Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

La Diète Méditerranéenne ?

Language
French

"La diète méditerranéenne est un ensemble de compétences, de connaissances, pratiques et traditions rattachées à l'alimentation humaine, du paysage à la table, et regroupant les styles de cultures, les récoltes et la pêche, ainsi que la conservation, la transformation et la préparation des aliments, et en particulier, leur consommation.

Le modèle nutritionnel de cette diète s'est maintenu constant tout au long du temps et de l'espace, les ingrédients principaux sont l'huile d'olive, les céréales, les fruits et légumes frais ou secs, portion modérée de viande, poisson et produits laitiers, assaisonnements abondants et dont leur consommation à table est accompagné par du vin ou des infusions, tout en respectant les croyances de chaque communauté.

La diète méditerranéenne - dont son nom dérive du mot grec *díaita* , qui veut dire style de vie - ne se compose pas uniquement de l'alimentation, c'est un élément culturel qui est propice à l'interaction sociale, étant donné que les repas pris ensemble sont une pierre angulaire des coutumes sociaux et de célébration d'événements festifs.

La diète méditerranéenne est à l'origine d'un ensemble considérable de connaissances, chants, refrains, contes et légendes. Ainsi, les peuples continuent à respecter le paysage et la biodiversité, tout en assurant la conservation et le développement des activités traditionnelles et artisanales rattachées à l'agriculture et à la pêche dans plusieurs communautés des pays de la Méditerranée (...). Les femmes y jouent un rôle fondamental aussi bien dans la transmission des pratiques et des connaissances particulières sur les rituels, gestes et célébrations traditionnelles, comme dans la sauvegarde des techniques."

Source: UNESCO

Source URL (modified on 12/09/2016 - 11:25): http://www.dietamediterranica.pt/?q=fr/node/271