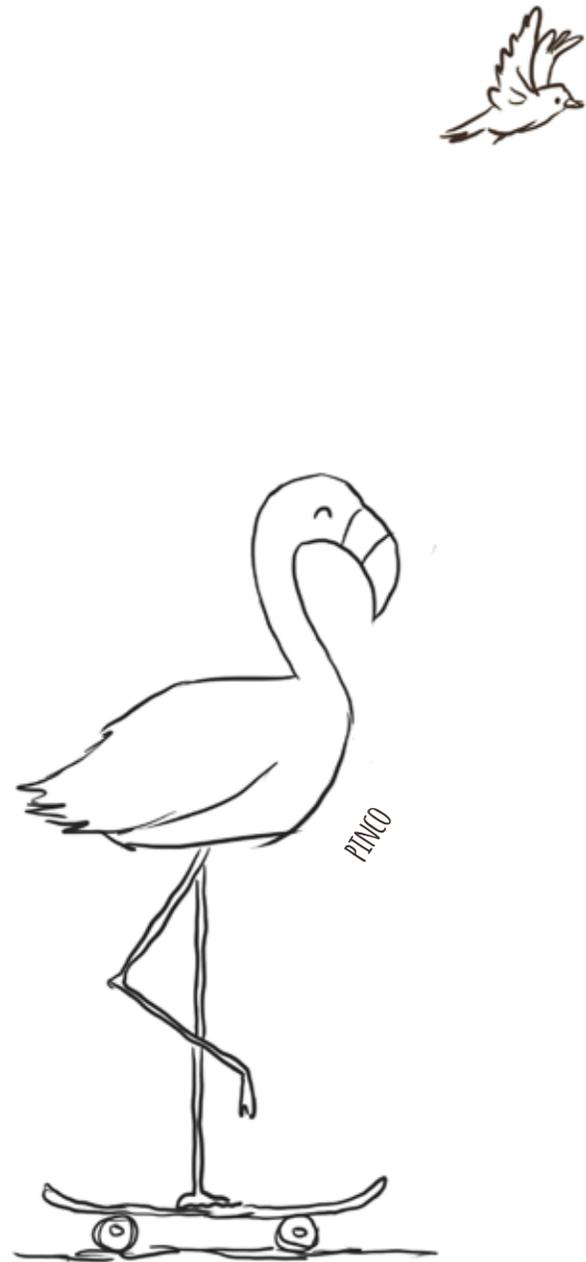




A Maria, o avô Silvestre e a Dieta Mediterrânica em Tavira



A Maria, o avô Silvestre e a Dieta Mediterrânica em Tavira



 PINTA O DESENHO AO
TEU GOSTO



Os saberes do avô Silvestre sobre a Dieta Mediterrânica

Ficha Técnica

Título do livro: A Maria, o avô Silvestre e a Dieta Mediterrânica em Tavira
2020 © Município de Tavira
Todos os direitos reservados.

Coordenação: Museu Municipal de Tavira
Conceção, Design e Produção: Botodacruz – Creative Studio

Ilustração e Arte Final: Bruno Boto
Desenho de Personagens: Bruno Boto e Rita Alfaiate
Colorização: Rita Alfaiate, Carolina Mexias, Saúl Darias e Filipe Coelho
Assistente de Produção e Conteúdos: Catarina Ramos

Argumento e Textos: Bruno Boto e Museu Municipal de Tavira
Revisão de Textos: Rita Guapo e Museu Municipal de Tavira

Impressão: Gráfica Comercial – Arnaldo Matos Pereira, Lda.
Tiragem: 4000 exemplares
Depósito legal no: 468740/20

Distribuição gratuita

Vem conhecer o avô Silvestre, a Maria e a Dieta Mediterrânica.

Ao longo destas páginas, é possível perceberes a importância deste estilo de vida e o porquê de Tavira ser a comunidade representativa de Portugal na inscrição da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, desde 2013.

Junta-te a estas duas personagens e passeia pelas diferentes épocas do ano, descobre as várias paisagens, as culturas e os produtos característicos deste património único, mas comum entre os diversos países que estão ligados ao mediterrâneo e à sua dieta. Com este livro irás compreender aquilo que importa cuidar, preservar e transmitir de geração em geração. A Dieta Mediterrânica é património, cultura, tradição, alimentação saudável, um modo de vida que queremos manter e passar aos mais novos. Por isso, contamos contigo!

Afinal, sabes o que significa Dieta Mediterrânica? Com a ajuda do avô Silvestre, da Maria e dos seus amiguinhos estás prestes a descobrir este património presente em Tavira.

Boa leitura!

A Presidente da Câmara Municipal

Ana Paula Martins

Co-financiado por



Património cultural imaterial da Humanidade

A Dieta Mediterrânica foi inscrita como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO no dia 04 de Dezembro de 2013, no Azerbaijão.

São 7 países e as suas comunidades representativas que partilham este reconhecimento universal: Portugal/Tavira, Chipre/Agros, Croácia/Hvar e Brac, Grécia/Koroni, Espanha/Soria, Itália/Cilento e Marrocos/Chefchaouen.

A Dieta Mediterrânica foi a segunda inscrição de Portugal na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO.

