

ALGARVE E A DIETA MEDITERRÂNICA



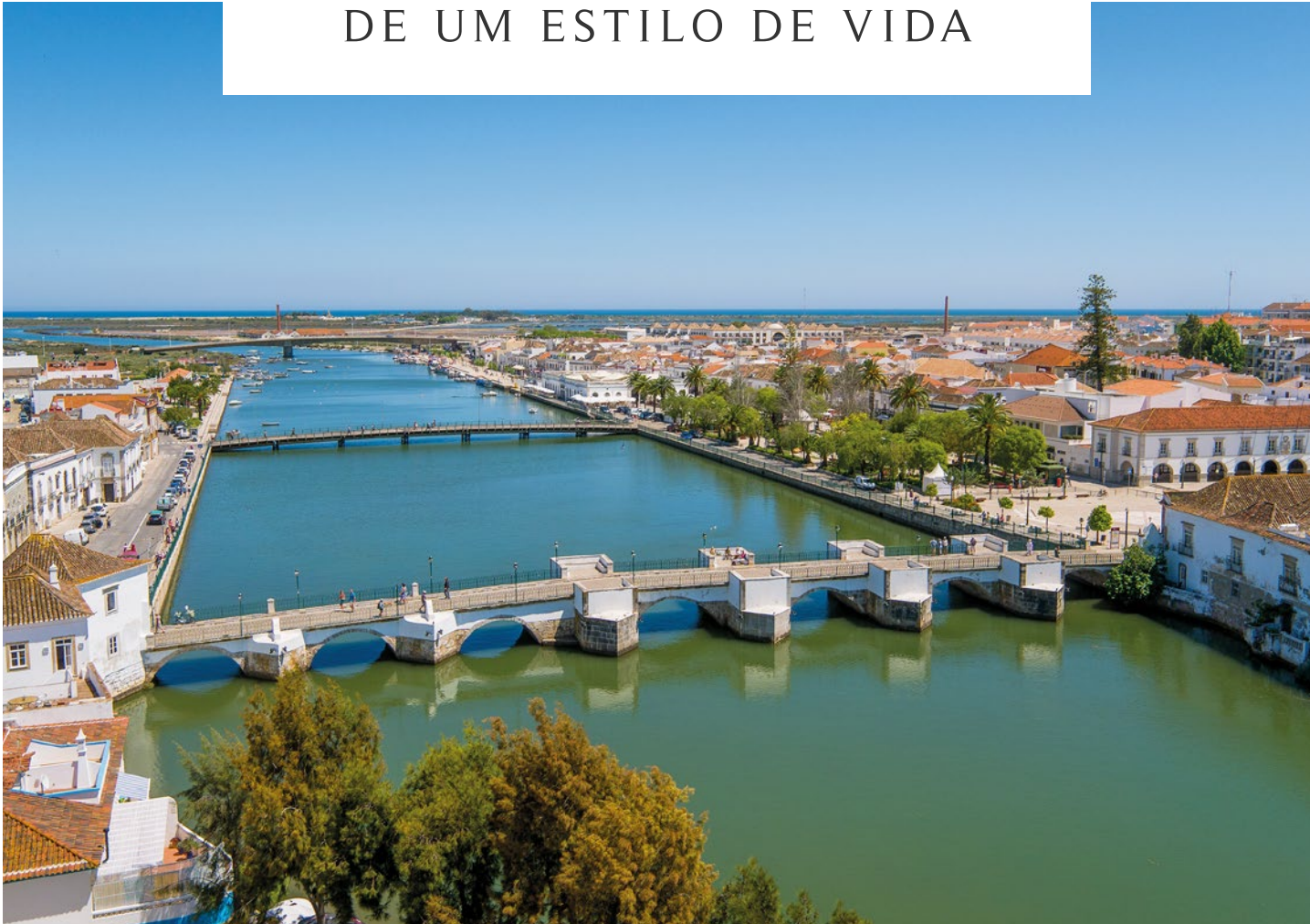


— ALGARVE — E A DIETA MEDITERRÂNICA

A tradição, as histórias e a memória das muitas
gerações de conhecimento.



