

Frugalidade na salvaguarda da Dieta Mediterrânica

Idioma

Undefined



Frugalidade na salvaguarda da Dieta Mediterrânica

*“Quem nada tem, nada come;
e ao pé de quem tem comer,
se disser que tem fome,
comete um crime, sem querer”.*

António Aleixo

Os primeiros protagonistas desta história são gentes de poucos recursos, que trabalham nas lides do campo “de sol a sol”, em terras de pouca água. A quase ausência de maquinaria evidencia necessidades energéticas elevadas. Cada colheita é conseguida com trabalho duro e por isso, todo o resultado dessa coleta é visto como um bem precioso logo, desperdiçar é crime! É deste simples e breve enquadramento que surge a origem do termo “Frugalidade”, também associado a um tipo de cozinha simples e acessível, sob a égide da necessidade de comer para trabalhar e por isso, singela!

Este termo associado a um dos 10 princípios nutricionais da Dieta Mediterrânica, alude ao tempo que teimava em não passar e era o segredo para cozidos e ensopados que cozinhavam em lume brando, digamos, devagar. O mesmo lume que aquecia as mãos

gélidas dos trabalhadores pela madrugada, perdia força ao longo da manhã. Era nessas brasas que se cozinhavam refeições simples, de sabores únicos, onde não faltava o pão, o azeite e o típico copo de vinho tinto, tão nobre pelos seus polifenóis.

O termo frugalidade está intrinsecamente associado à Dieta Mediterrânica. Embora não possamos associá-lo isoladamente ao conceito, é suficientemente vasto para se aplicar para além da cozinha. O estilo de vida milenar dos habitantes deste imenso mar, evidencia-se hoje em técnicas simples de preparação e confeção de peixes, mariscos, aves e caça, frutas, legumes e tudo o mais, do que a terra nos possa dar. Para compreender a frugalidade na Dieta Mediterrânica, proponha-se a viajar no tempo, conhecendo as gentes, os seus hábitos, a sua história e o clima que caracteriza este pedacinho do planeta.

Frugalidade - do latim “frugalit?te”, pode significar controle ou prudência alimentar, mas também moderação ou simplicidade; temperança ou comedimento, bem como sobriedade de hábitos. A frugalidade na Dieta Mediterrânica consiste, portanto, no respeito pelos frutos da terra e na necessidade de os consumir com conta, peso e medida, num equilíbrio constante entre necessidade e capacidade de produção de forma natural, entenda-se, Sazonal. Vejamos então que a palavra Sustentabilidade não é um termo recente! Ela é praticada há séculos, por aqueles que dependem da terra para viver. Usemo-la para evidenciar a criação de valor acrescentado, que reside na ideia de frugalidade e de equilíbrio constante entre o que se ingere e o que se consome.

A industrialização e o marketing agressivo sobre as vendas, levam hoje ao consumo por impulso. É muito frequente a compra para além das necessidades, promovendo o desperdício. A pressão de vender mais para produzir mais, aumenta a tensão sobre o planeta, o que se traduz na relação entre os recursos produzidos pela natureza e o consumo humano, a chamada “pegada ecológica”, que em nada se coaduna com o modelo de consumo mediterrânico.

Optar por circuitos de produção e consumo mais curtos, promove uma relação de proximidade entre produtor e consumidor e uma maior garantia de qualidade e frescura dos produtos que consome, sem necessidade de comprar para além do necessário. Estaremos necessitados de mudar a estrutura económica de comercialização, criando cadeias de valor centradas na negociação direta, para promover a economia circular? Digamos que assistimos ao crescimento da economia frugal, um regresso ao passado, assente nos desafios do futuro!

Saber mais

O Prato Certo

<https://www.pratocerto.pt/> ^[1]

IT-AMGABAlgarve

<https://itamgabalgarve.pt/> ^[2]

Fonte: Turismo de Portugal, I.P. | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

Source URL (modified on 04/02/2021 - 10:09): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/frugalidade-na-salvaguarda-da-dieta-mediterr%C3%A2nica>

Links

[1] <https://www.pratocerto.pt/>

[2] <https://itamgabargarve.pt/>