Dieta Mediterrânica

A palavra dieta tem origem no termo grego “*díaita*” que significa estilo de vida. É um modelo cultural resultante da sabedoria ancestral, transmitida de geração em geração. Abrange técnicas e práticas produtivas e extrativas, nomeadamente, agricultura e pescas, formas de preparação, confeção e consumo dos alimentos, festividades e convivialidades, tradições orais e expressões artísticas.

As culturas mediterrânicas são culturas de partilha e entreaajuda comunitária, onde as sociabilidades assumem um papel relevante.



Um mar de histórias

Mapa ilustrado do mar Mediterrânico

A nossa história, alimentação e forma de viver remontam a tempos muito antigos.

Foi pelo mar Mediterrânico que as grandes civilizações da Antiguidade se desenvolveram e expandiram. Pelo Algarve passaram fenícios, cartagineses, gregos, romanos e muçulmanos. Trocaram alimentos, artes, ciências, histórias, costumes, ideias, idiomas e formas de ver o mundo, pela filosofia e religiões.

Ao mar Mediterrânico os romanos chamavam “mare nostrum” (o Nosso Mar). Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, é um país de cultura mediterrânica e encontramos elementos mediterrânicos no clima, na geografia, na economia, na cultura e nas formas de vida dos portugueses.

Sabias que...

o mar Mediterrânico é o maior mar interior do planeta, unindo três continentes, a Europa, a África e a Ásia. Tem um perímetro costeiro de 47.000 km, com 25 países e 2.000 ilhas, onde habitam 473 milhões de pessoas.

Tavira, comunidade mediterrânica

Tavira é em Portugal a comunidade representativa da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

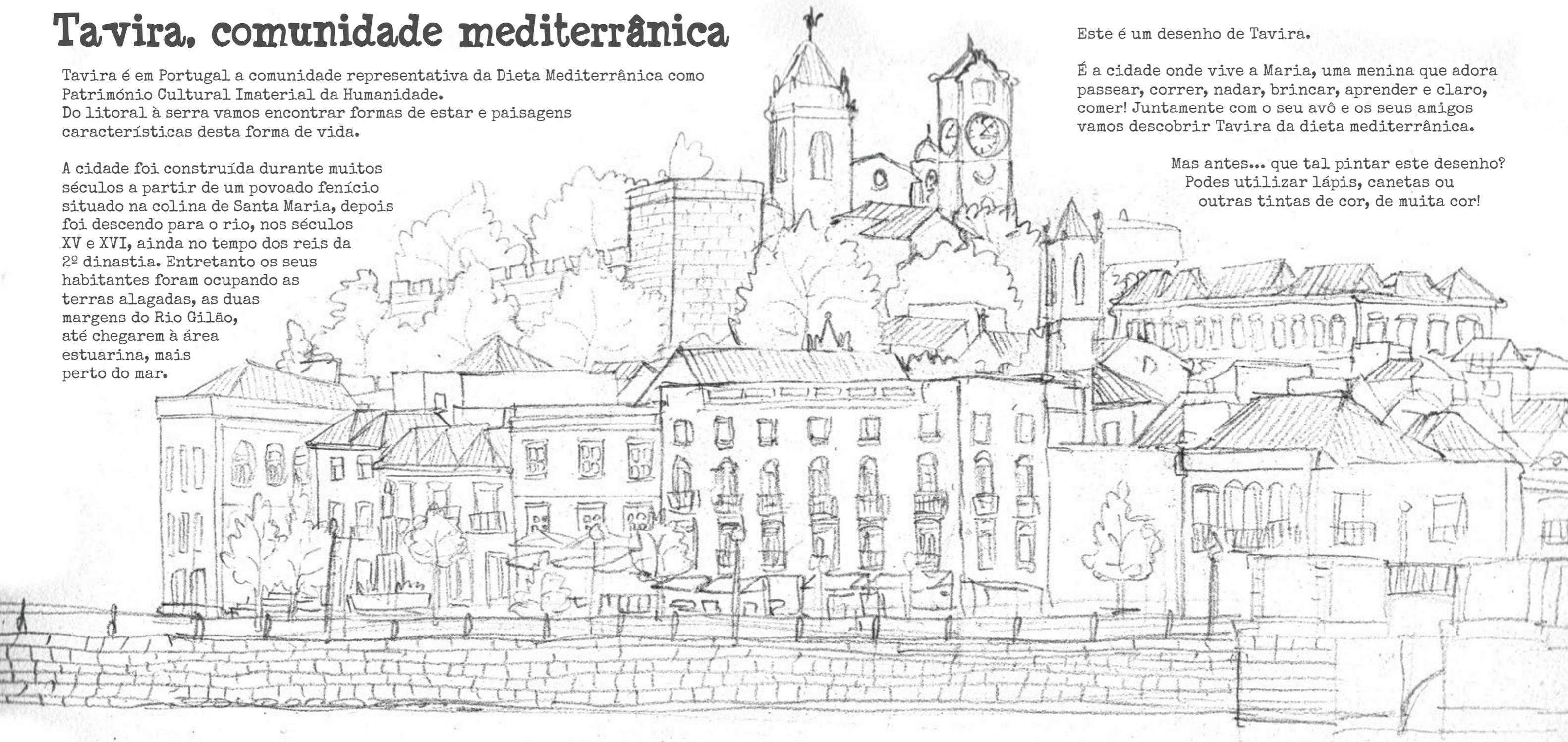
Do litoral à serra vamos encontrar formas de estar e paisagens características desta forma de vida.

