Dieta Mediterrânica, alimentos esquecidos e leguminosas em destaque na Noite Europeia dos Investigadores

Idioma
Undefined



O INIAV participou na Noite Europeia dos Investigadores 2026, realizada no dia 25 de setembro, no Pavilhão do Conhecimento – Centro Ciência Viva, em Lisboa, com a atividade **“Do desperdício à tradição: alimentos esquecidos na Dieta Mediterrânica”**.

A iniciativa teve como objetivo aproximar o público da ciência dos alimentos, promovendo a Dieta Mediterrânica enquanto modelo alimentar saudável, sustentável e culturalmente identitário. Ao longo da noite, foram dinamizadas várias atividades interativas, incluindo a observação de microrganismos associados aos alimentos à lupa e ao microscópio, provas de bebidas fermentadas desenvolvidas com subprodutos de fruta, jogos educativos sobre as fileiras alimentares “do prado ao prato” e desafios sobre alimentos e produtos de origem tradicional.

Em particular, destacou-se a atividade **“Adote uma leguminosa”**, desenvolvida com a participação do **Centro de Competências da Dieta Mediterrânica**. Nesta atividade, os visitantes foram convidados a conhecer melhor diferentes leguminosas, a sua importância na alimentação mediterrânica, na biodiversidade agrícola e na sustentabilidade dos sistemas alimentares. Cada participante pôde “adotar” uma leguminosa, levar sementes para casa, acompanhar o seu crescimento e partilhar posteriormente a sua evolução.

A atividade permitiu valorizar alimentos muitas vezes esquecidos, mas profundamente ligados à tradição alimentar portuguesa, como as leguminosas, os hortofrutícolas, os produtos fermentados e os subprodutos utilizados na cozinha tradicional. Através de uma abordagem participativa e lúdica, procurou-se reforçar a importância da literacia alimentar, da redução do desperdício e do aproveitamento integral dos alimentos.

Esta participação constituiu mais uma oportunidade para divulgar junto do público o trabalho desenvolvido pelo INIAV e pelos seus parceiros na valorização da Dieta Mediterrânica,

reforçando a ligação entre ciência, tradição, sustentabilidade e inovação alimentar.

Fonte: INIAV

Source URL (modified on 19/10/2026 - 13:10): http://dietamediterranica.pt/?q=es/not%C3%ADcias-leguminosas-iniav/dieta-mediterr%C3%A2nica-alimentos-esquecidos-e-leguminosas-em-destaque-na