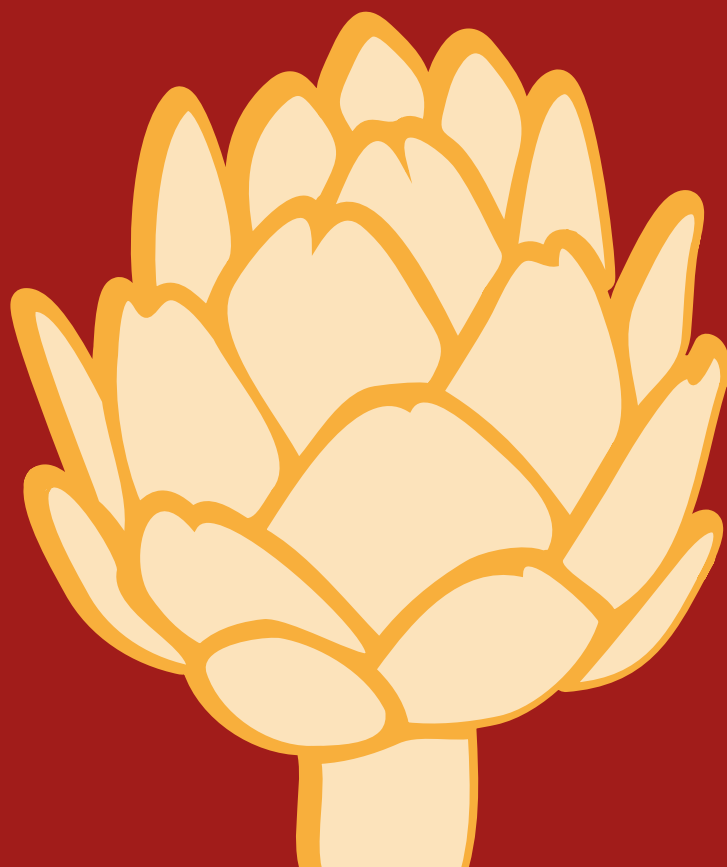


Dimensões da **Dieta Mediterrânica**

PATRIMÓNIO
CULTURAL
IMATERIAL
DA
HUMANIDADE



FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Universidade do Algarve

COORDENAÇÃO

Ana de Freitas

João Pedro Bernardes

Maria Palma Mateus

Nídia Braz

TEXTOS DE

António Covas

António Faustino Carvalho

Carla Moita Brites

Catarina Oliveira

Isidoro Moreno

João Guerreiro

João Pedro Bernardes

Jorge Queiroz

Luís Filipe Oliveira

Margarida Costa

Maria das Mercês Covas

Maria Elvira Ferreira

Maria Manuel Valagão

Maria Palma Mateus

Pedro Graça

DESIGN GRÁFICO

TVM Designers

FOTOGRAFIAS

Stills Fotografia

CIIPC/CMVRSa (p. 85)

Museu Nacional de Arqueologia (p.138)

J.P. Bernardes (p. 143)

Karsti Stiege (p. 147)

ISBN 978-989-8472-73-1

Dimensões da **Dieta** **Mediterrânica**

PATRIMÓNIO
CULTURAL
IMATERIAL
DA
HUMANIDADE



DIETA  EDITERRÂNICA
Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira

ÍNDICE

PREFÁCIO	6
1. DUAS PERSPETIVAS E UM TESTEMUNHO	9
O Mediterrâneo, alforge de inovações	11
JOÃO GUERREIRO	
Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada	19
PEDRO GRAÇA	
A Dieta Mediterrânica e a UNESCO: memória breve de um reconhecimento mundial	29
JORGE QUEIROZ	
2. UM MODO DE VIDA (ENTRE O CÉU E A TERRA)	49
Culturas mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios	51
ISIDORO MORENO	
Entre o Céu e a Terra...	81
Astros, ciclos agrários, alimentares e festivos	
CATARINA OLIVEIRA	
3. UM PROCESSO DE FORMAÇÃO MILENAR	111
Domesticação e difusão.	113
As origens da Dieta Mediterrânea	
ANTÓNIO FAUSTINO CARVALHO	
Em torno da trilogia alimentar mediterrânea	135
JOÃO PEDRO BERNARDES	
LUÍS FILIPE OLIVEIRA	

4. UM HÁBITO DE BEM COMER	153
Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve	155
MARIA MANUEL VALAGÃO	
Os cereais no contexto da Dieta Mediterrânica	181
CARLA MOITA BRITES	
As plantas aromáticas e medicinais na Dieta Mediterrânica: porquê, quando e como?	197
MARIA ELVIRA FERREIRA	
5. UMA PRÁTICA DE VIDA SAUDÁVEL	217
A paisagem agrícola ao longo do tempo e a sua relação com a Dieta Mediterrânea	219
MARGARIDA COSTA	
Tradição alimentar mediterrânica, estilos de vida e saúde	241
MARIA MANUEL VALAGÃO	
Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico: particularidades da região do Algarve?	263
MARIA PALMA MATEUS	
6. UM VEÍCULO DE SUSTENTABILIDADE	275
A Dieta Mediterrânica: entre a tradição e a inovação. Uma oportunidade para o rural tradicional algarvio	277
ANTÓNIO COVAS	
MARIA DAS MERCÊS COVAS	
NOTAS BIOGRÁFICAS	295

Prefácio

Um livro dedicado à definição de Dieta Mediterrânica enquanto Património Imaterial da Humanidade é necessariamente um livro sobre Cultura. Quando ele é publicado em Portugal, num momento em que, por via da participação do país na União Europeia e no Euro, vivemos exacerbadamente, sobretudo nos últimos quatro anos, numa perspetiva eurocêntrica dominada pelo grande poder económico, financeiro e político dos países da Europa Central, então ele é também uma veemente chamada de atenção para a necessidade de recuperarmos uma parte da nossa identidade que aquele eurocentrismo oblitera.

Certo é que a cultura urbana atualmente dominante em Portugal nos fez esquecer o importantíssimo legado comum que, ao longo de milénios, se foi construindo na bacia mediterrânica. E, falando de «dieta» no sentido mais restrito, tal é evidente na aculturação que atingiu tanto os nossos hábitos gastronómicos, como muitas outras dimensões da nossa vida coletiva: na música que se ouve na rádio, nos programas de televisão de maior sucesso, nos temas centrais do debate político, nas orientações da nossa (escassa) produção agrícola e piscícola e na própria política externa. Na realidade, a maior parte de nós está de costas viradas para o mesmo Mediterrâneo sem o qual não

poderíamos ter sido quem somos hoje, como se a superfície de quem somos tivesse querido disfarçar a miscigenação de que todos somos filhos.

Ora, ignorar um legado desta importância em nome da imersão acrítica em práticas culturais descaracterizadas é em si mesmo um sinal de que, ao longo de décadas, o sistema educativo cedeu às ideologias culturais novorriquistas, abandonando uma das suas missões mais relevantes: a de levar cada indivíduo a reconhecer-se num *continuum* histórico que o transcende e que lhe cumpre preservar e retransmitir, se não se quiser correr o risco coletivo de soçobrar na desmemória. Por isso, o facto de o presente livro ser organizado no seio da Universidade do Algarve (que recentemente inscreveu no seu Plano Estratégico o campo temático do Património Mediterrânico) constitui um motivo de especial regozijo, porque significa que não cedemos nós ao oblivio generalizado e que continuamos a querer tornar visíveis as raízes soter-radas da esplendorosa árvore que realmente somos.

Faro, junho 2015

ANTÓNIO BRANCO

Reitor da Universidade do Algarve

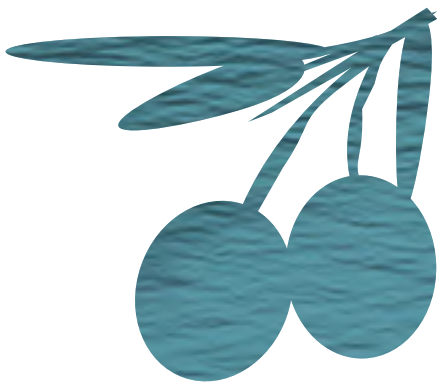


1

**Duas
perspetivas
e um
testemunho**



O Mediterrâneo, alforge de inovações



JOÃO GUERREIRO
Universidade do Algarve

Qualquer reflexão sobre a história, as gentes, os recursos ou as tecnologias do mundo mediterrâneo constitui não só um desafio inteligente, como também se traduz num fascínio compensador. Ficamos extasiados pela história, pela cultura, pela arte, pela ciência, pela mitologia, pelo comércio, pela navegação, pelas religiões, pela alimentação, pelos sabores, pela atração (veja-se o turismo), pela luminosidade, pelas temperaturas, pelos odores, pela arquitetura, pelos materiais de construção, entre outros. É uma civilização, com todas as suas componentes, que está presente nas diversas deambulações pelo Mediterrâneo, evocada por observações, por obras ou por textos de pintores, romancistas, geógrafos, historiadores, médicos, por um sem número de profissões que adotaram esta região como objeto de culto e de inspiração.

Braudel sublinhava a encruzilhada de rotas, civilizações, paisagens, mares, reconhecendo que viajar no Mediterrâneo correspondia a encontrar o mundo romano no Líbano, a pré-história na Sardenha, as cidades gregas na Sicília, a presença árabe na Península Ibérica ou o islão turco na Jugoslávia.

O Mediterrâneo continua a insinuar-se como um espaço simultaneamente arcaico e inovador, berço de civilizações e gerador de conflitos, alforge de sabedorias e de tecnologias, experimentado no comércio e na circulação, depositário de uma cultura alimentar porventura a mais equilibrada do mundo.

A história do Mediterrâneo é esta sucessão notável de artes, técnicas e padrões de vida, herança de um ambiente particular de reflexão, de intervenção e de afirmação que atraiu sucessivas vagas de comerciantes, de guerreiros, de cavaleiros, de cruzados, de religiosos, em ações destinadas a garantir novos domínios, a permitir o acesso às suas riquezas, mas também à abjunção do mal.

Valerá a pena recordar a definição que Braudel (1987) fez do Mediterrâneo: «... mil coisas ao mesmo tempo. Não uma paisagem, mas inúmeras paisagens. Não um mar, mas uma sucessão de mares. Não uma civilização, mas civilizações sobrepostas umas às outras. (...) Há milénios tudo converge na sua direção, confundindo e enriquecendo a história: homens, animais de carga, veículos, mercadorias, navios, ideias, religiões, artes de viver».

Cláudio Torres, avaliando a história do Mediterrâneo Ocidental, não se cansa de afirmar que, não obstante a expressão guerreira particular dos dominadores que marcaram as diferentes épocas, há uma



continuidade nas comunidades rurais que asseguram o povoamento do território, nas suas técnicas, nos seus hábitos, nas suas culturas, enfim, nas modalidades com que aproveitam os recursos territoriais e garantem a sua vida coletiva.

Muitos dos testemunhos das civilizações que nasceram e se desenvolveram no Mediterrâneo fazem hoje parte dos espólios dos museus mais visitados do planeta (Queiroz, 2014). Sendo verdade, deveríamos contudo acrescentar que, paradoxalmente, muitos desses museus encontram-se fora da área do Mediterrâneo. Cidades como Berlim, Londres e Paris, para citar apenas algumas, emprestam prestígio a alguns dos seus museus por via de materiais subtraídos às regiões mediterrânicas no âmbito das campanhas coloniais organizadas no passado. Basta citar o Museu Pérgamo, de Berlim, para termos uma ideia do enorme fluxo de materiais que, com recurso à força dos exércitos do norte, neste caso do império prussiano, foram transferidos para museus que constituem, hoje em dia, um elemento central na atração que essas cidades desempenham no mundo do turismo.

A dicotomia do Mediterrâneo com o norte é ciclicamente evocada, traduzida na profunda clivagem que persistentemente prevalece entre os modelos sociais. As nossas comunidades são caracterizadas por um convívio de proximidade, pelo hábito coletivo do linguarejar, pelo desfrutar do espaço público, beneficiando de um ambiente climático convidativo e de estruturas urbanas apropriadas a esse convívio. É um modelo que rivaliza com a frieza, o individualismo (no mau sentido), a ética mercantil, dos países do norte. O conflito norte – sul é uma realidade dos nossos dias.

Foi igualmente na área do Mediterrâneo que se desenvolveu a vida urbana e onde o comércio ganhou estatuto de atividade simultaneamente económica, social e cultural. O comércio foi o grande organizador e animador das cidades, forjando o crescimento urbano, promovendo a concentração de famílias, de entrepostos, de comércio, de administrações e estruturando os principais eixos de transportes. Recorde-se que as cidades do Mediterrâneo começaram a instalar-se há mais de 5000 anos, na Mesopotâmia e no Egipto, enquanto as cidades do norte têm apenas uma idade que não supera os 600 anos.

Muitos dos padrões produtivos do Mediterrâneo não são compreendidos pelo norte, havendo até uma perigosa colonização de normas, explicações e conhecimento científico que não se adapta à nossa realidade biofísica. Recorro aos sistemas agrosilvopastoris, com forte expressão no sul de Portugal e na generalidade das regiões do Mediterrâneo, para ilustrar o que, para os povos do norte, parece ser um sistema exótico e avaliado quase como um resquício obsoleto do passado. Estes sistemas não são considerados pelo norte, habituado a explorar sistemas naturais simplificados e a não entender que a diversidade é uma característica do sul. A exploração florestal, por exemplo, é no norte orientada essencialmente para a produção de madeira, através de sistemas de produção simplificados e vocacionados para tal. No sul, aqueles sistemas são sempre analisados num ângulo de fins múltiplos e estão associados à produção de frutos, sementes, resinas, gomas, essências, perfumes, produtos químicos e medicinais, cascas (como a cortiça), fibras, taninos, entre outros (Guerreiro, 1991), opções com valor económico, mas que são frequentemente desvalo-



rizadas pelas gentes do norte. Esta dualidade está permanentemente debaixo da pressão por parte de padrões dominantes alheios, que pouco ou nada têm a ver com as dinâmicas naturais e sociais do Mediterrâneo.

Noutros domínios está igualmente explícita a diferenciação referida. E é no mundo paisagístico, pleno de diversidade e de uma enorme generosidade natural, que constitui hoje a realidade agrícola e rural do Mediterrâneo. Importa recordar que esta área geográfica está, na atualidade, sujeita a um novo impulso de desenvolvimento, traduzido na procura de alimentos naturais de qualidade, na identificação de substâncias de origem vegetal que incorporam novos fármacos, menos agressivos para o organismo humano, para além das paisagens que continuam a ser procuradas pelos seus climas amenos, pela intensa luz que nelas incide e pelos odores com que o mundo silvestre perfuma a atmosfera.

É este conjunto de características, responsável também por uma alimentação equilibrada, que permitiu justificar a inclusão da Dieta Mediterrânica na lista da UNESCO do Património Imaterial da Humanidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

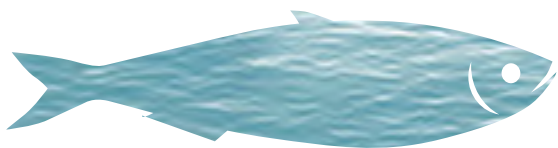
- BRAUDEL, F. (1987), *O Mediterrâneo: o espaço e a história*, Lisboa, Editorial Teorema.
- GUERREIRO, M. GOMES (1991), *O mundo mediterrâneo, sua diversidade e seu futuro*. Loulé.
- QUEIROZ, J. (2014), *A dieta mediterrânea, uma herança milenar para a humanidade*, Lisboa, Editorial Althum.



Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada

PEDRO GRAÇA

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
da Universidade do Porto



A «Dieta Mediterrânica» levada à letra é um modo de viver, próprio das pessoas que vivem perto do mar, no meio das terras.

Do grego – δίαιτα – «modo de viver» e do latim – *mar mediterraneum* – «o mar no meio das terras».

Para compreender a Dieta Mediterrânica (DM), é pois necessário refletir sobre o facto de durante séculos, Fenícios, Gregos, Romanos, Árabes e todos os outros povos desta região, terem tido um mar interior navegável, capaz de permitir a partilha de saberes, utensílios, genes, plantas e animais. Que influenciaram decisivamente o nosso modo de pensar e maneira de viver.

Ao ponto de comunidades separadas entre si por milhares de quilómetros de distância, partilharem um modo de vida semelhante. Este mar interior foi de grande importância na vida das comunidades ribei-

rinhas, pois permitiu operar uma verdadeira revolução tecnológica, cultural, religiosa e até humana. Os mares mediterrânicos foram assim a primeira autoestrada da comunicação. Mas não só. As águas deste mar temperado que entrava terra a dentro, permitiram reduzir a amplitude térmica, o que facilitou a sobrevivência das espécies mediterrânicas, possibilitando o crescimento e aclimação de plantas vindas do oriente como a oliveira e a vinha e, mais tarde, a instalação de toda a gama de frutos e hortícolas, presentes atualmente na horta mediterrânica.

A horta mediterrânica só foi possível e ganhou espaço com a entrada da tecnologia árabe de rega. Mas também, porque existindo escassez de água e temperaturas elevadas, era impossível a existência de pastos permanentes para a alimentação de herbívoros de maior porte, como aconteceu no centro e norte da Europa. Assim se compreende o elevado recurso aos vegetais, em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal. E também o recurso às proteínas do queijo de cabra e ovelha, animais com mobilidade suficiente para procurarem os pastos onde existiam. Esta é uma cultura alimentar que desde muito cedo procurou a produção sustentável de grandes quantidades de alimentos ao longo do ano. Que desde sempre apostou na sua conservação, através da seca, do sal e fumeiro (bacalhau, polvo, sardinha, chouriça, salpicão, presunto...) e que sabia que a natureza não estava ao lado da população, em muitas ocasiões. Não é pois de estranhar a referência constante à recolção e a quase devoção pelos produtos silvestres. Uma espécie de pronto-socorro, quando os anos agrícolas eram maus. Veja-se a paixão regional por caracóis. O prazer/necessidade ou o «impulso genético» para a apanha de conqui-



lhas à beira-mar. E a presença constante das beldroegas, dos espargos, da salsa, coentros ou dos agriões em sopas, com ovos ou nos cozidos à base de pão. Para não falar dos produtos secos, como os figos, as amêndoas e até as alfarrobas, à mão, quando faltavam outras formas de calorias. Esta forma de comer vegetariano, com aroma a proteína animal, representa um padrão ambientalmente sustentável, frugal, mas capaz de manter a saúde e capacidade de trabalho das populações. E sem perder o paladar e a especificidade local.

Esta necessidade de uma constante adaptação ao que a terra tem para oferecer, a cada momento, e que sobrevive à escassez com um enorme domínio da técnica culinária, apurada ao longo de séculos, e passada entre famílias, de geração para geração, produziu uma singular arte culinária. E uma relação profunda com os ciclos da natureza e também com a religião que a celebrava, mais ou menos diretamente. Para o homem mediterrânico do neolítico, a satisfação das necessidades alimentares implicava a sua sobrevivência, à qual dedicava a maior parte do seu tempo. Os preciosos conhecimentos obtidos na obtenção do alimento, na sua preparação, conservação e consumo, foram assim registados no seio das comunidades, muitas vezes de forma ritual, dada a sua importância para a sobrevivência das gerações vindouras e, não raras as vezes, foram elencados nos grandes registos históricos desta região. Atualmente, a Bíblia, o Corão ou o Talmude, possuem múltiplas entradas relacionadas com a alimentação e indicações, consideradas adequadas, de como preparar e consumir alimentos. Para muitos, estas representações escritas do que comer e quando comer, eram informações de grande utilidade para a sobrevivência e afirmação

dos grupos humanos que seguiam uma determinada religião. Porém, o alimento não pode ser visto apenas nesta perspetiva funcionalista. O ser humano está dotado de pensamento concetual, atribuindo um valor simbólico à maioria dos bens materiais que o rodeia e em particular aos alimentos. Sendo o alimento um bem escasso e precioso, dependente de uma natureza que se conhece mal, que é caprichosa e que no mediterrânico é particularmente irregular (a escassez de água é bem exemplo desta situação) o domínio simbólico ganha aqui toda a sua dimensão. Por isso, a alimentação do mundo mediterrânico é toda ela projetada num mundo de símbolos pagãos e religiosos, que se misturam na maior parte dos casos, e onde o agradecimento pela fertilidade é, por exemplo, constante.

Nos últimos anos, a comunidade científica tem procurado encontrar diversos modelos de consumo de nutrientes que permitam ao ser humano viver mais tempo e com maior qualidade de vida. Apesar de muitas incertezas, tem vindo a ser possível definir um conjunto de recomendações nutricionais relativamente consensuais em algumas áreas. Elas são a base do trabalho dos técnicos de nutrição e de outros profissionais de saúde, a nível individual. A dificuldade de colocar estas recomendações em ação, ou seja, de transformar recomendações nutricionais em recomendações alimentares, prende-se com a dificuldade de transformar conceitos globalmente aceites (as necessidades nutricionais dos seres humanos) em políticas locais concretas que possam dar resposta a objetivos de produção agrícola local, de proteção do ambiente ou de modelos de educação, que podem variar consoante os diferentes modelos de desenvolvimento. A dieta medi-



terrânica responde, de certa forma, a muitas destas questões. Sendo um padrão alimentar com uma oferta predominantemente de origem vegetal e amiga do ambiente, de proximidade e que integra uma enorme biodiversidade de produtos sazonais, responde a muitas das preocupações atuais da produção, transporte e consumo de alimentos. Apesar das relações entre a alimentação e a saúde serem sublinhadas por esta forma de comer, observável através da investigação epidemiológica realizada nos últimos 50 anos, este padrão alimentar permite e obriga a olhar para outros ângulos: a alimentação como ato cultural e a alimentação como fator decisivo para a proteção do meio ambiente. Estes dois pontos são ainda mais decisivos para as comunidades do Sul da Europa onde as alterações climáticas e a erosão cultural estão a afetar seriamente os sistemas humanos.

Mas os consumidores de alimentos estão também, e cada vez mais, dependentes de um sistema alimentar extremamente complexo e dinâmico constituído por longas cadeias de intervenientes e produtos, muitos dos quais de origem desconhecida. A compreensão deste sistema obriga a uma enorme variedade de conhecimentos que não podem ser compreendidos na sua totalidade pelo público. É neste contexto de aumento crescente da dependência de atores institucionais, anónimos, que deve ser entendida a necessidade de confiar em algo ou alguém. E é neste contexto também que apareceram as agências alimentares nacionais e comunitárias com as suas estratégias para aumentar o controlo sobre a produção e transporte de alimentos. As mais frequentes situam-se nos domínios da rastreabilidade, informação e formação aos produtores e consumidores e na rotulagem.

Contudo, e apesar da melhoria dos sistemas de informação, as dinâmicas de confiança continuam a residir no conhecimento dos produtores, na produção local e nas práticas culinárias que atravessam gerações, misturadas agora com diferentes tecnologias.

É neste modelo multifacetado, de tradição e inovação complementares, que se apresentam os princípios da alimentação mediterrânica em Portugal. Um conjunto simplificado de 10 princípios que simbolizam a relação do homem do mediterrâneo com a produção alimentar do território à sua volta:

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

Este conjunto de alimentos, técnicas e saberes pode contudo perder-se se não for preservado. É um património frágil e importante para a saúde, mas também, e fundamentalmente, para a preservação da identidade regional e cultura. Também, e muito, para a economia e para a diferenciação da região como destino turístico. A Universidade pode e deve constituir-se como um polo dinamizador deste conhecimento. O conhecimento da composição dos alimentos locais, da sua história, da inventariação dos padrões alimentares das comunidades e a sua integração nas culturas locais é atualmente levada a cabo por diversas instituições da bacia do mediterrâneo. Constitui uma oportunidade única de ligar instituições científicas congêneres e investigadores com muito por partilhar. Este é um património cultural construído nos últimos 8500 anos. Mas frágil ao mesmo tempo. Por isso, a UNESCO decidiu preservar esta contribuição para o património imaterial da humanidade, atribuindo-lhe o estatuto de bem frágil, valioso e com necessidade de ser preservado para as gerações futuras. Um desafio tremendo nos próximos anos. E uma grande oportunidade também. Para o desenvolvimento e afirmação da sociedade algarvia e não só.



A Dieta Mediterrânica e a UNESCO:

memória breve de um reconhecimento mundial



JORGE QUEIROZ¹
Câmara Municipal de Tavira
Universidade do Algarve

A «dieta mediterrânica», até ao seu reconhecimento pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, percorreu um caminho de meio século, que envolveu estudos e debates por parte de centenas de especialistas de diversos países, incluindo Portugal.

As razões deste longo processo terão explicações detalhadas e factos que não cabem no formato e objectivos deste texto.

A origem «dieta mediterrânica», como conceito comumente aceite, remonta à Antiguidade e à transformação da bacia do Mediterrâneo num berço de extraordinárias civilizações, onde as actividades produtivas, as navegações e o comércio, religiões e ciências, as cidades, as ocupações e as colonizações, originaram um modelo cultural e um padrão alimentar que permaneceu até aos dias de hoje e que fundamentam o que se designa hoje por «civilização ocidental».

Este estilo de vida, que os antigos gregos designaram por «*diaita*», foi transmitido durante milénios a muitas gerações.

A «*dieta mediterrânica*» acompanha os ciclos astrais, equinócios e solstícios, como marcadores dos trabalhos agrários e das festividades cíclicas, sempre acompanhadas pelos alimentos e os pratos característicos de cada época do ano. Esta forma de viver, intimamente ligada à agricultura familiar e de proximidade, foi sustentáculo do equilíbrio entre o homem e a natureza expressa em culturas de partilha e entreajuda comunitária.

Do ponto de vista estritamente alimentar caracteriza-se pela frugalidade e simplicidade, pelo consumo de alimentos frescos, de acordo com a época do ano e produzidos localmente. A mesa é um lugar fundamental no convívio e transmissão de conhecimentos entre familiares e nas comunidades de aldeia ou de bairro.

Durante séculos houve sempre consciência da relação entre alimentos e saúde, como o comprovam os manuscritos e relatos da Antiguidade.

Portugal e Castela, nos séculos XV e XVI, levaram os valores e as práticas da cultura mediterrânica a todo o planeta. Por esse facto, hoje quase mil milhões de pessoas falam os dois principais idiomas ibéricos, o português e o castelhano, reconhecem-se nas tradições alimentares, nos cultos e festividades, herança de colonizações e da miscenização.

Com a Revolução Industrial as populações camponesas trocaram, pela primeira vez na história humana, os campos pelas cidades, de forma massiva, deixando para trás um património riquíssimo de conhecimentos empíricos no domínio da natureza, da sobrevivência colectiva e de autoprodução dos alimentos. Verificaram-se então que-

bras nos laços comunitários, o desaparecimento da família alargada e a desvalorização das culturas de entreajuda e partilha.

Com a industrialização da agricultura, as descobertas científicas e tecnológicas, a par da explosão demográfica e da urbanização, da deslocação de exércitos para os teatros de guerra dos conflitos mundiais, a atenção das ciências centrou-se na produção alimentar, na saúde nutricional e nos surtos epidemiológicos que entretanto ganharam relevância planetária.

O reconhecimento internacional da «dieta mediterrânica» resultou das investigações promovidas nas primeiras décadas do século XX e em particular as realizadas nos anos 50 por uma equipa internacional dirigida pelo fisiólogo norte-americano Ancel Keys, ele próprio envolvido na concepção e produção de rações de combate para os exércitos americanos no decurso da II Guerra Mundial. Foi determinante o impacto na comunidade científica e na opinião pública da divulgação dos resultados do estudo «*Seven Countries – a Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*», financiado pela Fundação Rockefeller, no qual se apresentaram as conclusões das respostas a um inquérito realizado junto de doze mil indivíduos adultos em sete países de três continentes: Grécia, Itália, Jugoslávia, Japão, Dinamarca, Holanda, Finlândia e Estados Unidos da América.

Na análise constataram-se acentuadas diferenças na incidência de doenças cardiovasculares e coronárias e maior longevidade das populações, indicadores favoráveis aos países mediterrânicos comparativamente com as regiões mais ricas e desenvolvidas do norte da Europa e EUA. As populações do norte consumiam diariamente mais 50% de



calorias que as da região mediterrânica, ingerindo também mais gorduras de origem animal e menor quantidade de alimentos de origem vegetal, o que estaria na base de uma verdadeira epidemia, frequência elevada de episódios cardiovasculares associados a níveis de colesterol mais elevados no sangue.

A partir de então a «dieta mediterrânica», tal como foi baptizada por Ancel Keys, foi objecto de debates, estudos actualizados promovidos pela comunidade científica internacional que confirmaram, no essencial, as teses sobre a correlação entre as características da alimentação e doença. Verificou-se ainda que factores culturais e religiosos, bem como os estilos de vida, influenciavam a alimentação e a saúde das populações.

Na 2.^a metade do século XX o continente europeu viveu finalmente em paz, estruturou-se uma economia de forte componente tecnológica com predomínio dos serviços, que se reflectiu no modelo familiar e de «cidadão-consumidor» alheado da produção agrícola familiar, dependente e sem controlo sobre a qualidade alimentar. Foi introduzida uma alimentação massificada, bastante acessível e barata, à base de alimentos muito processados.

O novo modelo social, designado por «sociedade de consumo», foi e é apoiado pelo poderoso sistema financeiro global, pelo *marketing* e os «media», as indústrias culturais e a moda, que integraram e promoveram um novo sistema de valores, padronizando comportamentos e concentrando recursos.

As políticas públicas para a saúde e a nutrição passaram a ser reactivas, no sentido de que os Estados começaram a actuar em resultado

da emergência, progressão e gravidade das designadas «doenças da civilização» disseminadas por todo o planeta.

Nas últimas décadas a UNESCO, hoje com 195 Estados-Membros, consciente dos graves riscos para o bem-estar da humanidade que representava a destruição de culturas milenares e dos ecossistemas, aprovou diversas convenções internacionais de protecção do património natural e mundial. Em 2003, foi constituída a Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da Humanidade, ratificada por Portugal em 2008.

É neste quadro que podemos entender a importância da «dieta mediterrânica» enquanto modelo cultural favorável à valorização dos territórios e às economias regionais ou de pequena escala, promotoras de um padrão alimentar favorável à boa saúde física e psíquica das populações.

Os modernos fenómenos e necessidades sociais deram origem a novas disciplinas científicas, como as ciências da nutrição, do património cultural ou do ambiente, entre outras, a cursos universitários especializados e também a novas profissões.

Em Portugal, foi criado no Porto, em 1976, o curso de bacharelato em Nutricionismo, precursor do actual curso de licenciatura em Ciências da Nutrição, e durante as décadas de 80 e 90 verificou-se, acompanhando o que ocorria noutros países europeus, um significativo desenvolvimento da investigação cultural, nutricional e ambiental, em sentido lato, surgindo também estudos comparativos promovidos por investigadores portugueses e vasta produção científica.

A CANDIDATURA E INSCRIÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA PELA UNESCO

Foi considerado na primeira década neste novo milénio, por responsáveis institucionais e especialistas de vários países, que a inscrição da **Dieta Mediterrânica** na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade (PCI) poderia dar maior visibilidade e agregar apoios para a protecção deste património e promover o diálogo intercultural a nível regional e internacional, em particular entre as populações das duas margens do Mediterrâneo.

Em Espanha, país relacionado com a investigação nutricional mediterrânica, surgiu em Barcelona uma organização, a «Fundacion Dieta Mediterranea» a qual em estreita colaboração com o *Ministério de lo Medio Ambiente y Medio Rural y Marino* – MARM teve um papel importante na inscrição da **Dieta Mediterrânica** pela UNESCO, em 2010. A candidatura da **Dieta Mediterrânica** a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO terá surgido em 2007 de uma **Declaração** do Comité Científico da *Fundacion Dieta Mediterranea*, embora outras acções anteriores realizadas noutros países tenham também contribuído para esse desígnio.

O processo inicial foi conduzido por Espanha e a **Dieta Mediterrânica** foi declarada, a 16 de Novembro de 2010, Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO no decorrer da 5.^a Sessão do Comité Intergovernamental, ocorrida em Nairobi, no Quénia, decisão baseada numa proposta conjunta de quatro países: Espanha, Grécia, Itália e Marrocos.

No fundamento da candidatura aprovada, a **Dieta Mediterrânica** foi considerada um conjunto de práticas tradicionais, conhecimentos sobre a natureza e o universo, saberes-fazer de produção e confecção alimentar transmitidos de geração em geração, que dão continuidade a um sentimento de pertença nas comunidades.

A não inclusão de Portugal nessa candidatura e o reconhecimento pela UNESCO causou perplexidade, sobretudo no sector médico, em profissionais mais directamente ligados aos problemas epidemiológicos relacionados com a saúde pública. Algumas organizações portuguesas, nomeadamente a Fundação Portuguesa de Cardiologia, fizeram sentir junto das autoridades nacionais a importância de que o País aderisse também ao projecto, dado que na filosofia da candidatura se considerava a evolução e o alargamento a outros países e comunidades. Uma nova candidatura deveria de imediato começar a ser preparada.

No decorrer da reunião da UNESCO de 2010, em Nairobi, o Embaixador de Portugal manifestou formalmente junto dos outros países a vontade e o interesse de Portugal em se juntar a este projecto internacional, o que foi bem acolhido por todos.

Em Janeiro de 2011 o Governo Português, através do Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e Pescas – MADRP, decidiu-se pela preparação de nova candidatura a submeter ao acordo dos outros Estados. Foi escolhida para representar o País a comunidade de Tavira, no Algarve, a mais mediterrânica das regiões portuguesas, tendo também a incumbência de preparar o processo técnico da candidatura.



Portugal escolheu Tavira pelas características do território, ambiente e património cultural milenar mediterrânicos, a existência de estruturas e espólios de origem fenícia, romana e islâmica, diversidade das paisagens culturais, o pomar de sequeiro algarvio, produções agrícolas e atividades pesqueiras, a captura do atum e do polvo, a salicultura e a apanha de bivalves, olivicultura e apicultura, festividades cíclicas e manifestações diversas do património cultural imaterial.

Como primeiro contacto directo com os parceiros internacionais, uma pequena delegação participou de 24 a 26 de Fevereiro de 2011 numa Conferência em Pollica/Palinuro no sul de Itália sobre a **Dieta Mediterrânica** e, nesse momento, foi solicitado o consentimento para a presença portuguesa na reunião dos quatro Estados, com estatuto de observador. O pedido foi aceite, com a possibilidade também de intervir e explicar a intenção de adesão de Portugal.

A reacção dos representantes políticos e institucionais foi favorável à pretensão portuguesa, o que viria mais tarde a consubstanciar-se no acordo formal dos quatro países e preparação conjunta de nova candidatura a qual, a ser aprovada pela UNESCO, substituiria a anterior.

Uma carta de formalização do interesse do Estado Português, assinada pelos Ministros da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas e pela Ministra da Cultura, foi subscrita em Maio de 2011 e enviada à Ministra da Cultura de Espanha solicitando o apoio e acordo do Estado Espanhol na abertura de um processo para nova candidatura conjunta. No mesmo documento se dava

também conta da escolha de Tavira como comunidade representativa de Portugal.

Em reunião formal dos quatro Estados foi dada luz verde para o avanço conjunto de nova candidatura alargada a outros Estados. Para além de Portugal, também a Croácia e Chipre manifestaram o interesse em associar-se, contudo a Jordânia e a Argélia, possíveis aderentes, acabaram por adiar a sua entrada no processo.

Até ao momento da formalização da candidatura na sede da UNESCO, ocorrida a 30 de Março de 2012, foi constituída junto do MADRP uma Comissão Nacional de Acompanhamento, ainda sem nomeação formalizada, constituída pelo próprio MADRP, pelo Ministério da Saúde/Direcção Geral de Saúde, Ministério da Economia/Turismo de Portugal, Ministério da Cultura/Secretaria de Estado da Cultura, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Câmara Municipal de Tavira, Comissão Nacional da UNESCO, CCDR Algarve, Direcção Regional da Agricultura do Algarve e «Mulheres de Vermelho».

Com a transição de Governo em Portugal, resultante das eleições de Junho de 2011, registaram-se mudanças na estrutura orgânica governamental e nos titulares dos Ministérios, contudo não verificou qualquer alteração estratégica em relação ao envolvimento de Portugal no projecto de candidatura da **Dieta Mediterrânica**.

Em Novembro de 2011, realizou-se uma reunião de trabalho em Barcelona com a *Fundacion Dieta Mediterranea*, na qual foram abordados aspectos práticos relacionados com prioridades e calendários, realizado um ponto da situação sobre o processo da nova candidatura e envolvimento das equipas.



Por vicissitudes várias, foi necessário que Portugal, com responsabilidades acrescidas para a Câmara Municipal de Tavira, preparasse o dossier técnico final em estreita colaboração com os representantes dos outros países através de contactos regulares e troca de informações muito intensas. A nível nacional, no plano técnico e diplomático, conseguiu-se excelente sinergia entre a Câmara Municipal de Tavira, Ministério da Agricultura, do Mar e do Ordenamento do Território (MAMAOT), a Comissão Nacional da UNESCO/MNE e a Embaixada de Portugal na UNESCO em Paris.

A candidatura baseou-se em termos de conteúdo numa nova síntese concretizada em respostas a um formulário único para os sete Estados, com referências às especificidades nacionais e das sete comunidades representativas, incluindo a caracterização da **Dieta Mediterrânica**, funções sociais e práticas culturais transmitidas de geração em geração, medidas de salvaguarda e inventário. O dossier técnico foi acompanhado de documentação probatória de participação e declarações de compromisso e apoio das entidades envolvidas (no caso de Portugal/Tavira foram cerca de setenta), bibliografia temática, traduções, fotografias e um vídeo transnacional realizado no Algarve a partir de imagens fornecidas por todos os países.

No âmbito da preparação realizaram-se dezenas ações de divulgação da candidatura que se exigia amplamente participada e com contributos de muitas Instituições públicas e privadas e sobretudo da comunidade.

A 6 de Maio de 2011 foi organizado em Tavira um seminário nacional preparatório com a presença do Ministro da Agricultura,

responsáveis institucionais o qual contou com a participação de especialistas das áreas da cultura, saúde, agricultura e turismo, também foram promovidas dezenas de reuniões sectoriais ou mesmo individualizadas, realizado trabalho de campo preparando a recolha de informação para inventário. Também a CCDR Algarve organizou um seminário de divulgação da candidatura em curso, para sensibilização das organizações e troca de informações.

Quanto à «dieta mediterrânica» constatou-se a necessidade de explicar os conceitos subjacentes à candidatura, junto da população em geral e escolar em particular, sendo concebida a exposição «Dieta Mediterrânica, património cultural milenar» no Palácio da Galeria/Museu Municipal de Tavira que abriu ao público em Fevereiro de 2012, acompanhada de catálogo editado pela Câmara Municipal de Tavira e com textos de especialistas.

A Universidade do Algarve que apoiou a candidatura desde do início, promoveu em colaboração com outras entidades, em 2013, um ciclo de quatro seminários no qual participaram dezenas de especialistas da cultura, saúde, nutrição, agricultura, pescas, paisagismo e outras disciplinas. Foi editado pela UAlg em 2014 um livro que integrou as diversas comunicações.

Ainda antecedendo a aprovação da candidatura pela UNESCO realizou-se em Setembro de 2013 em Tavira a I Feira da Dieta Mediterrânica, que atraiu largas dezenas de milhares de pessoas.

A decisão final ocorreu na 8.^a Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO, realizada entre 2 e 7 de Dezembro de 2013, em Baku no



Azerbaijão. A delegação de Portugal, com a missão de defender e justificar era composta por cinco elementos do Ministério dos Negócios Estrangeiros, MAMAOT e da Câmara Municipal de Tavira.

Na presença de 116 Estados, a aprovação da candidatura foi deliberada pela UNESCO a 4 de Dezembro de 2013, com referências às suas características e qualidades, por unanimidade e sem recomendações. Foi um momento alto, vivido pela delegação portuguesa com enorme satisfação e em sintonia com o País.

Por acordo dos Estados e como reconhecimento do trabalho desenvolvido, foi a delegação de Portugal incumbida de ler, em nome de todos, a declaração final. Abria-se assim uma nova etapa na salvaguarda da **Dieta Mediterrânica** e responsabilidades acrescidas, com implicações também no plano jurídico.

Para finalizar referiremos algumas das características e potencialidades que, em nossa opinião, asseguram a importância da **Dieta Mediterrânica** na actualidade e no futuro.

Em primeiro lugar a **transnacionalidade**, ao integrar sete Estados e respectivas comunidades representativas, geograficamente situadas nas zonas oriental, central e ocidental do espaço geocultural mediterrânico. A **estratégia evolutiva do projecto** possibilita e estimula futuras adesões e a integração de outros Estados de cultura mediterrânica.

Ao congregar valores e culturas de tradição católica, ortodoxa e islâmica, resulta também a aproximação de identidades colectivas com comportamentos sociais diferenciados, o que constitui um **instrumento para a paz e aproximação** entre os povos.

A **partilha e valorização patrimonial** considera objectivos comuns na defesa e promoção de um estilo de vida, onde se inclui o plano de salvaguarda, inventários, investigação, educação para a saúde e estilos de vida saudáveis...

A **pluridisciplinaridade e abrangência** agrega campos do conhecimento que vão da agronomia à história, da antropologia à nutrição, da sociologia ao turismo ou a investigação aplicada à economia regional. Acompanha a valorização e qualificação dos territórios, maior proteção dos recursos locais, sendo importante neste âmbito o papel das comunidades representativas.

A alimentação mediterrânica é reconhecida pela comunidade médica como importante meio para **contenção das «doenças da civilização»** provocadas pelo consumo massificado e o sedentarismo. Os principais alimentos incluídos na pirâmide da dieta mediterrânica contêm propriedades preventivas de doenças cardiovasculares, da diabetes, cancro, obesidade, entre outras.

Proporcionará uma oportunidade para a inovação produtiva, a vivência de uma contemporaneidade personalizada, onde a diversidade cultural é uma riqueza do planeta.

A UNESCO e a OMS reconheceram o valor universal da Dieta Mediterrânica mas também a FAO, que em 2014 decretou o Ano Internacional da Agricultura Familiar, a considerou uma «dieta sustentável», isto é capaz de garantir, pelas práticas de agricultura de proximidade amigas do ambiente, os urgentes equilíbrios entre o homem e a natureza, a protecção dos ecossistemas e da herança genética.

Passou um ano sobre a decisão da UNESCO de inscrever a «Dieta Mediterrânica» como PCI da Humanidade, integrando Portugal. Foi um primeiro e decisivo passo que abriu caminho a todas as possibilidades interventivas, pela tomada de consciência que os recursos são limitados e as soluções eficazes para problemas complexos estão mesmo ao nosso lado.

NOTA

¹ O autor escreve de acordo com a antiga ortografia

BIBLIOGRAFIA

- BRAUDEL, Fernand (1987), *O Mediterrâneo*. O espaço e a história, Lisboa, Teorema.
- CAVACO, Carminda (2001), «Paisagens rurais no concelho de Tavira: da diversidade natural e fundiária às dinâmicas sociais», catálogo da exposição *Cidade e Mundos Rurais: Tavira e as sociedades agrárias*, Museu Municipal de Tavira/Câmara Municipal de Tavira.
- DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE, portal www.dgs.pt
- Estadísticas Sanitarias Mundiales – 2013, OMS. www.who.int
- FLANDRINI, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (2008), *História da Alimentação*, 1.º e 2.º volume, 2.ª edição, Lisboa, Terramar.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA, *Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012*.
- KEYS, Ancel e Margaret (2006), *Comer Bien, Sentirse Bien – La Receta Mediterránea*, Barcelona, Fundación Dieta Mediterránea y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- MAIA, Maria e Manuel (coord. – 2012), *Tavira islâmica: Núcleo Islâmico: Museu Municipal de Tavira*, Tavira, Câmara Municipal/Museu Municipal.
- MARCOS, Ascención (2004), Influencia de la Dieta Mediterránea en el sistema inmune, in *Dieta Mediterránea: Beneficios y Promoción*, Barcelona, Nexus Ediciones.
- MARQUES, A.H. de Oliveira (1977) *História de Portugal*, Lisboa, Palas Editores.
- MATTOSO, José (1992), *História de Portugal*. Direcção de [...], vol. I, Lisboa, Círculo de Leitores.
- OLIVEIRA, Ernesto Veiga de (1984), *Festividades Cíclicas em Portugal*, Lisboa, Dom Quixote.
- QUEIROZ, Jorge (2013), Dieta Mediterrânica – Portugal e o Algarve, territórios e culturas, catálogo da exposição *Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar*, Tavira, Câmara Municipal de Tavira/Museu Municipal de Tavira.

- QUEIROZ, Jorge (2014), *Dieta Mediterrânica: uma herança para a humanidade*, Lisboa, Althum.
- QUEIROZ, Jorge, MANTEIGAS, Rita (coord. – 2008), *Tavira Patrimónios do mar*, catálogo de exposição, Tavira, Câmara Municipal de Tavira.
- QUEIROZ, Jorge, SANTOS, Marta (coord. – 2010), *Cidade e mundos rurais: Tavira e as sociedades agrárias*, Catálogo de exposição, Tavira, Câmara Municipal de Tavira.
- RIBEIRO, Orlando (1991), *Geografia e Civilização*, Lisboa, Livros Horizonte.
- RIBEIRO, Orlando (1998), *Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico*, Lisboa, Livraria Sá da Costa.
- SARAMAGO, Alfredo, *Cozinha Algarvia*, Lisboa, Assírio & Alvim, 2001.
- SARAMAGO, Alfredo, *Para uma História da Alimentação no Alentejo*, Lisboa, Assírio & Alvim, 1997.
- TORRES, Cláudio (1992), O Garb-al-Andaluz, in *História de Portugal*. Direcção de José Mattoso, vol. I, Lisboa, Círculo de Leitores.
- VALAGÃO, Maria Manuel (2014), Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve in *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde*, Faro, Universidade do Algarve.
- VALAGÃO, Maria Manuel, catálogos de exposições do Museu Municipal de Tavira: *Dieta Mediterrânica*, Património Cultural Milenar, 2013.



2

Um modo de vida **(...entre o céu e a terra)**



Culturas mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios¹



ISIDORO MORENO

Universidade de Sevilha

RESUMO Alimentar-se é uma necessidade biológica partilhada por todos os seres vivos. No entanto, os sistemas alimentares humanos constituem um «facto social total» uma vez que, para além desta, envolvem também

as dimensões social e cultural. Os sistemas alimentares mediterrânicos têm constituído, ao longo da história, um «modelo» que atualmente está a ter reconhecimento internacional devido à qualidade dos seus componentes e às suas consequências positivas para a saúde, à sua combinação e formas de preparação. E agora, precisamente, este «modelo» encontra-se em perigo devido à pressão exercida pela globalização mercantilista e neoliberal que dificulta a sua reprodução, à semelhança do que acontece em muitos outros âmbitos das culturas mediterrânicas. Neste texto destacam-se os mais importantes fatores agressores bem como as soluções possíveis para a defesa da sua continuidade no contexto da lógica cultural que o autor denomina «saber viver»; uma lógica que se contrapõe à da globalização do mercado, hoje dominante.

