



A Melhor Dieta do Mundo! É assim que os especialistas definem a Dieta Mediterrânica.

Enquanto Centro de Competências da Dieta Mediterrânica (CCDM), acreditamos que sim. É a melhor do mundo porque preserva uma alimentação saudável e sustentável, que utiliza produtos sazonais, frutas e legumes da época, leguminosas e claro, o azeite, esse "ouro líquido" que tanto alimenta. Mas também porque faz perdurar no tempo a herança cultural, a história das nossas gentes, a tradição, os hábitos, a cultura, em suma, os saberes e os modos de vida de um povo.

Desde a sua criação, em 2018, o CCDM tem vindo a trabalhar na salvaguarda deste legado milenar que as anteriores gerações nos transmitiram. Tem sido uma colaboração articulada entre 27 entidades, que deu continuidade ao trabalho desenvolvido por um primeiro grupo que assumiu a salvaguarda da Dieta Mediterrânica logo após o seu reconhecimento como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, em 2013.

Exemplos da missão do Centro de Competências são a implementação de dois relevantes projetos: "Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a promoção de um estilo de vida saudável" e "Territorial MED". Se o primeiro promoveu a articulação entre diferentes atores com o objetivo de salvaguarda e valorização da DM, a nível nacional e internacional, o segundo contribuiu para aprofundar o conceito de Dieta Mediterrânica na sua diversidade e nas suas especificidades regionais, incluindo a identificação de características e produtos base diferenciadores da DM em cada uma das regiões de Portugal Continental.

Por outro lado, a colaboração com a Câmara Municipal de Tavira, como Comunidade Representativa da Dieta Mediterrânica enquanto Património Imaterial da Humanidade, tem sido fundamental no desenvolvimento das atividades promovidas e desenvolvidas pelo CCDM. Este 10º aniversário não pode ser apenas a celebração de uma data no calendário. Deve ser, acima de tudo, o momento de reforçar o compromisso de preservar este "modo de vida". É esse compromisso que o Centro de Competências da Dieta Mediterrânica vai continuar a assumir: trabalhar no sentido da salvaguarda desta herança milenar, promotora de hábitos saudáveis e sustentáveis, e que preserva as tradições de uma comunidade.

Pelo Conselho Executivo do Centro de Competências da Dieta Mediterrânica,
Rogério Ferreira, Diretor-Geral da DGADR