

# DIETA MEDITERRÂNICA, PATRIMÓNIO IMATERIAL DA HUMANIDADE

Maria Manuel Valagão

*Neste artigo abordaremos a actualidade da candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade da UNESCO, bem como o papel e a importância dos produtos hortícolas neste modelo alimentar, quer nos já conhecidos benefícios para a saúde individual, quer na sustentabilidade dos territórios rurais e na salvaguarda do património cultural alimentar.*



Salada de beldroegas.

## A candidatura Portuguesa

No passado mês de Novembro, a Dieta Mediterrânica foi, finalmente, inscrita na lista do património imaterial da Humanidade. Obteve-se assim o estatuto de património protegido, ainda vivo, centrado nas “tradições e simbologias transmitidas de geração em geração, baseadas nas práticas alimentares, da paisagem à mesa, como elemento de partilha social e de celebração”<sup>1</sup>. Embora a alimentação mediterrânica e a cultura que lhe está associada seja um factor de identidade comum de excelência entre os países da bacia do

Mediterrâneo, cuja história e recursos alimentares são também idênticos, foram quatro os países que começaram por subscrever esta proposta: Espanha, Grécia Itália e Marrocos. Nestes países, as comunidades identificadas para servirem de *focal-point* foram, respectivamente: Soria, Coron, Cilento e Chefchaouen, por terem sido consideradas emblemáticas, no sentido de que nelas se pode identificar “a Dieta Mediterrânica enquanto a expressão de tradições sempre vivas” (UNESCO, 2010). Portugal está, presentemente, a preparar também a sua candidatura,

tendo sido a cidade de Tavira, o território abrangido por este concelho, o que foi escolhido como *focal-point*.

Podemos perguntar-nos porquê Tavira para uma candidatura nacional? Ancorar a candidatura neste concelho algarvio significa tão só que neste território ainda estão vivas as tradições e a cultura que caracterizam a Dieta Mediterrânica, significa que o concelho é emblemático neste sentido, ou seja que serve de exemplo da notoriedade e reconhecimento destas práticas mediterrânicas. Por outro lado, é por demais conhecido o carácter dual do nosso país: o Norte é atlântico e o Sul mediterrânico. Ou ainda, segundo Orlando Ribeiro, citando Pequito Rebelo, “Portugal é mediterrânico por natureza e atlântico por posição”. Contudo, é no Algarve e no Alentejo que as influências mediterrânicas, quer ao nível da natureza quer ao nível da cultura, são mais evidentes, estando ainda muito impregnadas nas práticas de vida das populações e sendo ainda vividas, praticadas e recriadas quotidianamente. A grande diversidade territorial e cultural no interior desta unidade mediterrânica é muito evidente no Algarve, sobretudo no denominado Barrocal, estreito território encravado entre o litoral e a serra, onde as características tão marcadamente mediterrânicas do seu território se traduzem numa tradição alimentar e em práticas de sociabilidade associadas à mesa, igualmente emblemáticas do Mediterrâneo. Tavira, S. Brás de Alportel, Loulé e Silves são concelhos onde a identidade mediterrânica, nomeadamente a identidade alimentar, são, actualmente, celebradas e cultivadas através de uma série de iniciativas de âmbito territorial e social. Por outro lado, a singularidade mediterrânica deste território do sul encontra-se também na modelação da sua paisagem cultural e agrícola, nos contornos do

<sup>1</sup> Esta inscrição representa o culminar de um longo processo e ocorreu em Nairobi, (Kenya) na 5.ª Sessão do Comité Intergovernamental de Salvaguarda do Património Imaterial da UNESCO, Novembro de 2010.

olival, dos pomares de citrinos e de tantos outros frutos, figueiras, amendo-eiras, alfarrobeiras bem como das pequenas hortas. Produções essas que estruturam a conhecida alimentação mediterrânica, fundamentalmente com produtos alimentares de origem vegetal, de que se falará mais à frente.

