



DIETA  EDITERRÂNICA

UM PATRIMÓNIO CIVILIZACIONAL PARTILHADO



DIETA  EDITERRÂNICA

UM PATRIMÓNIO CIVILIZACIONAL PARTILHADO



UM PATRIMÓNIO CULTURAL MILENAR



O Mediterrâneo é mais que um mar interior ligando três continentes, é berço de civilizações que influenciaram a história da humanidade nos últimos milénios. O Mediterrâneo é um modo de ver, pensar e agir, um modelo de vida comunitária.

Um modelo cultural interdependente vertebrou as sociedades mediterrânicas, transformou espaços naturais em paisagens de terrenos lavrados, de vinhedos e olivais, pomares e figueirais, desenvolveu novas tecnologias de produção, transformação

e transporte, dinamizou o comércio e a navegação, fundou pequenas e grandes cidades, formas de organização social e política, construiu espaços sagrados e as três grandes religiões monoteístas.

As formas de vida comunitária estruturaram sistemas mentais e sociabilidades, originaram expressões simbólicas, rituais e artísticas, tendo como marcadores temporais os ciclos astrais, biológicos e agrários, ainda hoje muito presentes nas festividades populares por todo o espaço cultural mediterrânico.



As populações atribuíram valores sagrados e agregadores a determinados alimentos, como os cereais e o pão (o termo companheiro vem do latim *cum panis*), o azeite e o vinho, entre outros. Estes elementos estão presentes nas práticas de ritualização, como o uso do pão e do vinho na eucaristia, do azeite como fonte de luz e calor e ainda unguento para cerimoniais de batismo, crisma e extrema-unção. A Península Ibérica, entre o Mediterrâneo e o Atlântico, foi confluência de civilizações que marcaram a História. Os elementos

mediterrânicos estão presentes nos traços fundamentais do clima, da geografia, da economia, da cultura e do quotidiano dos portugueses. Em Portugal ocorreram historicamente processos de assimilação e aculturação, com integrações e exclusões, como a romanização, a arabização e a cristianização, que nos últimos oito séculos definiram o perfil e especificidades de uma cultura portuguesa multifacetada e universalizadora.



~~~~~  
"ATRIBUÍRAM VALORES  
SAGRADOS E AGREGADORES  
A DETERMINADOS ALIMENTOS"  
~~~~~



As diferenças entre o Norte e o Sul, com o Mondego como referência, estão bem patentes no clima e morfologia dos terrenos, nos sistemas agrários e na divisão da propriedade, nos vinhedos serranos do Douro e no montado alentejano, nos povoamentos fracionados ou concentrados, no granito da casa nordestina ou beirão e nos barros e taipas do Alentejo e Algarve. São também visíveis nas expressões linguísticas e “falares”, nas festas e modos de celebração colectiva, na tradição oral, nos desfiles de oferendas, e ainda no desenvolvimento de formas particulares de

preparação e confeção dos alimentos onde os conhecimentos transmitidos de geração a geração se associaram aos saberes e produtos trazidos pelas permutas das Descobertas. Uma extensa orla marítima pontuada de cidades portuárias e estuarinas em contacto permanente com o oceano e de comunidades piscatórias distribuídas ao longo da costa, trouxe para a mesa dos portugueses uma enorme variedade de peixes, moluscos e bivalves. Originaram igualmente uma multiplicidade de padroeir(o)as, festividades de mareantes, bênçãos de redes e “banhos santos”, compromissos e ex-votos marítimos, ...

A diversidade e riqueza da cozinha portuguesa, simbiose das formas de subsistência alimentar dos camponeses e pescadores, da tradição conventual e aristocrática e da mescla com elementos de outras origens geográficas, expressa-se à volta da mesa, tendo a família e os amigos como elemento de convocação e transmissão. Na comunidade a dieta mediterrânica é dinamizada por associações, confrarias, comissões de festas e outras organizações locais.

São múltiplos os exemplos de relacionamento e semelhança com outras tradições gastronómicas mediterrânicas, como a regular presença das sopas, dos cozidos e guisados, do pão, das saladas, a condimentação com ervas aromáticas, os frutos secos e o vinho às refeições.

A permanência das culturas comunitárias implica reconhecimento e preservação das especificidades da Dieta Mediterrânica portuguesa, fator decisivo para a presença personalizada de uma nação multissecular, num mundo cada vez mais competitivo, globalizado e homogeneizador.