FALAR DE DIETA
MEDITERRÂNICA, É FALAR
DE UM ESTILO DE VIDA



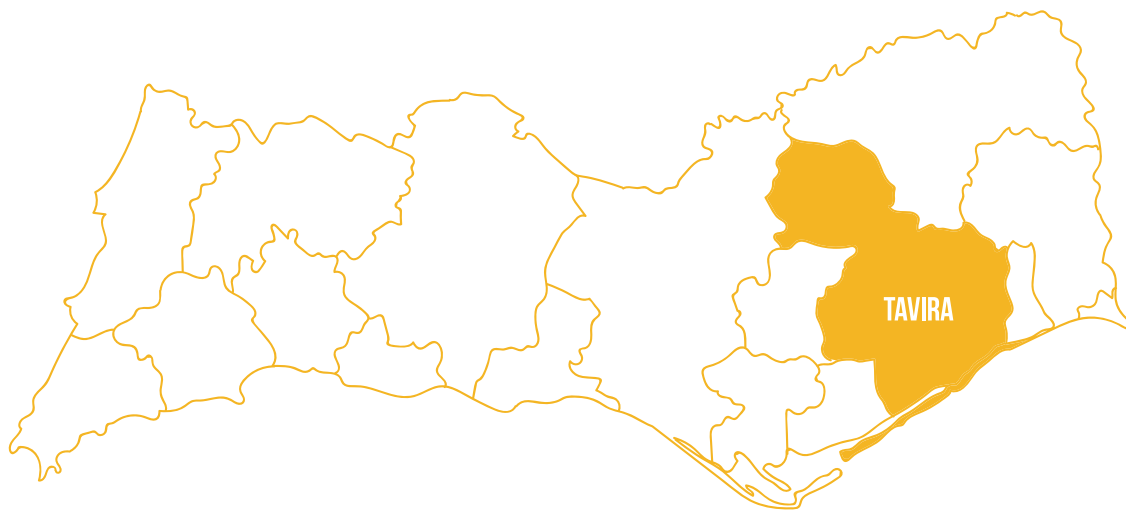
Falar de Dieta Mediterrânea é falar de um estilo de vida. Mais do que um padrão alimentar, esta vivência é todo um sentir: a tradição, as histórias e a memória das muitas gerações de conhecimento. Com origem nos vários países banhados pelo Mar Mediterrâneo, tem na sua essência o respeito pela biodiversidade, pela terra e, sobretudo, pelos seus ritmos.



PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

A Dieta Mediterrânica convida a sentar à mesa, promove o convívio, numa partilha de alimentos, mas também de saberes entre as comunidades. É um modo de vida que nutre as relações humanas, a grande pedra angular dos costumes sociais e da celebração de datas que se perpetuam ao longo dos séculos.

É nesta transmissão de legados às gerações do presente e do futuro que vemos ainda a figura feminina enquanto papel basilar, naquela que é a forma mais genuína de passar às descendências as práticas e conhecimentos de todos os rituais, técnicas e celebrações tradicionais.



A Dieta Mediterrânica foi classificada em 2013 como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO e tem como comunidade representativa a cidade de Tavira. Através de Tavira, Portugal foi um dos sete estados com culturas mediterrânicas milenares que subscreveram a candidatura, a par com Chipre (Agros), Croácia (Hvar e Brac),

Grécia (Koroni), Espanha (Soria), Itália (Cilento) e Marrocos (Chefchaouen).

Na candidatura transnacional foram enaltecidas as valências desta dieta que promove uma maior visibilidade da diversidade do património cultural imaterial e fomenta o diálogo intercultural a nível regional e internacional.



UMA REFERÊNCIA A NÍVEL MUNDIAL



O que faz desta dieta uma referência a nível mundial, defendida pela candidatura encabeçada por Tavira, é a proteção e partilha de um património cultural com milhares de anos, a transmissão de conhecimentos e saberes de geração em geração, uma educação para o desenvolvimento sustentável e para uma alimentação saudável, o conhecimento recíproco e a constante cooperação entre povos.