Corroborando e legitimando esta candidatura é o facto de que em termos genéricos se ter fixado a cultura da oliveira como sendo a referência para estabelecer os limites da influência mediterrânica. Ora a oliveira cultiva-se em todo o território nacional. Assim sendo, a alimentação mediterrânica seria praticada em todo o espaço geográfico. Contudo, é consensual, como se infere do exposto, que são as práticas alimentares tradicionais do sul as que mais se identificam com algumas das características citadas. Acrescem ainda outras características do modelo alimentar, tais como: a utilização de produtos hortícolas, no geral, e de verduras, em particular, das ervas aromáticas condimentares, o consumo de leguminosas, de frutos secos, e ainda de peixe que certificam as características do consumo alimentar ao nível nacional como sendo mediterrânicas. Por fim, e não menos importante nas características mediterrânicas nacionais são os valores da convivialidade, da hospitalidade, da partilha que são associados às práticas do consumo alimentar: “estar

à mesa em conjunto, em família” ainda são valores de reconhecida conotação positiva ao nível nacional e que caracterizam a Dieta Mediterrânica. Isto porque, nesta classificação o significado de Dieta apoia-se na derivação grega *diaita*, a qual significa estilo de vida, relação entre espírito, corpo e meio ambiente, englobando ainda a produção, comercialização, comensalidade, ritual e simbologia alimentar (Turmo, 2009).

Deste património mediterrânico vivo, fazem parte não só os produtos hortícolas locais como também os saberes-fazer que lhes estão associados, que representam sem dúvida, um dos aspectos emblemáticos desta “cozinha de verduras e de aromas”, a cozinha mediterrânica, cuja arte e engenho se baseia em procedimentos simples que conseguem “grandes efeitos a partir de poucos recursos”.

Uns e outros consubstanciam parte das chamadas tradições alimentares ancestrais e genuínas dos territórios mediterrânicos que deram lugar à diversidade de alimentações mediterrânicas, idênticas e diferentes entre si. Por conseguinte, conhecer os usos alimentares tradicionais, divulgando a importância da conservação e valorização das espécies autóctones que lhes conferem as especificidades, significa também contribuir para a manutenção da diversidade dos saberes e das identidades gastronómi-

cas locais. Em última análise, para as promover no contexto urbano como soluções alimentares, simples, saudáveis e rápidas. Ora acontece que este tipo de práticas alimentares veiculando as tradições não são só de grande actualidade, mas podem veicular em si, formas de lazer, através da prática e experimentação gastronómicas. O interesse associado às cozinhas à base de aromas e de verduras frescas de qualidade manifesta preocupações de natureza diversa por parte do consumidor. Para além do prazer que sabores agradáveis proporcionam, aos quais se alia a promoção da sua própria saúde, o interesse por este tipo de cozinhas revela também o sentido de consumos alimentares cujos modos de produção agrícola sejam amigos do ambiente e contribuam para revitalizar a pequena agricultura. Em suma, promovem práticas que integram em si a harmonia social com a natureza. Aliás, a crescente interdependência da qualidade dos produtos alimentares emblemáticos das gastronomias locais mediterrânicas, no processo de valorização dos territórios rurais, equaciona a necessidade de conceber projectos ou estratégias de desenvolvimento multifuncional e integrado, que potenciem a actual atractividade das paisagens, dos modos de vida e dos recursos naturais, ou seja do património cultural em articulação com o património natural.

Contribuir para a patrimonialização dos recursos alimentares mediterrânicos, nomeadamente as verduras e restantes produtos hortícolas, enquanto sinais distintivos da história alimentar do mundo rural, significa criar dispositivos que permitam não só conservá-los, mas sobretudo utilizá-los e gerar dinâmicas económicas de fixação das populações. Isto porque, os territórios do nosso país com características mediterrânicas ocupam um lugar de destaque nas motivações turísticas e representam um potencial inestimável de recursos naturais e de saberes tradicionais associados às práticas agrícolas e às práticas alimentares, que urge valorizar. A estratégia a seguir terá que ser uma estratégia integrada em torno da trilogia natureza, gastronomia e lazer.

