

A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL:

CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



AUTORES

Ana Partidário
António Faustino Carvalho
António Marreiros
Armindo Rosa
Artur Rodrigues
Carla Alegria
Carla Almeida
Carla Brites
Catarina Oliveira
Celestino Soares
Elsa Gonçalves
Fernando Santos Pessoa
Inês Carretero
Isabel Duarte
Isabel Monteiro
Isidoro Moreno
João Costa
João Pedro Bernardes
Joaquim Pinheiro
Jorge Queiroz
José Catarino
José Entrudo
José Fernando
José Tomás
Luís Filipe Oliveira
Margarida Costa
Maria da Conceição Cabral e Silva
Maria Elvira Ferreira
Maria Manuel Valagão
Maria Mendes
Maria Palma Mateus
Marta Abreu
Nídia Ramos
Paula Ravasco
Pedro Graça
Pedro Neves
Teresa Carita

FICHA TÉCNICA

EDITOR

Anabela Romano

REVISÃO

Sílvia Faisca

DESIGN

Ludovico Silva

EDIÇÃO

Universidade do Algarve

IMPRESSÃO E ENCADERNAÇÃO

Gráfica Comercial

ISBN

978-989-8472-51-9

DEPÓSITO LEGAL

379792/14

TIRAGEM

500

CRÉDITOS

Museu de Marinha – Imagem da capa, exemplar conservado na Biblioteca Estense (Modena, Itália)
Arquivo Fotográfico da Câmara Municipal de Tavira – pp. 100–101

A candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade foi proposta por sete países: Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Espanha, Itália e Marrocos, tendo o Município de Tavira sido escolhido como comunidade representativa de Portugal. Esta candidatura foi aprovada no dia 4 de dezembro de 2013 durante a 8ª Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património da UNESCO, em Baku, no Azerbaijão.

DIETA  EDITERRÂNICA

A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

- 9 **Nota de abertura**
- 13 **Intervenção do Secretário de Estado da Alimentação e da Investigação Agroalimentar**
- 19 **Intervenção do Reitor da Universidade do Algarve**

- 27 **Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve**
Maria Manuel Valagão

- 43 **Dieta mediterrânica, um modelo cultural.
Algarve e Tavira na candidatura a Património da Humanidade**
Jorge Queiroz

- 59 **O suporte ecológico da dieta mediterrânica**
Fernando Santos Pessoa

- 73 **As produções agrícolas e a dieta mediterrânica**
Margarida Costa

- 85 **Dieta mediterrânica, comercialização de produtos mediterrânicos do Algarve**
Maria da Conceição Cabral e Silva

- 91 **Aspetos nutricionais e alimentares da dieta mediterrânica: existem particularidades na
região do Algarve?**
Maria Palma Mateus

A DIMENSÃO CULTURAL DA DIETA MEDITERRÂNICA

- 103 **Culturas mediterrâneas y sistemas alimentarios:
Continuidades, imaginarios y nuevos desafios**
Isidoro Moreno

- 123 **Domesticação e difusão. As origens da dieta mediterrânea**
António Faustino Carvalho

- 139 **Em torno da trilogia alimentar mediterrânea**
João Pedro Bernardes e Luís Filipe Oliveira

- 153 **Entre o céu e a terra ... Astros, ciclos agrários, alimentares e festivos**
Catarina Oliveira

- 173 **Tradição, turismo e património**
Carla Almeida

TERRITÓRIO, AGRICULTURA E PESCAS

- 191** **Integração de tratamentos convencionais e emergentes na conservação e promoção da qualidade de produtos hortofrutícolas**
Marta Abreu, Elsa Gonçalves, Carla Alegria e Joaquim Pinheiro
- 203** **As plantas aromáticas e medicinais (PAM) na dieta mediterrânica: porquê, quando e como?**
Maria Elvira Ferreira
- 217** **Utilização de plantas aromáticas e silvestres na cozinha do sul**
Margarida Costa
- 227** **O lugar das leguminosas – grão numa dieta nutricionalmente equilibrada; I – O chicharo em especial**
Teresa Carita e Isabel Duarte
- 239** **O lugar das leguminosas numa dieta nutricionalmente equilibrada. II – Grão-de-bico**
Isabel Duarte e Teresa Carita
- 255** **Variedades tradicionais de fruteiras algarvias com interesse para a agricultura portuguesa**
António Marreiros, Armindo Rosa, Artur Rodrigues, Celestino Soares, Isabel Monteiro, João Costa, José Catarino, José Entrudo, José Fernando, José Tomás, Margarida Costa, Maria Mendes e Nidia Ramos
- 267** **Os cereais no contexto da dieta mediterrânica**
Carla Brites
- 283** **Azeite, gordura de eleição na dieta mediterrânica**
Ana Partidário

ESTILO DE VIDA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

- 293** **Tradição alimentar mediterrânica, estilos de vida e saúde**
Maria Manuel Valagão
- 307** **Alimentação mediterrânica e prevenção de doença: cancro**
Paula Ravasco, Inês Carretero e Pedro Neves
- 317** **Adesão ao padrão alimentar mediterrânico em jovens no Algarve**
Maria Palma Mateus e Pedro Graça
- 331** **Dieta mediterrânica – um desafio para a cooperação entre a cultura e a saúde nos próximos anos**
Pedro Graça

DIETA MEDITERRÂNICA: MAIS DO QUE UM PADRÃO ALIMENTAR, UM PATRIMÓNIO MILENAR A PRESERVAR

A Dieta Mediterrânica é evocada recorrendo a dois termos cujo amplo conteúdo é percebido de forma diversa. Comummente esta expressão tem sido entendida no seu sentido mais estrito de padrão alimentar mediterrânico. Mas a Dieta Mediterrânica, mais do que um padrão alimentar, reconhecidamente equilibrado, representa um modo de vida, uma comunhão entre mente, corpo e ambiente, tal como deriva da palavra grega *diáita*.

9

Recentemente, esta expressão tem sido alvo de uma enorme projeção mediática e para isso muito contribuiu a candidatura da Dieta Mediterrânica a classificação de Património Cultural Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). Esta candidatura foi proposta por sete países com culturas mediterrânicas milenares: Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Espanha, Itália e Marrocos, tendo o Município de Tavira sido escolhido como comunidade representativa de Portugal.

