



# Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO

III Convenção Nacional do Património Histórico Cultural – Tavira    APMCH - Associação Portuguesa dos Municípios com Centro Histórico

Jorge Queiroz - sociólogo, Chefe da Divisão de Cultura, Património e Museus da C.M. de Tavira

Clube de Tavira - 17 de Novembro de 2016





UNESCO - 8ª Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial  
4 de Dezembro de 2013 | Baku - Azerbaijão

Candidatura de 7 Estados: Croácia, Chipre, Grécia, Itália, Marrocos, Portugal e Espanha. Aprovada por unanimidade.





## TAVIRA

Comunidade Representativa de Portugal na inscrição  
UNESCO







# O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA ?

A palavra dieta era a “*daiata*” da Grécia Antiga significava **estilo de vida**.

A Dieta Mediterrânica, Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, resulta de uma forma de viver desenvolvida ao longo de milénios pelas populações da bacia do Mediterrâneo e por povos de outras regiões influenciados pelo mesmo clima, pelas mesmas produções, técnicas produtivas a mesma cultura, as quais originaram um padrão alimentar.

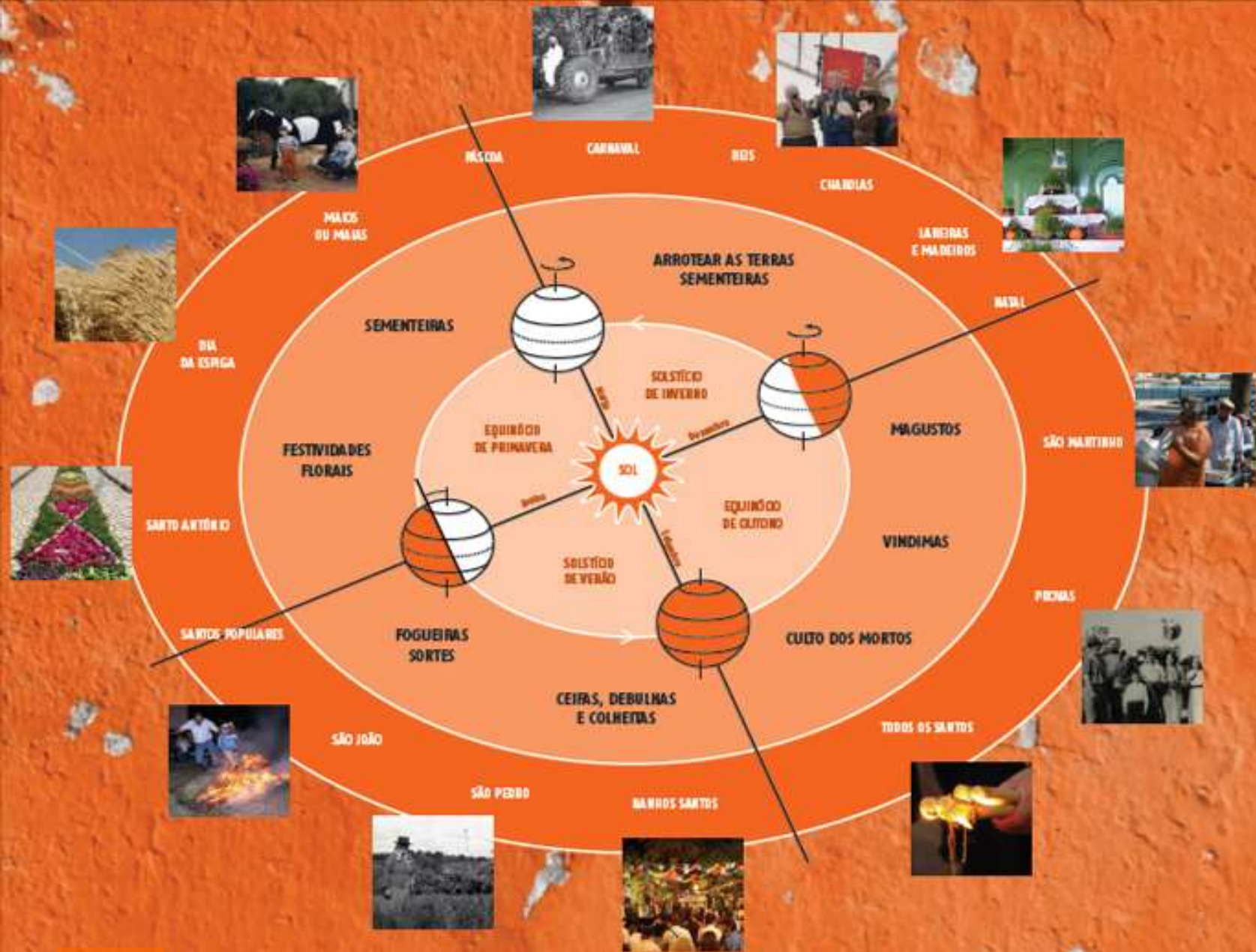
Esta forma de viver desenvolveu sistemas e técnicas de trabalho, de produção, extração e recollecção, formas de preparar e cozinhar os alimentos, rituais e expressões artísticas, convivialidades, celebrações religiosas e profanas.

