

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 e sazonal 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.



Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

DIETA MEDITERRÂNICA

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.



A DIETA MEDITERRÂNICA NO

Centro



REPÚBLICA PORTUGUESA

AGRICULTURA
MAR



CONTACTOS

Rua Amato Lusitano, Lote 3
6000-150 Castelo Branco
+351 272 348 600/73
drapc@drapc.gov.pt
www.drapc.gov.pt



Rede Rural Nacional

Cofinanciado por:



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020



UNIAO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais



Territorial MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

A DIETA MEDITERRÂNICA NA REGIÃO CENTRO

Associada sobretudo ao Sul do País a DM está, também, enraizada na cultura rural da Região Centro.

É disto testemunho a disseminação de uma das culturas mais emblemáticas da DM, o olival.

Na Região Centro o olival tradicional e de montanha persiste e está a ser revalorizado.



Os territórios rurais da região são sinónimo de tradições, de festividades, de celebrações e de costumes. Muitas têm origem nos ciclos agrários e nos alimentos, marcas de um modo de vida associado à DM.

A identidade deste território que, simbolicamente, acompanha o percurso do rio Mondego, é marcada por um sistema agro-silvo-pastoril adaptado aos recursos disponíveis na região, por uma grande variedade de produtos hortofrutícolas e, ainda, por aves e animais de pequeno porte de raças autóctones.

A pequena pesca artesanal, igualmente integrante da DM, assume na Região uma importância significativa.



A Região Centro, tradicionalmente rica em variedades de fruteiras regionais, como a maçã Bravo Esmolfe, que tem aqui o seu berço, e a cereja do Fundão, emblema da região que lhe dá o nome, é caracterizada pela elevada diversidade e grande qualidade de diferentes espécies hortofrutícolas.

Delas fazem parte antigas variedades regionais de hortícolas e leguminosas, como a Cherovia, a Feijoca e o Chicharo, tradicionalmente confeccionadas na região e que estão na origem de festividades e eventos associados aos produtos, aos processos de trabalho e ao consumo.



Os saberes-fazer dos artesãos permanecem no tempo, enaltecendo uma cultura e património inigualáveis, como o chocalho, a olaria, a tapeçaria e as técnicas de conservação de alimentos, como a que dá origem à inigualável pera passa.

Zeca Afonso immortalizou a maçã Camoesa na canção beirã – Senhora do Almortão e Sra. da Póvoa.

(...)
Não queirais ser castelhana
Nossa Senhora da Póvoa,
Minha boquinha de riso,
Minha maçã camoesa
Criada no paraíso.

Zeca Afonso



A DIETA MEDITERRÂNICA

A palavra “dieta” deriva do termo grego *diáita* 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