### A alimentação mediterrânica

O interesse por este tipo de alimentação iniciou-se a partir da segunda metade do séc. XX com os estudos desenvolvidos pela equipa do médico e investigador Ancel Keys. Foram então promovidos diversos estudos epidemiológicos em populações da Euro-



Pirâmide da Alimentação Tradicional Mediterrânica (Adaptado de Torrado, 2000).

pa do Sul, os quais visavam perceber as razões pelas quais a incidência de doenças cardiovasculares era muito menor nestas populações do que nos E.U.A e na Europa do Norte. A longevidade também era maior naqueles países, e o modelo alimentar de referência passou a ser o da ilha de Creta, na Grécia. Por outro lado, como os hábitos alimentares de uma região correspondem, em geral, aos recursos locais em produtos da agricultura, da pesca e da pecuária, a alimentação tradicional destas regiões traduz as suas disponibilidades alimentares naturais. Ou seja, em terras de sequeiro e de poucos recursos, como são as que caracterizam estes territórios, as populações souberam “tirar partido” do que dispunham, com tal subtilidade, que as diferentes tradições alimentares mediterrânicas são hoje reconhecidas na sua diversidade e complexidade, como modelos alimentares saudáveis.

As principais características desta alimentação centram-se num consumo muito reduzido de produtos de origem animal e na abundância do consumo de alimentos de origem vegetal. Destes, destacam-se os cereais – arroz e trigo – e os seus derivados – massas, cuscuz, pão. No interior deste grupo, o pão, integrando a já conhecida trilogia “pão, vinho e azeite”, ocupa um lugar de destaque. Os produtos hortícolas ocupam também um lugar de relevo neste tipo de alimentação, sendo ricos em nutrientes antioxidantes e em flavonóides, ambos protectores da saúde. De salientar que dos produtos hortícolas se destacam os de folhas verdes – as conhecidas verduras – consumidas na época própria. Aliás, a sazonalidade dos produtos é um factor a salientar neste tipo de alimentação. Abundante é também o consumo de frutos, que são fornecedores de vitamina C, carotenos e sais minerais. As principais fontes de proteínas são as leguminosas secas (grão, feijão, lentilhas...), que são também ricas em sais minerais e fibras alimentares solúveis. As gorduras utilizadas são, sobretudo, o azeite e a banha de porco, ambas ricas em ácidos gordos monoinsaturados.

Os procedimentos de preparação culinária são simples utilizando como condimentos, entre outros, o alho, a cebola e as ervas aromáticas as quais constituem um aspecto identitário destas cozinhas da Europa do Sul, muitas vezes identificadas como cozinhas dos aromas.

O consumo moderado de vinho (tinto, sobretudo) constitui igualmente um



Cozinhando um ‘almoço de campo’ em lume de chão.



Alhos, muito utilizados na cozinha mediterrânica.



Poejo em floração.

factor protector, que é característico deste tipo de alimentação. Enfim, como todos os modelos alimentares, este só poderá ser considerado saudável, quando inserido num conjunto de outras práticas de vida saudáveis, que privilegiem a ingestão regular de água e o exercício físico.

Estas características foram traduzidas numa representação gráfica em forma de pirâmide, que serve para, num rápido olhar, visualizar a proporção do consumo adequado dos alimentos, para uma alimentação saudável.

Satisfazer a curiosidade e a necessidade dos consumidores que, eventualmente, desejem praticar um tipo de culinária mediterrânica, ou seja, uma cozinha de aromas e verduras, passa por desencadear toda uma série de acções que vão no sentido de divulgar a importância não só dos produtos alimentares, mas também de pôr em evidência a importância do património alimentar, no seu conjunto.

### É muito importante não confundir

Nem todos os pratos da cozinha mediterrânica observam as recomendações dos cientistas. São, precisamente, os pratos decorrentes de uma culinária simples, a dos pratos do dia-a-dia, da cozinha familiar tradicional rural que se enquadram naquelas recomendações. Isto tem sido muito frisado, mas não tendo condições de o praticar, porque inseridos no modo de vida urbano, corremos o risco de o esquecer. Precisamente porque as preparações culinárias mais simples, menos prestigiadas socialmente e requerendo morosidade na sua preparação, são as que têm tido menos visibilidade. As tradições que têm sido mais divulgadas são as que têm maior notoriedade, ou seja as que se associam aos “pratos festivos”, nos quais abundam os produtos fornecedores de proteína animal, sobretudo a carne. Acontece que, se quisermos pôr em prática a “verdadeira alimentação mediterrânica”, estes pratos terão que ser de consumo excepcional, uma vez que não obedecem aos princípios comprovados cientificamente para um regime saudável. Identificar pratos simples, modestos e funcionais

será um objectivo central para o futuro da alimentação mediterrânica.