PALAVRAS-CHAVE Sistemas alimentares, património cultural, mediterrânico, globalização, identidade, lógicas culturais.

A ALIMENTAÇÃO COMO «FACTO SOCIAL TOTAL»

Alimentar-se é uma necessidade biológica que os seres humanos partilham com todos os seres vivos. Comer e beber, tal como respirar, é um requisito imprescindível para a subsistência de cada indivíduo. Contudo, só nós, os humanos, selecionamos, do conjunto de recursos dos quais poderíamos potencialmente servir-nos como alimentos, aqueles que entendemos adequados, distinguindo-os daqueles que definimos como não o sendo. Só os seres humanos modificam e preparam os alimentos tornando comestíveis aqueles que não o seriam se ingeridos tal como nos oferece a natureza: os humanos, e só os humanos, cozinham. Também só nós atribuímos significado aos alimentos e só nós estabelecemos regras, prescrições e tabus – que diferem de acordo com as sociedades e os setores sociais – sobre o quê, quando, com quem, onde e como comer... Por isso, para os seres humanos a alimentação é, ao mesmo tempo, um facto biológico, cultural e social, ou seja, um «facto social total», se aplicarmos a categoria definida há um século atrás por Marcel Mauss.

Com a comida passa-se o mesmo do que com o sexo: sendo o instinto de conservação e o sexual os dois instintos básicos também para os humanos, as respostas que lhes damos encontram-se entre nós culturalmente condicionadas, sujeitas a normas, ritualizadas. Podemos, inclusivamente, inibir ou sublimar as respostas: só os humanos podem decidir sucumbir em greve de fome, caso tenhamos a convicção de que a defesa de uma ideia é mais importante do que a preservação da nossa própria vida, ou arriscá-la de forma temerária para salvar a de outra pessoa. Também só os humanos podem renunciar a

determinados alimentos, que consideram valiosos, durante períodos de tempo e decidir que outros só sejam consumidos em ocasiões especiais. O que comemos ou não comemos, como condimentamos, que outros elementos, para além dos produtos que cozinhamos e ingerimos, fazem parte do nosso sistema alimentar, constitui um dos mais importantes indicadores da nossa identidade coletiva.

Existe um evidente paralelismo com as respostas humanas ao instinto sexual: quem pode (ou não) ser nosso parceiro sexual, como, onde, em que momentos terão lugar essas relações, é algo também culturalmente definido. A satisfação da pulsão sexual, contrariamente ao que se passa com os restantes animais sexuados, não é imediata e não seletiva (ou muito pouco seletiva). E do mesmo modo que para a comida inventámos a cozinha e os diversos sistemas alimentares, para o sexo inventámos o erotismo, o amor romântico, a pornografia ou a castidade, todos eles sistemas específicos da nossa espécie, que são o resultado da capacidade humana para atribuir significados e normas aos desejos e aos comportamentos, de forma a preenchê-los de sentido. Da nossa natureza, em suma, de *animais culturais*.

Focalizando-nos na alimentação, a inclusão de elementos minerais, hidratos de carbono, gorduras, proteínas e vitaminas nos nossos cozinhados e bebidas é indissolúvel de diversos fatores próprios da cultura de cada grupo humano: comer (e beber) é uma atividade cultural porque possui um conjunto de significados. E é uma atividade social e não individual. A própria família, em boa medida, poderia definir-se como sendo composta por aqueles indivíduos que comem juntos (ou do mesmo tacho). A partilha de mesa, com um maior ou

menor grau de ritualização, está presente, de formas diversas, em todas as sociedades. E a regulamentação do comer e do beber reflete geralmente a distância social, a hierarquização, o funcionamento das relações entre géneros e grupos etários. Todavia, por vezes, também no que se refere aos bens e códigos alimentares, dão-se casos de negação simbólica ou exclusão das categorias sociais.

OS SISTEMAS ALIMENTARES MEDITERRÂNICOS

Em primeiro lugar, deveremos perguntar-nos que tipo de entidade é o Mediterrâneo. É, ou foi, uma entidade cultural, política e religiosa, ou trata-se antes de uma invenção dos *mediterraneanistas*? A discussão seria demasiado extensa mas, em síntese, teremos de responder que constitui um modelo civilizacional que combina uma diversidade de culturas que foram ou são características de povos que situamos numa determinadas coordenadas espaço-temporais. Exceção feita para a época do Império Romano, e ainda assim com algumas particularidades, nunca configurou uma unidade política. Menos ainda uma unidade religiosa. Frequentemente, nestas e noutras dimensões, predominaram diversos dualismos: políticos, religiosos e económicos, embora nem sempre produzindo uma dicotomia norte/sul como sucede atualmente, mas, nalguns períodos, este/oeste. E também é certo que no imaginário dos viajantes europeus dos séculos XVIII e XIX e da maior parte dos turistas do século XX, bem como para determinados historiadores e antropólogos, o Mediterrâneo é uma área cultural ou uma realidade próxima de o ser por contraste com a Europa definida como moderna e *desenvolvida*.



Pela nossa parte, pensamos que, sem minimizar as dimensões mais evidentes e percetíveis (dimensão política, religiosa, económica, linguística), é necessário prestar especial atenção ao que designaríamos «estilos de vida». E aqui sim, encontramos semelhanças que prevalecem sobre as diferenças. Se não nos reduzirmos aos aspetos mais visíveis e relacionados com o poder, apreciaremos uma continuidade de estruturas culturais no tempo, referentes, sobretudo, ao modo de vida quotidiano. Para mencionar apenas uma – já que não é possível alargarmo-nos aqui nesta análise – assinalemos o valor das relações sociais muito personalizadas, da convivência, da proximidade, que é resultado e ao mesmo tempo manifestação do predomínio do urbano, do povoamento concentrado em cidades, vilas ou aldeias, em contraste com o povoamento disperso característico de outras civilizações. Isto traduz-se na utilização intensiva de espaços públicos, tanto abertos como fechados: a *ágora*, as praças, as ruas, os mercados, os banhos, as tabernas, os tanques comunitários, os recintos de espetáculos, os casinos e sedes de associações, os espaços para festas e rituais, tanto dentro do universo urbano como no seu exterior.

A dimensão alimentar é uma das mais importantes de um «estilo de vida». No Mediterrâneo podemos contemplar uma diversidade de sistemas alimentares, de acordo com a diversidade de culturas e sociedades presentes no seu entorno, mas com traços estruturais comuns que dão corpo ao que poderíamos denominar «o modelo mediterrânico de alimentação», que é afinal o resultado de duas componentes principais. Por um lado, um ecossistema formado por um clima mais ou menos semelhante nos diferentes países, caracterizado por esta-

ções vincadas (com grande diferenças de pluviosidade e de temperatura no ciclo anual) e pela proximidade de montanhas ou desertos, o que delineia três zonas bem definidas com características diferentes mas complementares: a zona costeira, a zona das planícies e vales dos rios importantes e a zona das colinas e montanhas. Zonas que conferem uma complementaridade de recursos: pesca – marisco/agricultura extensiva ou de regadio – pecuária em currais/agricultura em socalcos – pecuária extensiva – bosques – caça – recolção. E o conjunto deste ecossistema é influenciado pelas condições e recursos de territórios mais interiores: continentais, atlânticos ou desérticos.

A outra componente é a elevada capacidade de adaptação do mencionado ecossistema à inclusão de plantas produtoras de alimentos procedentes de outras partes do mundo. Algumas delas encontram-se aqui há milhares de anos, provenientes do Oriente, enquanto outras há apenas três ou quatro séculos (as procedentes da América, tão essenciais hoje como as anteriores: milho, tomate, pimento, abóbora, feijão, batata) ou mesmo há somente algumas décadas (determinados frutos, sobretudo).

Tanto no contexto alimentar como em geral, poderíamos afirmar que o Mediterrâneo não teve uma cultura nem uma ordem social primitiva que rapidamente se fraturasse ou diversificasse. A que podemos denominar, com toda a propriedade, civilização mediterrânica, é o resultado da interação, das trocas realizadas desde há milénios entre povos com culturas distintas, específicas; trocas proporcionadas pelo comércio, pelas migrações, pela presença de minorias e ainda provocadas por confrontos e guerras. Pacíficos ou violentos, os contactos têm sido uma constante histórica, tendo miscigenado as popu-

lações e produzido sínteses e analogias culturais. Não são válidas as visões unilaterais que destacam apenas uma suposta harmonia ou um permanente conflito. Segundo assinalou Ferdinand Braudel na sua mais famosa obra (Braudel, 1966), o contexto mediterrânico é «um conjunto de rotas ligadas entre si»: um contínuo fluir de pessoas, comunidades, mercadorias, ideias e, por vezes, exércitos.

Escreveu também o antropólogo John Davis: «é evidente que o Mediterrâneo apresenta um leque de tipologias de sociedade e em nenhum sentido é um espaço de cultura homogénea. Não obstante, produziu história porque, num certo sentido, é uma unidade: ao longo de milénios, os povos do Mediterrâneo têm sido incapazes de se ignorar uns aos outros. Conquistaram, colonizaram e converteram; comercializaram, administraram, contraíram matrimónio; os contactos são constantes e iniludíveis» (Davis, 1983)².

FATORES ESTRUTURAIS DOS SISTEMAS ALIMENTARES MEDITERRÂNICOS: AS COMPONENTES DO MODELO³

Sob a diversidade dos sistemas alimentares específicos, podemos detectar fortes continuidades estruturais que permitem que se fale da existência de um «modelo mediterrânico» de alimentação.

CONTINUIDADES REFERENTES AOS PRODUTOS PROCEDENTES DOS TRÊS SUBSISTEMAS ECOLÓGICOS COMPLEMENTARES MENCIONADOS

- **Cereais: sobretudo trigo e também centeio e arroz. Muito mais recentemente, milho. Constituem a base da abundância e da variedade de pães, massas, papas, tostas...**

- ▶ Leguminosas: grão, lentilhas, ervilhas, tremoços.
- ▶ Produtos hortícolas: alface, chicória, espinafres, acelgas, couves, espargos, beringelas, cebolas, alhos, ervas aromáticas. Também tomate, pimento, abóbora, batatas...
- ▶ Frutas frescas diversas: tanto de inverno como de verão, e consumo também significativo de frutos secos (amêndoas, nozes, castanhas, bolotas) e temperados (azeitonas) bem como de produtos de apanha (cogumelos, espargos, tagarrilhas, caracóis, pássaros).
- ▶ Laticínios, sobretudo queijos, tanto frescos como velhos e fermentados, de cabra e ovelha (muito menos de vaca), iogurtes e/ou coalhadas; em menor quantidade, leite.
- ▶ Azeite e outras gorduras vegetais, embora também em muitas zonas utilização de gorduras (banha) de porco e de cordeiro. O principal contraste é entre as gorduras, de origem vegetal ou animal, e a manteiga, que esteve totalmente ausente até tempos muito recentes.
- ▶ Vinho como parte fundamental da refeição, devido à abundância de vinhas em quase todas as zonas. Também licores produzidos por destilação e, em regiões concretas, outras bebidas não vinícolas.
- ▶ Peixe, sobretudo azul, de consumo abundante nas regiões costeiras e no seu «hinterland» (com frequência confecionados em caldeiradas), embora tal não se verifique nos territórios interiores, onde era escasso e substituído por bacalhau de salga. Verifica-se uma grande diferença no consumo de peixe entre países e regiões.
- ▶ Carne como alimento não regular: cordeiro, cabrito, porco e, em muito menor proporção, vitela, vaca e, menos ainda, carne de bovino. Aproveitamento total do porco, sobretudo para enchidos variados e para gorduras (toucinho, manteiga). Utilização generalizada de carne picada (almôndegas, croquetes, *kebab*) e das carcaças e entranhas. Também legumes recheados de carne picada. A caça, de época ou furtiva, foi, em muitas zonas, uma fonte proporcionalmente importante de carne.

CONTINUIDADES REFERENTES AO TRATAMENTO E À FORMA DE COMBINAÇÃO DOS PRODUTOS

- ▶ Grande consumo de produtos frescos, de época, o que diferencia bastante os pratos de inverno dos de verão. A sazonalidade produz uma elevada valorização das culturas jovens: o vinho novo, os primeiros cogumelos, os primeiros caracóis, as primeiras castanhas, a primeira caça, os primeiros frutos...
- ▶ Armazenamento de produtos básicos tornando-os duradouros através da utilização de diversas técnicas de conservação, de forma a transformar em não perecíveis alimentos de permanente necessidade: farinha, leguminosas, azeite, vinho, enchidos, presunto salgado e seco, toucinho, salmouras, peixe (sobretudo bacalhau) salgado ou fumado, queijos curados, compotas de fruta, compotas vegetais, pimentos e tomates secos, carnes conservadas em banha, queijos e outros produtos em azeite...
- ▶ Prioridade concedida aos vegetais. Os cereais estão presentes em todas as refeições (pão, massas, arroz, cuscuz). Igualmente forte presença de verduras, hortaliças e leguminosas e uso generalizado de azeite, vinagre, sal, alho e cebola. Ao contrário de outras dietas, na mediterrânica concede-se grande destaque aos alimentos crus: saladas, temperos, gaspachos, frutas, frutos secos. E costuma-se acompanhar a refeição com vinho. Os vegetais não são, como noutros sistemas alimentares, complementos ou acompanhamentos de outro produto principal mas sim o componente central dos pratos mais importantes. O «prato forte» (o «tacho comum» familiar) contém, sobretudo, vegetais: leguminosas, massas, arroz, cuscuz, batatas, feijão verde, ou produtos da horta (neste caso, em forma de *pistos*, *alboronías*, gaspachos, saladas, *picadillos*...), com a presença de bocados de carne, toucinho, peixe, ovo ou queijo. Esta é a base de refogados, *potajes* e estufados; também de *pastas* e cuscuz (que em Itália e em Marrocos são quase considerados «a comida» por antonomásia, tal como em muitas partes da Península Ibérica o é o «cozido».

- ▶ Abundância de sopas, tanto quentes como frias, nas quais também se introduzem cereais. Do mesmo modo, estes combinam-se com outros produtos: pão com azeite, alho, tomate, migas, gaspachos...
- ▶ Marcante registo do ácido: vinagre, limão, laranja amarga e importância da textura dos alimentos. Utilização mais expressiva de ervas aromáticas (louro, salsa, manjerição, menta, hortelã, funcho, aneto, coentros, açafreão...) do que de especiarias.
- ▶ Importância dos fritos (confeccionados em azeite ou, recentemente, em óleo de girassol ou de outras plantas). O uso intensivo (embora nalgumas zonas mais do que noutras) do óleo vegetal converteu o «triângulo culinário» de Lévi-Strauss (1965) num tetraedro. Juntamente com o ar, necessário à confeção de assados ou fumados-secos, e com a água, que torna possível a cozedura nas suas diversas modalidades, introduz-se um terceiro elemento, a gordura vegetal, principalmente sob a forma de azeite, na elaboração de fritos. Este é um dos maiores contributos do Mediterrâneo para os sistemas alimentares de todo o mundo. Em oposição aos fritos, os assados, sobretudo de carne de cabrito, cordeiro ou porco, são votados a ocasiões especiais, em festas e celebrações, e costumam realizar-se ao ar livre, encontrando-se associados aos homens, enquanto as cozeduras e as frituras da cozinha quotidiana associam-se às mulheres.



A IMPORTÂNCIA DIETÉTICA DO MODELO MEDITERRÂNICO

Tanto os produtos presentes nos sistemas alimentares mediterrânicos como os seus modos de consumo têm sido revalorizados sobretudo a partir dos estudos levados a cabo nos anos cinquenta do século passado pelo fisiologista e nutricionista norte-americano Ancel Keys, que relacionou as doenças coronárias, os níveis de colesterol no sangue e o estilo de vida em sete países: Grécia, Itália, Jugoslávia, Holanda, Finlândia, Estados Unidos e Japão. O «modelo mediterrânico» revelou-se mais equilibrado e menos responsável pelas mencionadas doenças, devido ao facto de ser mais pobre em gorduras, incluir menos proteínas animais e ser menos calórico do que os modelos alimentares característicos das sociedades industriais *desenvolvidas*. Isto deve-se ao facto de o azeite, as amêndoas e as nozes reduzirem o risco de doenças cardiovasculares (enfartes e acidentes cardiovasculares), tendo também o vinho, um antioxidante, tomado em quantidades prudentes, demonstrado contribuir para a melhoria da saúde cardiovascular. O consumo reduzido de carnes e generalizado de legumes, hortaliças e frutas garante as quantidades necessárias de fibras, vitaminas e minerais, enquanto as leguminosas fornecem proteínas vegetais, mais saudáveis do que as animais. O consumo reduzido de carnes e o generalizado de peixe azul, sobretudo em zonas costeiras, é outra característica positiva do nosso modelo (ou, pelo menos, daquilo que podemos denominar o modelo tradicional mediterrânico).

DIMENSÕES SOCIAIS E RITUAIS DO MODELO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO

Tal como assinalámos no início, em qualquer sociedade humana comer não é apenas uma necessidade biológica (equivalente ao abastecer, para um automóvel) mas também um contexto no qual se refletem, reproduzem ou estabelecem relações sociais e onde se transmitem uma série de significados. Por isso, que alimentos se consomem, quem os prepara, quando e em que condições, que pessoas comem juntas, em que ordem os pratos devem servir-se, que comportamentos são considerados adequados à mesa..., tudo isto reflete regras que derivam da estrutura social e que transmitem mensagens que vão muito mais além do simples objetivo de se alimentar.

Já mencionámos que a própria família poderia ser definida como o conjunto daqueles que comem os mesmos alimentos à mesa, aqueles que partilham o mesmo *tacho* (ou partilham uma mesma despensa ou o mesmo frigorífico).

E à mesa – quem deve estar presente, a posição de cada comensal, quem serve e por que ordem,... – refletem-se e fortalecem-se ritualmente relações verticais e horizontais. Mesmo tratando-se de um grupo doméstico ou de um coletivo maior. E as mudanças comportamentais refletem também alterações à escala social. Deste modo, por exemplo, na maioria das famílias quem serve é a mãe e fá-lo em primeiro lugar ao pai, depois aos restantes homens, depois às mulheres e por último às crianças. Como é evidente, esta é (ou era) a norma tradicional, hoje em decadência, embora não desaparecida; norma que reflete, e reforça, a ordem hierárquica do poder dentro da

estrutura familiar. E nas famílias de operários, até algumas décadas atrás, a melhor comida, ou os produtos mais nutritivos, eram destinados ao pai e não aos filhos. O dito popular, muito conhecido na Andaluzia, «*cuando seas padre comerás huevos*» [*quando fores pai comerás ovos*] evoca épocas em que um ovo era um alimento apreciado, que estava reservado, se fosse necessário escolher o seu destinatário, a quem deveria preservar a sua saúde para poder cumprir a obrigação de garantir a subsistência, mesmo que precária, do coletivo familiar. Hoje, pelo contrário, costumamos oferecer os melhores alimentos às crianças: a natalidade baixou de forma drástica e as condições de vida das classes trabalhadoras melhoraram (ou pelo menos assim foi até à atual crise).

A flexibilização de outras normas, como a de todos os membros da família se sentarem à mesa ao mesmo tempo, sem se admitir que alguém (exceto o pai) possa chegar atrasado, também reflete mudanças mais generalizadas: diferentes horários de trabalho, uma maior independência pessoal, suavização do poder do *pater familiae*... De qualquer forma, continua-se a procurar reunir toda a família à mesa, pelo menos uma vez por dia ou por semana, ou em celebrações concretas que têm o seu momento central na comida e na bebida em conjunto.

Comer e beber juntos cria *comunitas* ou reforça a que já existe: ativa o sentimento de pertença a um «nós» coletivo, seja familiar, de amizade ou estabelecido em redor de afinidades partilhadas. Estimula a coesão, ativa no imaginário laços de lealdade mútua, de companheirismo... sem por isso anular as distâncias e o relacionamento

das hierarquias salvo em casos muito pontuais e cuidadosamente ritualizados. As sociedades mediterrânicas são especialmente dadas ao comensalismo, seja este muito formalizado e ritualizado, seja em contextos informais. Lugares públicos ou semipúblicos onde se bebe e por vezes também se come, existem nas cidades mediterrânicas há mais de dois mil anos. Em Pompeia conservam-se algumas tabernas e desde então até hoje as estalagens, as pousadas, as vendas, e depois os cafés, bares e restaurantes têm sido lugares de relacionamento social, de sociabilidade. É muito importante, nos nossos países, a *cultura do vinho*, que não consiste apenas em beber mas em *saber beber*, como acompanhamento às refeições ou, noutras ocasiões, sem qualquer comida ou em pequenas quantidades (as famosas «tapas» andaluzas ou os «pinchos» noutras zonas). Uma característica importante desta cultura é que o objetivo não é ficar embriagado, e ainda menos sozinho, mas sim partilhar com outros, através da bebida e da conversa, as inquietações, as emoções ou as confidências tanto sobre questões importantes como também banais com vista fundamentalmente à prática da sociabilidade (Moreno, 2005a).

Em muitas zonas do Mediterrâneo fundam-se ou dinamizam-se associações, formalizadas ou não, de homens, em redor da comida e da bebida (clubes, confradias, grupos de amigos...). E a comida e a bebida são elementos fundamentais em todos os ritos de passagem: tanto os tradicionais com componentes religiosas (nascimento-batismo, casamentos, funerais) como aqueles que têm vindo a ser entendidos como ritos de passagem, quer tenham ou não uma componente religiosa: primeiras comunhões, aniversários, graduações, aposentações...

É esta ativação de um imaginário igualitário, de uma identidade partilhada, ou pelo menos de uma relação não beligerante, o que leva a que importantes questões económicas ou políticas se resolvam ou culminem à volta da mesa, entre uns copos de vinho ou numa refeição. Por isso a importância atual dos denominados almoços e jantares de trabalho (de negócios). É por isso também que hoje, como há milénios, quando visita um país uma alta autoridade ou um representante de outro Estado, se organize uma refeição bastante formal: a potencial hostilidade, ou pelo menos desconfiança, sempre latente, suaviza-se simbolicamente com comida, bebida e conversa. O cerne, evidentemente, não está nos alimentos que se consomem – embora se tente impressionar o visitante – mas no facto de se comer e beber em conjunto.

A partilha de mesa é também central no contexto religioso (Schmidt-Leukel, 2002). Não apenas pela definição de quando e em redor de que refeições deveremos reunir-nos para, por exemplo, quebrar o jejum do Ramadão ou para celebrar o Natal, ou participar numa romaria, mas pelo significado dos próprios alimentos na relação com o sagrado. Assim é, para o catolicismo, o significado simbólico do sal e do azeite em determinados ritos, a utilização de espigas de trigo, cachos de uvas, frutas, alecrim e outros produtos alimentares como oferendas a imagens de santos ou como ornamento de altares ou andores nas procissões e, sobretudo, a crença em que dois dos alimentos centrais do modelo alimentar mediterrânico, o pão e o vinho, se convertem, mediante uma transubstanciação, no corpo e sangue de Cristo, para serem consumidos pelos crentes na partilha da comunhão, uma verdadeira *teofagia* (Moreno, 2013a).

Como observamos, existem numerosos aspetos rituais e simbólicos no sistema alimentar, tal como existem também refeições de carácter ritual: em determinadas datas, com determinados alimentos que não se utilizam no quotidiano nem noutras ocasiões, e para determinados comensais que só comem juntos precisamente nessas alturas.

O MODELO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO NA GLOBALIZAÇÃO DO MERCADO: AS DIFICULDADES DA SUA CONTINUIDADE

É precisamente neste momento, coincidindo com o reconhecimento mundial das excelências da dieta mediterrânica, que o nosso modelo alimentar corre o perigo de se converter num património da Humanidade em perigo, e, se não em vias de desaparecer, pelo menos de se deteriorar gravemente. E isso deve-se à forte integração das sociedades mediterrânicas na globalização mercantilista.

Recordemos, para evitar equívocos, que a globalização atual – que consiste num novo elemento na cadeia de implementação e aprofundamento do sistema capitalista liberal através da ideologia de *progresso*, seguida da de *modernização*, depois da de *desenvolvimento* e agora da de *globalização* – é a tentativa de imposição de um modelo único, fundado na lógica do Mercado «livre» e sem regulamentação, a todos os povos do mundo e a todas as dimensões da vida (não apenas a económica, mas também a social, a política e a cultural). Este desígnio, apoiado nas novas tecnologias e centralizado no capital financeiro, afeta extraordinariamente as culturas mediterrânicas em todos os seus aspetos, incluindo o alimentar.

Embora não possamos aqui aprofundar este assunto, deveremos destacar, mesmo de forma esquemática, os principais fatores que se encontram hoje presentes no que ao contexto alimentar diz respeito:

- ▶ Existência de grandes grupos empresariais de escala internacional.
- ▶ Industrialização das produções agrícolas e pecuárias: agricultura sem solo e em estufas, indústrias de produção de carne onde os animais se encontram praticamente imobilizados e são engordados artificialmente...
- ▶ Facilidade de transporte de alimentos em longas distâncias: globalização do mercado de frutas e legumes com vista a ultrapassar a sazonalidade dos produtos.
- ▶ Grave empobrecimento da biodiversidade devido à utilização da biogenética para conseguir produtos «normalizados» e transgénicos.
- ▶ Especialização de extensos territórios em monoculturas para exportação, em detrimento tanto de florestas e outros espaços naturais como da produção para consumo local e de curta-média distância.
- ▶ Papel dominante das grandes cadeias de distribuição e proliferação de hipermercados a elas pertencentes.
- ▶ Marcas internacionais muito publicitadas e generalização das «marcas brancas» (marcas com origem silenciada).

Todos estes elementos estão a deteriorar gravemente o estilo de vida mediterrânico, incluindo o nosso modelo alimentar, que sofre a invasão de produtos, práticas e valores específicos das sociedades que se autodefinem como mais *desenvolvidas*, as quais possuem um modelo alimentar menos equilibrado e saudável. Este facto está a gerar, entre outras consequências, uma subida das patologias que antes tinham menor incidência entre nós graças às qualidades da nossa dieta.

O avanço destes sistemas alheios à nossa tradição cultural tem sido facilitado não só pelo poder económico das grandes empresas interessadas em ampliar os seus mercados mas também pela difusão de ideias, por vezes revestidas de um falso cientificismo, destinadas a desqualificar elementos centrais do modelo mediterrânico. Nesta perspetiva, em primeiro lugar, devemos assinalar as campanhas para desprestigiar produtos, formas de cozinhar e regras alimentares que têm sido apresentadas como reflexos de falta de modernidade, de atraso, de ruralidade e inclusivamente como perigosas para a saúde. Entre estas podemos citar:

- ▶ Os supostos efeitos nocivos do pão e de outros produtos cereais, entendidos, para além disso, como sintomas de pobreza, cujo consumo provocaria obesidade, quando na realidade acontece que o índice de obesidade nas sociedades mediterrânicas era muito inferior ao registado nas anglo-saxónicas.
- ▶ Os supostos efeitos nocivos do azeite (que se demonstraram serem completamente falsos) e do vinho, mesmo que tomado em quantidades moderadas. O interesse em alargar o mercado a outras gorduras e as outras bebidas alcoólicas está na base da difusão destas calúnias.
- ▶ O desprestígio das leguminosas e, em geral, dos seus preparados, centrais no modelo mediterrânico, associados à sobrevalorização da carne, independentemente do seu tipo. Recorde-se que a carne era tradicionalmente símbolo de uma elevada condição social, ao ser ingerida como prato principal pela maioria da população apenas em ocasiões especiais.
- ▶ A conversão dos legumes e verduras em mero acompanhamento ou guarnição em vez de serem componentes centrais do prato principal, como era norma geral.

- ▶ O consumo de produtos perecíveis que não são da estação, procedentes de lugares por vezes afastados milhares de quilómetros: verduras fora de tempo, frutos da estação oposta àquela em que se está, etc.
- ▶ O quase desaparecimento dos variados tipos de conservas «caseiras» e de armazenamento a curto prazo, e sua substituição por alimentos e pratos pré-cozinhados.
- ▶ O menor consumo de fruta fresca e de sobremesas caseiras perante a generalização de sobremesas e confeitaria industriais.
- ▶ O menor consumo de vinho, sobretudo novo e de produção local, bem como das bebidas destiladas tradicionais, substituídos por bebidas alcoólicas de importação.
- ▶ O abandono de bebidas refrescantes produzidas com produtos locais (*horchatas*, sangrias e outras bebidas diversas) e generalização das produzidas pelas grandes companhias transnacionais, com elevado nível de açúcares e aditivos.
- ▶ A crescente dificuldade em preparar e consumir refeições seguindo os preceitos tradicionais devido aos ritmos e aos horários de trabalho, que deixam pouco tempo não só para cozinhar mas também para comer, fator que está na base da proliferação do *fast-food* e de diversos tipos de «comida de plástico» preparados com gorduras nocivas.

A combinação destes fatores está a provocar, nas sociedades mediterrânicas, um incremento das patologias coronárias e outras, incluindo a dramática subida da obesidade e do excesso de peso. As crianças e os jovens são os setores etários mais vulneráveis a estas consequências.

Vemos que, tal como acontece noutros contextos, as sociedades mediterrânicas são, no que respeita à alimentação, ao mesmo tempo,



idealizadas e desprestigiadas por parte daqueles que consideram pertencer a países desenvolvidos. Continua-se a vir em busca de um certo exotismo para tornar possível o consumo das diferenças (reais ou inventadas) por um turismo de massas, em grande medida controlado por operadores turísticos, que vem atraído pelo que é (ou lhe é apresentado) como singular e distintivo, mas repetindo-nos que deveríamos ser como eles, aceitar os seus padrões e estilo de vida para nos *desenvolvermos*. No que respeita à alimentação, pressionam-nos para que rejeitemos o nosso modelo e consumamos aquilo que eles produzem (nos seus próprios países ou nos países aos quais adjudicaram o papel de produtores de produtos globalizados) com os mesmos padrões dos quais eles – num paradoxo constante – sonham escapar.

No fundo, trata-se de nos convencerem para que nós próprios desvalorizemos a nossa identidade e aceitemos a nossa subalternidade. A mudança no nosso sistema alimentar é uma parte importante desse processo. Será apenas uma casualidade que na atual crise dos países mediterrânicos – Portugal, Itália, Grécia e Espanha – sejamos apelidados de PIGS? Tratar-se-á simplesmente de um acrónimo sem significado?

Não é um paradoxo insignificante que, quando se reconhece a dieta mediterrânica como Património da Humanidade se expropriem dela os mediterrânicos, pressionando-nos para que a abandonemos. Se este processo se incrementar, veremos como no futuro as grandes empresas se servirão dela como bandeira para prestigiar alguns dos seus produtos. Uma operação que não divergiria muito da levada a cabo pelas farmacêuticas transnacionais, ostentando elementos e saberes de povos etiquetados como «primitivos» ou «subdesenvolvidos».

O MODELO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO, A SOBERANIA ALIMENTAR E O «SABER VIVER»

Considero que o atual reconhecimento da dieta mediterrânica como Património Cultural da Humanidade deve ser aproveitado para reivindicar não só a dieta mas sim o conjunto do nosso modelo alimentar, nas suas diversas dimensões e variantes. Um modelo que é indissolúvel de um estilo de vida, de uma civilização que é a que caracteriza os povos do Mediterrâneo. Isto só será possível se nos afastarmos da lógica da globalização e se formos capazes de fazer frente aos interesses e à ideologia globalizante, contribuindo para a relocalização e para a tomada de consciência identitária a partir de lógicas não mercantilizadas (Moreno, 1999, 2002a, 2002b, 2002c, 2003, 2004, 2005b, 2005c, 2012).

Tal supõe, evidentemente, que façamos frente aos interesses dos grandes grupos empresariais e do capital financeiro bem como aos profissionais da política que são cúmplices e gestores dos primeiros. Não nos é possível desenvolver este ponto, que considero fundamental, mas pelo menos deveremos assinalar que qualquer posição séria em defesa do nosso modelo alimentar passa pela reivindicação da *sobrerania alimentar*: do direito dos povos em garantir a sua alimentação, produzindo o necessário de forma a cobrir as suas necessidades e as suas aspirações culturalmente estabelecidas, sem que umas e outras sejam decididas pelos grandes núcleos do poder económico e político à escala mundial. Deveremos pugnar para que o objetivo principal da produção alimentar seja satisfazer em primeiro lugar a procura interna antes da procura externa. Produzir para pessoas, mais do que

para os mercados. E fortalecer as formas mediterrânicas de consumo, os nossos padrões de comida e bebida, a sociabilidade em torno dos atos de comer e beber.

Sem lutar pela soberania alimentar não será possível preservar o nosso património ambiental: solos, clima, ecossistema, biodiversidade, nem o nosso património cultural: saberes, técnicas, formas de cozinhar, costumes relacionados com a alimentação e com a partilha da mesa. A soberania alimentar é uma dimensão da soberania que os povos devem reconquistar. Não é possível consegui-la num só dia mas deveremos caminhar para ela impulsionando práticas que lhe estão associadas. Por exemplo, a aproximação entre consumidores e produtores através de formas de relação direta ou através da criação de cadeias baseadas em relações de proximidade: cooperativas de consumo, associações de produtores e consumidores, mercados e feiras locais e regionais... de forma a tornar possível uma agricultura local, ecológica, camponesa, de estação..., que possibilite, por seu turno, um mundo rural vivo.

A ativação de produções agroalimentares como aquelas que integram os sistemas alimentares mediterrânicos supõe a implementação de estratégias de organização coletiva à escala local e regional e uma valorização dos recursos locais e das suas qualidades em oposição ao modelo que nos está a ser imposto. Trata-se de promover a diferenciação, a qualidade e a agregação local de valor. Não falemos de forma vazia (por força de descontextualizada e abstrata), das excelências do modelo mediterrânico enquanto na prática nos afastamos dele. Pratiquemos algum dos seus sistemas e façamos frente àqueles que, embora

nos elogiando, tentam impedir que os levemos à prática e nos incitam a abandoná-los. E tenhamos sempre presente que não se trata apenas de uma dieta, de uma súmula ou combinação de elementos, mas de um estilo de vida, de uma cultura.

Em muitos lugares do mundo reivindicam-se hoje, com uma força crescente, lógicas culturais diferentes das do suposto desenvolvimento do capitalismo globalizado, com os seus valores sagrados da produtividade e da competitividade individualista que visam obter o máximo de benefícios financeiros. Em oposição a estes valores e objetivos, estas lógicas procuram a harmonia com a natureza, a convivência entre os diversos povos bem como uma sociedade mais justa e igualitária em cada um deles. Os povos andinos insistem, por exemplo, no conceito de *sumak kawsay* ou «bom viver», com uma visão comunitária da vida social e de respeito pela natureza, contra o capitalismo extrator e desenvolvimentista, fundado no individualismo e na obtenção do maior lucro possível (Moreno, 2013b). Considero que os povos mediterrânicos, considerando as nossas identidades e culturas milenares e mestiças, deveríamos também reivindicar o nosso «saber viver» mediterrânico, um viver centrado em primeiro lugar no humano e nas relações humanas e não no utilitarismo, na competição e na transformação da vida num mercado. O nosso modelo alimentar, concretizado em diversos sistemas, é uma parte muito importante deste «saber viver» e constitui uma das nossas mais significativas marcas identitárias. Pertence ao nosso património cultural, à nossa experiência coletiva e é um contributo relevante para o património comum da Humanidade. Mas é também, hoje, um patri-

mónio em perigo. Não rejeitemos esta marca identitária que é uma fonte de saúde bem como de bens materiais e imateriais. E atuem de forma consequente.

NOTAS

- ¹ Tradução de Sandra Boto para língua portuguesa do texto em castelhano, anteriormente publicado em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro, pp. 104-121.
- ² Esta obra, sem dúvida interessante, é no entanto um bom exemplo do colonialismo aplicado ao saber: o autor declara, sem demonstrar qualquer culpabilidade, que teve em conta apenas a bibliografia existente em inglês, e por este facto é ignorada a grande maioria das análises que, a partir das diversas ciências sociais, se têm levado a cabo sobre o Mediterrâneo nos países que fazem parte da sua bacia. Torna-se patente aqui o olhar colonialista que predomina na Europa do Norte sobre a Europa do Sul e sobre o conjunto do Mediterrâneo.
- ³ Para esta epígrafe foram utilizados, principalmente, os artigos de Igor de Garine, Isabel González Turmo e Salvatorre D'Onofrio incluídos na obra coletiva *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*. Sevilla, 1993. Sobre esta base e sobre a consulta de outros autores, a estruturação do capítulo é original.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRAUDEL, F. (1966), *La Méditerranée et le monde méditerranéen à l'époque de Philippe II*. Paris, Armand Colin. Citado pela edição espanhola (1988), Madrid, Espasa Calpe, p. 88.
- DAVIS, J. (1983) [1977], *Antropología del Mediterráneo*. Barcelona, Anagrama, pp. 251-252.
- D»ONOFRIO, S. (1993), A la mesa con los muertos, in I. GONZÁLEZ TURMO E P. ROMERO DE SOLÍS (eds.) *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*, pp. 147-277. Sevilla, Consejería de Cultura y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía-Fundación Machado.
- GARINE, I. De (1993), La dieta mediterránea en el conjunto de los sistema alimentarios, in I. GONZÁLEZ TURMO E P. ROMERO DE SOLÍS (eds.) *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*, pp. 9-27. Sevilla, Consejería de Cultura y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía-Fundación Machado.
- GONZÁLEZ TURMO, I. (1993), «El Mediterráneo: dieta y estilos de vida», in I. GONZÁLEZ TURMO E P. ROMERO DE SOLÍS (eds.) *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*, pp. 29-49. Sevilla, Consejería de Cultura y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía-Fundación Machado.
- LÉVI-STRAUSS, C. (1965), *Le triangle culinaire*. *L'arc*, n.º 26. (também em *Mitológicas III. El origen de las maneras de la mesa*. México, Siglo XXI, 1970, pp. 410-432).
- MORENO, I. (1999), Globalización, Identidades colectivas y Antropología, in JOAQUÍN S. RODRÍGUEZ CAMPOS (coord.) *Las identidades y las tensiones culturales de la modernidad. VIII Congreso de Antropología*, pp. 95-137. Santiago de Compostela, FAAEE-Asociación Galega de Antropoloxia.
- MORENO, I. (2002a), *La globalización y Andalucía. Entre el mercado y la identidad*. Sevilla, Mergablum.
- MORENO, I. (2002b) *Globalización y cultura*, in *Jornadas Internacionales sobre Globalización*, pp. 20-42. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- MORENO, I. (2002c), Globalización y localización: las dinámicas de nuestro tiempo, in LUIS ÁLVAREZ MUNÁRRIZ E FINA ANTÓN HURTADO (eds.) *Identidad y pluriculturalidad en un mundo globalizado*, pp. 19-43. Murcia, Universidad Internacional de Mar-Ed. Godoy.
- MORENO, I. (2003), La trinidad sagrada de nuestro tiempo: mercado, estado y religión. *Revista Española de Antropología Americana* n.º 33, pp. 13-26.
- MORENO, I. (2004), Globalización, mercado, cultura e identidad, in PAZ MORENO FELIU (comp.) *Entre las Gracias y el Molino Satánico. Lecturas de antropología económica*, pp. 485-514. Madrid, UNED.
- MORENO, I. (2005a), Identidades socioculturales y culturas del trabajo en torno al vino en Anadlucía, in J. MARCOS ARÉVALO (ed.) *Las culturas del vino. Del cultivo y la producción a la sociabilidad en el beber*, pp. 69-102. Sevilla, Signatura Editorial.

- MORENO, I. (2005b), Globalización y cultura, IN J. ROCHE CÁRCEL Y M. OLIVER NARBONA (eds.) *Cultura y globalización. Entre el conflicto y el diálogo*, pp. 65-88. Alicante, Publicaciones Universidad de Alicante.
- MORENO, I. (2005c), Fundamentalismos globalizadores versus diversidad cultura, in JUAN AGUDO TORRICO (coord.) *Culturas, poder y mercado. X Congreso de Antropología*, pp. 37-58. Sevilla, Fundación El Monte-FAAEE-ASANA.
- MORENO, I. (2012), Crisis de los pilares de la modernidad, globalización mercantilista y activación identitaria. Los papeles posibles de la Antropología hoy, in ENZO SEGRE E ISIDORO MORENO (coord.) *Fronteras de iluminismo*, pp. 49-76. México DF, UAM-Juan Pablos Ed.
- MORENO, I. (2013a), La comida (y bebida) como ritual: sacralidad, comensalismo e identidades colectivas, in LUIGI LOMBARDI SATRIANI (ed.) *Cibo e Sacro. Culture a confronto*. Roma, Armando Editore.
- MORENO, I. (2013b), Notas para una reflexión sobre el «sumak kawsay» y otras lógicas alternativas en América Indoafrolatina, in ENZO SEGRE MALAGOLI E SIMONA SCOTTI (coord.) *Immaginari del cambiamento in America Latina. Religioni, culture, dinamiche económico-sociali*, pp. 153-158. Firenze, Mauro Pagliai Editore.
- SCMIDT-LEUKEL, P. (2002) *Las religiones y la comida*. Barcelona, Ariel.



Entre o céu e a terra...

Astros, ciclos agrários, alimentares e festivos¹



CATARINA OLIVEIRA

Centro de Investigação e Informação do Património
de Cacela – Câmara Municipal de Vila Real de Santo António

RESUMO Pastores, agricultores e pescadores da observação dos astros procuravam elementos para se orientarem na terra e no mar, saberem as horas, preverem o tempo e escolherem a melhor altura para sementeiras, colhei-

tas ou para a pesca,... Na tradição popular, sobrevivem tradições ligadas ao determinismo lunar no crescimento da vegetação, na meteorologia, nas marés ou nos partos. Também a partir do firmamento o homem extraiu os ciclos temporais, organizou calendários, celebrou dias festivos, marcados pelos equinócios e solstícios. Com o intuito de compreender a relação entre astros, ciclos agrários, alimentares e festivos, desenvolveu-se uma aproximação na área da arqueoastronomia e da etnoastronomia – campos de investigação interdisciplinares que procuram compreender como as sociedades têm percebido e integrado o conhecimentos dos céus no seu quotidiano e cosmovisão.

PALAVRAS-CHAVE Astros, ciclos agrários, festividades cíclicas, meteorologia popular.

Pastores, agricultores e pescadores reconheciam no firmamento as estrelas e constelações, pelo nome que lhes davam os antepassados: *setestrela, estrela da manhã ou estrela do pastor, o cajado, três marias, cadeira de São Pedro* ou *estrela do norte*. Da observação dos astros procuravam elementos para se orientarem na terra e no mar, saberem as horas (por exemplo começavam a trabalhar quando aparecia no céu o «setestrela» ou o «luzeiro»), preverem o tempo e escolherem a melhor altura para sementeiras, colheitas ou para a pesca, ... Na tradição popular, sobrevivem tradições ligadas ao determinismo lunar no crescimento da vegetação, na meteorologia, nas marés ou nos partos. Também a partir do firmamento o homem extraiu os ciclos temporais, organizou calendários, celebrou dias festivos como o Natal, Páscoa e São João, marcados pelos equinócios e solstícios.

Estes conhecimentos e práticas ancestrais relacionados com a natureza e o universo, neste caso com o céu, os astros e suas influências nos ciclos naturais, bem como os eventos festivos assinalando um calendário ritual regulado pelos astros, são reconhecidamente domínios do nosso Património Cultural Imaterial, para cuja salvaguarda os Estados e comunidades estão hoje mais sensibilizados, como expresso pela UNESCO na Convenção para a Salvaguarda do PCI, Paris, 2003.

O interesse pela relação do homem com o céu e com os astros é porém bem mais antigo e está documentado para o contexto português com base em registos etnográficos coligidos especialmente a partir de meados do século XIX. Pode ser compreendida em função de dois domínios: conhecimentos úteis no quotidiano (orientação, determinação de horas, previsão tempo, melhores alturas para atividades

agrícolas,...); e crenças e práticas rituais manifestadas em lendas, tradições, superstições e no calendário festivo.

A Dieta Mediterrânica, nas suas múltiplas valências, é reveladora e transmissora de conhecimentos profundos dos ciclos naturais e dos recursos que o meio oferece (água, terra, plantas, animais) para deles tirar o maior proveito com vista à sobrevivência das comunidades. Da produção e colheita dos alimentos, conservação, transformação e preparação à degustação no quotidiano ou em momentos festivos, os astros tiveram e têm um papel determinante. Com o intuito de compreender esta relação entre astros, ciclos agrários, alimentares e festivos, desenvolveu-se uma aproximação na área da arqueoastronomia e da etnoastronomia – campos de investigação interdisciplinares que procuram compreender como as sociedades têm percebido e integrado o conhecimentos dos céus no seu quotidiano e cosmovisão.

O CÉU NA VIVÊNCIA QUOTIDIANA E COSMOVISÃO DAS COMUNIDADES PRÉ-HISTÓRICAS

O homem procurou, desde muito cedo, a ordem no aparente caos do céu noturno, acumulando conhecimentos essenciais para a sobrevivência. As migrações em terra ou no mar requeriam orientação pelo céu; a agricultura necessitava de marcadores naturais da passagem do tempo, das estações do ano, para determinar épocas para semear ou colher; e as celebrações religiosas exigiam a interpretação de fenómenos, e datas para pedir o favor dos deuses (Almeida, s.d.).

A perceção dos ciclos de nascimento – morte – renascimento, observáveis nos astros, na natureza (especialmente na vegetação) e no próprio homem, terão estado na base dos primeiros sistemas mágico-

-simbólicos, assentes numa conceção cíclica do tempo – o «eterno retorno». Se a Lua foi para os caçadores recolectores do paleolítico a grande medidora do tempo, marcadora da sacralidade cósmica e organizadora das atividades (saídas para a caça nas noites lua cheia, disponibilidade de recursos alimentares nos mares e rios em função das marés, passagem de rios, gestação da mulher e fêmeas ...), com a sedentarização, o Sol passou a ser determinante nos calendários dos agricultores e pastores. Já não é apenas o mês lunar, mas a sucessão das estações marcadas pelos equinócios e solstícios que orientam, ao longo do ano, o ciclo das sementeiras e colheitas e a disponibilidade de pastos para animais. Nas religiosidades dos primeiros agricultores e pastores, vemos associar-se à grande deusa-mãe lunar, vegetal, o Sol como esposo ou filho, identificado como o princípio ativo, criador e fecundador.

