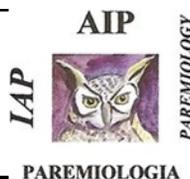




Arquivo Municipal de Tavira  
Associação Internacional de Paremiologia

Arca dos Provérbios



## Provérbios – maio de 2021

Alguns alimentos têm um sabor especial no mês de maio. A linguagem proverbial, conjuntamente com breves explicações, permite-nos dizer que os saberes e os sabores andam a par.

### ❖ *Beldroegas na horta, tira o médico da porta*

Breve explicação: A beldroega (*Portulaca oleracea* L.) originária do Médio Oriente, existe em Portugal, maioritariamente nas regiões do Alentejo e do Algarve. Também conhecida, popularmente, por *baldroega*, *onze-horas*, ... . Tem presença na gastronomia tradicional, sendo consumida em saladas, refogados, sopas. É rica em vitaminas A, B, C e sais minerais; usada na medicina popular, com propriedades diuréticas, purificantes, analgésicas, anti-hemorragias.

### ❖ *Favas, das primeiras; cerejas, das últimas*

Breve explicação: é um alerta para as datas de colheita quer da fava e da cereja. O provérbio acautela relativamente à maturação das favas, «favas as primeiras», porque se a colheita atrasa até à completa maturação das vagens superiores, observam-se perdas relevantes por deiscência das vagens. No que se refere às cerejas, o provérbio alerta para se colherem «as últimas» devido ao facto das cerejas terem um processo de amadurecimento lento, pelo que devem ser colhidas bem maduras.

### ❖ *Morangos e amores, os primeiros são os melhores*

Breve explicação: Diz a sabedoria ancestral que o primeiro amor tem mais impacto no coração de quem está apaixonado. Também os frutos quando aparecem, causam uma sensação de bom gosto ao paladar, tal como o morango (*Fragaria*) que é considerado, na linguagem vulgar, como o fruto vermelho do morangueiro, da família das rosáceas. O morango é um fruto muito saudável por ser pouco calórico e rico em antioxidantes, vitaminas e minerais. Por ser de cor vermelha e ter uma forma de coração, simbolicamente, associam-no ao amor, à paixão.

### ❖ *Caracol onde nasce, pasce*

Breve explicação: Os caracóis no lugar onde nascem, aí ficam a “pastar” e estão associados à lentidão de movimentos, como bem se reflete na expressão idiomática, «a passo de caracol». Acrescenta-se que o caracol como alimento, é muito rico em proteínas. O caracol cuja espécie comum *Helix aspersa* é considerado uma iguaria em Portugal, principalmente na região sul e também, em vários países, tais como França, Itália.

#### Referência:

AMARAL, Paulo Patrício Brum (2015). *Provérbios agrícolas portugueses*. Portugal, Porto: Agrobok, Edições Técnicas.  
COSTA, José Ricardo Marques (2004). *O livro dos provérbios portugueses: recolha e organização alfabética e temática*. 2ª ed. Portugal, Lisboa: Editorial Presença.

#### Internet:

<https://revistajardins.pt/como-cultivar-beldroegas/>  
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/beldroegas/>  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Portulaca\\_oleracea](https://pt.wikipedia.org/wiki/Portulaca_oleracea)  
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Caracol>