

15 ANOS



Clube Naturista do Centro

[www.cncentro.org](http://www.cncentro.org)

[cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)

# O NATURAL

nº1 de 2013

A Primavera é Natural!

Despe-te de preconceitos!

JUNTA-TE A NOS! VIVE NATURALMENTE!



Clube Naturista do Centro

Naturalmente!



## Editorial



Companheiros, já passaram algum tempo desde a última edição de «O Natural», esta publicação atrasou por diversos motivos entre os quais os profissionais, mas cá estamos para vós falar do que tem acontecido e ainda vai acontecer no meio do Naturismo em Portugal.

A direção do CNC, tem vindo a cumprir o calendário de atividades propostas inicialmente, como poderemos ver mais adiante nesta edição, contudo, vamos ter a primeira alteração novamente por motivos profissionais.

De Janeiro até agora já passaram praticamente 5 meses e todos eles com atividades outdoor e indoor.

Como já tinha sido anunciado pela FPN, o mais antigo clube naturista em Portugal ANP deu por fim as suas atividades, isto ainda no decorrer do ano de 2012. Já este ano apareceu um novo Grupo Naturista o GRN – Grupo Recreativo Naturista, ao qual demos as boas vindas no nosso site. É bom para o Associativismo existir o pluralismo, porque assim os clubes podem-se completar uns aos outros. É bom para o associativismo e melhor ainda para o Naturismo em geral, se a intenção for fazer crescer a força Naturista em Portugal, que apareçam mais grupos e clubes, pois só existe uma forma do naturismo crescer, é fazendo algo por ele, e só todos juntos poderemos fazer mais e melhor.

As páginas do [Facebook](#), o [Blog](#), continuam a ser elementos de difusão de informação, quer aos nossos sócios, quer ao público em geral.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

# Redes sociais

As redes sociais têm sido uma grande projeção para o Clube Naturista do Centro, este ano iniciamos uma serie de cartazes temáticos a que o CNC se associa nas comemorações e também produzimos alguns de promoção do clube, bem como das atividades que tivemos e vamos continuar a realizar

O Cartaz mais visto foi sem dúvida alguma o do Dia da Mãe, tivemos também o cartaz do passeio à serra de Sintra e o do encontro que vamos realizar no Monte Naturista «O Barão»



Tivemos alguns cartazes de projeção do Naturismo e ao mesmo tempo do próprio clube Naturista do centro, o Cartaz mais visto foi o INVERNO.



Criamos os nossos cartazes temáticos que também tiveram na sua maioria uma grande visibilidade. Estes cartazes são públicos, aliás todas as publicações que fazemos no Facebook o são.



# Chufa

O Homem, como elemento integrante da Natureza, deve procurar, onde vive, todas as condições necessárias ao seu equilíbrio biofísico.

A alimentação diversificada que logra tirar partido do meio natural, das suas peculiaridades climatéricas e da especificidade física e química dos solos e dos aquíferos, constitui um dos principais vetores da saúde das populações.



Diversificar, em termos de alimentação racional, significa enriquecer a dieta, educar o paladar viciado por uma ementa padronizada e artificial de duvidosa qualidade, e até completar uma restauração individual e coletiva demasiado carente.



Vem isto a propósito da divulgação de uma plantinha que, por graça, digo que serve para fazer leite e café, a qual tem todas as condições para ser cultivada com êxito em grande parte do nosso País. Ela necessita fundamentalmente de terrenos leves e arenosos e de atributos climáticos de tipo atlântico-mediterrânicos.

Importa desde já esclarecer que não me movem intuítos científicos ou económicos, para os quais não me encontro suficientemente preparado e que a outrem competem. Apenas pretendo despertar curiosidades no campo da alimentação natural, segundo uma perspectiva atraente, útil e acessível à maioria das pessoas.

A plantinha em questão denomina-se chufa, ou amêndoa-da-terra, por ser uma oleaginosa substituta da amêndoa, ou ainda, juncinha-mansa por se parecer com a junça, essa terrível infestante que alastra pelos nossos campos. A parte comestível é constituída pelos seus tubérculos acastanhados de formato ovoide irregular, os quais terão, no máximo, 2 cm de comprimento.



Estes pequenos tubérculos possuem cerca de 30% de fécula ou amido, 14% de açúcar, 20% de um óleo finíssimo de qualidade comparável ao azeite e 28% de proteína. Como se constata, trata-se de um produto altamente nutritivo, mas igualmente delicioso.