O fisiólogo norte-americano Ancel Keys, “descobriu” a DM na década de 50 do séc. XX com uma equipa internacional. O estudo comparativo intitulava-se “Seven Countries a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease”.

Do ponto de vista nutricional caracteriza-se pelo consumo de produtos frescos, produzidos localmente e de acordo com a época do ano.







# A mesa é um lugar central nas culturas mediterrânicas

---

A alimentação é vital os seres vivos . Comer é uma necessidade biológica .

Obter, seleccionar e preparar os alimentos, comer em conjunto são actos culturais.

Cada cultura tem as suas formas de cozinhar, de se comportar à mesa e de repartir os alimentos .

Nas culturas mediterrânicas a mesa é um lugar central nas relações sociais, na transmissão da herança cultural entre gerações, na negociação, no convívio familiar, entre amigos ou no espaço público.

Os alimentos integram as festividades cíclicas, os rituais religiosos e as expressões artísticas.



A O.M.S. considerou a DM “padrão alimentar de excelência”, a FAO “dieta sustentável porque “amiga do ambiente”, da protecção da biodiversidade, dos recursos endógenos e da agricultura familiar. A Unesco inscreveu-a como PCI da Humanidade





# A Dieta Mediterrânica e o turismo cultural : potencialidades

A Dieta Mediterrânica apresenta elementos atractivos:

- Genuinidade, credibilidade e valia social da herança cultural.
- Actualidade das respostas aos problemas da Humanidade.
- Diversidade de interesses turísticos-culturais: circuitos de paisagens da DM (vinha, pomares de sequeiro, montado, fruteiras, hortas,...)
- ...provas de produtos, circuitos gastronómicos e de enoturismo, vivências agrícolas e piscatórias, festividades cíclicas, visitas e mercados locais e ao comércio especializado ,...
- Qualidade do património material e imaterial português.
- Vantagem da articulação estratégica entre os vários elementos classificados pela UNESCO.
- Possibilidade de circuitos monumentais urbanos das cidades históricas em ligação com a DM, restauração, mercados com os Produtos tradicionais, novo urbanismo com novas concepções de áreas verdes.

A VALORIZAÇÃO e SALVAGUARDA DOS CH pode ter uma forte relação com a DM





# A Dieta Mediterrânica e o vinho : o enoturismo

*“O vinho tem o perfume do incenso que seduz os deuses” .*

Plínio o Velho in “Historia Naturalis”

A vinha e o vinho fazem parte das tradições mediterrânicas, está presente nas religiões, nas práticas conviviais, comércio, elemento da nutrição ...

A cultura da vinha foi propagada no Antigo Egipto, Palestina, Fenícia, Grécia, Roma, norte de Africa, Ibéria...Fenícios, gregos e romanos foram os seus grandes impulsionadores.

O cristianismo, após a conversão de Roma, foi muito importante na divulgação da cultura vinícola sobretudo através das ordens monásticas .

Em Portugal destacou-se a Ordem de Cister, os “monges agrónomos”.

Desde o séc. XIV nos principais tratados comerciais de Portugal o vinho surge como um produtos de exportação.

O enoturismo tem um enorme potencial de desenvolvimento em todas as regiões portuguesas. Historicamente o Algarve produziu excelentes vinhos e o enoturismo poderá ter um boa evolução na região nos próximos anos.

O DOURO VINHETEIRO E A PAISAGEM VINICOLA DA ILHA DO PICO SÃO PAISAGENS CULTURAIS DA DM CLASSIFICADAS COMO PATRIMÓNIO MUNDIAL PELA UNESCO.





# Tavira : trabalho de salvaguarda após a inscrição UNESCO (2014-2017).

## Divulgação e Dinamização

Feira da Dieta Mediterrânica – edições em 2013, 2014 e 2015, 2016 e 2017 normalmente no primeiro fim de semana de Setembro.

Exposição sobre a DM no Museu M. T, 70 000 visitantes em 2016.

Exposição itinerante sobre a DM, bilingue . Em circulação nacional.