A observação da regularidade dos movimentos dos astros no horizonte – o ciclo lunar e solar, os equinócios e solstícios, propiciada pela sedentarização – estiveram na origem dos primeiros calendários reguladores das atividades humanas e da organização do calendário ritual. Porém, o homem não se satisfez com a percepção da estreita relação entre o movimento dos astros e a regeneração da natureza, intervém ativamente com dispositivos rituais com vista à manutenção da ordem e ao assegurar do eterno retorno e regeneração. Estamos perante a imposição de esquemas culturais na ordem da natureza para a harmonização das atividades humanas com os ritmos naturais.

Os monumentos megalíticos, construídos pelas primeiras comunidades de agricultores e pastores, verdadeiras arquiteturas sagradas na relação entre pontos relevantes na paisagem e direções astrais, são



FIGURA 1 Túmulo megalítico de Santa Rita, Cacela, III milénio a.C.

a materialização de uma acumulação de conhecimentos das primeiras comunidades de agricultores e pastores sobre o movimento dos astros. Equinócios e solstícios, momentos de transição e mudança, estruturavam o calendário ritual e seriam assinalados nos megá-litos com celebrações cíclicas ligadas à renovação da natureza e do cosmos com vista à manutenção do ciclo vida-morte-renascimento – *rituais calêndricos* – sendo os antepassados, a quem se presta culto nos monumentos funerários (Figura 1), mediadores na manutenção desta ordem (Oliveira e Da Silva, 2010).

Na pré-história, materializa-se um primeiro sedimento do conglomerado herdado – o fenómeno religioso² – onde encontramos cultos astrais e festividades solsticiais e equinociais que se perpetuaram até aos nossos dias, integradas na liturgia cristã e noutras formas rituais.

PERSISTÊNCIA DO CULTO DOS ASTROS NO CRISTIANISMO

A relevância dos astros no quadro das crenças e das práticas quotidianas foi-se mantendo viva até aos dias de hoje. No final do Império Romano, quando o cristianismo se tornou religião oficial, persistiram por muito tempo nas zonas rurais tradições e cultos pré-romanos. As sucessivas proibições dos concílios, desde a Alta Idade Média, condenando superstições pagãs são prova das resistências encontradas pela nova religião oficial e testemunho da persistência de cultos astrais. Para além das proibições, a Igreja integrou e assimilou também lugares sagrados e tradições, que se revelam hoje ainda na religiosidade popular. Fontes históricas da Idade Medieval e Moderna testemunham a sucessiva sobrevivência das crenças e práticas relacionadas com os astros, ajudando a compreender linhas de continuidade.

No século VI, a Galécia era palco de muitos cultos naturais. Os cultos astrais foram particularmente condenados no I e II Concílio de Braga. Em diversas passagens aparece documentado o culto do Sol, da Lua e das Estrelas. O can. 72 do II Concílio Bracarense (celebrado em 572 sob a presidência de Martinho de Braga) declara ilícito *«seguir tradições pagãs, cultuar e tomar em conta os elementos naturais, o curso da lua e das estrelas ou a errância enganosa dos signos quando se trata de construir casa ou fazer a seara, plantar árvores ou celebrar o matrimónio»* (Nascimento, 2002: 326). Dois séculos depois, em 786, o Beato de Liébana, nas Astúrias, continua e alarga o mesmo elenco de superstições, condenando: *«o atender à Lua e aos seus dias, como fazem os homens para as sementeiras ou para domesticar os animais, para castigar as crianças, para plantar árvores, para iniciar uma obra, para fazer uma transferência, para se meter a caminho»* (Nascimento, 2002: 327).

Nas Constituições do Porto de 1687, atribui-se ainda pena aos *«que adivinharem cousas secretas, e casos futuros, ainda que se faça juízo, e levante figuras pelos movimentos do Sol, Lua, e estrellas ou quaesquer outras cousas, salvo se forem aquellas, que pendem só do movimento, e influencia do Ceo, força dos elementos, e efficacia das cousas naturaes, como são bom ou mau tempo para as sementeiras, frutos, navegações, saude, doença, e outros efeitos semelhantes (...).»* (Porto, 1687, v, 3, 1.); *«Rezar à Lua, às estrellas, fazer deprecações aos santos com certas ceremonias para taes effeitos, e ainda bons, assentando que serão infalliveis.»* Porto, 1687, v, 3,1. (Constituições Synodaes do Bispado do Porto de 1687).

OS ASTROS NO CICLO AGRÁRIO E FESTIVO

Permanece, no Sul de Portugal, entre agricultores, pastores e pescadores, a percepção da influência da regularidade dos movimentos astrais no céu, no ciclo vegetativo observável na terra e nas marés. Essa

regularidade continua evidente nos calendários estruturadores das atividades de subsistência – ciclo agrário – e do ciclo festivo. Se o ciclo agrário, sazonal determina práticas associadas à produção, recolha de alimentos e criação de animais, o ciclo festivo determina rituais ligados à sua degustação, onde ao alimento é conferida dimensão simbólica.

O CICLO AGRÁRIO

SEMEAR, LAVRAR, COLHER, CORTAR. CRIAR E MATAR ANIMAIS

«Paralelamente ao ciclo do pão poderíamos desenhar os ciclos do porco e do azeite e, acrescentando as hortas e as árvores, teríamos a vida camponesa retratada. Vários aspetos da vida espiritual e ritual desta população que aparentemente não estão ligados à sua materialidade, poderiam facilmente ser extraídos desta descrição circular. O porco, complementarmente ao trigo, marca o calendário anual dos camponeses. Tal como o fim da colheita coincide com o solstício de verão, e o São João é festejado em plenitude com a ceifa terminada, a matança do porco dá-se no solstício de inverno, entre o Natal, Ano Novo e Reis» (Bastos, 1987: 172).

Se o ciclo solar determina ao longo do ano o ciclo agrícola nas sociedades camponesas, a Lua regula os melhores momentos para sementeiras, colheitas, podas, matanças,...

O DETERMINISMO LUNAR

É antiga a crença:

«Quando minga a Lua, não comeces coisa alguma» ou «Quando a Lua minguar, não debes regar, semear nem começar coisa nenhuma.»

Em 1902 Arronches Junqueiro regista:

«Sobre as plantas tem a Lua uma influência notável. Às suas fases são subordinadas as sementeiras, cortes, podas, enxertias, sachas, todos os trabalhos agrícolas, enfim. As sementeiras devem ser feitas no escuro da Lua, isto é uns dias antes até dois ou três dias depois da Lua nova. Corte de madeiras, canas, vimes, tudo o que é destinado a secar, deve ser cortado no minguante. As podas e enxertias, no crescente. A Lua cheia é destinada a colheita de sementes, talvez pela mesma razão porque os pescadores procuram os mariscos na época do plenilúnio.» (Junqueiro, 1902a:123).

Muitos destes saberes continuam no quotidiano das gentes:

«As luas, regulávamo-nos para semear batatas, semear feijões, semear tudo, ainda hoje existe isso. A sementeira é sempre boa é no crescente. No quarto minguante não dá.» (Francisco Gonçalves, n. 1950).

Mas esta ação criadora da Lua sobre os vegetais, abrange também e com igual vigor, os animais.

«A Lua exerce domínio sobre a pesca, a caça, a criação, etc. A mulher do campo quando deita a sua galinha, tem sempre em vista que a eclosão coincida com a lua nova ou cheia; porque crê que os pintos nascidos em minguante são fracos, raquiticos e a custo escapam à morte ao fim de uns dias. É a Lua que determina nos animais a época do cio. (...) O peixe, a caça dizem que estão mais gordos na época da Lua Cheia.» (Junqueiro, 1902a:123).



Leite Vasconcelos regista aspetos particulares no Alentejo e Algarve:

«Para se matar o porco espera-se pela Lua-Nova. Deve passar o entreluo (interlúnio). Desde a Lua-Nova até ao quarto-crescente é a matança, para a carne crescer na panela. Se se fizer a matança no quarto-minguante, a carne, sendo fina, fina fica. Pelo contrário no quarto-crescente engrossa.» (Mexilhoeira Grande e Elvas) (Vasconcelos, 1980: 402).

Com influência nas marés, a Lua condiciona as melhores alturas para o marisqueio, como se registava nos inícios do século XX:

«O marisco enche e vasa com a Lua, e afirmam que só na Lua cheia estão gordos e cheios.» (Junqueiro, 1902a:123).

Atualmente diz-se:

«Se as marés forem vivas, pela lua nova, é bom para ir mariscar. Porque descarna, fica em seco e veem-se melhor os olhinhos da amêijoia, do berbigão,...» (Edolino Gonçalves, n. 1934).

«No que respeita à Lua e às suas fases, a mãe mudava ou não as azeitonas, cozia ou não o pão, matava ou não o porco.» – Recorda da sua infância nos anos 60 do século XX, A. Romeira Carvalho estudioso destas matérias. (2012: 561)

Muitas destas referências podem ser encontradas no **Almanaque «Borda d'Água»**, amplamente distribuído e publicado desde o iní-

cio do século XIX. Testemunho da persistência da sabedoria popular, especialmente a que envolve a Lua, era até há uns anos a agenda rural, com indicação das alturas apropriadas para semear, podar, colher tosquiar e previsões meteorológicas. É curiosa a interpretação de Moisés Espírito Santo que, intrigado pelo facto deste almanaque ter sido um Lunário (O primeiro número foi publicado em Lisboa em 1812 com o nome de «Lunário, Prognóstico e Diário»), propõe uma origem arcaica para o nome Borda d'Água. Tratar-se-á do decalque fonético duma expressão fenícia que significa «observador da lua.» (Espírito-Santo, 2004: 177-178)

Na verdade, a Lua foi a Grande Mãe ordenadora da Natureza. A simpatia lunar ou determinismo lunar é conhecida em todos os povos e continentes.

«As regras particulares variam segundo os locais; mas o princípio geralmente seguido consiste em tudo o que se faz para crescer ou aumentar qualquer coisa fazer-se enquanto a Lua cresce; tudo o que diminuirá de alguma coisa, durante a Lua minguante. Por exemplo, semear, plantar e enxertar devem fazer-se durante a primeira metade da Lua. Abater árvores e ceifar, durante a segunda metade.» (Espírito-Santo, 2004: 175-176).

ESTRELAS E AGRICULTURA

Algumas estrelas têm servido como marcadores de atividades agrícolas. Em Portugal restam poucas memórias destes antigos saberes, por falta de levantamentos sistemáticos, com exceção de alguns registos de Leite Vasconcelos nos finais do século XIX:

«Em Paredes de Coura dizem que a Ursa Maior é um carro: quando está virada para baixo, é tempo de semear; quando está para cima, não.»
(Vasconcelos, 1986: 64)

Nas Canárias, onde J. Belmonte e M. Sanz de Lara (2011) levaram a cabo pesquisas sistemáticas sobre o uso dos fenómenos astronómicos e meteorológicos com fins preditivos ou indicativos para as práticas agropecuárias, existem registos recentes do uso das estrelas como marcadores.

«Hay un buen número de estrellas cuya función pervive en el recuerdo de nuestros informantes, que han servido de forma secular en las tareas del campo como marcadores de ciertas actividades. Si bien no son muchas, lo más curioso es que, son prácticamente las mismas que las que se utilizan en muchos otros lugares de nuestra área cultural (el Mediterráneo).»
(Belmonte e Sanz de Lara, 2011: 83)

Citemos alguns exemplos: Com a saída do «sete ou cabrinhas» (*Plêiades*), no final de novembro, começa a sementeira e quando se põe, em meados de junho, inicia-se a colheita; Quando o «arado» (*Ursa maior*) surge a nascente, em dezembro, é altura de lavrar a terra; Quando nasce o «luzeiro» (*Vénus*) o pastor sabe que são horas de dar de comer ao gado. (Belmonte e Sanz de Lara, 2011: 83-95).

PREVISÃO DO TEMPO

A previsão das condições meteorológicas (chuvas, ventos, tempestades, calor, frio) foi e ainda é determinante para os homens do campo

e do mar. A chuva era essencial para as culturas campestres, o vento para mover as velas dos moinhos, para a limpeza dos cereais e leguminosas e para os pescadores por causa da ondulação que os podia impedir de sair para o mar.

Ao longo dos tempos o homem foi acumulando experiências e capacidade de ler os sinais da natureza no comportamento dos animais e plantas, astros, sinais atmosféricos (céu, luas) e a realizar experiências diversas baseadas na observação do tempo em determinadas alturas do ano (Canículas, Arremedadas) ou práticas divinatórias (como as que se faziam pelo São João) com vista à previsão meteorológica. Diversos levantamentos e estudos têm elencado, na sabedoria popular, formas de prever o tempo.⁴

Num estudo recente sobre a Cultura Tradicional da Água no Barrocal Algarvio, a autora regista

«O agricultor joga com o que a natureza deixa ao seu dispor: os diversos tipos de solo, as variações do relevo, a água disponível no subsolo, as características de cada estação do ano, o comportamento premonitório de alguns animais e plantas perante mudanças climáticas... Dos quais possui um conhecimento profundo, mas tácito, que é estimulado quando se torna necessário o seu uso. São importantes pontos de referência desse conhecimento, algumas feiras e festas do calendário anual, bem como determinados fenómenos constantes da natureza.» (Tomé, 2012: 80)

Elencando mais à frente as diversas formas de previsão do tempo – «olhar aos tempos» é a expressão popular utilizada – na zona estudada.

Acredita-se que as mudanças de Lua determinam mudanças no tempo.

Múltiplos provérbios e adágios relacionados com a Lua e o Sol sintetizam antigos conhecimentos:

«A Lua cheia nunca trouxe água; só chove nos quartos»;

«Circo na Lua, água na rua»;

«Lua com circo, água no bico»;

«Lua nova trovejada/ Trinta dias é molhada,/ Senão emborralhada»;

«Cерco no Sol molha o pastor»;

«Sol nascente desfigurado,/ No inverno, frio, no verão, molhado»;

«Sol que nasce em nuvens sentado/ não vás ao mar fica deitado.»

Saberes que se mantêm vivos no Algarve rural:

«Se a lua vem emborcada é ano de chuva, vinha derramando. Se vinha com as pontas direitas dizia-se que chovia pouquinho. Isto era na lua nova.»
(Edolino Gonçalves, n. 1934).

E entre os pescadores no litoral:

«A lua quando vem vendavalosa, vem emborcada, vem assim com as duas pontas para cima. É sinal de chuvas e vendavais. Quando vem de pé, marinhheiro deitado. Lua deitada marinhheiro de pé.» (Mário Assunção Matos, n. 1936).

Das várias previsões destacavam-se as «Canículas de agosto» que consistiam na observação e registo do tempo nos primeiros 12 ou 13



dias do mês, a que faziam corresponder o tempo nos 12 meses do ano seguinte. No Algarve, procedia-se da seguinte forma:

«Os borda d'águas» examinavam com atenção o aspeto do tempo durante todo o dia 1 de agosto e, de acordo com o comportamento meteorológico desse dia faziam uma previsão geral para todo o ano seguinte, de janeiro a dezembro. No dia 2 de agosto continuava a observação e o estado do tempo nesse dia servia de previsão, em pormenor, para o mês de janeiro do ano seguinte. Esta observação continuava e cada um dos dias seguintes, a partir de 2 de agosto, correspondia aos meses seguintes do calendário até atingir o mês de dezembro. Se havia nuvens e vento na parte da manhã e sol na parte da tarde era sinal que, na primeira metade do mês correspondente, chovia e fazia vento e na segunda metade havia bom tempo. O dia 13 de agosto correspondia à previsão do mês de dezembro (...) Contudo havia quem não se considerasse satisfeito só com esta observação e repetia o estudo, nos mesmos moldes, do dia catorze até ao dia vinte e seis de agosto.» (Cardeira, 2003: 69-70).

Em Espanha aplica-se método idêntico conhecido por «Cabañuelas». Noutras zonas de Portugal são conhecidas as «arremedas e as desarremedas», método idêntico para prever o estado do tempo. A observação é feita no mês de dezembro entre o dia de Santa Luzia (13) até à véspera do nascimento do Menino (24). A regra adotada é que o tempo que faz no dia 13 de dezembro arremeda (será igual) o mês de janeiro do ano seguinte, o dia 14 arremeda o mês de fevereiro do ano seguinte e assim por diante. Mas para tirar dúvidas faz-se a desarremeda, repetindo a operação entre 26 de dezembro e 6 de janeiro.

Assim o dia 26 imita (desarremeda) dezembro, o dia 27 imita novembro, o dia 28 outubro, ... e o dia 6 de janeiro imita janeiro.

ANTIGAS CRENÇAS NO SOL E NA LUA

Subsistem também, com carácter protetor ou propiciatório das pessoas e das colheitas, antigas crenças no Sol e na Lua. Na tradição popular, amuletos, rezas e dizeres atestam a antiguidade das crenças lunares, como as influências malignas nas crianças (mal de lua), que se protegiam com amuletos, ou à nascença encomendando-as à Lua como madrinha. Por todo o país se conhecem bênçãos à Lua Nova, como:

«Deus te salve, lua nova, / que eu ainda agora te vi, / Deus me salve a minha alma / como Deus salvou a ti.» (Custódio, Galhoz, Cardigos, 2009: 318-319).

Ou a tradição de mostrar dinheiro à Lua Nova para que se multiplique:

«Lua nova, tu bem me vês, / dá-me dinheiro para todo o mês.» (Custódio, Galhoz, Cardigos, 2009: 319).

Também o Sol, ao qual se reconhece uma ambiguidade negativa e positiva – tanto cria como mata, tanto cura como degenera – continuou nas sociedades rurais a ser objeto de culto sob a forma de orações, preces, interdições ou festividades. São bem conhecidas por todo o país orações da manhã, ditas quando o Sol nasce: *«Bendita seja a luz do Sol, / bendito seja quem a cria, / bendito seja Jesus, Filho da Virgem Maria»*. (Custódio, Galhoz, Cardigos, 2009: 40), sendo aqui implícita a relação

entre o Sol e Jesus Cristo; ou «*Lá vem o Manel [nome que se dá ao Sol]/ que tudo cria!*» (Lopes, 1998:81).

Na verdade, em Portugal, em algumas zonas atribui-se ao Sol o nome de Manuel, ato apaziguador de utilização comum (Lopes, 1998: 28). Na linguagem vulgar da Galiza o Sol chama-se Lourenzo. (Rodríguez, 2001: 108). Ainda recentemente recolhemos no Algarve os seguintes testemunhos:

«Quando o pescador vai no mar, vai a largar a rede, vê além nascer o sol diz: – Seja louvado e dourado, santíssimo sacramento. – E tira o chapéu. Na direção de onde o sol nasce. Coisas que aprendi com os mais antigos. Havia um respeito. Quando se largava as artes do mar: – Deus nosso senhor nos acompanhe.» (João Jaime Andorinha, n. 1927);

«Havia quem se benzesse quando o sol nascia.» (Edolino Gonçalves, n. 1934).

Muitas destas antigas crenças e superstições sobrevivem sob a forma de amuletos protetores ainda usados pelas pessoas (pendentes no pescoço ou no pulso), elementos iconográficos em utensílios (jugos, cortiços,...) ou construções (casas, barcos), ligados ao quotidiano ou ao trabalho. São comuns as representações do crescente lunar, meia-lua ou das estrelas (de cinco ou seis pontas). No Algarve, por exemplo, é frequente a pintura de estrelas nas tradicionais embarcações de madeira usadas na pesca, certamente com virtudes protetoras da embarcação e dos pescadores, bem como propiciatórias de pesca abundante. Era também pelas estrelas que os pescadores se orienta-

vam quando se aventuravam mais longe da costa. Estes elementos iconográficos, com virtudes protetoras e propiciatórias, parecem nascer de antigas concepções cosmogónicas – animismo dos astros, crença na sua influência no curso da vida dos homens – recebendo na arte popular formas estilizadas.

O CICLO FESTIVO

Dois eixos arcaicos da estruturação do tempo e do calendário – o ciclo lunar e o solar – definidos pela sucessão e alternância dos solstícios e equinócios, estão na origem de dois grandes períodos festivos anuais: o ciclo de outono/inverno, caracterizado pela intensificação da relação entre o mundo dos vivos e o mundo dos mortos, manjares cerimoniais e culto dos antepassados; e o ciclo da primavera/verão, marcado pela abundância alimentar, decorações florais evocando o renascimento ciclo vegetação e renovação natureza, e a presença de crianças e jovens enfatizando as ideias de renovação. É esta a base das festividades cíclicas em Portugal, reutilizando frequentemente as mesmas datas e locais de anteriores cultos pré-cristãos. (Saraiva, 2002: 12-17).

Às celebrações cíclicas anuais associam-se manjares, pratos, refeições especiais, prescrição obrigatória das festividades, ainda que com alguma diversidade regional, na continuidade de antigas celebrações onde esses alimentos tinham já dimensão simbólica. Consomem-se determinados alimentos porque são próprios da época e da região, mas especialmente porque são portadores de especial significado, porque são bons «*para pensar*», na expressão de C. Lévi-Strauss.



CICLO DE OUTONO/INVERNO

O Dia de Todos os Santos e dos Fiéis Defuntos (1 e 2 de novembro) inaugura o Ciclo do inverno. São dias dedicados aos defuntos, ao cuidado com os antepassados, à limpeza e decoração das sepulturas. De entre as práticas alimentares destacam-se os magustos com as castanhas assadas em fogueiras e o vinho, que continuam até ao São Martinho. Em algumas regiões subsistia o hábito de à meia-noite do dia 1 para o 2 se pôr a mesa com castanhas para os entes falecidos comerem durante a noite (Oliveira, 1984: 182). Na verdade, lembra Veiga de Oliveira:

«Desde os tempos neolíticos que nos aparecem inúmeras manifestações aparentes do culto dos mortos, sobre a forma de vestígios de consagrações de alimentos sobre os locais de enterramento.» (1984: 188). Tradição que se terá mantido na Idade Moderna: *«as Constituições do Bispado do Porto mencionam expressamente as manducações sobre as sepulturas, ao decretar a proibição geral dos festins fúnebres nos templos».* (1984: 188).

Enquanto a Páscoa e o Natal são épocas de ofertas, os «Santos», bem como as Janeiras, os Reis, o Carnaval e as Maias, são épocas de peditórios. Estavam enraizados até há pouco tempo os peditórios cerimoniais batendo as crianças⁵, de porta em porta, a pedir o «pão por deus». Recebiam nozes, castanhas, romãs, figos secos.

«No Algarve (...) cozem-se para o dia pequenas broas especiais, de farinha milha, que se comem e constituem o principal donativo tradicional que se faz às crianças que andam a pedir.» (Oliveira, 1984: 182).

Coincidindo com o Solstício de inverno, o **Natal (25 dezembro)**, cristianização de uma festa solar, comemorava-se tradicionalmente com a queima do madeiro nas aldeias (tradição ainda viva em algumas zonas rurais). Simbolicamente as fogueiras nesta altura evocam o Sol e visam travar o seu declínio, propiciando um novo ciclo de renovação. Também o galo, associado à missa do Galo, é símbolo solar e anuncia inflexão da degeneração solar (Lopes, 1998: 142).

Do ponto vista alimentar refira-se a ceia partilhada com os mortos, as alminhas. Na verdade, no Natal, como nos «Santos», continua o culto dos mortos, acreditando-se que os antepassados se juntam aos vivos na ceia de Natal.

*«Nesta noite ninguém cuide
Encontrar-se à mesa a sós,
Porque os nossos queridos mortos
Vêm sentar-se junto de nós.»*
(Oliveira, 1984: 207-210)

No Algarve, a 8 de dezembro arma-se o presépio e o «altarinho» de cariz popular. Nas casas, em cima da cómoda, elevado ao centro em degraus, está o menino Jesus, cercado de searinhas e de laranjas, votos de pão e de prosperidade para a família.

O Carnaval (festividade móvel) ou Entrudo, como preferem chamar-lhe os camponeses, no início do ciclo agrário, no limiar da primavera, aparece como vestígio de remotas cerimónias de purificação e expulsão das forças malignas do inverno, com vista ao renovar do ciclo vegetativo (Oliveira, 1984: 60). É «*uma representação da*

morte de tudo o que existe e um renascimento coletivo» (Espírito-Santo, 1990: 65).

É tempo de excesso autorizado, de transgressão, de irreverências. O enterro do entrudo, a queima do boneco, do compadre ou comadre, simboliza a morte do inverno, prenunciando as alegrias da abundância, num tempo em que recomeça o ciclo anual dos trabalhos da terra. No plano alimentar a *«comida é farta e francamente melhorada, compreendendo carnes de toda a espécie e em particular de porco»*. Aparece também em algumas localidades o galo, como prato obrigatório. Nas sobremesas destacam-se as filhoses.

Diz a expressão:

«No Entrudo

Come-se tudo.»

(Oliveira, 1984: 59-68)

CICLO PRIMAVERA/VERÃO

Ao equinócio da primavera – que comemoramos com a **Páscoa** (marcada no 1.º Domingo que se segue à Lua Cheia da primavera) – continuam a associar-se saídas coletivas aos campos para comer o borrego na 2.ª feira de Páscoa; bênção de ramos, que podem juntar alecrim, loureiro, oliveira e flores, no Domingo de Ramos; oferta de folares, ovos e amêndoas, símbolos por excelência da fertilidade. Já em maio, vamos encontrar os **«maios-moços» e as «maias»**, personagens florais interpretadas por crianças e jovens; a giesta nas portas para afastar «o maio» ou o burro» [mal, doença] e no Algarve as saídas coletivas para o campo, no 1.º de maio, para manjares próximo da

água (caracóis e queijinhos de figo e amêndoa com aguardente). Tudo tradições que parecem reencontrar o sentido primeiro – renascimento da natureza – das antigas celebrações do equinócio que em muitas culturas assinalavam o início do ano.

O **São João** (a 24 de junho⁶, no mês dos Santos populares) assinala o solstício de verão com fogueiras, luminárias, mastros enfeitados, ervas aromáticas e águas com virtude, banhos rituais, práticas divinatórias ligadas ao casamento, saúde e felicidade. Celebrações e crenças que mergulham raízes em antigos cultos e festividades solares e solsticiais ligados à fertilidade, ao apogeu da força, calor e poder fecundante do sol, regulador do calendário agrícola. No plano alimentar *«é uma quadra pobre e pouco caracterizada, sendo mesmo raras as áreas em que se assinala qualquer manjar específico.»* (Oliveira, 1984: 175) Os manjares são diversos, consoante as zonas do país, mas a abundância e euforia estão sempre presentes.

Sobre o alimento na festa escreve E. Veiga de Oliveira:

«O alimento é o sustentáculo da vida; e, por isso, identificava-se com ela, e devia aparecer ao homem primitivo revestido do prestígio das forças superiores e misteriosas de que dependia o ser humano. Pode-se assim supor que nessas épocas remotas ele não se esgotasse na sua função nutritiva fundamental nem no seu significado social, e que, confundindo-se aspetos utilitários e místicos, se lhe atribuísse, para lá dessas funções, um valor e uma natureza superalimentar; e que, fundado nestes, ele fosse, em certas ocasiões, e sob determinadas espécies, objeto de sacrifícios, oferendas ou manducações especiais, efetivas ou simbólicas, com o caráter de práticas propiciatórias ou de purificação, de magia imitativa ou profilática, associadas a celebrações culturais em vista a promover a fertilidade e a abundância.» (1984: 205)

Como atrás referimos, ao complexo cerimonial das festividades cíclicas associa-se o consumo ritualizado de determinados alimentos. Não interessa aqui apenas o que se come, mas como se come e porque se come. O alimento pode ser objeto de peditórios, como acontece pelos «Santos», Reis, Carnaval ou Maias; de ofertas como os folares, os ovos e as amêndoas, na Páscoa. Pode ser degustado em cerimónias coletivas nos campos, como na Páscoa ou no 1.º de maio, nas localidades como nos magustos dos «Santos» e no São Martinho, ou na intimidade da família como no dia dos Mortos ou no Natal, contando-se com lugar à mesa para os antepassados. Em todos os casos os alimentos estão revestidos desse valor *superalimentar* e simbólico a que se refere Veiga de Oliveira. Propiciadores do favor e da proteção dos antepassados ou prenunciando a desejada abundância, o que comemos nas festas transporta significados antigos, inerentes à espécie humana na sua relação com o mundo natural, que revivemos a cada celebração, mesmo sem que disso tenhamos consciência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde cedo o homem tomou consciência de uma relação estreita entre o movimento dos astros **no céu** e o ciclo vegetativo (de que dependia para viver) **na terra**. Desta perceção nasceram: os calendários reguladores do ciclo agrário; conhecimentos e práticas ancestrais sobre os astros e as suas influências nas atividades agropecuárias; crenças no poder protetor e propiciatório dos astros nas pessoas e nas colheitas; e festividades cíclicas. O alimento, sustentáculo da vida, é elemento de natureza cultural, aparecendo nas cerimónias festivas investido de valor simbólico, propiciatório de abundância e dos favores dos antepassados

e da divindade. A esta relação entre astros, ciclos agrários, alimentares e festivos subjaz uma conceção multidimensional da existência, como nota Moisés Espírito-Santo:

«Segundo a organização do calendário camponês, trabalho, religião e vida social estão intimamente ligados a uma conceção multidimensional da existência (...) a tal ponto que não é possível dizer com segurança o que é que se celebra exatamente, se uma divindade, se a vida do grupo, se a ordem ou a evolução da vegetação.» (1990: 64)

NOTAS

- ¹ Texto anteriormente publicado em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 154-170.
- ² O significado destas orientações astrais compreende-se na relação entre os monumentos e elementos conspícuos e estruturantes da paisagem (montanhas, vales), frequentemente carregados de significações, onde se observam os astros em momentos determinados (equinócios e solstícios).
- ³ «O fenómeno religioso revela-se, em todas as épocas e regiões, como um ‘conglomerado herdado’» (Ribeiro, 2002: 9).
- ⁴ Em Portugal veja-se entre outras: *Mudam os Ventos, Mudam os Tempos. O Adagiário Popular Meteorológico* (Alves, 2002); e interessantes referências entre os pastores em Pastores, guardiões de uma paisagem (Chambino, 2008). Veja-se em Espanha, na região de Salamanca, uma obra inteiramente dedicada ao tema *El tiempo (Meteorología y cronología populares)* (1987).
- ⁵ As crianças que no dia dos finados andam de porta em porta a pedir parecem representar a alma dos mortos que nessa mesma ocasião erram pelo mundo (Oliveira, 1984: 188-189).
- ⁶ O mês de junho era até há pouco tempo conhecido pelos camponeses como o mês das fogueiras. (Espírito-Santo, 1990: 64).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, G. (s.d.), *O céu e as tradições: preservar o céu dos nossos avós* no Web Site: http://nautilus.fis.uc.pt/rc/wp-content/uploads/2011/08/O_ceu_e_as_tradicoes3.pdf
- ALVES, M. C. (2002), *Mudam os Ventos, Mudam os Tempos. O Adagiário Popular Meteorológico*, 2.ª edição. Lisboa, Gradiva.
- BASTOS, C. (1987), *Os Montes do Nordeste Algarvio*. Lisboa, Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. (Edição Policopiada)
- BELMONTE, J. A. e SANZ DE LARA, M. (2001), *El Cielo de los Magos*. Santa Cruz de Tenerife, La Marea.
- BLANCO, J. F. (Dir.) (1987), *El tiempo (Meteorología y cronología populares)*. Salamanca, Ediciones de la Diputacion de Salamanca.
- BLÁSQUEZ, J. M. (1991), *Religiones en la España Antigua*. Ediciones Madrid, Cátedra.
- CARDEIRA, F.G. (2003), *Memórias*. Tavira.
- CARVALHO, A. M. R. (2012), O Céu e os homens: o sol, a lua e as estrelas na ruralidade. *AÇAFA on-line*, n.º 5 no Web Site http://www.altotejo.org/acaфа/docsn5/o_ceu_e_os_homens.pdf.
- CHAMBINO, E. (2008), *Pastores, guardiões de uma paisagem*. Idanha-a-Nova, Município de Idanha-a-Nova.
- CUSTÓDIO, I.F., GALHOZ, M.A., CARDIGOS, I. (2009), *Orações. Património Oral do Concelho de Loulé*. vol. III, Loulé, Câmara Municipal de Loulé.
- CUSTÓDIO, I.F., GALHOZ, M.A., CARDIGOS, I. (2011), *Cancioneiro. Património Oral do Concelho de Loulé*. vol. IV. Loulé, Câmara Municipal de Loulé.
- ESPIRITO-SANTO, M. (1990), *A Religião Popular Portuguesa*. 2.ª edição, Lisboa, Assírio & Alvim.
- ESPÍRITO-SANTO, M. (2004), *Cinco Mil Anos de Cultura a Oeste. Etno-História da Religião Popular numa Região da Estremadura*. Lisboa, Assírio & Alvim.
- JUNQUEIRO, A. (1902^a), Astronomia e meteorologia rústica. Lua. Suas influências. *A Tradição. Revista mensal d'ethnographia portugeza*. Serpa. IV (8): 123-124.
- JUNQUEIRO A. (1902^b), Astronomia e meteorologia pastoril. As estrelas. *A Tradição. Revista mensal d'ethnographia portugeza*, Serpa. IV (8):137-139.
- LOPES, A. (1996), *O Percurso de Selene. A Lua na Tradição Popular*. Santarém.
- LOPES, A. (1998), *Tempo de Solstícios*. O Mirante. Santarém
- NASCIMENTO, A. (2002), A religião dos rústicos. Em L. Raposo (Coord.), *Religiões da Lusitânia. Loquuntur Saxa*. Lisboa, Museu Nacional de Arqueologia.
- OLIVEIRA, C., DA SILVA, C.M. (2010), Moon, Spring and Large Stones. Em D. Calado, M. Baldia, M. Boulanger (eds.), *Proceedings of the World Congress UISPP* (Lisbon, 4-9 September, 2006). Session C68-Monumental Questions: Prehistoric Megaliths, Mounds and Enclosures, BAR International Series. 2122(7): 83-90.

- QUEIROZ, Jorge (2013), *Dieta Mediterrânica – Portugal e o Algarve, territórios e culturas*, catálogo da exposição *Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar*, Tavira, Câmara Municipal de Tavira/ Museu Municipal de Tavira.
- OLIVEIRA, C. (2009), The Moon in the Perception and Measurement of Social and Ritual Time. Comments on the Pre-historic Record. Em J. A. Rubiño-Martín, J. A. Belmonte, F. Prada, Alberdi (eds.), *Cosmology Across Cultures. Astromonomical Society of the Pacific Series*. 409: 364-369.
- OLIVEIRA, C. (2011), The cosmos in portuguese popular tradition. A bibliographic and field work approach. Em F. Pimenta, N. Ribeiro, F. Silva, N. Campion, A. Joaquineto, L. Tirapicos (eds.): *Stars and Stones, Proceedings of The International Conference on Archaeoastronomy and Ethnoastronomy* com o tema Stars and Stones: Voyages in Archaeoastronomy and Cultural Astronomy – A meeting of different worlds (Évora, 19 – 23 de setembro 2011).
- OLIVEIRA, E. V. (1984), *Festividades Cíclicas em Portugal*. Lisboa, Publicações D. Quixote.
- PEDROSO, C. (1988), *Contribuições para uma Mitologia Popular Portuguesa e Outros Escritos Etnográficos*. Lisboa, Publicações D. Quixote.
- RIBEIRO, J. C. (2002), Religiões da Lusitânia. *Loquuntur Saxa*. Em L. Raposo (Coord.), *Religiões da Lusitânia. Loquuntur Saxa*. Lisboa, Museu Nacional de Arqueologia.
- RODRÍGUEZ, E. (2001), *Breviário enciclopédico «don Eladio». Letras, historias e tradicións populares de Galicia*. La Voz de Galicia.
- SARAIVA, C. (2002), Introdução Geral. Em *Festas e Tradições Portuguesas*, janeiro. Rio de Mouro, Círculo de Leitores.
- TOMÉ, S. (2012), *A Água Dá, a Água Tira. Estudo sobre a Cultura Tradicional da Água no Barrocal Algarvio, Freguesias de Querença, Tôr e Salir do Concelho de Loulé*. Edição da autora.
- VASCONCELOS, J. L. (1980), *Etnografia Portuguesa*. Vol. VII. Lisboa, INCM.
- VASCONCELOS, J. L. (1986) (1.^a edição 1882), *Tradições Populares de Portugal*, 2.^a edição. Lisboa, INCM.

TESTEMUNHOS ORAIS RECOLHIDOS PELA AUTORA EM CACELA, VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO, ALGARVE, 2011

- Edolino Gonçalves, trabalhador rural, n. 1934, Santa Rita, Vila Real de Santo António.
- Fernanda Horta Isabel, n. 1931, Santa Rita, Vila Real de Santo António.
- Francisco António Gonçalves, pastor, n. 1950, Santa Rita, Vila Real de Santo António.
- João Jaime Andorinha, pescador, n. 1927, Santa Rita, Vila Real de Santo António.
- Mário Assunção Matos, pescador e mariscador, n. 1936, Fábrica, Vila Real de Santo António.



3

**Um processo
de formação
milénar**

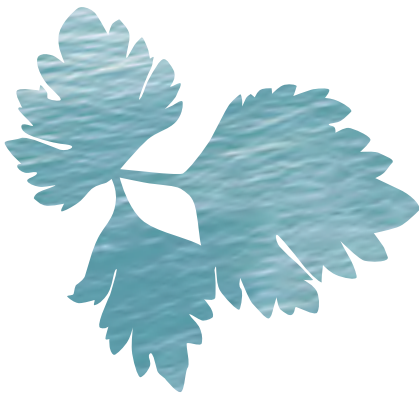


Domesticação e difusão

As origens da dieta mediterrânea¹

ANTÓNIO FAUSTINO CARVALHO

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
da Universidade do Algarve



RESUMO Apresenta-se, de forma sucinta, a origem e processo de difusão de alguns componentes da chamada «dieta mediterrânea», em concreto, os que datam de época pré-histórica. É o caso do trigo e da cevada, de leguminosas (fava, ervilha, lentilha e chicharo) e de alguns animais domésticos (boi, cabra, ovelha e porco). A introdução destes alimentos, que têm como denominador comum o facto de constituírem espécies domesticadas, proporcionou transformações radicais não só nas estratégias alimentares das populações mediterrâneas de então, como até dos seus modos de vida.

PALAVRAS-CHAVE Pré-História, domesticações, Mediterrâneo.

INTRODUÇÃO

Numa perspetivação histórica alargada, a chamada «dieta mediterrânea» só pode ser entendida como um conjunto de recursos e de opções alimentares que se foi formando paulatinamente ao longo do tempo. Esta afirmação, tal como formulada, acarreta erroneamente a ideia de uma relativa simplicidade de processos históricos, culturais, económicos ou outros. Porém, a dieta mediterrânea, tal como a conhecemos hoje, é muitíssimo variada na sua composição, resulta de um processo de formação milenar, tendencialmente cumulativo, e apresenta uma estruturação interna – ou, se se preferir, resulta numa pirâmide alimentar – que não só é acentuadamente estratificada como terá passado por diversos momentos de reconfiguração.

Atente-se na proposta de pirâmide alimentar da dieta mediterrânea elaborada pela *Fundació Dieta Mediterránea*, e que se reproduz na Figura 1. Saliente-se que, não incluindo o consumo de água e infusões, compreende seis níveis bem diferenciados de alimentos sólidos. Porém, uma parte considerável destes alimentos integrou a pirâmide somente nas últimas centenas de anos. É o caso da batata ou de algumas leguminosas, como o feijão, que são nativos do continente americano, onde foram cultivados pela primeira vez no Perú há sete mil e quatro mil anos atrás, respetivamente (Bellwood, 2005); ou o caso do arroz, domesticado no vale do Rio Iansequião, na China, há nove mil anos e introduzido no Mediterrâneo só muito mais tardiamente, pelos árabes, durante o século X (Buxó, 1997). Estes exemplos historicamente mais próximos de nós só mostram que não estamos perante uma realidade cristalizada, acabada, mas sim em permanente muta-

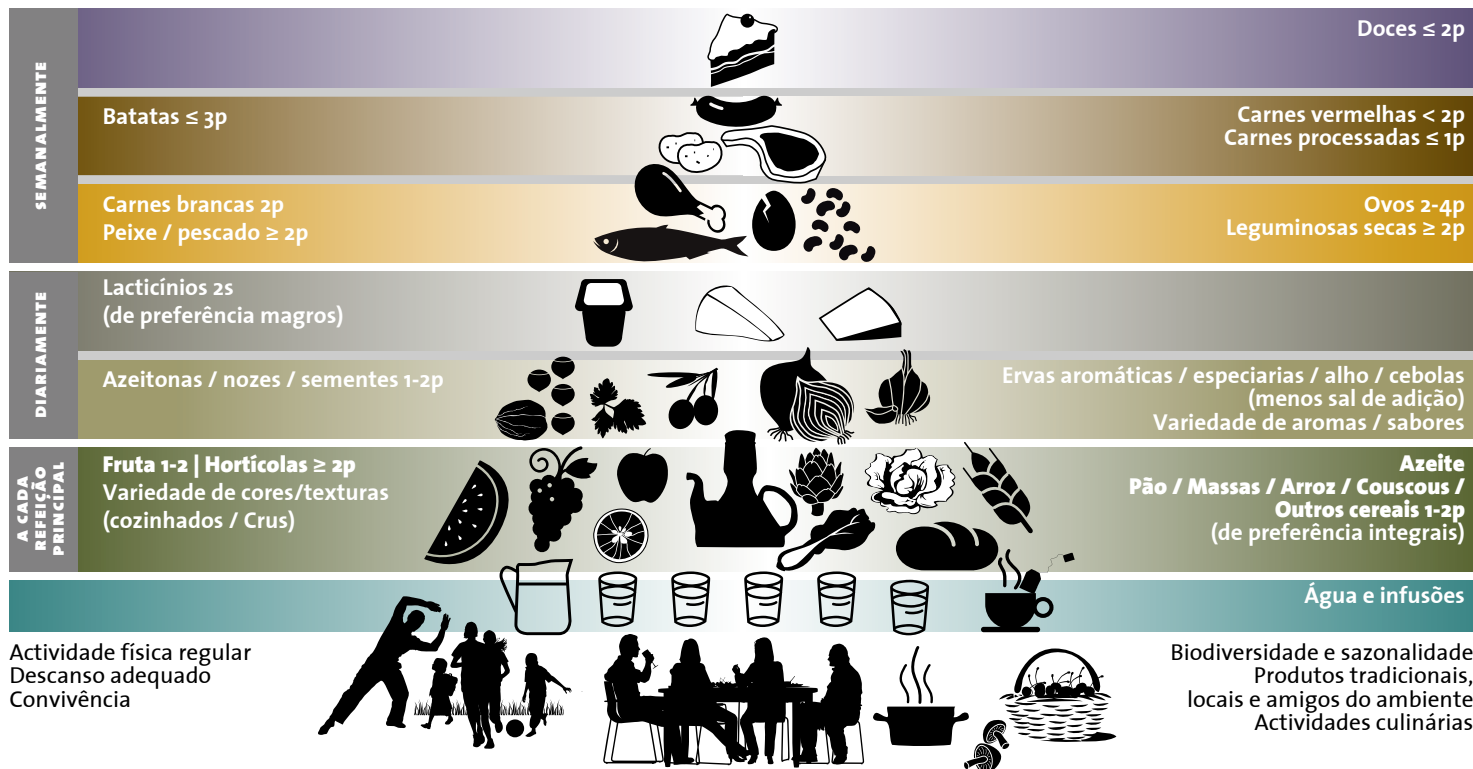
A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010

P= Porção

FIGURA 1 Pirâmide alimentar característica da dieta mediterrânea, segundo proposta da Fundació Dieta Mediterránea.

ção. Dito de outra forma, procuramos classificar uma realidade fluída e que continuará a transformar-se independentemente da nossa vontade de a conservar tal como a reconhecemos no nosso tempo de vida...

De facto, as origens da dieta mediterrânea podem buscar-se no mais remoto Passado humano. O presente texto tem, assim, como objetivo, traçar o esboço das suas características prístinas e das primeiras grandes transformações por que passou. Referir-se-á, em particular, ao momento em que uma parte dos recursos alimentares usados pelos povos mediterrâneos foi objeto de domesticação e, subsequentemente, de difusão. Aquele fenómeno de domesticação teve lugar há dez mil anos no Próximo Oriente e, a partir daí, as plantas e animais domesticados difundiram-se, por complexos mecanismos culturais que não cabe desenvolver aqui, por toda a Ásia central, pelo Vale do Nilo e através do continente europeu, atingindo a nossa península por volta de 5600 a.C. O aspeto fundamental neste processo amplo, de larga escala geográfica e temporal, é que estamos a lidar unicamente com espécies naturais do próprio domínio bioclimático mediterrâneo, ainda que os seus habitats originais estivessem por vezes circunscritos as áreas geográficas mais restritas, como se verá adiante.

Este acontecimento cultural, que é da maior importância para o entendimento dos nossos modos de vida atuais, teve lugar em plena Pré-História, no período neolítico. Pode dizer-se até que o processo de neolitização foi responsável pela primeira forma de dieta mediterrânea intencional e transregional: «intencional», porque resulta do deliberado cultivo de plantas e criação de animais para alimentação humana; «transregional», porque a sua difusão pelo mundo Mediter-

râneo, e não só, tornou-a denominador comum a todas as sociedades humanas de então.

A «DIETA MEDITERRÂNEA» DOS CAÇADORES-RECOLECTORES PALEOLÍTICOS E MESOLÍTICOS

Por volta de há dez mil anos, viviam-se lentas, mas profundas e irreversíveis, transformações ambientais à escala planetária que marcariam o fim dos tempos glaciários, paleolíticos, e o advento das condições climáticas temperadas e amenas que conhecemos atualmente, e que permitiram a invenção da agricultura. A geografia da Europa glaciária, e logo do próprio Mediterrâneo, seria então irreconhecível aos olhos de hoje: por exemplo, a calota polar permanente estendia-se por toda a Escandinávia e ilhas britânicas, que estariam assim desabitadas, os mares da Irlanda e do Norte seriam vastos territórios emersos, e as planícies em torno do rebordo da calota polar apresentariam uma paisagem que hoje é típica das estepes frias siberianas. Os litorais do continente estariam, pois, dilatados vários quilómetros para onde hoje é mar aberto.

Sabemos, tanto pelo estudo zooarqueológico das espécies caçadas, como pela análise química de restos ósseos humanos (Richards, 2002; Richards e Trinkaus, 2009), que as estratégias alimentares das sociedades de caçadores-recolectores paleolíticos assentavam no consumo dos herbívoros selvagens de grande porte que povoavam as estepes frias europeias de então, tais como mamutes, rinocerontes lanudos, renas, cavalos ou auroques (o antepassado selvagem do boi doméstico). Para o nosso território, não há com certeza melhor postal

ilustrado da megafauna desta época que as gravuras paleolíticas do Vale Côa. Pese embora a sua difícil conservação no registo arqueológico, sabemos que o consumo de vegetais espontâneos constituiria uma percentagem menor no cômputo geral da alimentação destes grupos, podendo o mesmo ser dito no que respeita ao consumo de mariscos e peixe.