A *Cyperus esculentus* L. (seu nome científico) pertence à família das ciperáceas e é conhecida e utilizada desde remotas eras. Foram encontradas sementes, ou melhor, tubérculos, em sarcófagos egípcios de há 2000 anos a.C.

O cultivo da chufa generalizou-se na Europa a partir do século VIII, por ação dos árabes, e hoje está mais divulgado em Espanha (Andaluzia e sobretudo, província de Valência).

Costumo afirmar que com a chufa se obtém simultaneamente leite e café, o que causa o maior espanto aos desprevenidos. Na verdade, os tubérculos moídos num moinho de café ou noutra máquina apropriada do tipo “1,2,3”, a que se junta água, formam a famosa “horchata de chufa”, tão conhecida em Valência, Granada ou Córdoba, onde a encontramos amiúde nas “gelatarías”.

Mas vamos explicar melhor como se faz este leite vegetal. Colocam-se os tubérculos de molho durante 24 horas. Seguidamente lavam-se em várias águas para desprender a terra que trazem agarrada. Procedem-se depois à trituração, finda a qual, se junta água a gosto. Agita-se bem para favorecer a dissolução e cõa-se através de um passador fino. A quantidade depende de cada um. Quem desejar um leite espesso e nutritivo deve usar, como mínimo, 250 g de chufa para um litro de água. Pode adoçar-se com açúcar ou mel (preferível) e beber frio ou quente, consoante o gosto do consumidor.

E como se faz o “café”? Pega-se simplesmente nos resíduos da trituração depois de obtido o leite e torram-se os mesmos em forno brando. O produto final dá origem a uma bebida muito agradável que substitui o chá ou o café. Experimentem!

Há também quem consuma a chufa de outras maneiras. Os espanhóis comem-na crua e demolhada como os tremoços. Outros utilizam a farinha de chufa como aditivo em pastelaria.

Vamos agora à plantação. O solo tem de ser leve e silicioso, como já foi dito, e conter alguma humidade pelo que convém regá-lo assiduamente. São de rejeitar terrenos declivosos e pedregosos. A cultura é excepcionalmente produtiva, basta dizer que um só tufo pode gerar, nas condições mais favoráveis, até um milhar de tubérculos. A “sementeira” processa-se em março e a colheita em setembro. Os pequenos tubérculos são colocados a uma profundidade de 2 cm, separados de 6 cm e em filas paralelas distanciadas entre si de cerca de 30 cm, levando, obviamente, algum estrume bem curtido. Aquando da colheita, que é a parte mais trabalhosa, convém lavá-los e secá-los bem para permitir uma conveniente conservação. Se não se conseguir adquirir as sementes no nosso país, é fácil obtê-las em Espanha.



E pronto, fica feito o repto aos amantes da agricultura e até aos grandes agricultores. Quem sabe se a cultura da chufa não será um bom negócio?

Mas para isso, fica também a sugestão aos que prezam uma sã alimentação. Experimentem o leite de chufa e também o café e irão ver como são saborosos e nutritivos.

por Miguel Boeiro

# Assembleias gerais

Como foi do conhecimento de todos a lista que foi eleita apenas sofreu algumas pequenas alterações em relação ao que tinha vindo desde à dois anos:

## Direção

Júlio Esteves, sócio Nº 461 - Presidente  
 Rita Bernardo, sócia Nº 556 - Vice Presidente – (Tesoureira)  
 Paulo Garcia, sócio Nº 493 - Vice Presidente – (Secretário)  
 Rui Elvas, sócio Nº 558 - Vice Presidente – (Vogal)  
 Isa Baleiras Elvas, sócia Nº 557 - Vice Presidente – (Vogal)  
 Luís Miguel, sócio Nº 496 - Vice Presidente – (Vogal)  
 Francisco Ferreira, sócio nº 627 - Vice Presidente - (Vogal)

## Mesa AG

Luís Sequeira, sócio Nº 623 - Presidente  
 Luís Maques, sócio Nº 554 - Vice Presidente  
 Glória Martins, sócia Nº 425 - Secretário

## Conselho Fiscal

José Sousa, sócio Nº 71 - Presidente  
 José Reis, sócio Nº 220 - Secretário  
 Patrícia Silva, sócia Nº 552 - Relator



Eleitos na Assembleia Geral Ordinária de 26 de Janeiro de 2013

A assembleia decorreu normalmente mas com pouca participação associativa, apesar de ter sido em dia de piscina, que ao contrário da assembleia teve uma grande afluência.

Foram apresentados os relatórios, de contas, de atividades, eleitos os novos corpos sociais do clube e apresentado o Calendário de atividades para 2013. Isto tudo em 26 Janeiro.



