, é cometer um duplo crime. — *Gleylzes*

— O homem deve comer sômente o que contenha gérmens de vida, como corresponde à sua Natureza superior. — *Dr. E. Alfonso.*

— Com um pouco de boa vontade, a humanidade pode chegar outra vez a alimentar-se unicamente de frutas — *Carlos Brandt*

— A humanidade irá ganhando tanto mais em saúde, quanto mais se afastar da cozinha e se aproximar da alimentação Natural. E é a mulher a quem mais incumbe ir conseguindo isto, porque é ella a verdadeira escrava da cozinha e das mortificantes combinações culinárias, escravidão que mingua a saúde e que conduz à aglomeração de grandes desditas. — *Dr. Alonso Aladro.*

— O homem não só deve comer frutos, como deve comê-los crus, porque só deste modo aproveita integralmente o seu valor nutricional e a sua energia vital, que o fogo da cozinha destrói — *Dr. E. Alfonso*

— A Raça actual é destrutiva; a Nova será construtiva. — *Los Laborantes.*

— Econòmicamente falando, o alimento animal não é nada vantajoso. — *Prof. A. Winter Blyth*

— Cozinhar, preparar e fermentar os alimentos é o pior dos inventos do homem. — *Dr. A. de Sousa.*

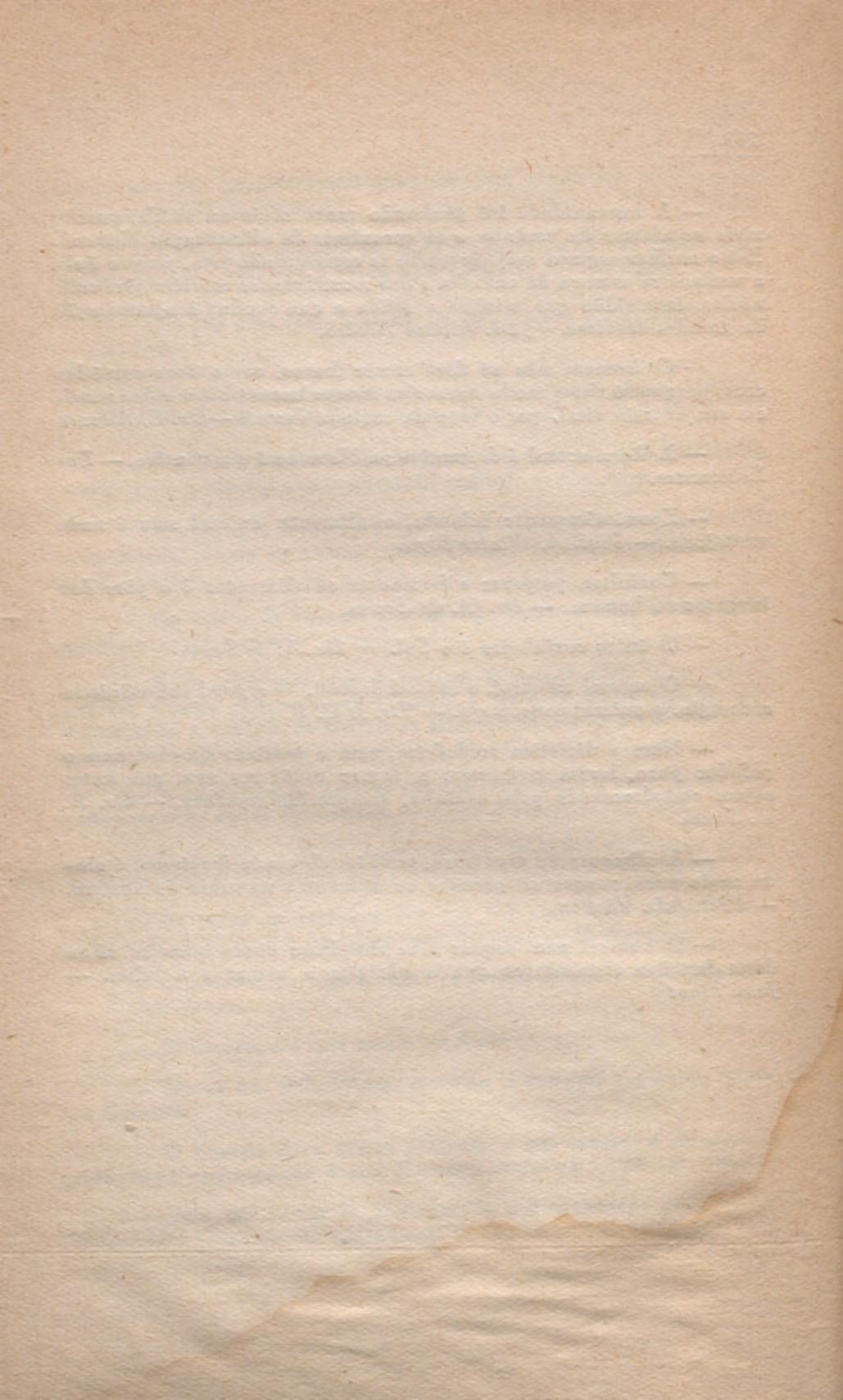
— O único cozinheiro é o Sol. — *Dr. A. de Sousa*