Assim sendo, o trilhar de novos caminhos para o desenvolvimento, passa também pela inovação das tradições alimentares locais, onde estas se constituem como um dos pilares de referência, para formas de turismo consentâneas com o meio ambiente e com as sociedades que as produzem. Isto é, formas organizadas de conhecimento e de descoberta de um território, através de práticas de lazer activo, de excursionismo gastronómico e de passeios pedestres temáticos. Estas actividades são, elas próprias, sustentadoras do desenvolvimento local. Neste sentido, é actualmente aceite que o turismo gastronómico, com a necessária fruição das tradições alimentares, pode representar um motivo e um motor de novas formas de turismo, contribuindo para uma nova lógica quanto ao seu futuro, assente precisamente no reforço e na inovação das identidades gastronómicas específicas da cultura local.

Os saberes relativos às tradições alimentares traduzem sobretudo a história das relações das pessoas com os recursos, ou seja, com as fontes alimentares. Neste sentido, a escassez de alguns produtos está talvez na origem da criatividade desta cozinha. Ou seja, acentuou o carácter inventivo na procura de bons sabores com poucos elementos, que por sua vez se traduzem em procedimentos que têm sido repetidos ao longo dos tempos e transmitidos de geração em geração. Referimo-nos à sua intemporalidade. Este sentido importa aqui lembrar, que a parte mais significativa das tradições se refere a uma cozinha familiar de subsistência. Estes saberes encerram em si toda uma cultura inerente à vida do grupo doméstico. São indissociáveis das condições de vida de uma dada época, bem diferentes da actual, com outros tempos de trabalho e de sociabilidade, onde as práticas alimentares eram ritmadas pelos ciclos agrícolas e sazonais e ritualizadas por ciclos de festividades, muitos deles religiosos. Quer seja a cozinha frugal do quotidiano, quer seja a cozinha mais elaborada dos momentos festivos, ambas são expressões de arte, da arte mais efémera que se possa conceber. Se não vejamos: elaborada duas ou três vezes por dia, acontece e desaparece quase sem deixar vestígios. Os que deixa são na memória dos sentidos, ou em registo fotográfico..., é assim que cada momento gastronómico, à semelhança



Peras 'pé-de-perdiz'.



Ameixas de 'Santa-Rosinha'.



'Figos-lamos'.

de qualquer outro de criação artística, é sempre único. Esta diversidade, tão característica da identidade das cozinhas mediterrânicas, constitui um trunfo para o desenvolvimento das comunidades.

Gastronomia, turismo e natureza, por via da tradição e da inovação alimentar formam doravante uma trilogia indissociável. Constituído-se como um domínio de reinvenção das práticas alimentares tradicionais, esta trilogia representa um dos eixos de valorização das produções agrícolas de qualidade e dos saberes-fazer tradicionais. Isto porque a valorização das potencialidades e recursos endógenos de um determinado espaço físico e cultural, surgem no âmbito da procura de soluções inovadoras e economicamente viáveis para a manutenção e diversificação da actividade agrícola familiar, e para a fixação das populações. Em última análise para o não abandono dos campos.

Ora, não deixa de ser interessante que essas “soluções inovadoras” se fundamentem em grande parte, no redescobrir de velhas complementaridades entre sistemas produtivos, alimentares e culturais, que coexistiam na vida familiar e na sociedade rural e que se foram desarticulando por via dos processos de terciarização da sociedade. Mas estes processos, se num primeiro tempo parecem prescindir das tradições e de todos os seus paradigmas, nomeadamente o das “carências alimentares” que caracterizam grande parte das tradições alimentares, são eles próprios que a um dado momento fazem emergir a procura por aquilo que foi abandonado. Ou seja, quando as condições e o nível de vida atingem um “patamar de saciedade”, emerge a busca na procura pelos produtos tradicionais e práticas de lazer centradas no território e no seu património alimentar. Há quem procure uma cozinha de aromas, bem como privilegie o uso de produtos com uma ligação directa ao local de produção, ou se possível uma ligação de proximidade. Esta tendência manifesta-se, por exemplo, na procura de verduras frescas, pequenos frutos e todo o conjunto de hortícolas à base de espécies autóctones. Interesse visível também através do renascer das pequenas hortas, onde se associam motivações contemplativas com funcionais, através da cultura das verduras ou outros produtos hortícolas para fins alimentares. Acresce ainda salientar que a domesticação de algumas plantas silvestres tornou-se indispensável, não só para a protecção das espécies em risco

de extinção através de um consumo exagerado, mas também para garantir o seu fornecimento de forma regular.