A Federação Portuguesa de Naturismo, já teve duas Assembleias este ano.

A primeira em 26 de Fevereiro, para eleição dos corpos sociais e apresentação de resultados e alteração aos estatutos e regulamento, tudo decorreu na Sede da FPN com normalidade mas mais uma vez não apareceram representantes de todos os clubes nem sequer um lista para a direção, sendo assim os corpos sociais da federação ficam com elementos na Mesa da Assembleia Geral e Conselho Fiscal, sendo que a direção da Federação continuará a ser gerida desta vez por uma comissão executiva, composta pelos 3 elementos que compunham a anterior comissão administrativa.

Mais tarde em 20 de Abril decorre mais uma assembleia extraordinária onde foram abordados vários assuntos:

- Alteração do artigo 3º dos estatutos
- Apreciação e votação do processo disciplinar
- informações

Em relação ao primeiro ponto da ordem de trabalhos, aconteceu porque tiveram que ser alterados por uma questão legal, e tudo se solucionou.

Em relação ao segundo ponto, tratou o processo disciplinar em relação Maria Emília Paiva ex-dirigente do CNA e ex-dirigente da Comissão Administrativa da FPN, que foi este ultimo cargo que fez disputar este processo. Para os mais distraídos a Maria Emília Paiva enquanto exercia o cargo na comissão administrativa e que aparentemente desenvolveu um bom trabalho, e a direção do CNC preparava-se então para apoiar aquela que seria a primeira presidente da FPN, até ao fim de 8 meses deu-se por falta de dinheiro onde tinham sido cortadas vários serviços por falta de pagamento alguns era pagos pelo CNC como por exemplo o telefone, e ainda uma despesa antiga de outras direções da FPN ao nosso companheiro Luís Eleutério, a direção do CNC, redigiu um protocolo com a FPN a fim de liquidar grande parte da dívida que a

FPN tinha perante o companheiro. A grande supressa foi quando o companheiro disse que só tinha recebido parte do dinheiro e que a Maria Emília Paiva iria pagar o resto no fim do mês, como isto foi muito estranho porque o CNC disponibilizou o valor todo. Falámos com o conselho fiscal da FPN e revelou-se o pior cenário possível para a FPN em termos financeiros. Todo o dinheiro da Federação teria desaparecido em contas de hipermercado, gasoleiras e lojas de conveniência, enfim. A Maria Emília Paiva, fez um acordo com a FPN para fazer o pagamento da dívida, conforme foi fácil limpar os cofres da FPN foi difícil realizar o pagamento da dívida.

Foi pensado pela FPN realizar um processo civil, mas iria prejudicar os outros dois elementos que compunham a comissão administrativa e que acabaram por ser engados pela Maria Emília Paiva e que não traria nada de novo nem bom ao movimento nem sequer repunha o valor em causa.

Por tudo isto, e como o Clube Naturista do Centro não tem Sócios, que não possam ser membros da FPN, damos como expulsa a também sócia do CNC, que em altura da discussão da proposta de sócia acreditamos que o movimento iria mudar pois seria uma aproximação entre os clubes CNA e CNC, pois já nessa altura era dirigente do Clube Naturista do Algarve, e que nós acreditamos que seria uma forma diferente de aproximação e crescimento do naturismo em Portugal, mas infelizmente estávamos errados.






**Encontro dias**

**13, 14, 15 e 16 Junho**

Inscribe-te através do [cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)

**20%** desconto para todos os sócios com quota válida

**25%** desconto para todos os Jovens Naturistas do CNC

**Varias atividades para animar o encontro**  
 Yoga, Water-Polo, Pinturas, Foot-Paper, Praia

O local para acampar já está reservado e o barbecue também.

*Vem divertir-te!!*

# PISCINA

Este ano as sessões de piscina serão mais, acontecerá mais uma sessão em Outubro, e onde apenas duas são gratuitas a que aconteceu já, no passado mês de Março que foi patrocinada pela FPN em jeito de comemoração do 36º Aniversário e a segunda acontecer por altura do 15º aniversário do CNC.

O calendário de atividades do CNC pode ser consultado em [www.cncentro.org](http://www.cncentro.org)



Contamos com a presença do nosso mais novo Socio!

## Caminhada na Serra de Sintra

Foi no dia 6 de Abril que aconteceu o primeiro outdoor do CNC, desta feita, uma caminhada pela serra de Sintra.



Esta caminhada foi organizada por um amigo do Clube David Louro, que se prontificou a colaborar com o Clube e a escolher o percurso pela serra.

