

Dieta Mediterránea

SOBRE



Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea, catalogada como Patrimonio Mundial por la Unesco, forma parte de la tarjeta de presentación de la gastronomía portuguesa.

Se basa en productos vegetales, principalmente productos **hortícolas, fruta, pan** de calidad y **cereales** poco refinados, **leguminosas** secas y frescas (alubias, garbanzos, habas, etc.), **frutos secos** y oleaginosas (nueces, almendras, castañas, pasas, etc.), pero también en el **aceite de oliva** como principal fuente de grasa y en el consumo de pescado en detrimento de las carnes rojas.

Todos estos alimentos, que preferimos **consumir en temporada** y adquirir en el **comercio local** o incluso en los mercados tradicionales, al ritmo de las cosechas o de la faena, forman parte de una cocina sencilla y frugal que los prepara de modo que preservan todos sus nutrientes. Así nos encontramos las sopas, los cocidos y guisos, los *ensopados* y las calderetas, que mantienen las propiedades antioxidantes de los ingredientes, contribuyendo a una mayor longevidad de sus consumidores.

La dieta mediterránea también se distingue por el **consumo moderado de lácteos**, el uso de **hierbas aromáticas** para aderezar en detrimento de la sal, el consumo moderado de **vino, solo en las comidas**, el consumo de **agua** como **principal bebida** a lo largo del día y, no menos importante, la **convivencia en torno a la mesa**. En efecto, una característica muy portuguesa es compartir la mesa, un ritual que une a familiares y amigos, y que define nuestra hospitalidad.

En la mesa portuguesa encontramos todos los valores de la dieta mediterránea: la diversidad de productos de la tierra y del mar, ya sean originarios de Portugal o bien hayan llegado de ultramar en la época de los Descubrimientos, pero también la reunión y transmisión de saberes, la celebración intercultural y entre generaciones.

El clima, los paisajes, las culturas que confluyeron y asimilamos en este territorio, y el **estilo de vida**, convierten un país de extensa costa atlántica como Portugal en una verdadera patria de la dieta mediterránea.

Para no perderse

- > Probar las sopas de verduras como el caldo verde, originario del norte de Portugal o el gazpacho, sopa fría que se come en verano en el sur del país
- > Comprobar que el mejor pescado del mundo es el portugués, comiéndolo simplemente a la plancha en una terraza a la orilla del mar
- > Disfrutar de las deliciosas y sabrosas recetas alentejanas a base de pan en las que abundan las hierbas aromáticas, como el poleo y el perejil entre muchas otras
- > Saborear un plato de cataplana, muy típico en el Algarve
- > Probar las castañas asadas que se venden en la calle en invierno