A cidade foi construída durante muitos séculos a partir de um povoado fenício situado na colina de Santa Maria, depois foi descendo para o rio, nos séculos XV e XVI, ainda no tempo dos reis da 2ª dinastia. Entretanto os seus habitantes foram ocupando as terras alagadas, as duas margens do Rio Gilão, até chegarem à área estuarina, mais perto do mar.

Este é um desenho de Tavira.

É a cidade onde vive a Maria, uma menina que adora passear, correr, nadar, brincar, aprender e claro, comer! Juntamente com o seu avô e os seus amigos vamos descobrir Tavira da dieta mediterrânica.

Mas antes... que tal pintar este desenho?
Podes utilizar lápis, canetas ou outras tintas de cor, de muita cor!



Aprender a brincar

Quando chega o outono os dias ficam mais frescos, as folhas das árvores caem e começa a chover. É o tempo da castanha assada, das romãs e de voltar à escola. Depois das férias de verão, no regresso à escola, sabe bem rever amigos, aprender mais conhecimentos, fazer contas, trabalhos manuais, saber mais sobre a nossa história, descobrir onde ficam os países ou os animais que aí existem.

Nos intervalos podemos correr, brincar, trepar árvores, jogar ao berlinde, à bola, à carica, à mosca, à cabra cega, ao pião, à macaca, à barra do lenço, à apanhada, à estátua, ao macaquinho do chinês, ao eixo, às escondidas, ao elástico ou saltar à corda.

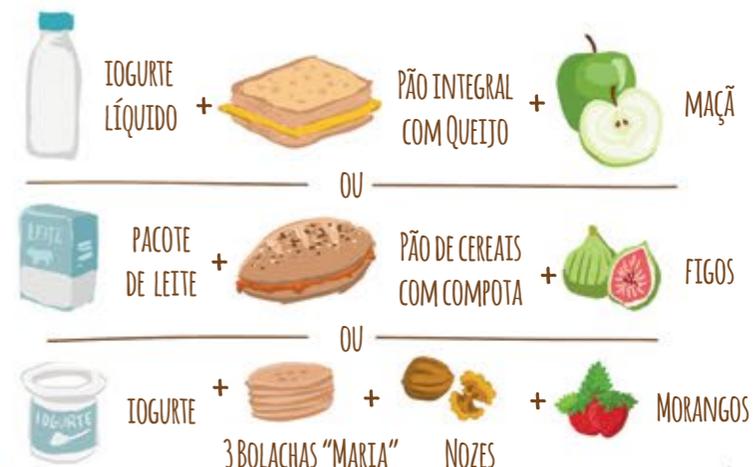
A Maria adora jogar com os amigos ao berlinde e, claro, ganhar berlindes.

E para ti, qual é o teu jogo favorito?

ESCOLA PRIMARIA

Lanche

Os lanches, que comemos na escola, podem ajudar-nos a ter mais energia, a crescer de uma forma saudável e assim obtermos bons resultados nas atividades escolares e nas brincadeiras no recreio. Um lanche equilibrado deve incluir vários tipos de alimentos. Estes são alguns exemplos que a Maria e os seus amigos costumam levar:



O pão

Os dias são curtos. Já se sente o inverno... e também o cheiro a pão cozido. Moer o trigo e peneirar a farinha, fazer a massa, misturando a farinha com a água, e deixar levedar, a crescer. Depois tender e levar ao forno. Provar o pão quentinho, saído do forno a lenha, regado com azeite, é das coisas que a Maria mais gosta de fazer.

Sabias que...

O pão é feito geralmente com cereais moídos, como trigo, centeio, cevada, aveia, milho ou espelta. O pão é um dos alimentos mais antigos que existem. Foram encontrados vestígios de pão, com cerca de 14.000 anos, por arqueólogos, na Jordânia.*

O pão é um alimento comum às diferentes culturas que existiram, e existem, em torno do mar Mediterrânico. O pão juntamente com o vinho e o azeite constituem a chamada trilogia da cultura alimentar mediterrânica.

* A descoberta foi da investigadora Amaia Arranz-Otaegui, da Universidade de Copenhaga, tendo sido publicada na revista PNAS - Proceedings of the National Academy of Sciences dos Estados Unidos da America.

Tiborna

O avô Silvestre lembra-se de trabalhar num lagar de azeite e aí comer “tibornas” com o azeite acabado de fazer. Havia tibornas para todos os gostos.

Estas são as receitas de tiborna à moda do avô Silvestre:



Com o pão quente ou torrado, regar com azeite. Conforme os gostos pode-se salpicar com orégãos; ou com sumo de laranja; ou com umas gotas de mel,... Há quem polvilhe com canela. O avô gostava muito de esfregar um dente de alho no pão torrado e só depois é que regava com o azeite.

Bom apetite!

MÓ EM PEDRA



O barrocal e a serra

A Maria adora ir visitar o avô Silvestre que vive no interior de Tavira, no barrocal, uma zona entre o mar e a serra. Aqui existem muitas plantas selvagens que o avô usa nas sopas, nos chás e para temperar comida. O avô Silvestre faz uma sopa de urtigas tão boa! O avô tem ainda sobreiros, azinheiras, oliveiras, figueiras, alfarrobeiras e as amendoeiras. São árvores de sequeiro, vivem da água da chuva, não precisando de ser regadas. No final do Inverno a paisagem enfeita-se de branco com as amendoeiras em flor.

A vista é realmente incrível!