**“A FAMÍLIA E OS AMIGOS COMO
ELEMENTO DE CONVOCAÇÃO
E TRANSMISSÃO”**





O PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICICO E A NOSSA SAÚDE

O padrão alimentar mediterrânico, que por conveniência se designa por Dieta Mediterrânica tem sido muito estudado nos últimos 50 anos. Os trabalhos científicos têm acompanhado populações com consumo mais elevado de produtos vegetais (nomeadamente de hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e azeite) e analisado o seu estado de saúde. Os resultados de muitos estudos sugerem que este padrão diário de alimentação está associado a maior longevidade no geral e à proteção face a doenças como o cancro,

diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doença cardiovascular, obesidade e doenças neuro-degenerativas como a doença de Parkinson ou de Alzheimer. A dieta mediterrânica é, pois, considerada uma das mais saudáveis do mundo, o que é testemunhado pelo facto de os habitantes da Europa do Sul, entre os quais Portugal, terem a mais baixa taxa de mortalidade por doenças cardíacas. O seu extraordinário valor foi realçado pela primeira vez pelo americano Ancel Keys, reconhecido especialista em nutrição humana,

que observou existir, num estudo realizado em diversos países, uma estreita relação entre o consumo de gorduras e a incidência de doença coronária, sendo esta doença tanto mais frequente quanto mais elevado fosse o consumo de gordura. A exceção verificou-se apenas nos povos da bacia do Mediterrâneo que, apesar de terem um elevado consumo de gordura, sofriam de relativamente poucos enfartes do miocárdio. Essa exceção devia-se ao tipo de gordura consumida que, no Mediterrâneo, era sobretudo gordura insaturada (azeite).





~~~~~  
"É POSSÍVEL JUNTAR  
SAÚDE E SABOR À  
VOLTA DA MESA."  
~~~~~

Desconhecem-se ainda os mecanismos exatos que levam a maior longevidade e proteção face à doença por parte das pessoas que aderem à Dieta Mediterrânica. Sabemos hoje que existem nos alimentos, e mais concretamente nos frutos e hortícolas, dezenas de substâncias químicas ainda pouco estudadas, mas com eventual capacidade de protegerem as células do organismo humano face à agressão externa, nomeadamente a oxidativa. Por outro lado, estes nutrientes interagem entre si, potenciando o seu papel protetor, sendo diferente comer uma sopa no início de uma refeição (à boa maneira mediterrânica) ou fora dela, por exemplo.



A investigação científica continua e será capaz de confirmar brevemente os mecanismos exatos que levam a que estes alimentos confirmem proteção face à doença. Felizmente, a tradição alimentar portuguesa já integra muitos destes produtos, nomeadamente os hortícolas, o azeite, o feijão, o grão e as ervas aromáticas em sopas, cozidos, ensopados ou caldeiradas, o que facilita a sua adoção no nosso dia-a-dia. Desta forma é possível juntar saúde com sabor à volta da mesa. É evidente que parte dos benefícios atribuídos a esta alimentação são também devidos a

outros fatores, nomeadamente culturais, como o menor uso do automóvel, mais deslocações a pé, o que significa maior atividade física, bem como a uma atmosfera social mais descontraída e afetiva que caracteriza a vida dos povos mediterrânicos, pelo que se deverá falar, não apenas de dieta mediterrânica, mas antes e com toda a propriedade, em cultura mediterrânica.



UMA PAISAGEM ALIMENTAR

Não fazendo diretamente fronteira com o mar interior, Portugal é, no dizer de Pequito Rebelo (A Terra Portuguesa), “mediterrânico por natureza, atlântico por posição”. Este facto está bem patente no clima – calor e secura no verão, chuva e frio no inverno - pouco rigoroso. A natureza mediterrânica do território nacional assim estabelecida, associada à localização atlântica está na origem da história da alimentação dos portugueses, muito caracterizada pelo consumo de produtos mediterrânicos (trigo, vinho, azeite, hortícolas e leguminosas) complementado com os recursos da pesca. Com os Descobrimentos deu-se um

enriquecimento do património agrário, com um conjunto de produtos vindos de além-mar (i.e. tomate, pimento, batata, pepino, melancia e feijão) que passaram a estruturar toda a alimentação de norte a sul do país. Assim, não é de estranhar a muito significativa superfície afeta a culturas mediterrânicas, correspondente a mais de 40 % da superfície agrícola utilizada (SAU) nacional, encontrando-se a restante área essencialmente ocupada com prados e pastagens permanentes. Uma breve incursão pela análise do comércio externo de bens agroalimentares e da pesca permite constatar que:

- os produtos mediterrânicos representam 36 % das importações do setor, destacando-se as importações de peixe, crustáceos e moluscos (15,4 %), de cereais (9,4 %) e de frutos (5,4 %);
- os produtos mediterrânicos contribuem com 41 % para as exportações nacionais do setor, com relevo para o vinho (13,6 %), os frutos (6 %) e o azeite (4,1 %).

A leitura destes indicadores demonstra um claro predomínio dos produtos mediterrânicos na economia do setor, na utilização do território, na estrutura do comércio externo alimentar e, consequentemente, na dieta alimentar.



UMA EXPERIÊNCIA GASTRONÓMICA

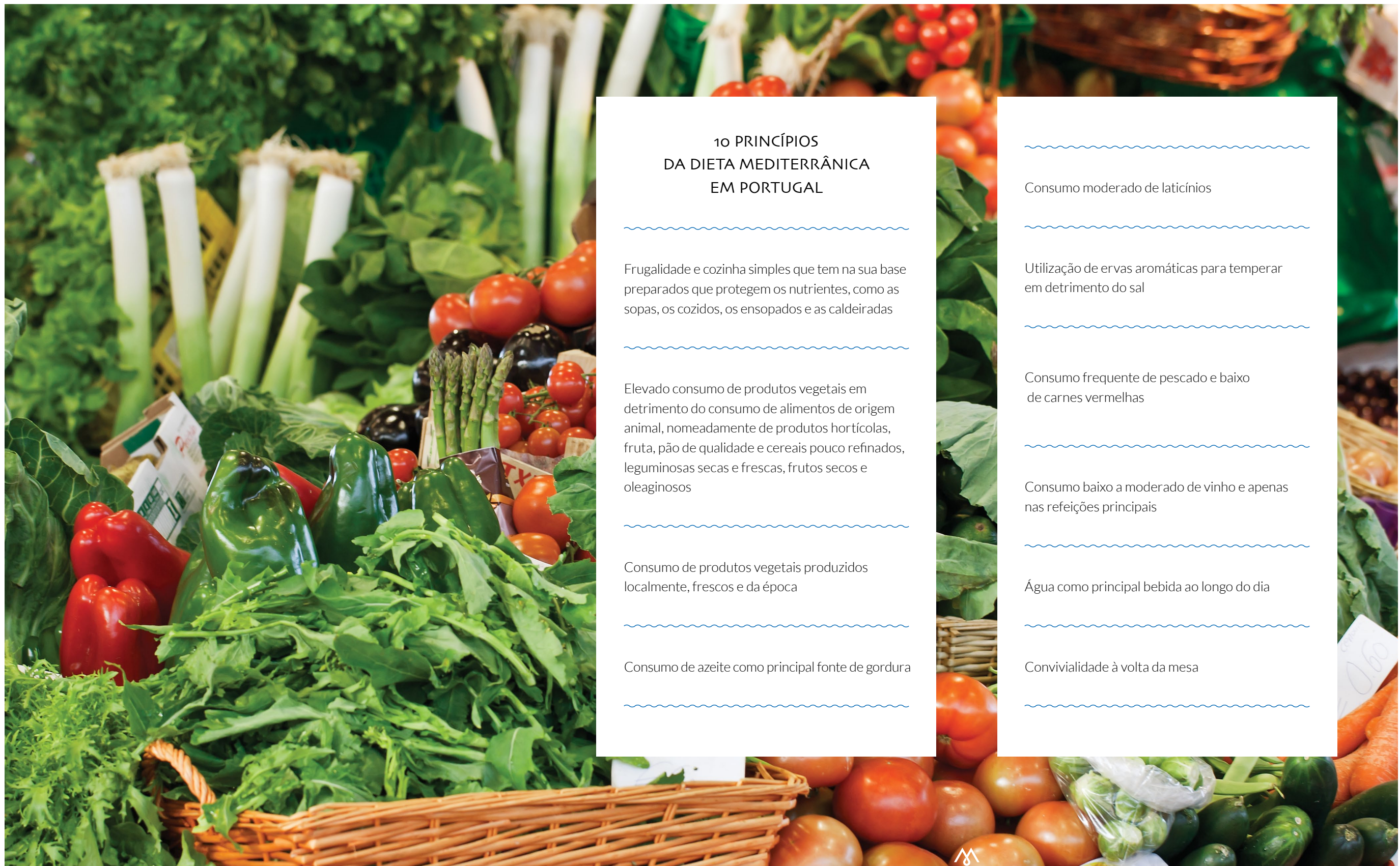
É frequente ouvir-se dos turistas que nos visitam que apreciam a nossa hospitalidade, a nossa forma menos apressada de viver, o clima, as paisagens, a gastronomia e os vinhos. Dizem-no de forma sentida e emotiva, como se tivessem sido “tocados” pela experiência da sua estada em Portugal. Elogiam um povo e a sua forma de vida. Sem o saberem, enaltecem a Dieta Mediterrânica em Portugal. O clima e as paisagens são o berço dos legumes, frutas e cereais. Da azeitona e das uvas. De geração em geração, tradições e práticas vão sendo transmitidas, preservando