— O vegetal constroi, o animal destrói. O vegetal sub-ministra a energia, o animal consome-a. — *Dr. J. H. Kellogg*

— Nem a dietética verdadeira, nem o instinto simples, nem o paladar puro, levam o homem a comer cadáveres sem que antes sejam embalsamados pela cozinha, sempre disfarçadora. — *Dr. A. de Sousa*

— A alimentação crudívora, também chamada frugívora, é ainda mais pura, porque só permite os alimentos naturais do homem. — *Prof. Adr. Vander*

— O homem nem sequer sabe satisfazer duma maneira sã as duas funções elementares que o obrigam a comer e a beber. — *Jean Finot*



Índice das matérias

Dedicatória	5
Prefácio	7
Porque devemos ser naturistas	11
Acclaração necessária	21
Introdução	23

PRIMEIRA PARTE

CAPÍTULO I

O que é o Naturismo Integral	37
--	----

CAPÍTULO II

Medicina Natural	51
Terapêutica Natural	55

CAPÍTULO III

Higiene Natural	59
Higiene Alimentar	67

CAPÍTULO IV

Moral Naturista	73
---------------------------	----

CAPÍTULO V

Aspecto económico-social do Naturismo.	79
--	----

CAPÍTULO VI

Filosofia Naturista	87
-------------------------------	----

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO I

Cozinha Racional e Compatível	93
Confecção de menus completos para cada estação do ano e para cada dia da semana	97

CAPÍTULO II

Regime semi-crudívoro com cozinha	155
---	-----

CAPÍTULO III

Regime semi-crudívoro sem cozinha	175
---	-----

CAPÍTULO IV

Regime crudívoro	181
----------------------------	-----

TERCEIRA PARTE

CAPÍTULO I

Receitas Trofológicas Suplementares	191
Conclusão	207
Pensamentos naturistas de vários autores	209
Índice alfabético dos diferentes pratos contidos nesta obra	217
Erratas	223

Índice alfabético dos diferentes pratos contidos nesta obra

	Pag.
A	
126 Abóbora com farinha integral	134
179 Abóbora ensopada com batata	150
51 Açorda com espinafres	111
124 Açorda de alhos e pimentos	133
168 Açorda	147
19 Alcachofras guisadas com ervilhas e batatas	101
5 Arroz de abóbora	98
48 Arroz de ervilhas	110
69 Arroz de pimentos doces com feijão verde	116
87 Arroz côrado com tomate	121
89 Arroz à japoneza	122
196 Arroz cozido com cebolas e cenouras	160
117 Arroz de pimentos doces com ervilhas	131
120 Arroz de tomates	132
150 Arroz de cenouras	142
153 Arroz de manteiga	143
246 Alcachofras cozidas ao natural	193
247 Alfaces refogadas	194
249 Arroz de cogumelos	194
B	
262 Batatas-recheadas	198
38 Batatas guisadas com feijão verde	107
41 Batatas-assadas	108
198 Batatas cozidas	161
204 Batatas cozidas	164
104 Batatas panadas	127
106 Batatas com pimentos	128