Pode concluir-se que esta prístina pirâmide alimentar mediterrânea, de época paleolítica, tinha apenas três grandes níveis: na base, carnes vermelhas de grandes herbívoros; no topo, plantas espontâneas e alguns alimentos de origem aquática.

As condições climáticas emergentes há dez mil anos foram o catapultar de uma cadeia de consequências radicais sobre o coberto vegetal e a vida selvagem. A estepe fria da Europa central dá lugar a densas florestas temperadas, a megafauna extingue-se ou migra para latitudes mais setentrionais (acompanhando o recuo dos glaciares) e é substituída por espécies de menor porte, tais como o javali ou o veado. Portanto, os grandes herbívoros paleolíticos desaparecem dos modelos alimentares humanos, e as estratégias de caça terão de se adequar a este mundo em mudança.

As transformações ambientais mais dramáticas serão talvez as que resultaram da subida do nível do mar como consequência do degelo dos glaciares permanentes. Este fenómeno transgressivo, de recuo da linha de costa, resultou na formação de amplos estuários nas fozes dos principais rios. A formação destes ecossistemas litorais e estuários, de elevadíssima biodiversidade, providenciará o fácil acesso a uma vasta gama de alimentos que, não sendo desconhecidos, assu-

mem no entanto uma importância inédita até então. De facto, o consumo de peixe e de mariscos diversos, a par de aves aquáticas e plantas espontâneas, constituirá um traço de tal forma importante nas regiões costeiras atlânticas que surge um tipo de sítio arqueológico muito característico, o chamado «concheiro», que, como o próprio nome indica, consiste em enormes acumulações de conchas resultantes do consumo local de moluscos diversos.

No Mediterrâneo propriamente dito há evidências de vários tipos que indicam o consumo de recursos marinhos (Colonese *et al.*, 2011; Gutiérrez-Zugasti *et al.*, 2011) mas nunca atingindo, todavia, a expressão que deteve nas regiões atlânticas, designadamente no centro e sul do atual território português (Carvalho e Petchey, 2013). E a razão é óbvia: devido à ausência de fenómenos de *upwelling* ou de importantes descargas fluviais, as águas deste mar interior são substancialmente menos produtivas que as do Atlântico. Deste modo, a ideia por vezes popularizada – ou talvez mesmo sobrevalorizada – da importância da pesca mediterrânea e do seu papel na dieta deve ser bastante matizada se posta em comparação com a pesca atlântica. Esta conclusão é válida não só para a atualidade, em que a escassez de pescado no Mediterrâneo está a ser compensada pelo incremento da aquacultura, mas também para a Pré-História. Análises químicas de restos humanos mesolíticos e neolíticos de sítios arqueológicos da Espanha mediterrânea (Fernández *et al.*, 2013; García *et al.*, 2006) e italianos (Manino *et al.*, 2011, 2012) demonstraram com efeito que aqui o consumo de alimentos de origem marinha, quando presentes, raramente perfaziam mais de 20% dos totais das respetivas dietas.



Assim, a pirâmide alimentar desta fase intermédia, ensanduíchada entre o Paleolítico e o Neolítico, a que chamamos de período mesolítico, será mais rica e diversificada. Continua a ter na base carnes vermelhas de herbívoros, mas em regiões litorais ou estuarinas surge um segundo nível composto por alimentos de origem aquática, a que se lhe segue, em menor medida, outras carnes e algumas plantas comestíveis, em proporções por enquanto de difícil avaliação rigorosa.

O CONTRIBUTO DAS PRIMEIRAS SOCIEDADES AGROPASTORIS PARA A DIETA MEDITERRÂNEA

Será no período neolítico que surgem as primeiras grandes transformações na estrutura das estratégias alimentares das sociedades mediterrâneas. O Neolítico, por definição, corresponde ao início da domesticação de plantas e animais. Por outras palavras, trata-se de uma primeira manipulação intencional, por parte do Homem, da reprodução, crescimento e comportamento de plantas e animais. Tão profundas foram essas manipulações e suas consequências que os biólogos se viram na necessidade de diferenciar taxonomicamente as variedades domésticas das selvagens.

As mais antigas formas de domesticação de plantas e animais tiveram lugar, talvez não por coincidência, em regiões mediterrâneas ou na sua proximidade imediata: no Próximo Oriente. Por razões que ainda hoje o debate arqueológico não esclareceu unanimemente, é por volta de há dez mil anos que nesta grande região tem início o processo de domesticação de um leque de leguminosas, cereais e animais, que se constitui como o maior, e mais relevante em termos nutricionais, conjunto de

domesticações de toda a Pré-História. Este território é um extenso corredor em forma de U invertido – por essa razão apelidado de «crescente fértil» – que não é senão uma faixa de ecótone que, contornando os limites setentrionais dos 129 desertos do Próximo Oriente, contacta diretamente com os Montes Zagros (a Leste), os Montes Taurus (a Norte) e o Mediterrâneo (a Oeste, ao longo do corredor sírio-palestino).

Com efeito, quase todas as espécies envolvidas neste processo têm os seus habitats naturais nas regiões do «crescente fértil» (Buxó, 1997; Buxó e Piqué, 2008; Zapata *et al.*, 2004; Zohary e Hopf, 2004). É o caso das leguminosas. Com exceção da fava e do chícharo, cujos antepassados silvestres desconhecemos e poder-se-ão ter distribuído originalmente por toda a bacia do Mediterrâneo, todas as restantes têm os seus habitats distribuídos entre a Anatólia e os planaltos iranianos. Quase todas estas leguminosas são introduzidas na Europa aquando do Neolítico, seja para alimentação humana – no caso da ervilha (*Pisum sativum*), da fava (*Vicia faba*) e da lentilha (*Lens culinaris*) –, seja como forragem para animais – no caso do chícharo (*Lathyrus sativus*) –, embora nalguns pratos tradicionais, ou em situações de carência alimentar, este último possa igualmente integrar a dieta humana. Só o grão-de-bico (*Cicer arietinum*), conquanto seja domesticado no Neolítico próximo-oriental, será introduzido muito mais tardiamente na Península Ibérica, apenas na Idade do Ferro, cerca do século VI a.C.

Por seu lado, os primeiros cereais domesticados são a cevada (*Hordeum vulgare*) e os trigos (*Triticum* sp.), nus e vestidos. A respeito dos trigos, dois dos autores que mais se têm debruçado sobre a domesti-



cação das plantas, D. Zohary e M. Hopf (2004, p. 19-20; original em inglês), sintetizam a sua importância com as seguintes palavras:

«Os trigos são os cereais universais da agricultura no Velho Mundo. Juntamente com a cevada, constituem o principal grão de armazenagem no qual assentou a agricultura neolítica, e foi o principal responsável pelo sucesso da sua expansão. [...] Atualmente, os trigos ocupam o primeiro lugar na produção mundial de cereais e perfazem mais de 20% do total de calorias alimentares consumidas pelos seres humanos. São extensivamente cultivados nas regiões temperadas, nas de tipo mediterrâneo, ou nas subtropicais, de ambos os hemisférios do mundo. Os trigos são superiores aos restantes cereais [...] em termos de valor nutritivo. Os seus grãos contêm não só amido ([...] em 60-80%) mas também quantidades significativas de proteínas (8-14%). As proteínas do glúten dão à massa do trigo a sua viscosidade e a sua capacidade de crescer quando fermentada; por outras palavras, qualidades de cozedura únicas. Os trigos foram, e ainda são, o alimento de primeira necessidade preferido de comunidades campesinas tradicionais de todo o Velho Mundo, desde a costa atlântica da Europa às partes setentrionais do subcontinente indiano, e da Escandinávia e Rússia ao Egito. Não é, pois, surpreendente que em numerosas culturas comida tenha sido equacionada com pão».

Esta longa citação ilustra bem o papel deste cereal em termos nutritivos e económicos, como também culturais. A esta questão se dedicam outras contribuições neste volume. Sublinhe-se aqui apenas que a utilização do trigo cultivado como alimento faz parte da História mediterrânea há já dez mil anos!

Não contando com o cão, que é domesticado em diversas regiões do Globo a partir do lobo, ainda em época paleolítica e como animal de companhia e para caça, datam também de há cerca de dez mil anos as primeiras tentativas de domesticação de outros animais no «crescente fértil», agora para fins alimentares. Existe atualmente um conjunto alargadíssimo de evidências – arqueológicas, iconográficas, zooarqueológicas e genéticas – que nos demonstram o sucesso desta empresa que dará origem ao porco (*Sus domesticus*) a partir da domesticação do javali, da cabra (*Capra hircus*) a partir da cabra selvagem próximo-oriental, da ovelha (*Ovis aries*) a partir do muflão oriental, e do boi (*Bos taurus*) a partir do auroque.

Um aspeto fundamental relacionado com a domesticação animal tem a ver com os produtos deles obtidos. Nesta questão os pré-historiadores têm visto uma cisão fundamental entre «produtos primários» (isto é, o uso da carne para alimento, da pele para vestuário e outros objetos, e dos ossos e cornos para o fabrico de utensílios) e «produtos secundários». Estes últimos podem ser descritos, de uma forma bem esclarecedora, como sendo aqueles que o animal pode fornecer em vida. Trata-se do uso da sua força de tração – ou seja, enquanto animal de tiro –, do aproveitamento da lã e do consumo de leite e sangue. Este último hábito é ainda hoje visível por exemplo nalgumas sociedades pastoris africanas, como entre os Massai, e é crível que possa ter sido igualmente praticado pelas populações europeias pré-históricas. Qualquer uma destas opções de utilização dos produtos secundários dos animais teve consequências radicais nos modos de vida das sociedades neolíticas.

Em particular, o consumo de leite e derivados assume uma importância ainda maior, sob vários pontos de vista. Em termos muito práticos, permite armazenar alimentos durante largos períodos de tempo, suprimindo assim eventuais crises alimentares sazonais: é o caso do fabrico de iogurtes e, muito mais expressivamente, de queijos. Este fator estratégico, de gestão dos alimentos a médio e longo prazo ou em situações de risco alimentar, é autenticamente uma revolução económica dentro desta revolução económica maior que foi a domesticação animal.

Contudo, um aspeto interessantíssimo desta revolução é que ela não se deteta em todas as regiões do mundo que passaram na sua História por um processo de aquisição da agricultura. Há assimetrias e contrastes a este nível cuja explicação se afigura surpreendente e radica no facto de os seres humanos, em adultos, se tornarem tendencialmente intolerantes à lactose, o açúcar presente no leite e seus derivados. A enzima que permite a hidrólise da lactose – a lactase – desaparece após o desmame, e só a insistência no consumo de produtos lácteos permite que desenvolvamos a persistência da lactase (Leonardi *et al.*, 2012). É, portanto, interessante verificar que nem todas as populações humanas são lactase-persistentes, como se observa no mapa da Figura 2, onde os tons brancos e acinzentados representam as populações mais tolerantes ao leite, e os tons azulados as populações intolerantes. Como se pode ver, entre os povos intolerantes, destacam-se de imediato os chineses, os japoneses e os naturais do sudeste asiático, ou os bosquímanos do Deserto do Calaári; inversamente, entre as sociedades mais tolerantes ao leite estão os europeus, os africanos, e portanto, globalmente, todos os mediterrâneos.

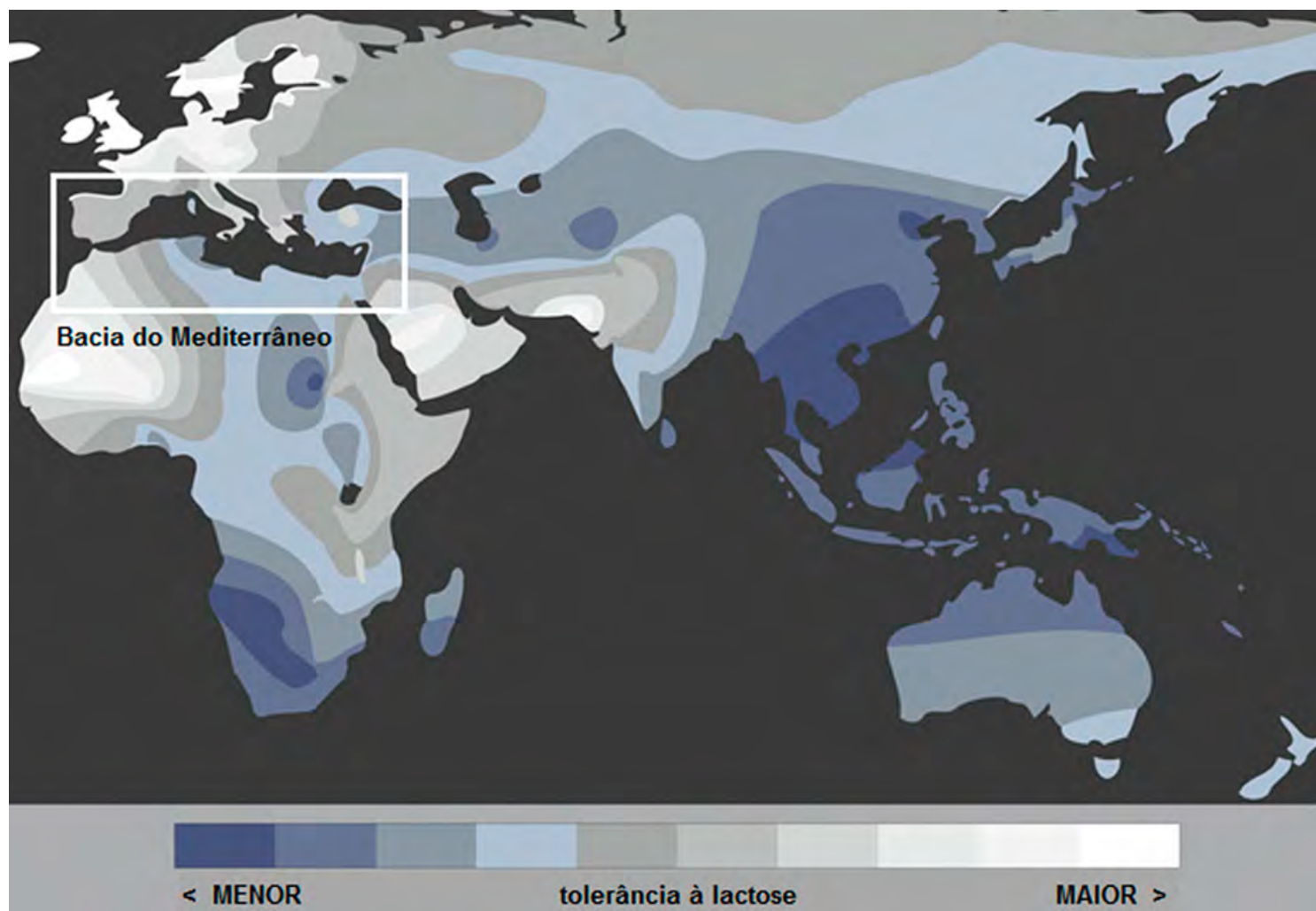


FIGURA 2 Variação geográfica da tolerância à lactose entre as populações humanas atuais do Velho Mundo (base cartográfica retirada e adaptada de Leonardi *et al.*, 2012: fig. 2).

Que significa, pois, esta variação? Significa que, nalgumas regiões, a determinado momento do desenvolvimento do Neolítico, se introduziu deliberadamente o hábito do consumo de leite e derivados. A insistência, culturalmente induzida, no consumo de laticínios terá resultado, ao fim de algumas gerações, em sociedades humanas tendencialmente láctase-persistentes. Entre estas estão já, há cerca de sete mil anos, as sociedades neolíticas mediterrâneas, que passaram a incorporar na sua dieta produtos lácteos diversificados. Em suma, pode dizer-se com toda a propriedade que a mais recente etapa da evolução biológica humana foi a adaptação à lactose.

Com efeito, os animais domésticos acima citados terão acompanhado os primeiros grupos neolíticos que, originários do Próximo Oriente, atravessam o Egeu e colonizam o continente europeu e ambas as margens do Mar Mediterrâneo, e irão disponibilizar às comunidades de caçadores-recolectores autóctones estes bens e os conhecimentos da sua produção (para uma síntese recente, ver Zeder, 2008). Deste complexo processo (pré-)histórico – o processo de neolitização – resultou a emergência de uma série de entidades culturalmente diferenciadas por todo o continente, conquanto neolíticas no sentido económico do conceito. O mapa da Figura 3 fornece uma ideia geral desse processo. Da sua observação deve-se, no entanto, atentar a um facto da maior importância: que, a partir dos Balcãs, o avanço do Neolítico bifurca. Por um lado, atravessa as grandes planícies da Europa central até à região de Paris e, por outro, dirige-se para o Mediterrâneo ocidental e estabelece-se em ambas as suas penínsulas, a itálica e a ibérica.

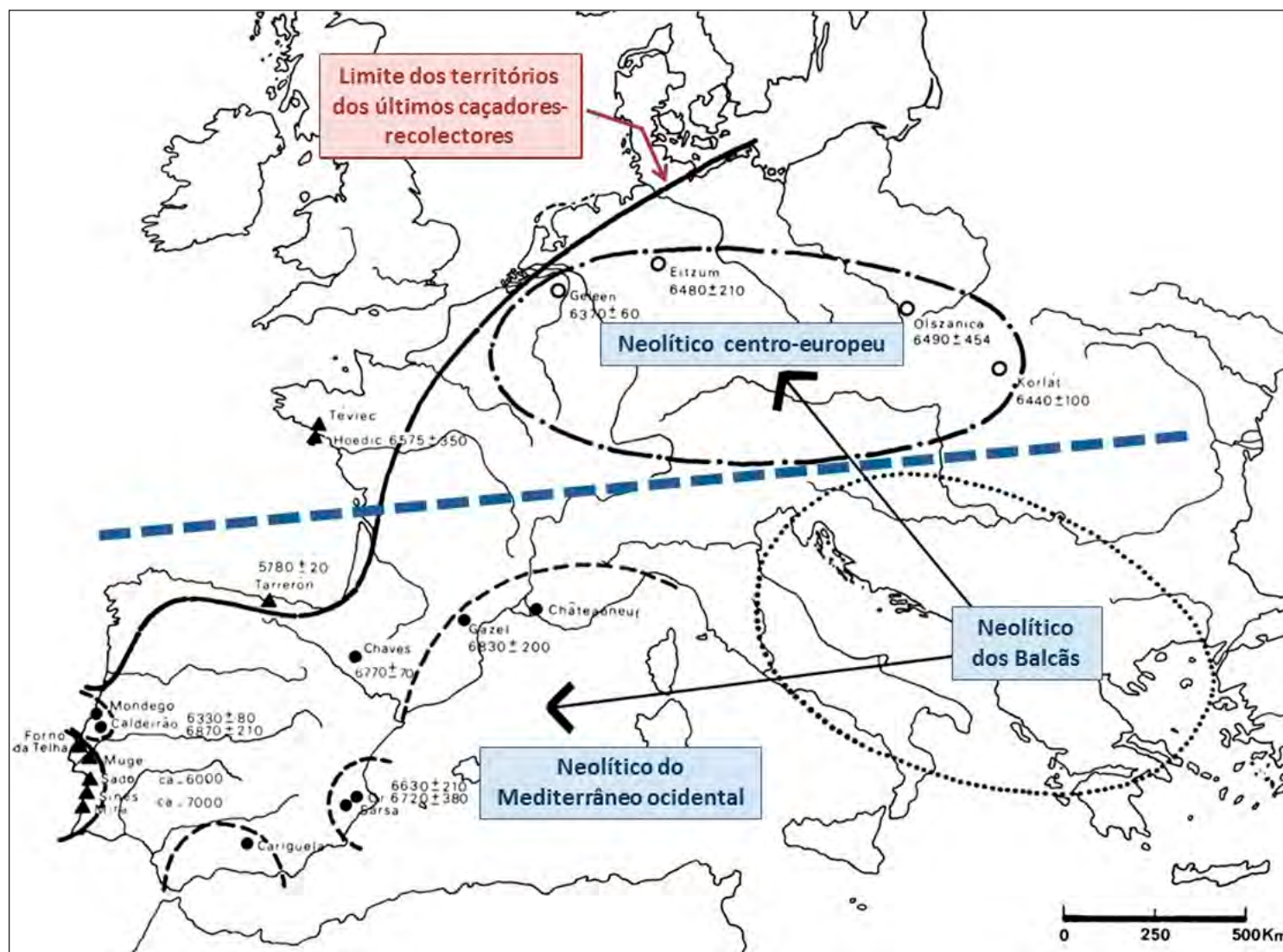


FIGURA 3 Principais entidades neolíticas na Europa do VI milénio a.C. A linha tracejada delimita, de forma aproximada, diferenças essenciais entre as estratégias económicas das sociedades neolíticas mediterrâneas e centro-europeias (base cartográfica retirada e adaptada de Zilhão, 1993: fig. 10).

O aspeto interessante é que a esta bifurcação, a estes dois caminhos, corresponderão diferentes adaptações económicas e também, claro, culturais. Influenciados por um certo determinismo geográfico, o facto é que se formam «neolíticos» contrastantes entre o centro europeu e o sul mediterrâneo. A reconstituição das estratégias económicas de ambos, tal como as conhecemos hoje (p. ex., Marinval, 1999; Vigne, 2005), assinala diferenças que não se podem deixar de considerar significativas porque preludiam a emergência do modo de vida tipicamente mediterrâneo numa etapa tão remota da sua História quanto o é o VI milénio a.C.

Hoje está bem estabelecido, por exemplo, que no centro europeu predomina o cultivo dos trigos vestidos (os mais aptos a invernos mais frios e chuvosos) e a criação de bovinos (os animais mais adequados às extensas planícies destas regiões). Inversamente, no Mediterrâneo predominam já, no Neolítico, os cereais de diversos tipos mas acompanhados – abundantemente acompanhados, dir-se-ia – pela fava, a ervilha e a lentilha, e pelos ovinos e caprinos. Esta diferenciação fundamental reflete já uma clara adaptação, quer aos rigores do inverno nas serras e cordilheiras que se destacam nas paisagens mediterrâneas, quer aos locais abrigados e amenos dos extensos e recortados litorais que caracterizam este mar interno. É sem dúvida neste momento da Pré-História que se enraíza a dieta mediterrânea.

Assim, se se atentar de novo à pirâmide alimentar da Figura 1, pode-se concluir que é em plena Pré-História que algumas das suas características estruturais ganharam corpo. É, em particular, o caso da entrada em cena dos cereais ao longo do VII e do VI milénios a.C. e que, articulados com o consumo de leguminosas e do leite e deriva-

dos, se constitui, afinal, como um dos muitos traços mais explicitamente caracterizadores da dieta mediterrânea.

E DEPOIS DA PRÉ-HISTÓRIA?

A emergência e plena afirmação da trilogia alimentar mediterrânea – trigo, azeite, vinho – é, contudo, muito mais tardia. Se, como se viu, a introdução do trigo é muito remota, e divulgação do azeite e do vinho – não só a sua comercialização mas também, e mais importante, a sua efetiva produção – por toda a região terá lugar no último milénio de antes da nossa Era.

No entanto, a não concordância plena entre os relatos dos diversos autores da Antiguidade sobre a proveniência e os modos e datas de trasladação das diversas variedades de vinha e oliveira e, por outro lado, a ubiquidade que a vinha selvagem e o zambujeiro apresentam por todas as margens do Mar Mediterrâneo, são observações que apontam para uma enorme complexidade de processos históricos também no que respeita à origem e difusão destes importantes componentes da dieta mediterrânea.

NOTA

- ¹ Texto anteriormente publicado em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 124-136.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELLWOOD, P. (2005), *First farmers. The origins of agricultural societies*. Blackwell. Oxford.
- BUXÓ, R. (1997), *Arqueología de las plantas. La explotación económica de las semillas y los frutos en el marco mediterráneo de la Península Ibérica*. Barcelona, Crítica..
- BUXÓ, R. e PIQUÉ, R. (2008), *Arqueobotánica. Los usos de las plantas en la Península Ibérica*. Barcelona, Ariel.
- CARVALHO, A.F. e PETCHEY, F. (2013). Stable isotope evidence of Neolithic palaeodiets in the coastal regions of Southern Portugal. *Journal of Island & Coastal Archaeology*. 8: 361-383.
- COLONESE, A.C., MANNINO, M.A., MAUER, D.E.B.-Y., FA, D.A., FINLAYSON, J.C., LUBELL, D. e STINER, M.C. (2011), Marine mollusc exploitation in Mediterranean Prehistory: an overview. *Quaternary International*. 239: 86-103.
- FERNÁNDEZ, J., SALAZAR, D.C., SUBIRÁ, M.E., ROCA, C., GÓMEZ, M., RICHARDS, M.P. e ESQUEMBRE, M.A. (2013), Late Mesolithic burials at Casa Corona (Villena, Spain): direct radiocarbon and palaeodietary evidence of the last forager populations in Eastern Iberia. *Journal of Archaeological Science*. 40: 671-680.
- GARCÍA, E., RICHARDS, M.P. e SUBIRÀ, M.E. (2006), Palaeodiets of humans and fauna at the Spanish Mesolithic site of El Collado. *Current Anthropology*. 47(3): 549-555.
- GUTIÉRREZ-ZUGASTI, I., ANDERSEN, S.H., ARAÚJO, A.C., DUPONT, C., MILNER, N. e SOARES, A.M. (2011), Shell midden research in Atlantic Europe: state of the art, research problems and perspectives for the future. *Quaternary International*. 239: 70-85.
- LEONARDI, M., GERBAULT, P., THOMAS, M.G. e BURGER, J. (2012), The evolution of lactase persistence in Europe. A synthesis of archaeological and genetic evidence. *International Dairy Journal*. 22: 88-97.
- MANNINO, M.A., THOMAS, K.D., LENG, M.J., DI SALVIO, R. e RICHARDS, M.P. (2011), Stuck to the shore? Investigating prehistoric hunter-gatherer subsistence, mobility and territoriality in a Mediterranean coastal landscape through isotope analyses on marine mollusc shell carbonates and human bone collagen. *Quaternary International*. 244: 88-104.
- MANNINO, M.A., CATALAMO, G., MANNINO, G., DI SALVIO, R., SCHIMMENTI, V., LALUEZA-FOX, C., MESSINA, A., PETRUSO, D., CARAMELLI, D., RICHARDS, M.P. e SINEO, L. (2012), Origin and diet of the Prehistoric hunter-gatherers on the Mediterranean island of Favignana (Ègadi Islands, Sicily). *PlosOne*. 7(11): 1-12.
- MARINVAL, P. (1999), A carpological approach to the neolithization of Southern France. Em: P.C. Anderson (ed.), *Prehistory of agriculture. New experimental and ethnographic approaches*. Los Angeles, University of California, pp. 173-179.
- RICHARDS, M.P. (2002), A brief review of the archaeological evidence for Palaeolithic and Neolithic subsistence. *European Journal of Clinical Nutrition*. 56: 1270-1278.

- RICHARDS, M.P. e TRINKAUS, E. (2009), Isotopic evidence for the diets of European Neanderthals and early modern humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 106(38): 16034-16039.
- VIGNE, J.-D. (2005), Maîtrise et usages de l'élevage et des animaux domestiques au Néolithique: quelques illustrations au Proche-Orient et en Europe. Em: J. Guilaine (dir.), *Populations néolithiques et environnements*. Paris, Errance. pp.85-116.
- ZAPATA, L., PEÑA-CHOCARRO, L., PÉREZ-JORDÁ, G. e STIKA, H.-P. (2004), Early Neolithic agriculture in the Iberian Peninsula. *Journal of World Prehistory*. 18(4): 283-325.
- ZEDER, M.A. (2008). Domestication and early agriculture in the Mediterranean basin: origins, diffusion, and impact. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 105: 11597-11604.
- ZILHÃO, J. (1993), The spread of agro-pastoral economies across Mediterranean Europe: a view from the Far West. *Journal of Mediterranean Archaeology*. 6(1): 5-63.
- ZOHARY, D. e Hopf, M. (2004). *Domestication of plants in the Old World. The origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe and the Nile Valley*. Oxford, Oxford University. Oxford.



Em torno da trilogia alimentar mediterrânea¹



JOÃO PEDRO BERNARDES

LUÍS FILIPE OLIVEIRA

Universidade do Algarve

RESUMO Pão, vinho e azeite, são os três elementos que constituem a verdadeira trilogia alimentar mediterrânea! Trilogia que chega ao Algarve integrada no pacote de influências das civilizações mediterrâneas que, sobretudo

a partir do século VIII a.C., começam a demandar estas paragens. São trazidas por Fenícios, Gregos e Cartagineses para, com os Romanos, já nos alvares da nossa Era, integrarem a matriz cultural dos povos do sul peninsular até aos nossos dias. Se depressa se integram nos hábitos alimentares dos povos peninsulares, com o cristianismo, que dá aos três produtos um lugar fulcral na liturgia, o vinho, o azeite e o pão não mais deixarão de constituir o centro da dieta dos povos mediterrâneos. Sendo elementos essenciais da cultura do Mediterrâneo plenamente integrados no modo de vida português, também eles farão parte da aventura ibérica da expansão, disseminando-se pelos quatro cantos do mundo, acabando a dieta mediterrânea por ser enriquecida com novos produtos.

PALAVRAS-CHAVE História mediterrânea, trilogia alimentar, pão, vinho, azeite.

A ACULTURAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES MEDITERRÂNEOS

Ex oriente lux – do Oriente vem a luz, diziam os antigos! Tal como ela – a luz –, o pão, o vinho, e o azeite são oriundos do Oriente; e, tal como estes alimentos do corpo, do Oriente virão ainda os preceitos e alimentos do espírito sob a forma de fé. A associação entre ambos os alimentos, os do corpo e os do espírito, não é mera coincidência, já que se fundem um no outro! O vinho, elemento divino e libertador desde os tempos do Dioniso grego, passa a sangue de Cristo; o pão a corpo! Pelo azeite consegue-se a iluminação, a luz que alumia o recanto do lar e mostra o caminho de Deus. A trilogia dos alimentos está, pois, intimamente ligada à matriz cristã do Mediterrâneo onde assentarão os pilares da Europa moderna e se inscreve a História do Algarve.

Primeiro vieram os Fenícios com a sua escrita e comércio, depois os Gregos com a sua cultura e mercancias, de seguida os Cartagineses, povo filho dos primeiros, com as suas religiões e produções. Com eles teriam chegado ao Algarve novos hábitos e vivências tipicamente mediterrâneas como a vida urbana, o vinho, o azeite ou os hábitos de consumo de pão e de preparados de peixe. Este recanto pré-mediterrâneo por natureza, torna-se cada vez mais mediterrâneo por adoção, afirmando-se como o seu prolongamento cultural. Os Romanos, que se seguem àqueles povos, virão consolidar aquela tendência de ser mediterrânea. Mais do que com as cidades do Alentejo, o Algarve assemelha-se às da Andaluzia com as quais terá, então, maiores afinidades e cumplicidades; se aquele fica além da difícil transposição das serranias de Monchique e Caldeirão, a vizinha região andaluza atinge-se com facilidade através de uma navegação fácil pela costa do golfo

de Cádiz. Os gostos de consumo induzidos e introduzidos, tornam-se agora hábitos enraizados, refletidos numa nova paisagem, onde vinhas, olivais e, aqui e além, uma ou outra seara constituem marcas maiores dessa mediterraneização. No litoral, em qualquer enseada que se preste ao aportar, instalam-se comunidades piscatórias que, logo ali, preparam o peixe sob a forma de molhos, de pastas ou de salgas que exportarão por todo o *mare nostrum* e mais além.

Mediterraneização longa e paulatina que se continuará a acentuar por via do cristianismo e da ocupação islâmica. Se o primeiro chega ao Algarve por mar, à medida que enraíza nas duas margens do mar que une, a proximidade da margem sul permitirá depois que aqui se instalem comunidades com outra fé que por cá se demoram séculos a fio. Expulsas estas, o mar que antes uniu as duas margens passa então a separá-las, constituindo, ainda hoje, divisória de dois mundos que, tal como dois irmãos desavindos, comungam do mesmo berço. Na verdade o Mediterrâneo é antes de mais um sistema de circulação, onde pessoas, bens, saberes e tradições se entrecruzam por rotas marítimas e terrestres. É, como diz Fernand Braudel (1985, p. 55), «um espaço-movimento», com toda a força dessa expressão. E é, por isso mesmo, mas também pela sua natureza física cheia de contrastes, um enorme espaço de diversidade, ou melhor, de diversidades que se manifestam dentro da sua unidade (Jabouille, 1996). Não sendo fácil a definição, Orlando Ribeiro (1987, p. 32) chegou a sugerir que a expressão «o clima da oliveira» era a que mais se ajustava a uma definição rigorosa do Mediterrâneo, ainda que ela não dê boa conta de outros aspetos da vida coletiva das populações.



FIGURA 1 Busto de Dioniso/Baco, deus do vinho, encontrado nas ruínas romanas de Milreu (Faro).

Mais do que qualquer outro no espaço português, o Património Cultural algarvio faz eco de todo esse passado de rotas e movimentos, recheado de múltiplas histórias, qual palco onde se vão sucedendo peças atrás de peças que deixam para trás os cenários e adereços que as suportaram e ajudaram a ter vida. Muitos sítios arqueológicos conhecidos, desde cidades ao pequeno casal rural, espelham bem o que a terra do Algarve tem para contar desses

tempos remotos, das suas produções e ciclos alimentares (Figura 1). É, pois, terra de diversidade e, por isso, terra rica, rica de memórias, de vivências passadas, de experiências que, tal como um velho lobo-do-mar, muito tem para narrar e oferecer a quem visita a região.

O PÃO, O VINHO E O AZEITE COMO PILARES DA CADEIA ALIMENTAR

Após a introdução do vinho e do azeite nos hábitos alimentares do atual Algarve pelos povos da Antiguidade e da generalização do consumo de pão (frequentemente sob a forma de papas) trazida pelos Romanos, a dieta organizada em torno desta trilogia acaba por se consolidar por via do cristianismo. Com efeito, a crescente importância do cristianismo no final do Império Romano e a conformação

dos hábitos de vida nos séculos seguintes à nova religião onde o pão, o vinho e o azeite desempenham papéis centrais em toda a liturgia, vão ser determinantes na definitiva afirmação destes alimentos na produção e consumo quotidiano. Já nos séculos IV e V se verifica que as estruturas produtivas ligadas ao fabrico de azeite e vinho continuam a sobreviver, mesmo quando as grandes casas agrícolas e aglomerados populacionais já estão claramente decadentes. Quando o modelo de exploração da terra tipicamente romano centrado na *villa* é abandonado, e, de certa forma, substituído por uma certa dispersão da população pelo meio rural com estruturas e povoados precários e mais frustes, verifica-se a construção de lagares escavados na rocha, frequentemente isolados na paisagem. Esta realidade é comum a todo o atual território peninsular (Peña Cervantes, 2010) e também está bem documentada no Algarve (Santos, 1971/1972, *passim*), demonstrando que a alteração da paisagem por via da oliveira e da vinha que se deu durante a presença romana veio para ficar (Bernardes e Oliveira, 2006). Para além da sua posição de proximidade ao Mediterrâneo, não há dúvida de que a implantação destes produtos alimentares pelos povos do *mare internum* e a propagação da religião e liturgia cristã, a partir dos Romanos, foram determinantes para que a antiga província da Lusitânia ganhasse – mau grado a sua localização atlântica – uma plena vocação mediterrânea.

A instalação dos povos germânicos baralhou estas tendências seculares. Apesar de estarem já muito civilizados, quer dizer, muito adaptados ao modo de vida (*civilitas*) e ao regime alimentar das cidades romanas, os seus hábitos alimentares eram bastante diversos. Em



FIGURA 2 Pão, um dos elementos da trilogia alimentar mediterrânea.

vez de pão e dos legumes, eram grandes apreciadores de carne, de leite e de queijo. No lugar do vinho, preferiam quer o leite, quer a cidra e a cerveja. Por fim, em vez do azeite, usavam a banha, o toucinho e a manteiga nos seus cozinhados. Com maior ou menor pormenor, fora esta a imagem que a cultura romana tinha oferecido dos germânicos, quando se interessou pelos seus costumes. Para os autores latinos do século VI, a realidade era um pouco diferente e tal barbárie alimentar já só se observava entre os povos das margens do mundo civilizado, como era o caso dos Lapões, dos Hunos e dos Escandinavos — dos primeiros, dizia Procópio que não bebiam vinho e que nada retira-

vam da terra, já que a caça era a origem de todos os seus alimentos (Montanari, 1994). O prestígio da carne e o recurso culinário à banha e ao toucinho não desapareceriam, porém, entre os povos que ocuparam as diversas regiões do Império. O autor de um tratado dietético do século VI (*De observatione ciborum*), escrito na corte ostrogoda de Ravena e dirigido ao rei dos francos, não só considerava a carne o alimento principal, já não o pão, note-se, como elogiava o toucinho como uma iguaria entre os francos. Entre a aristocracia franca, o consumo de carne era visto, de resto, como um testemunho de poder e de vigor, sendo a sua abstinência encarada como uma humilhação tão grave como a que decorria da entrega das armas pessoais ao inimigo.

A cristianização dos povos germânicos modificou, em boa parte, este regime alimentar. Como religião nascida e formada na bacia do Mediterrâneo, o cristianismo não só havia sacralizado o pão e o vinho, convertidos em símbolos de Cristo e, por isso, indispensáveis ao milagre da Eucaristia, como dera ao azeite um lugar essencial na administração de certos sacramentos e na iluminação dos altares e dos espaços sagrados. Como símbolos da nova fé, e, portanto, como alimentos prestigiados, é provável que o seu cultivo e o seu consumo tenham acompanhado a difusão do cristianismo, sobretudo nas regiões setentrionais da Europa, onde fora bem menor a influência da civilização romana. Por outro lado, a nova religião também trazia consigo algumas restrições ao consumo de carne. Mais rigorosas para quem fazia, como os monges, profissão de vida religiosa, em regra renunciando ao consumo de carne, não desapareciam para os restantes fiéis, obrigados a jejuns e a abstinências mais ou menos prolongadas, ao longo

do ano. Não é fácil medir a difusão da dieta vegetariana dos monges, nem da sua moderação alimentar, a qual replicava, aliás, o modelo de consumo greco-romano. Entre os aristocratas, habituados a consumir grandes quantidades de comida e de bebida, à imagem do *Pantagruel* de Rabelais, a sua influência deve ter sido muito lenta, pelo menos até que o desenvolvimento da cultura cortesã trouxesse um padrão de consumo mais moderado. Mesmo sem perder o contributo da carne, a dieta tornar-se-ia, contudo, mais vegetariana, com a importância crescente do pão e do vinho, mercê do aumento das áreas cultivadas e da redução das zonas de caça (florestas e baldios) e das terras de pastagem. Se a partilha do vinho, e, sobretudo, a do pão haveria de servir como matriz das relações de aliança e de amizade, criando as noções de companhia e de companheiro, em contrapartida o azeite teve maiores dificuldades para destronar a banha e o toucinho. Mais usado na iluminação, eram ainda muito poucas as receitas que recomendavam o seu uso nas dietas abastadas do século XVI, de acordo com o Livro de Cozinha da Infanta D. Maria (Figuras 3 e 4).

Nas regiões meridionais da Europa, as perturbações causadas pelos povos germânicos foram, ao que parece, menos espetaculares, ou, pelo menos, mais efêmeras. A feição mediterrânea dessas regiões, associada a uma romanização mais profunda e mais duradoura, haviam salvaguardado o essencial da dieta vegetariana, a qual, de resto, seria cedo reforçada através do domínio do Islão, também nascido no ambiente civilizacional do Mediterrâneo. Com o Islão, que interditara o uso culinário da banha e do toucinho, o azeite conquistou um lugar de destaque na cozinha, como o atesta, aliás, a origem



FIGURA 3 Lucerna romana do século III (Faro).



FIGURA 4 Candil da época islâmica do século XI (Faro).

árabe da palavra. A par dele, o essencial da dieta das populações era composto pelo pão e pelo vinho, por vezes acompanhados de fruta e de vegetais, estes em regra sob a forma de sopas e de guisados. Por meados do século X, o *Calendário de Córdoba* atesta o cultivo generalizado da vinha e dos cereais, sendo neles que recaía boa parte da carga fiscal do califado (Bolens, 1994). O cultivo dos cereais acompanhava as habitações por toda a parte, mesmo nos terrenos menos favoráveis, e o pão de trigo, ou de mistura, mais escuro e mais frequente nas casas camponesas, podia constituir uma refeição, embora também se consumisse em sopas e em açordas. A vinha não andava igualmente longe das casas dos camponeses, ou dos arredores das cidades, pois o seu cultivo exigia diversos cuidados ao longo do ano. Tal como outros frutos, e, em particular, o figo e a ameixa (Torres, 1992), as uvas consumiam-se frescas, ou sob a forma de passas – a origem do atual acepipe –, embora muitas fossem destinadas à produção de vinho.

Ao contrário de outras regiões, o Islão peninsular havia aceite o consumo de vinho, não faltando os testemunhos da sua venda pública em cidades como Málaga, Almeria, Córdoba, ou Sevilha (Bernardes e Oliveira, 2006). Entre os mais cultos, ou mais requintados, é provável que o consumo de vinho fosse visto como um hábito próprio de gente civilizada, até porque os tratados de medicina receitavam o vinho como um estimulante anímico, eficaz na convalescença de enfermos e na recuperação de pessoas debilitadas.

Foi na diversificação das espécies cultivadas que se situou o principal contributo da civilização islâmica para a dieta mediterrânea.

A partir do século X, mas sobretudo durante os dois séculos seguintes, quando se desenvolveram as escolas agronómicas de Toledo e de Sevilha (Bolens, 1994) difundiu-se na península um conjunto variado de novos produtos e de novos cultivos, em boa parte provenientes da agricultura e da cozinha oriental. Para lá das ervas aromáticas, do açúcar e do arroz, este último já referido pelo *Calendário de Córdoba*, ou de novas variedades de cereais e de árvores de fruto, foi então que se divulgaram diversos cultivos vegetais de verão e de inverno (García Sanchez, 1990). Em regra dotadas de sistemas de irrigação, alimentados a partir de um ribeiro, de um poço, ou de uma fonte, as hortas, ou almuinhas, que cresceram em redor das vilas e das cidades, caracterizavam-se por uma policultura muito intensa. Entre os vegetais e as hortaliças, encontravam-se as favas, os nabos, as cenouras, as acelgas e couves diversas, mas também as beringelas e os pepinos, as alfaces e o feijão-verde, ou os espinafres e as alcachofras. Tal diversidade de cultivos enriqueceu a dieta, acentuando a sua dimensão vegetariana.



Como sempre acontece, estas novidades depressa foram adotadas por outras gentes, conhecendo-se o apreço dos cristãos pelas técnicas e pelos saberes hortícolas dos muçulmanos. Por finais do século XIV, uma almuinha dos arredores de Coimbra apresentava uma policultura muito semelhante (Coelho, 1990), nela cultivando-se as couves, os espinafres, os nabos e os rábanos, as alfaces e as cenouras, as favas e as beringelas, as ervilhas, a salsa, os alhos e as cebolas.

Não era outra a realidade do Algarve. A partir do século X, os seus pomares de sequeiro e as suas almuinhas raramente eram esquecidas pelos geógrafos árabes. A região tinha, no entanto, poucas terras de pão, circunstância que levava a reservar, por vezes, alguns talhões de horta para o cultivo de cereais (Magalhães, 1970), ou a encontrar substitutos para o pão que escasseava, caso do figo e da alfarroba. Em contrapartida, a vinha e a oliveira eram culturas com maior expressão por todo o território, pelo menos até que expansão do turismo no século XX levasse ao abandono desses cultivos. Dessa antiga importância do vinho e do azeite no Algarve, fala um religioso do século XVI, frei João de S. José (1577, pp. 115-116), que viveu em Tavira e que era um excelente observador das gentes e dos costumes da terra:

«É pois o caso que todos os Algarvios, pera fazer seu azeite e vinho, já têm em suas casas um ou dous lagares de pau, feitos de duas ou três tábuas grossas, pesadas, muito juntas sobre as travessas com suas bordaduras ou torno, as quais assim juntas fazem cinco, seis palmos em largo e oito, nove em comprido, à maneira de tabuleiro, e a isto chamam eles lagar». (Figura 5).



FIGURA 5 A «burra» ou lagar manual muito típico na serra algarvia.

A GLOBALIZAÇÃO DA TRILOGIA ALIMENTAR MEDITERRÂNICA E O ENRIQUECIMENTO DO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNEO

O Algarve, atlântico por posição, mediterrâneo por tradição, é território *finisterra* para quem navega nesse grande lago. Como qualquer *finisterra* encerra em si um misto de encanto, de medos, de desafios, de mitos, onde a sacralização de elementos da natureza encontra terreno fértil para se afirmar. Se Cádiz era, há 2000 anos, o último grande porto do Mediterrâneo, a região algarvia constituía a derradeira terra antes de se entrar na vastidão insondável e desconhecida do grande mar Oceano. O *promunturium Sacrum*, onde a terra se acaba e o mar

começa, no dizer de Camões, é bem símbolo dessa *finisterra* continuamente sacralizada e miticamente lembrada a propósito dos Descobrimentos, época que dá novos mundos ao mundo, onde este, que é um mundo primordialmente mediterrâneo, se projeta naqueles. Jaime Cortesão (1965, p. 12) dizia que

«Verdadeiramente, até à Renascença, uma única civilização influiu ou teve o propósito de influir no mundo: – a mediterrânea. O facho de Prometeu passou de uma idade para a outra e de mão em mão, mas sempre ali, às suas margens. E só no alvorecer daquela idade, o nosso pequenino Povo e o seu profeta áspero, alongados para o cabo do mundo, à beira do Atlântico, igualando as forças com a grandeza do destino, arrancaram o facho dali, daquele Mar, para alumiar com ele toda a Terra».

Foi aqui que o Mediterrâneo cultural aportou para, com os seus hábitos alimentares, se lançar na empresa de desbravamento do desconhecido, sulcando o infindável Oceano com as ferramentas que inventou e os saberes que treinou. O Algarve enquanto saída desse mar fechado, e do qual faz apenas parte por vocação, aproveitou a sua posição atlântica para espalhar aos quatro ventos o que *o mare internum* lhe legou! E o pão, o vinho e o azeite são traves mestras desse legado.

Mas essa empresa ibérica no novo mundo levou tanto quanto trouxe: no retorno das caravelas e das naus vieram novas plantas, que revolucionaram por completo a frugalidade alimentar mediterrânea, enriquecendo-a. Foram muitos e variados os novos alimentos que chegaram, aliviando o espectro da fome que sempre pairou nas terras

pobres, finas e pedregosas da bacia mediterrânea. Como plantas desconhecidas que eram, nem todas tiveram uma aclimação rápida no velho continente. Da batateira (*Solanum tuberosum*) temiam-se efeitos nefastos e desconhecidos, potenciando doenças várias. Do século XVI ao XIX, a batata serviu sobretudo de forragem para animais, até ser plenamente aceite na mesa europeia. As suas características nutritivas, fundamentais para matar a fome a milhões de europeus no século XIX, associadas a uma enorme versatilidade e a um paladar suave, garantiram-lhe uma rápida expansão, acabando por se impor nos cinco continentes.