CONHECER PRODUTOS DA ÉPOCA NUM MERCADO LOCAL

Visite os mercados algarvios. Em cada um
poderá encontrar produtos locais e salutareis
para uma dieta mediterrânica.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou a dieta mediterrânea como um padrão alimentar de excelência pela sua qualidade nutricional e importância na prevenção das doenças e promoção da saúde comunitária.

NESSE PRECEITO FORAM ESTABELECIDOS OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA:

- 1 | Moderação e cozinha simples. Comer bem tem de ser sinónimo de comer moderadamente e com o cuidado na preparação dos alimentos de modo a preservar, o mais possível, os nutrientes.
- 2 | Ingerir mais vegetais e menos alimentos de origem animal.
- 3 | Respeitar a sazonalidade e optar pela proveniência local dos alimentos.
- 4 | Preferir o azeite como principal fonte de gordura.
- 5 | Consumir laticínios de forma moderada.
- 6 | Fazer uso das ervas aromáticas e especiarias para temperar, evitando assim o abuso na utilização de sal.
- 7 | Consumir mais peixe do que carne.
- 8 | Beber vinho apenas nas refeições principais e sem exageros.
- 9 | Fazer da água a principal bebida ao longo do dia.
- 10 | Promover o convívio à mesa, comendo sem pressa e apreciando as partilhas que advêm desses encontros.

PERCEBER COMO SE FAZ O AZEITE

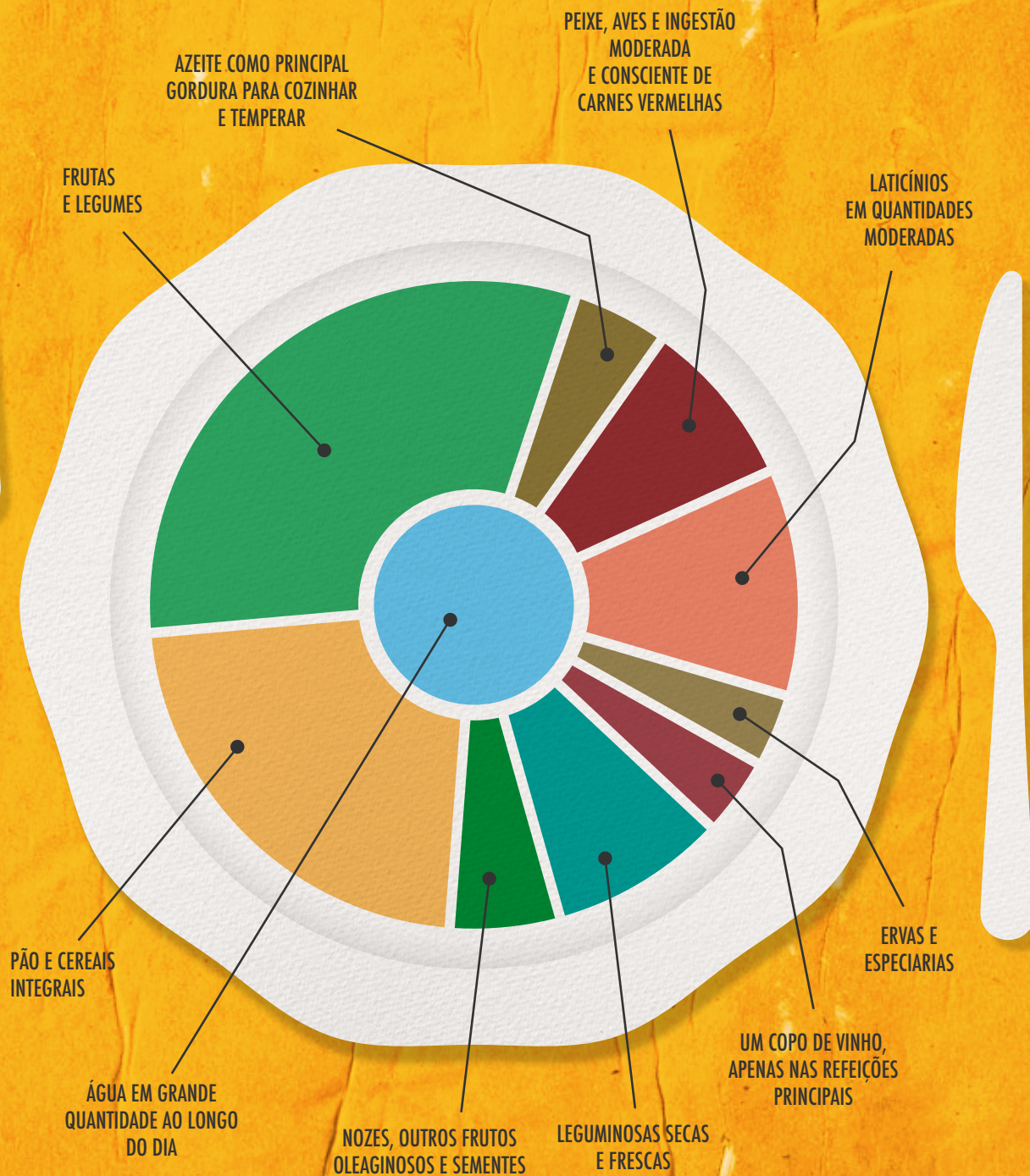
Sabe como o nosso azeite, tão tradicional, chega à sua mesa? Numa visita a um lagar poderá conhecer o processo e saborear o famoso “ouro” líquido algarvio.





