





AGENDA DIETA MEDITERRÂNICA

O QUE É? QUAL O SEU OBJECTIVO?



A CONFAGRI

em parceria com

Fenalac

Fenadegas

Fenapícola

Capemel

Criou a Agenda da Dieta Mediterrânica



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.



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...



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



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
- Mapeando estes produtos, distribuindo-os pelo nosso território
- 3. Transformando este aglomerado de conhecimento em informação útil para todos Vós



PARCEIROS





CONFAGRI

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



CONFAGRI

Constituída em Outubro de 1985, com finalidade essencial de contribuir 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

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



FENALAC



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

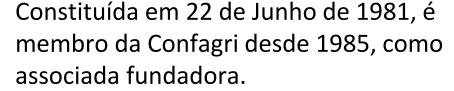


Defende o crescimento sustentável do mel, apostando na sua vertente social, económica e ambiental

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.



FENADEGAS



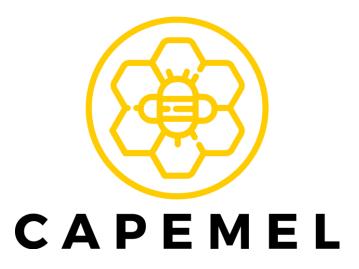
Representa 45 Adegas Cooperativas com mais de 18 mil viticultores tendo quase 30 mil hectares em produção no seu conjunto que produzem uma grande variedade de vinhos provenientes de um vasto número de regiões Vinícolas.

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





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 de mel outros produtos tipos e 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.



A dieta mediterrânica – 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 mediterrânica 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)



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.



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.



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



A Dieta Mediterrânica 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.



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.



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



3. Definirmos uma estratégia para 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!



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



OBRIGADA