A Universidade do Algarve, consciente da importância desta candidatura e da necessidade de promover uma ampla reflexão em torno desta temática, assumiu, também aqui, a sua responsabilidade de centro de criação, transmissão e difusão da cultura e do conhecimento. Neste sentido, promoveu a realização do 1º Ciclo de Seminários sobre Dieta Mediterrânica, que teve lugar na Universidade do Algarve, em Faro, entre 22 de março e 25 de outubro de 2013. O Ciclo foi realizado ainda antes do desfecho da candidatura, que apenas foi aprovada no dia 4 de dezembro de 2013, durante a 8ª Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património da UNESCO, realizada em Baku, no Azerbaijão.

Para a realização deste Ciclo de Seminários a Universidade do Algarve contou com a colaboração da Câmara Municipal de Tavira, do Ministério da Agricultura e do Mar, da Ordem dos Nutricionistas e da Fundação Portuguesa de Cardiologia. A estes parceiros associou-se a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, que patrocinou a realização do Ciclo e a edição deste livro.

O objetivo primordial do Ciclo de Seminários foi promover um amplo debate público e multidisciplinar em torno do conceito “Dieta Mediterrânica”, *latu sensu*. Respondendo a este desafio, a Comissão Científica do Ciclo concebeu quatro seminários que abordaram diversas temáticas. À conferência inaugural, subordinada ao tema “A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde”, seguiram-se três seminários temáticos onde foram abordados os temas “A Dimensão Cultural da Dieta Mediterrânica”, “Dieta Mediterrânica e Sustentabilidade: Território, Agricultura e Pescas”, e “Dieta Mediterrânica: Estilos de Vida, Alimentação e Saúde”.

No cumprimento deste ambicioso objetivo contámos com o amável contributo de diversos especialistas de instituições públicas e de associações nacionais e regionais que, connosco, aceitaram partilhar o seu saber. O Mediterrâneo, muito mais do que um mar, tem sido um território de partilha entre gentes de mundos diversos, e este ciclo foi também uma oportunidade para partilhar conhecimentos, debater opiniões e aprofundar reflexões. Foi um espaço de debate interdisciplinar, amplo e integrador, em torno da relevância da Dieta Mediterrânica.

Este livro, “Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde”, inclui os textos resultantes de algumas das comunicações apresentadas e representa um modesto contributo para a salvaguarda e a transmissão às gerações vindouras deste valioso património que a Dieta Mediterrânica representa.

Anabela Romano
Universidade do Algarve
Julho de 2014

NUNO VIEIRA E BRITO,
SECRETÁRIO DE ESTADO DA ALIMENTAÇÃO E DA
INVESTIGAÇÃO AGROALIMENTAR

Magnífico Reitor da Universidade do Algarve

Exmo. Senhor Presidente da Associação de Municípios do Algarve

Exmo. Senhor Presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve

Exmo. Presidente da Câmara Municipal de Tavira

Exmo. Presidente da Comissão Nacional da UNESCO

Exmo. Coordenador da Candidatura Portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade da Unesco

Meus Senhores e Minhas Senhoras

Dizem os antigos, com toda a sua sabedoria, **“Diz-me o que comes dir-te-ei quem és....!”** Forma notoriamente ancestral do que, hoje, celebramos como Património Gastronómico, onde Arte e Gastronomia vivem entrelaçadas numa quente paixão, que “regada e abençoada” sobrevive até aos nossos tempos e integra honrosamente a nossa Cultura e o nosso Património.

Aqui se integra a hoje tão celebrada Dieta Mediterrânica, espelho da perfeita integração dos povos à terra, ao ambiente e à cultura onde se inserem.

O saber de várias gerações tirou partido dos recursos disponíveis, valorizando-os, criou pratos e dietas equilibradas e atrativas, não só pelas suas qualidades organoléticas mas, especialmente, pelas suas características nutricionais.

Desde os anos 60, sabemos que os povos da zona Mediterrânica evidenciam uma menor incidência de sinais ou patologias relacionadas com a alimentação ou o excesso de peso quando comparados com as populações da Europa Central ou EUA.

Igualmente, se reconhece uma maior longevidade e uma redução significativa da existência de co-morbilidades do excesso de peso e obesidade.

Também o flagelo das sociedades atuais, como a hipertensão, os níveis elevados de colesterol, as doenças cardiovasculares e as situações de oncogénese tem uma expressão mais reduzida nestas populações.

Mesmo que o estilo de vida, a facilidade de acesso a alimentos resultantes do agroalimentar e o efeito do marketing condicionem significativamente as opções alimentares das populações.

Urge repensar a dieta dos países desenvolvidos, por ser frequentemente hipercalórica, hiperproteica e, em sùmula, um conjunto de exageros e desvios.

Será um trabalho a partilhar por todos os intervenientes no processo, para informar e sensibilizar o consumidor, dando-lhe os instrumentos necessários para optar e reconhecer outras Dietas que valorizem e promovam os bons hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

Por coincidência do destino (ou não), o nosso país tem as condições edáfo-climáticas, geográficas e o conhecimento milenar das populações, que possibilita o acesso e a utilização dos recursos agropecuários e marítimos que consubstanciam a dieta mediterrânica.

Saibamos nós, tirar partido do que se nos oferece....!

14

Variedade significativa de hortícolas,

Frutas, leguminosas **secas e frescas**,

Frutos secos e oleaginosas...,

Produtos produzidos sazonalmente e periodicamente ao longo do ano...,
e por fim o azeite e o peixe.

Tudo isto, confeccionado com saber!

Recorrendo à utilização de ervas aromáticas e especiarias, com recurso a menor quantidade de gordura de origem animal e sal.

Como corolário o vinho!

Há aqui uma oportunidade para o setor produtivo agropecuário, agroalimentar e das pescas **direcionarem a produção, transformação e a procura de novos mercados**, promovendo as vantagens destes produtos associando-os à **gastronomia nacional**.

Meus Senhores

Minhas Senhoras

Incentivo assim:

A produzir mais,

Produzir/Processar de forma competitiva e sustentável em todo o território;

Inovar e acrescentar mais valor aos produtos nacionais, nomeadamente em aliança com a agro-indústria; nomeadamente no desenvolvimento de produtos mais equilibrados nutricionalmente;

Promover estes produtos, através de alegações nutricionais mais claras e em formas de apresentação mais apetecíveis;

Aumentar a quota que estes produtos representam tanto no mercado nacional como nos mercados de exportação;

Reforçar o papel determinante destes produtos na saúde das populações;

Investigar mais.

15

Precisamente neste ponto, reforço o importante papel das fileiras na inovação e empreendedorismo, bem como das Instituições de Investigação, na construção de uma nova realidade e de uma nova abordagem empresarial.