SABE QUAIS OS PRINCIPAIS
PRODUTOS QUE COMPÕEM A
DIETA MEDITERRÂNICA?



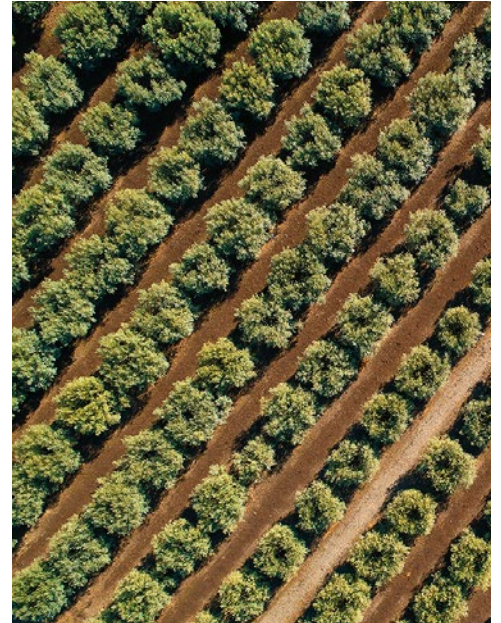


O SAL DO ALGARVE

Visitar as salinas que pintam de branco a paisagem é fazer uma viagem a uma atividade milenar que produz o sal marinho mais puro e com elevado valor nutritivo.



OBRAS CONJUGADAS DO HOMEM E DA NATUREZA





As paisagens culturais da Dieta Mediterrânica são esculturas sulcadas na natureza ao longo dos milénios. A UNESCO classificou estas paisagens como “obras conjugadas do homem e da natureza” na Convenção de 1972.

Temos como exemplo as canadas – caminhos de rebanhos - os vinhedos em socacos, os olivais, os pomares, os montados e os campos de searas que vão marcando a paisagem portuguesa de uma forma rica e diversificada.

UM ANFITEATRO ABRIGADO PELA SERRA E INFLUENCIADO PELO CLIMA MEDITERRÂNICO

Na paisagem algarvia, deparamo-nos com um anfiteatro exposto a sul, abrigado pela serra e influenciado pelo clima mediterrânico. Aqui perdemos o olhar nos pomares de citrinos, onde as laranjas são rainhas e de sequeiro, onde surgem, dominantes, as figueiras, as amendoeiras, as oliveiras e as alfarrobeiras.





DAS AMÊNDOAS À ALFARROBA uma primavera antecipada

Durante séculos as figueiras do Algarve deram ao mundo os afamados figos secos, numa atividade económica de elevada importância na região. As amendoeiras em flor, antecipando a primavera, sempre atraíram visitantes de todo o país transformando essa paisagem num postal icónico da região algarvia.

E as doces amêndoas, que brilham na tradição doceira, são também utilizadas para fins medicinais e cosméticos. Das alfarrobeiras, a vagem triturada usa-se nas rações animais mas também, torrada e moída, resulta em farinha que tem uso na gastronomia, particularmente em pão e doces.



