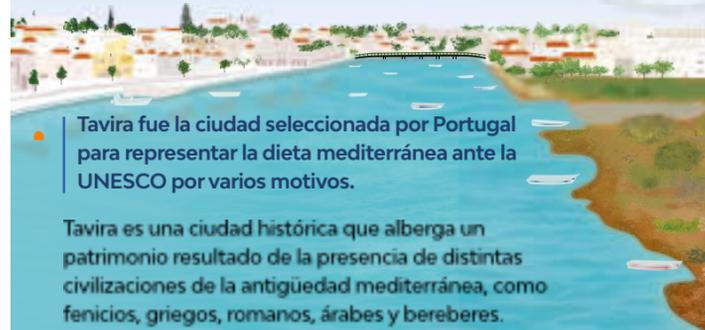


TAVIRA, COMUNIDAD REPRESENTATIVA DE PORTUGAL. ¿POR QUÉ?



Tavira fue la ciudad seleccionada por Portugal para representar la dieta mediterránea ante la UNESCO por varios motivos.

Tavira es una ciudad histórica que alberga un patrimonio resultado de la presencia de distintas civilizaciones de la antigüedad mediterránea, como fenicios, griegos, romanos, árabes y bereberes.

El urbanismo mediterráneo de Tavira es patente en la estructura de sus plazas y calles y en las relaciones de los vecinos. Cuenta con decenas de iglesias y conventos, palacios, monumentos, los denominados *telhados de tesouro* (tejados de tesoro) y las puertas de reja, todos ellos elementos que marcan la fisonomía y estética de esta ciudad-estuario.

El litoral alberga el Parque Natural da Ria Formosa, un ecosistema internacionalmente clasificado y protegido, constituido por cordones litorales y marismas, muy rico desde el punto de vista biológico.

La zona de barrancos, con suelos arcillosos y calcáreos, conserva una flora diversa y adaptada al clima. Además, el paisaje de estas zonas se caracteriza por la presencia de olivos, almendros, algarrobos e higueras, una agricultura familiar y tejados de cerámica.

En la sierra, con una flora y bosque mediterráneos, aún se desarrollan actividades de agricultura comunitaria, pecuaria, apicultura, caza y artesanía.

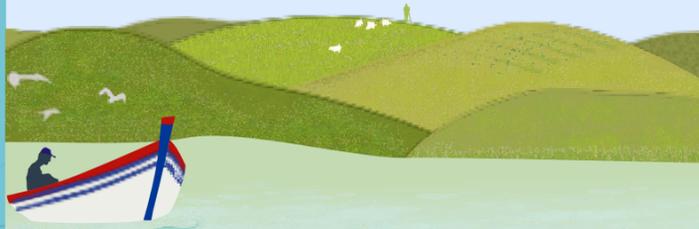
A visitar: Centro histórico de Tavira, castillo, iglesias, ermitas y conventos, Santa Catarina da Fonte do Bispo, itinerarios por los barrancos y la sierra y Cachopo, Cabanas y Santa Lúzia, la playa de Barril y el cementerio de anclas.



¿UNA DIETA RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE?

La dieta mediterránea respeta las necesidades de protección de la biodiversidad del planeta y la valoración de los productos endógenos, promueve la gestión equilibrada de los recursos hídricos, produce menos CO₂ y refuerza las economías locales. La FAO ha considerado a la dieta mediterránea como un buen ejemplo de dieta sostenible.

Los paisajes alimentarios de la dieta mediterránea atestiguan la identidad física y social.



Actividades recomendadas: Paisajes de las salinas de Tavira, recorridos en barco por la ría Formosa con avistamiento de aves migratorias, circuitos en bicicleta o coche por las zonas interiores para descubrir olivares, vergeles y huertas, las tierras de arcilla, aldeas y pequeñas poblaciones. Para más información sobre empresas de ocio turístico, consulte la página web cm-tavira.pt.

