



CONFAGRI





CONFAGRI

AGENDA DIETA MEDITERRÂNICA

O QUE É?

QUAL O SEU OBJECTIVO?



CONFAGRI

A CONFAGRI
em parceria com
Fenalac
Fenadegas
Fenapícola
Capemel
Criou a Agenda da Dieta
Mediterrânica



CONFAGRI

Esta parceria teve como objectivo aprofundar, a nível nacional, o conhecimento:

- Da agricultura nacional
- Dos produtos nacionais intimamente associados à Dieta Mediterrânica

E ainda possibilitar a discussão, a nível nacional, acerca deste tema.



CONFAGRI

Com o objectivo de tornar esta Agenda um auxiliar indispensável na vida dos portugueses, a Confagri decidiu elaborá-la sob a forma de

Agenda Perpétua

Ficando sujeita às necessidades de quem a utiliza e das suas necessidades e não à rigidez dos anos e dos meses...



CONFAGRI

Ao querer dotar esta Agenda de um cariz apelativo, chamativo a todos quantos tenham interesse em conhecer e aprofundar o tema da DM, esta Agenda, de utilização diária pelas famílias pretende

- Identificar e divulgar rotas de produtos que integram a DM, valorizando-as
- contribuir para uma alimentação saudável e sustentável



CONFAGRI

Como se construiu esta Agenda?

1. Identificando, selecionando e caracterizando os produtos integrantes da DM e dos bons hábitos alimentares através de workshops nacionais e reuniões feitas localmente, junto dos produtores
2. Mapeando estes produtos, distribuindo-os pelo nosso território
3. Transformando este aglomerado de conhecimento em informação útil para todos Vós



CONFAGRI

PARCEIROS



CONFAGRI



CONFAGRI

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DAS
COOPERATIVAS AGRÍCOLAS E DO CRÉDITO
AGRÍCOLA DE PORTUGAL CCRL



CONFAGRI

CONFAGRI

Constituída em Outubro de 1985, com a finalidade essencial de contribuir para o crescimento e desenvolvimento equilibrado e eficaz do Sector Cooperativo e, em especial, da Agricultura Portuguesa, a “CONFAGRI – Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal, CCRL”, é a estrutura de cúpula de praticamente todo o Universo Cooperativo Agrícola do nosso país.



CONFAGRI

CONFAGRI

Tem como principal objectivo o desenvolvimento sustentável do sector cooperativo agrícola e florestal em zonas rurais

Conta com cerca de 500 cooperativas (PME em meio rural)

Para além da importância no sector da formação, realiza acções de promoção de produtos e estudo dos mercados agrícolas

Parceiro estratégico do GPP e MA



CONFAGRI

FENALAC



FENALAC

Federação Nacional das Cooperativas de Produtores de Leite

Representa o sector
lácteo em Portugal

Dinamiza zonas rurais e
promove emprego

Agrega marcas
reconhecidas do sector
cooperativo

Promove o consumo de
leite nacional

FENAPÍCOLA



FENAPÍCOLA

Federação Nacional de Cooperativas Apícolas
e de Produtores de Mel, FCRL

Defende o crescimento sustentável do mel, apostando na sua vertente social, económica e ambiental

Representa organizações de produção e comercialização de mel de todo o país, que representa já a fonte de rendimento directa ou indirecta para cerca de 30.000 famílias em Portugal.



CONFAGRI

FENADEGAS

Constituída em 22 de Junho de 1981, é membro da Confagri desde 1985, como associada fundadora.

Representa 45 Adegas Cooperativas com mais de 18 mil viticultores tendo **quase 30 mil hectares em produção** no seu conjunto que produzem uma grande variedade de vinhos provenientes de um vasto número de regiões Vinícolas.

Tem como missão principal a representação defesa das Adegas Cooperativas associadas, a promoção Nacional e Internacional, informação educativa, assistência técnica e jurídica, formação profissional, seguros e apoio na contratação coletiva de trabalho





CONFAGRI

CAPEMEL



CAPEMEL

- A CAPEMEL foi constituída a 17 de julho de 2015 através da iniciativa de um grupo de apicultores que partilhavam de ideias e objetivos comuns.
- Criada por um grupo de cerca de 20 produtores, a cooperativa conta atualmente com 78 associados, desde pequenos a grandes produtores, tendo sócios um pouco por todo o país o que permite apresentar ao mercado diversos tipos de mel e outros produtos resultantes da colmeia como pólen ou própolis.
- A Cooperativa presta aos seus associados um amplo leque de serviços antes e após a produção, que vão desde a venda dos fatores de produção e respetivo apoio e acompanhamento técnico à comercialização dos produtos.