Compete a estas Instituições **desenvolver, experimentar, investigar**. Mas, também lhes compete transferir conhecimento, valorizar produtos e produtores, apoiar as empresas e, com a Administração, suportar políticas e estratégias de desenvolvimento.

Meus Senhores

Minhas Senhoras

É neste sentido de análise e de permanente procura, próprio dos homens do saber, que melhor podemos tirar partido dos produtos da nossa terra e do mar, apresentando ao consumidor produtos de elevada qualidade, diversidade e que ostentem informação correta e relevante do ponto de vista nutricional.

É nesta importante perspetiva que se pretende reconhecer o papel da Dieta Mediterrânica como um marco de Cultura e Património, a que todos nos devemos associar na sua promoção e divulgação.

Neste processo, que estaremos fortemente empenhados, podem (e devem) contar o apoio incondicional da Secretaria de Estado da Alimentação e da Investigação Agroalimentar e de todo o Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território e, em especial, da sua Ministra.

Termino incentivando e também agradecendo o esforço e empenho de todos os que em conjunto têm contribuído para pensar a importância nutricional associada à valorização dos produtos que constituem a dieta mediterrânica, desejando o maior sucesso à candidatura.

Universidade do Algarve
22 de março de 2013

A DIETA MEDITERRÂNICA, UM DESAFIO DE QUALIDADE

Senhor Secretário de Estado da Alimentação e da Investigação
Agroalimentar

Senhor Presidente da Câmara Municipal de Tavira e de Faro

19

Senhor Presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento
Regional do Algarve

Senhor Coordenador da Candidatura Portuguesa da Dieta Mediterrânica
a Património Cultural Imaterial da Humanidade, Eng.º Vítor Barros, meu
caro amigo.

Estamos reunidos para dar início a um conjunto de reflexões que permitirão
celebrar o Mediterrâneo e saudar a feliz iniciativa de Portugal de apresentar
uma candidatura à UNESCO para associar Portugal ao reconhecimento
da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade.
Permito-me sublinhar o mérito do Município de Tavira, escolhido como
comunidade emblemática para representar o nosso país nessa candidatura.

O Mediterrâneo, um mar entre montanhas, acumula mil coisas ao mesmo
tempo. Braudel sublinhava a encruzilhada de rotas, civilizações, paisagens,
mares, reconhecendo que viajar no Mediterrâneo corresponde 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.

Reconhecemos que é a trilogia do pão, do azeite e do vinho que tradicionalmente caracteriza o conjunto desta região. Mas a intensa circulação que, desde há mais de dois mil anos, se faz por ambas as margens do Mediterrâneo, permitiu a adoção de inúmeras espécies vegetais, hoje consideradas autóctones, como a alfarrobeira, a amendoeira ou a figueira.

Estes movimentos, que conduziram à introdução de espécies vegetais variadas, levaram a que um historiador da Escola dos Annales, Lucien Febvre, glosasse sobre um hipotético regresso de Heródoto, o pai da História, ao Mediterrâneo, integrado num qualquer grupo de turistas e espantado com o que iria ver. Afirmo Febvre (e cito) “Imagino-o reconstituindo o seu périplo do Mediterrâneo Oriental. Quantas surpresas! Estes frutos dourados, nos arbustos verde-escuros, laranjeiras, limoeiros, tangerineiras, não se lembra de alguma vez as ter visto. Pudera! São do Extremo Oriente, trazidas pelos árabes. Aquelas plantas esquisitas, de recorte insólito, agrestes, ramos em flor, nomes estranhos, catos, piteiras, aloés, figueiras-da-índia – ele nunca as havia visto. Pudera! São americanas. Aquelas grandes árvores de folhas pálidas que, no entanto, têm um nome grego, *eucaliptus* – nunca se viu nada assim. Pudera! São australianas. Nem os ciprestes, que são persas.” (fim de citação) Febvre evoca ainda o tomate do Peru, a beringela da Índia, o pimento da Guiana, o milho do México, o feijão, a batata ou o pessegueiro das montanhas da China. Contudo, ainda segundo este historiador, tudo isto passou a fazer parte da própria paisagem do Mediterrâneo.

Se, no nosso caso, conseguíssemos, pelo contrário, enviar ao passado um nosso emissário, os comentários seriam igualmente de espanto. Percorrendo a zona de Silves sem laranjeiras, visitando a várzea de Aljezur sem a batata-doce, disfrutando do barrocal louletano sem a alfarrobeira, calcorreando as veredas encalhadas nos valados pedregosos sem as piteiras ou mesmo detetando a ausência dos almeixares, que garantem a secagem dos figos, são aspetos que, por certo, constituiriam igualmente uma surpresa para quem, com uma desfasagem de mais de dois mil anos, regressasse hipoteticamente ao passado e percorresse o Algarve de lés a lés.

É este mundo paisagístico, pleno de diversidade e de uma enorme generosidade natural, que constitui hoje a realidade agrícola e rural do Mediterrâneo, onde o Algarve, indiscutivelmente, se insere. 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.

Mas a celebração da Dieta Mediterrânica é também um pretexto para evocarmos um estilo de vida próprio, uma cultura territorial e um modelo de organização do espaço que mantém um enorme potencial social. Beneficiamos de mais de 3.000 horas de sol por ano, distribuídas de forma equilibrada ao longo dos meses e responsáveis pela maior produção primária líquida anual quando a comparamos com as diferentes áreas bioclimáticas do globo terrestre, desde que possamos garantir a adição de elementos conjunturalmente escassos como é o caso da água.

Noutro registo, 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 comércios, de administrações e atraindo os principais circuitos de transporte. Orlando Ribeiro revela que terá sido a expansão mediterrânica que levou à restante Europa a forma de aglomeração urbana, que os povos bárbaros do norte desconheciam até então ou não prezavam.

21

A diversidade, que está plasmada nas paisagens e nas produções do Mediterrâneo, impõem respeito aos povos do norte, que entendem estes lugares como exóticos, preenchidos com arcaísmos excitantes, fornecedores de sabores e odores estranhos e marcantes, como se de um outro mundo se tratasse. A dimensão do fluxo turístico que, sazonalmente e de forma desregrada, se transfere desde há 50 anos para estas regiões, tanto as do norte, como as do sul do Mar Mediterrâneo, é testemunho desta capacidade de atração.

