

## Dieta Mediterrânica

### SOBRE



#### Dieta Mediterrânica

**A Dieta Mediterrânica, classificada Património Mundial pela Unesco, faz parte do bilhete de identidade da gastronomia portuguesa.**

Na sua base encontramos produtos vegetais, nomeadamente produtos **hortícolas, fruta, pão** de qualidade e cereais pouco refinados, **leguminosas** secas e frescas (feijão, grão, favas, etc.), **frutos secos** e oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas, passas, etc.), mas também o **azeite** como principal fonte de gordura e o consumo de peixe em detrimento de carnes vermelhas.

Todos estes alimentos, que preferimos **consumir na época** - e adquirir no comércio local, senão mesmo nos mercados tradicionais, ao ritmo das colheitas ou da faina - fazem parte duma cozinha simples e **frugal** que os prepara de forma a preservar os seus nutrientes. E assim temos as sopas, os cozidos e guisados, os ensopados e as caldeiradas, que mantêm as propriedades antioxidantes dos ingredientes, contribuindo para uma maior longevidade aos seus consumidores.

A dieta mediterrânica distingue-se ainda pelo **consumo moderado de lacticínios**, uso de **ervas aromáticas** para temperar em detrimento do sal, consumo moderado de **vinho** e **apenas à refeição**, consumo de **água** como **principal bebida** ao longo do dia e, não menos importante, o **convívio à volta da mesa**. Com efeito, uma característica bem portuguesa é a partilha da mesa, um ritual que junta familiares e amigos e marca a nossa hospitalidade.

Na mesa portuguesa encontramos todos os valores da dieta mediterrânica: a diversidade de produtos da terra e do mar, sejam eles originários do nosso país ou trazidos de além-mar na época dos Descobrimentos, mas também a convocação e transmissão de saberes, a celebração intercultural e entre gerações.

O clima, as paisagens, as culturas que confluíram e assimilámos neste território, o **estilo de vida**, fazem dum país de extensa costa atlântica como Portugal uma verdadeira pátria da dieta mediterrânica.

#### Não deixe de...

- > provar as sopas de legumes como o caldo verde, originário do norte de Portugal, ou o gaspacho, sopa fria que se come no verão no sul do país
- > comprovar que o melhor peixe do mundo é o português, comendo-o simplesmente grelhado numa esplanada à beira-mar
- > deliciar-se com as saborosas receitas alentejanas à base de pão, onde abundam ervas aromáticas, como o poejo, coentros e muitas outras
- > saborear um prato de cataplana, muito frequente no Algarve
- > provar a castanha assada, que se vende na rua, durante o inverno