



Dieta Mediterrânica

(Pesquisa)

Uma Tradição Milenar

A dieta mediterrânica é uma ponte entre a Europa, a África e a Ásia, os três velhos continentes, mas suas fronteiras vão muito além do espaço e do tempo. Hoje, assim como nos séculos passados, são um conjunto de culturas que influenciaram a dieta mediterrânica. Transmitida de geração em geração, a dieta mediterrânica permanece entre os povos mediterrânicos, apesar de suas muitas diferenças.

Civilizações como os gregos, romanos, berberes e árabes, embora de formas muito diferentes das nossas, compartilharam um padrão cultural comum. As mesmas espécies vegetais e animais, técnicas de produção agrícola, conservação alimentar e saberes culinários foram sucessivamente introduzidos e adaptados aos contextos locais. Assim como os jovens de outrora, os jovens de hoje podem apreciar essa herança cultural única e partilhada.

A Dieta Mediterrânica e o Ambiente

Nos dias de hoje, as alterações climáticas são uma realidade do nosso quotidiano, e cada vez mais pessoas estão a adaptar o seu estilo de vida para criar um impacto positivo no planeta. Ao optar por um regime alimentar mais saudável, também se contribui para melhorar o meio ambiente. Há séculos que as práticas agrícolas associadas à dieta mediterrânica protegem a biodiversidade e os recursos hídricos, além de privilegiarem a produção de alimentos adaptados às especificidades dos territórios.

Quando consumimos alimentos produzidos por agricultores que vivem perto de nós, estamos a valorizar os produtos locais, a preservar os campos de cultivo, as paisagens e os ecossistemas, como o olival, o montado e o barrocal, promovendo a sua sustentabilidade. Devemos pensar a nível global, mas intervir no plano local.

A Economia Circular na Dieta Mediterrânica

Há séculos que a dieta mediterrânica, muito antes de ser reconhecida como tal, já praticava princípios de economia circular. Nos seus processos de produção, distribuição e consumo, a dieta mediterrânica promove a redução, reciclagem, reutilização e recuperação dos alimentos.

Um exemplo clássico é o aproveitamento do pão duro, que dá origem a pratos célebres como a açorda, as migas, a sopa alentejana, o pudim de pão velho e o bacalhau com broa. Na cozinha das nossas avós, não havia desperdício; sempre havia opções imaginativas e saborosas para reaproveitar os alimentos. Foi assim que surgiram muitos pratos típicos da gastronomia mediterrânica em Portugal.

Comer alimentos frescos de produtores locais, de acordo com cada época do ano, e optar por consumir mais vegetais em vez de carne ou peixe são comportamentos que ajudam a ter um impacto positivo no planeta e a diminuir a nossa pegada ecológica.

Do Território ao Prato

Portugal não é banhado pelo Mar Mediterrâneo, mas é um território genuinamente mediterrânico pelo clima, geografia, cultura e cotidiano dos portugueses. Ao explorar o país, percebe-se que existem muitas diferenças entre o norte, centro e sul de Portugal. A paisagem varia desde as vinhas do Rio Douro às planícies do montado alentejano, passando pelas casas de granito no norte e na Beira, até às casas caiadas de branco no Alentejo e Algarve.

Essas diferenças no mesmo território são resultado da agricultura que, durante séculos, adaptou a paisagem portuguesa ao clima e à geografia de cada região. Hoje, podemos desfrutar de uma gastronomia rica, saborosa e diversa, que chegou aos nossos dias graças à sabedoria de muitos agricultores, pescadores e até de nobres ou aristocratas. Todas as regiões de Portugal podem ser caracterizadas pela sua gastronomia, que lhes dá uma identidade própria, com a presença habitual de sopas, guisados, pão, saladas, condimentos com ervas aromáticas, azeite, frutos secos e vinho, características bem mediterrânicas.

A Dieta Mediterrânica e a Agricultura

Durante todo o ano, consumimos tomate, alface, cenoura, maçã, pera e outros frutos e vegetais, mas raramente nos questionamos se estão na época, de onde vêm e qual a sua origem. A dieta mediterrânica privilegia o consumo de frutas e vegetais frescos e produzidos localmente. E porquê? Estes alimentos são colhidos maduros, não necessitam de refrigeração e, por isso, são mais saborosos, nutritivos e duram mais tempo. Como são produzidos localmente, não precisam de percorrer longas distâncias até chegar a nós, contribuindo para a diminuição da pegada de carbono, combatendo as alterações climáticas e ajudando a proteger o ambiente.