E O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

“A dieta mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abarcando as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, transformação e preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo.

O modelo nutricional desta dieta, permaneceu constante através do tempo e do espaço, os ingredientes principais são o azeite da oliveira, os cereais, as frutas e verduras frescas ou secas, uma proporção moderada de carne, peixe e produtos lácteos, abundantes condimentos e cujo consumo à mesa é acompanhado de vinho ou infusões, respeitando sempre as crenças de cada comunidade.



CONFAGRI

A dieta mediterrânea – cujo nome deriva da palavra grega *díaita*, que quer dizer modo de vida – não compreende apenas a alimentação, pois é um elemento cultural que propicia a interação social, verificando-se que as refeições em comum são uma pedra angular dos costumes sociais e da celebração de acontecimentos festivos. A dieta mediterrânea originou também um conjunto considerável de conhecimentos, cânticos, refrões, contos e lendas.

Assim, permanece uma atitude de respeito pela terra e a biodiversidade e garante a conservação e o desenvolvimento de atividades tradicionais e artesanais ligadas à agricultura e às pescas em muitas comunidades dos países do Mediterrâneo (...). As mulheres desempenham um papel fundamental tanto na transmissão de práticas e conhecimentos específicos sobre rituais, gestos e celebrações tradicionais, como na salvaguarda de técnicas.” (FONTE: UNESCO)



CONFAGRI

Na década de 50, após um surto anormal de incidentes cardíacos, nos Estados Unidos, principalmente quando atingiu o próprio Presidente dos EUA, o cientista Ancel Keys (após ter estudado todas as tipologias de dietas existentes), concluiu que a DM era a mais adequada e equilibrada para o ser humano e deu-se início à sua promoção nos EUA como modelo a seguir.



CONFAGRI

A DM portuguesa foi classificada como património imaterial da Humanidade pela UNESCO, em Baku, no Azerbaijão, em 2013.

Apesar de não ser um dos chamados países da Bacia mediterrânica, a proximidade geográfica, cultural e étnica de Portugal a estes países, trouxeram para o nosso país as tradições e hábitos alimentares próprios daquelas regiões.



CONFAGRI

Assim, importámos festividades, tradições e hábitos alimentares específicos, como:

O uso do azeite

As frutas e legumes

O consumo abundante de cereais

O vinho a acompanhar as refeições



CONFAGRI

A Dieta Mediterrânea inclui ainda um conjunto de conhecimentos, práticas, rituais, tradições e símbolos relacionados com as culturas agrícolas, pesca e pecuária e também com o processo de confecção, partilha e consumo de alimentos estreitamente ligados aos respectivos territórios.



CONFAGRI

A parceria, liderada pela CONFAGRI, para a criação desta Agenda, é uma parceria de tradição e partilha:

De tradição de trabalho no sector cooperativo e

de partilha de esforço em apoiar os agricultores nacionais e as suas produções representativas das regiões e da DM.



CONFAGRI

ASSIM ESTABELECEMOS E CUMPRIMOS TRÊS OBJECTIVOS:

1. Através do envolvimento de agentes de vários sectores, abrangendo praticamente todos os produtos da DM e todas as regiões do território, foi-nos possível identificar as melhores práticas no âmbito da caracterização, promoção e valorização da DM no território nacional.

2. Este projecto permitiu-nos e permite-nos debater os principais constrangimentos à disseminação das melhores práticas no âmbito da Dieta Mediterrânica



CONFAGRI

3. Definirmos uma estratégia para a disseminação – em larga escala – do conceito de Dieta Mediterrânica e dos nossos territórios agrícolas e seus produtos, com a publicitação e acesso fácil pelos utilizadores da nossa agenda, daquelas que são as nossas rotas, os nossos produtos e as épocas em que deles podem usufruir, acompanhando ao longo do ano o melhor que em Portugal se pode comer!



CONFAGRI

**A CONFAGRI DESEJA-VOS UMA ÓPTIMA
LEITURA E UM EXCELENTE APETITE!**



CONFAGRI

OBRIGADA