Também o tomate tardou a afirmar-se. O tomateiro (*Lycopersicon esculentum*), tal como a batateira, foi trazido da América Central e do Sul e chegou à Europa no século XVI. A sua difusão só ocorreu no século XIX, ainda que na bacia mediterrânea, nomeadamente em Itália, tivesse sido aceite e cultivado há mais tempo. Tendo a virtude de ser fruta, hortaliça e tempero em simultâneo, o tomate foi sujeito a melhoramentos sucessivos, aumentando-se as variedades e respetivos tamanhos. Ocupa hoje um lugar central na cozinha mediterrânea e também ele se disseminou por todo o mundo a partir da Europa.

A horta mediterrânea aproveitou ainda os seus magros recursos hídricos para acolher o milho mais (*Zea mays*), oriundo das mesmas paragens. A sua ocorrência precoce em África leva hoje a discutir qual a sua verdadeira origem, não se excluindo, contudo, que os navegadores europeus o possam ter ali disseminado, ainda no século XVI. A sua difusão representou uma verdadeira revolução agrícola em várias regiões do planeta, passando a constituir alimento essencial

para vários povos. Na Europa e no Mediterrâneo, para além do consumo humano, foi e é amplamente utilizado na alimentação animal. No velho continente, substituiu praticamente o milho-miúdo, já cultivado nas margens do grande mar desde a mais alta Antiguidade.

À trilogia ameríndia da batata, do tomate e do milho, há que acrescentar o feijoeiro comum (*Phaseolus vulgaris*), cujo sucesso na horta mediterrânea rapidamente suplantou outras espécies de feijões. Bem aceite por todo o mundo, este cultivo foi responsável por profundas transformações na agricultura e na alimentação. No Mediterrâneo, a sua importância foi e é tal que destronou, em grande parte, o milenar consumo de grão-de-bico e de lentilhas. Na cozinha, o feijão associa-se frequentemente com o milho e com as abóboras, igualmente com idêntica origem geográfica.

Muitos outros produtos com raízes no novo mundo ou no oriente, como o chá e a laranja da china, chegaram ao Mediterrâneo, revolucionando práticas agrícolas e costumes alimentares. As velhas hortas e almoínhas, combinando o clima das estações quentes mediterrânicas com a irrigação, passaram a tirar partido destes cultivos. A dieta da casa diversificou-se, a culinária refinou-se e a receita apurou-se, combinando produtos e sabores dos velhos e do novo mundo. Deste pré-mediterrâneo situado no extremo ocidental da Ibéria, aquém das colunas de Hércules, catapultaram-se para o novo mundo as culturas e os saberes milenares do *mare internum*. No movimento de refluxo, foi a esta mesma antecâmara do Mediterrâneo que aportaram outros saberes e sabores, outras culturas, os quais se combinaram com os magros recursos locais para voltarem a partir e para se disseminarem pelo mundo.

NOTA

- ¹ Texto anteriormente publicado, com alterações, em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, pp. 204-214. 1.^a edição, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 140-150.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNARDES, J. P. & OLIVEIRA, L. F. (coord. – 2006), *A Vinha e o Vinho no Algarve – o renascer de uma velha tradição*, Porto/Faro: Afrontamento /Comissão de Coordenação e Desenvolvimento do Algarve.
- BOLENS, Lucie (1994), *Agrónomos andaluces de la Edad Media*, Granada.
- BRAUDEL, Fernand (1987), *O Mediterrâneo – o espaço e a História*, Lisboa, Teorema.
- COELHO, Maria Helena (1990), Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos, in *Homens, Espaços e Poderes. Séculos XI-XVI. I – Notas do Viver Social*, Lisboa, Livros Horizonte, pp. 9-22.
- CORTESÃO, Jaime (1965), *Itália Azul, Obras completas*, vol. VII, Lisboa.
- FERRÃO, José Eduardo Mendes (2005), *A Aventura das Plantas e os Descobrimentos Portugueses*, Lisboa.
- GARCÍA SANCHEZ, Expiración (1990), Los cultivos de Al-Andalus y su influencia en la Alimentación, in *Aragon Vive Su Historia: Actas de las II Jornadas Internacionales de Cultura Islamica*, Teruel, pp. 183-192.
- JABOUILLE, Victor (1996), *O Mediterrâneo Antigo, Unidade e Diversidade*, Lisboa, ed. Colibri.
- LIVRO DE COZINHA da Infanta D. Maria, código português I. E. 33. da Biblioteca Nacional de Nápoles, prólogo, leitura, notas aos textos, glossários e índice de Giacinto Manuppella, Lisboa, INCM, 1986.
- MAGALHÃES, Joaquim Romero de (1970), *Para a História do Algarve Económico Durante o Século XVI*, Lisboa, Eds. Cosmos.
- MONTANARI, Massimo (1994), *The Culture of Food*, Oxford, Blackwell Publishers.
- MOTA, A. Teixeira da & CARREIRA, António (1986), O milho zaburro e o milho maçaroca na Guiné e ilhas de Cabo Verde, *Revista de História Económica e Social*, n.º 17, pp. 5-20.
- PEÑA CERVANTES, Y. (2010) *Torcularia. La producción de vino y aceite en Hispania*, Tarragona (ICAC – Documenta, 14).
- RIBEIRO, Orlando (1987), *Mediterrâneo, Ambiente e Tradição*, 2.^a ed, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- S. JOSÉ, Frei João de (1983), *Corografia – Frei João de S. José, Corografia do Reino do Algarve (1577)* in Guerreiro e Magalhães, *Duas Descrições do Algarve no Século XVI*, Lisboa, 1983, pp. 21-132.
- SANTOS, M.L.E.V.A (1971/72), *Arqueologia Romana do Algarve (2 Vols.)*, Lisboa: Associação dos Arqueólogos Portugueses.
- TORRES, Cláudio (1992), O Garb-Al-Andaluz, in *História de Portugal*, dir. de José Mattoso, Lisboa, Círculo de Leitores, vol. I, pp. 360-416.

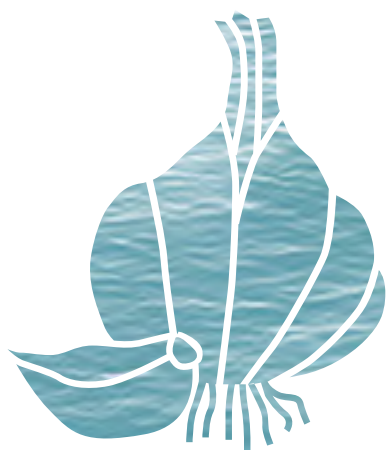


4

Um hábito de bem comer



Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve¹



MARIA MANUEL VALAGÃO

IELT – Instituto de Estudos de Literatura Tradicional –
Patrimónios, Artes e Culturas
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
da Universidade Nova de Lisboa

RESUMO Contextualizar a identidade alimentar mediterrânica no nosso país, a qual coexiste com uma componente identitária atlântica que caracteriza o Norte de Portugal, tendo como denominador comum a presença do

oceano Atlântico, importante fonte de peixe, recurso central da identidade alimentar portuguesa. Este é o nosso objetivo, o que coloca desde logo várias questões. O que identifica a alimentação portuguesa com as alimentações mediterrânicas? Que territórios, que paisagens, que recursos alimentares? Que história partilhamos no vaivém dos produtos alimentares, das técnicas de produção, de conservação dos alimentos bem como dos procedimentos culinários? São estas as questões que tentaremos responder, dando como exemplo o caso do Algarve. Deste património mediterrânico vivo fazem parte quer os recursos alimentares locais quer os saberes-fazer que lhes estão associados, daí resultando uma cozinha de grande efeito. São estes exemplos que devem ser praticados e acarinhados por todos nós, no sentido de garantir a sua salvaguarda para as gerações vindouras. A partir de agora a gastronomia portuguesa não pode ser vista isoladamente, mas sim em conjunto com a natureza e o turismo.

PALAVRAS-CHAVE Identidade alimentar, recursos alimentares, saberes-fazer, cozinha mediterrânica.

NO ATLÂNTICO, UMA IDENTIDADE MEDITERRÂNICA

Orlando Ribeiro, na sua magistral obra *Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico* (1987) diferenciava os solos do nosso território em «Portugal do xisto», «Portugal do granito» e «Portugal do calcário». Esta variedade traduz-se nas potencialidades agrícolas dos solos e dos recursos alimentares, sendo que uns e outros ao longo dos tempos têm afirmado a coexistência de uma identidade atlântica com a identidade mediterrânica², dualidade esta que é visível nas práticas alimentares. Com solos agrícolas pobres, de chuvas irregulares, Portugal Continental, território banhado pelo Atlântico e crestado pelos frios e pelos sóis, onde a frugalidade imperou durante séculos e que se caracteriza por diversas microrregiões, cada uma com as suas especificidades alimentares. A alimentação em Portugal é resultado dos recursos alimentares, da terra, do mar, dos rios e, obviamente, da sua cultura. A partir destes fatores naturais estruturam-se as diferentes culturas alimentares, com uma marcada dicotomia Norte/Sul. Uma identidade mais marcadamente atlântica no Norte e uma identidade mediterrânica no Sul caracterizam o país, tendo como denominador comum a presença do oceano Atlântico, importante fonte de peixe, um dos recursos centrais de identidade alimentar portuguesa.

A singularidade mediterrânica de Portugal resulta do determinismo geográfico do Sul do país, bem como da movimentação de culturas, civilizações, inventos e costumes através do comércio e das migrações que ao longo dos séculos configuraram o Mediterrâneo em geral e o sul da Península Ibérica, como um mar sintetizador de experiências e fenómenos civilizacionais: conjugando os legados fenícios,

gregos, romanos, berberes e árabes. Estes povos, de passagem ou permanecendo, não só deixaram as suas marcas genéticas como trouxeram consigo espécies vegetais e animais, técnicas de produção agrícola e saberes culinários que foram adaptados ao contexto local. Muitos elementos são semelhantes aos que se encontram noutros países da bacia do Mar Mediterrâneo.

Corroborando e legitimando esta identidade é também 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 que são as práticas alimentares tradicionais do sul, ou seja do Alentejo e do Algarve, as que mais se identificam com as características mediterrânicas razão pela qual, neste texto, exemplificaremos com detalhe as singularidades de uma dessas cozinhas. Neste caso a cozinha algarvia. Regressando às práticas alimentares portuguesas, acrescem ainda outras especificidades mediterrânicas deste 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 reco-



nhecida 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 (UNESCO, 2010).

De salientar ainda o consumo de bacalhau como parte da identidade alimentar nacional. Com efeito, este peixe, designado popularmente por «fiel amigo», é pescado longinquamente nos mares do Norte e consome-se em todo o território nacional depois de salgado e seco ao sol. A conservação através do sol e do sal são outra das características mediterrânicas que identificam as práticas alimentares de Portugal com as de outros países mediterrânicos. Importa referir que os portugueses são os maiores consumidores mundiais de bacalhau³. As gorduras principais são o azeite e a banha, sendo a carne de porco a mais consumida. A grande versatilidade culinária é também uma característica mediterrânica. Embora o receituário para cada produto e para cada país tenha os limites da imaginação, o livro de referência da autoria de Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, recenseia quase 700 interpretações culinárias diferentes e cerca de 170 variedades de doces, muitos deles de origem conventual.

SOPAS, CALDOS E CANJAS⁴

«Para os portugueses à refeição sem caldo ou sopa, faltar-lhe-ia de entrada, qualquer coisa de indispensável»

(Olleboma, 1994: 26)⁵

«...E nada de coisas chilras ou aguadas (...), antes preparados fortes e substanciais, a sopa alimento. Como sintetizou Albino Forjaz de Sampaio: 'Em alguns povos a sopa é a preparação para o jantar. Em Portugal a sopa é já jantar'.»

(Quitério, 1997:12)

De características marcadamente mediterrânicas (Turmo, 2012) a cozinha portuguesa revela-se em sabores decorrentes de práticas agrícolas, utilizando uma diversidade considerável de espécies, de modos de conservação dos alimentos tendo por base a secagem ao sol e, por fim, decorrentes de procedimentos culinários de grande simplicidade: cozidos, estufados, guisados, grelhados... A estas acresce referir as práticas de sociabilidade associadas ao ato de comer, tão identificadoras das diferentes regiões do nosso país e igualmente características das práticas do Mediterrâneo. Na imensa diversidade de pratos regionais, podíamos apontar as «sopas, os caldos e as canjas», tudo pratos aquosos, como um dos traços dominantes da tradição alimentar portuguesa que se enquadra na tipologia mediterrânica.



Segundo Albino Forjaz de Sampaio,

«Há entre nós sopas excelentes, sopas para o frio e sopas para refrescar. O que é o gaspacho, (...), senão uma sopa fria? Há sopas para os que podem comer sem embargos e sopas, para os que vivem em dieta. A sopa de lagosta para os primeiros e o caldo-verde para os segundos. Há sopa para sãos, e todas são, e sopa para doentes como o caldo de carneiro ou a canja, que veio da nossa Índia, diz-nos Garcia de Orta. Há sopas de carne, de peixe, de mariscos, de vegetais, de tudo. Sopa de camarão e sopa de ovos à alentejana; sopa de puré e sopa de cebola; sopa de couves temperada com unto do Norte e sopa de amêijoas do Algarve; sopa de feijão-frade com boas nabiças ou sopa de castanha pilada à minhota; sopa de grão com espinafres ou sopa de hortelã (2000: 216-217).

Das sopas para refrescar no verão, às sopas para aquecer no inverno, tudo parece ficar dito nesta longa citação de Albino Forjaz de Sampaio⁶ sobre as sopas mais características do país. Corroborando neste sentido e segundo palavras de Olleboma nos idos anos trinta, as quatro sopas mais características, ou aquelas que assumem uma expressão nacional e refletem também a diversidade regional são: a «canja»⁷, o «caldo verde», a «sopa do cozido nacional» e as «sopas de peixe dos portos portugueses». Acerca das canjas este autor refere que se trata de «um caldo de galinha com arroz. É o tipo perfeito de sopa leve, higiénica, saborosa, perfumada e de digestibilidade perfeita, predispondo bem o estômago para outros alimentos (...), deveria ser a sopa servida aos Deuses do Olimpo em dias de festa» (1994: 26).

Com efeito, se a canja é a sopa e o prato-marcador das festas e celebrações, este prato é também o caldo eleito para as «curas» em estados de debilidade física.

Deste património mediterrânico vivo, fazem parte os produtos hortícolas, as frutas, os azeites, e tantos outros produtos locais que fizeram a nossa história, os saberes-fazer que lhes estão associados, que representam, sem dúvida, um dos aspetos 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 genuínas do nosso território que deram lugar à diversidade de alimentações nacionais, idênticas nos traços genéricos mediterrânicos, (azeite, verduras, peixe, frutas, «cozinhados aquosos»...) mas diferentes entre si. Por conseguinte, conhecer os usos alimentares tradicionais, divulgando a importância da conservação e valorização das espécies autóctones e das singularidades regionais que lhes conferem as especificidades, significa também contribuir para assegurar a diversidade dos saberes e das identidades gastronómicas portuguesas.

PROMOVER A ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA, PROMOVER O MUNDO RURAL

Ora acontece que este tipo de práticas alimentares veiculando as tradições são de grande atualidade e 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 qua-

lidade 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 projetos ou estratégias de desenvolvimento multifuncional e integrado, que potenciem a atual atratividade 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 das cozinhas mediterrânicas portuguesas, salvaguardar as produções de azeite, de frutas, de verduras e restantes produtos hortícolas, enquanto sinais distintivos da nossa história alimentar é salvaguardar o 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 produções agrícolas mediterrânicas coincidem com espaços que ocupam um lugar de destaque nas motivações turísticas e representam um potencial inestimável de recursos naturais e de saberes tradicionais associados a práticas agrícolas e alimentares, que urge valorizar. A estratégia a seguir terá que ser integrada em torno da trilogia natureza, gastrono-

mia e lazer, o que implica um conhecimento mais aprofundado das práticas e representações intrínsecas às tradições alimentares locais. Inovando algumas dessas tradições, adaptando-as às necessidades da vida contemporânea, por forma a assegurar a transmissão/continuidade dos saberes, a memória coletiva da região a valorizar. Para tal necessitamos de conhecer os fundamentos que estão na base da singularidade mediterrânica de cada cozinha. Vejamos o caso da cozinha algarvia.

REENCONTRANDO A IDENTIDADE MEDITERRÂNICA NA PAISAGEM DO ALGARVE

Segundo Orlando Ribeiro «o Algarve é o Mediterrâneo de Portugal», especificidade esta que se traduz não só nos aspetos geográficos, onde as influências da natureza e da cultura, são intrínsecas à evolução e à vida da sua população, mas também, como é óbvio, nas suas práticas alimentares. Olhar a paisagem algarvia, observá-la atentamente, é perceber como se organiza a alimentação, neste caso uma paisagem composta de terra e de mar, com os seus produtos alimentares que constituem elementos privilegiados de interpretação da cozinha local das especificidades do território, as quais, por sua vez, são o resultado da simbiose entre património natural e património cultural, através de uma intervenção humana concertada com o equilíbrio ambiental. Assim sendo, as paisagens refletem a história e a interação entre o Homem e a Natureza, no sentido de satisfazer as suas necessidades alimentares. E que sinais e testemunhos de todo esse processo se leem na paisagem algarvia? Não só os que se relacionam com os produtos

alimentares provenientes da agricultura e da pesca, mas também os que nos falam dos barros, da palma, da cana e do junco, do vime e do esparto... tudo matérias-primas ligadas às artes da olaria, da empreita e da cestaria. Ao longo da história da alimentação no Algarve, foram os artefactos produzidos com estes recursos provenientes da terra e da flora local, que serviram para o acondicionamento e transporte dos produtos, para o acondicionamento e conservação de alimentos secos e de alimentos líquidos. E, quanto à olaria, é conhecido o seu papel na história da conservação dos alimentos, bem como na sua preparação culinária. Vasilhas de diferentes formas e tamanhos, falam-nos da herança árabe e dos sabores próprios, tão característicos das comidas algarvias, sabores esses que são em parte tributários dos recipientes e dos materiais onde os alimentos foram conservados e posteriormente cozinhados.

Por outro lado, a sua especificidade mediterrânica manifesta-se também na modelação da sua paisagem cultural e agrícola, nos contornos do olival, dos pomares de citrinos e de tantos outros frutos, nomeadamente os figos, as amêndoas e as alfarrobas, que no seu conjunto formam o tão característico pomar de sequeiro algarvio. Enquadrando com as figueiras, amendoeiras e alfarrobeiras intercalam-se as culturas de sequeiro de cereais e leguminosas, como as favas, ervilhas e grão-de-bico. Nas proximidades das habitações ou dos pontos de água, emergem na paisagem pequenas hortas e hortejos. Isto sobretudo no barrocal, enquanto nas zonas serranas o sobreiral, com a sua tão característica flora espontânea e os recursos cinegéticos, configura e reforça essa identidade mediterrânica. Acresce ainda que a pro-

ximidade da orla marítima, da ria e das salinas, constitui fator determinante da identidade da cozinha algarvia, que incorpora peixes, moluscos bivalves, peixe seco (polvo, litão, carapaus, peixe-agulha, atum, com a conhecida «moxama de atum», ...), de um modo distintivo relativamente às cozinhas das outras regiões.

A COZINHA ALGARVIA

A cozinha algarvia tem um cariz essencialmente rural, que evidencia uma complementaridade com os produtos do mar. Trata-se de uma cozinha de grande simplicidade, que traduz uma sábia adaptação às condições naturais. São sobretudo os produtos provenientes da pequena agricultura, ou esporadicamente os recursos silvestres, utilizados essencialmente em época própria, que se combinam com os recursos do mar.

Da carne, é sobretudo usada a de porco, cujo consumo atravessa quase todas as épocas do ano, utilizada em pequenas quantidades e com parcimónia no seu consumo. A mesma frugalidade acontece no consumo de peixe e de outros tipos de carne. Ou seja, a sua utilização em pequenas quantidades constitui uma das características mais marcantes de todas as alimentações mediterrânicas.

Sabendo que a cozinha praticada hoje no Algarve está sujeita às mais variadas influências, ou tendências globais e a constantes fatores de mudança social, decorrentes de movimentos demográficos – presença de populações migratórias, – turismo, pressões de indústrias e comércio alimentar e outras, importa relembrar os alimentos tradicionalmente cultivados e consumidos.



Dos *produtos de origem vegetal*, que referimos genericamente e sem ser exaustivo, temos das leguminosas: grão; feijão; lentilhas; favas; ervilhas e chícharos. Nos cereais, os derivados do trigo: pão e massa; arroz e farinha de milho (xarém). Nos hortícolas e nos frutícolas, a característica mais emblemática do Algarve no que se refere a estes produtos é a produção dos «*primores*», graças às suas condições edafoclimáticas. Todos os produtos hortícolas são usados na época própria: couves-de-folha; couve-repolho; couve-lombarda; acelgas; cenouras (nomeadamente a cenoura-roxa, o conhecido pau-roxo» tradicional desta zona e da qual se está a retomar a prática do seu consumo); favas e ervilhas; feijão-verde; tomate; pimento; pepino... A abóbora e a batata-doce utilizam-se praticamente durante todo o ano embora no final do verão, tempo da sua colheita, tenham a sua época-áurea. Quanto à fruta, das uvas às ameixas e às peras, dos albricoques às romãs e às laranjas, uma extensa variedade de espécies de frutos é cultivada no Algarve, sendo os citrinos e figos as culturas preponderantes⁸. A utilização das ervas aromáticas, tais como: orégãos; hortelã; nêveda; hortelã-da-ribeira; alecrim; tomilho; salsa; coentros; constitui o carisma desta cozinha. Das azeitonas, os principais tipos são: «britadas»; «retalhadas»; «de água» e «azeitonas de sal». Devemos ainda referir nas gorduras de adição culinária o azeite e a banha. Nos temperos: alho; cebola; vinagre; limão. Merecem menção os frutos secos: amêndoas; nozes; figos. Relativamente aos figos, foram, desde tempos imemoriais, uma das bases da alimentação de povos mediterrânicos e também dos algarvios. Outro dos produtos de que ainda há memórias vivas do seu consumo e das suas utiliza-

ções culinárias é a bolota doce: «bolotas cozidas», «bolotas aveladas», «bolotas assadas» ou ainda torradas e em farinha para fazer café...).

Dos *produtos de origem animal* temos de mencionar a enorme variedade de peixes, moluscos e bivalves e de carnes: porco, borrego, cabrito, a que se juntam os produtos de coleta, caça, caracóis e mel. Com a caça, preparam-se pratos que são identitários sobretudo das zonas serranas e que constituem um dos «petiscos» por excelência de algumas celebrações de convivialidade. A diversidade de tipos de mel é bem elucidativa da riqueza da flora local.

Por fim, dos *produtos de coleta de origem vegetal*, tão importantes na história das alimentações mediterrânicas, referem-se os medronhos, os cogumelos silvestres, as acelgas, os catacuses, os cardos, a borragem, o pilsaro e tantos outros, nomeadamente as ervas aromáticas condimentares.

AS ESTAÇÕES DO ANO

No sentido de contribuir para a valorização da gastronomia tradicional do Algarve, muito associada a uma noção de tempo cíclico, na qual os pratos necessariamente refletiam as produções sazonais, importa recordar de forma sucinta os produtos e pratos característicos de cada estação.

No *inverno* é a época dos hortícolas de folha, como as couves e o nabo, que são a base dos emblemáticos «jantares de inverno», também conhecidos por «cozidos». São pratos à base de carne de porco, feijão, repolho, como o «cozido de feijão com repolho»; o «cozido de couve» etc., etc. que utilizam as carnes de porco conser-

vadas no sal e posteriormente demolhadas. Pratos de inverno são ainda os conhecidos «comeres de azeite» ou seja as «comidas de abstinência», que tal como o nome indica são pratos consumidos em dias de abstinência na Quaresma e não incluem elementos cárneos na sua preparação.

Na *primavera*, em termos culinários, todo o maravilhoso fulgor desta estação se exprime, mais uma vez, nos pratos confeccionados com produtos da época, as favas e as ervilhas (no Algarve rural ainda designadas por «griséus»), o borrego, o cabrito... As favas e as ervilhas são estufadas em azeite e banha com a «boneca de cheiros» (coentros, hortelã, rama de alho e/ ou rama de cebola) e dentes de alho. Também característicos da primavera são as «papas com griséus», ou a «panela podre» que são as «papas com grãos»; «Batatinhas novas com molho frio e orégãos»; «Griséus com safio»; «Favas com choco», etc., etc. Destacam-se igualmente os pratos festivos à base de «borreguinho ou cabrito com griséus»..., e os folares da Páscoa. No *verão*, os cozidos e os jantares são mais frescos. Da sua composição fazem parte menos leguminosas e mais legumes: feijão-verde, abóbora, ... ou «peras rijas» (pouco maduras, em substituição de cenoura); São características as «vinagradas», «arjamolhos», «gaspachos», ou ainda as saladas preparadas com os mesmos ingredientes do gaspacho «cortados miudinho», a conhecida «salada montanheira». Peixes grelhados, nomeadamente as espécies conhecidas localmente por «peixe-azul»: sardinha, cavala, sarda, anchova, «barriga de atum»... etc.

No *outono*, continuam a consumir-se os jantares e os cozidos com abóbora e batata-doce. Nas hortas «inçam» as culturas de repolho, de

couve- lombarda, de nabo, de nabijas ... Inicia-se o ciclo da colheita e consumo da azeitona nova com as «azeitonas britadas». É o tempo do rábano para acompanhar os pratos de peixe grelhado. Também é no outono que é tradicional acompanhar o peixe grelhado com batata-doce. Aliás a época da batata-doce é muito celebrada, com pratos que combinam o doce com o salgado, que constitui uma prática mediterrânica identificadora da cozinha algarvia: «carapaus-alimados com batata-doce»; «choco com batata-doce»;... Igualmente característicos são os pratos à base de bivalves: conquilhas, berbigão, amêijoas, que tradicionalmente só eram consumidos nos meses com «r». Também do outono são características as conhecidas *tibornas*⁹.

De todas as épocas do ano são as sopas (com o pão ensopado) e os «jantares», um dos pratos identificadores da cozinha algarvia. A sua atratividade reside talvez na extrema simplicidade dos procedimentos culinários, na utilização de produtos sazonais e num processo de cozedura lenta.

Este é o seu «segredo»! A sua composição integra uma leguminosa, um «legume adocicado»: batata-doce e/ou abóbora e/ou cenouras e/ou peras rijas, «batata-redonda», e/ou arroz, ou massa; produtos de origem animal em quantidades reduzidas: carne de porco ou de borrego, toucinho e/ou enchidos. É um prato classificado na tipologia dos «cozidos».

Identificadores ainda da cozinha do Algarve temos os «petiscos», cuja variedade e importância não se esgotam no enumerar dos «pratos e pratinhos» que servem de pretexto para «fazer um petisco». Importa evidenciar o quanto o seu conceito alia a arte mediterrânica



da convivialidade, a uma outra arte também muito mediterrânica que consiste em «obter grandes efeitos a partir de poucos recursos». Dos caracóis a umas lasquinhas de moxama, passando pela sardinha salgada, pela estopeta de atum, pelo polvo seco assado, à salada de orelha de porco... tantos são os petiscos no Algarve que afirmam a singularidade desta região, na fruição do convívio e da comida, simultaneamente identificando-a com práticas mediterrânicas.

PROCEDIMENTOS MEDITERRÂNICOS, HERANÇAS E IDENTIDADE

«...o segredo da comida é fazê-la devagar e comê-la mais devagar ainda, em boa companhia...»

(Maria Gonçalves, Apra-Loulé, 2012)

Comecemos pelas técnicas de preparação culinária da cozinha algarvia. Tantas são as similitudes com os procedimentos culinários das cozinhas mediterrânicas! À facilidade das técnicas associa-se a função desempenhada pela água, pela sazonalidade dos produtos e pelos tempos de cozedura. Uns e outros conferem a subtilidade e a diversidade de sabores tão emblemáticos das cozinhas mediterrânicas. Cozer, guisar, estufar, são as técnicas de preparação culinária comuns à cozinha familiar algarvia. A fritura, também! Sobretudo no que se refere à fritura dos diferentes tipos de massas para confeccionar os fritos tradicionais das festividades natalícias. Nalguns destes fritos, a delicadeza da massa e a sábia utilização da calda à base de mel

e água evidenciam bem essa identidade mediterrânica, cuja herança e origens, não podemos só atribuir à cultura árabe. Sabemos sim, que são idênticos aos praticados nessas culturas.

Voltando às comidas em si, é essencial reforçar o papel do pão na cozinha algarvia. Este é o alimento de base não só da alimentação em geral, mas também ingrediente central de alguns pratos tradicionais. No Algarve, as sopas (de tomate, de batata, de beldroegas, de conquilhas, de amêijoas, de «cabeça de peixe»...), as açordas, (de alho, de galinha, de galo, de amêijoas, «açorda fervida», «açorda de poejo», «açorda chocolateira»...) são, por definição, pratos muito flexíveis e versáteis onde a criatividade e a disponibilidade em produtos determina o resultado final do prato.

Quanto às gorduras utilizadas na preparação culinária, aqui, à semelhança do que se observa em muitas zonas mediterrânicas, as principais gorduras de adição são sobretudo o azeite e a banha de porco, utilizadas em pequena quantidade. Os benefícios destas gorduras, em termos nutricionais, devido ao seu teor em ácidos gordos mono insaturados, são amplamente conhecidos, sobretudo no caso do azeite, quando é utilizado em cru. O prazer dos sabores que veiculam é igualmente uma característica maior dos pratos da cozinha algarvia.

Ao pão e ao azeite aliam-se, como já referido, as ervas aromáticas enquanto condimentos centrais da cozinha familiar algarvia. A ancestralidade e os benefícios da sua utilização estão largamente atestados em bibliografia própria. A sua disponibilidade enquanto recurso espontâneo é também antiga, pois já Estrabão¹⁰ reconheceu as regiões a sul do Tejo como sendo o paraíso das ervas frescas.

Mais exemplos de pratos identitários desta região e mediterrânicos na sua tipologia são os já referidos «jantares» (de grão, de feijão...); os «cozidos» (de repolho, de vagens com peras ...); as «papas» (também conhecidas por xarém ou xerém, cujas variantes têm os limites da imaginação e da disponibilidade em produtos. Muito comuns são as de conquilhas, de berbigão, de sardinhas, ...); os diferentes tipos de caldeiradas e de «alhadas»; os guisados; as cabide-las; os estufados... Nestes pratos únicos, os diferentes ingredientes são misturados, unidos entre si pela cozedura conjunta e não em separado. O molho resultante inclui gorduras animais e vegetais em pequenas quantidades, sendo constituído principalmente por água, como já referido. Esta fusão de sabores propicia um resultado diferente daquele que se obtém com a cozedura em separado, conservando também as propriedades nutricionais dos diferentes alimentos. Outros ingredientes emblemáticos da cozinha algarvia e de todo o Mediterrâneo em geral, são os temperos já referidos, alho e vinagre muito conhecidos pelos seus benefícios para a saúde e que tão bem realçam os sabores de pratos tais como *arjamolhos*, *vinagradas*, *salada de cenouras com azeitonas*... O travo a vinagre, pelo aroma que confere aos pratos, resulta de saberes ancestrais que tanto o utilizam para conservar (como é o caso dos escabeches), como para refrescar (sopas de água fria, atualmente, designadas por *gaspachos*) quando empregue nas quantidades adequadas, de modo a que o seu sabor ácido não seja pronunciado. Aliás, o «borrifo de vinagre» usado com frequência para finalizar os caldos e os cozidos antes de apagar o lume, atua como potenciador dos restantes sabores. Outro tempero

identificador de práticas mediterrânicas é o limão. «Em cada casa um limoeiro» é um dito algarvio antigo. Com efeito as utilizações do limão são múltiplas. Não só para temperar e para aromatizar, mas também curar. São muitos os pratos de peixe e de carne, bem como cabidelas, canjas, e outros ... que utilizam o limão como ingrediente indispensável. As «mezinhas caseiras» à base de limão traduzem igualmente práticas e sabedorias milenares resultantes da história e da cultura desta região.

De herança árabe adotada e adaptada ao contexto local, são alguns dos doces e bolos – queijos de figo, doces de amêndoa, filhoses em calda... – à qual se veio associar posteriormente, já nos séculos XVII e XVIII a influência da doçaria conventual. Deste conjunto de heranças, saberes e recursos, resultou a diversidade e requinte da doçaria algarvia, cuja variedade e notoriedade são por demais conhecidas.

Encontramos ainda manifestações da identidade mediterrânica no conjunto das práticas de sociabilidade em torno do espaço culinário, lugar privilegiado da observação, da escuta e da transmissão dos saberes orais inerentes a uma cozinha familiar. Outro tanto nas práticas de convivialidade e na atitude face ao consumo e à mesa. Come-se com os outros, com a família e com os amigos. Come-se com vagar e devagar. Revive-se neste ritual a síntese dos resultados de um labor de saberes que revelam o modo como as populações se souberam adaptar e tirar partido dos recursos naturais e alimentares de forma equilibrada, saudável e harmoniosa. Que melhor testemunho temos da intemporalidade e da herança cultural romana e árabe e da identidade da arte de viver mediterrânica?

AGRADECIMENTOS

À Doutora Eng.^a Maria Elvira Ferreira e à Prof.^a Doutora Nídia Braz a leitura crítica deste texto.

NOTAS

- ¹ Texto anteriormente publicado em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 28-41.
- ² Já em março de 1929, Pequito Rebelo proferia em Coimbra na Associação Académica, uma conferência intitulada «A Terra Portuguesa», na qual sintetizava a dualidade geográfica do nosso território com a conhecida frase: *Portugal é mediterrâneo por natureza, atlântico por posição*.
- ³ Os portugueses são também os maiores consumidores europeus de arroz, com um consumo anual de cerca 16 kg/ *per capita*, o que traduz um modelo alimentar com uma significativa presença de cereal para além do pão.
- ⁴ Canja, palavra entrada no léxico português pela mão de Garcia de Orta em 1563. Referenciada como sendo uma sopa de arroz cozido em caldo de galinha a que se pode acrescentar temperos verdes como são os tradicionais raminhos de hortelã ou de salsa.
- ⁵ Este era o pseudónimo de António Maria de Oliveira Bello (1872-1935), distinto industrial e mineralogista que fundou em 1933 a Sociedade Portuguesa de Gastronomia, sendo também o autor da obra de referência intitulada *Culinária Portuguesa*, cuja publicação teria ocorrido postumamente, possivelmente em 1936, e que é considerada a «primeira recolha sistemática do receituário português», segundo palavras de José Quitério no Preâmbulo da reedição dessa mesma obra, em 1994, pela Ed. Assírio e Alvim.
- ⁶ Importa salientar que a obra a que nos referimos, *Volúpia, a nona arte, a gastronomia*, foi publicada numa primeira edição em 1940 e já nessa altura o autor, apoiando-se no testemunho de um médico francês, Dr. Gauducheau, fazia a apologia da sopa elegendo-a como prato nacional.
- ⁷ De acordo com Garcia de Orta (1501-1568), trouxemos da Índia esta preparação culinária e o étimo é indiano: *kanji*. Galopim de Carvalho desenvolve um pouco mais a origem deste prato, dizendo-nos que: «a canja fomos buscá-la ao oriente, ao concani, no século XVI, onde a canje era feita de água e arroz, com pimenta e cominhos. Nessa época, Manuel Godinho Cardoso fala dela na célebre *História Trágico- Marítima*: ‘não havia outras mesinhas nem benefícios mais que remédio de sangrias, canjas de arroz ou milho’». Entre nós fala-se de canja quando o caldo, de carne ou de peixe, apenas tem arroz (ou massa, por semelhança)» (2001: 243).
- ⁸ O comércio de citrinos e de figos secos, constituiu historicamente, desde o período quinhentista até meados do século XX, a base da economia local (Magalhães, 1970).
- ⁹ As *tibornas* estão associadas à celebração e à prova do azeite novo. Há uma grande diversidade de *tibornas* no Algarve. Das mais simples, que consistem em pão tostado e quente ensopado no azeite novo, às que são aromatizadas com alho e/ou laranja, até às *tibornas doces*. Estas últimas constituem uma

interessante herança árabe, cuja preparação consiste no seguinte: as fatias de pão tostado nas brasas são depois levemente embebidas em sumo de laranja, regadas com azeite e adoçadas com mel, ou com açúcar e canela. Abafam-se uns instantes antes de serem consumidas.

¹⁰ Estrabão foi o grande geógrafo do século I a.C.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GALOPIM DE CARVALHO, J. (2001), *Com Poejos e Outras Ervas*, Lisboa, Âncora Editora.
- MAGALHÃES, J.A.R. (1970), *Para o estudo do Algarve económico durante o século XVI*, Lisboa, Edições Cosmos.
- MODESTO, M.L. (1982), *Cozinha tradicional portuguesa*, Lisboa, Editorial Verbo.
- OLIVEIRA BELLO, A.M. de (Olleboma). (1994), *Culinária Portuguesa*, Lisboa, Ed. Assírio e Alvim.
- QUITÉRIO, J. (1997), *Comer em Português*, Lisboa, Ed. CTT- Correios de Portugal.
- RIBEIRO, O. (1987), *Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico*, 5.^a edição, Lisboa, Livraria Sá da Costa.
- SAMPAIO, A.F. (2000), *Volúpia, a nona arte*, Lisboa, Editorial Notícias.
- TURMO, I. (2012), Régime Méditerranéen. in: Poulain, Jean-Pierre, (Dir.). *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France.
- UNESCO (2010), *Convention pour la Sauvegarde du Patrimoine Immatériel*, Comité Intergouvernementale de Sauvegarde du Patrimoine Culturel Immatériel, Cinquième session, Nairobi, Kenya.
- VALAGÃO, M.M. (2011), Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade. *Revista da APH*. 105: 23-27. Lisboa, APH.
- VALAGÃO, M.M. (2013), Identidade e Memória Mediterrânica da Alimentação Algarvia. Em: *Catálogo da Exposição sobre Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar*, Tavira, Museu Municipal de Tavira, Palácio da Galeria.



Os cereais no contexto da dieta mediterrânica¹



CARLA MOITA BRITES

INIAV – Instituto Nacional de Investigação Agrária
e Veterinária

RESUMO A dieta é um fator de identidade comum entre países da bacia do Mediterrâneo que partilham história e recursos idênticos. Os cereais são um elemento primordial dessa dieta, vinculam laços de natureza geográfica, his-

tórica e nutricional que são importantes para a sustentabilidade do padrão alimentar e do estilo de vida. Esta apresentação pretende dar a conhecer os principais vínculos associados à cultura dos cereais na região, realçar o seu papel nutricional, contributo para a sustentabilidade, resultados da investigação desenvolvida, as tendências atuais, desafios sociais e perspetivar linhas de inovação para o futuro.

PALAVRAS-CHAVE Dieta mediterrânica, Cereais, história, nutrição, sustentabilidade.

VÍNCULO GEOGRÁFICO E HISTÓRICO

O cultivo de cereais é um elemento comum às diferentes etnias presentes na bacia do Mediterrâneo e teve contributos importantes para o desenvolvimento histórico e cultural desses povos.

As primeiras espécies selvagens de trigo que apareceram numa época remota (≈ 6700 a.C.) no mediterrâneo tiveram origem no Médio Oriente. As espécies silvestres de trigo diplóide (*Triticum monococcum*) e tetraplóide (*Triticum diccicum*) são os primórdios do espelta (*Triticum spelta*), um hexaplóide antigo e também do trigo duro (*Triticum durum*) e do trigo mole (*Triticum aestivum*), respetivamente o tetraplóide e hexaplóide mais cultivados na atualidade.

Algumas evidências encontradas sugerem que as espécies silvestres de *Triticum monococcum*, também conhecido por *einkorn*, cresceram na região mediterrânica e foram cultivadas pela primeira vez no período Neolítico (5000 a.C.). O farro (*T. turgidum* var. *dicoccum*) é um tetraplóide, provavelmente das primeiras espécies de *Triticum* a ser domesticadas no início da agricultura, sendo *farris* a origem da palavra farinha que era a base das populações latinas. Com *far* preparava-se o pão que era consumido na época romana pelos noivos no ritual do casamento (*cumfarreatio* ou *nuptiae farreateae*), um grande ato solene na Roma antiga. Além do pão, havia outras preparações baseadas no farro, nomeadamente a *puls* uma precedente da polenta, a *chidra* (de origem grega) fabricada com espigas tostadas, o *tragum* que é uma mistura com leite e a *athera*, uma espécie de xarope procedente do Egito (Collar, 2007).

Mais tarde, na sequência das invasões bárbaras (século IV-VIII) os Suevos introduziram o centeio (*Secale cereal*) no noroeste da Península

Ibérica (Galiza e Entre Douro e Minho), região onde se cultivava o milho-alvo ou milho-miúdo (*Panicum miliaceum*), bem como o painço ou milho painço (*Setaria italica*).

Os Árabes no século VII-VIII introduziram o arroz (*Oryza Sativa*) e no século VIII-XII o trigo duro, rijo ou mourisco que ainda são largamente cultivados na região mediterrânica.

O verdadeiro milho (*Zea mays*) de origem Americana surgiu muito mais tarde (século XVI) e o seu cultivo originou uma revolução agrícola na Península Ibérica e os emblemáticos espigueiros com funções simbólicas e estéticas que marcam a paisagem do território noroeste português.

Inicialmente, os cereais eram comidos crus e inteiros, posteriormente foram moídos para preparar papas, bolachas e outras misturas com água amassadas e cozidas sobre pedra quente.

Na região mediterrânica a moagem foi muito intensificada pelos romanos (≈200 a.C.), na sequência da introdução das noras, das mós e moinhos de água, mais tarde, por volta de 600 d.C., pelos árabes com a divulgação das azenhas e noras e posteriormente no século XII com a introdução dos moinhos de vento os quais a partir de 1800 foram sendo substituídos pela máquina a vapor e por sua vez no final do século XIX os cilindros de metal tomaram o lugar das mós (Brites e Guerreiro, 2008).

As massas cozidas de outrora não eram fermentadas, contudo, os Gregos começaram por utilizar uma mistura de lúpulo e mosto fresco guardado em ânforas de um ano para o outro para produzir pão levedado que se designava por *zymi* ou zimo para se distinguir do não levedado *azymi* (ázimo) e instalaram os primeiros fornos públicos que se difundiram por todo o Império Romano.

A grande diversidade de espécies (trigo, milho, centeio, arroz) cultivada na região, deu origem a uma grande variedade de receitas, caseiras e regionais, açordas, migas, bolas, broas e outros tipos de pães que se tornaram património gastronómico presente em toda a bacia do mediterrâneo. Para além do valor gastronómico, ao pão é atribuído numerosos significados simbólicos e místicos, de fé e encarnação na hóstia e também a materialização da dureza do trabalho de campo.

A existência do património gastronómico, a fé e a religião associados à preservação de vários elementos arquitetónicos do ciclo dos cereais (espigueiros, moinhos de água e vento, fornos comunitários), são testemunhos vivos do vínculo geográfico e histórico dos cereais à dieta mediterrânica.

VÍNCULO NUTRICIONAL

O interesse pela dieta mediterrânica surgiu na sequência do estudo comparativo de sete países conduzido por Ancel Keys, epidemiologista norte americano, que no final da década de 50 constatou reduzida mortalidade por doença coronária nos países europeus do sul, comparativamente aos do norte e EUA, vínculo esse associado a padrões alimentares praticados em Creta e outras zonas do mediterrâneo (Keys, 1970; Renaud *et al.*, 1995).

O padrão alimentar identificado caracteriza-se por um alto consumo de cereais pouco refinados, nomeadamente o pão escuro, frutos secos, grãos de leguminosas, frutas, queijo e iogurte, predominantemente azeite como gordura adicionada, onde a proteína animal é reduzida e proveniente de ovos e aves e algum peixe, em detrimento de carne vermelha.



Passadas algumas décadas, as mudanças demográficas, socio-económicas, o aumento do nível de vida e de oferta de alimentos e o recurso à alimentação extra domiciliária causaram uma profunda alteração dos hábitos alimentares tradicionais e do padrão alimentar (Keys, 1995). Em 1997, o consumo em Portugal de pão, leguminosas e fruta era cerca de metade do que existia na zona mediterrânica na década de 60. A tendência de decréscimo no consumo de cereais e leguminosas agravou-se ainda substancialmente (16%) da década de 90 para 2008, levando o INE a concluir que a dieta portuguesa se afasta das boas práticas nutricionais.

De facto, de 1990 até 2008, o consumo *per capita* do pão diminuiu em Portugal cerca de 33%, em 2002 na região do Porto era de 114 g/dia (inquérito conduzido entre 1999 e 2003 pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto), valor que é muito inferior à quantidade diária recomendada pela Organização Mundial de Saúde que é de 250-300g (distribuídos em 4-6 porções/dia de 40-60g) e preferencialmente de cereais integrais.

A par da diminuição do consumo de pão, ocorreu um grande aumento do consumo calórico, de 2700 Kcal em 1996 para 3700 Kcal em 2003. O consumo do pão e de cereais ricos em amido foi substituído por outros alimentos mais calóricos, açúcares de absorção rápida, gorduras e proteínas de origem animal. Consequentemente, aumentou a prevalência de doenças crónicas associadas a maus hábitos alimentares. Para inverter a tendência de afastamento do padrão alimentar da dieta mediterrânica e prevenir o aumento da prevalência de doenças crónicas tais como o cancro do cólon e gástrico , a

doença cardiovascular, a obesidade e a diabetes, é necessário aumentar o consumo de alimentos derivados de cereais pouco refinados.

Na verdade, os alimentos derivados de cereais (pão, massas alimentícias, arroz) são a principal fonte de glúcidos complexos (fibra alimentar, amido resistente e outros polissacáridos), devendo fornecer 55-60% do consumo calórico e é por isso que estão na base da pirâmide alimentar.

Os decréscimos de consumo de cereais estão provavelmente associados a crenças erradas sobre o seu papel na obesidade, o desconhecimento da sua relevância nutricional e possivelmente a alguma perda de qualidade dos produtos disponíveis.

Na dieta mediterrânica, os cereais são consumidos essencialmente como pão (*trigo, mistura, integral, broa de milho, de centeio*) ou massas alimentícias (*esparguete, cuscuz*), exceção feita ao arroz, que é consumido inteiro e às farinhas de milho que são confeccionadas em papas, xarém e outras preparações culinárias.

