



# ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ - ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Posted on 06/11/2019 by , and

Category: [Sem categoria](#)

Το πολιτιστικό υπόδειγμα της Μεσογειακής Διατροφής (ΜΔ), το οποίο παρατηρείτε σε δημοφιλείς εορτασμούς τροφίμων, αναγνωρίστηκε από την UNESCO ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Ως εκ τούτου, αναγνωρίζεται ως πολιτιστική κληρονομιά που πρέπει να προστατεύεται και να διατηρείται, δεδομένης της ευθραυστότητάς της και της συνεχιζόμενης διάβρωσής της στις σημερινές μεσογειακές κοινωνίες.

Η διατήρηση της ΜΔ απαιτεί ενεργή διακρατική και πολυτομεακή στήριξη και συμμετοχή των κυβερνήσεων, των τομέων του πολιτισμού, της γεωργίας και της υγείας, αλλά και των πολιτών, ώστε να διασφαλιστεί η διατήρηση του πολιτιστικού πλούτου και της βιοποικιλότητας, η προστασία της ευφορίας και της ικανότητας αναγέννησης των εδαφών, καθώς και η υγεία και ευημερία των ανθρώπων και των κοινοτήτων. Εκτός από αυτήν την ομοφωνία, θα πρέπει να είμαστε φιλόδοξοι και να επισημανουμε τους τομείς εκείνους στους οποίους μπορούμε να παρέμβουμε και να κάνουμε τη διαφορά. Παρακάτω η συμβολή μας σε μια κρίσιμη συζήτηση:

1) Ο όρος «δίαιτα» προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά και σημαίνει «τρόπος ζωής». Στη Μεσόγειο, που απετέλεσε ένα σημαντικό δίαυλο επικοινωνίας και εμπορίου στην ιστορία της ανθρωπότητας, αυτός ο τρόπος ζωής εξελίσσεται, αναπτύσσεται και διαμορφώνεται συνεχώς τα τελευταία 8000 χρόνια. Τα κύρια χαρακτηριστικά της ΜΔ είναι, επομένως, η ικανότητα προσαρμογής στο κλίμα, στα νέα φυτά, στις νέες γνώσεις και στις διαπολιτισμικές επιρροές, καθώς και η ποικιλομορφία της.

**Επομένως, διατήρηση της ΜΔ σημαίνει και διατήρηση της βιολογικής και πολιτισμικής ποικιλομορφίας.**

2) Ως συνέπεια των μικροκλιμάτων, των πολιτιστικών, θρησκευτικών και υγειονομικών συνθηκών, υπάρχουν τοπικές παραλλαγές της ΜΔ. Σε όλες αυτές τις πτυχές, συνυπάρχει μια λεπτή και εμπειριστατωμένη μαγειρική γνώση, που αναγνωρίζει τη σημασία των γευμάτων, εκείνων που μαγειρεύουν και τη συντροφικότητα των ανθρώπων όταν μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να

μοιραστούν ένα γεύμα. Επομένως, ο χρόνος που παίρνετε για να καθίσετε γύρω από ένα τραπέζι δεν είναι χαμένος χρόνος. **Για τη διατήρηση της ΜΔ είναι σημαντικό να διατίθεται χρόνος ώστε όλα τα μέλη της οικογένειας να συμβάλουν στην παραγωγή, αγορά και μαγειρική των τροφίμων, και να τρώνε μαζί.**

3) Η ΜΔ έχει μια ουσιαστική σχέση με τους αστρικούς και αγροτικούς κύκλους. Η ΜΔ προσαρμόζεται στο κλίμα. Είναι θεμελιωδώς εποχιακή, αλλάζοντας με τις εποχές ώστε να προσφέρει φρέσκα τοπικά προϊόντα. Η διατήρηση της ΜΔ περιλαμβάνει τη διατήρηση της ικανότητας παραγωγής τροφής κοντά στα σπίτια μας και της δίκαιης αγοράς από τους γείτονές μας που θα μπορούσαν να την παράγουν. **Η διατήρηση της ΜΔ προστατεύει εκείνους που παράγουν τοπικά και ενισχύει τις τοπικές και περιφερειακές οικονομίες.**

4) Η ΜΔ αναγνωρίζεται ως υγιής, λόγω των συστατικών που συνδυάζει (δηλ. ελαιόλαδο, δημητριακά, όσπρια, φρούτα ...) και της παρασκευής τους, αλλά ουσιαστικά για τη λιτότητά της. Αυτό σημαίνει κατανάλωση σύμφωνα με τις ενεργειακές ανάγκες ενός ατόμου και με έμφαση στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ανάπτυξης μη μεταδοτικών ασθενειών, όπως η παχυσαρκία ή ο διαβήτης. **Διατήρηση της ΜΔ σημαίνει να εκτιμάς τη ποιότητα των διατροφικών προϊόντων αντί της υπερβολικής κατανάλωσης.**