	Pag.
265 Batatas fritas com ovos batidos	199
113 Batatas com manteiga	130
222 Batata doce assada com fruta fresca	180
158 Batatas guisadas com ervilhas	144
161 Batatas guisadas com recheio de cenouras	145
180 Batas fritas	151
107 Bólos de batatas	128
264 Bróculos guisados	199
154 Bróculos à italiana	143
248 Batatas com casca, no forno	194
251 Beringelas com molho de tomate	195
263 Beringelas fritas	189

C

261 Croquetes de batatas	198
47 Caldo de alface, cenoura, cebola e arroz	109
66 Caldo de arroz com puré de vegetais	115
86 Caldo de arroz e nabijas	121
260 Cebolas estufadas	199
105 Caldo de cebolas	127
116 Caldo de arroz com puré de favas	131
267 Cenouras guisadas	199
157 Caldo verde	144
268 Croquetes de nabijas	200
160 Caldo de nabos e batatas	145
221 Castanhas assadas no forno com fruta fresca	180
211 Cebôlas assadas no forno	169
197 Cozido de batatas	161
62 Cozido de batatas	114
127 Costeletas de nabos	134
241 Couve flôr com molho branco	192
255 Costeletas vegetarianas	196

E

151 Esparregado de grêlos	142
138 Ervilhas guisadas	137
166 Ervilhas ensopadas com ovos escalfados	147
275 Espinafres com pinhões	202
176 Ervilhas à francesa	149
42 Espargos com molho crú	108
28 Esparregado de folhas de bróculos	104
132 Esparregado de espinafres	136

	Pag.
231 Empadas cruas de fruta oleagínosa e hortaliças	184
243 Espinafres com pão torrado	192
244 Espinafres com farinha	193

F

82 Feijão verde cozido com batatas	120
273 Feijão verde com fatias de pão	201
95 Fatias de pão frito	124
39 Feijão verde panado	107
52 Feijão verde cozido com molho de tomate	111
78 Feijão verde guisado com pão torrado	119
98 Feijão branco com cenouras	125
35 Filetes de cebôla	106
130 Flocos de aveia cozidos e temperados com manteiga	135
131 Flocos de aveia com ervilhas	136
188 Flocos de aveia com molho de tomate	153
13 Fritos de sémola	100
202 Flocos de aveia cozidos	163
203 Farinha de aveia cozida	163
232 Fruta fresca sumarenta doce e gêmas de ovos	187
233 Fruta fresca doce sumarenta com bananas	187
234 Fruta fresca ácida e fruta oleagínosa	188
218 Farinha integral cozida	172
269 Favas à minhota	200
270 Feijão verde de cebolada	201
272 Feijão verde com abóbora e nabos	200

G

24 Grão de bico ensopado com lombarda	103
135 Grão de bico guisado com couve lombarda	137
137 Grão de bico em salada	137
45 Grêlos com ovos à provinciana	109
71 Grêlos cozidos à portuguesa	117

M

259 Massa para frituras	197
31 Macarrão com molho de tomate	105
74 Macarrão com couves	117
142 Macarrão à italiana	139
136 Maçãs em compota	137
32 Molho de tomate	105
193 Massa cozida com nata, manteiga ou azeite	158
219 Molho crú	172

	Pag.
242 Mólho branco	192
252 Macarronete guisado com ervilhas	196

N

103 Nabos com rama	127
------------------------------	-----

O

53 Omelete de pão e ovos	112
146 Omelete de espinafres	141
173 Omelete de hortaliças	149
56 Ovos com tomates	112
245 Ovos no fôrno	193
240 Omelete de pão frito	194

P

63 Panados de batata	114
165 Papas de grêlos	146
20 Pastelão de batatas	102
67 Pastelão de verduras	115
254 Pasteis de massa tenra	195
258 Pasteis vegetarianos	197
169 Pastelão vegetariano	148
181 Pastelão de grêlos	151
191 Pastelão de farinha de aveia	154
199 Polenta (farinha grossa de milho)	162
200 Polenta cozida	162
252 Pasteis naturistas	195
253 Puré de batata com manteiga	195

R

111 Recheio de cenouras	129
162 Recheio de cenouras	146

S

4 Salada variada	98
18 Salada de alface, tomate e cebôla	101
27 Salada de grão de bico	104
46 Salada de couve-flôr	109
49 Salada de alface com amêndoas raladas	110
57 Salada de pepino com tomate	115