A transformação da semente de alfarroba permite ainda diversos usos nas indústrias alimentar, farmacêutica e cosmética.

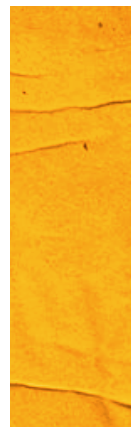
No concelho de Tavira, comunidade representativa da Dieta Mediterrânica, a serra xistosa favoreceu campos de cultura de sequeiro, os sobreiros, azinheiras e, em tempos idos, os cereais como o trigo e a cevada.

AS PAISAGENS CULTURAIS
FAZEM PARTE DA
IDENTIDADE HISTÓRICA
DA REGIÃO



Na paisagem do barrocal pintam-se hortas familiares e, nas margens do rio Gilão, acompanhamos a várzea e os regadios.

Mais perto do mar, a cidade que tem proveniência fenícia, ocupa as duas margens da área do estuário do rio e surge, amiúde, as vinhas. As paisagens culturais fazem parte da identidade histórica da região e são revestidas de grande valor histórico e económico.





Quem não gosta de uma festa? A cultura mediterrânea é festiva por natureza. Muitas festividades têm nos ciclos agrícolas e nos próprios alimentos o pretexto para a celebração ou perpetuação dos rituais. As vindimas, o magusto ou outras festas associadas às colheitas são algumas das celebrações que exaltam este fenómeno cultural que junta à mesa a tradição, as crenças e os alimentos, numa partilha de convivialidade e divertimento através da arte e da comida.







A tradição oral está umbilicalmente ligada à Dieta Mediterrânica. Só a transmissão oral entre gerações, a vontade de perpetuar receitas, mezinhas ou formas de cultivo têm permitido que este plano alimentar se encontre tão vivo e vincado nas nossas raízes. São muitas as expressões do património oral que ainda hoje escutamos, nos ditados populares, provérbios, adivinhas, cantares ou poesia,

num legado de transmissão oral que ficou a levedar ao longo das várias gerações. O saber-fazer da região algarvia reflete-se nas suas artes e ofícios e na sua produção artesanal que se perpetua e renova, adaptando-se a novos usos e vivências, que também testemunham o património associado à Dieta Mediterrânica.

WORKSHOP DE ARTESANATO

O artesanato liga-nos às gerações mais antigas e experienciá-lo, na cestaria de cana, palma ou esparto, na olaria, azulejaria, rendas ou cobre é redescobrir tesouros do passado.



SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR / AMBIENTAL

Colher legumes na horta, apanhar um fruto de uma árvore ou cozinhar o peixe que o amigo pescador nos trouxe da faina são alguns bons exemplos de sustentabilidade alimentar. Mas nem sempre o conseguimos... por isso há que começar cada um ao seu ritmo, a agir em prol de uma alimentação mais sustentável. E como? Seguindo um dos princípios fundamentais da dieta mediterrânica que

defende o consumo dos alimentos locais e da época. Ao consumirmos estes alimentos, adquiridos no cerne da agricultura comunitária, promovemos a economia local, ao mesmo tempo que estamos também a optar por alimentos mais ricos nutricionalmente, uma vez que os seus benefícios não ficam perdidos no transporte e, desta forma, conseguimos reduzir a pegada ecológica.



