



MANIFESTO PELA PRESERVAÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Posted on 03/11/2019 by Pedro Graça, Jorge Queiroz and Clara Bertrand Cabral

Category: [Artigo](#)

O modelo cultural de Dieta Mediterrânica (DM), evidente nas celebrações e festividades populares que celebram os alimentos, foi reconhecido pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade. É um património a proteger, dada a sua fragilidade e continuada erosão nas atuais sociedades mediterrânicas.

A preservação da DM implica uma participação transnacional dos Governos, dos setores da cultura, agricultura e saúde, e dos cidadãos, de forma a preservar a diversidade cultural, a biodiversidade, proteger a capacidade produtiva e regenerativa dos solos e a saúde das populações. Apesar deste consenso, temos de ir mais além e identificar os setores e áreas de intervenção onde podemos fazer a diferença. Este é um contributo para a necessária discussão.

1) Dieta significa modo de vida, a "daiata" dos antigos gregos. No mediterrâneo, uma importante via de comunicação e comércio na história da humanidade, esse modo de vida esteve sempre em rápida mudança, expandindo-se e adaptando-se nos últimos 8000 anos. Uma das principais características da DM é, por isso, a adaptação e a diversidade. Adaptação ao clima, a novas plantas, a novos conhecimentos e a influências entre culturas. **Preservar a DM é preservar a biodiversidade e a diversidade cultural.**

2) A Dieta Mediterrânica **apresenta várias expressões regionais, consequência de microclimas, condicionantes culturais, religiosas e de saúde.** Em todas elas coexiste um refinado e denso conhecimento culinário, um grande reconhecimento da importância das refeições, de quem cozinha e da convivialidade em torno da mesa. O convívio não é tempo perdido. **A preservação da DM é a preservação do tempo das famílias para produzir, comprar, cozinhar e estar juntos à mesa.**

3) A Dieta Mediterrânica tem uma relação direta com os ciclos astrais e agrários. A Dieta Mediterrânica adapta-se ao clima. É essencialmente sazonal, varia em função das estações do ano e

dos seus alimentos frescos de produção local. A preservação da DM é a preservação da capacidade de produzir perto de onde vivemos e de conseguirmos comprar de forma justa a quem produz. **A preservação da DM é a preservação de quem produz localmente e o fortalecimento das economias regionais.**

4) A Dieta Mediterrânica é reconhecidamente promotora da saúde. Pelos alimentos que incorpora (azeite, cereais, leguminosas, fruta...), pela forma como os prepara, mas principalmente pela frugalidade. Frugalidade significa comer em função das necessidades energéticas e comer em qualidade e não em quantidade. Só assim se evitam doenças como a obesidade ou a diabetes. **A preservação da DM passa por valorizar a comida de qualidade, mas não o consumo excessivo.**

5) A Dieta Mediterrânica inclui pequenas quantidades de carne e peixe, mas é um modelo alimentar de base essencialmente vegetal. A DM em Portugal caracteriza-se pela maior quantidade de pescado, pelas sopas e pratos de panela. **A preservação da DM passa pelo reconhecimento destes sabores e saberes na escola, onde o comer mediterrânico e o saber cozinhar mediterrânico devem fazer parte do dia-a-dia das escolas nacionais e dos seus objetivos de ensino.**

6) A Dieta Mediterrânica sempre foi capaz de alimentar a família alargada e as comunidades, quer nas aldeias, quer em cidades populosas. Foi reconhecida e praticada por todas as camadas da população. A Dieta Mediterrânica não é uma dieta gourmet, cara e acessível apenas a poucos. **A preservação da Dieta Mediterrânica deve possibilitar que todos tenham acesso a ela independentemente da sua capacidade económica.**

7) A Dieta Mediterrânica, sendo adaptativa, acolheu o milho, a batata e o tomate nos séculos XVI/XVII. Introduziu a preservação pelo frio no século XX que permitiu reduzir o sal. E está a acolher uma maior participação do homem na compra e no cozinhar dos alimentos no séc. XX - XXI. **Preservar a DM é reconhecer o trabalho da mulher como guardiã da alimentação saudável da família, a herança e transmissão de conhecimentos e segredos culinários do passado, mas também hoje a participação do homem na partilha das tarefas domésticas da alimentação e outras.**

8) A Dieta Mediterrânica tem um enorme impacto na saúde das populações e este aspeto é hoje muito valorizado pela sociedade. Para além disso, a informação de base científica que relaciona a DM com a preservação da saúde permite a criação de linhas orientadoras coerentes que facilitam a intervenção e a avaliação do seu impacto. **A preservação da DM passa pelo envolvimento e capacitação do setor da saúde para este assunto.**

9) As alterações climáticas, com o aumento das temperaturas médias, redução da pluviosidade, a demografia e desertificação, colocarão o acesso à água, a produção alimentar e o relacionamento humano sob grande pressão. A DM é reconhecidamente um modo de consumir protetor do meio ambiente. Através do consumo alimentar mais consciente poderemos fazer a diferença no planeta.

A preservação da DM representa hoje um modo de preservação do planeta onde o setor do ambiente terá uma palavra central.

10) A Dieta Mediterrânica resulta da interação equilibrada entre o homem e a natureza, modelou social e culturalmente todas as sociedades mediterrânicas e influenciou outras regiões do planeta. **A preservação da DM é a preservação da cultura popular e alimentar das sociedades do Sul (Sul da Europa, Norte de África e Medio Oriente) devendo este processo ter uma participação central do setor da cultura.**

Porto, 12 de outubro de 2018