Para além da principal fonte energética e de fornecerem glúcidos complexos (fibra alimentar) os cereais são uma fonte de fitoquímicos, vitaminas (complexo B e E) e minerais que devem estar presentes naturalmente numa dieta equilibrada.

O valor nutricional é o reflexo da composição química dos grãos, que depende da espécie, e também do ambiente de cultivo. No trigo, estão presentes proteínas específicas, as gliadinas e gluteninas que formam o glúten, o principal interveniente para a viscoelasticidade das massas. O trigo mole tem gliadinas e gluteninas que não estão presentes no trigo duro, embora este último tenha normalmente maiores teores

proteicos. O centeio caracteriza-se por um alto conteúdo em sais minerais e fibra alimentar que contribui para a formação de géis viscosos durante o processo digestivo (Brites *et al.*, 2007). Na aveia e na cevada estão presentes componentes específicos da fibra, os β -glucanos, com grande potencial nutracêutico na prevenção do cancro do colón porque contribuem para a manutenção de níveis de colesterol e para um menor aumento da glucose no sangue (Reg EU n.º 432/2012).

Outras espécies têm tido atualmente especial relevo para usos alimentares porque estão isentas das proteínas do glúten, nomeadamente o milho e o arroz. O arroz é largamente utilizado na alimentação infantil pela sua baixa alergenicidade, também pelo seu valor energético e para além disso a sêmea tem componentes específicos com elevado poder antioxidante como o fitoesterol e o γ -orizanol (Rosell *et al.*, 2007). O milho de coloração amarela e alaranjada é muito rico em carotenóides únicos como a zeaxantina que são antioxidantes com funções na prevenção de doenças de degeneração da mácula ocular, sendo também rico em tocóis (tocoferóis e tocotrienóis) que para além da atividade nutricional vitamínica (Vitamina E) têm um importante papel na estabilização dos óleos alimentares (Brites, *et al.* 2007).

O trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*) não pertence à família das gramíneas. É designado de pseudocereal porque o endosperma do grão é rico em amido e, embora a sua cultura no Mediterrâneo só tenha alguma expressão na Croácia e França, tem adquirido especial relevo devido ao seu potencial nutricional. Os grãos de trigo sarraceno têm uma morfologia muito particular, com um embrião (gérmen) de considerável dimensão, onde à exceção do amido estão locali-



zados a maioria dos nutrientes e daí a sua riqueza em proteína de alto valor biológico (lisina), ácidos gordos polinsaturados essenciais, fibra alimentar, vitaminas (B1, C e E γ -tocoferol), minerais e flavonóides (quercetina) de elevado poder antioxidante.

Para além da diversidade entre as espécies, existe uma ampla variação nutricional entre variedades no interior de uma dada espécie, grãos e matérias primas para o fabrico de farinhas que irão ser processadas nos alimentos de uma dieta equilibrada, onde o pão deve ter um papel preponderante.

O valor nutricional do pão varia consoante as matérias primas, receita e o processo de panificação mas, será tanto maior quanto a riqueza em glúcidos complexos de absorção lenta (fibra alimentar, amido resistente), proteína vegetal, minerais (Ca, K, P, Mg) e vitaminas (tiamina, niacina, E e grupo B) e quanto menor for a proporção de sal, açúcares e lípidos.

A grande diversidade de matérias primas, receitas e processos tem um grande impacto no índice de glicémia, cujos valores (41-95) variam desde o baixo a elevado quando comparamos diferentes tipos de pão, ou diferentes alimentos derivados de cereais (Borre, 2001). É frequente encontrarmos estudos que utilizam o pão branco em vez da glucose como referência de alimento padrão de alto índice glicémico, contudo, também existem determinados tipos de pão, nomeadamente os integrais de centeio e aveia, que se enquadram nos alimentos de baixo índice.

No que respeita aos pães tradicionais típicos da dieta mediterrânica, vários estudos têm demonstrado o papel dos glúcidos de absor-

ção lenta (amido resistente) e dos ácidos orgânicos de cadeia curta produzidos durante as fermentações prolongadas com ‘iscos’ e ‘massas mães’ na diminuição da resposta glicémica (Liljeberg, *et al.* 1995; Lappi *et al.*, 2010). Nos pães portugueses, comprovou-se (Brites *et al.*, 2011) um maior conteúdo de amido resistente e menor índice de glicémia na broa de milho quando comparada com o pão de trigo de farinha altamente refinada (papo seco).

O vínculo nutricional dos derivados de cereais à dieta mediterrânica deve fundamentar-se pela sensação de saciedade, redução do índice glicémico e colesterol, sendo importante o seu consumo para regular o apetite, manter o índice de massa corporal e prevenir a diabetes, a saúde cardiovascular e gastrointestinal e o cancro.

VÍNCULO SUSTENTÁVEL

Quando comparamos a situação detetada no Mediterrâneo por Ancel Keys na década de 60 (Keys, 1970) com a atualidade, constatamos grandes alterações ao nível dos alimentos que consumimos, nos modos de produção, nos locais de compra, nos meios de transporte que utilizamos para os comprar e nos aspetos quantitativos e qualitativos das nossas dietas. O paradigma produtivista que impera na produção de alimentos tem tido um grande impacto ambiental e gerado problemas de saúde associados ao regime e hábitos alimentares que é importante inverter com dietas sustentáveis (Lang, 2013).

As dietas sustentáveis devem integrar hábitos herdados e contemplar princípios ecológicos e de saúde pública. Com um consumidor cada vez mais informado, as opções de escolha serão no futuro

comandadas pelas mensagens que os alimentos podem transmitir: identidade, origem, autenticidade, modo de produção, tradições, aspetos culturais e propriedades nutricionais.

Relativamente aos cereais, variedades antigas que mantêm as suas características originais estão a ressurgir porque o consumidor valoriza os benefícios ocultos do grão inalterado pelo tempo. Alguns grãos têm propriedades nutricionais comprovadas e, para além disso, supostamente, adequam-se a uma agricultura mais ecológica e sustentável. As cultivares antigas de trigos portugueses têm potencial para expressar teores proteicos elevados e manifestam uma grande diversidade no que respeita à dureza do grão e também nos parâmetros reológicos (Brites *et al.*, 2000). Outras espécies têm elevada rusticidade como o *Triticum monococcum* que é cultivado em solos pobres e áreas montanhosas da França e Marrocos e o farro que resiste a temperaturas baixas, sendo cultivado em áreas montanhosas de Marrocos, Espanha (Astúrias), Albânia, Turquia e Itália onde já existe Indicação Geográfica Protegida (Toscana) para a sua produção que é tradicionalmente consumida em grão na preparação de sopas.

OS DESAFIOS SOCIETAIS E OPORTUNIDADES PARA O FUTURO

O reconhecimento pela UNESCO da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade irá certamente trazer vínculos e mensagens que estimulem o consumo de cereais, contudo, torna-se necessário superar alguns mitos (comer massas, arroz, pão engorda; sempre se consumiu demasiado pão; cereais carecem de importância, podem eliminar-se da dieta, entre outros) através da divulgação dos

dados da balança alimentar, da obesidade e diabetes e da mobilização para desafios sociais, de consenso relativamente aos benefícios.

Para além da mensagem de dieta saudável com qualidade, tradição, proximidade e sustentabilidade, a implementação da Dieta Mediterrânica terá que contemplar outras tendências do consumo alimentar como as experiências multissensoriais que transmitem prazer, de nutrição personalizada com comodidade e para cumprir uma determinada funcionalidade.

As oportunidades para o futuro deverão contemplar a qualidade organoléptica e nutricional dos cereais e explorar o interesse dos consumidores pela diversidade, com menus de receitas e pães tradicionais e também incluir as alegações nutricionais e de saúde, de acordo com os Regulamentos Europeus 1924/2006 e 432/2012, respectivamente: Baixo valor energético (<40 kcal/100g), Valor energético reduzido (-30% das calorias da referência), Baixo teor em gordura (<3%), Baixo teor em gordura saturada (<1,5%), Baixo teor em açúcar (<5%), Baixo teor em Na (<0,12%), Fonte natural de fibra (>3%), Alto teor em fibra (>6%), Fonte de proteína (calorias das proteínas>12% total), Fonte natural de Vit B1, PP, riboflavina, Ca, P, Fe e Mg (>15% DDR), isento de colesterol) e Amido resistente, Arabinosilano produzido a partir do endosperma do trigo, Beta-glucanos, Fibra de centeio, de farelo de trigo, grão de aveia, *Monascus purpureus* (arroz vermelho fermentado).

A larga tradição da utilização de farinhas de milho na panificação e de arroz em bolos tem sido explorada para o desenvolvimento de formulações isentas de glúten (Brites *et al.*, 2010; Brites *et al.*, 2007) assim como a utilização de recursos autóctones como o gérmen da

semente de alfarroba para produzir pães enriquecidos em proteína (Carbas *et al.*, 2011).

Estes desenvolvimentos e os projetos de investigação em curso são necessários para reforçar o papel dos cereais numa alimentação saudável e para incentivar o retorno do padrão alimentar da dieta mediterrânica, objetivos que são suportados pela estratégia Europa 2020 onde a Política Agrícola Comum será orientada para um modelo de agricultura sustentável, que respeite o meio ambiente, focalizado nos consumidores e nas oportunidades do mercado.

NOTA

- ¹ Texto anteriormente publicado, com alterações, em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 268-281.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOURRE, J. M. (2001), Le rôle du pain dans la couverture des besoins alimentaires en glucides complexes. *Industries des céréales* 124:30-31
- BRITES, C., BAGULHO, A.S., RODRIGUEZ-QUIJANO, M., CARRILLO, J.M. (2000), Effects of HMW glutenin subunits in the quality parameters of Portuguese landraces of *Triticum aestivum ssp. vulgare*. in *Wheat Gluten*, Shewry PR & Tatham AS (eds.), Cambridge, UK, RSC.
- BRITES, C., HAROS, M., TRIGO, M.J, ISLAS, R.P. (2007), Maíz. in *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, Córdoba, Argentina. Hugo Báez, Editor.
- BRITES, C. E GUERREIRO, M. (2008), *O pão através dos tempos*. Lisboa, Apenas Livros, Lda..
- BRITES, C., IGREJAS, G., LEÓN, A.E. (2007), Centeno y Triticale. in *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, Córdoba, Argentina. Hugo Báez, Editor.
- BRITES, C., TRIGO, M.J., FERREIRA, A., GULARTE, M. (2007), Quality improvement of gluten free rice cake. in ICC, Proceedings of 1st Latin American Conference ICC, Rosario, Argentina.
- BRITES, C., TRIGO, M.J., SANTOS, C., COLLAR, C., ROSELL, C.M (2010), Maize based gluten free bread: influence of processing parameters on sensory and instrumental quality. *Food and Bioprocess Technology* 3(5):707-715.

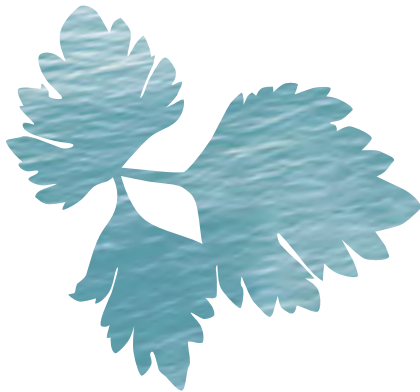
- BRITES, C.M, TRIGO, M.J., CARRAPIÇO, B. (2011), Maize and resistant starch enriched breads reduce postprandial glycemic responses in rats. *Nutrition Research* 31(4):302-308.
- CARBAS, B.F., CORREA, M.J., TRIGO, M.J., FERREIRA, A., FERRERO, C., PUPPO, M.C., BRITES, C. (2011), Utilization of carob germ flour to produce protein fortified breads. Proc. II Conferencia Latinoamericana Cereales, Santiago, Chile.
- COLLAR, C. (2007), Cereales Antiguos. in *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, Córdoba, Argentina. Hugo Báez, Editor..
- INE, Instituto Nacional de estatística. (1999), Balança Alimentar Portuguesa 1990-1997.
- INE, Instituto Nacional de estatística. (2010), Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008.
- KEYS, A. (1970), Coronary heart disease in 7 countries, *Circulation* 41(suppl):1-211.
- KEYS, A. (1995), Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr* 61(6, suppl):1321-1323.
- LANG, T. (2013), Alimentos Sustentáveis para dietas sustentáveis? O desafio da saúde pública ecológica. in *O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia*, Santos, J.L., Carmo, I., Graça, P., Ribeiro, I., Lisboa, Ed. Fundação Calouste Gulbenkian.
- LAPPI, J., SELINHEIMO, E., SCHWAB, U., KATINA, K., LEHTINEN, P., MYKKÄNEN, H. (2010), Sourdough fermentation of wholemeal wheat bread increases solubility of arabinoxylan and protein and decreases postprandial glucose and insulin responses. *J Cereal Sci* 51: 152-8.
- LILJEBERG, H., LONNER, C.H., BJORCK, I. (1995), Sourdough fermentation or addition of organic-acids or corresponding salts to bread improves nutritional properties of starch in healthy humans. *J Nutr* 125:1503-11.
- RENAUD, S., DE LORGERIL, M., DELAYE, J., GUIDOLLET, J., JACQUARD, F., MAMELLE, N., MARTIN, J L., MONJAUD, I., SALEN, P., TOUBOL, P. (1995), Cretan mediterranean diet for prevention of coronary heart-disease *Am J Clin Nutr* 61 (Suppl):1360-1367.
- ROSELL, C.M, BRITES, C., PÉREZ, E., GULARTE, M. (2007), Arroz. in *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, Córdoba, Argentina. Hugo Báez, Editor.
- UE, União Europeia (2006), Regulamento n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos *Jornal Oficial da União Europeia*, Bruxelas.
- UE, União Europeia (2012), Regulamento n.º 432/2012 da Comissão que estabelece uma lista de alegações de saúde permitidas relativas a alimentos que não referem a redução de um risco de doença ou o desenvolvimento e a saúde das crianças, *Jornal Oficial da União Europeia*, Bruxelas.



As plantas aromáticas e medicinais na Dieta Mediterrânica¹: porquê, quando e como?

MARIA ELVIRA FERREIRA

Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P.



RESUMO As plantas aromáticas e medicinais (PAM) são um recurso natural com elevado valor, pelo que importa conhecê-las, valorizá-las e utilizá-las de forma sustentada. O uso das ervas aromáticas e condimentares na cozi-

nha é recomendado para redução do consumo de sal, pois ao realçarem o sabor dos alimentos, tornam os pratos mais saborosos, atrativos e saudáveis. Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as ervas aromáticas integram o grupo dos alimentos a consumir diariamente. A procura de PAM tem vindo a aumentar, sendo necessário salvaguardá-las e procurar soluções alternativas sustentáveis. A maioria das PAM é de fácil cultivo e a sua adaptabilidade a uma pequena horta, jardim, ou até mesmo em vasos na varanda, propiciam um pequeno «jardim» com os temperos favoritos sempre à mão. Produzir PAM pode ser também relaxante, como quebra da rotina do dia a dia e libertador de stress em períodos mais difíceis, assim como divertido e didático para crianças. As PAM são ainda um recurso para o ecoturismo, pois conjugam o interesse de um recurso biológico com a sabedoria popular e para a horticultura social e terapêutica, pelas suas características morfológicas, sensoriais e de utilização muito variada.

PALAVRAS-CHAVE Cultivo, ervas aromáticas, sustentabilidade, valorização.

INTRODUÇÃO

A Península Ibérica é um dos maiores centros de diversidade de plantas aromáticas e medicinais do Mundo, devido à influência continental, mediterrânica e atlântica. Das 3800 espécies identificadas na flora do Continente, Açores e Madeira, cerca de 500 são aromáticas e medicinais (Figueiredo *et al.*, 2007). Já Estrabão, importante geógrafo do século I a.C. reconhecia esta riqueza, dizendo que as regiões a sul do Tejo eram o paraíso das ervas frescas (Valagão, 2013).

Desde sempre o Homem utilizou as plantas que encontrava, primeiro como alimento, complementando a caça e a pesca e, depois, porque foi conhecendo melhor as suas características e propriedades, passou a usá-las para fins curativos e aromáticos. Na Idade Média, todos os conventos tinham um horto em que as plantas medicinais estavam localizadas junto à enfermaria e as aromáticas junto à cozinha. Os jardins eram também local de contemplação e de lazer (Mesquita, 2004). A utilização de plantas aromáticas e medicinais (PAM) teve o seu apogeu no século XVII, quando começaram a integrar as plantas dos jardins. Nesta época a riqueza de um jardim era avaliada pelo número de espécies de PAM que tinham (Ferreira e Saraiva, 2006).

Tem-se assistido a um regresso a algumas tradições o que se traduz em parte na procura de produtos naturais e no interesse pelo conhecimento sobre a utilização das plantas aromáticas e medicinais, não só como condimento alimentar, mas também pelo seu interesse medicinal, cosmético e em perfumaria, uma vez que lhes são reconhecidas determinadas características específicas para cada espécie.

As PAM são um recurso natural com elevado valor, pelo que é muito importante conhecê-las, valorizá-las e utilizá-las de uma forma sustentada.

O perfil do consumidor tem-se vindo a alterar, verificando-se um interesse cada vez maior por uma dieta mais saudável, com alimentos mais naturais e com ligação às antigas tradições alimentares.

PORQUÊ?

Somos muitas vezes surpreendidos com notícias bombásticas nos órgãos de comunicação social, como por exemplo: «*O sal mata*» e «*Sal de tempero a inimigo*» e que nos fazem pensar sobre o consumo de sal. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal *per capita* deve ser de 5 g, para prevenção de doenças cardiovasculares, estimando que nos países industrializados é, presentemente, de cerca de 20 g. Em Portugal, segundo um estudo da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, em 2012, o consumo era de 10,7 g e em 2006 era de 11,9 g. Embora seja notória a diminuição do consumo de sal, há ainda um longo percurso a trilhar para que seja atingido o nível recomendado.

Com vista à diminuição do consumo excessivo de sal, a Direção Geral de Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, publicou o relatório «Estratégia Nacional para a Redução no Consumo de Sal na Alimentação em Portugal». Isto porque o consumo exagerado de sal pode contribuir para o aumento da tensão arterial, o que favorece o desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares, como a trombose e o enfarte,

aumenta o risco de AVC, de hipertrofia do ventrículo esquerdo e de doenças renais (Graça, 2013).

Uma das alternativas ao sal no processo de preparação culinária é o uso de ervas aromáticas condimentares². Neste sentido, a DGS publicou também no seu *site* (<http://www.dgs.pt/?cr=24482>) um documento informativo intitulado «Utilização de Ervas Aromáticas & Similares na Alimentação» que inclui vinte plantas e onde são apresentadas as respetivas propriedades terapêuticas e usos culinários. Neste mesmo documento é referido que as ervas aromáticas possuem ainda propriedades benéficas para a saúde, porque algumas delas são excelentes fontes de antioxidantes. As ervas aromáticas devem ser adicionadas aos alimentos no final da sua preparação culinária, uma vez que a maioria das suas propriedades perde-se pela ação do calor. As ervas aromáticas, ao realçarem o sabor dos alimentos, tornam os pratos mais saborosos, mais atrativos e também mais saudáveis.

QUANDO?

Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as ervas aromáticas, a par com as especiarias, o alho e a cebola, são os condimentos utilizados neste tipo de alimentação e encontram-se localizados no grupo dos alimentos que devem ser consumidos diariamente (ver página 115). Através de práticas culinárias que utilizam quantidades menores de sal, contribui-se assim para a redução do seu consumo ao mesmo tempo que se introduz na alimentação uma diversidade de aromas e sabores que conferindo também cor aos pratos, aumenta significativamente os aspetos sensoriais ligados ao ato de comer (Torrado, 2000).



A utilização das ervas aromáticas faz parte da cultura portuguesa, pois desde sempre foram utilizadas para enriquecer uma alimentação que nem sempre era rica e que utilizava o que de melhor a terra dava (Valagão, 2011).

Curiosamente, já na farsa «O Velho da Horta» de Gil Vicente, é referido que a jovem vai à horta buscar «cheiros para a panela» e ainda «a couve e o cheiro» (Fernandes, 2002). Num dos mais antigos livros de culinária que se conhece em Portugal, o Livro de Cozinha da Infanta D. Maria, de finais do século XV, há também referências à salsa, à hortelã e ao coentro (Borges *et al.*, 1998; Fernandes, 2002).

São inúmeros os pratos da cozinha portuguesa nos quais as ervas aromáticas são parte integrante da identidade do próprio prato. Ou seja, não é possível imaginar o que seria uma açorda alentejana sem os coentros, ou uma canja de galinha sem um raminho de hortelã, ou mesmo um pratinho de caracóis sem os orégãos. Nestes pratos, como em tantos outros da cozinha tradicional portuguesa, no imaginário do consumidor os sabores que lhes estão associados, o aroma da erva aromática que o integra é parte indissociável do mesmo.

COMO?

A procura de plantas aromáticas e medicinais tem vindo a aumentar, pelo que se torna necessário salvaguardá-las e procurar soluções alternativas sustentáveis.

Sendo a Península Ibérica, como já referido, um dos maiores centros de plantas aromáticas e medicinais, é possível recolher no seu *habitat* natural as plantas com grande facilidade, desde que bem iden-

tificadas. Uma mesma planta pode ser designada por nomes diferentes e o mesmo nome pode corresponder a mais do que uma planta, consoante a região do país em que se encontram. Pode também confundir-se uma planta tóxica ou venenosa para o Homem, com outras inofensivas (Saraiva *et al.*, 2010). Há que ter também atenção pois uma colheita indiscriminada pode conduzir à degradação dos ecossistemas, à delapidação de *habitats* e ainda à extinção de algumas espécies que se encontram em reduzidas quantidades.

Uma solução para evitar a colheita indiscriminada será trazer as plantas para cultura, ou seja, domesticá-las, cultivá-las. No entanto, há casos em que o cultivo de determinadas plantas não é lucrativo porque: há espécies de difícil domesticação; muitas vezes a qualidade das plantas espontâneas é considerada superior à das cultivadas; os custos de colheita são relativamente baixos; outras são utilizadas em pequeníssimas quantidades, pelo que a sua produção não se justifica.

Perante estas duas hipóteses de colheita das espécies espontâneas e da domesticação das mesmas através do seu cultivo, há que ponderar muito bem as situações e optar por um equilíbrio, tendo em conta a sustentabilidade do sistema.

Quando se optar pela colheita ou coleta das plantas espontâneas, esta deve ser feita de acordo com as seguintes recomendações (Valagão, 2010): colher só as plantas bem identificadas; colher plantas em locais não poluídos; colher só o que é necessário; deixar a planta com possibilidades de se reproduzir. Por seu lado, a domesticação das plantas silvestres pode contribuir para: a proteção de espécies em vias de extinção; o repovoamento de *habitats*; a salvaguarda de recursos

silvestres; assegurar uma quantidade suficiente e regular de plantas (Bianco *et al.*, 1998; Passarinho e Ferreira, 2010).

Para produzir matéria-prima de qualidade, será indispensável optar por um modo de produção «amigo» do ambiente e do consumidor, tais como por exemplo a Produção Integrada e a Produção Biológica. Seja qual for a opção, devem ser seguidas as «Boas Práticas de Produção e de Colheita» que contemplam um conjunto de procedimentos a seguir para uma produção sustentável do ponto de vista técnico, social e económico, de modo a obter uma produção de qualidade e com o menor impacto ambiental. Só deste modo será possível garantir a qualidade e a segurança alimentar dos produtos finais.

O ideal será ter as ervas aromáticas sempre à mão e poder utilizá-las sempre que necessário, ousando mesmo experimentar novas combinações, o que torna a culinária uma atividade não só enriquecedora e desafiante, mas também muito relaxante e que pode até surpreender família e convivas pelo sucesso conseguido. Neste processo, as ervas aromáticas são também excelentes para decoração de pratos, tornando-os mais apelativos e apetecíveis pelo colorido que lhes conferem.

A maioria das plantas aromáticas é de fácil cultivo e a sua adaptabilidade a uma pequena horta, jardim, ou até mesmo em floreiras e vasos na varanda, ou no parapeito da janela da cozinha, propiciam a criação de um pequeno «jardim» com os temperos favoritos sempre à mão. Além desta vantagem utilitária, importa relembrar que a proximidade e convívio com este pequeno núcleo da natureza, de formas, cores e aromas variados e ainda singularidades sazonais específicas,

pode representar uma atividade de lazer fácil e harmoniosa na qual os aspetos contemplativos e olfativos proporcionados pelas plantas aromáticas desempenham um papel muito significativo, assim como pela versatilidade na sua utilização em arranjos florais de plantas frescas ou secas.

Na Tabela 1 estão compilados alguns dados culturais de dez espécies de PAM, utilizadas na Dieta Mediterrânica e que podem ajudar a tomar a decisão de qual das plantas escolher para produzir.

A Deco-Proteste, em colaboração com o Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária (INIAV) e a Escola de Hotelaria do Estoril, elaboraram um dossiê temático sobre ervas aromáticas o «Guia para plantar e usar», onde são dadas informações sobre vinte e uma ervas, nomeadamente como cultivá-las num vaso, numa floreira ou num jardim e como utilizá-las em dez receitas saudáveis, nutricionalmente equilibradas e fáceis de confeccionar, económicas e sem adição de sal. Um vídeo sobre como iniciar uma mini-horta em casa, completa este dossiê que pode ser consultado no *site* da Deco-Proteste em: <http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dossie/ervas-aromaticas-guia-plantar-usar/1>. No âmbito do «mês do coração» que se comemora anualmente em maio, foi também publicado parte do mesmo dossiê na revista *Teste Saúde* (103: 21-23), editada também pela Deco-Proteste, intitulado «Menos sal na cozinha».

TABELA 1
ALGUNS DADOS CULTURAIS DE DEZ ESPÉCIES DE PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

PLANTA	TIPO DE SOLO	MULTIPLICAÇÃO	NECESSIDADE DE ÁGUA	COLHEITA
Alecrim	Todos, preferindo os calcários bem drenados	Estaca enraizada ou semente	Baixa	Durante todo o ano
Coentro	Todos, preferindo os calcários bem drenados	Semente	Regar em tempo seco	40 a 60 dias após sementeira
Funcho	Todos pH > 7	Semente	Regar em tempo seco	Folhas e caules de maio a julho
Hortelã	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, húmidos e bem drenados pH – 5,5-7,5	Estaca caular ou divisão de pés	Regar durante todo o ciclo	Até ao início da floração
Hortelã-da-ribeira	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, não muito secos pH – 5,5-7,5	Estaca caular ou divisão de pés	Quando o solo estiver muito seco	Até ao início da floração
Manjerição	Ligeiros, ricos em material orgânica, húmidos e bem drenados pH ≈ 7	Semente	Regar para manter o solo sempre húmido	De maio a setembro

PLANTA	TIPO DE SOLO	MULTIPLICAÇÃO	NECESSIDADE DE ÁGUA	COLHEITA
Orégão	Pouco exigente, vegeta bem em solos pobres, mas bem drenados	Semente	Regar moderadamente	Início da floração
Poejo	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião pH – 5,5-7,5	Estaca caular, estolho ou semente	Regar durante todo o ciclo	Folhas – início da floração Sumidades floridas – quando as flores estão abertas há 15 dias
Rosmaninho	Ácidos, arenosos e bem drenados	Semente, estaca caular ou divisão de pés	Regar moderadamente, para manter o solo ligeiramente húmido	Folhas – antes da floração Flores – desde o fim da primavera e durante o verão
Tomilho	Textura média a grosseira, bem drenados pH ≈ 7	Divisão de pés, estaca ou semente	Baixa	Folhas – antes da floração Sumidades floridas – início da floração

A DIETA MEDITERRÂNICA COMO ESTILO DE VIDA

A Dieta Mediterrânica não é só um modelo alimentar, mas também um estilo de vida mais saudável, com uma forte vertente no bem-estar das pessoas, privilegiando a atividade física regular, o descanso adequado e a convivência, através de práticas de sociabilidade associadas à mesa.

Produzir plantas aromáticas pode ser também relaxante, como quebra da rotina do dia a dia e libertador de *stress* em períodos mais difíceis, assim como divertido, didático para crianças e como forma de reduzir o custo das refeições. O consumo das plantas produzidas é o culminar de um processo que se iniciou com o lançamento da semente ou do rebento à terra e deve dar prazer através do aroma, textura e sabor dos produtos.

As PAM são ainda um recurso importante para o ecoturismo, uma alternativa turística que tem como princípio o desenvolvimento sustentável, uma vez que conjuga o interesse de um recurso biológico com a sabedoria popular. As formas de utilização de PAM, como atrativo no ecoturismo, podem ser as seguintes (Meireles, 2007):

- **Promoção de passeios pedestres para identificação de plantas espontâneas, em que se alia o conhecimento dos saberes ancestrais dos usos dos recursos vegetais das pessoas mais velhas, ao gosto e curiosidade dos mais jovens em quererem saber mais. Há uma forte transmissão de conhecimentos, para um público-alvo de diferentes faixas etárias. Como exemplo deste tipo de atividade são comuns os percursos pedagógicos, dos sentidos, das plantas com perfume e dos cheiros;**

- ▶ Criação de jardins didáticos ou hortos para fins turísticos e educacionais, que implica um investimento inicial e manutenção constante, como por exemplo os jardins de cheiros, de aromas e de plantas aromáticas e medicinais;
- ▶ Promoção de feiras e encontros gastronómicos temáticos;
- ▶ Divulgação de produtos gastronómicos regionais, tradicionais e apresentação de novos sabores.

Outro dos setores em que as plantas aromáticas e medicinais, pelas suas características morfológicas, sensoriais e de utilização muito variada, estão a ser largamente utilizadas é em horticultura social e terapêutica que engloba atividades que podem decorrer em explorações agrícolas e nos diferentes cenários da agricultura urbana, designadamente no âmbito de instituições de saúde e de reabilitação, de serviço social, de gerontologia e em situações de formação profissional, educação ambiental, valorização pessoal, ocupação útil do tempo e lazer. Este setor integra programas que contribuem para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida das pessoas, ao nível da saúde física, mental e emocional e ainda benefícios sociais ou comunitários (Mourão, 2013).

As PAM, pelos seus aspetos simbólicos e encantatórios, têm também sido fonte de inspiração de poetas, como por exemplo nas quadras populares, de diferentes regiões do país, que a seguir se transcrevem (Fernandes, 1987; 1988; 1989):



Alecrim pega de estaca,
Manjerona de raiz;
Não te gabes que me deixas,
Fui eu a que te não quis.
Alentejo

A salsa subiu ao monte,
A hortelã na baixa fica;
Não sei como é que o meu bem,
Não mata mas mortifica.
Alentejo

Delicado é o *poejo*,
Até a folha faz cruz.
Delicados são teus olhos,
Que até à noite dão luz.
Alentejo



Se o *rosmaninho* é sono,
Quem tem sono vai dormir,
Eu não tenho sono e não durmo,
Meu amor, p'ra te assistir.

Alentejo

Semeei *salsa* no rio,
Hortelã na outra banda;
Não se podem ter amores,
Da sorte em que o mundo anda.

Algarve

O meu amor e o teu
Andam naquela ladeira,
O meu anda a apanhar rosas,
E o teu *erva-cidreira*.

Douro

AGRADECIMENTO

À Doutora Maria Manuel Valagão pela revisão do texto.

NOTAS

- ¹ Texto anteriormente publicado em Romano, Ed. (2015), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, 2.^a edição, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 204-214.
- ² As plantas aromáticas e medicinais passam a ser denominadas ervas aromáticas condimentares, quando se fala em alimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIANCO, V.V., SANTAMARIA, P., ELIA, A. (1998), Nutricional value and nitrate content in edible wild species used in Southern Italy. *Acta Horticulturae*. 467: 71-87.
- BORGES, A.E., FERNANDES, I.M., LOPES, A.S. (1998), *Horto medicinal e aromático do Convento da Orada. Guia prático da coleção de espécies presentes nos canteiros do claustro*. Lisboa, INIA, Estação Florestal Nacional.
- FERNANDES, I.M. (2002), Alimentos e alimentação no Portugal quinhentista. *Revista de Guimarães*. 112: 125-215.
- FERNANDES, R.B. (1987), A Botânica na poesia popular portuguesa. *Anuário da Sociedade Broteriana*. 53: 15-104.
- FERNANDES, R.B. (1988), A Botânica na poesia popular portuguesa (continuação). *Anuário da Sociedade Broteriana*. 54: 23-92.
- FERNANDES, R.B. (1989), A Botânica na poesia popular portuguesa (conclusão). *Anuário da Sociedade Broteriana*. 55: 19-90.
- FERREIRA, M.E., SARAIVA, I. (2006), Plantas da flora local com valor alimentar e aromático. Em: Valagão, M.M. (org.), *Tradição e Inovação Alimentar. Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos*, pp. 21-43. Lisboa, Ed. Colibri e INIAP.
- FIGUEIREDO, A.C., BARROSO, J.G., PEDRO, L.G. (2007), Plantas aromáticas e medicinais. Fatores que afetam a produção. Em: Figueiredo, A.C., Barroso, J.G., Pedro, L.G. (eds.), *Potencialidades e aplicações das plantas aromáticas e medicinais. Curso Teórico-Prático*, pp. 1-18, 3.^a edição, Lisboa, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa – Centro de Biotecnologia Vegetal.
- GRAÇA, P. (2013), *Relatório «Estratégia Nacional para a Redução do Consumo de Sal na Alimentação em Portugal»*. Acedido em 22 de agosto de 2013, no Web site da: Direção Geral de Saúde, Lisboa: <http://www.dgs.pt/?cr=24482>.

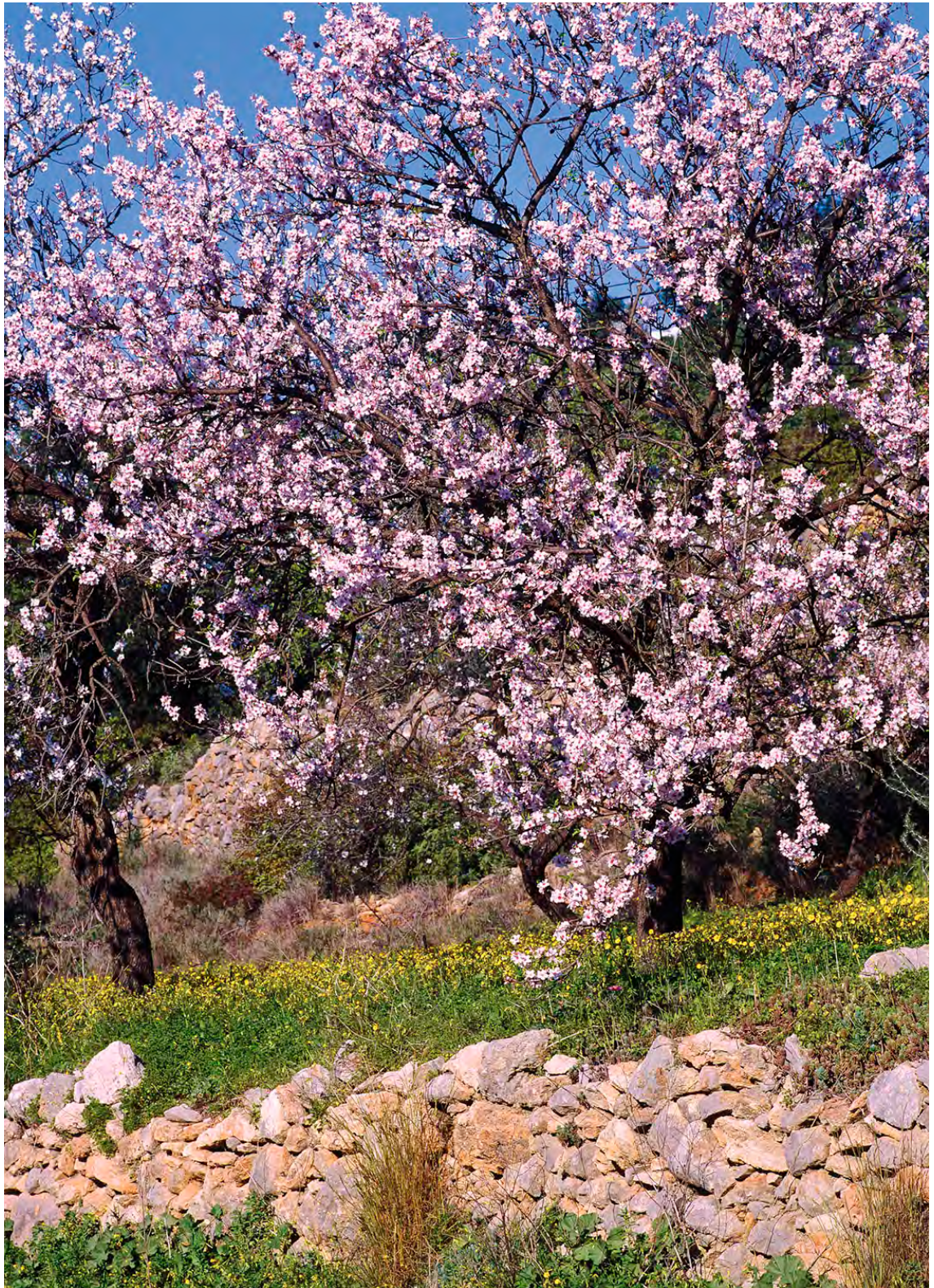
- MEIRELES, C. (2007), O ecoturismo e as plantas aromáticas e medicinais. Em: Figueiredo, A.C., Barroso, J.G., Pedro, L.G. (eds.), *Potencialidades e aplicações das plantas aromáticas e medicinais. Curso Teórico-Prático*, pp. 158-162, 3.^a edição, Lisboa, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa – Centro de Biotecnologia Vegetal.
- MESQUITA, S. (2004), *Breve história dos Hortos de aromáticas e medicinais em Portugal*, Lisboa, Apenas Livros Lda.
- MOURÃO, I. (2013), Horticultura social e terapêutica: contexto. Em: Mourão, I.M., Brito, L.M. (eds.), *Horticultura social e terapêutica*. Porto, Ed. Pubblindústria, pp. 1-18.
- PASSARINHO, J.A., FERREIRA, M.E. (2010), Um horto de plantas alimentares e ervas aromáticas condimentares. Em: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*. Lisboa, Ed. Colibri, pp. 103-127.
- SARAIVA, I., FERREIRA, M.E., PASSARINHO, J.A., VALAGÃO, M.M., SILVA, J.G. (2010), Conhecer melhor as nossas plantas. Em: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*. Lisboa, Ed. Colibri, pp. 129-225.
- TORRADO, L. (2000), *A Dieta Mediterrânica*. Lisboa, Ed. Temas e Debates.
- VALAGÃO, M.M. (2010), Prática e inovação das tradições gastronómicas. Em: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*. Lisboa, Ed. Colibri, pp. 227-297.
- VALAGÃO, M.M. (2011), Dieta Mediterrânica, património imaterial da Humanidade. *Revista da APH*. 105: 23-27.
- VALAGÃO, M.M. (2013), Identidade e memória mediterrânica da alimentação algarvia. Em: *Dieta Mediterrânica. Património cultural milenar*, Tavira, Ed. Museu Municipal de Tavira, pp. 43-55.



TOMATE
0,40 €
kg
= 1,00

5

**Uma prática
de vida saudável**



A paisagem agrícola ao longo do tempo e a sua relação com a Dieta Mediterrânea



MARGARIDA COSTA

Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

RESUMO Josep Pla afirma que «a cozinha é a paisagem posta na panela» e de facto assim era, colocava-se dentro desta o que a terra dava, o que se cultivava localmente.

Embora, uma franja da população mais abastada tivesse

acesso a outros alimentos, a grande maioria comia o que se produzia localmente, pelo próprio ou pelos vizinhos, com quem se trocavam de forma directa alimentos e serviços, mais raramente, se compravam a terceiros.

A realidade mudou e no presente come-se o que está disponível nas grandes cadeias de distribuição, independentemente do local de origem. Reflexo desta nova situação é o surgimento e expansão da cultura de frutos vermelhos, abacate e dióspiro, dirigidas ao mercado de exportação e à grande distribuição, sem que isso se traduza nos hábitos de consumo da população local, regional ou mesmo nacional.

Antigamente distinguiam-se no Algarve três unidades de paisagem bem diferenciadas: o litoral, o barrocal e a serra, expressão de diferentes condições ambientais, que originavam diferentes ocupações culturais e, consequentemente, diferentes produtos que integravam a dieta das populações locais. A realidade mudou e o Plano Regional de Ordenamento do Território do Algarve (PROT – ALGARVE) revê as unidades de paisagem, considerando o litoral e o barrocal como uma única unidade de paisagem.

PALAVRAS-CHAVE Serra, barrocal, litoral, unidades de paisagem, culturas.

UNIDADES DE PAISAGEM E AS PRINCIPAIS CULTURAS

No Algarve existia uma diferenciação, bem marcada, entre as várias paisagens naturais, expressão de diferentes condições ambientais, especialmente, a natureza geológica dos solos, que acompanha os diferentes aspectos do relevo. A serra, cadeia de montanhas de xisto que se ergue a Norte, contrasta com a plataforma calcária – o barrocal – a que se segue uma estreita faixa de planície no litoral Sul. Neste anfiteatro distribuem-se as culturas segundo os solos (Magalhães, 1970).

Segundo este autor,

«A serra, coberta por um bosque espontâneo de Sobreiros e Azinheiras, abria-se de onde em onde, num vale mais fértil, numa cultura cerealífera ou num talhão de horta, a pastorícia completava o quadro das actividades dos moradores. O barrocal cobria-se do pomar tradicional de sequeiro, composto por oliveiras, figueiras, amendoeiras e alfarrobeiras, que se detinham ao encontrar os primeiros xistos da serra, a que não sobem. No barrocal e no litoral a fruta tinha a primazia, o que era facilitado pela amenidade das colinas do barrocal e pela planície litoral. Mas também nestas, se semeava pão, aproveitando os espaços livres entre as árvores – os campos intercalares».

No barrocal, o pomar tradicional de sequeiro produzia amêndoas (cocas e duras), figos, alfarrobas e azeite, produtos importantes na economia do Algarve, que se exportavam, via marítima, para os mercados tradicionais do norte da Europa. O Algarve era deficitário em cereais, que trocava, facilmente por fruta, no mercado interno e externo.

Segundo Frei João de S. José (1577) citado por Magalhães (1970):

«A amendoa no Algarve he boa fazenda, porque não requiere algum adubio, não apodrece com a chuva, nem se toma do bicho, nem tem seu dono com ella mais gasto que varejala quando ella mesmo per si se abre, e despede a casca na amendoeira. Queremse estas arvores enxertadas, e fazemse muito grandes, e formozas com o beneficio da enxertia. (...) Enterreirãose as amendoeiras, e varejamse como fazemos em Portugal às oliveiras, e depois tirãose lhe a casca, que ellas mesmo depois de maduras começam a dar e poemnas ao sol a secar dous ou tres dias».

Segundo o mesmo autor

«O zambujeiro espontâneo convida os homens a lhe fazer bemfeitoria. Cria a terra e faz arvores muito grandes, e assi he tambem o fruto que dão e por isso deste reyno se faz conserua todos os annos que se leua em pipas e quartos pera as Indias, e outras muitas partes do mundo».

Utilizavam as azeitonas para produzir azeite, a ponto de se exportar por sobejar do consumo, e para consumir os seus frutos (em salmoura, britada ou de sal) acompanhados de pão.

A ocupação humana do barrocal intensifica-se, a partir dos finais do século XVI (período de depressão económica), proporcionando um aumento do número de oliveiras e alfarrobeiras, que aí têm os seus terrenos de eleição. Segundo Andrade (1774) citado por Magalhães (1988):

«A alfarroba he hum dos frutos, que tem prezentemente a melhor reputação, pelo consumo, que há delle nos portos de Cádiz e Sevilha, empregando-se no sustento das bestas, dando-se-lhes della huma ração e outra variadamente de sevada».

Segundo este autor a alfarrobeira tem novo incremento quando a expansão catalã a vem procurar, no segundo quartel do século XVIII. Magalhães (1970) refere que

«No litoral, onde se praticava o regadio, surgiam as hortas, de policultura intensiva, protegidas das nortadas e portanto das temperaturas baixas no início do ciclo vegetativo. Aí se produziam hortícolas: batata redonda, batata-doce, cebolas, alhos, couves rábanos, pepinos, abóboras, melões, salsa, cenouras, coentros, espinafres, a que podemos somar os frutos: figos e uva, e algumas nêspersas, marmelos, pêssegos, albricoques e romãs. Mas de todas as árvores de fruto, a figueira era a mais cultivada».

A este propósito escreveu Duarte Nunes de Leão, citado por Magalhães (1970):

«Só os figos do Reino do Algarve são bastantes para fartar um mundo» e ainda, “as principais fazendas do Algarve são os figueiraes e deitãose os homens mais a elles que a outra couza porque se dão em toda a terra, e he novidade de cada ano, e mais certa que o pão».

No litoral, a figueira assumiu-se como cultura principal, desenvolvendo-se em seu redor uma pequena indústria de transformação, os conhecidos ‘fumeiros’- armazéns de preparação do figo para exportação, localizados, principalmente, em Faro, Portimão e Lagos, utilizando quase exclusivamente mão-de-obra feminina. Estes irão conhecer uma grande expansão, no início do século XX, durante a I Guerra Mundial, em consequência da elevada procura por produtos alimentares conserváveis.

O processo de preparação do figo compreendia 5 operações sucessivas: lavagem, secagem, expurgo, entulhamento e embalagem. Os figos destinados a passa secavam-se tradicionalmente nos «almanxares» – permanentes ou temporários –, localizados próximo da casa do agricultor. Nos fumeiros mais modernos era seco em secadores. No «almanxar» a secagem do figo realiza-se em tabuleiros de madeira com o fundo em ripas, espaçadas entre si, para facilitar a circulação do ar, ou em esteiras de cana ou funcho, entrelaçadas com cordel, nos quais, se distribuíam os figos em pequenas camadas. Ao entardecer empilham-se os tabuleiros uns sobre os outros e cobriam-se, de forma a proteger os figos da humidade da noite e do ataque de insectos, assim que o sol nascia, desempilhavam-se e voltavam-se a colocar ao sol. Depois de 2 ou 3 dias de exposição solar, os figos completavam a secagem à sombra, para evitar um excessivo dessecamento das passas. No total, o processo de secagem durava cerca de 4 a 6 dias, ao fim dos quais se recolhiam os figos.

A operação de expurgo procurava eliminar as possíveis larvas existentes nos figos, sendo uma operação fundamental para a garantia de qualidade das passas.

Na fase de entulhamento colocavam-se os figos nas «tulhas», em camadas muito bem calcadas, de forma a evitar a circulação de ar entre elas, cobrindo-se a última camada com um pano ou capacho. Esta operação procurava conferir uma cor homogénea às passas, amaciar a sua pele e evitar possíveis reinfestações.

