

## Educar para a dieta mediterrânica – uma atividade transversal e permanente



### Dieta Mediterrânica – Turismo e Sustentabilidade

Falar de Dieta Mediterrânica leva-nos a viajar no espaço e no tempo! O espaço (físico) considera as civilizações que definiram a cultura mediterrânica, na sua unidade e diversidade de expressões regionais, nos dois lados do mediterrâneo. Quanto ao tempo, esse, perde-se no passado da antiguidade! desde a Grécia antiga ao período orientalizante, de influência fenícia e cartaginesa! Remonta ainda ao tempo dos Romanos, à influência árabe e ao período das Descobertas! A "diaita", termo grego que evolui na linha do tempo e se assume como um modo de vida equilibrado, persiste e insiste repetidamente num conjunto de ações e comportamentos das civilizações.

Portugal, embora banhado pelo oceano atlântico, progrediu na sua história e cultura, muito por influência dos povos do mediterrâneo, mas também pela sua localização e consequentes semelhanças tanto climáticas, como da própria paisagem. Fruto de um património milenar construído pelas gerações que nos antecederam, a candidatura coordenada por Tavira e composta por mais 7 estados e comunidades representativas, foi distinguida pela UNESCO em 4 de dezembro de 2013, inscrevendo a Dieta Mediterrânica na lista representativa, do Património Cultural Imaterial da Humanidade.

A Dieta Mediterrânica assume-se hoje como um estilo de vida saudável e abrangente na sua

gênese. A relação entre o trabalho, a convivialidade à mesa e o divertimento, é uma evidência histórica e social, pois as culturas dos povos mediterrânicos são marcadas pelas mais diversas festividades, eventos e jogos tradicionais. A gastronomia representa um tesouro, mas também um padrão alimentar saudável e de excelência! aplicam-se práticas de confeção simples que apuram o sabor das iguarias e valorizam-se técnicas de conservação ancestrais, como a salga, o fumeiro ou as conservas, que permitem que o produto sazonal, permaneça na mesa mediterrânica ao longo de todo o ano.

A evolução tecnológica aliada ao saber, permitem hoje o desenvolvimento de parcerias que potenciam o conhecimento, facilitam o desenvolvimento de novos produtos e contribuem para a melhoria da qualidade do serviço prestado. Neste campo, as Escolas do Turismo de Portugal são exímias, pois trabalham a temática em contínuo, tendo em conta as especificidades da região onde cada uma das 12 escolas está implantada.

### **O Caso da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António**

A título ilustrativo da dinâmica da rede escolar, no que respeita a interações associadas à investigação, promoção e ensino da Dieta Mediterrânica, consideremos a realidade da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António (EHTVRSA). Nascida em 2006, impulsionada pela valorização da Dieta Mediterrânica, colabora atualmente com a Universidade do Algarve (UALG) no âmbito do projeto IT-AMGABAlgarve! Este projeto, promovido pela Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo (ESGHT), ao qual se juntaram a Escola Superior de Saúde (ESS) e o Instituto Superior de Engenharia (ISE), visa o desenvolvimento de uma aplicação que proporciona recomendações de maridagens ideais entre comidas tradicionais do Algarve e vinhos da região.

Contudo, para além do modelo de maridagens, todas as receitas apresentam informação nutricional e de alergénios, o que potencia a experiência gastronómica e evidencia o fator de sustentabilidade, através da criação de um indicador de sazonalidade. O projeto considera ainda o desenvolvimento de um modelo de gestão de menus, com base em preferências sociais. Revisitando o conceito de “Estilo de vida saudável”, considera-se que é cada vez mais necessária a criação de menus saudáveis, desenhados em função do nível de atividade de cada indivíduo, tornando-se cada vez mais evidente a necessidade de adaptar a hábitos mais sedentários, com menor consumo de energia.

Sabe-se por isso, que a prática do exercício físico associada ao lazer, são excelentes aliados de um estilo de vida saudável! Sendo o Turismo uma indústria que se pretende sustentável no que respeita à utilização dos recursos naturais e com vista a obter melhores resultados na designada “pegada ecológica do Turismo”, a EHTVRSA apresenta na sua oferta formativa o curso de Turismo de Natureza e Aventura! Pretende-se capacitar mais e melhores Recursos Humanos para esta área de atividade turística no sentido de prestar um melhor serviço ao cliente e potenciar a utilização dos recursos naturais ao serviço da economia da região.

Sendo uma oferta diferenciada, a atividade de turismo de natureza e aventura permite uma melhor distribuição da carga humana, retirando pessoas da faixa litoral, para o interior e provendo um melhor equilíbrio da atividade turística sazonal. O fator sustentabilidade surge associado à Dieta Mediterrânica enquanto dieta sustentável, “amiga do ambiente”, pelo baixo consumo de água e escassa produção de CO<sub>2</sub>. São disso exemplo a prática do pedestrianismo, atividades de canoagem e rafting, ou a observação de aves, tão populares em todo o “baixo Guadiana Transfronteiriço”.

No futuro próximo está em curso a criação de um Clube de Ciência Viva na escola e, nesse âmbito, perspectiva-se desenvolver o **MED\_LAB – Laboratório de atividades e experiências associadas à Dieta Mediterrânica**. Algumas atividades já elencadas são a dinamização de “Oficinas de culinária – Entender a Dieta Mediterrânica”; Desenvolvimento de conteúdos digitais associados às oficinas de culinária, bem como a criação de um evento de referência denominado “**Jornadas MED\_LAB - Dieta Mediterrânica | Experiências associadas à Dieta Mediterrânica**”.

Em linha com 9 dos 17 objetivos da Agenda 2030 e com a prossecução dos objetivos de formação profissional dos recursos humanos do turismo, os impactos mais relevantes concentram-se no potencial que a EHTVRSa tem na valorização do serviço prestado ao cliente, enquanto “experiência relevante”. Tais impactos são significativos em três dimensões da capacidade de produção e visibilidade da região, que culminam num desenvolvimento economicamente eficaz (1), socialmente justo (2) e culturalmente sustentável (3). Sejamos então promotores e mensageiros deste legado construído ao longo dos tempos, no sentido de adaptar o nosso Património Imaterial ao estilo de vida atual.

**Autor:**

Dr. Manuel Serra, Diretor da Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

**Etiquetas:**

- CCDM <sup>[1]</sup>
- artigos <sup>[2]</sup>

---

**Source URL (modified on 16/11/2020 - 16:41):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/ccdm-artigos/educar-para-dieta-mediterr%C3%A2nica-%E2%80%93-uma-atividade-transversal-e-permanente>

**Links**

[1] <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/taxonomy/term/140>

[2] <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/taxonomy/term/32>