Recordo igualmente Torga, homem transmontano, austero, que afirmava que o Algarve, para ele, era sempre um dia de férias. Reforçando a sua ideia, referia-se que (cito) “ A ideia que tenho dum paraíso terrestre, onde o homem possa viver feliz ao natural, vem-me dali” (fim de citação), referindo-se ao Algarve.

Eis-nos chegados a este ponto, reunindo vontades, conhecimentos, iniciativas e expectativas para que possamos associar o nome de Portugal,

e em particular o de Algarve e de Tavira, ao reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade. É uma marca que permitirá valorizar ainda mais a nossa terra, as nossas produções, a nossa hospitalidade, a nossa gastronomia, a acumulação de culturas que definem o nosso carácter e a nossa personalidade, garantindo com sustentabilidade o nosso ambiente natural e humano.

Uma palavra de agradecimento ao Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento pelo possibilidade que criou no sentido de trazer esta problemática para a ordem do dia. Agradecimento extensivo naturalmente ao Município de Tavira por ter adotado com enorme responsabilidade a missão de representar Portugal neste processo.

A Universidade do Algarve compromete-se, no que concerne às competências aqui instaladas e desenvolvidas, a apoiar este projeto, a fomentar no seio dos seus investigadores a produção de conhecimento convergente com este processo e a despertar nos seus estudantes o gosto e o respeito pelos nossos recursos, pela nossa matriz social e pela originalidade do Mediterrâneo.

Muito Obrigado.



25

A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



27

IDENTIDADE
ALIMENTAR
MEDITERRÂNICA DE
PORTUGAL
E DO ALGARVE

Maria Manuel Valagão

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

IDENTIDADE ALIMENTAR MEDITERRÂNICA DE PORTUGAL E DO ALGARVE

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

28

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 mediterrânica¹, 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.

29

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

¹ 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*”.

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 reconhecida conotação positiva ao nível nacional e que caracterizam a Dieta Mediterrânica. Isto porque, nesta classificação o significado de Dieta apoia-se na derivação grega *diaita*, a qual significa estilo de vida, relação entre espírito, corpo e meio ambiente, englobando ainda a produção, comercialização, comensalidade, ritual e simbologia alimentar (UNESCO, 2010).

30

De salientar ainda o consumo 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 bacalhau². 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.

² 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.

SOPAS, CALDOS E CANJAS³

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

(Olleboma, 1994: 26)⁴

“...E nada de coisas chilas 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.

31

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).*

³ 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.

⁴ 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.

Das sopas para refrescar no verão, às sopas para aquecer no inverno, tudo parece ficar dito nesta longa citação de Albino Forjaz de Sampaio⁵ 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”⁶, 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”.

32

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.

⁵ 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.

⁶ 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).

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 qualidade manifesta preocupações de natureza diversa por parte do consumidor. Para além do prazer que sabores agradáveis proporcionam, aos quais se alia a promoção da sua própria saúde, o interesse por este tipo de cozinhas revela também o sentido de consumos alimentares cujos modos de produção agrícola sejam amigos do ambiente e contribuam para revitalizar a pequena agricultura. Em suma, promovem práticas que integram em si a harmonia social com a natureza. Aliás, a crescente interdependência da qualidade dos produtos alimentares emblemáticos das gastronomias locais mediterrânicas, no processo de valorização dos territórios rurais, equaciona a necessidade de conceber 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, gastronomia 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 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 proximidade 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 preponderantes⁷. 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 utilizações 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.

36 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 pílvaro 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 conservadas 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.

⁷ 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).

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*⁸.

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.

⁸ 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.

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

38

“...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 Estrabão⁹ 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 cabidelas; 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

⁹ Estrabão foi o grande geógrafo do século I a.C.

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.

40 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.

REFERÊNCIAS

- 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*, 5ª edição, Lisboa, Livraria Sá da Costa.
- Sampaio, A.F. (2000). *Volúpia, a nona arte*, Lisboa, Editorial Notícias.
- Turmo, I. (2012). *Régime Méditerranéen*. Em: 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.

43

DIETA MEDITERRÂNICA, UM MODELO CULTURAL. ALGARVE E TAVIRA NA CANDIDATURA A PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE

Jorge Queiroz

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

DIETA MEDITERRÂNICA, UM MODELO CULTURAL.

ALGARVE E TAVIRA NA CANDIDATURA A PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE

Jorge Queiroz

Câmara Municipal de Tavira / Comissão Nacional da Candidatura da Dieta Mediterrânica

RESUMO

A “dieta mediterrânica” é o resultado de um longo processo histórico e civilizacional que influenciou o planeta.

“Díaita” significa em grego estilo de vida. Neste sentido é mais que uma geografia, é uma forma de olhar, pensar e agir dos povos da bacia do Mediterrâneo, mas também de populações de regiões que não confrontando diretamente com este mar, são do ponto vista produtivo e cultural também mediterrânicos.

A dieta mediterrânica é um elemento do património cultural imaterial com amplo significado.

44 A Candidatura Transnacional da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade explicita este património civilizacional que os 7 Estados proponentes partilham, provando como se mantém hoje vivo nas produções, confeção e consumos alimentares, nas religiosidades, sociabilidades e festividades.

O modelo nutricional descoberto por Ancel Keys na década de 50 do século XX, é reconhecido pela OMS – Organização Mundial da Saúde, como alimentação de excelência, que tem por base o consumo produtos locais, frescos e de acordo com a época do ano.

Portugal escolheu Tavira como sua comunidade representativa na Candidatura.

A preparação técnica e formal dos conteúdos desta Candidatura foi realizada na autarquia, respondendo a todos requisitos da UNESCO, um processo partilhado com instituições públicas e privadas, a nível nacional e regional, sobretudo com a comunidade local, um trabalho realizado em estreita relação com os outros Estados e respetivas comunidades.

Palavras-chave: dieta mediterrânica, UNESCO, modelo cultural, Algarve, Tavira.

“DIAITA” MEDITERRÂNICA, UM MODELO CULTURAL

Não é possível compreender o padrão alimentar mediterrânico, descoberto na década de 50 do século XX pelos estudos do fisiólogo americano Ancel Keys e a sua equipa, bem como as suas diversas expressões regionais, sem entendermos os contextos históricos, as dinâmicas sócio-demográficas e mobilidades, as construções mentais e influências culturais que lhe deram origem.

Existem no mundo climas com características mediterrânicos e modelos de alimentação saudáveis, mas o que distingue a dieta mediterrânica é a cultura de proximidade e partilha, um modelo que sobreviveu e se reproduziu ao longo de milhares de anos e chega até nós.