61	Salada de feijão verde e ovos cozidos	114
64	Salada verde	115
81	Salada de batatas	138
139	Salada vegetariana	120
159	Salada de alface	144
182	Salada de chicória	151
185	Salada de agriões	152
195	Salada de alface	159
201	Salada de tomates	162
207	Salada de beterraba cozida	168
208	Salada de nabos cozidos	168
209	Salada de feijão verde cozido	168
210	Salada de ervilhas ou favas tenras	169
212	Salada de verduras cozidas	169
215	Salada de cenouras cozidas	170
214	Salada de aipo cozido	170
215	Salada de abóbora cozida	171
216	Salada de alcachofras cozidas	171
217	Salada de beringelas cozidas	171
224	Salada com fruta oleaginosa	182
10	Sémola cozida	99
194	Sémola cozida	158
2	Sopa de nabos com arroz	97
9	Sopa económica	99
12	Sopa de sémola com hortaliça	100
16	Sopa de batata com acelgas, cebôla e tomate	101
23	Sopa de grão de bico e nabos	102
50	Sopa de nabos, abóbora e aletria	105
34	Sopa de cebôla	106
37	Sopa de feijão verde, nabo e batata	107
44	Sopa de arroz à italiana	109
55	Sopa de feijão verde com pão torrado	112
59	Sopa de batatas raladas	113
73	Sopa de macarrão	117
77	Sopa de tomates	118
80	Sopa alourada	119
88	Sopa de arroz com espinafres	122
92	Sopa de alface com aletria	123
94	Sopa vegetal	123
97	Sopa de nabos com feijão branco	125
99	Sopa de feijão verde	126
109	Sopa de nabo com pão torrado	128
112	Sopa de abóbora	130
271	Sopa de cenouras e batatas	201
119	Sopa de tomates com abóbora	132

	Pag.
123 Sopa de cebôlas	133
129 Sopa de farinha de aveia	135
141 Sopa espessa de hortalica com aletria	139
145 Sopa de nabos com ervilhas e pão torrado	140
149 Sopa de arroz com espinafres	142
172 Sopa de sémola	148
175 Sopa de pão « a la minute »	149
183 Sopa de batatas raladas	152
187 Sopa de flocos de aveia com nabicas	153
190 Sopa neutra	154
220 Sopa semi-hortalivora	178
223 Sopas semi-frugivoras	180
225 Sopa de tomate e fruta oleaginosa	183
226 Sopa de rabanetes com fruta oleaginosa	183
227 Sopa de cenouras e fruta oleaginosa	183
228 Sopa de nabos com fruta oleaginosa	184
229 Sopa de alface com fruta oleaginosa	184
230 Sopa de repolho branco tenro com fruta oleaginosa	184
236 Sopa de castanhas com frutas dôces	188
237 Sopa de bananas com fruta sumarenta dôce	189
238 Sopa de frutas frescas dôces com frutas sêcas	189
239 Sopa de frutas oleaginosas com frutas frescas ácidas	189
240 Sopa de leite com bananas	190
250 Sopa portugêsa	196
274 Sopa de hortalica com macarrão	202

T

75 Tomates com recheio de pão	118
17 Torta de batatas	101

V

260 Vagens cozidas com mólho de tomate	199
--	-----



Corrigenda ao Índice

Receitas	que vêm na página	devem ser na página
246	193	196
247	194	197
249	194	197
262	198	201
265	199	202
248	194	197
251	195	198
263	189	201
261	198	201
266	199	202
267	199	202
268	200	203
241	192	195
255	196	199
275	202	205
243	192	195
244	193	196
273	201	204
269	200	203
270	201	203
272	200	204
259	197	200
242	192	195
257	196	199
245	193	196
250	194	197
254	195	198
258	197	200
252	195	198
253	195	198
271	201	204
256	196	199
274	202	205
260	199	200

NOTA

Da receita 224 a 241 vem a paginação do índice errada numa unidade a menos.

Por exemplo: a receita 224, que vem na página 183, está no índice com: pág. 182, etc., etc.