Sabias que...

Existe uma lenda sobre as amendoeiras do Algarve. Conta-se que foi devido à enorme tristeza de uma princesa vinda do norte da Europa, que por saudades da neve do seu país natal ficou doente. O rei mouro, que amava a princesa, decidiu mandar plantar amendoeiras, para que no Inverno, quando estas ficassem em flor, a princesa pudesse encantar-se com a paisagem coberta de branco como no seu país.

A caminho de casa, o Avô adora jogar às adivinhas com a Maria. Será que também consegues adivinhar?

“O que é que tem asas e boca mas não voa?”

“O que é aquilo que estava para passar, mas não passou, se não passasse quem passou, passava, mas como passou quem passou, não passou?”

“O que é aquilo que corre serros e barrancos com um pedaço de carne na boca e não come?”

“Cal é, Cal é quem não adivinha, burro é?”

“Verde foi meu nascimento, e de luto me vesti, para dar a luz ao mundo, mil tormentos padeci” – o que é?”

RESPOSTAS: Um cântaro | Um cacho de uvas ou um figo – que são colhidos e comidos.
Uvas ou figos passados e o mesmo que secos | Um sapato ou uma bota | A cal – para calçar as paredes | Azeitona (fica preta quando amadurece; pode ser moída para fazer azeite; o azeite servia para dar luz)

A cozinha

A comidinha que o avô faz sabe tão bem! Esta é a sua cozinha. O avô tem sempre pão caseiro, azeite e azeitonas, ervas aromáticas, frutas, leguminosas e legumes da horta, queijo e figos secos com amêndoas. Tem ainda galinhas e patos no quintal.

Hoje o avô fez a comida preferida da Maria: griséus com ovos, acompanhados por um sumo de laranja natural. Os griséus é um outro nome que se dá às ervilhas na zona de Tavira e arredores. As ervilhas, tal como os grãos, as favas e as lentilhas, são leguminosas.



A receita do avô Griséus com ovos

O avô descasca e lava as ervilhas. Corta a cebola bem fininha. Tira a pele ao chouriço e corta-o às rodelas. Leva um tacho ao lume com o azeite e junta a cebola, o chouriço e o louro. Depois deixa a cebola alourar, adiciona as ervilhas e deixa refogar durante alguns minutos. cobre com água, coloca as ervas aromáticas, tempera com uma pitada de sal e deixa cozer. Por fim, junta os ovos inteiros, com muito cuidado, deixando-os escalfar (cozer) por uns minutos.

ESTE É O TENTÁCULOS,
O POLVO DE ESTIMAÇÃO



Piquenique

Na primavera a natureza fica florida. Maria e o avô Silvestre costumam passear no campo e fazer piqueniques ao ar livre.

No cesto levam uma toalha, água, pão, chouriça, queijo, umas folhas de alface, tomates, azeitonas e, para sobremesa, uns belos moranguinhos e nêspersas.

ESTA É A CHURRA, A NOSSA OVELHA. É UMA ESPÉCIE TÍPICA DO ALGARVE E ADORA OS PIQUENIQUES NO CAMPO.



Herbário

Um herbário é uma coleção de plantas prensadas e secas. Experimenta fazer o teu com as ervas aromáticas mais comuns da dieta mediterrânica, que se podem encontrar no campo, ou na horta. Retira uma folha da planta e podes colá-la aqui.



ALECRIM

Rosmarinus officinalis



ROSMANINHO

Lavandula stoechas



HORTLELÃ

Mentha spicata



TOMILHO

Thymus vulgaris



SALVA

Salvia officinalis



LÚCIA-LIMA

Aloysia citrodora

A horta

Semear, plantar, regar, cuidar e depois colher. Na horta e no pomar do avô os frutos e legumes começam a ficar maduros com o sol quente. A Maria e o avô colhem tomates, alfaces, pepinos, pimentos, beringelas, melões, melancias, morangos, figos e um sem número de coisas boas, que juntam no carrinho de mão. Parecem ser deliciosas, não é Churra?

Sabias que...

a palavra agricultura, vem do latim e significa cultivo do solo. E que surgiu, possivelmente, na região do Levante, na outra ponta do mediterrâneo, onde é hoje a Síria, Líbano, Jordânia e Israel, há mais de 9500 anos.

Saber plantar

Plantar e colher os nossos vegetais é algo de mágico. Algo que tu também poderás fazer, mesmo na varanda de tua casa. O avô explica-nos como o fazer.

Para criares a tua horta vais precisar de:



UM VASO DE BARRO



SUBSTRATO OU TERRA DE CAMPO



UM REGADOR
OU JARRA COM ÁGUA



UMA PEQUENA PÁ
OU UMA COLHER



PLANTAS OU SEMENTES,
QUE PODES COMPRAR
NUM HORTO OU NO MERCADO



PEDRINHAS OU
RESTOS DE MADEIRA

Primeiro colocas pedrinhas no fundo do vaso, cobres com terra e colocas a planta no meio. Depois cobres a terra com o resto das pedrinhas ou pedaços madeira, para que a água não evapore tão rápido. Regas muito bem e já está!



Não esquecer que as plantas são seres vivos, como nós, precisam de água para viver e crescer. Rega a tua planta pelo menos uma vez por dia ou quando vires as suas folhas murchas.

O mercado



O mercado é o sítio onde os campos e o mar se juntam com a cidade.