Festivais de Gastronomia da Serra (Março/Abril) e do Mar (Maio) de cada ano.

Página web da DM – online desde Março de 2015

Loja da DM no Mercado da Ribeira no centro da cidade

Publicidade estática (outdoors) e na agenda municipal.

Município do Ano 2014 (2º Prémio Nacional ) - Universidade do Minho, com o projecto Dieta Mediterrânica

## Investigação e Educação

Universidade do Algarve – colaboração com o grupo estratégico, em seminários e nos cursos em preparação.

Presença em dezenas de conferências no Algarve e no resto do País .

Participação da Comunidade Representativa em conferências em Itália (Cagliari e Expo 2015 Milão) , Espanha (Soria) e Marrocos (Ouazzane)

Inventário com a participação das comunidades

Programas escolares: Promoção de alimentação saudável

Sessões de informação com escolas, passeios mensais de interpretação do território

Oficinas de culinária tradicional no MMT

Apoio à edição de livros e publicação de artigos em revistas e jornais.



# Reuniões Intergovernamentais e das Comunidades Representativas anuais : Agros 2014, Atenas 2015 Cilento 2016 e Tavira 2017





Logo da Dieta Mediterrânica proposto por Portugal  
adoptado pelos sete Estados e Comunidades Representativas.

---

DIETA  MEDITERRANICA

THE  MEDITERRANEAN DIET





Expo 2015 Milão –com as Comunidades Representativas  
Forum Internacional “ O futuro do planeta é a nossa alimentação “-  
18 de Setembro de 2015 - Dia da Dieta Mediterrânica na Expo









PASSING ON  
THE CULTURAL  
HERITAGE OF THE  
MEDITERRANEAN DIET

A HERANÇA  
CULTURAL  
DA DIETA  
MEDITERRÂNICA



Conferencia “ A herança cultural da Dieta Mediterrânica “  
UNIVERSIDADE DO ALGARVE – 9 e 10 de Maio de 2017



município  
**avira**

# **TAVIRA**

## **FESTIVAIS DE GASTRONOMIA**

**GASTRONOMY FESTIVALS**

**SERRANA**  
**MOUNTAIN**

**4 A 27 DE ABRIL DE 2014**

**MAR**  
**SEA**

**3 A 25 DE MAIO DE 2014**

TAVIRA Comunidade Representativa de Portugal  
**DIETA MEDITERRANICA**  
PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

Gastronomy Festivals : mountain ( March or April) and seafood (May)  
every year.





Exposição sobre a DM no Museu Municipal de Tavira  
70 000 visitantes em 2016 - edição de catálogo.





Alguns produtos característicos do Algarve : cereais e pão, vinho, azeite, amêndoas, alfarroba, figos, leguminosas, aromáticas, citrinos,...





Exposição itinerante da Dieta Mediterrânica  
FEIRA INTERNACIONAL DE LISBOA



# DIETA MEDITERRÂNICA

PATRIMÔNIO CULTURAL  
IMATERIAL DA HUMANIDADE



O UNIVERSO MEDITERRÂNEO:  
UMA HISTÓRIA DE MILÊNIO



A história da dieta mediterrânea é uma história de milênios, que se desenvolveu ao longo do tempo e do espaço, refletindo as condições locais e as tradições culturais de cada região.



O "MARE MEDITRUM"  
E O ESPAÇO MEDITERRÂNEO



O Mar Mediterrâneo foi o berço da civilização, o ponto de encontro entre diferentes culturas e o espaço onde se desenvolveu a dieta mediterrânea.



O QUE É A DIETA  
MEDITERRÂNEA?



A dieta mediterrânea é um estilo de vida que se baseia no consumo de alimentos frescos, locais e sazonais, com ênfase em frutas, legumes, grãos e azeite de oliva.

INFLUÊNCIA DA DIETA  
MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea influenciou a culinária de muitas outras culturas, tornando-se um modelo de alimentação saudável e sustentável.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



O consumo regular de alimentos da dieta mediterrânea está associado a benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares e diabetes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.

OS BENEFÍCIOS DA  
DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo, devido ao seu equilíbrio e variedade de nutrientes.





## “DIETA MEDITERRÂNICA TODO O ANO”

Passeios de interpretação da dieta mediterrânea incidem nas 4 estações do ano, com destaque nos produtos locais de cada época que estão na base da riqueza nutricional.





Os passeios no litoral incidiram sobre a pesca artesanal e do polvo, apanha de bivalves, ecossistemas da Ria Formosa. Os sapais são das áreas mais produtivas da biosfera.





