

# 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.



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.



REPÚBLICA PORTUGUESA

AGRICULTURA  
MAR

Direção Regional de Agricultura e Pescas de Lisboa e Vale do Tejo

## CONTACTOS

📍 Quinta das Oliveiras, E.N. 3  
2000-471 Santarém  
☎ +351 243 377 500  
✉ info@draplvt.gov.pt  
🌐 www.draplvt.gov.pt



Cofinanciado por:



Rede Rural Nacional



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020



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



A DIETA MEDITERRÂNICA EM

# Lisboa e Vale do Tejo



Territorial MED  
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

## A DIETA MEDITERRÂNICA NA REGIÃO LISBOA E VALE DO TEJO

As características mediterrânicas, na **região LVT**, estão presentes nos traços fundamentais do seu clima, geografia, culturas e expressões da vida coletiva. Pela sua localização privilegiada, desde cedo se viu habitada por povos de diversas origens, que legaram um rico património arqueológico, histórico e arquitetónico, dos quais se destacam os Castelos Medievais, os Palácios e as Fortalezas e as Aldeias Avieiras.

Alem da riqueza histórica e cultural, a região é dotada de **riquezas naturais e paisagísticas** de grande valor – o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, a Reserva Natural das Ilhas Berlengas e a Reserva da Biosfera do Paúl do Boquilobo, bem como o Parque Natural da Arrábida.

O **Tejo** é o principal protagonista da região, conferindo ao padrão alimentar mediterrânico características próprias, onde se evidenciam as produções de arroz, tomate e milho, que se associam ao olival e à vinha.



A **cultura e o património** nesta região têm a sua marca indelével, patentes nos saberes-fazer dos nossos artesãos:

- a tapeçaria
- a cerâmica
- as técnicas de conservação de alimentos
- as Salinas



A gastronomia desempenha na Dieta Mediterrânica um “facto social total”, um hábito de convívio quotidiano à mesa.

Na LVT, a festa ou começa ou termina à mesa, onde a sua **gastronomia** reflete a diversidade de culturas agrícolas e pecuárias – “venha provar as sopa à base de feijão e couves, os peixes do rio e do mar, o arroz carolino e molhe o pão no azeite desta região acompanhado dos seus excelentes vinhos”.



Ao longo da sua orla costeira, o **peixe** e o marisco, bem como a produção de **hortícolas** e de **fruteiras**, com as suas variedades regionais como as maçãs Camoesa de Sesimbra, a Reineta de Sintra e a Riscadinha de Palmela e a Pera Rocha do Oeste, evidenciam um modelo tradicional mediterrânico, transmitido de geração em geração.

A tradição vivencia-se com as **festividades**, as **celebrações** e os **costumes**, que têm origem na frugalidade da sua gente e no seu amor à terra, estando ligados quer aos ciclos produtivos, agrícolas ou de pesca, alimentares e religiosos:

- convívio nas **procissões terrestres e fluviais** e nas **festas populares e religiosas**,
- vivência típica das **comunidades piscatórias**,
- **grupos folclóricos** com seus cantares e danças.



## 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](http://www.dietamediterranea.pt)