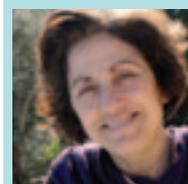
Não deixar desaparecer quer as sementes quer os saberes agrícolas inerentes à sua produção e conservação, quer as práticas culinárias que os transformam em pratos apetecíveis e equilibrados é uma responsabilidade partilhada com as comunidades locais, visando antes de mais a preservação e a transmissão destes saberes no conjunto daquele património alimentar. Por sua vez, estes produtos são eles próprios tributários dos recursos agrícolas e dos “saberes-fazer” locais que lhes estão associados. O agricultor, produtor e garante da sobrevivência alimentar da família, foi, ao longo desta história milenar do nosso território, adoptando, adaptando e melhorando quer as variedades dos produtos, quer as técnicas de produção e conservação. Lutando contra a adversidade da natureza, da qual se tornou seu guardião, foi evoluindo no modo de se alimentar. Tudo isto, obviamente consubstanciado no prazer dos sabores.

### Educar para a co-responsabilidade

O futuro será de intolerância e de escassez. Será necessário encontrar fórmulas para partilhar bens escassos (água potável, solo arável, energia), o que nos vai exigir práticas e condutas regidas pela ética, pela partilha e pela generosidade. O grande desafio terá de ser o de inventar uma nova ética, assente na partilha de responsabilidades, na equidade dos recursos alimentares, dos bens de produção. Nesta lógica, é já consensual o papel primordial da educação, para a tomada de consciência da problemática alimentar, bem como dos problemas ambientais, globais e locais, com vista à responsabilização individual, face ao seu consumo alimentar e a uma mudança de atitudes. Não é uma figura de retórica, é uma urgência que nos bate à porta. Temos um papel a desempenhar na mobilização de todos os sectores da sociedade nesse sentido.

Quando se tem o privilégio de herdar um património gastronómico e alimentar tão singular, é-se igualmente responsável por perceber quanto essa comida exprime e mobiliza aspectos tangíveis, como os que acabámos de referir e igualmente intangíveis - saberes transmitidos oralmente, etc..- os quais precisamos de manter vivos, de dar continuidade. Este é um dos principais objectivos desta patrimonialização.

### AUTORA



**Maria Manuel Valagão**  
mvalagao@gmail.com

Investigadora no IELT/FCSH/ UNL (Instituto de Estudos de Literatura Tradicional / Faculdade de Ciências Sociais e Humanas / Universidade Nova de Lisboa)  
Especialidade: Sociologia da alimentação e ambiente

### BIBLIOGRAFIA

- Contreras, J. 2007. “El patrimonio alimentario en el área mediterránea”, in Jordi Tresseras e F. Xavier Medina (eds.), Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo, Colección IBERTUR – Turismo Cultural, 1, Barcelona, Universitat de Barcelona/Institut Europeu de la Mediterrània, pp. 17-37.
- Ribeiro, O. 1987. Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico, 5.ª edição, Lisboa, Livraria Sá da Costa.
- Santamaria, S. 2008. La cocina al desnudo. Una visión renovadora del mundo de la gastronomía, Madrid, Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Torrado, Llorenç. 2000. A Dieta Mediterrânica, Lisboa, Temas e Debates.
- Turmo, Isabel. 2009. Dieta mediterránea, Patrimonio cultural Inmaterial de la Humanidad. Resultado del intercambio de ideas, valores y hábitos, la dieta mediterránea refleja la interculturalidad de la zona, DIALOGOS, AFKAR/ IDEAS, Barcelona, Primavera de 2009
- UNESCO. 2010. Convention pour la Sauvegarde du Patrimoine Immatériel, Comité Intergouvernemental de Sauvegarde du Patrimoine Culturel Immatériel, Cinquième session, Nairobi, Kenya.
- Valagão, M.M. (Org.). 2006. Tradição e Inovação Alimentar. Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos, Lisboa, Ed. Colibri/ INIAP.
- Valagão, M.M. (Org.). 2010. Natureza Gastronomia & Lazer: plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares, Lisboa, Ed. Colibri.