CARNIVAL

CONFETTI

SERPENTINAS

Em lindas cores

CONFETTI

SERPENTINAS

Em lindas cores

M.

TAVIRA

CONSERVAS

ALIMENTARES

TAVIRA-PORTUGAL

FABRICA DE CONSERVAS

ALIMENTARES

Movida a Vapor e Electricidade

FEIXES, CARNES, FRUTAS E HORTALIÇAS





Visitas para o público escolar no âmbito do serviço educativo do MMT.





## FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA : 2013,2014,2015,2016 e 2017

Um projecto inovador centrado na pedagogia e transmissão dos valores da DM, de convivialidades e partilha, venda de produtos, gastronomia, consultas de cardiologia e nutrição, seminários, exposições, musica, teatro, danças, vídeo, ...







# Dietista

Um profissional pela sua saúde

Associação Portuguesa de Dietistas  
apresenta os Dietistas em Portugal.

Fundada em 1986, tem como objetivos:

Defender a ética, a deontologia e a  
qualificação profissional;

Fomentar e defender os interesses da  
profissão;

Promover a saúde nutricional da  
população portuguesa.



Presença de organizações nacionais de nutricionistas e dietistas.





### Plants: A productive landscape

As plantas mediterrâneas são frequentemente vistas como exóticas, mas na verdade são nativas da região. Elas são resistentes ao calor e à seca, e muitas delas produzem frutos e flores que são usados na culinária e na medicina. Este jardim é um exemplo de como podemos criar um espaço verde produtivo e sustentável.

Para obter os melhores resultados, é importante escolher plantas que sejam adequadas ao clima local. As plantas mediterrâneas são geralmente de crescimento lento e podem levar anos para atingir o tamanho desejado. No entanto, elas são muito resistentes e podem proporcionar muitos anos de vida útil.

### Plants: The productive landscape

Mediterranean plants are often seen as exotic, but they are actually native to the region. They are resistant to heat and drought, and many of them produce fruits and flowers that are used in cooking and medicine. This garden is an example of how we can create a productive and sustainable green space.

To get the best results, it is important to choose plants that are suitable for the local climate. Mediterranean plants are generally slow-growing and can take years to reach the desired size. However, they are very resilient and can provide many years of life.

 <b>Ceratonia siliqua</b> Algarroba Carob tree	 <b>Solanum lycopersicum</b> Tomateiro Tomato	 <b>Capparis spinosa</b> Alcaparra Caper bush
 <b>Punica granatum</b> Romãzeira Pomegranate	 <b>Olea europaea</b> Oliveira Olive	 <b>Citrus x sinensis</b> Laranja Orange

Jardim Mediterrâneo no Castelo de Tavira: informação mostra de espécies botânicas.





Todas as tardes e noites na FDM presença de Espanha, Itália , Marrocos, Grécia, Portugal,...a promoção das culturas mediterrânicas nas suas diversas formas de expressão artística e de convívio.





Oficinas de danças tradicionais mediterrânicas.





A atenção especial para os mais novos no “Largo do Brincar” da Feira da DM. Programa infantojuvenil especial para transmissão dos valores às novas gerações.



# Inquerito à Feira da Dieta Mediterrânica

**Objectivo :** avaliar nível de satisfação sobre a Feira e reconhecimento da Dieta Mediterrânica. Melhoria dos aspectos organizativos.

**Inquiridos :** visitantes ( amostra aleatória) e expositores (total).

**Método :** perguntas abertas e fechadas, escolha múltipla e escala de Likert. Tratamento SPS v 20

**Intervalo de confiança :** 95%                      **Margem de erro :** 5%

## Resultados

Expositores : Excelente/Muito Boa - 59%

Boa - 26%

Razoável - 10%

Fraca/Muito Fraca/Péssima - 5%

Fidelização (deseja voltar) - 91%

Visitantes : Excelente/Muito Boa - 70 %

Boa - 25,7 %

Razoável - 5,3%

Fraca/Muito Fraca/Péssima - 0%

Fidelização —73,6%

A maioria visitou a Feira pela primeira vez ( 60, 8%), reconhece a inscrição UNESCO (62,5 % ) e identifica correctamente a DM com alimentação saudável, consumo de produtos locais, protecção do ambiente, cultura e o estilo de vida (88,9%)



# Seminário “ Paisagens Culturais e Dieta Mediterrânica”



**Dia Internacional dos Museus - 2016 "MUSEUS E PAISAGENS CULTURAIS"**

Auditório da Associação dos Beneficiários do Plano de Rega do Sotavento do Algarve  
Rua Eng.º João Bruno da Rocha Prado, nº3 | junto ao Centro de Saúde | long: 07 38' 54,47" Lat: 37 06' 56,5"

