

PATRIMÓNIO IMATERIAL DA UNESCO

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

Dieta sustentável, um padrão alimentar e um estilo de vida saudável, baseada no consumo abundante e 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.



DIETA MEDITERRÂNICA



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

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 do Alentejo

CONTACTOS

📍 Av. Eng. Eduardo Arantes Oliveira,
Apartado 83, 7006-553 Évora
☎ +351 266 757 800
✉ geral@drapal.min-agricultura.pt
🌐 www.drapal.min-agricultura.pt



Rede Rural Nacional

Cofinanciado por:



A DIETA MEDITERRÂNICA NO

Alentejo



Territorial MED
Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica

A DIETA MEDITERRÂNICA NA REGIÃO DO ALENTEJO

A singularidade mediterrânica encontra-se muito presente em Portugal e para isso muito contribui o **Alentejo**, pelo seu determinismo geográfico a Sul do país, conferindo sabores e saberes com a simplicidade de uma tradição milenar.

Esta identidade encontra-se muito marcada no **montado** alentejano, um sistema agro-silvo-pastoril adaptado aos recursos disponíveis da região.

Do **montado**, enquanto sistema multifuncional, emerge um padrão alimentar mediterrânico, onde se destacam:

- os produtos resultantes da produção animal
- as ervas mediterrânicas
- o mel
- o azeite obtido no olival alentejano

A **gastronomia** alentejana, resultante de simplicidade e criatividade, é rica em aromas e transporta para a convivialidade. Daqui resulta o **Cante Alentejano** fazendo a ligação da gastronomia à amizade, onde a popular açorda de coentros e alho é tão característica e sempre cantada.

«É fácil fazer
Dá pouco trabalho
É água a ferver
Coentros e alho
Coentros e alho
E água a ferver
Dá pouco trabalho
E é fácil fazer»



Também os saberes-fazer dos artesãos se elevam no tempo, enaltecendo uma **cultura e património** inigualável, como:

- o chocalho
- a olaria
- a tapeçaria
- as técnicas de conservação de alimentos

No litoral encontra-se a costa alentejana onde o consumo de carnes dá lugar ao **peixe** e marisco, também a utilização de produtos **hortícolas** e das **leguminosas**, fazem transparecer o modelo tradicional mediterrânico, muito marcado de geração em geração.

O Alentejo é sinónimo de **festividades**, costumes e **tradições**. Muitas têm origem nos ciclos agrários e nos alimentos, onde se destaca:

- a festa das flores
- o dia da espiga
- os Santos Populares
- o magusto
- a matança do porco

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