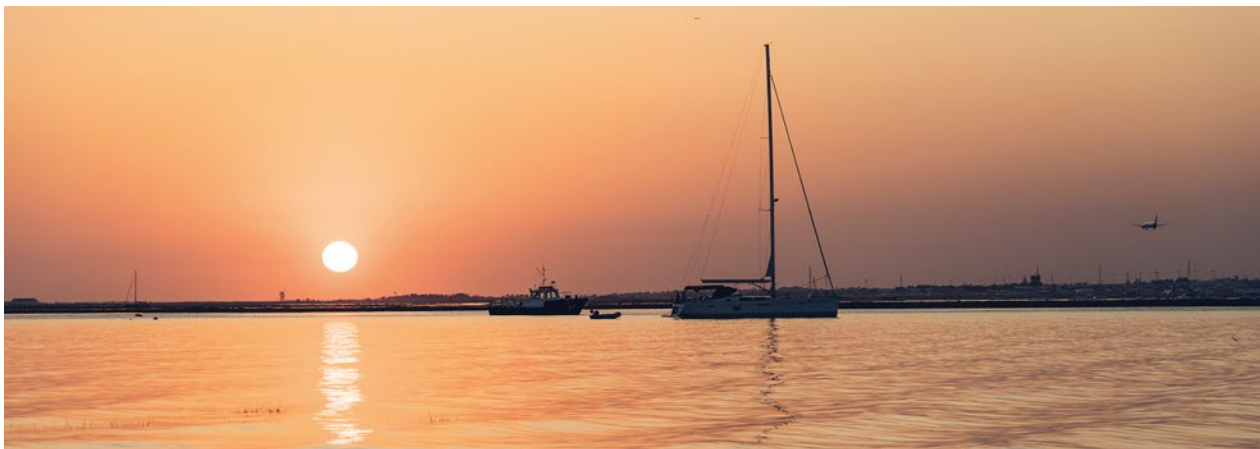
APRENDER A FAZER PÃO

Coloque a mão na massa ao experienciar um *workshop* onde fará o seu próprio pão, saudável, levedado com a massa mãe e cozido num forno de lenha.



O RESPEITO PELA
BIODIVERSIDADE E PELOS
RITMOS DA TERRA

O respeito pela biodiversidade e pelos ritmos da terra é outra das bandeiras da Dieta Mediterrânea, num desejo premente de seguir os tempos de cada alimento ao longo das estações do ano. Por isso mesmo foi considerada, pela Food and Agriculture Organization (FAO) das Nações Unidas, um plano alimentar amigo do ambiente, resiliente às alterações climáticas e indicada como um bom exemplo de dieta sustentável.



FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

A feira da Dieta Mediterrânica acontece, todos os anos, na cidade de Tavira: um destino turístico sustentável, que enaltece este nosso Património Cultural Imaterial da Humanidade.



Sabemos que a sustentabilidade ambiental passa pelo uso responsável dos recursos naturais, de modo a garantir a sua permanência para as próximas gerações. Só o respeito pela terra poderá garantir a conservação e o desenvolvimento das atividades tradicionais e artesanais ligadas à agricultura e às pescas, tão valorizadas nas comunidades dos países mediterrânicos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou a dieta mediterrânica como um padrão alimentar de excelência pela sua qualidade nutricional e importância na prevenção das doenças e promoção da saúde comunitária. Só dessa forma, voltando ao biológico, à essência do padrão alimentar mediterrânico poderemos ajudar a salvaguardar um planeta saudável por muitos mais anos.





CELEBRE AO LONGO DE TODO O ANO

Ao longo de todo o ano, inúmeras festas tradicionais, manifestações religiosas, feiras e típicos mercados, festivais gastronómicos e outros eventos culturais esperam por si.

Mais informação em visitalgarve.pt



FICHA TÉCNICA

Edição e Propriedade:

Região de Turismo do Algarve (RTA)

turismoalgarve@turismoalgarve.pt

www.visitalgarve.pt

Sede: Av. 5 de Outubro, 18

8000-076 Faro, Algarve, Portugal

Telefone: 289 800 400

Fax: 289 800 489

Coordenação:

Área de Comunicação e Imagem (RTA)

marketing@turismoalgarve.pt

Conceção Gráfica e Paginação:

NUTS Branding

Textos:

NUTS Branding

Fotografia:

Hélio Ramos, David Santos (livro “Algarve Visto do Ar”)

Impressão: Gráfica Comercial

Tiragem: 1000 exemplares

Distribuição: gratuita

Depósito Legal: 520532/23

1.ª Edição: 2023

PROJETO

DIETA  MEDITERRÂNICA

PROMOTOR

 visitAlgarve
Portugal

COFINANCIAMENTO

 CRESC
ALGARVE
2020

 PORTUGAL
2020

 UNIÃO EUROPEIA
FEDER - Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



PT | 2023

© REGIÃO DE TURISMO DO ALGARVE
VISITALGARVE.PT