Maria vai com o avô ao mercado comprar tudo o que não se produz na sua horta, como por exemplo, mel, azeite, vinho, peixe, carne, chouriço, queijo e até alguns legumes e frutas.

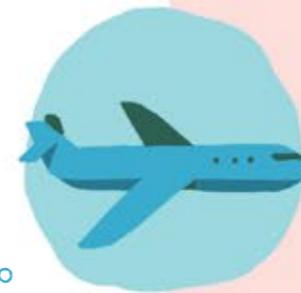
Lá encontram muitos amigos e amigas com quem conversam sobre coisas do dia a dia.

Consumir produtos locais

A Dieta Mediterrânica é amiga do ambiente, ao comprar e consumir produtos locais conseguimos várias coisas boas para a comunidade e região, tais como:

melhorar o ar

Comprar produtos locais faz com que não tenhamos de os trazer de outro local. Ao reduzir o transporte, diminuimos também as emissões de CO₂ na atmosfera e aquecimento global, responsáveis pelas alterações climáticas.



reduzir a pegada ecológica

Os alimentos de longe são transportados, precisando de mais embalagens e conservantes, o que faz aumentar a poluição.



ajudar a economia

Para além de ajudar os produtores locais e as suas famílias, mantemos o dinheiro dentro da comunidade e dessa forma criamos uma economia local mais forte, tornando os produtos mais baratos!



criar comunidade

Ao apoiar os agricultores locais garantimos que a nossa cultura produtiva continuará a existir, ao mesmo tempo que se conhece melhor a comunidade. Assim teremos comida boa, fresca e de qualidade bem perto de casa.



melhorar a nossa saúde

Quanto mais rápido os alimentos chegarem até nós, mais frescos estarão, com todos os nutrientes bons para a nossa saúde.



preservar a paisagem

Ao comprar alimentos locais, ajudamos a preservar os campos de cultivo, as paisagens e os ecossistemas locais. Pensar global, age local!



Ria Formosa

Com a primavera chega o bom tempo, apetece dar passeios de bicicleta! A Maria veio ao estuário, dar as boas vindas ao seu amigo flamingo, o Pinco, que regressou da viagem. Pinco vai todos os invernos para África, atravessando o Mediterrâneo. Na primavera regressa à sua casa, a Ria Formosa.

A Ria Formosa é uma Reserva Natural Protegida, situada no sotavento algarvio. É um labirinto de canais, sapais e bancos de areia separada do mar pelas ilhas-barreira. É o abrigo de aves e maternidade de moluscos, peixes, crustáceos, mamíferos e répteis.

Algumas destas espécies são raras ou estão mesmo em vias de extinção. Por isso é tão importante cuidar deste espaço tão especial. E de todo o território também...

Por ser uma área tão rica em biodiversidade, desde tempos antigos que o ser humano vive perto deste local. Além da pesca artesanal e da extração do sal, as comunidades da Ria Formosa apanham ostras, amêijoas, lingueirão, entre outros moluscos e bivalves.

Sabias que...

a Ria Formosa é a casa da maior população de cavalos-marinhos do mundo. Estes peixes enigmáticos pertencem à mesma família dos dragões-marinhos e a designação do género *Hippocampus*, o seu nome científico, deriva do grego *Hippos* (cavalo) e *Kampi* (monstro marinho).

Apesar da população de cavalos-marinhos na ria Formosa rondar os dois milhões, e ser das maiores comunidades de cavalo-marinho do mundo, esta espécie está a ser ameaçada pela captura ilegal e pela destruição dos seus habitats naturais devido à poluição.



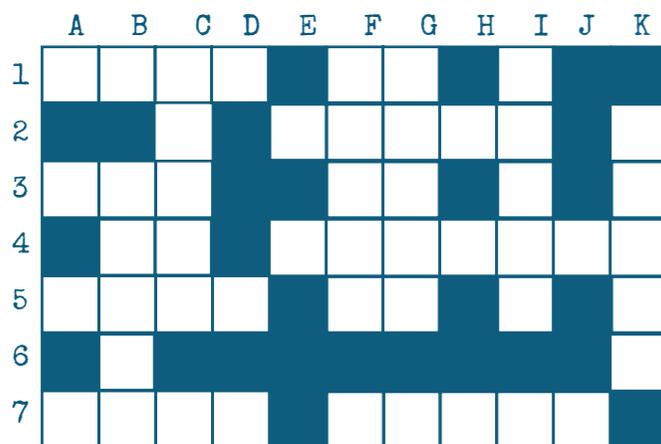
O mar

Com o calor sabe bem dar um mergulho no mar. O avô Silvestre gosta muito de pescar. Levou a Maria para lhe ensinar esta arte que requer muita paciência. Enquanto esperavam pelos peixes, Maria e os amigos deliciaram-se na água salgada. Daí viram a praia cheia de banhistas e também os barcos de pesca tradicionais a entrar na barra. Estão a chegar da faina, ao largo, e trazem consigo peixes e mariscos para vender no mercado.

Sabias que...

As marés acontecem devido à rotação da Terra combinada com as forças da gravidade exercidas pela Lua e pelo Sol, este último com menor intensidade, devido à distância. Os efeitos das marés traduzem-se em subidas e descidas diárias do nível das águas cuja amplitude e periodicidade é influenciada por factores locais.

Palavras pescadas



Completa o quadro com as palavras alusivas ao mar!

