

PATRIMÓNIO IMATERIAL DA UNESCO

Candidatura conjunta: Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Chipre e Croácia.

Dieta sustentável, um padrão alimentar e um estilo de vida saudáveis, baseada no consumo abundante, diversificado de alimentos de origem vegetal de produtos locais e sazonais, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite, confeccionados segundo a gastronomia tradicional e com apelo à atividade física e ao convívio à mesa como um traço cultural distintivo.

Organização Mundial de Saúde

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados e envolve um conjunto de saberes-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, preparação e, especialmente, partilha e consumo de alimentos.



TERRITORIAL MED SALVAGUARDA DA DIETA MEDITERRÂNICA ATRAVÉS DA SUA DIFERENCIAÇÃO TERRITORIAL

O Projeto Territorial MED pretende reforçar a estratégia nacional para a salvaguarda e a valorização da Dieta Mediterrânica, desenvolvendo uma intervenção que contribua para aumentar a adesão dos cidadãos à Dieta Mediterrânica, preservar e divulgar os seus valores, cultura e património, mas com incidência e adequação à realidade de cada região.



CONTACTOS

Rua do Moinho, em Patacão
8005-511 FARO
+351 289 870 700
www.drapalgarve.gov.pt



Cofinanciado por:



A DIETA MEDITERRÂNICA NO Algarve



A DIETA MEDITERRÂNICA

NA REGIÃO DO ALGARVE

A influência de várias civilizações, com diferentes níveis de práticas e conhecimentos, fez da expressão "Dieta Mediterrânica" um dos conceitos mais vivos e fascinantes de toda a cultura da região.

O azeite, o pão e vinho fazem parte da trilogia alimentar mediterrânica, a que se juntam produtos frescos e sazonais, como hortícolas e frutícolas provenientes das hortas e mercados locais, que vão enriquecer em cor e em diversidade os pratos consumidos pelos algarvios.



As ervas aromáticas secas ou frescas, como os orégãos, salsa, coentros, poejo, hortelã e outras, perfumam e apaladam os pratos de uma forma subtil, conferindo aos mesmos efeitos benéficos para a saúde, pois a sua utilização ajuda a reduzir a adição de sal, e também favorece a digestão.



A presença constante do peixe fresco, como a sardinha, a cavala ou atum, o consumo moderado de carne e de vinho, o papel das frutas, leguminosas e verduras, tudo nesta dieta é parte integrante de um estilo de vida saudável e apelativo.



Mesmo não sendo uma região extensa, o Algarve apresenta uma incrível variedade e riqueza de propostas gastronómicas.

Entre o litoral, a serra e o barrocal, tal como entre o barlavento e o sota vento, as diferenças são inúmeras e enriquecedoras de um património comum.

Numa salada de polvo ou numa papas de milho, numa feijoada de lingueirão ou num jantar de grão, numa estrela de figo ou num bolinho de alfarroba, está o prazer dos sentidos e algo mais. É toda uma forma de estar na vida, uma relação saudável entre gerações, entre quem está, quem vem e quem vai, entre o próprio Algarve e todo o mundo que o rodeia.



A transmissão de geração em geração dos conhecimentos e dos processos de preparação, bem como dos rituais de convívio e socialização, faz com que, mais do que de simples alimentos, se trate aqui de elementos da identidade das famílias, das comunidades e de todo o Algarve.



A DIETA MEDITERRÂNICA

A palavra "dieta" deriva do termo grego *díaita* que significa estilo de vida equilibrado e assenta em 10 princípios fundamentais.

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base a variedade e riqueza de nutrientes contidos nas sopas, os cozidos, os ensopados
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, frutas, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou de proximidade, frescos e da época
4. Azeite como principal fonte de gordura
5. Consumo moderado de lacticínios
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar
7. Consumo frequente de pescado e menor de carnes vermelhas
8. Consumo moderado de vinho e apenas nas refeições principais
9. Água como principal bebida ao longo do dia
10. Convivialidade e partilha à volta da mesa

Adaptado de www.dietamediterranea.pt

