

Receituário com produtos locais reforça alimentação equilibrada no Douro, Tâmega e Sousa

Idioma

Undefined



Projeto "Pensar Global, Agir Local... a mesa" lança manual com receitas saudáveis baseadas na dieta mediterrânica e nos sabores do território.

O Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável do Tâmega e Sousa (PNAES TS), prepara-se, no âmbito do projeto Pensar Global, Agir Local... à mesa, para lançar um receituário de produtos locais. Com este manual, pretende-se oferecer um conjunto de receitas saudáveis, nutricionalmente equilibradas e baseadas em produtos do território Douro, Tâmega e Sousa.

As receitas presentes seguem os princípios da dieta mediterrânica, que não é apenas um conjunto de produtos alimentares e formas de os utilizar, mas um estilo de vida marcado pela diversidade, conjugado pelas seguintes características: consumo elevado de alimentos de origem vegetal; consumo de produtos frescos, locais e sazonais; utilização do azeite como principal gordura para cozinhar e temperar; consumo moderado de leite e laticínios; consumo frequente de peixe e pouco frequente de carnes vermelhas; consumo preferencial de água e moderado de vinho às refeições; confeção de receitas simples e com os ingredientes nas doses certas; prática de atividade física diária; e realização das refeições em família ou entre amigos, promovendo o convívio à mesa.

Este é o culminar de um projeto que visou introduzir os princípios da alimentação equilibrada e sustentável, baseada em produtos locais, nas crianças, vendo agora o seu público-alvo expandir-se a população em geral.

Assim, para além de promover a saúde humana e a do planeta, pretende-se impulsionar a economia local do Douro, Tâmega e Sousa, aproximando os seus habitantes dos produtores agrícolas existentes e procurando encurtar as cadeias de distribuição alimentar, em benefício económico e ambiental.

Este projeto foi promovido numa parceria entre a DOLMEN Desenvolvimento Local e Regional, CRL, a ADER-SOUSA Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa, a ADRIMAG Associação de Desenvolvimento Rural e Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira, a PROBASTO NOTA DE IMPRENSA Associação de Desenvolvimento Rural de Basto e a Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa, no âmbito do Plano Nacional para uma Alimentação Equilibrada e Sustentável, cofinanciado pelo PDR2020, Operação 20.2.4 Assistência Técnica RRN - Área de Intervenção 4 - Observação da Agricultura e dos Territórios Rurais.

Fonte: Jornal A Verdade

Source URL (modified on 03/04/2025 - 11:54): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-plano-nacional-para-alimenta%C3%A7%C3%A3o-equilibrada-e-sustent%C3%A1vel/receitu%C3%A1rio>