#### Informações / inscrições

Museu Municipal de Tavira | Câmara Municipal de Tavira  
edu.museus@cm-tavira.pt | 281 320 568 (ext: 2304/2307)  
www.museumunicipaldetavira.cm-tavira.pt



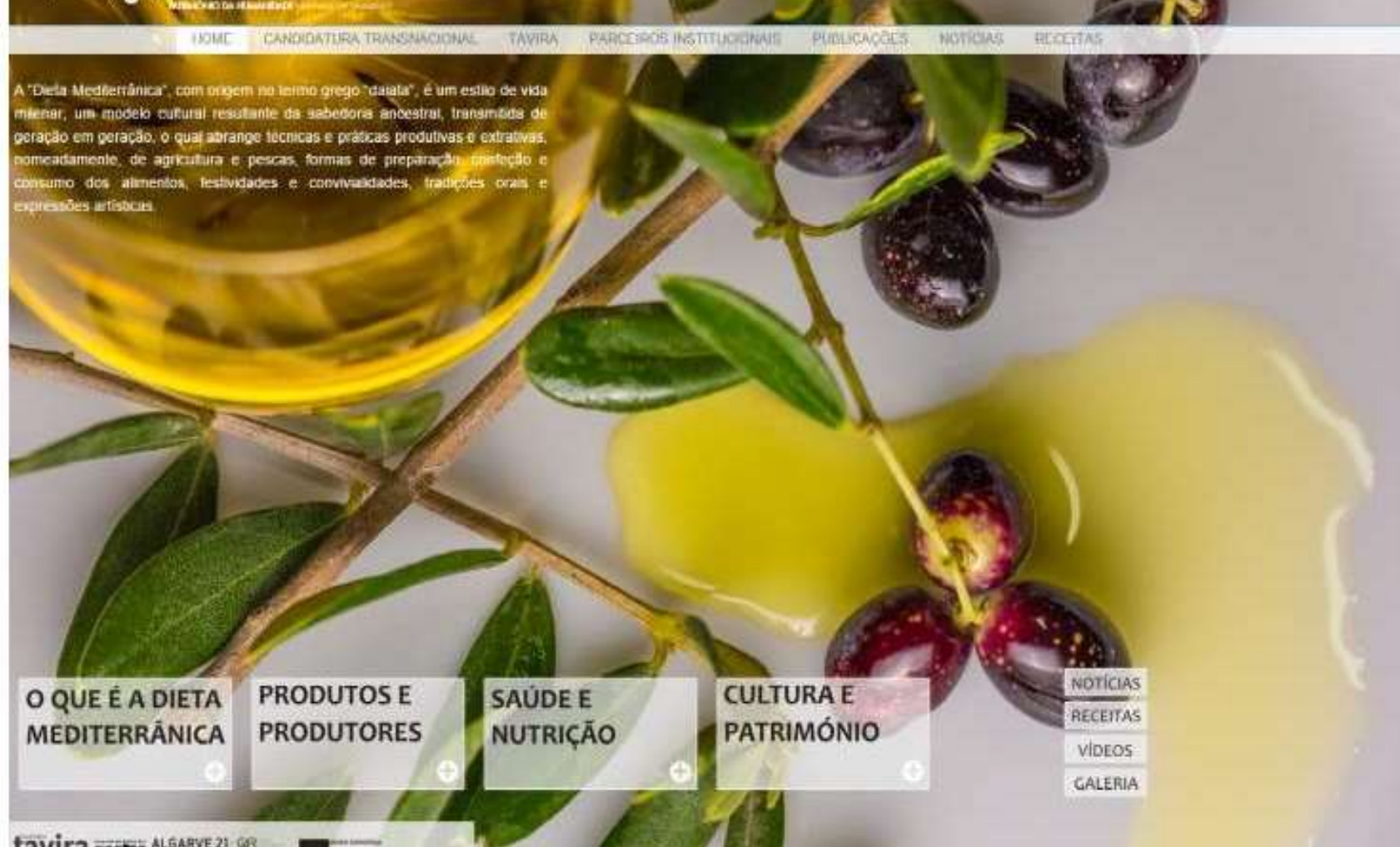
tavira



DIETA MEDITERRÂNICA  
Algarve







Página web da Dieta Mediterrânica : um projecto desenvolvido pela CM de Tavira .





Portugal, o Algarve e Tavira na salvaguarda de um valioso património de todos.

Obrigado !