5) Η ΜΔ περιλαμβάνει μικρές μερίδες κρέατος και ψαριών, αλλά ουσιαστικά βασίζεται στα λαχανικά. Η ΜΔ στην Πορτογαλία χαρακτηρίζεται από την υψηλότερη κατανάλωση ψαριών, ζωμών και μαγειρευτών πιάτων. **Η διατήρηση της ΜΔ σημαίνει να αναγνωρίζεται η σημασία αυτών των γεύσεων και να ενσωματώνεται η γνώση αυτή σε μικρή ηλικία, όπως στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όπου ο μεσογειακός τρόπος διατροφής και μαγειρέματος μπορεί να αποτελέσει μέρος της καθημερινής ζωής και των μαθησιακών στόχων.**

6) Ιστορικά, η ΜΔ έχει εκθρέψει την εκτεταμένη οικογένεια και τις κοινότητες, τόσο στα χωριά όσο και στις πυκνοκατοικημένες πόλεις, και αναγνωριζόταν και εφαρμοζόταν από όλες τις κοινωνικές ομάδες. Η ΜΔ δεν είναι μια "γκουρμέ", ακριβή διατροφή που μπορεί να υιοθετηθεί μόνο από λίγους προνομιούχους. **Η διαφύλαξη της ΜΔ περιλαμβάνει την εξασφάλιση πρόσβασης σε όλους, ανεξάρτητα από την οικονομική τους κατάσταση.**

7) Η ΜΔ περιλάμβανε το καλαμπόκι, τις πατάτες και τις τομάτες τον 16ο και τον 17ο αιώνα, καθώς και την ψυχρή συντήρηση του 20ού αιώνα, γεγονός που επέτρεψε τη μείωση του αλατιού. Στον 20ο και τον 21ο αιώνα, χαιρετίζει την μεγαλύτερη συμμετοχή των ανδρών στην αγορά και την προετοιμασία των τροφίμων, ρόλο που παραδοσιακά κατείχαν οι γυναίκες στις μεσογειακές κοινωνίες. **Διαφύλαξη της ΜΔ είναι να αναγνωρίζεις τη σημασία των γυναικών ως φύλακες της υγιεινής διατροφής της οικογένειας, της κληρονομιάς και της μετάδοσης γνώσεων και μαγειρικών μυστικών από το παρελθόν, αλλά και τη συμμετοχή των ανδρών στις οικιακές εργασίες, όπως είναι η προετοιμασία του φαγητού.**

8) Η ΜΔ έχει τεράστιο αντίκτυπο στην υγεία των ανθρώπων και το χαρακτηριστικό αυτό εξακολουθεί

να αποτιμάται σήμερα από την κοινωνία. Επιπλέον, οι διαθέσιμες επιστημονικές πληροφορίες, οι οποίες συνδέουν την ΜΔ με τα οφέλη για την υγεία, ενισχύουν τη δημιουργία συνεκτικών κατευθυντήριων γραμμών που διευκολύνουν την παρέμβαση και την αξιολόγηση των επιπτώσεών της. **Η διατήρηση της ΜΔ απαιτεί τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση του τομέα της υγείας, της κοινωνίας και των πολιτών της σε αυτό το πλαίσιο.**

9) Οι κλιματικές αλλαγές, δηλαδή η αύξηση της θερμοκρασίας, η μείωση των βροχοπτώσεων, η δημογραφία και η ερημοποίηση, θα θέσουν την πρόσβαση στο νερό, την παραγωγή τροφίμων και τις ανθρώπινες σχέσεις υπό έντονη πίεση. Η ΜΔ αναγνωρίζεται ως τρόπος οικολογικής κατανάλωσης. Μέσω μιας πιο οικολογικής κατανάλωσης τροφίμων μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά στον πλανήτη. **Η διατήρηση της ΜΔ ενσωματώνει έναν τρόπο διατήρησης του πλανήτη, όπου ο περιβαλλοντικός τομέας θα έχει καθοριστικό ρόλο.**

10) Η ΜΔ προέρχεται από τη σταθερή αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπου και φύσης, έχει διαμορφώσει κοινωνικά και πολιτιστικά όλες τις μεσογειακές κοινωνίες (π.χ. Νότια Ευρώπη, Βόρειο Αφρική και Μέση Ανατολή), ενώ επίσης επηρέασε και άλλες παγκόσμιες περιοχές. **Η διατήρηση της ΜΔ είναι η διατήρηση της κοινωνικής και διατροφικής καλλιέργειας μέσα και από τις μεσογειακές κοινωνίες, όπου ο πολιτιστικός τομέας διαδραματίζει κεντρικό ρόλο.**

Note: Translated from English version by Konstantinos Mine, student of Biology

Σημείωση: Μετάφραση από την Αγγλική από τον Κωνσταντίνο Μινέ, φοιτητή Βιολογίας.