A embalagem era precedida pela escolha dos figos por qualidade (figo «flor», «meia-flor», «mercador» e «caldeira», a que se seguia a embalagem em caixas de madeira ou pacotes, selagem das embalagens pelas entidades oficiais e expedição.

No litoral algarvio cultivava-se também vinha para produção de vinho e de passas de uva nas suas qualidades: passa assaria, a melhor, e passa bual, que se exportava.

Frei João de S. José citado por Magalhães (1970):

«A vinha, não menos comum no Algarve do que as árvores de fruto, diferia da de Portugal, segundo, por se não cavar, empar, nem trazer tão mimosa, utilizando-se como principais castas as uvas mouriscas, de que se faz vinho, e as chamadas salira, a que em Portugal chamavam açaria, que se secam para passa. Estendidas à maneira de canteiros, por terem depois lugar de as uivar, e tomar o sol dambas as bandas, e he bom cobrilas de noite por cauza do orvalho que lhes faz mal, como são passadas as apanhão, e enseirão, como as cá vemos».

Novidade, em relação ao século XVI, são as laranjas doces ou laranjas da China. Durante o século XVI havia no Algarve fruta de espinho: limões e laranjas, agras, decerto, pois só por volta de 1624



ou 1635, segundo Ferrão (1979), teria sido aclimatada uma variedade de laranja mais doce. Magalhães (1988) refere que em meados do século XVIII a laranja doce era já uma riqueza. Em 1774, sabe-se da sua importância especialmente em redor de Faro, em Alte e em Monchique. Árvores exigentes em água que, na Campina de Faro, a obtêm de noras e, em Alte e Monchique, a desviam de ribeiros ou a aproveitam de nascentes. Também em Moncarapacho, por 1759, se assinala boa produção deste citrino. Este autor afirma ser bem possível que a expansão dos agrumes se tenha dado precisamente a seguir à grande crise de meados do século XVII, a ponto de, em 1706, já ter lugar de vulto nas exportações. A residência de mercadores estrangeiros no Algarve, canalizando a fruta para o Norte europeu e aumentando a procura, influiria decisivamente na sua expansão.

Um outro autor, Silva Lopes (1841), refere que as frutas de espinho «*Laranja e limão são talvez (as de certos sítios) as mais preciosas do reino, exportam-se não poucas, em navios belgas, holandeses, francezes e ingleses*».

A fruta, antes de mais um produto de exportação, entrava regularmente na dieta algarvia onde, em alturas de fome, servia como sucedâneo do pão, o figo era mesmo designado por «*fruyta do povo*» (Magalhães, 1970). Os documentos falam-nos de muitas outras frutas: pêras, nozes, pêsegos, marmelos e sobretudo ameixas e alfarrobas, mas todas elas seriam para consumo local pelas populações ou pelo gado (alfarrobas).

Magalhães (1970) diz-nos que a fruta algarvia era exportada, via marítima, para a Flandres, para onde seguia, pelo menos, desde finais do século XIII (não quer isto dizer, que tenha tido sempre

uma cadência regular), Inglaterra, para onde se carregava já em 1468, Espanha, França, Antuérpia, Itália e norte de África, com os quais se manteve um comércio mais ou menos regular até meados do século XVI

O grande comércio marítimo, dos mercadores era acompanhado pelo pequeno comércio, a trato dos almocreves, que com as suas bestas muares, cruzavam pelo menos mensalmente a serra em busca de trigo, levando figo, uva, vinho, vinagre e pescado ao Alentejo, Campo de Ourique, Setúbal e Lisboa (Magalhães, 1970).

No litoral marcavam presença também as hortas, junto das povoações, nos arrabaldes, onde os produtos frescos podiam ser consumidos rapidamente. Este factor, juntamente com a presença de solos de aluvião e a disponibilidade de água, contribuía para o aparecimento de culturas regadas, estando a sua presença e extensão condicionadas às necessidades das populações urbanas do litoral, oferecendo-lhe produtos frescos e produzidos na época.

Nas áreas dedicadas ao regadio a terra era dividida em pequenos talhões, onde se associavam diversas culturas de forma promíscua, entre elas, hortícolas (batata-redonda, batata doce, repolho, cenoura, cebola, feijão, pepinos, abóbora, milho, etc.), pomícolas (figueira, algumas nêspersas, albricoques, romãs, ameixas) e vinha, num sistema de cultura intensivo. As pomícolas, encontravam-se disseminadas pelas parcelas de cultivo, quer junto a regadeiras, quer ainda, como bordadura das diversas folhas de cultura.

A planície litoral era uma paisagem essencialmente de regadio, embora, numa mesma propriedade, se possa também encontrar par-

celas ocupadas por culturas de sequeiro, nas áreas onde não é exequível o regadio. Estas eram, maioritariamente, ocupadas por pomares de sequeiro mistos, muito heterogéneos na composição e na idade das árvores, culturas arvenses de sequeiro (fava e ervilha) e cereais, cultivadas como culturas intercalares nos pomares de sequeiro, ou em sistemas de cultivo intensivos, formando parcelas individualizadas, com rotação de culturas. Estas culturas seguiam, quase sempre, uma rotação bienal, onde o trigo alternava com a fava ou a ervilha (Simões, 1934/5).

As zonas baixas da planície litoral ofereciam condições excepcionais para o regadio, devido à presença de solos de aluvião, à fraca densidade do pomar de sequeiro, à topografia e à facilidade de abertura de poços. Nestes encontrava-se sempre água em relativa abundância, ainda que de qualidade não muito elevada (frequentemente calcária e salobra). Encontrava-se, a cada passo, poços a diferentes profundidades, em que as águas eram levantadas para tanques por meio de aparelhos ou engenhos mecânicos – noras mouriscas, de uma ou duas rodas elevatórias, designadas, respectivamente, por engenhos simples ou duplos, inicialmente construídos em madeiras rijas (de alfarrobeira e amendoeira) e, mais recentemente, em ferro, puxados por bois ou bestas.

EVOLUÇÃO DAS CULTURAS AO LONGO DO TEMPO

A produção de figo manteve-se a base do comércio algarvio nos séculos XVII e XVIII, mas assistiu-se à expansão da área de vinha e olival, a partir do século XVII. Segundo Magalhães (1988) mercados e homens de negócio adquiriram terras junto dos centros urbanos

onde exerciam as suas actividades, e nelas plantaram ou desenvolveram vinhas e olivais. De intermediários passaram para a produção. Domínio do produto comercial mas também das suas fontes de abastecimento e aplicação de capitais. Mais. Esta gente, recém-chegada à propriedade da terra, vai procurar desenvolver nas suas fazendas os produtos com que negociava, ou seja, o vinho e o azeite. Conhecia os canais de comercialização e dispunha dos capitais indispensáveis à conversão.

Até ao início do século XX, verifica-se a dependência da economia do Algarve pelos produtos agrícolas (figos, amêndoas, passas, vinho, azeite e laranja), realizado directamente pelos produtores ou por intermediários, forma mais vulgar, aproveitando a existência de algumas casas comerciais com ligações a mercados estrangeiros (Bívar, 1912). As trocas comerciais regulares determinaram uma perpetuidade da paisagem agrícola que lhe estava subjacente, embora pese alguns ajustamentos, tendo em conta os produtos mais valorizados no comércio externo.

Durante o século XX, o figueiral foi perdendo importância, assumindo uma área residual no final do século. A fraca rentabilidade da cultura e a localização em terrenos férteis e profundos do litoral, de excelentes condições para o regadio, tornaram o arranque das árvores tanto justificável como inevitável. Restando apenas alguns figueirais situados nos terrenos mais pobres.

O pomar tradicional de sequeiro seguiu a mesma tendência, com excepção da alfarrobeira que durante o século XX cresceu, sendo os principais pomares de alfarrobeiras quase todos desse século (come-

çando a surgir em pomares estremes) quando o preço da alfarroba se elevou, pela participação do fruto nas rações compostas e do caroço em indústrias diversas, o que estimulou as respectivas exportações. A seu favor jogou também a menor incidência do factor mão-de-obra nos custos de produção, tornando-a a base principal das receitas líquidas do pomar de sequeiro (Cavaco, 1976). O Algarve tornou-se o grande centro produtor nacional de alfarroba, sendo Portugal um dos maiores produtores mundiais, ao lado da Espanha, Itália e Marrocos. A produção nacional fornece o mercado interno e exporta para a UE, principalmente para o Reino Unido e Espanha, para os EUA e para países do Extremo Oriente. Actualmente a área de alfarrobeira está estabilizada, na ordem dos 13 400 ha (DRAPALG, 2015).

No final do século XX, nas áreas de regadio do litoral reduziram-se as superfícies consagradas ao milho e ao feijão para secar em favor das hortícolas e dos pomares de citrinos. Situação que se intensificou a partir da década de 80, com a entrada de Portugal na UE. A disponibilização de incentivos financeiros ao investimento e à reconversão das unidades agrícolas e o advento da plasticultura, levaram à expansão da horticultura, especialmente da horticultura protegida com base em abrigos elevados, para produção de primores: tomate, melão, feijão-verde, morango, pimento e pepino. A antecipação da maturação dos frutos permitia que estes fossem escoados no mercado interno (sobretudo em Lisboa) antes da concorrência de outras áreas hortícolas do país, mais tardias. Situação que valorizava a oferta comercial temporã, resultante da combinação do clima mediterrâneo com os solos ligeiros, raramente, saturados de água no Inverno.

Assiste-se, igualmente, no decurso das décadas de 50 e 60 do século XX e especialmente na de 80, à expansão da área dedicada à citricultura: laranja, tangerina, tangerina, clementina e limão, da orla litoral ao barrocal, graças a um conjunto de factores, nomeadamente: a introdução de tecnologias de captação de águas subterrâneas, os apoios financeiros disponíveis e o aumento do poder de compra em Portugal. O crescimento da área citrícola manteve-se até aos nossos dias, embora tenha abrandado o ritmo, registando actualmente uma área na ordem dos 14 870 ha (DRAPALG, 2015).

No século XX registou-se também, a expansão da área de vinha de mesa, sobretudo nos concelhos do Sotavento algarvio, baseada na exploração da variedade «Cardinal» de acentuada precocidade e, mais tarde, da variedade «D. Maria». Assim como, da expansão da área de vinha para vinho, principalmente, na zona do Barlavento algarvio, sendo a produção laborada nas Adeegas Cooperativas de Lagoa, Lagos, Portimão e Tavira, que coincidiam com as quatro zonas de Denominação de Origem Controlada. Actualmente, tanto a área de vinha de mesa como a de vinha para vinho, encontram-se em regressão, embora se assista a uma reconversão de parte das vinhas para vinho, com melhoria da qualidade das mesmas e do produto resultante.

No início do século XXI, fruto da globalização dos mercados, surge e desenvolve-se na região, sobretudo na zona litoral, a cultura de frutos vermelhos (cerca de 182 ha), abacate (327 ha) e dióspiro (130 ha) destinada à exportação e ao fornecimento dos grandes grupos de distribuição (DRAPALG, 2015). A região tem-se vindo a tornar numa zona produtora de produtos globalizados.



A cultura de frutos vermelhos (framboesa e morango) surgiu recentemente e tem vindo a registar um aumento de área anual muito significativo, sobretudo a cultura da framboesa, devendo-se em grande medida à disponibilidade de fundos financeiros ao investimento, no âmbito do programa de desenvolvimento rural PRODER, da parceria com o grupo Driscoll's, multinacional especializada na produção de pequenos frutos, que disponibiliza novas cultivares apuradas em programas de melhoramento e possibilita a incorporação de novas tecnologias de produção e o acesso a mercados de exportação, nomeadamente o Norte da Europa, para onde é canalizada quase a totalidade da produção regional (cerca de 95%), e à existência da Organização de Produtores (OP) – Madrefruta, vocacionada para a comercialização de frutos vermelhos.

A estes factores aliam-se as boas condições climáticas para produzir em épocas de contra ciclo, nas quais os preços conseguem ser mais vantajosos. A cultura de framboesas centra-se em dois períodos particularmente favoráveis, na Primavera (Janeiro a Abril) e final do Verão (Setembro a Outubro). Ambos os períodos possuem como vantagem a impossibilidade da concorrência da maior região produtora espanhola e dos elevados custos de produção registados no Norte da Europa. O Algarve, particularmente, o litoral centro e sotavento algarvio, possui excelentes condições para competir no mercado nestes dois períodos. O crescente volume de exportações revela o reconhecimento de que a região consegue produzir um produto diferenciado, com qualidade, pelo que é fundamental manter o nível qualitativo da produção elevado.

A presença de framboesa na dieta da população regional e mesmo nacional é pouco expressiva (pela falta de hábito de consumo e pelo elevado custo de venda), mas começa a marcar presença nos mercados locais e nas grandes superfícies, o que aponta para uma tendência de aumento também no seu consumo. No caso do morango, a presença na dieta é maior, verificando-se um consumo mais elevado. Os consumidores da framboesa e morango algarvios encontram-se em países como a Holanda, o Reino Unido, a Bélgica, a Suécia e a Finlândia e, nestes mercados, estes frutos são tidos como essenciais na dieta, o que não se verifica em Portugal. Não restam dúvidas que o mercado dos pequenos frutos está a crescer. A produção e a procura mundial aumentaram, o que também se verificou na Europa, o principal mercado das exportações nacionais. Espera-se, pois, que o Algarve continue a produzir cada vez mais frutos vermelhos, nomeadamente framboesa, e a exportar para o mercado do norte da Europa, onde os consumidores têm um elevado poder de compra e estão preocupados com a qualidade da sua alimentação, prevendo-se que o sector continue a depender quase exclusivamente desses mercados.

O Algarve concentra a maior área de pomares de abacateiros de Portugal, predominantemente da variedade *Hass*, adaptada às condições edafoclimáticas da região (embora seja sensível ao frio e à geada) e preferida no mercado externo. A cultura visa a produção em contra ciclo com os principais países produtores de climas subtropicais, como o Chile. A colheita no Algarve ocorre de Janeiro a Abril, enquanto nesses países é de Setembro a Novembro. Espanha é o destino de grande parte da produção algarvia, de onde segue depois para outros países

europeus, nomeadamente França, Alemanha e Rússia. Esta fruta é ainda pouco conhecida e consumida no nosso país, mas muito procurada pelos países nórdicos, encontrando a sua janela de oportunidade para a exportação nos últimos meses de campanha, quando Espanha termina a sua época de colheita.

Outra das culturas emergentes no Algarve é o dióspiro, especialmente a variedade *Roxo Brilhante*. É uma cultura bem adaptada e com boas produtividades e rendimentos, com entrada em produção rápida, cerca de dois a três anos, para árvores conduzidas em forma de vaso. O Algarve, devido à sua localização e clima, tem como principal vantagem a precocidade da fruta primor. No entanto, temos sempre que contar com a concorrência de Espanha, que para além da zona de Valência (a maior zona de produção), se está a expandir para sul, como Huelva e Cartaya, reduzindo assim o período de precocidade da fruta algarvia. A única forma de combater esta concorrência é a produção de fruta de excelência com o mínimo de perdas possível. A maioria da produção regional destina-se ao comércio nacional, nomeadamente a grande distribuição e os mercados abastecedores.

PAISAGEM AGRÍCOLA EM MUDANÇA

O PROT-ALGARVE (2004) abandona a divisão tradicional em serra, barrocal e litoral, por a considerar desajustada face à evolução ocorrida na região e às novas realidades territoriais instaladas, passando a definir quatro unidades de paisagem principais para o Algarve:

- A – Litoral Sul e Barrocal;
- B – Serra;
- C – Costa Vicentina ou Sudoeste;
- D – Baixo Guadiana.

O uso agrícola no litoral sul e barrocal caracteriza-se por competir, cada vez mais, com outros usos, devido à expansão da urbanização difusa, em muito consequência do alargamento da área de movimentos pendulares diários entre as grandes e médias cidades e o seu entorno rural. Estes movimentos abrangem não só os habitantes naturais do campo, principalmente as gerações mais jovens, que optaram por actividades urbanas e pelo abandono da actividade agrícola mas, também, população urbana que escolheu residir em ambientes mais rurais. Simultaneamente, assiste-se a um aumento da superfície agrícola utilizada (SAU), situação estimulada pelos incentivos financeiros disponíveis no âmbito do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Rural, com alteração das culturas desenvolvidas, denotando-se a expansão das actividades que requerem menos mão-de-obra como a fruticultura, a par de outras actividades muito intensivas, como a horticultura em estufa e a produção de frutos vermelhos para exportação, com grande especialização e modernização tecnológica, atestada pelo considerável número de produtores com o ensino secundário ou superior. A sua localização e desenvolvimento resultam de factores funcionais, como a existência de terrenos agrícolas disponíveis, vias de acesso e organização de produtores, que assegura apoio técnico, logístico e acessibilidade aos mercados nacionais e internacionais.

Por outro lado, na serra, verifica-se um acentuado envelhecimento demográfico e despovoamento. Aqui, a população mais idosa dedica-se à agricultura a tempo parcial mas exerce nenhuma ou pouca actividade fora das explorações, vivendo em parte de reformas, pensões ou remessas e as populações mais novas dedicam-se a tempo parcial à actividade agrícola, tendo a sua actividade principal fora da agricultura e da serra algarvia. Ao mesmo tempo que a paisagem agrícola regride, expandem-se os usos do solo que requerem menos mão de obra agrícola permanente e que se reflecte no aumento das pastagens permanentes (associadas à produção animal), das culturas permanentes (como o medronheiro), das culturas florestais e actividades relacionadas, como a apicultura.

CONCLUSÃO

No Algarve verifica-se que as culturas emergentes (frutos vermelhos, dióspiro e abacate) estão cada vez mais relacionadas com o mercado global e com a procura de mercados dispostos a pagar, e menos com os hábitos de consumo locais. Ao contrário do que se passava anteriormente, em que se comia o que era produzido localmente, agora, e de forma mais marcada, come-se o que está disponível nas grandes cadeias de distribuição, independentemente do local de origem.

Apesar do incremento destas culturas, continua a haver espaço para a pequena agricultura, muitas vezes de cariz familiar, destinada ao abastecimento dos pequenos mercados e das famílias, desempenhando um papel muito importante no que respeita à segurança ali-

mentar, à preservação das paisagens agrícolas tradicionais e dos saberes associados (incluindo a preparação e a confecção dos alimentos), à gestão dos recursos naturais, à preservação do património genético e ao desenvolvimento dos territórios. Esperamos poder ter uma agricultura diversificada ao serviço de uma alimentação saudável, como a expressa no modelo da Dieta Mediterrânica.

A par das alterações culturais que se vão registando na paisagem agrícola, assiste-se igualmente à mudança de hábitos de consumo, em vez dos produtos frescos produzidos ou comprados nos mercados e feiras locais, consomem-se os produtos disponíveis na média e grande distribuição, produzidos globalmente. Façamos votos para que os consumidores a par do comércio global, possam comprar nos mercados locais os produtos frescos, de época, produzidos localmente, para bem da sua alimentação, saúde e da pequena agricultura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BÍVAR, J. (1912), *Monographia da Freguesia da Sé do Concelho de Faro, Distrito de Faro*, Boletim da Direcção Geral da Agricultura, n.º 7, Ministério do Fomento, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra,.
- CAVACO, C. (1976), *O Algarve Oriental – As Vilas, o Campo e o Mar*, Vol. I. Faro, Gabinete do Planeamento da Região do Algarve,.
- CCDR (2004), PROT ALGARVE – Anexo II – Caracterização e Diagnóstico, Anexo M – Padrões de ocupação do solo e ocupação edificada no espaço rural. www.prot.ccdr-alg.pt/Storage/pdfs/Volume_II_ANEXO_M.pdf
- DRAPALG (2015), *Quadro da Produção Vegetal da DRAPALG* – Dados provisórios de 2014.
- FERRÃO, J. (1979), *Acerca da introdução da laranjeira doce em Portugal – O manuscrito de M. José da Silva Thadim*. Lisboa, Anais do Instituto Superior de Agronomia.

- MAGALHÃES, J. (1970), *Algarve Económico durante o séc. XVI*. Lisboa, Edições Cosmos.
- MAGALHÃES, J. (1988), *Algarve Económico: 1600-1773*. Imprensa Universitária, n.º 69, Lisboa, Editorial Estampa.
- MAGALHÃES, J. (1999), A Conjuntura Económica in *O Algarve da antiguidade aos nossos dias – Elementos para a sua história*, Lisboa, Edições Colibri.
- SILVA LOPES, J. (1841), *Corografia ou Memória Económica, Estatística e Topográfica do Reino do Algarve*, 1.º e 2.º Volume, Lisboa, Typografia da Academia Real das Sciencias de Lisboa.,.
- SIMÕES, A.S. (1934(5)), *Subsídio para o estudo Agronómico da Campina de Faro*, Trabalho policopiado, Lisboa. ISA.



Tradição alimentar mediterrânica, estilos de vida e saúde¹



MARIA MANUEL VALAGÃO

IELT – Instituto de Estudos de Literatura Tradicional –
Patrimónios, Artes e Culturas
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
da Universidade Nova de Lisboa

RESUMO Como se relacionam os estilos de vida com a alimentação e com a saúde? Em que medida a valorização das práticas inerentes à Tradição Alimentar Mediterrânica poderão contribuir para o bem-estar e para uma maior

harmonia entre a saúde do corpo e a da natureza? Para responder a estas questões, abordamos primeiramente a evolução do consumo alimentar dos anos sessenta em diante e seguidamente a relação das práticas alimentares com as mudanças sociais. No interior da nova organização social do consumo, ao mesmo tempo que se observa o afastamento das práticas tradicionais, enquanto elementos estruturantes da refeição familiar, são também nítidas as tendências em sentido contrário. Ou seja: há sinais da modernidade das tradições, o que se traduz na tendência para a adoção de modelos de consumo mais frugais e mais próximos da tradição alimentar mediterrânica, bem como na consciência dos benefícios nutricionais, ambientais e sociais, inerentes a estas práticas.

PALAVRAS-CHAVE Tradição mediterrânica, mobilidade social, saúde, tendências de consumo alimentar, práticas alimentares, mudança social.

DOS ANOS SESSENTA EM DIANTE

Foi nos anos sessenta do século XX que, em Portugal, se iniciaram os grandes movimentos migratórios internos e as migrações externas. Estes movimentos migratórios tiveram uma influência muito marcada nas práticas alimentares da população portuguesa. Até essa época o modelo alimentar dominante caracterizava-se por uma cozinha familiar rural, onde imperava a parcimónia de produtos de origem animal, essencialmente à base de produtos vegetais da época, cereais em quantidade (pão, massa, arroz), muitas leguminosas, peixe e carne em pequenas quantidades, azeite, vinho e demais características que identificam este modelo com o regime alimentar mediterrânico (Turmo, 2012). De então para cá as mudanças são notórias, razão pela qual as práticas de consumo alimentar atuais têm que ser interpretadas à luz das concentrações terciárias e da emergência de uma cultura urbano-industrial. Nesta nova realidade, as práticas alimentares afastaram-se do modelo tradicional o qual se caracterizava pela utilização regular de produtos hortícolas, no geral, e de verduras, em particular, o consumo frequente de leguminosas, de peixe e ainda de frutos secos, que certificavam as características do consumo alimentar ao nível nacional como sendo mediterrânicas.

Esta evolução é-nos revelada através da análise das disponibilidades alimentares, que nos é fornecida pelas Balanças Alimentares Portuguesas (BAP) do Instituto Nacional de Estatística (INE), para os períodos 1960-69 e 1990-1997, e das Estatísticas Agrícolas -2011, para o período 1990-2008. Dessa reflexão se infere que a alimentação dos portugueses passou de uma situação de isolamento, para uma situa-

ção de integração. Ou seja, atingiu e mesmo nalguns casos ultrapassou as médias europeias, integrando-se no padrão alimentar ocidental. Entre os anos sessenta, os anos noventa e o início do século XXI, passou-se de um contexto alimentar de subsistência para uma situação alimentar idêntica à dos países desenvolvidos. Simultaneamente a situação de saúde a nível nacional traduz-se na existência dos mesmos problemas de saúde que caracterizam as sociedades ocidentais.

A disponibilidade em calorias passou de uma média global de cerca de 2700 calorias/pessoa/dia nos anos sessenta, para quase 3800 nos anos noventa (1997). Este valor mantém-se elevado nos anos seguintes, ou seja 3805/pessoa/dia no ano 2008 (INE, 2012). Portugal ultrapassou largamente a média europeia (3443 calorias em 1992-94) e as suas necessidades energéticas. Estas foram estimadas, há cerca de quarenta anos, em 2800 calorias. Ora, o paradoxo é que no decurso do período em referência, é muito provável que as necessidades energéticas médias dos portugueses, tenham vindo ainda a diminuir². A redução das atividades manuais, associadas a um trabalho mais «terciarizado», a melhoria das condições de alojamento e de transporte e uma vida mais sedentária diminuiram as necessidades médias em calorias. Associam-se a todos estes aspetos o facto da população portuguesa estar a envelhecer e os níveis de prática de exercício físico serem reduzidos. Numa perspetiva nutricional, se alguns dos aspetos aqui evocados traduzem uma evolução claramente positiva, nomeadamente a maior disponibilidade em proteínas de alto valor biológico, outros, devem ser alvo de reflexão, como é o caso dos excessos que certos consumos alimentares – gorduras e açúcar – têm ao nível da saúde, aos quais

se associa a notória redução do consumo de leguminosas e produtos hortícolas. Por outras palavras, a subida do rendimento familiar e a democratização no acesso aos bens alimentares permitiram ultrapassar certas carências alimentares. No entanto, a esta disponibilidade e diversidade de bens alimentares estão associados novos problemas de saúde. O aumento das calorias totais do regime, associado à percentagem de calorias fornecidas pelas gorduras, de 25% em 1960-69 para 33% em 1997, e ao acréscimo do consumo de carnes, contribuem para um novo tipo de doenças, designadas por «doenças da civilização» ou «doenças da abundância»: doenças cardiovasculares, obesidade, doenças oncológicas, diabetes e doenças de etiologia desconhecida.

Se estabelecermos uma ligação entre os vários fatores de mudança referidos, nomeadamente entre o que comemos e o estado de saúde, percebemos que os portugueses adotaram um modelo alimentar que favorece o aparecimento de doenças metabólicas degenerativas, devido não só ao aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras de origem animal, mas também a um estilo de vida urbano e sedentário. Simultaneamente, observou-se o inevitável afastamento das práticas alimentares tradicionais e, concretamente, do modelo alimentar mediterrânico, ou das principais características que se sugerem atualmente como modelo equilibrado³.

COMO TEM EVOLUÍDO O CONSUMO ALIMENTAR

Nas últimas três décadas em Portugal, o consumo alimentar observou mudanças muito significativas, que apontam no sentido de uma grande diversificação dos tipos de alimentos consumidos. É óbvio que



estas transformações refletem em si determinados fatores, quer de natureza socioeconómica, quer de natureza cultural. O aparecimento de uma grande quantidade de produtos provenientes de origens diversas, associado à melhoria do nível de vida, traduz não só um consumo mais alargado e diversificado, mas também a emergência de novas práticas alimentares quotidianas, novos espaços alimentares, quer sejam relacionados com o contexto laboral, quer com o de lazer ou de sociabilidades, aos quais se ligam novos tipos de consumos alimentares. As preferências alimentares estão agora associadas não exclusivamente à sua função (alimentar) de base, mas também a questões relacionadas com o grupo de pertença ou a fatores de distinção social, caracterizados por preocupações com o bem-estar, com a aparência física, e com valores, tais como o hedonismo individual. Com efeito, na Europa Ocidental a relação com o trabalho (concretamente no que se refere à repartição da população ativa por setores de atividade), com o dinheiro, com o tempo, assim como as principais tendências do consumo alimentar evoluíram em sentido idêntico. A procura do bem-estar, da autonomia e do lazer são valores partilhados por todos. Paralelamente surgem novos tipos de consumo difundidos pelos media e propiciados pelo aumento dos rendimentos. Tais como a generalização das práticas de lazer: viagens, férias, desportos, que pressupõem uma maior atenção para com o corpo e com a aparência física. Surgem outros modelos de referência, relativos à sócio-estética do corpo, e é por demais evidente que esta modelização dos comportamentos e das aspirações teve consequências inevitáveis sobre os comportamentos alimentares existentes, marcando a emergência de novas práticas alimentares.

Por sua vez, os modelos difundidos pelos media incitam à procura de um hedonismo individual, através de consumos sob todas as formas, das quais a alimentar é muito significativa. A difusão dos mesmos modelos de consumo chega a toda a parte, padronizando os comportamentos alimentares urbanos e rurais, sobretudo os dos jovens.

Ou seja, o abandono do consumo de determinados alimentos tradicionais, nomeadamente os mediterrânicos, é indissociável do conjunto das práticas alimentares em geral, que estão agora cada vez mais relacionadas com os novos modos de vida, com novos usos sociais do tempo e com novos sistemas de valores. A lógica social da diferenciação do consumo alimentar, e a forma como se privilegia certo tipo de alimentos, estão associadas aos seus novos usos sociais, ao local, ao contexto e ao modo como são consumidos. Nesta dinâmica parece urgente incentivar a redescoberta de novos sabores, os dos pratos e dos produtos tradicionais. O que corrobora com a oportunidade de valorização das tradições alimentares mediterrânicas, parte integrante da *Dieta Mediterrânica* e do património intangível que a constitui.

PRÁTICAS ALIMENTARES E MUDANÇA SOCIAL

Foi a partir da década de oitenta que ocorreu um conjunto de mudanças sociais em todo o país. Parte-se do pressuposto, que esta mudança afetou globalmente os comportamentos alimentares quer em meio rural quer em meio urbano. As mudanças sociais verificadas são de várias ordens, a «desruralização» da sociedade, ou a «desagregação da ruralidade dominante», a terciarização da economia e da sociedade



– o êxodo rural, por via da emigração ou migrações internas para o litoral e a urbanização. Associadas às mudanças anteriores estão a transformação sócio-demográfica dos empregos (emergência e reagrupamento de profissões e de categorias sociais), a generalização do trabalho feminino e consequentemente de um segundo salário, fator essencial para o aumento do poder de compra das famílias, a alteração dos padrões da economia familiar – o aumento dos rendimentos familiares e do poder de compra, o aumento do nível de escolarização da população em geral, a emergência de novos valores e do modo de vida urbano. Como sintetiza António Barreto, a propósito da celeridade dos novos fatores de mobilidade social, demográfica e laboral na população portuguesa «(...) este processo desenrolou-se ao mesmo tempo que se acelerava a deslocação das famílias para os centros urbanos, metropolitanos ou provincianos. Nestas quatro décadas, uma altíssima proporção da população portuguesa mudou de casa, de género de habitação, de hábitos domésticos e de local de residência» (2000). Esta mobilidade geográfica e a mobilidade social observadas na população portuguesa, nos últimos cinquenta anos, conduziram a modificações profundas nos seus estilos de vida, e consequentemente nas práticas alimentares.

No que se refere à evolução dos setores de atividade, o facto mais evidente é a terciarização da sociedade e o consequente decréscimo de importância do setor primário. Em Portugal, o enfraquecimento do campesinato começou nos anos cinquenta e de então para cá a evolução do setor primário foi a seguinte: de 50% em 1950, passou para 44% em 1960, 32% em 1970, 20% em 1980, 11% em 1990 e 5%

em 2001. Atualmente, a população empregada no setor primário é de 5.9% (INE, 2011)⁴.

No que se refere ao setor terciário, se em 1960 este setor ocupava 27% da população ativa, em 1991 este valor evoluiu para 50%, sendo que em 2011 o setor terciário ocupava 70%. Esta terciarização da sociedade caracteriza-se pelo êxodo rural, migrações internas para o litoral e por via da emigração; emergência de novas profissões e categorias sociais; reorganização dos tempos de atividade e de lazer; responsabilidade de cumprir horários em permanência; aumento do nível de escolarização da população; famílias mononucleares; aumento do poder de compra da população; generalização do trabalho feminino, fator essencial para o aumento dos rendimentos familiares; novos modelos socioestéticos do corpo; hedonismo social, necessidade de «grupos de pertença».

Obviamente que esta distribuição da população ativa pelos setores de atividade económica só por si traduz outras mudanças na vida social, sobretudo no que se refere ao abandono dos modos de vida tradicionais característicos do meio rural e das práticas alimentares tradicionais. Este processo de reestruturação do tempo de trabalho e de lazer traduz-se também na redução das necessidades energéticas individuais. Dito por outras palavras, a redução das atividades manuais inerentes ao setor primário, associadas a um trabalho mais «sedentário», à melhoria das condições de alojamento e ao aumento da deslocação feita em meios de transporte, tem como consequência a redução das necessidades nutricionais energéticas, a que já fizemos referência e que se traduzem em consequências para a saúde.

NOVAS COMPONENTES SOCIOLÓGICAS DO CONSUMO

Nas novas componentes sociológicas do consumo que relacionam alimentação com saúde e que se traduzem em práticas alimentares distintas das que eram características do meio rural, importa perceber que um dos fatores sociais de maior relevância nesta mudança é a inserção da mulher no mercado de trabalho. De facto, assistiu-se, em menos de três décadas, a uma subida da taxa de atividade feminina, que passou de 15% para 45%, correspondendo este valor ao terceiro lugar, no conjunto dos países europeus (Barreto, 1996: 41). Entre outros, este indicador traduz uma menor disponibilidade de tempo para consagrar às atividades domésticas em geral e às práticas de aprovisionamento, de conservação e de preparação culinária, em particular. Ou seja, estas práticas são mais abreviadas e a natureza dos consumos alimentares adaptam-se à nova realidade da vida familiar.

Uma outra consequência da inserção da mulher no mercado de trabalho é a socialização precoce das crianças, ou seja, esta passa a ser feita por outros agentes educativos formais (o infantário, a creche, a escola). Esta nova forma de socialização tem vários efeitos. Em primeiro lugar, implica organizar-lhes as refeições em regime de alimentação coletiva (nas cantinas), e/ou em múltiplas ocorrências alimentares distribuídas ao longo do dia, como é prática característica de tantos adolescentes. O que se traduz muitas vezes em refeições desestruturadas ou desequilibradas sob o ponto de vista nutricional. Em segundo lugar, implica que as crianças e os jovens sejam solicitados a decidir sozinhos quais as escolhas alimentares a fazer face à

diversidade de alimentos propostas pelos bufetes escolares, bares cantinas ou outros. Perante a panóplia de alimentos disponíveis nesses espaços, as escolhas alimentares parecem orientar-se no sentido da preferência por pratos fáceis de consumir e alguns deles provenientes de outras culturas. É nestes contextos que se joga a influência dos valores alimentares veiculados com mais insistência pela publicidade, pelas instituições escolares enquanto agentes de socialização e pelos grupos de pertença. Ou seja, nesta nova realidade social, os atributos percebidos pelos jovens acerca dos alimentos, estão em grande parte inerentes ao contexto de socialização extrafamiliar. A aculturação torna-se então um fenómeno natural, uma vez que esses alimentos não se identificam com aqueles que são, ou que eram, tradicionais da nossa cultura.

Acresce ainda referir que o modo de vida atual, marcado pela escassez de tempo, não permite que se dedique muito tempo à preparação culinária ou à estruturação das refeições, nem à transmissão de conhecimentos ou partilha de experiências. Além disso, o tipo de práticas de preparação culinária atual, que se estruturam em torno de alimentos fáceis de preparar e de consumir, não estimulam propriamente a transmissão de conhecimentos, a chamada passagem de testemunho, como acontecia com as práticas de preparação culinária tradicional, de mãe para filha.

O prazer de «estar à mesa», esse momento privilegiado de socialização alimentar, de partilha e de convívio, que encoraja a comunicação interfamiliar, bem como a manutenção de certos rituais, assegurando igualmente a permanência de uma alimentação variada e estrutu-



rada, parece transferir-se agora para os momentos de lazer. Reaparece então o prazer de uma alimentação mais elaborada, da qual, uma das manifestações é a alimentação tradicional, evocatória de um ritmo de vida mais lento: pratos que requerem uma preparação mais longa, em torno dos quais se cristaliza a alegria do convívio familiar e/ou entre amigos. Na atual realidade é nos momentos de lazer ou nos fins de semana que se pode dedicar tempo à elaboração de pratos tradicionais, ou nomeadamente dos pratos mediterrânicos.

Os modos de vida mudaram, e as novas tendências do consumo alimentar apontam no sentido da desestruturação das refeições, sobretudo durante a semana; o que se manifesta numa série de ocorrências alimentares dispersas ao longo do dia. Para satisfazer estas necessidades, a natureza dos alimentos supõe pelo menos uma inovação na apresentação: doses individuais, fáceis de consumir, a qualquer hora e em qualquer lugar. Neste sentido os produtos tradicionais mediterrânicos e os pratos tradicionais autênticos deverão ser adaptados por forma a responder às novas necessidades dos consumidores, não deixando de ser portadores das dimensões simbólica e cultural, que poderão constituir também um elemento de atração e de procura para o consumidor. Reconstituir a relação outrora existente entre a cultura agrícola e gastronómica, como elementos de uma identidade coletiva, que ainda se mantém preservada na memória da população local, constitui sem dúvida elementos de valorização ao consumo dos produtos mediterrânicos.

A MODERNIDADE DAS TRADIÇÕES ALIMENTARES MEDITERRÂNICAS

Nas sociedades atuais, as interações entre os contextos globais e locais ocorrem através de mecanismos complexos e contraditórios. Por um lado conduzem necessariamente ao esvaziamento cultural, à deslocalização espacial e temporal dos contextos de vivência quotidiana, e à desestruturação das «gramáticas culturais e alimentares», que enquadravam as tradições alimentares, enfraquecendo muitas das componentes inerentes à sociedade tradicional. Por outro, geram condições propícias à exaltação das diversidades culturais, nas quais a reinvenção das tradições alimentares se constitui como um eixo privilegiado para a valorização das memórias e identidades culturais locais. Como menciona a este propósito Anthony Giddens, num «...processo globalizante, não se dá uma deslocação de sentido unívoco para a homogeneidade cultural. A globalização traz também consigo a insistência na diversidade, a tentativa de recuperação das tradições locais perdidas e a ênfase posta na identidade cultural local» (1997: 70). É pois neste sentido que a revalorização das tradições alimentares mediterrânicas terá que ser encarada como uma expressão de modernidade, uma vez que o reavivar desta tradição veicula em si próprio uma forma de adaptação ao presente. Ou seja, ao mesmo tempo que no interior da nova organização social do consumo se observa a tendência para a perda de importância dos produtos e das práticas tradicionais, enquanto elemento de presença regular e estruturante da refeição familiar, sobretudo entre as gerações mais jovens, são também nítidas as tendências em sentido contrário.



REVITALIZAR A TRADIÇÃO MEDITERRÂNICA

«Na ordem pós-tradicional, inclusive na mais modernizada das sociedades atuais, as tradições não desaparecem completamente; de facto, nalguns aspetos e nalguns contextos, elas florescem»

(Giddens *et al.*, 2000: 97)

As tradições alimentares mediterrânicas, assim como os restantes recursos patrimoniais e culturais – gastronomia, paisagem e vida local – são vistos como a materialização e a rememorialização da cultura local, emanando desses territórios produtores de sabores e saberes ancestrais. Às práticas tradicionais mediterrânicas estão também associados modelos de saúde equilibrados. E não só. Isto porque as preocupações que se projetam na procura das tradições alimentares são amplas, associando-se também ao ordenamento do território, à proteção das paisagens e à diversificação da agricultura (Valagão, 2002). No imaginário do consumidor que procura a diversidade de gostos, o espaço rural pode tornar-se assim um espaço de reencontros com o território, com o património natural em geral e com os sabores tradicionais específicos em particular. Neste sentido, o turismo gastronómico de cariz rural, com a necessária fruição das tradições alimentares, pode representar um motivo e um motor desses reencontros, contribuindo para uma nova lógica quanto ao futuro do mundo rural, assente precisamente no reforço das identidades específicas de cultura local, neste caso a cultura mediterrânica. Trata-se da defini-

ção de um futuro projeto multifuncional para a agricultura e para o mundo rural, projeto este que será centrado em torno da gastronomia, do turismo e do ambiente.

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 da industrialização, e da terciarização da sociedade. A grande relevância das gastronomias tradicionais, das quais a mediterrânica é parte integrante, enquanto conteúdo cultural das motivações turísticas e eixo privilegiado para a valorização de memórias e identidades dos territórios e das regiões é inequívoca através do reconhecimento da gastronomia como património cultural. Por exemplo, no caso português este aspeto está claramente expresso no documento legislativo, de 2000⁵, que visa a consagração da gastronomia como património cultural nacional. A este facto vem associar-se a extensão a Portugal do reconhecimento pela UNESCO da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade⁶. Esta classificação é um passo relevante para o reconhecimento da nossa maneira de estar e de comer. No seu conjunto são práticas e representações partilhadas com os demais povos do Mediterrâneo, salientando-se não só as suas dimensões culturais, enquanto símbolo de identidade do lugar, como também se apela ao seu conhecimento, divulgação e valorização. Um dos motivos para esta valorização é sem dúvida o benefício para a saúde individual através não só da prática alimentar mediterrânica, onde a sociabilidade

em torno da mesa é uma das principais características deste modelo, mas também dum estilo de vida mais mediterrânico, onde a «cadência de vida mais lenta» é a «palavra de ordem». A mudança dos estilos de vida atuais, a que a luta contra as doenças da civilização obriga, tem nas tradições alimentares mediterrânicas um dos seus melhores aliados. Que os poderes públicos consigam honrar os compromissos a que este reconhecimento obriga no sentido de promover os valores e a cultura com que nos identificamos.

Na medida em que sem uma saúde equilibrada não pode haver evolução, ao conhecermos e praticarmos os valores veiculados nas tradições alimentares mediterrânicas, estamos a criar as bases para inovar e criar práticas saudáveis, que podem ser adaptadas à vida moderna. Em simultâneo com a promoção de uma alimentação saudável, mobilizamos igualmente a harmonia entre o desenvolvimento pessoal e a sustentabilidade cultural e ambiental. Tudo isto porque, todo o prazer alimentar nos responsabiliza e é indissociável de uma cultura ecológica e de uma cultura de segurança. Através da divulgação dos produtos tradicionais mediterrânicos, estaremos igualmente a fomentar uma atitude reflexiva, no sentido do respeito e da tomada de consciência, do quanto os alimentos nos religam àquilo que é elementar, à terra e ao mar de onde provêm, à sustentabilidade da relação entre a cultura, a sociedade e o território.

AGRADECIMENTOS

À socióloga Joana Gomes da Silva e à Prof.^a Doutora Nídia Braz a leitura crítica deste texto.

NOTAS

- ¹ Texto anteriormente publicado em Romano, Ed. (2014), *A dieta mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*, ed. da Universidade do Algarve, Faro. pp. 294-305.
- ² É importante não confundir disponibilidades alimentares com necessidades alimentares. Neste sentido nos últimos cinquenta anos passámos de uma situação de carência para uma situação de excesso.
- ³ Parece-nos dispensável repetir as características da tradição alimentar mediterrânica uma vez que estas têm sido exaustivamente descritas no âmbito dos textos sobre Dieta Mediterrânica Património Imaterial da Humanidade.
- ⁴ Cf INE, *Censos 2011* (Resultados definitivos: Portugal, Quadros Resumo). Extraído do sítio do INE na Web em 20.10.2013.
- ⁵ Cf Documento Legislativo, *Gastronomia como Património Cultural Nacional*, Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, de 26 de julho, Lisboa, Portugal, 2000.
- ⁶ Cf, 8.ª sessão do comité intergovernamental da UNESCO que decorreu em Baku, capital do Azerbaijão, no dia 4 de dezembro de 2013.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARRETO, A. (Org.), (1996), *A Situação Social em Portugal, 1960-1999*, Vol. I, Lisboa, Instituto de Ciências Sociais.
- BARRETO, A. (Org.), (2000), *A Situação Social em Portugal, 1960-1999*, Vol. II, Lisboa, Instituto de Ciências Sociais.
- Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Documento Legislativo, (2000), *Gastronomia como Património Cultural Nacional*, Lisboa, Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, de 26 de julho.
- FERRÃO, J. (1996), Três décadas de consolidação do Portugal demográfico. Em: Barreto, A. (Org.), (1996), *A Situação Social em Portugal, 1960-1995*, Lisboa, Instituto de Ciências Sociais.
- FERREIRA, C. (1999). Reencontros com o mundo rural: dos lazeres turísticos à fixação de «novos e velhos» residentes». Em: Carminda Cavaco (Org.) *Desenvolvimento Rural – Desafio e Utopia*, Lisboa, Centro de Estudos Geográficos – Universidade de Lisboa.
- FIRMINO-DA-COSTA *et al.* (2000), Classes Sociais na Europa. Em: *Sociologia Problemas e Práticas*, n.º 34, Lisboa, CIES/ Celta Editora.
- GIDDENS, A. (1997), *Para Além da Esquerda e da Direita – O Futuro da Política Radical*, Oeiras, Celta Editora.

- GIDDENS, A. (2001), *Modernidade e Identidade Pessoal*, Oeiras, Celta Editora.
- INE (Instituto Nacional de Estatística), (1999), *Balanças Alimentares Portuguesas, 1960-69, 1990-97*, Lisboa, INE.
- INE (Instituto Nacional de Estatística), (2006), *Balança Alimentar Portuguesa, 1990-2003*, Lisboa, INE.
- INE (Instituto Nacional de Estatística), (2012), *Estatísticas Agrícolas, 2011*, Lisboa, INE.
- INE (Instituto Nacional de Estatística), (2013), *Censos 2011*, Lisboa, INE.
- TURMO, I. (2012), Régime Méditerranéen. Em: Poulain, Jean-Pierre, (Dir.).
- UNESCO (2010), Convention pour la Sauvegarde du Patrimoine Immatériel, Comité intergouvernemental de Sauvegarde du Patrimoine Culturel Immatériel, Cinquième session, Nairobi, Kenya.
- VALAGÃO, M.M. (2002), The reinvention of food traditions. Em: Montanari, Armando (Ed.) *Food and environment. Geographies of Taste*. Roma, Società Geografia Italiana.
- VALAGÃO, M.M. (2011), Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade. *Revista da APH*. 105: 23-27. Lisboa, APH.
- VALAGÃO, M.M. e SILVA, J.G. da (2012), *Le Portugal*. Em: Poulain, Jean-Pierre, (Dir.). *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France.



Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico: particularidades da região do Algarve?



MARIA PALMA MATEUS

Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

RESUMO A Dieta Mediterrânica tem a sua origem nas tradições dos países que circundam o Mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal.