Horizontais:

1. Aquilo que serve para atrair peixe;
2. Antiga embarcação de um ou dois mastros;
3. Estrela central do Sistema Solar;
4. Ave marinha muito comum na costa portuguesa;
5. Movimento de subida e descida das águas do mar;
7. Deslocar-se no ar com o auxílio de asas;
- 7b. Extração de organismos aquáticos para alimentação;

Verticais:

- B. Momento em que o sol se põe no horizonte, a oeste;
- C. Sensação produzida pela ação do Sol;
- F. Sustentar-se e mover-se dentro de água, flutuando;
- G. Conjunto de partículas de rochas degradadas;
- I. Torre com foco luminoso, que serve de guia à navegação;
- K. Zona costeira onde se pode tomar banhos de sol e mar;

RESPOSTAS: 1. Isco | 2. Barca | 3. Sol | 4. Gaiivota | 5. Maré | 7. Voar | 7b. Pesca
B. Ocaso | C. Calor | F. Nadar | G. Areia | I. Farol | Praia

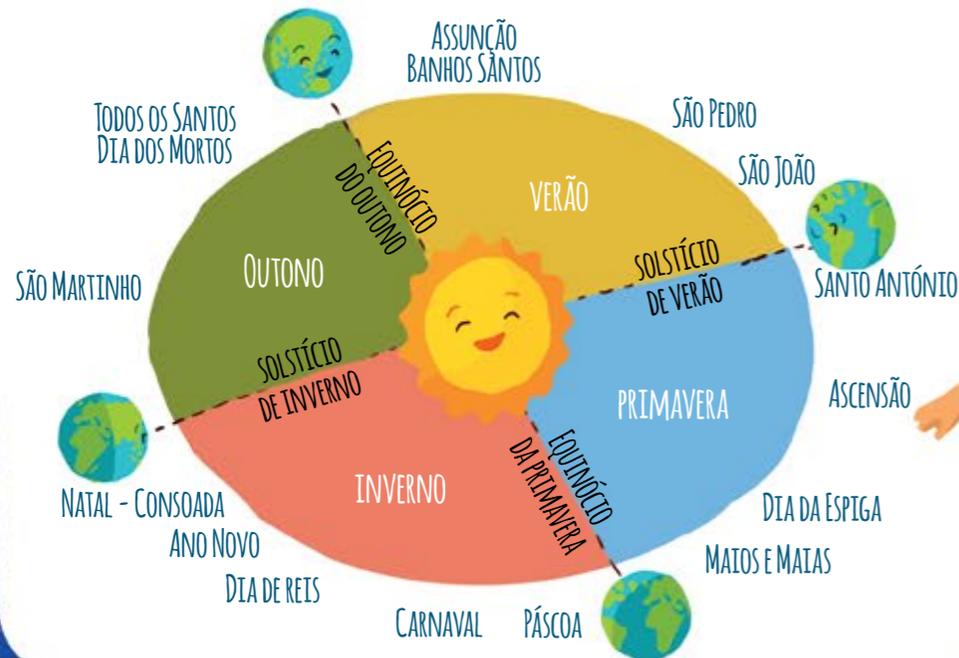


As festas populares

Em junho, as noites quentes dos santos populares são boas para conviver e dançar. Maria, avô, amigos e toda a cidade juntam-se nos arraiais para as grandes festas. As ruas estão floridas, há música e cheiros a alecrim no ar. Comem-se sardinhas no pão, gaspacho fresquinho, ao som das conversas e gargalhadas. Depois é dançar até não poder mais. As festas de cada estação do ano fazem parte da cultura mediterrânica. Em Tavira até aparece no castelo uma moura encantada na noite de São João.

Sabias que...

Desde tempos antigos que o ciclo do sol (equinócios e solstícios) marca as estações do ano. Em cada época existem atividades agrícolas e alimentos diferentes. Depois do trabalho, faz-se a festa. Por isso surgiram, rituais religiosos para celebrar cada momento.