saberes e sabores, para que à mesa de Portugal se aprecie tanta variedade de pão, azeite e vinho, sopas, ensopados, cozidos e caldeiradas. Sublimam os aromas, as ervas aromáticas. São iguarias simples, verdadeiras almas imaculadas de um povo. Esta cozinha não é um regime alimentar, é um modo de vida. Que convida à convivialidade à mesa, ao desfrute do espaço aberto. Às pausas. À água fresca. Em Portugal, a culinária é de proximidade, é local. Por isso as mesmas receitas têm subtis diferenças.

Hoje, estas práticas ganham novos atores. Num pequeno restaurante de uma qualquer vila ou aldeia, ou nas grandes cidades, os chefes vão ao encontro das origens e apresentam de forma renovada os nossos sabores, os sabores de sempre, valorizando os ingredientes com inaudita sabedoria. Completa-se a experiência com um serviço de qualidade, de braços abertos e sorriso rasgado.

Eis a Dieta Mediterrânica em Portugal!
A dieta do bem-estar.





10 PRINCÍPIOS
DA DIETA MEDITERRÂNICA
EM PORTUGAL

Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas

Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos

Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

Consumo de azeite como principal fonte de gordura

Consumo moderado de laticínios

Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal

Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais

Água como principal bebida ao longo do dia

Convivialidade à volta da mesa

Esta brochura foi programada e decidida no âmbito da Comissão responsável pela candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade/UNESCO, com a seguinte constituição: Gabinete da Ministra da Agricultura e do Mar, Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária (Coordenação), Gabinete de Planeamento e Políticas do Ministério da Agricultura e do Mar, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve, Direção Geral de Saúde, Direção Geral do Património Cultural, Turismo de Portugal, Comissão Nacional da UNESCO, Câmara Municipal de Tavira, Instituto de Estudos de Literatura Tradicional (Universidade Nova de Lisboa), Fundação Portuguesa de Cardiologia, Ordem dos Nutricionistas, Movimento Mulheres de Vermelho e Weber Shandwick|Documentos e Eventos.

Tavira é a comunidade representativa de Portugal na Candidatura.

FICHA TÉCNICA

Título
Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado

Textos
Vitor Barros (Coordenador)
Manuel Carrageta
Pedro Graça
Jorge Queiroz
Miguel Sarmento

Fotos
Arquivo Fotográfico da Câmara Municipal de Tavira
Turismo de Portugal
Francisco Almeida Dias
Nuno Correia
Paulo Magalhães

Design Gráfico
Projeto *pro bono* da experimentadesign
www.experimentadesign.pt

Impressão

Tiragem
2 500 exemplares

Depósito Legal

ISBN
978-972-8103-74-3

ÍNDICE DE IMAGENS

Arq. Fotográfico da Câmara Municipal de Tavira
Pág. 19

Francisco Almeida Dias
Pág. 8

Nuno Correia
Pág. 7, 15, 20, 21, 13

Paulo Magalhães
Pág. 6

Turismo de Portugal
Pág. 8, 11, 12, 14, 16

