



DIETA MEDITERRÂNICA

Aparecimento e Evolução de um
Estilo de Vida



Co-financiado pela União Europeia
Co-funded by European Union

Dieta mediterrânica portuguesa é Património Imaterial da Humanidade

A dieta mediterrânica foi classificada Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO. A Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) declarou a dieta



Fonte: www.manairashopping.com.br

mediterrânica portuguesa como Património Imaterial da Humanidade, assim como as de Chipre e da Croácia. Grécia, Espanha, Itália e Marrocos tinham as suas dietas mediterrânicas distinguidas desde novembro de 2010. Uma das razões apontadas para a distinção foi a necessidade de salvaguardar esta cultura através de medidas e legislação adequadas.

Saborosa e saudável, a dieta mediterrânica privilegia os alimentos de origem vegetal: fruta e legumes preferencialmente da época, pão e outros cereais e legumes secos. O azeite é a principal gordura utilizada para cozinhar e temperar. Pela sua composição, favorece a digestão e a assimilação de nutrientes, faz bem ao coração e contém antioxidantes. O leite, o queijo e os iogurtes também compõem a ementa diária. Este regime conta com um baixo consumo de carnes vermelhas, mais ricas em gorduras saturadas, e uma maior quantidade de peixe e de carnes brancas. Dois copos de vinho a acompanhar as refeições completam o menu.

Com origem no termo grego "daiata", a dieta mediterrânica é um estilo de vida, transmitido de geração em geração, que cria uma identidade cultural e social. Abrange técnicas e práticas produtivas, nomeadamente de agricultura e pescas, formas de preparação, de confeção e de consumo dos alimentos, festividades, tradições orais e expressões artísticas.

A região mediterrânea



A região mediterrânea possui características ambientais favoráveis, como o clima, a biodiversidade e os recursos naturais. Desde os tempos mais remotos que povos de terras distantes escolheram as costas do Mediterrâneo para se fixarem, sendo mesmo o berço de algumas das mais antigas culturas e civilizações do nosso planeta (Egípcios, Gregos, Romanos e Árabes) e de três das mais influentes religiões: Cristianismo, Islamismo e Judaísmo.

A proximidade e importância do mar potenciaram a utilização de todos os seus recursos: peixe, moluscos, crustáceos e até mesmo o sal.