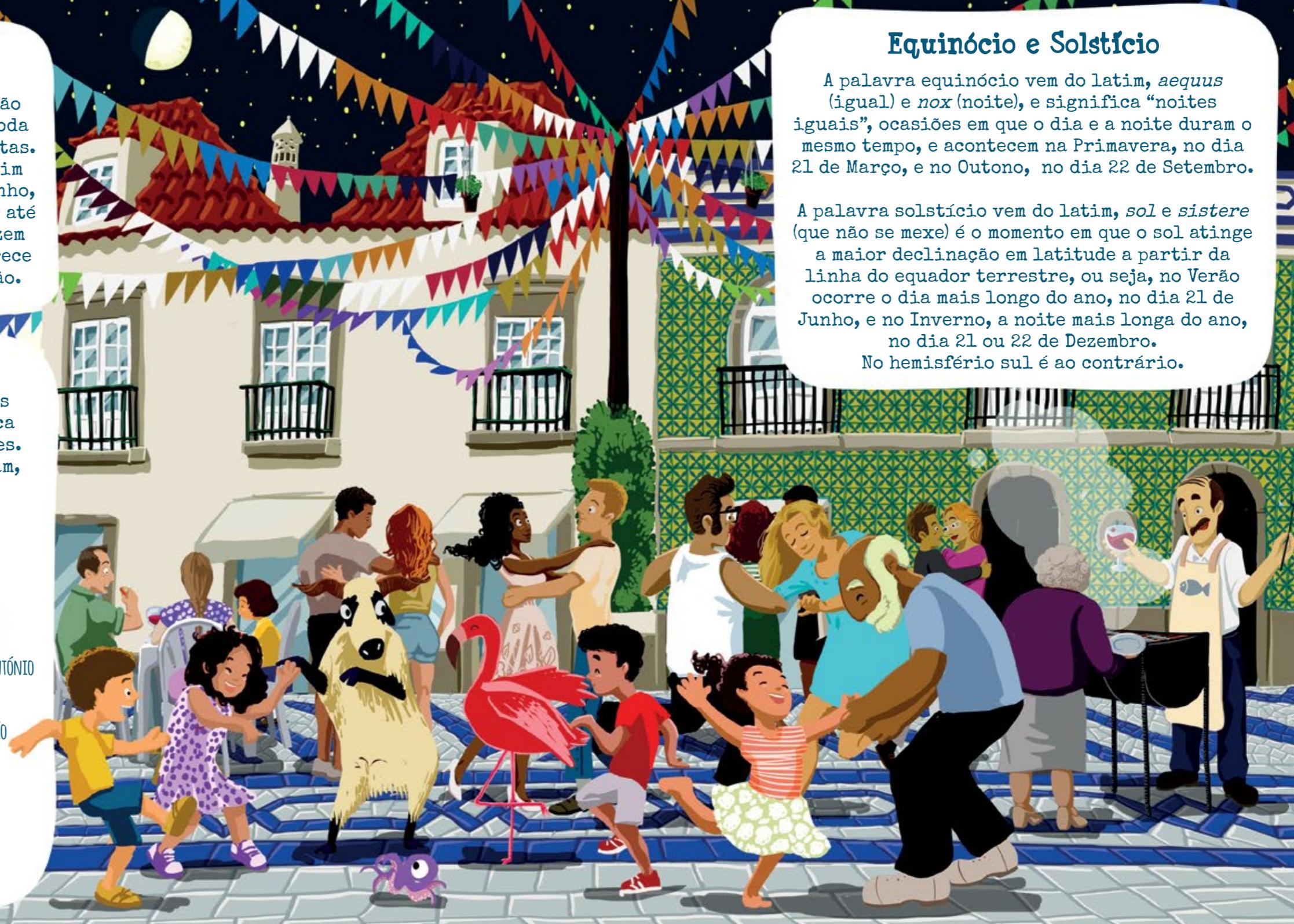


Equinócio e Solstício

A palavra equinócio vem do latim, *aequus* (igual) e *nox* (noite), e significa “noites iguais”, ocasiões em que o dia e a noite duram o mesmo tempo, e acontecem na Primavera, no dia 21 de Março, e no Outono, no dia 22 de Setembro.

A palavra solstício vem do latim, *sol* e *sistere* (que não se mexe) é o momento em que o sol atinge a maior declinação em latitude a partir da linha do equador terrestre, ou seja, no Verão ocorre o dia mais longo do ano, no dia 21 de Junho, e no Inverno, a noite mais longa do ano, no dia 21 ou 22 de Dezembro.

No hemisfério sul é ao contrário.



4 estações do ano

Nas quintas, nas hortas ou nos mercados, encontramos sempre vegetais diferentes, conforme a estação em que estamos. Por vezes temos de esperar quase um ano até voltar a comer aquela fruta que tanto gostamos. Quando compramos frutas ou legumes que estão fora da época, é porque são transportados de longe, o que não é bom para o ambiente. A riqueza da nossa alimentação depende da variedade e frescura dos produtos que comemos.



Sopa de vegetais

A sopa é um dos cozinhados essenciais da dieta mediterrânica. É um alimento completo e saudável que fornece ao nosso organismo muitas vitaminas, minerais e água. Vamos ver que ingredientes tem esta sopa de letras, pode ser?

- | | | | |
|--|---|--|--|
|  abóbora |  beterraba |  couve-flor |  nabo |
|  alho |  bróculos |  espinafres |  pepino |
|  alho-francês |  cenoura |  favas |  pimento |
|  batata |  cogumelos |  feijão |  rabanete |
|  batata-doce |  curgete |  feijão-verde |  repolho |
|  beringela |  couve |  milho |  tomate |

f a e j ã o p i m e n t o a l ç ã l y j a c b t i o b
b b á b a t a t a w h k b e s p i n a f r e s b a l r
t ó t p m a p e t g t c g s e f d a t e t n h i l f ó
ç b l n u l c b t c o u v e - f l o r i c o ç e h c c
t o m a t e é m y l m r p m p l v a ç j g u m i o i u
o r g b l t p ã m o r g m r ã f r o k ã u r f m e f l
n a e o ç b e r i n g e l a g f k d a o g a q w g l o
m e r h i o p d l u e t h b ç a l h o - f r a n c ê s
- t i é o e i j h - y e r a e v ç p s v e c s á k b y
m e l n l k n l o m e i p n l a y h r e p o l h o w j
o f e i j ã o r t o b l a e a s h j k r a u s d g m b
s n b a t a t a - d o c e t n ç o b n d h v f k i n ç
f e t r r a k g c o g u m e l o s m b e t e r r a b a

Roda dos alimentos mediterrânica

fruta
3 a 5 porções

gorduras
e óleos
1 a 3
porções

A roda dos alimentos mediterrânica é um modelo que nos mostra como comer de uma forma saudável e equilibrada. Confirma na roda as quantidades diárias recomendadas para cada tipo de alimento.

