TAVIRA COMMUNAUTÉ REPRESENTATIVE DU PORTUGAL, POURQUOI?

Tavira a été choisie par le Portugal pour représenter la Diète Méditerranéenne à l'UNESCO et ce pour diverses raisons.

Tavira est une ville historique avec des patrimoines résultant de la présence dans le territoire de civilisations de l'Antiquité méditerranéenne, phéniciens, grecs, romains, arabes/ berbères,...

L'urbanisme méditerranéen de Tavira est visible dans la structure des places et ruelles, les rapports de voisinage. La ville a des dizaines d'églises et de couvents, palais et monuments, "toits de tesouro *1" et les «portes de reixa*2» qui marquent la physionomie et l'esthétique de la ville-estuaire.

Le **littoral** intègre le Parc Naturel de la Ria Formosa, un écosystème internationalement classifié et protégé, constitué par des îles-barrières et des marécages, biologiquement très riches.

Le "**barrocal**", intermédiaire, avec des sols d'argiles et calcaires, conserve une flore diversifiée et adaptée au climat, sachant que le paysage de ces territoires se caractérise par des oliviers, amandiers, caroubiers et figuiers, l'agriculture familiale, tuiles en céramique,...

La "**montagne**" avec les caractéristiques de forêt et bois méditerranéen, préserve encore des activités d'agriculture communautaire, élevage de bétail, apiculture, chasse, artisanat,...

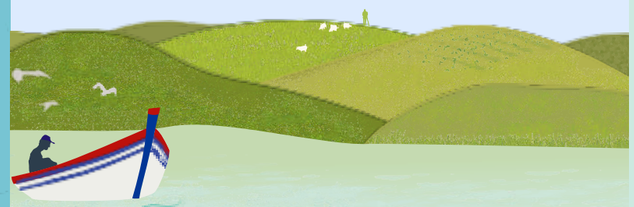
À visiter: Centre Historique de Tavira, Château, des dizaines d'églises, chapelles et couvents, Santa Catarina da Fonte do Bispo, itinéraires du barrocal et de la montagne et Cachopo, Cabanas et Santa Luzia, plage du Barril et le cimetière des ancres,...

*1 Toit à quatre versants *2 Portes typiques de Tavira avec une « dentelle » en bois permettant de laisser passer la lumière tout en protégeant l'intérieur de la maison des regards indiscrets.

UNE DIÈTE "AMIE DE L'ENVIRONNEMENT" ?

La Diète Méditerranéenne est en syntonie avec les besoins de protection de la biodiversité de la planète et valorisation des produits endogènes, promouvant la gestion équilibrée des ressources en eau, produit moins de CO_2 et renforce les économies locales. La FAO-Food and Agriculture Organization a considéré la Diète Méditerranéenne comme étant un bon exemple de l'alimentation durable.

Les paysages alimentaires de la Diète Méditerranéenne témoignent l'identité physique et sociale.



À visiter: paysages des salines de Tavira, parcours en bateau sur la Ria Formosa avec observation d'oiseaux migratoires, circuits à vélo ou en automobile dans les territoires de la région de l'intérieur, où vous pourrez voir des oliviers, pommiers et potagers familiaux, les terres d'argile, villages et petites agglomérations,... Plus d'informations sur des entreprises d'animation touristique consultez le site **cm-tavira.pt** .

La variété, richesse alimentaire et nutritionnelle de la Diète Méditerranéenne résulte de la consommation de produits en fonction de chaque époque de l'année.

QUELS SONT LES ALIMENTS CARACTÉRISTIQUES DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE?

Il s'agit essentiellement d'aliments d'origine végétale, légumes, fruits frais, fruits secs, huile d'olive comme principal graisse alimentaire, le vin, le pain, produits laitiers, œufs, viandes de volailles,....

Les soupes et plats aqueux aromatisés sont très caractéristiques de la cuisine portugaise.

À gouter: les restaurants du littoral, du barrocal et de la montagne proposent une gastronomie méditerranéenne riche et variée: le poulpe, le thon, le xerém, les cataplanes, les soupes de poisson et fruits de mer, bivalves, gaspachos et salades froides, entremets d'amande et de figue, les Festivals de Gastronomie de la Montagne (Mars/Avril) et de la Mer (Mai).

QUELLES SONT LES FESTIVITÉS CYCLIQUES DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE?

Dans cet espace géoculturel, des festivités cycliques ont lieu accompagnées de la célébration des aliments, moments conviviaux autour de la table, mettant en évidence des cultures de coopération et de partage.

La diète Méditerranéenne a un rapport avec les cycles astraux, qui déterminent les activités agraires, les semis et les récoltes, les pêches influencées par les marées, la relation équilibrée de l'homme avec la nature qui structure les fêtes (Carnaval, Pacques, les fêtes des Saints Populaires, magustos*, noël,...), religieuses et profanes, ainsi que les aliments et plats caractéristiques de chaque époque de l'année.

La célébration, la fête et la table sont des éléments centraux dans les cultures méditerranéennes.

A connaitre et participer: "charolas" [bancards de procession] en Janvier, fêtes et processions de Pacques, les « maios », le jour de l'épi, la Saint Jean et la « maure enchantée du château » (dans la nuit du 23 au 24 Juin), la Saint Martin et les magustos*, les fêtes de Noël et du nouvel an.

* Repas de châtaignes grillées

DIÈTE MEDITERRANNÉENNE
PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ
TAVIRA

dietamediterranica.net

PARCOURIR TAVIRA...
À LA DÉCOUVERTE DE LA DIÈTE MEDITERRANNÉENNE

QU'EST CE QUE LA DIÈTE MEDITERRANNEENNE?

La DIETE MEDITERRANEENNE, ou la *díaita* des anciens Grecs qui signifie style de vie, est l'ensemble des savoir-faire des civilisations et peuples de culture méditerranéenne, résultant des expériences de vie communautaires millénaires, transmises de génération en génération. Il s'agit d'une façon de vivre qui garde un style alimentaire sain, reconnu par l'OMS - Organisation Mondiale de la Santé, qui est basé sur la consommation de produits frais, saisonniers et de proximité.

À visiter: Exposition "Diète Méditerranéenne - Patrimoine Culturel Millénaire" au Musée Municipal de Tavira, Foire de la Diète Méditerranéenne dans la première quinzaine de septembre,...

PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ DE L'UNESCO

La "Diète Méditerranéenne" a été inscrite par l'UNESCO sur la Liste Représentative du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité, lors de la 8ème Conférence Intergouvernementale réalisée à Baku le 4 décembre 2013. Tavira est la communauté représentative du Portugal dans cette inscription, tout comme Sória/Espagne, Koroni /Grèce, Cilento /Italie, Chefchaouen /Maroc, Agros /Chipre et Brac et Hvar /Croatie.

Le Patrimoine Culturel Immatériel définit le vécu des communautés, qui par son ancestralité, devra être transmis aux générations futures, notamment les traditions et expressions orales, y compris la langue, les arts du spectacle, les pratiques sociales, rituels et fêtes, connaissances et usages liés à la nature et à l'univers et techniques artisanales.

Le Portugal est face à l'Océan Atlantique mais c'est un pays profondément méditerranéen dans les traits fondamentaux du climat, paysages, économies, culture et façons de vivre.

DIÈTE MÉDITERRANÉENNE
TOUTE L'ANNÉE
TAVIRA