Na atualidade, os lugares próximos dos grandes centros do turismo do sul da Europa, das instalações aeroportuárias e hoteleiras, de monumentos icónicos ou dos principais lugares de culto, continuam a atrair, ano após ano, milhões de turistas e peregrinos. Contudo são as pequenas cidades periféricas, as aldeias do interior aparentemente distraídas da vida cosmopolita, tão próximas e por vezes tão difíceis de alcançar, os locais onde permanece, transmitido de geração em geração, o “milagre” da sobrevivência das ancestrais culturas mediterrânicas, que continuam a interrogar e a formular entendimentos particulares sobre a vida quotidiana coletiva.

45

Este mundo sobrevivente, subalternizado pelos processos da produção de grande escala, guarda a sabedoria das gentes do “*mediterraneum*”, o “mar entre as terras”, cuja influência ultrapassou a sua própria geografia. Mas a beleza do azul confundindo o mar e os céus, dissimula traições da geologia e do clima, os solos pobres enxertados com o esforço e a terra continuamente transportada por homens e animais percorrendo grandes distâncias, pântanos que escondiam a malária, embarcações de comércio que traziam também epidemias, a presença do corso e da pirataria, dos exércitos do saque, ...

O Mediterrâneo foi e é um espaço de migrações e ocupações, de competição e conflitos, de permutas e partilhas, de espiritualidades e comércios, uma confluência de civilizações que estruturaram fronteiras étnicas e religiosas, mas é sobretudo um estilo de vida, a “diaita”, um encontro de saberes e experiências de Oriente e Ocidente, síntese dos valores que estão na base do que consideramos hoje “civilização ocidental” e que se expandiu por todo o planeta.

A dieta mediterrânica é um modelo cultural, determinou os seus próprios normativos, dos quais fazem parte as práticas sociais e tradições. A produção,

confeção, consumo e celebração dos alimentos são acompanhados de rituais, restrições, proibições, práticas propiciatórias, sacrifícios e “manducações”. Sobre o Renascimento, um dos momentos mais criativos da história europeia, Orlando Ribeiro observou “... *não foi mais que o reatar de uma forte tradição local, que viria a enriquecer-se com tudo o que a experiência de novas terras e novos mares havia de sugerir aos homens*” (Ribeiro, 1998).

São formas de vida predominantemente urbanas, mas onde está inscrita a ruralidade, nos mercados impregnados de cheiros da terra e do mar, nas hortas e nos quintais citadinos, nas sociabilidades de partilha e entreajuda de vizinhanças, nas múltiplas componentes lúdicas, a festa e o jogo que acompanham todos os ciclos da vida coletiva. O desenho das cidades estruturou-as por praças e mercados, artesãos e comércio, templos e portos, bairros de ruelas estreitas e tabernas, por onde sempre fluiu a vida coletiva e se estabeleceram regras e modelos de convivência.

O estilo de vida mediterrânico resultou de um longo processo de adaptação e integração, anterior à emergência das civilizações da antiguidade clássica, dele fazem parte um modelo de alimentação determinado pelo consumo de produtos frescos, produzidos localmente, de acordo com a época do ano, mas também as convivialidades e partilha à volta da mesa, as inúmeras festividades cíclicas dedicadas a divindades e forças ancestrais com origem nos politeísmos mediterrânicos.

A intensa vida mercantil criou representações gráficas da língua, os alfabetos, para registo de transações e que os egípcios julgaram dádiva de Tot. Surgiram religiões poderosas, tão radicalmente antagónicas como semelhantes, o judaísmo do povo eleito, cristianismos e o Islão expansivos. Os “alimentos sagrados”, o pão, o azeite e o vinho, integram rituais de celebração das religiões. No fervor da afirmação da transcendência levantaram-se obras-primas de engenharia, da arquitetura e artes decorativas, que são a principal motivação da visita a muitas cidades da região mediterrânica.

As línguas, os alfabetos e as religiões definiram os grandes espaços culturais mediterrânicos, destes emergiram os grandes pensadores que revolucionaram a filosofia, as ciências e as artes. A história linguística resultante deste processo é multifacetada, nela predominaram as duas línguas da expansão para Ocidente e Oriente, o latim e o árabe.

O português é uma derivação do latim, que hoje utiliza cerca de 600 palavras de origem árabe, principalmente substantivos. É falado por mais de 200 milhões de pessoas, a sexta língua mais utilizada em todo o mundo.

ALGARVE MEDITERRÂNICO

“Portugal é mediterrânico por natureza e atlântico por posição”, afirmação largamente conhecida e uma evidência confirmada pelas características geoclimáticas e culturais de grande parte do território nacional, que nesta dualidade tem como referente o rio Mondego.

De sul para norte de Portugal e do litoral para interior, reconhecemos a herança cultural mediterrânica nos extensos olivais, vinhedos e searas, sistemas de armazenamento e transporte das águas, hortos e hortas, partilha de sementes e experiencias de cultivo entre vizinhos, técnicas construtivas que utilizam a terra e a pedra, cultos ancestrais e espaços sagrados, vivencias urbanas e na multiplicidade de formas de alimentação e rituais de celebração coletiva, ...

A relação com o mar está presente nas diversas expressões da cultura portuguesa, conhecimentos náuticos que determinaram a expansão planetária, apreendidos desde a Antiguidade nos contactos com os experientes marinheiros do Mediterrâneo. Em 1317 D. Dinis contratou o genovês “micer” Emmanuel Pezagno para almirante das frotas e armadas reais portuguesas, este chegou acompanhado de marinheiros também de origem italiana. Com os navegadores do mediterrâneo vieram também banqueiros, diplomatas, mercadores e mais tarde arquitetos que ajudaram a projetar catedrais, conventos e palácios.

47

A Dieta Mediterrânica, nas últimas décadas valorizada pela medicina e a saúde nutricional, foi desde há milénios o traço fundamental de uma cultura produtiva que expandiu a oliveira e o azeite, a vinha e o vinho por todo o império Romano. Diz-se que o Mediterrâneo “vai até onde chega a oliveira”...

Os microclimas da região ajudaram a produzir centenas de variedades de vinha e formas de cultivo. As paisagens culturais da vinha estão hoje classificadas como Património da Humanidade, casos do Douro Vinhateiro e da ilha do Pico nos Açores.

O Algarve é o território mais mediterrânico, “nenhuma outra região portuguesa possui uma rede urbana tão antiga, tão densa e tão importante. Pode ver-se aqui a última riviera mediterrânica e a influência de todas as colonizações marítimas da Antiguidade” (Ribeiro, 1998).