laticínios
2 a 3 porções

carne e peixe
1,5 a 4,5
porções

leguminosas
1 a 2 porções

água

cereais &
derivados, tubérculos
4 a 11 porções

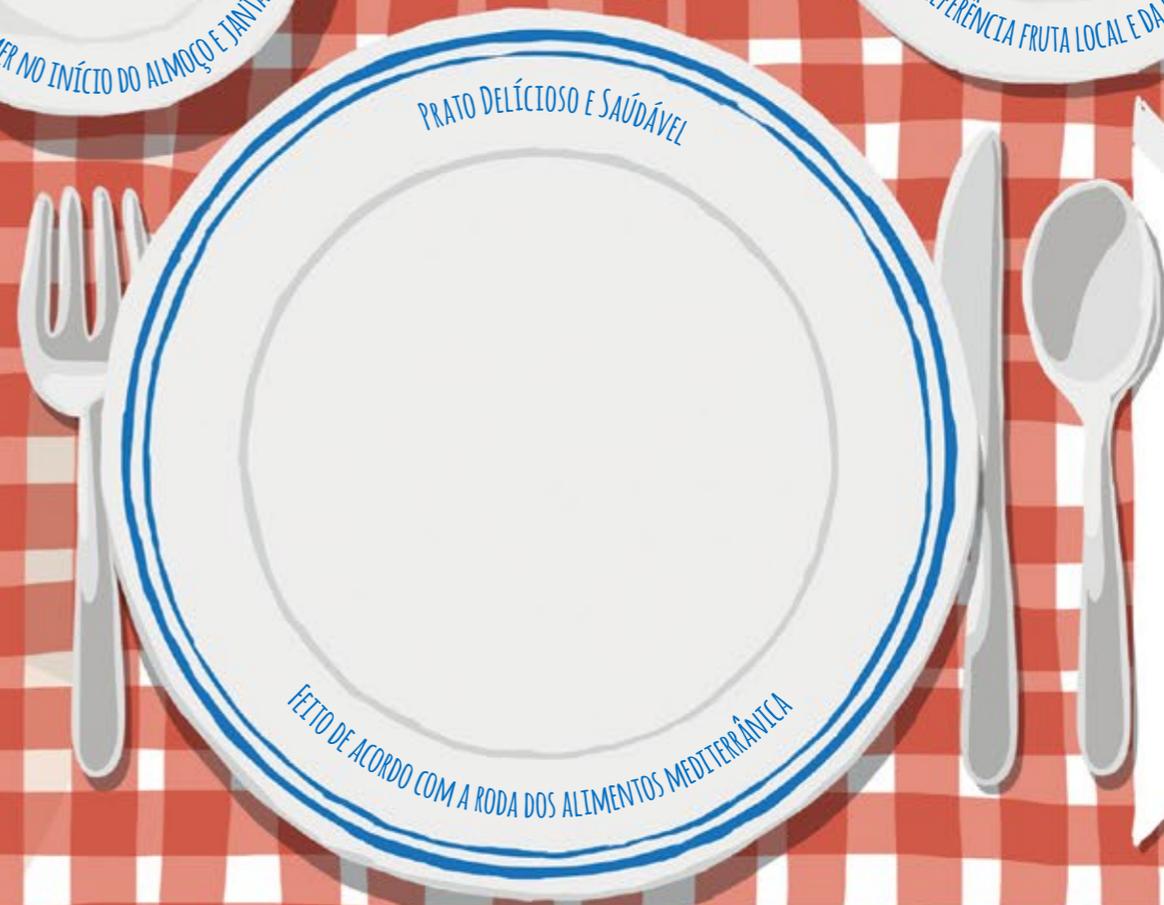
hortícolas
3 a 5
porções



O que cozinhar?

Agora que sabes quais os alimentos e quantidades que devemos comer, que tal desenhares a próxima refeição da Maria?

Selecciona alguns dos alimentos da roda ao lado ou outros que conheças e que sejam da época para confeccionar o seu prato, delicioso e muito saudável!



À mesa



Partilhar a refeição com a família e os amigos é tão bom. Experimentam-se sabores, cheiros e cores, partilha-se comida, hábitos e muita conversa. E assim aconteceu hoje na casa do avô Silvestre, os convidados foram os colegas da escola de Maria. O avô, com a ajuda da Maria, prepararam um delicioso almoço, com saladas, peixe assado, batata-doce, azeitonas, pão quente, queijo, sumos de frutas e tantos comeres deliciosos e saudáveis.

E não te esqueças de desligar o telemóvel para conversar com a família e os amigos. O convívio e a conversa fazem bem e é saudável.

Assim é a nossa Dieta Mediterrânica!

Se quiseres saber mais visita a exposição
“Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar”
patente no Museu Municipal de Tavira.

Um até breve!



Contactos

Câmara Municipal de Tavira

Praça da República
8800-951 Tavira
Tel: 281 320 500
camara@cm-tavira.pt
www.tavira.pt
www.facebook.com/CMTavira/

Museu Municipal de Tavira

Calçada da Galeria
8800-306 Tavira
281 320 540
www.museumunicipaldetavira.cm-tavira.pt
museu@cm-tavira.pt

Outras ligações de interesse
www.dietamediterranea.net



2020 © Município de Tavira