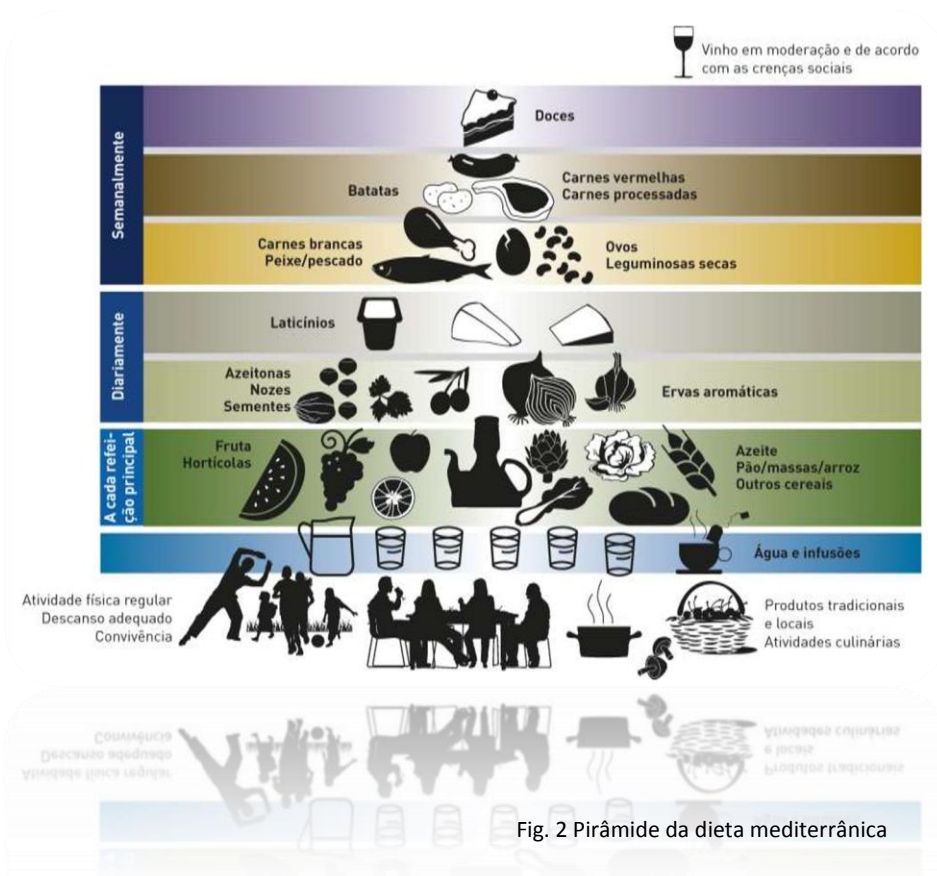


Fig. 2 Pirâmide da dieta mediterrânica

No período antes de Cristo

Grandes civilizações e intensas trocas comerciais misturaram muitas pessoas, permitindo a propagação dos produtos alimentares do Mediterrâneo. Povos como os Fenícios, Gregos e Egípcios difundiram o cultivo da oliveira, da figueira, da videira e da amendoeira e trouxeram para o Ocidente pimenta e especiarias da Ásia, por via terrestre. As diversas e sucessivas colonizações introduziram também nos países do Mediterrâneo o trigo, a cevada e a aveia, bem como o gado ovino, caprino e bovino.

Os romanos

Os produtos principais da dieta mediterrânica foram introduzidos pelos romanos: os cereais, o vinho, o azeite, os legumes secos ou verdes, os frutos frescos e secos, o mel, entre outros. Estes eram complementados por leite, queijo, carnes de animais domesticados, caça e peixe em grande quantidade.

Os Árabes

Com os Árabes foram introduzidas doçarias, compotas e licores. Na sua alimentação, tinham uma grande importância os condimentos, como açafrão, canela ou cravinho, os frutos secos, como tâmaras, passas de uva, amêndoas, nozes, avelãs e pinhões, e ervas aromáticas, como a hortelã, coentros, tomilho e manjerona. Desenvolveram também técnicas de rega e foram difundidos os citrinos um pouco por toda a região do Mediterrâneo.

Expansão marítima

Com a expansão marítima impulsionada por Portugueses e Espanhóis, a partir do século XVI, alguns produtos, introduzidos por estes dois países, tornaram-se centrais na área do Mediterrâneo, nomeadamente o milho, a batata, o tomate, o pimento, a abóbora e o chocolate.

Profundas mudanças nos hábitos alimentares

As novas técnicas de processamento, conservação e armazenamento dos alimentos, bem como o desenvolvimento dos modos de transporte, em termos de alcance, rapidez e capacidade, vieram melhorar a mobilidade de pessoas e produtos, tornando acessíveis à escala global muitos bens alimentares, que antes estariam disponíveis apenas nas suas áreas de produção. Ao mesmo tempo, grandes transformações sociais foram operadas. As condições de vida das populações do mundo ocidental alteraram-se progressiva e significativamente. Todas estas mudanças proporcionaram uma cada vez maior uniformização dos hábitos alimentares. A globalização alimentar é hoje uma realidade, praticamente em todo o mundo. O



aumento do poder de compra originou a expansão das cadeias de fast food e o aumento do consumo deste tipo de alimentos, ricos em gorduras e em carne, tão distantes dos hábitos

alimentares característicos da região do Mediterrâneo. De facto, aqueles hábitos que resultaram de séculos de evolução encontram-se em profunda mudança.

Bibliografia/Weebgrafia

- ✓ Dieta Mediterrânica Algarvia, disponível em www.drealg.net
- ✓ www.deco.proteste.pt
- ✓ <http://dietamediterranea.com>