Ao comprar produtos da nossa região, estamos a apoiar uma agricultura sustentável, a economia local e a valorizar as práticas agrícolas dos territórios

A Dieta Mediterrânica como um Estilo de Vida

Mais do que uma dieta, a alimentação mediterrânica é um estilo de vida onde as nossas escolhas alimentares equilibradas se conjugam com o convívio à mesa entre familiares e amigos e com a prática de atividade física regular. Se gostamos de caminhadas, percursos pedestres ou mesmo de andar de bicicleta em plena natureza, por que não incluir essas

atividades no nosso estilo de vida mediterrânico? Elas podem ajudar a descobrir as maravilhas naturais das várias paisagens mediterrânicas existentes em Portugal. A prática de desporto com amigos, contempla a natureza que nós rodeia e alimentamos bem. Este estilo de vida é moderno, saudável e amigo do ambiente, mas mais do que isso, é mediterrânico.

A Roda da Alimentação Mediterrânica

È do conhecimento de todos que, os alimentos têm valores nutricionais diferentes. A roda da alimentação mediterrânica pode orientarmos a cozinhar pratos saudáveis e variados. Esta roda está dividida em grupos, e cada um indica a quantidade diária que devemos consumir, simplificando a escolha dos alimentos.

Todos os dias, devemos consumir hortícolas e frutas abundantemente, sem receio. O grupo dos cereais e tubérculos também deve ser consumido diariamente, mas com moderação. Nos grupos menores, encontram-se os laticínios, as proteínas animais (carne, peixe e ovos) e as leguminosas, que são ótimas proteínas alternativas. Se quisermos dar um toque mais vegan aos nossos pratos, podemos usar as leguminosas.

No centro da roda, temos a água, essencial à alimentação mediterrânica e à vida. A roda da alimentação mediterrânica lembra um prato ou um convívio à volta da mesa, promovendo uma alimentação saudável e equilibrada.

Cultura e Património

A dieta mediterrânica faz parte do património histórico-cultural português, mas não se limita a isso. Mesmo não sendo cidadão português, a dieta mediterrânica continua a ser uma forma perfeita de nos conectarmos com as nossas origens ancestrais, seja pela alimentação, pelo estilo de vida ou pela forma como nos relacionamos com o meio ambiente. E por que não o fazer numa festa? Em Portugal, não há cidade, vila ou aldeia que não tenha o seu santo padroeiro, e todas elas celebram festas que normalmente estão relacionadas com o ciclo das colheitas ou com a época das sementeiras. Do Santo António ao São Martinho, não faltam exemplos.

O mais importante é que a animação e o convívio proporcionados por estas celebrações são testemunhos de uma relação de proximidade com a natureza e de um espírito de comunidade que se estabeleceu há muito nas culturas mediterrânicas.

Os Princípios da Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar que promove um estilo de vida mais saudável. Tudo começa na cozinha, de forma simples e tradicional, como as nossas mães e avós faziam. Para adotar este estilo de vida, é importante dizer adeus aos fritos e dar as boas-vindas aos cozinhados tradicionais, como sopas, cozidos, caldeiradas e grelhados.

O azeite é um aliado essencial na dieta mediterrânica, sendo a principal fonte de gordura saudável. Pode ser utilizado tanto na preparação quanto no tempero dos pratos. Além disso, os temperos desempenham um papel mágico na dieta mediterrânica. Reduzir o sal e explorar o mundo das ervas aromáticas pode transformar os sabores dos alimentos.

Os cereais e leguminosas são a base principal da alimentação mediterrânica, enquanto o consumo de carne, especialmente a vermelha, é reduzido. Este padrão alimentar não só contribui para a saúde, mas também respeita a tradição e a cultura dos povos mediterrânicos.

Um Património Partilhado entre Povos

A dieta mediterrânica é um património cultural partilhado por sete países: Espanha, Grécia, Itália, Marrocos, Portugal, Chipre e Croácia. Este modo de vida saudável e sustentável não é apenas um regime alimentar característico do sul da Europa, mas sim uma herança cultural transmitida de geração em geração. A dieta mediterrânica promove o consumo de produtos locais frescos e de época, incentivando a partilha de refeições com amigos e família num agradável convívio à mesa.

Além de proporcionar qualidade de vida, a dieta mediterrânica respeita a natureza e preserva as paisagens dos territórios onde é praticada. Este património cultural inclui o modo como os alimentos são cultivados, cozinhados e consumidos, uma tradição que foi transmitida ao longo de muitos séculos pelos povos mediterrânicos.

Em 2010, a UNESCO reconheceu a dieta mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, inicialmente para Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal. Em 2013, Chipre e Croácia também foram incluídos neste grupo.