A investigação arqueológica no sul permitiu conhecer as características da alimentação humana na antiguidade. Foram exumados no litoral algarvio, materiais osteológicos, conchas, bivalves, ostras, ameijoas, berbigão, lingueirão e o celebrado atum, capturado do Algarve à Sicília.

Durante a Idade Média o Algarve tinha uma economia aberta e mercantil com uma distribuição costeira do povoamento e comunidades piscatórias por todo o litoral.

Loulé utilizava os portos de Ludo e Farrovilha, depois associou-se a Faro que possuía porto acessível a navios de grande calado, por este desenvolveram um amplo comércio. Silves, com um porto interior, foi a capital política e económica do Algarve no período islâmico, mas o assoreamento da ribeira e o paludismo provocaram o seu declínio.

Nos séculos XV e XVI Sevilha e Lisboa estão em grande crescimento. Lagos ligou-se aos Descobrimentos, às pescas dinamizadas por italianos e também ao comércio de escravos, mas não estabeleceu um “hinterland” rural, desenvolvido por Portimão que começou produziu os frutos secos entre outros produtos da terra.

Das cidades mais antigas da região, Tavira destaca-se pelos vestígios evidentes do contacto com as civilizações da Antiguidade. A presença fenícia está patente em assentamentos, um deles na “colina genética”, onde foram encontrados elementos construtivos e espólios diversos datados do Séc VIII a.C. a VI a.C. No interior do Palácio da Galeria estão visíveis “poços votivos”, provavelmente relacionados com os cultos a divindades subterrâneas como Baal.

48

Do registo da romanização fazem parte a organização territorial e administrativa, os “conventus”, as inúmeras “villae” no sul, pontes e aquedutos, sobretudo a relação do homem com o mar e as terras. A paisagem deste “anfiteatro voltado a sul” foi modelada por oliveiras para produção de azeite e áreas de vinha que forneciam o vinho transportado em ânforas. O território está pontuado por hortas e pomares junto às habitações e às “casas de fogo”, pastorícia serrana, apicultura e alguns cereais, no litoral a abundância de variedades do mar.

Roma está patente, sobretudo a partir do século II d.C., na estrutura fundiária, na rede viária entre Balsa e Ossonoba referida no Itinerário Antonino. Numa quinta junto a Santa Luzia, a escassos quilómetros de Tavira, poderá estar localizada a civitas de Balsa do séc. II d.C., integrada na província da Lusitânia. Deste local terá saído a maior coleção de objetos romanos do País, em depósito no Museu Nacional de Arqueologia em Lisboa.

A partir do sec.VIII exércitos árabes e comunidades berberes ocupam e povoam parte da Península e no sul estrutura-se o Al Andalus. Até ao séc. XII Tavira expande-se, passa de hisn/fortaleza a mādina /cidade. Inúmero

espólio deste período encontra-se exposto no Núcleo Islâmico do Museu Municipal, entre o qual o ex-líbris, o “vaso de Tavira”, original peça em cerâmica de cariz popular que integra figuras humanas e animais.

Em 1242 a Ordem de Santiago sob o comando do seu Mestre Dom Paio Peres Correia tomou a cidade aos muçulmanos, começando a instalar nela as vivências cristãs com construções de igrejas e reforço da muralha defensiva do castelo. A cidade possui na atualidade 21 Igrejas nos 66 hectares englobados no perímetro do Centro Histórico, sendo a mais antiga do Séc. XIII, a Igreja de Santa Maria, provavelmente construída sobre uma mesquita.

Dois séculos depois Tavira era a maior cidade da região algarvia e no Séc. XVI o seu principal centro exportador, onde invernavam a Esquadra do Estreito. Possui há séculos um hinterland produtivo, que assegurou o abastecimento de cidades e alimento para as viagens planetárias, o “pão do mar” e frutos secos. Desse período resultou um rico património monumental como a Igreja da Misericórdia, projeto de André Pilarte desenvolvido entre 1541 e 1551, um exuberante testemunho do Renascimento no Algarve e no Palácio da Galeria está uma “loggia” renascentista, também designada por “galeria”.

D. Manuel I elevou Tavira à categoria de cidade a 16 de março de 1520. Na “Corografia do Reino do Algarve” editada em 1577 durante o reinado de D. Sebastião, Frei João de São José faz uma descrição de Tavira na qual revela a importância da urbe: *“A cidade de Tavira, sem alguma duvida, é, ao presente a principal de todo o reino do Algarve, não só pela grandeza de toda a povoação e dotes que natureza repartiu com o solo do seu sítio, mas também a nobreza dos moradores dela, que são as três excelências que fazem uma terra nobre e que com razão se pode gloriar delas. (...) ela servia de escala a todos eles e com a continuação dos passageiros e das mercadorias que dela vinham que era muito mel, cera, courama, pescado seco, tâmaras, cavalos e gado, e com outras que em retorno do mesmo reino iam, engrossava a terra muito. (...) Está dividida esta cidade em duas partes, como Roma e Sevilha, e passa-lhe um braço de mar pelo meio, ua légua adiante, o que lhe dá muita graça e frescura, e tem a sua ponte por onde os moradores se comunicam sem enfadamento...”* (Cadernos da Revista de História Económica e Social, nº 3, 1983).

A escolha de Tavira como representante da dieta mediterrânica portuguesa na candidatura transnacional beneficiou de uma sólida fundamentação factual e material, sobretudo pela continuidade de práticas comunitárias ancestrais no território e na economia local profundamente mediterrânicas.

A investigação e inovação, embora com condicionantes e limitações conhecidas dos processos da História e de outras ciências sociais, estiveram presentes durante séculos em Tavira, confirmadas nas renovadas práticas da construção da cidade e dezenas de igrejas, conventos e palácios, arquitetura militar e civil, também nas artes e ofícios e nas dinâmicas produtivas do mundo rural e marítimo.

O Museu Municipal de Tavira ressurgido em 2001, com um conceito de museu de território, evolutivo e polinucleado, assume um papel destacado na investigação pluridisciplinar e produção de conhecimentos, no convite à participação das comunidades, partilha de experiências, exposições, edições, cursos, passeios na cidade e no território envolvente. Esta metodologia de intervenção parte da convicção de que o museu é uma (re) construção permanente de várias gerações, de discursos sobre a história, um processo de investigação questionador e problematizador, realizado de forma alargada e participada.