Estão igualmente errados os números das receitas:

260 que é 266

262 » 257

240 » 250

250 » 256

Também na página 204, na receita 273 se encontra a quantidade de « 500 gts. de manteiga », quando ela é apenas de 50 gramas,

	Pag.
123 Sopa de cebôlas	133
129 Sopa de farinha de aveia	135
141 Sopa espessa de hortalica com aletria	139
145 Sopa de nabos com ervilhas e pão torrado	140
149 Sopa de arroz com espinafres	142
172 Sopa de sémola	148
175 Sopa de pão « a la minute »	149
183 Sopa de batatas raladas	152
187 Sopa de flocos de aveia com nabiças	153
190 Sopa neutra	154
220 Sopa semi-hortalívora	178
223 Sopas semi-frugívoras	180
225 Sopa de tomate e fruta oleaginosa	183
226 Sopa de rabanetes com fruta oleaginosa	183
227 Sopa de cenouras e fruta oleaginosa	183
228 Sopa de nabos com fruta oleaginosa	184
229 Sopa de alface com fruta oleaginosa	184
230 Sopa de repolho branco tenro com fruta oleaginosa	184
236 Sopa de castanhas com frutas doces	188
237 Sopa de bananas com fruta sumarenta doce	189
238 Sopa de frutas frescas doces com frutas secas	189
239 Sopa de frutas oleaginosas com frutas frescas ácidas	189
240 Sopa de leite com bananas	190
250 Sopa portugêsa	196
274 Sopa de hortalica com macarrão	202

T

75 Tomates com recheio de pão	118
17 Torta de batatas	101

V

260 Vagens cozidas com mólho de tomate	199
--	-----



Erratas

Pág.	Receita	Linha	Onde se lê :	Deve lêr-se :
24		16	curam	curaram
25		20	fôsse normal	fôssem normais
36		24	pode	podem
38		37	acontecimentos	conhecimentos
40		36	ecessidades	necessidades
42		4	Naturistas	Naturista
42		33	evoluçãa	evolução
44		4	de	da
46		21	a	da
46		22	de	do
46		27	fisionomia	fisiognomonía
47		24	de	da
47		26	incógnita	incógnitas
47		34	do	dos
49		21	forma	forma
49		30	à	da
68		33	fermentos	fermentados
74		9	demonstrada	demonstrado
74		26	uma	una
112	53	1	omolete	omelete
112	55	2	põe-se ao lume um tacho	põem-se ao lume num tacho
112	55	6	Psasado	Passado
113	59	2	ólho	alho
122	89	11	sacudindo	sacudindo-o
172	218	17	olea-	oleagínosa

NOTAS: — Na página 33, linha 16, onde se lê *movimentos peristálticos* deve ler-se *movimentos peristálticos dos intestinos*.

Na página 53, linhas 33 e 34, onde se lê *químico-fisiológicos ao organismo*, deve ler-se *químico-fisiológicos indispensáveis ao organismo*.

Na página 80, linha 33, onde se lê « Está já provado que a

pomicultura, origem da saúde, capital de energias em igual extensão de terreno, por processos científicos modernos, dá maior rendimento do que a criação de gado — origem da doença, factor de misérias.», deve ler-se: *Está já provado que a pomicultura — origem da saúde, capital de energias — em igual extensão de terreno cultivado por processos científicos modernos, dá maior rendimento do que a criação de gado — origem da doença, factor de misérias.*

Na página 98, receita 4, linha 3, onde se lê *rabanetes, cenouras raladas* deve ler-se *e rabanetes; juntam-se-lhes cenouras raladas.*

Na página 110, receita 49, linha 1, onde se lê *Azeitonas, temperada com azeite*, deve lêr-se *Juntar azeitonas; temperar com azeite.*

Na página 132, receita 121, com o título *Couve-flôr*, deve ser *Couve-flôr com Parmesão ao gratem.*

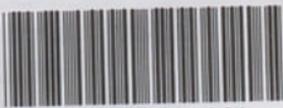
Na página 153, receita 193, falta o título *Almôço*. Idem na página 162, na receita 202.

Na página 162, receita 199, linha 1, onde se lê *Almôço*: — *Cozida*, deve ler-se *Almôço*: — *Farinha de milho cozida.*



RÓ
MU
LO

CENTRO CIÊNCIA VIVA
UNIVERSIDADE COIMBRA



1329679146



TIPOGRAFIA COMERCIAL

ANADIA