La variedad, así como la riqueza alimentaria y nutricional de la dieta mediterránea resultan del consumo de productos propios de cada época del año.



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Sobre todo son los alimentos de origen vegetal, como las hortalizas, las legumbres, las frutas frescas, los frutos secos, el aceite de oliva como principal fuente de grasa alimentaria, el vino, el pan, los lácteos, los huevos y las carnes de aves.

Las sopas y los platos acuosos aromatizados son muy característicos de la gastronomía portuguesa.

Para probar: En los restaurantes del litoral, de los barrancos y de la sierra ofrecen una riquísima y variada gastronomía mediterránea: pulpo, atún, gachas de maíz, cataplanas, sopas de pescado y marisco, bivalvos, gazpachos y ensaladas frías, dulces de almendra e higo, los festivales gastronómicos de la sierra (marzo/abril) y del mar (mayo).



¿CUÁLES SON LAS FESTIVIDADES CÍCLICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

En este espacio geocultural hay festividades cíclicas acompañadas de la celebración de los alimentos y reuniones en torno a la mesa que ponen de manifiesto la cultura de cooperación e intercambio.

La dieta mediterránea está íntimamente relacionada con los ciclos astrales, que determinan las actividades agrícolas, de siembra y recolección, las pescas influidas por las mareas, la relación equilibrada del ser humano con la naturaleza que estructura las festividades (Carnaval, Pascua, santos populares, magostos, Navidad, etc.), religiosas y profanas, así como los alimentos y platos característicos de cada época del año.

La celebración, la fiesta y la mesa son elementos centrales de las culturas mediterráneas.

Para conocer y participar: Las «charolas» en enero, fiestas y procesiones de Pascua, los magostos, el Día de la Espiga, San Juan y la Mora encantada del castillo (la noche del 23 al 24 de junio), San Martín y los magostos, las fiestas navideñas y las fiestas de Año Nuevo.



POR TAVIRA... DESCUBRIENDO LA DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA MEDITERRÁNEA
PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD
TAVIRA



tavira

DIETA MEDITERRÁNEA
Património Cultural Milenar (Dieta mediterrânea: um património cultural milenar)



dietamediterranea.net



¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

La DIETA MEDITERRÁNEA, o *díaita* como la llamaban los griegos —que significa 'estilo de vida'—, es el un conjunto de conocimientos de las civilizaciones y pueblos de la cultura mediterránea resultantes de las vivencias comunitarias milenarias que han pasado de generación en generación. Es una forma de vida que se caracteriza por hábitos alimentarios saludables, reconocidos por la Organización Mundial de la Salud, y se basa en el consumo de productos frescos, de temporada y de proximidad.

Actividades recomendadas: Exposición Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar (Dieta mediterrânea: um património cultural milenar) en el Museo Municipal de Tavira, Feria de la Dieta Mediterránea en la primera quincena de septiembre...



PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD DE LA UNESCO.

La UNESCO incluyó la dieta mediterránea en la Lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el marco de la 8.ª Reunión del Comité Intergubernamental celebrada en Baku el 4 de diciembre de 2013. Tavira es la comunidad representante de Portugal en esta inscripción, junto con Soria (España), Corone (Grecia), Cilento (Italia), Chefchauen (Marruecos), Agros (Chipre) y las islas de Brac y Hvar (Croacia).

El Patrimonio Cultural Inmaterial incluye las vivencias de las comunidades que, debido a su carácter ancestral, deberán ser transmitidas a las generaciones futuras, como las tradiciones y las expresiones vivas, como el idioma, las artes del espectáculo, los usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relacionadas con la naturaleza y el universo y técnicas artesanales.



Portugal se extiende a orillas del océano Atlántico, pero las características fundamentales de su clima, paisajes, economías, cultura y formas de vida se enmarcan perfectamente en el carácter mediterráneo.

DIETA MEDITERRÁNEA
TODO EL AÑO
TAVIRA

