

## 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