Representa um modelo alimentar completo e nutricionalmente equilibrado. A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) está associada a baixas taxas de morbilidade e mortalidade. A nível nutricional este padrão alimentar caracteriza-se por um consumo abundante de ácidos gordos monoinsaturados, sobretudo de ácido oleico, de fibras e de substâncias de origem vegetal com propriedades antioxidantes. A culinária tradicional algarvia tem por base as atividades ancestrais da região, como a agricultura e a pesca, e apresenta pratos tradicionais onde estão presentes o pão, as leguminosas, os produtos hortícolas, o peixe, as ervas aromáticas e o azeite. Num estudo desenvolvido no Algarve que abrangeu 276 jovens, entre os onze e os dezasseis anos de idade, que frequentavam as escolas do ensino público regular, verificou-se que 52,5% apresentaram alta adesão ao PAM, 42,0% situavam-se no nível de adesão intermédia, e 5,4% apresentaram um nível de adesão baixo. No entanto, observou-se uma ingestão elevada de proteínas de origem animal, de lípidos ricos em ácidos gordos saturados e de açúcares.

PALAVRAS-CHAVE Hábitos alimentares, adesão Dieta Mediterrânica, culinária, Algarve.

DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica (DM) tem a sua origem nos países que circundam o mar Mediterrâneo ou que dele sofreram influências (Durão *et al.*, 2008) e, tornou-se conhecida a nível mundial na sequência dos estudos desenvolvidos pelo investigador *Ansel Keys*, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. Desde então, a DM tem sido reconhecida pela comunidade científica como uma «forma de comer» promotora de saúde, que partilha uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite, de cereais e de vinho, também conhecida como a trilogia mediterrânica (González Turmo e Mataix Verdú, 2008; Nestle, 1995; Willett *et al.*, 1995).

Representa um modelo alimentar completo e nutricionalmente equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida (Trichopoulou *et al.*, 2009), destacando-se, o consumo abundante de produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos; de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais; de azeite como principal fonte de gordura; o consumo frequente de pescado; o consumo baixo a moderado de laticínios, de preferência queijo e iogurte; o consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas; e o consumo de vinho, de preferência, às refeições (Serra-Majem *et al.*, 2004).

A nível nutricional este padrão alimentar caracteriza-se por um consumo abundante de ácidos gordos monoinsaturados, sobretudo de ácido oleico, de fibras e de substâncias de origem vegetal com elevado potencial antioxidante (Brill, 2009).



Muito embora esta «forma de comer» tenha surgido em condições economicamente difíceis e esteja associada a uma alimentação frugal e de subsistência, vai ao encontro das mais recentes recomendações alimentares promotoras de saúde. Este facto, é tanto mais evidente nas crescentes taxas de obesidade que os países mediterrânicos têm vindo a apresentar nos últimos anos, à medida que têm vindo a ocidentalizar os seus hábitos alimentares, deixando para trás a sua «forma tradicional de comer» (Alexandratos, 2006).

Portugal apresenta características que lhe têm conferido um estatuto mediterrânico, entre as quais se destacam os seus hábitos alimentares tradicionais (Braga, 2008; Durão *et al.* 2008). No entanto, a alimentação dos portugueses, à semelhança do que se tem vindo a observar noutros países mediterrânicos, tende a afastar-se da alimentação tradicional tipo mediterrânica (Alexandratos, 2006; Balanza *et al.*, 2007; da Silva *et al.*, 2009; Naska *et al.*, 2006; Vareiro *et al.*, 2009).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), entre 2008 e 2012, as disponibilidades *per capita* dos produtos de origem animal (carnes, pescado e ovos), embora com uma tendência acentuada para o decréscimo comparativamente com o período de 2003-2008, continuam elevadas, o mesmo se observa para os «óleos e gorduras». Os «hortícolas», «frutos» e «leguminosas secas» continuam em défice. Estes resultados revelam que a alimentação dos portugueses continua a demonstrar um desequilíbrio alimentar, onde predominam proteínas de origem animal e o excesso de gorduras.

TRADIÇÕES ALIMENTARES DO ALGARVE

A culinária algarvia tem por base as atividades ancestrais da região, como a agricultura e a pesca, e as raízes mediterrânicas são evidentes nos seus elementos fundamentais, dos quais se salientam o pão, as leguminosas, os produtos hortícolas, os frutos, o peixe, as ervas aromáticas condimentares, o azeite e o vinho (Saramago, 2001; Vila, 2001).

O modo tradicional de preparação dos alimentos contribuía para o enriquecimento nutricional das refeições. Eram frequentes na culinária algarvia «as comidas de panela» como os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporavam os produtos hortícolas e as leguminosas, prática que tinha como objetivo rentabilizar todos os recursos alimentares disponíveis, mas que simultaneamente permitia um maior aproveitamento de todos os nutrientes presentes nestes alimentos. São exemplos o grão com abóbora e feijão-verde; o feijão com couve; o cozido de grão; a batata-doce com feijão; os chicharos com carne de porco; o cozido de milho; as ervilhas com ovos e a sopa de tomate (Saramago, 2001).

A alimentação tradicional dos algarvios baseava-se numa cozinha simples e frugal que contribuía para a manutenção do equilíbrio energético diário e que contrastava com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa.

Importa preservar e promover a Dieta Mediterrânica, que para além de ser uma forma saudável de comer, reflete as paisagens, o ambiente, a história, a cultura e o estilo de vida dos povos que a partilham, nos quais se incluem os portugueses e, em especial, os algarvios.



ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNIC EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO ALGARVE

A adesão ao PAM em crianças e adolescentes ainda está pouco explorada, muito embora os estudos que já existem apresentem o PAM como fator promotor de saúde também nestas fases do ciclo de vida. Um estudo desenvolvido por investigadores espanhóis, que abrangeu uma amostra de 3166 indivíduos, de ambos os sexos, entre os seis e os vinte e quatro anos, demonstrou que o PAM constitui uma opção nutricionalmente adequada para estas faixas etárias (Lluis Serra-Majem, Ribas, Garcia, Perez-Rodrigo, & Aranceta, 2003 b).

Embora os dados disponíveis sobre a adesão ao PAM em crianças e adolescentes, estejam atualmente a ser mais explorados, estudos desenvolvidos em Espanha e na Grécia têm demonstrado que as crianças e os adolescentes estão a afastar-se das suas raízes alimentares mediterrânicas (Kárlen, Lowert, Chatziarsenis, Falth-Magnusson, & Faresjo, 2008; Meropi D Kontogianni, *et al.*, 2008; Lazarou, Panagiotakos, & Matalas, 2009 a; L Serra-Majem, *et al.*, 2004).

Com o objectivo de avaliar a adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) através da aplicação do *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (índice KIDMED), foi desenvolvido recentemente um estudo no Algarve que abrangeu 276 jovens, entre os onze e os dezasseis anos de idade, que frequentavam as escolas do ensino público regular.

Dos resultados obtidos, numa primeira análise, destacaram-se positivamente o consumo, de pelo menos, uma peça de fruta ou um sumo de fruta por dia (81,5%); o consumo de produtos hortíco-

las frescos ou cozinhados regularmente, pelo menos uma vez por dia (78,6%); o consumo regular de peixe (70,3%); o consumo de cereais ou produtos derivados de cereais ao pequeno-almoço (85,1%); a utilização de azeite em casa (91,3%) e o hábito de tomar o pequeno-almoço (88%), assim como o consumo de lacticínios a esta refeição (86,2%).

Negativamente destacaram-se o baixo consumo de uma segunda fruta por dia e o consumo de produtos hortícolas, mais de uma vez por dia, com 48,9% e 45,7%, respetivamente. O consumo de frutos oleaginosos também se destacou pelo baixo consumo (22,8%).

A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico dos jovens algarvios, de acordo com os níveis de adesão estabelecidos pelo índice KIDMED, foi de 52,5% para o nível «alta adesão», 42% para «adesão intermédia» e 5,5% para «baixa adesão».

No entanto, apesar de 52,5% dos jovens apresentar um nível elevado de adesão ao PAM, a ingestão energética e nutricional dos jovens inquiridos revelou estar em desequilíbrio, nomeadamente no que diz respeito à elevada ingestão de proteínas, sobretudo de proteínas de origem animal, de lípidos, em particular lípidos com teor elevado em ácidos gordos saturados e de açúcares. Da análise da ingestão energética e nutricional pelas idades dos jovens, obtiveram-se correlações estatisticamente significativas para os açúcares e para o sódio cujo consumo aumentava com a idade dos inquiridos.

Quanto ao nível de adesão ao KIDMED e a localização sociodemográfica das escolas (meio rural e meio urbano), verificou-se uma relação estatisticamente significativa entre os níveis de adesão e a localização das escolas, com as escolas localizadas em meio urbano a

apresentarem uma proporção mais elevada de «alta adesão» maior do que a esperada.

A escolaridade dos pais, em função da localização das escolas, também evidenciou diferenças estatisticamente significativas entre os estudantes de escolas do meio urbano e do meio rural, relativamente ao nível de escolaridade da mãe. Estes resultados mostram que poderá haver uma relação entre o nível de escolaridade dos pais e a adesão ao KIDMED, e poderá, em parte, explicar o índice mais elevado de adesão, em meio urbano.

A Dieta Mediterrânica está intimamente ligada à nossa »maneira tradicional de comer«, e deve ser promovida, de modo a que os portugueses, nomeadamente os mais jovens, voltem a olhar para as suas raízes e perceber que são detentores de uma riqueza alimentar que combina com sucesso diversidade de sabores e aromas com efeitos benéficos para a saúde. Para tal, importa desenvolver estudos que permitam conhecer melhor os hábitos alimentares dos portugueses e a influência da organização socioeconómica atual no quotidiano e a sua relação com a saúde da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDRATOS, N. (2006), The Mediterranean diet in a world context. *Public Health Nutrition*. 9(1a): 111-117.
- BALANZA, R., GARCIA-LORDA, P., PÉREZ-RODRIGO, C., ARANCETA, J., BONET, MB., SALAS-SALVADOR, J. (2007), Trends in food availability determined by the Food and Agriculture Organization's food balance sheets in Mediterranean Europe in comparison with other European areas. *Public Health Nutrition*. 10(02): 168-176.
- BRILL, J. B. (2009), The Mediterranean Diet and Your Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 3(1): 44-56.
- DA SILVA, R., BACH-FAIG, A., RAIDÓ QUINTANA, B., BUCKLAND, G., VAZ DE ALMEIDA, M. D., SERRA-MAJEM, L. (2009), Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003. *Public Health Nutrition*. 12(9A): 1676-1684.
- DURÃO, C. R., OLIVEIRA, J. F. S., e de ALMEIDA, M. D. V. (2008), Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. *Revista de Alimentação Humana*. 14(3): 115-128.
- GONZÁLEZ TURMO, I., e MATAIX VERDÚ, J. (2008), Alimentación y Dieta Mediterránea. In J. d. Andalucía & C. d. A. y. Pesca (Eds.), *Andalucía ante la convocatoria para su salvaguarda como patrimonio cultural inmaterial*.
- KÁRLEN, J., LOWERT, Y., CHATZIARSENIS, K., FALTH-MAGNUSSON, FARESJO, T. (2008), *Are children from Crete abandoning a Mediterranean diet?* 8. Acedido em 11 de julho de 2012, no Web site: <http://www.rrh.org.au>
- LAZAROU, C., PANAGIOTAKOS, D., MATALAS, A. L. (2009), Level of adherence to the Mediterranean diet among children from Cyprus: the CYKIDS study. *Public Health Nutrition*. 12(07): 991-1000.
- NESTLE, M. (1995), Mediterranean diets: historical and research overview. *Am J Clin Nutr*. 61(Suppl): 1313S-1320S.
- NASKA, A., FOUSKAKIS, D., OIKONOMOU, E., ALMEIDA, MD., BERG, M., GEDRICH, K., TRICHOPOULOU, A. (2006), Dietary patterns and their sociodemographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank. *European Journal of Clinical Nutrition*. 60: 181-190.
- SARAMAGO, A. (2001), *Cozinha Algarvia*. Lisboa, Assírio e Alvim.
- SERRA-MAJEM, L., RIBAS, L., GARCIA, A., PEREZ-RODRIGO, C., ARANCETA, J. (2003), Nutrient adequacy and Mediterranean Diet in Spanish school children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*. 57(9): S35.

- SERRA-MAJEM, L., TRICHOPOULOU, A., DE LA CRUZ, J. N., CERVERA, P., ÁLVAREZ, A. G., LA VECCHIA, C., *et al.* (2004), Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*. 7(07): 927-929.
- TRICHOPOULOU, A., BAMIA, C., e TRICHOPOULOS, D. (2009), Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ*, 338.
- VALAGÃO, M. M. (2011), Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade. *Revista da APH*. 105: 23-27.
- VILA, J. (2001), *Coisas da Terra e do Mar – Sabores da Cozinha Algarvia*: Oficina do Livro.
- WILLETT, W. C., SACKS, F., TRICHOPOULOU, A., DRESCHER, G., FERRO-LUZZI, A., HELSING, E., *et al.* (1995), Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 61 (suppl.): 1402S-14.



6

Um veículo de sustentabilidade



A Dieta Mediterrânica: entre a tradição e a inovação

Uma oportunidade para o rural tradicional algarvio



ANTÓNIO COVAS¹

MARIA DAS MERCÊS COVAS¹

Universidade do Algarve

INTRODUÇÃO: DIETA MEDITERRÂNICA, UMA OPORTUNIDADE PARA O RURAL TRADICIONAL ALGARVIO

A declaração recente de *património imaterial da humanidade* atribuída pela UNESCO a uma candidatura transnacional de sete países (Portugal, Espanha, Itália Grécia, Chipre, Croácia e Marrocos), em Dezembro de 2013, pode ser uma excelente oportunidade para associar tradição e inovação no rural tradicional algarvio e, assim, dar um contributo inestimável para a sustentabilidade deste território. Há, obviamente, inúmeras interrogações nesta fase. Não obstante, a Dieta Mediterrânica é, claramente, um renovado compromisso com o futuro e com a produção social de qualidade.

DIETA MEDITERRÂNICA, AS INTERROGAÇÕES DE UMA PROMESSA

A Dieta Mediterrânica é uma construção social e cultural milenar. Desde sempre, o homem mediterrânico necessitou de todo o seu engenho e arte para lutar contra a escassez de água e alimentos. É deste relacionamento intenso e através desta aprendizagem constante que se vão modelar os hábitos alimentares dos diferentes povos desta região. O património da dieta mediterrânica é, assim, o conjunto de práticas, conhecimentos e competências associado à produção, confecção e consumo alimentar das populações do sul, assim como os instrumentos, objectos, artefactos e espaços culturais que as comunidades reconhecem como parte do seu património sociocultural. A dieta mediterrânica é, portanto, uma cultura alimentar adaptada à escassez, é um modo de produção e conservação de alimentos ajustado a uma natureza hostil, é, finalmente, um modo de viver a vida, pela sua convivialidade e especial sociabilidade.

O conceito de património imaterial da UNESCO não se reduz a um mero acto conservacionista. Estamos a falar de um património imaterial que poderíamos designar de comunitário ou comunitarista, um património do quotidiano e, como tal, um património dinâmico, criativo e em permanente mutação.

Estamos na região do Algarve, sede da candidatura à UNESCO através da cidade de Tavira. Entretanto, o ano de 2014 foi considerado o Ano Internacional da Agricultura Familiar. A associação íntima entre a promoção da Dieta Mediterrânica e o relançamento da agricultura familiar levanta-nos as seguintes interrogações:

- ▶ Como é que a denominação «património imaterial da humanidade», proveniente de uma organização internacional como a UNESCO, pode aproveitar à agricultura familiar e promover as pequenas economias locais da região algarvia?
- ▶ Como é que as especificações e o plano de salvaguarda desta certificação internacional podem ajudar a modernizar e a promover a agricultura familiar e as pequenas economias da região do Algarve sem as segregar ou excluir?
- ▶ Que estratégia regional e multilocal pode ser desenhada para levar a cabo a «grande aliança» entre educação alimentar para a saúde, o desenvolvimento da agricultura familiar e das pequenas economias locais do interior e a promoção do património imaterial das suas culturas respectivas?
- ▶ Como proceder, desde já, para evitar que a erosão do padrão alimentar da dieta mediterrânica se acentue, que uma designação internacional de prestígio seja trocada, com ligeireza, por festivais de culinária mediterrânica, que as economias locais e a agricultura familiar sejam abandonadas à sua sorte e os pequenos aglomerados do interior desertificados, que as culturas locais sejam abastardadas ainda mais dando lugar ao mau gosto e ao *kitsch* mediterrânico para «turista ver»?
- ▶ Que responsabilidade é a nossa, cidadãos algarvios, face a esta incumbência de que fomos investidos tão solenemente?
- ▶ O que vamos fazer com os nossos recursos naturais do barrocal e serra, o que vamos dizer aos nossos jovens desempregados acerca do futuro que os aguarda, como vamos reagir aos lamentos das populações abandonadas do interior algarvio, que educação básica sobre saúde, alimentação e cultura queremos transmitir às nossas crianças do ensino primário, que visitaçaõ turística queremos, de facto, promover nas nossas aldeias e no interior algarvio, que exigências vamos fazer às autoridades locais e regionais se não tivermos, nós próprios, comunidade política dos interesses públicos e do bem comum, assumido a responsabilidade de o fazer por nossa conta e risco?

DIETA MEDITERRÂNICA, UM COMPROMISSO COM O FUTURO E A PRODUÇÃO SOCIAL DE QUALIDADE

Para lá dos aspectos mais utilitários, produtivos e comerciais, a classificação de *património imaterial da humanidade* é, antes de mais, uma promessa de futuro para uma região, o Algarve. Se quisermos, uma espécie de *crédito por conta* do que falta fazer na região se, para tanto, seguirmos o caderno de encargos e especificações que acompanha a classificação atribuída. A Dieta Mediterrânica é, digamos, um conceito vertical, que atravessa a região em toda a sua extensão, do património imaterial como representação simbólica até ao património material como suporte da dieta mediterrânica. É preciso, pois, perceber que não se tratam de duas realidades distintas, mas de duas faces da mesma realidade e que preservar o património imaterial equivale a conservar e desenvolver o património material. A Dieta Mediterrânica, como promessa de futuro, é a expressão cultural e simbólica de um equilíbrio delicado entre a natureza e a actividade humana, que o tempo porfiou e o homem confiou. Este delicado equilíbrio está posto em causa por ocorrências preocupantes: uma edificação dispersa recorta o território de forma desordenada e degrada a utilização do capital fundiário; o poder de controlo do capital imobiliário afecta a conservação e o uso múltiplo do capital natural; uma intensificação técnica e tecnológica empobrece os atributos biofísicos dos ecossistemas e do território, ao mesmo tempo que reduz a provisão de serviços ambientais na região. No final, a crescente velocidade de rotação do capital financeiro acaba por entrar em rota de colisão com os ritmos de regeneração própria dos sistemas biofísicos. É preciso que nos preocupemos mais com a tem-



poralidade das tecnologias porque o planeta não está em condições de ser indefinidamente reconstituído pelos ritmos que elas impõem.

Com efeito, em nome do progresso e da tecnologia, o que temos é a disseminação de monoculturas, a monotonia biofísica e a redução da diversidade social, as diversas facetas do mesmo problema. Ora, a Dieta Mediterrânica precisa, com alguma urgência, de um plano de preservação que a proteja dos «riscos morais» de curto prazo, pois há sempre alguém disposta a sacrificá-la no altar da hipervelocidade e do consumo indiscriminado.

Neste contexto, a Dieta Mediterrânica pode ser uma presa fácil da política de velocidade e das tecnologias de substituição, um local de refúgio para os mais avisados, ou, um estilo de vida e um padrão alimentar geralmente aceites pela população. Neste contexto de luta pela sua própria sobrevivência, a dieta mediterrânica pode já estar, sem o saber, em rota de colisão com o capitalismo regional e internacional. Ela é uma espécie de contra-cultura e contra-razionalidade em luta muito desigual contra o «regime estabelecido» que, entretanto, aproveita para fazer o elogio público de «uma nova promessa» de desenvolvimento regional e rural.

A atribuição desta classificação internacional pela UNESCO é, pois, um desafio muito interessante para a «sociologia política local» e, nesse sentido, ninguém aprovaria que a Dieta Mediterrânica fosse conhecida como a história de uma captura e de uma enorme dissimulação, por mais sucesso e brilhantismo de que a operação fosse coroada. Resta, então, a possibilidade que todos aguardam, a saber, a Dieta Mediterrânica como o exemplo eloquente de uma produção

social de qualidade, que melhora o bem-estar material das populações locais e valoriza o património material em que assenta, justificando, dessa forma, a classificação internacional que lhe foi concedida. Este é o desafio que temos pela frente, um desafio para uma nova inteligência territorial.

Se a Dieta Mediterrânica, pelo valor potencial que encerra, é uma promessa de futuro, então a nossa pergunta de partida é a seguinte: como fazer a conversão de uma «expectativa positiva», a Dieta Mediterrânica, num processo participativo de sucesso e numa produção social de qualidade e como operar essa conversão através de uma cadeia de valor que liga um *património imaterial da Humanidade* a um património material regional, de tal modo que pode transformar de forma significativa a estrutura económica, social e empresarial de uma comunidade ou região?

Sabemos que a produção de qualidade não existe em abstracto e duas abordagens são possíveis. Na primeira, o mercado «sabe» melhor do que ninguém o que o cliente precisa. Mercado e cliente, duas noções abstractas ao serviço de uma «ideologia da qualidade». Na segunda, a qualidade é um atributo que pode ser negociado por sucessivas «convenções e/ou regras de procedimento», desde a produção até ao consumo e num processo interactivo e negocial em que estão implicados diversos actores com estratégias diferentes. O que se pretende é que a qualidade passe a ser o resultado de um consenso social e de um processo de aprendizagem com implicações políticas e organizacionais, no sentido em que existem e são reconhecidos diversos modos alternativos de «produzir socialmente qualidade».



Sabemos já que a economia de mercado, ela própria, usa inúmeras convenções ou regras, desde as normas técnicas às marcas e certificações, já para não falar do próprio mecanismo de preços. Também sabemos que estas regras e procedimentos convencionais já não são suficientes para assegurar a qualidade e a tranquilidade dos consumidores. A pergunta interessante que se impõe é a seguinte: pode a Dieta Mediterrânica estar na origem de uma «economia convencional emergente», de um «inovador sistema produtivo local», de um «território-rede de alto valor acrescentado» com base em mercados de proximidade e circuitos curtos, mas, também, em relações interpessoais e nos valores e princípios de uma economia solidária e colaborativa?

A produção e o consumo são sempre localizados e realizados por produtores e consumidores concretos em algum lugar, o que permite estabelecer convenções ou procedimentos sempre que a qualidade seja considerada um «bem comum» repartido e baseado na confiança mútua. Neste sentido, a «produção social de qualidade» pode ser usada para promover uma estratégia de desenvolvimento rural, feita de uma pluralidade de agriculturas com base em produtos tradicionais de alto valor biológico, ecossistémico e paisagístico. Evidentemente, levamos em conta o arsenal disponível no local como sejam as indicações geográficas, denominações, marcas colectivas, selos, etiquetas, de processo e qualidade, que, elas também, podem ser objecto de negociação e convenção.

Em síntese, uma «produção social de qualidade» e, mais genericamente, «os sinais distintivos territoriais» podem e devem ser um

excelente pretexto, não apenas para rever os programas de desenvolvimento, investigação e extensão agro-rurais, mas, sobretudo, para relançar a economia e a sociedade locais. A Dieta Mediterrânica é um excelente pretexto para inovar localmente em matéria de inteligência territorial, por intermédio do instrumento «economia das convenções», um pacto territorial para dar à luz um sistema agro-alimentar local e uma cultura simbólica assertiva que respeitem e valorizem a designação de prestígio internacional que lhe foi concedida.

DIETA MEDITERRÂNICA, TRADIÇÃO E INOVAÇÃO NO RURAL TRADICIONAL ALGARVIO

Em 2014 celebrou-se o ano internacional da agricultura familiar, uma razão adicional para renovar a «grande aliança» entre o património material (a biodiversidade local) e o património imaterial das povoações (a culinária, a cultura e o estilo de vida), entre a promoção da saúde, da educação e do ambiente (o meio social e a educação para o desenvolvimento) e as pequenas economias locais do interior algarvio.

E o que fazer com as micro e pequenas economias e aglomerados do interior desertificados e despovoados, como iremos nós integrá-los neste movimento de longo alcance e duração que é a Dieta Mediterrânica, sem perder de vista que é necessário produzir resultados concretos a curto e médio prazo? Até que ponto a construção de um território-rede para a Dieta Mediterrânica pode servir para testar as exigências e as expectativas que se foram acumulando em redor de uma denominação internacional, ao mesmo tempo testando a ambição e as competências da comunidade política local em matéria de

organização do bem comum e do interesse público, assumindo a responsabilidade de o fazer por sua conta e risco?

Numa região marcada pela hegemonia absoluta do sector turístico, com todas as deseconomias externas que esse facto acarreta, faz sentido a advertência a propósito de uma eventual apropriação indevida da cultura antropológica contida na ecologia humana da Dieta Mediterrânica. Nesta linha de raciocínio, e com todas as cautelas inerentes, os principais tópicos em agenda em matéria de sustentabilidade do rural tradicional algarvio dizem respeito à falta de verticalização das cadeias de valor dos produtos regionais e locais e à ausência de uma linha contemporânea e representativa de «produtos regionais estruturados verticalmente».

A este propósito, a história recente é, por demais, conhecida. Devido à hegemonia crescente da economia do imobiliário, nas suas diversas modalidades turísticas e residenciais, o espaço algarvio compreendido entre a linha de costa e a linha da EN 125 foi sendo capturado para a actividade imobiliário-turística, tendo como consequência a fragmentação da propriedade rústica, a profusão de equipamentos e infra-estruturas e, portanto, a inviabilização económica de muitas explorações agrícolas tradicionais que revestiam características multifuncionais adequadas ao ecossistema mediterrânico algarvio. Esta pulverização da propriedade rústica e da exploração agrícola tradicional coincidiu, por um lado, com o definhamento do movimento associativo e cooperativo regional e, por outro, com a emergência de um sector comercial muito heterogéneo de onde emergiram as superfícies comerciais, de todas as dimensões, que impuseram regras mais

severas de produção e comercialização à economia agro-alimentar da região.

Para este panorama ficar mais completo devemos, ainda, juntar o agente comercial intermediário que, nos interstícios da pequena economia local, continuou a fazer os seus negócios de oportunidade tirando vantagem das evidentes fragilidades financeiras e comerciais da agricultura familiar, dominante no rural tradicional algarvio. Acrescente-se a desorganização do mercado de trabalho local em consequência da sazonalidade do mercado de trabalho turístico, mais agressivo e mais atractivo. Esta relação desigual, económica e comercial mas, também, interprofissional e contratual, conduziu a uma forte descapitalização da agricultura familiar algarvia e, com o tempo, ao seu recuo para a economia informal e, mesmo, ao abandono de muitas pequenas propriedades, ao mesmo tempo que se reduzia substancialmente a sua relação paisagística, ecossistémica e multifuncional com os recursos naturais locais da região. Os sinais mais evidentes desta fragmentação estão à vista:

- ▶ Os terrenos agrícolas expectantes, à espera de valorização urbana;
- ▶ A desorganização dos mercados de trabalho do rural tradicional algarvio, trocados por trabalho sazonal nos sectores mais dinâmicos do litoral;
- ▶ Uma agricultura intensiva e forçada onde predomina o trabalho familiar intergeracional, a pluriactividade e o plurirrendimento, com pouca vocação associativa;
- ▶ As cadeias de produção locais, curtas e de reduzido valor acrescentado, esmagadas pelas margens comerciais;

- ▶ Os canais de comercialização local nas mãos de intermediários transportadores;
- ▶ A degradação do património rural imaterial local e regional, por exemplo, da paisagem mediterrânica à arquitectura rural do barrocal-serra algarvio e o abandono de muitas propriedades rústicas e pequenas explorações familiares.

O que fazer neste contexto e nestas circunstâncias?

- ▶ Em primeiro lugar, criar cadeias de valor em que as actividades tradicionais da economia algarvia sejam penetradas pelas artes e pela cultura, isto é, fazer da patrimonialização, material e imaterial, uma nova fonte de riqueza, por via das actividades criativas e culturais;
- ▶ Em segundo lugar, inovar e criar uma nova linha de «produtos e serviços estruturados», com um *design* do produto e um *marketing* mais arrojados;
- ▶ Por fim, promover uma nova inteligência territorial colectiva através da criação de redes temáticas e/ou territórios-rede.

Para ilustrar este pensamento, pensemos na verticalização da cadeia de valor da cabra algarvia e nas tarefas que essa opção acarreta, sempre numa perspectiva de valorização das economias locais e dos seus ecossistemas mais sensíveis, lá onde a cabra algarvia tem o seu nicho ecológico preferido (quem diz cabra diz mel, medronho, frutos silvestres, pomar tradicional de sequeiro, citrinos, flores, cogumelos, cortiça, caça, etc.). Façamos uma abordagem sistémica a essa cadeia de valor:

- ▶ Em primeiro lugar, trata-se de reagrupar os produtores da raça autóctone da cabra algarvia tendo em vista apurar e valorizar a biodiversidade local da espécie e do seu nicho ecológico;
- ▶ Em segundo lugar, trata-se de organizar a assistência técnica, associativa e pública, numa linha de abordagem mais agroecológica e ecossistémica;
- ▶ Em terceiro lugar, trata-se de rejuvenescer o capital social envolvido, seja no plano familiar dos produtores, seja convidando «novas entradas» para o agrupamento;
- ▶ Em quarto lugar, trata-se de melhorar o processo de produção, de alargar as funções da cadeia de valor e de acrescentar as suas internalidades tendo em vista reduzir os seus custos de transacção internos: raça, pastagem, biodiversidade, limpeza de matos, compostagem, entre outros;
- ▶ Em quinto lugar, trata-se de diversificar a linha de produtos finais da cabra algarvia e de diversificar os mercados-alvo por via de uma comercialização e *marketing* mais inteligentes;
- ▶ Finalmente, trata-se de capitalizar a fileira de produção e de articular a cadeia de valor da cabra algarvia com a exploração florestal das ZIF (zonas de intervenção florestal), acrescentando, por essa via, a massa, o músculo e o sistema nervoso deste sistema produtivo local e regional.

Todavia, esta metodologia para a verticalização da fileira da cabra algarvia só será bem-sucedida se, ao mesmo tempo, tivermos uma segunda linha de actuação em desenvolvimento territorial nas seguintes áreas de trabalho:

- ▶ O alargamento das áreas da agroecologia e da agricultura biológica;
- ▶ O alargamento das actividades criativas e culturais, desde as artes culinária e gastronómica, ao artesanato tradicional, aos materiais locais e às oficinas de artes e ofícios;
- ▶ A consideração das artes da paisagem e da terra associadas ao turismo de natureza;
- ▶ O desenvolvimento dos produtos e serviços turísticos nas tipologias do turismo de saúde e bem-estar para a sociedade sénior;
- ▶ O desenvolvimento das actividades de *ecodesign*, a economia verde e as artes dos 3R, (redução, reciclagem e reutilização);
- ▶ A promoção das artes do lazer e do recreio, dos espaços pedagógicos, lúdicos e terapêuticos, por exemplo, para a sociedade sénior, onde se incluem os campos de férias e as residências seniores;
- ▶ O desenvolvimento das artes multimédia e performativas e a criação de residências artísticas e culturais, assim como os eventos ligados à história local, a literatura oral, a poesia, as paisagens literárias, entre outros.

Esta é a nossa noção de sustentabilidade territorial para conciliar a tradição e a inovação no rural tradicional algarvio, isto é, a verticalização de uma actividade económica ao longo de uma fileira deve ser cruzada e complementada com uma rede de actividades reticuladas horizontalmente, de tal modo que destes cruzamentos e desta malha possamos derivar uma nova inteligência territorial e, a partir dela, desenhar um novo cabaz de «produtos e serviços estruturados» que possamos identificar com uma nova imagem mais contemporânea e cosmopolita da região.

O exemplo da linha de artesanato «TASA» (técnicas ancestrais, soluções actuais) é uma boa ilustração deste campo imenso de possibilidades que combina matérias-primas locais e tecnologias artesanais com soluções de *design* e comunicação actuais que revolucionam o *marketing* comercial e territorial devolvendo aos territórios e aos artistas locais uma relevância que eles não tinham até aí. A linha de produtos ligados à cortiça, mais artesanais ou mais artísticos, e à rota da cortiça é outro excelente exemplo de enraizamento territorial.

Se pensarmos nas múltiplas associações técnicas, tecnológicas e culturais entre a produção agrícola, a engenharia alimentar, a logística da distribuição, o *marketing* territorial e o *design* e comunicação teremos um campo imenso de possibilidades para os «produtos e serviços estruturados» em redor da cabra algarvia, frutos silvestres, mel, medronho, cogumelos, ervas aromáticas e medicinais, cosmética artesanal, cinegética, citrinos, etc., para já não falar do universo das «sementes perdidas», sobretudo na área hortofrutícola, um mundo surpreendente que jaz expectante sob os nossos pés à espreita de uma oportunidade.

CONCLUSÃO:

UMA NOVA ECONOMIA RURAL COLABORATIVA EM FORMAÇÃO

Em conclusão, a designação «Dieta Mediterrânica, património imaterial da humanidade» afigura-se como uma oportunidade única para realizar o *up-grade* da economia local e regional algarvia, em especial a promoção da economia do barrocal algarvio e da economia serrana. Serve, porém, a advertência para dizer que se deve depositar



uma expectativa contida e moderada em tal desiderato. Para o efeito, a região precisa urgentemente, no plano das redes temáticas e dos territórios-rede, de levar a cabo um ensaio experimental de economia colaborativa, que possa lançar as primeiras sementes do que será, no futuro próximo, uma política de certificação regional da dieta mediterrânica. Este é um desafio de longo alcance e um bem comum inestimável para o país e a região do Algarve.

NOTA

¹ Os autores escrevem de acordo com a antiga ortografia.

BIBLIOGRAFIA

- AAVV, MEDITERRA, (2012), *La diète Méditerranéenne pour un développement durable*, CIHEAM.
- BARROS, V. (2014), *Dieta Mediterrânica e desenvolvimento rural*, Lisboa, ANIMAR Edições.
- CERTEAU, M. (1990), *L'invention du quotidien*, Paris, Gallimard.
- COVAS, A e COVAS, M.M (2014), *Os territórios-rede, a inteligência territorial da 2.ª ruralidade*, Lisboa, Editora Colibri.
- COVAS, A. M. e COVAS, M. M. (2013), *A construção social dos territórios-rede da 2.ª ruralidade: dos territórios-zona aos territórios-rede – construir um território de múltiplas territorialidades*, *Revista de Geografia e Ordenamento do Território*, n.º 3, (30 de Junho), Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), pp. 7-40, PDF: 43-66. <http://cegot.org/ojs/index.php/GOT/issue/current>
- COVAS, A. e COVAS, M. M. (2012), *A caminho da 2.ª ruralidade, uma introdução à temática dos sistemas territoriais*, Lisboa, Editora Colibri.
- COVAS, A. e COVAS, M. M. (2011), *A Grande Transição, pluralidade e diversidade no mundo rural*, Lisboa, Editora Colibri.
- PEREIRA, H. et al., (Eds.) (2009), *Ecossistemas e bem-estar humano: avaliação para Portugal do Millenium Ecosystem Assessment*, Lisboa, Escolar Editora.
- TEEB REPORT (2009), *TEEB for policy-makers*, UNEP, TEEB Group.
- TELLES, G. R. (2003), *A utopia e os pés na terra*, Lisboa, Instituto dos Museus.

Notas biográficas

JOÃO GUERREIRO é agregado em Economia Regional pela Universidade do Algarve (2004) e Doutor em Ciências Económicas (Economia Agrária) pela mesma Universidade (1994). Professor Catedrático da Universidade do Algarve na área do desenvolvimento regional, desde 2005. Foi reitor desta Universidade entre 2006 e 2013.

Foi Membro da Comissão Permanente do Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas (CRUP) (2010-2013); Presidente (2006-2008) e Vice-Presidente (2008-2013) da Associação das Universidades de Língua Portuguesa (AULP); Pró-Reitor da Universidade do Algarve, nos domínios da transferência de tecnologia e da inovação (2004) e responsável pelo Centro Regional para a Inovação do Algarve (2004-2013). Desempenhou os cargos de Presidente da Comissão Intermediterrânica da Conferência das Regiões Periféricas e Marítimas (CRPM), (2002/3) e de Presidente da Comissão de Coordenação da Região do Algarve (1996-2003). Possui diversas publicações nos domínios da economia agrária e da economia regional, do desenvolvimento rural e do desenvolvimento local, da economia da inovação e do papel das universidades no desenvolvimento.

PEDRO GRAÇA é nutricionista, doutorado em Nutrição Humana pela Universidade do Porto. Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Ministério da Saúde. Representante Nacional no *High Level Group on Nutrition and Physical Activity* – DG SANCO – Comissão Europeia. Diretor da Escola de Ciências da Vida e Saúde – UJ – Universidade do Porto. Presidente da Comissão Técnica Especializada da ASAE – Produtos Dietéticos, Nutrição e Alergias. Presidente do Conselho Jurisdicional da Ordem dos Nutricionistas. Membro da Comissão de Segurança Alimentar. Membro do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica. Pertenceu à Comissão Interministerial responsável pela candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade (Unesco). Desde 1996, participa em diversos projetos de investigação científica, tendo publicado a nível nacional e internacional.

JORGE QUEIROZ, natural de Lisboa, é Sociólogo. Pós -Graduado em Administração e Políticas Públicas – ISCTE –Lisboa. Dirigente municipal nas áreas da cultura, património e museus na Câmara Municipal de Tavira. Diretor do Museu Municipal de Tavira. Professor Auxiliar Convidado da Universidade do Algarve no Mestrado em «Gestão Cultural». Programador para as Artes Visuais e Exposições de «Faro-2005 – Capital Nacional da Cultura», Comissário de dezenas de exposições sobre património e arte contemporânea. Responsável Técnico da Candidatura Transnacional da Dieta Mediterrânica à inscrição na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, aprovada a 4 de Dezembro de 2013 em Baku – Azerbaijão. Participou em seminários sobre Gestão Cultural, Património e sobre a Dieta Mediterrânica, no país e no estrangeiro. Tem artigos publicados em revistas, catálogos e jornais. Publicou, recentemente, o livro «Dieta Mediterrânica – uma herança milenar para a humanidade», Althum, Lisboa, 2014.

ISIDORO MORENO é Catedrático de Antropologia Social da Universidade de Sevilha e, recentemente, foi nomeado Professor Emérito desta Universidade. É diretor do grupo de investigação GEISA (Grupo para o Estudo das Identidades Socioculturais, Andaluzia). Fundador e, em vários períodos, presidente, da ASANA (Associação Andaluza de Antropologia) e da Federação de Associações de Antropologia do Estado Espanhol. Estuda principalmente os efeitos das dinâmicas da globalização e da reafirmação identitária (localização) sobre a multiculturalidade, as relações interétnicas, as migrações, as culturas do trabalho e de género, o associativismo, o património cultural, os rituais festivos e as religiões, áreas onde possui numerosas publicações em livro e trabalhos científicos. Tem desenvolvido as suas atividades principalmente na Andaluzia, no México, Equador, Argentina, Itália, Portugal, entre outros países.

Foi diretor, guionista e assessor de diversos documentários para televisão e colabora assiduamente, desde há mais de trinta anos, na imprensa andaluza. Foram-lhe atribuídos, entre outros, o «Premio Andalucía de Investigación sobre Temas Andaluces» (2001), o «Premio Internacional Etno-demo-anropológico Giuseppe Pitré» (2005) e o «Premio Fama» de investigação da Universidade de Sevilha (2008).

CATARINA OLIVEIRA, natural de Lisboa, 1972 é licenciada em História Variante de Arqueologia (1994) e Mestre em História Regional e Local (1999) pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. É Técnica Superior de Património Cultural em autarquias locais desde 1998, sendo actualmente responsável pelo Centro de Investigação e Informação do Património de Cacela na Câmara Municipal de Vila Real de Santo António onde desenvolve trabalho nas áreas da investigação científica; comunicação, interpretação, valorização e usufruto do património; educação para o património; e programação cultural. Enquanto investigadora tem desenvolvido e colaborado em diversos projectos na área do património cultural, história e arqueologia, interessando-se especialmente por arqueo e etno-astronomia. Publicou livros e diversos artigos e roteiros sobre arqueologia, história e etnografia.

ANTÓNIO MANUEL FAUSTINO DE CARVALHO, natural de Cascais, nascido a 2 de outubro de 1967, é Licenciado e Mestre em Arqueologia pela Universidade Lisboa e Doutor pela Universidade do Algarve. Integrou a equipa que criou o Parque Arqueológico do Vale do Côa (1995-2000) antes de ingressar em 2001 na Universidade do Algarve, onde leciona na área da arqueologia e do património cultural. Dirigiu até ao momento 12 projetos de investigação, dedicados sobretudo ao estudo das primeiras sociedades agro-pastoris da bacia do Mediterrâneo, de que resultaram 135 publicações.

JOÃO PEDRO BERNARDES é doutorado em Arqueologia pela Universidade de Coimbra. É professor associado com agregação da Universidade do Algarve e investigador principal do «Centro de Estudos em Arqueologia, Artes e Ciências do Património». Tem participado e liderado projectos de investigação de âmbito nacional e internacional, versando temas de Arqueologia romana e de valorização do Património Cultural. Tem cerca de setenta títulos publicados, entre livros, colaborações em obras coletivas e revistas científicas do país e do estrangeiro.

LUÍS FILIPE OLIVEIRA. Doutor em História Medieval, é professor auxiliar da Universidade do Algarve e investigador do Instituto de Estudos Medievais (Nova de Lisboa). Dedicar-se fundamentalmente a três linhas de investigação: as ordens militares, as elites urbanas e o Algarve medieval. Sobre esses temas, publicou diversos trabalhos em congressos e revistas especializadas, tendo colaborado em diversos projectos de investigação. Foi um dos colaboradores permanentes de *Prier et Combattre. Dictionnaire européenne des Ordres Militaires au Moyen Age*, coord. de Nicole Bériou e de Philippe Josserand, Paris, Payot, 2009. Em colaboração com Philippe Josserand e Damien Carraz, foi responsável pela edição de *Élites et Ordres Militaires au Moyen Âge. Rencontre autour D’Alain Demurger*, Madrid, Casa de Velázquez, 2015.

MARIA MANUEL VALAGÃO, doutorada em ciências do ambiente (1990) pela FCT/UNL (Faculdade de Ciências e Tecnologia/Universidade Nova de Lisboa); investigadora em sociologia da alimentação e ambiente no Instituto Nacional de Recursos Biológicos (1976- 2009); consultora da Divisão de Políticas de Alimentação e Nutrição da FAO/ONU, Roma (1980-1995); perita no *Comité Scientifique des Appellations d’Origine, Indications Geographiques et Attestations de Specificité Alimentaire* da CE, Bruxelas (1994-1997); professora-convidada no ISCTE (1996-2003); investigadora no IELT (Instituto de Estudos de Literatura e Tradição – Patrimónios, Artes e Culturas) FCSH/UNL (2010----); autora e co-autora de artigos e livros com enfoque nas tradições mediterrânicas, alguns deles publicados e divulgados nos países do sul da Europa.

CARLA BRITES é investigadora auxiliar com agregação no Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, coordena projetos de investigação no domínio da valorização da qualidade nutricional e organolética de cereais e leguminosas. Presidente da Comissão Técnica de Normalização de cereais e derivados. Professora convidada na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Delegada Nacional ao H2020 para o DS2 «Food security, sustainable agriculture and forestry, marine, maritime and inland water research, and the bioeconomy».

MARIA ELVIRA FERREIRA é licenciada em Agronomia e Doutora em Engenharia Agronómica pelo Instituto Superior de Agronomia (Lisboa). Investigadora da Unidade de Sistemas Agrários e Florestais e Sanidade Vegetal, em Oeiras, do Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária (INIAV, I.P.). Tem dedicado a sua atividade ao estudo das tecnologias de produção de culturas hortícolas, com especial ênfase para as culturas horto-industriais e de plantas aromáticas e medicinais (PAM). É Presidente da Direção da Associação Portuguesa de Horticultura (APH) de 2009 a 2014.

MARGARIDA SOFIA JORDÃO COSTA, natural da Batalha, nascida a 09/02/1972, é licenciada em Engenharia Hortofrutícola (1996) e em Arquitectura Paisagista (2004) pela Universidade do Algarve. Técnica superior da Direcção Regional de Agricultura do Algarve, desde 1995, onde tem desenvolvido vários projectos de experimentação no âmbito da flora autóctone, plantas aromáticas e medicinais, plantas ornamentais e recursos genéticos vegetais, tendo publicado vários trabalhos em congressos e jornadas técnicas e participado em publicações da especialidade. Desde 2014, a desenvolver trabalho na área do apoio ao investimento agrícola.

MARIA PALMA MATEUS é nutricionista, doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição pela Universidade do Porto. É professora adjunta na Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve e investigadora no Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde da Universidade do Algarve. Tem nos últimos anos participado em projectos de investigação nas áreas da Dieta Mediterrânica, da obesidade e do envelhecimento ativo.

ANTÓNIO MANUEL ALHINHO COVAS é doutorado em Assuntos Europeus pela Universidade de Bruxelas, (1987) e é desde 2000 professor catedrático da Universidade do Algarve. Entre 1990 e 1995 foi Pró-Reitor e Vice-Reitor da Universidade de Évora e entre 1995 e 1999 Assessor ministerial. Tem 12 livros publicados na área dos Estudos Europeus e 12 livros publicados na área dos Estudos Rurais e Territoriais, para além de inúmeros artigos. Foi ainda Conselheiro Nacional de Educação e Vogal da Unidade de Gestão do Programa Operacional do Algarve entre 2008-2014. Actualmente, a sua investigação centra-se na construção social de territórios-rede e na concepção e implementação de redes colaborativas.

MARIA DAS MERCÊS CABRITA DE MENDONÇA COVAS é doutorada em Sociologia da População e Desenvolvimento dos Recursos Humanos pela Universidade de Évora. Professora Associada em Ciências da Educação e da Formação pela UAlg. Investigadora no Centro de Investigação sobre o Espaço e as Organizações (CIEO), UAlg. É co-autora das seguintes obras: *Os Territórios Rede: a inteligência Territorial da 2.ª ruralidade*, *A construção social dos territórios: a inteligência territorial da 2.ª ruralidade*, *A caminho da 2.ª ruralidade, uma introdução à temática dos sistemas territoriais*, *A Grande Transição, pluralidade e diversidade no mundo rural – elementos para um novo contrato social*, *Ruralidades V, Modernização ecológica, serviços ecossistémicos e riscos globais*, *Ruralidades IV, Retratos portugueses de agricultura multifuncional*, *Ruralidades III, Temas e problemas do mundo rural pós-agrícola e pós-convencional*, e *autora de Percursos da sociologia da família*.