Ao David o nosso muito obrigado, esperamos contar mais vezes com a tua colaboração e participação!

A caminhada começou na Lagoa Azul e terminou no mesmo local, fomos até a barragem do Rio da Mula e voltamos para realizar o pic-nic partilhado na lagoa azul, onde cantamos os parabéns à nossa vice-presidente Isa Elvas acompanhados musicalmente por um grupo lá presente.



Ao longo do percurso tivemos oportunidade de ver e apreciar aquela paisagem fantástica e até participar na reflorestação da Serra. Podemos ver também alguns dos hábitos que se praticam nas noites da serra



# Proximas Atividades

O nosso próximo outdoor será dia 25 de Maio, onde vamos dar início época balnear do CNC, embora já tenhamos feitos alguns encontros Flash na praia acreditamos que a participação seja mais elevada a partir de agora.



**Atividade OUTDOOR**  
**25 de MAIO**  
**Encontro na Praia do Meco**  
**Junta-te a Nós! VIVE NATURALMENTE!**  
**Vem participar na abertura da**  
**época balnear do CNC**

Clube Naturista do Centro  
 www.cnc.org.pt  
 Organizador: [Logo]

Queremos lembrar que este ano a comemoração do dia MUNDIAL DO NATURISMO será no dia 2 de Junho e o CNC irá comemorar este dia na Praia da Bela Vista.



**DIA MUNDIAL DO**  
**NATURISMO 2013**  
**PRAIA DA BELA VISTA**  
**2 JUNHO**  
**Vem comemorar este dia na nossa companhia e**  
**Naturalmente!**

Varias atividades  
 JUNTA-TE A NÓS!  
 FAZ-TE SÓCIO DO CNC.

Clube Naturista do Centro  
 www.cnc.org.pt

O Anuncio tardio desta data remete-se para a responsabilidade da INF-FNI.

A nossa atividade que mais dias, atividades, tertúlias, divertimento e etc, será a realizada no Monte Naturista «o Barão» nos dias 13 a 16 de Junho. Recordamos que os sócios do CNC tem um desconto especial e os jovens Naturistas do CNC terão um desconto ainda maior, ,as para poder usufruir deste desconto terá que de ser realizada uma inscrição através do email ([cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)), com as informações dos participantes, dias presentes e tipo de alojamento, claro está terá que ter a quota válida para o ano de 2013.



**Encontro dias**  
**13, 14, 15 e 16 Junho**  
**Inscreve-te através do [cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)**

**20%** desconto para todos os sócios com quota válida

**25%** desconto para todos os Jovens Naturistas do CNC

**Varias atividades para animar o encontro**  
**Yoga, Watter-Polo, Pinturas, Foot-Paper, Praia**  
 O local para acampar já está reservado e o barbecue tambem.

**Vem divertir-te!!**

Temos em vigor a Campanha +VANTAGENS



**15 ANOS**

**Clube Naturista do Centro**  
 www.cncentro.org cncentro@gmail.com



**Vantagens na renovação da quota!**

**10% DESCONTOS**

**Por cada novo sócio inscrito Informa-te através do email cncentro@gmail.com**

Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10%, portanto é fácil, se inscreveres 10 amigos a tua quota para o próximo ano será gratuita. Esta campanha é válida por cada socio , um casal onde a quota tem um valor de 50€ se paga até 31 Março, os 10% serão sobre os 25€, ou seja um casal para tem os 100€ do valor total da sua quota terá que inscrever 20 amigos ou 10 casais. A quota Jovem e Sénior aplica-se a mesma logica, é sempre sobre o valor da quota. Os amigos que se inscreverem ficam isentos do valor de Joia e o valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.

## Protocolos e Acordos de descontos



**Depilação Masculina e Feminina**

**Desconto desde 15%, mediante apresentação**



Av de Moscavide 48A  
Tel/Fax: 21 943 08 28



Para mais informações, deve  
ser consultado o protocolo  
no Fórum do CNC



## Proximas actividades do CNC

### MAIO

- **25** - Abertura da época Balnear do CNC, Encontro na Praia do Meco
- 
- 

### JUNHO

- **02** - DIA MUNDIAL DO NATURISMO
- **02** - Comemorações do Dia Mundial do Naturismo 2013 - Praia da Bela Vista
- **08** - WNBR Lisboa
- **13 a 16** - Encontro de Camping no «BARÃO»
- **15** - Encontro na Praia do Salto
- 
- 

### JULHO

- **20** - Praia da Adiça