Referências Bibliográficas:

Nota: Uma vez que os alunos que participaram neste desafio e conseqüentemente na pesquisa de informação, construção do jogo e sua dinamização são crianças/jovens com multideficiência e deficiência intelectual ligeira associada a dificuldades de aprendizagem, recorreu-se aos vídeos (suporte visual e auditivo forte) para uma melhor compreensão do tema e assimilação dos conceitos.

O texto de pesquisa apresentado resulta da transcrição e resumo dos seguintes vídeos (episódios), disponíveis no Youtube, sobre a Dieta Mediterrânica:

- Episódio1 (Uma Tradição Milenar)

<https://www.youtube.com/watch?v=-Dyt09xwwwU>

- Episódio 2 (A Dieta Mediterrânica e o Ambiente)

<https://www.youtube.com/watch?v=gymk5uK8NyY>

- Episódio 3 (A Economia Circular na Dieta Mediterrânica)

<https://www.youtube.com/watch?v=sJwH0uAfeDg>

- Episódio 4 (Do Território ao Prato)

<https://www.youtube.com/watch?v=wjdlZf2lpD0>

- Episódio 5 (A Dieta Mediterrânica e a Agricultura)

<https://www.youtube.com/watch?v=d4iFgwRMhZc>

- Episódio 6 (A Dieta Mediterrânica como um Estilo de Vida)
https://www.youtube.com/watch?v=t9zKuj_yWzw
- Episódio 7 (A Roda da Alimentação Mediterrânica)
<https://www.youtube.com/watch?v=vsNP4Q1agaM>
- Episódio 8 (Cultura e Património)
https://www.youtube.com/watch?v=dqpy_ynehR4
- Episódio 9 (Os Princípios da Dieta Mediterrânica)
<https://www.youtube.com/watch?v=jlpJVgqnF68>
- Episódio 10 (Um Património Partilhado entre Povos)
https://www.youtube.com/watch?v=_mC5HhoZLyk



Regras do Jogo: Construção de Sabores - Dieta Mediterrânica

Objetivo do Jogo

Os jogadores devem montar 11 puzzles, cada um com 9 peças, representando diferentes princípios da dieta mediterrânea. O vencedor será quem completar todos os puzzles primeiro ou quem montar o maior número dentro do tempo limite.

Materiais Necessários

1. **11 puzzles temáticos**, cada um com 9 peças.
 - Cada puzzle deve ilustrar um princípio ou elemento-chave da dieta mediterrânea, como:
 - Consumo diário de frutas e vegetais.
 - Utilização do azeite como principal fonte de gordura.
 - Consumo moderado de laticínios.
 - Preferência por alimentos frescos e sazonais.
 - Prática regular de atividade física, entre outros.
2. **Relógio ou cronómetro** para controlar o tempo.
3. **Cartas de desafio** (opcional) para adicionar uma camada extra de dificuldade.

Preparação do Jogo

1. Colocar todos os puzzles desmontados num local central, separados por tema (mas misturados).
2. Cada jogador escolhe um espaço onde irá montar os seus puzzles.
3. Definir o tempo total de jogo (por exemplo: 30, 45 ou 60 minutos).

Regras Básicas

1. Escolha dos Puzzles:

- Cada jogador pode montar apenas um puzzle de cada vez.
- Para escolher o próximo puzzle, o jogador sorteia aleatoriamente um tema (ou escolhe livremente, dependendo da variante do jogo).

2. Montagem:

- O jogador deve completar o puzzle com as 9 peças antes de passar para o seguinte.
- Se houver peças em falta ou mal encaixadas, o jogador perde 1 minuto no tempo total.

3. Tempo:

- O jogo tem um tempo limite. Assim que o cronómetro chega ao fim, o jogo termina.
- É permitido arrumar o espaço entre puzzles, mas o tempo não pára.

4. Cartas de Desafio (opcional):

- Durante o jogo, podem ser sorteadas cartas de desafio, com instruções que adicionam dificuldade, tais como:
 - "Montar o próximo puzzle usando apenas uma mão."
 - "Trocar de puzzle com o jogador à sua esquerda."
 - "Perder 2 minutos por cada peça mal encaixada."

Como Vencer

- O vencedor será:
 - **Na modalidade de tempo:** o jogador que completar o maior número de puzzles dentro do tempo limite.
 - **Na modalidade de conclusão:** o primeiro a completar corretamente todos os 11 puzzles.

Variante Cooperativa

- Todos os jogadores trabalham em equipa para completar os 11 puzzles antes do tempo acabar.
- Cada jogador fica responsável por 2 ou 3 puzzles específicos, com coordenação entre os membros da equipa.