Algumas exposições de investigação foram contributos importantes para o processo de preparação da candidatura¹, pelas abordagens multidisciplinares que permitiram, nomeadamente as seguintes: “Tavira: Território e Poder”, 2003; “Tavira, Patrimónios do Mar”, 2009; “A 1ª República em Tavira – Transformações e continuidades”, 2010; “Tavira, Cidade da Igrejas”, 2010; “Cidade e Mundos Rurais”, 2010; “Fotografar – A família Andrade, olhares sobre Tavira”, 2011, “Diogo Tavares de Ataíde, entalhador de pedra (1711-1765), 2011; “Tavira Islâmica”, 2012; “Dieta Mediterrânica, património cultural milenar”, 2013.

Para a preparação desta Candidatura foram também importantes, o inquérito aos hábitos alimentares da população nas escolas do ensino básico e os programas de saúde nutricional, as atividades de reconhecimento das formas de confeção divulgadas há mais de dez anos nas mostras e festivais de gastronomia do mar e da serra.

¹ Extrato do ponto 3a do formulário da candidatura site da UNESCO “...Le Musée Municipal de Tavira maintient une activité régulière de recherche sur le patrimoine matériel et immatériel de la ville et de la région. Récemment deux expositions d'investigations ont été réalisées "Tavira, Patrimoines de la Mer en 2008 et "Ville et les Mondes Ruraux – Tavira, les sociétés agraires" en 2010, où ont surgis, à partir des recherches découlées, de nouvelles connaissances et perspectives sur la Diète Méditerranéenne»...

PORTUGAL E TAVIRA NA CANDIDATURA DA DIETA MEDITERRÂNICA A PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

A preparação da candidatura da Dieta Mediterrânica à inscrição como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO possibilitou-nos estudar e refletir de forma detalhada os temas relacionados com o “elemento”, percebendo-o no contexto dos países e comunidades participantes neste processo.

As necessidades operativas da Candidatura não se resumiram ao trabalho de síntese, com preenchimento do formulário da UNESCO, à análise e fundamento das múltiplas respostas aos pressupostos e questões, à obtenção documentação informativa e probatória, ao fornecimento de imagens escritas e preparação de um vídeo transnacional, foi também necessário estabelecer compromissos institucionais, garantir a participação alargada da comunidade. Participaram na componente portuguesa mais de 70 instituições, públicas e privadas.

Verificou-se como esta matriz civilizacional se mantém hoje viva nestes sete países e nas suas comunidades representativas, transmitida de geração em geração. Poderemos encontrá-la quotidianamente no estilo de vida de diferentes espaços territoriais, da Agros rural de Chipre às ancestrais culturas marítimas de Tavira, de Soria no centro peninsular ibérico à Koroni no Peloponeso grego, de Chefchaouen das culturas artesãs marroquinas às ilhas croatas de Hvar e Brac, sem esquecer um dos lugares de estudo do fisiólogo Ancel Keys, o Parque Natural de Cilento a sul de Nápoles.

Em novembro de 2010 aquando da reunião do Comité Intergovernamental da UNESCO realizada em Nairobi no Quénia, os representantes de Espanha, Grécia, Itália e Marrocos, conseguiram fazer aprovar a inscrição da Dieta Mediterrânica na Lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade. O Embaixador de Portugal manifestou nesse momento a vontade do nosso País em integrar este processo, conjuntamente com outros Estados.

Assim, em janeiro de 2011 deu-se início à preparação da nova Candidatura Transnacional sendo Tavira escolhida como comunidade representativa de Portugal. O trabalho de preparação processual da candidatura foi entregue à Câmara Municipal de Tavira sendo constituída uma Comissão Nacional para o seu acompanhamento constituída com representantes do MAMAOT da estrutura central e CCDR Algarve, Ministério da Economia e Emprego/Turismo de Portugal, Ministério da Saúde/ Direção Geral de Saúde, da Secretaria de Estado da Cultura, da Câmara Municipal de

Tavira, da Comissão Nacional da UNESCO, da Fundação Portuguesa de Cardiologia e Mulheres de Vermelho.

No âmbito da recolha de informação prévia para preparação da candidatura foi realizada uma deslocação à conferência sobre a Dieta Mediterrânica realizada em Pollica/Palinuro (Itália) entre 23 e 26 de fevereiro de 2011 organizada pela Comissão Nacional da UNESCO de Itália e pelo Ministério da Agricultura e Florestas, onde nos foi possível conhecer melhor as temáticas e os principais representantes institucionais e especialistas.

Realizou-se em Tavira a 6 de maio do mesmo ano um Seminário Preparatório, para o qual foram convidadas as principais entidades representativas da região e dezenas de associações da área económica, social e cultural. Neste Seminário foram explicitadas as principais temáticas da Candidatura, deu-se início ao trabalho de adesão e participação alargada da comunidade.

O trabalho subsequente centrou-se na realização de dezenas de reuniões com organizações de agricultores, pescadores, professores, técnicos de saúde e nutrição, artesãos e profissionais da restauração, e muitos outros de todo o Algarve e de outras regiões.

52 Foi preparada a primeira versão completa das respostas às questões do formulário transnacional e promovida a sua tradução, recolhida a documentação obrigatória de acordo com as diretivas operacionais da UNESCO. Foi ainda necessário preparar em Tavira, nos últimos meses, o processo final e reenviá-lo para todos os Estados em estreita colaboração e partilha de informações com a representação portuguesa na UNESCO em Lisboa e Paris.

Neste âmbito foi elaborado no Algarve um vídeo transnacional com imagens e fotos cedidas por cada Estado aderente², que depois foi submetido com a demais documentação à aprovação de todos os responsáveis políticos e técnicos dos Estados, nomeadamente as Comissões Nacionais da UNESCO. Na área diplomática o nosso processo foi conduzido pela Embaixada de Portugal junto da UNESCO e a CN da UNESCO em Lisboa. Foram ainda anexas a este processo dezenas de declarações de apoio das comunidades de todos os países e os compromissos para realização dos inventários e do Plano de Salvaguarda.

O processo final da candidatura foi entregue a 30 de março de 2012 na sede da UNESCO em Paris pelos embaixadores dos sete Estados participantes:

² Participaram nesta última fase do processo 7 Estados: Portugal, Croácia, Chipre, Itália, Espanha, Grécia e Marrocos. A Argélia e Jordânia, manifestaram interesse em integrar a Candidatura, mas acabaram por preferir adiar a entrada para ocasião mais favorável.

Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Chipre, Croácia e Portugal.

Pela resolução nº 52/2012 a Assembleia da República saudou a inclusão de Portugal no processo de Candidatura da Dieta Mediterrânica na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO.

Para divulgação da Candidatura o Município de Tavira em parceria com diversas organizações regionais, organizou em setembro 2013 a 1ª Feira da Dieta Mediterrânica que envolveu perto de uma centena de organizações e demonstrou ser um projeto com elevada atratividade económica, cultural e simultaneamente pedagógica. O Museu Municipal mantém patente desde fevereiro a exposição “Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar” que em apenas quatro meses ultrapassou os 12 mil visitantes, incluindo muitas escolas e comunidade local. A exposição está acompanhada por um catálogo com textos de especialistas.

No momento da conclusão deste artigo, tivemos conhecimento que a Candidatura foi analisada na sua componente processual e que na sequência transitou para o Comité Subsidiário que deu o seu parecer favorável à inscrição, constando da listagem de 31 candidaturas de todo o mundo que vão ter decisão final na 8ª Sessão do Comité Interministerial para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial a realizar em Baku no Azerbaijão entre 2 e 7 de dezembro de 2013.

53

Tudo indica que a seguir à inscrição do Fado, Portugal terá novo reconhecimento de um elemento relevante da sua cultura como Património Cultural Imaterial da Humanidade e que o Algarve terá a primeira inscrição da sua história na lista da UNESCO.

CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DA CANDIDATURA DA DIETA MEDITERRÂNICA

A “Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial”, aprovada em Paris na 32ª Sessão da Conferência Geral da UNESCO em 17 de outubro de 2003, criou um fundo e estabeleceu uma “Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade”. O documento reconhece que a globalização trouxe benefícios mas também ameaças e destruição às culturas locais, tão importantes para a humanidade como o património natural e construído.

A Convenção considera Património Cultural Imaterial as tradições e expressões orais, os idiomas, as expressões artísticas, os rituais, festividades,

as técnicas artesanais tradicionais, as práticas sociais e os conhecimentos relacionados com a natureza e o universo.

Esta candidatura possui características diferentes de outros processos de valorização e classificação patrimonial da UNESCO. Representa a partilha de um património civilizacional comum e tem subjacente uma permanente abertura a todos os Estados e comunidades de influência geocultural mediterrânica. Pela complexidade e riqueza do elemento poderá ser um importante instrumento de desenvolvimento de regiões periféricas.

Procura-se na Candidatura proteger e preservar o elemento da erosão provocada pela globalização massificadora e padronização dos comportamentos, nomeadamente alimentares, evitar perdas no património imaterial da humanidade, na diversidade biológica, nas identidades locais, nas produções tradicionais e nas culturas alimentares, nas paisagens culturais e no meio ambiente.

Fazem parte da estratégia de salvaguarda, as pesquisas de âmbito científico, observatórios permanentes, iniciativas legislativas de dinamização produtiva, programas de divulgação e valorização da Dieta Mediterrânica, ações com as comunidades, junto de adultos, crianças e jovens em idade escolar no sentido de proteger a saúde nutricional das populações.

54

Nas últimas décadas, as comunidades têm sentido o desenvolvimento e os efeitos locais do turismo. Muitos destes visitantes são hoje crescentemente atraídos pela herança cultural e de forma muito evidente pela dieta mediterrânica, enquanto estilo de vida e modelo alimentar que oferece múltiplas possibilidades gastronómicas, nos circuitos culturais de reconhecimento patrimonial.

Continuarão a ser realizados, no âmbito da candidatura, trabalhos de documentação, inventário e proteção legal de conhecimentos e experiências, das expressões culturais tradicionais, apoiando o fortalecimento e reconhecimento do papel do tecido social regional. Serão propostas medidas de proteção da erosão física e social dos territórios e dos recursos locais.

Entre estas medidas previstas encontram-se a proteção das paisagens e espaços culturais, a dinamização do artesanato, dos produtos tradicionais locais, reforçando a proteção dos direitos das comunidades rurais à sua identidade. Institutos de pesquisa, universidades, fundações e museus, podem e devem estar envolvidos no esforço de incentivar a formação avançada e aplicada na proteção da diversidade biológica e da paisagem, do uso sustentável dos recursos naturais e a promoção de técnicas tradicionais introduzindo elementos de evolução e inovação.

A preparação desta candidatura deu um novo impulso ao projeto reconhecido em 2010. Reuniões intercomunitárias foram realizadas e outras serão concretizadas com objetivo de conhecer melhor outras realidades, fortalecer laços de cooperação e colaborações estáveis, partilhar projetos, trocas de informações e experiências, promover a mobilidade universitária, escolar e entre museus, investigadores, artesãos e outros elementos da comunidade.

Estão consideradas também ações de documentação, pesquisa e inventariação. Especial atenção será dada à componente social, incentivando o seu desenvolvimento, o seu dinamismo e do seu papel, dada a sua importância para a preservação e vitalidade da Dieta Mediterrânica.

Do empenho e investimento de todas as partes interessadas no processo desta Candidatura, após o reconhecimento universal através da UNESCO, dependerá o sucesso dos objetivos de grande importância para a preservação.

Numa visão otimista mas convicta, talvez o mundo atual em profunda mutação e cheio de ameaças aos recursos ambientais e à dignidade humana, encontre nos valores sobreviventes destas grandes civilizações milenares e na sua “*daiata*”, os fundamentos que assegurem um desenvolvimento humano mais rico, pluricromático e multifacetado, que estimule relações de equilíbrio com a natureza, de respeito pela diversidade das culturas e de fraternidade entre os povos.

55

REFERÊNCIAS

Braudel, F. (1987). “*O mediterrâneo – o espaço e a história*”, Teorema, Lisboa.

Braudel, F. (2001). “*Memórias do Mediterrâneo, Pré-História e Antiguidade*”, Terramar, Lisboa.

“*Cidade e mundos rurais – Tavira e as sociedades agrárias*”, catálogo de exposição, Museu Municipal de Tavira/CMT, Tavira, 2010.

“*Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar*”, catálogo de exposição, Museu Municipal de Tavira/CMT, 2013.

Mattoso, J. (coord.). (1992). “*História de Portugal*”, Circulo dos Leitores, Lisboa.

Ribeiro, O. (1998) “*Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico*”, Livraria Sá da Costa, Lisboa.

Ribeiro, O. (1991). “*Geografia e Civilização*”, Livros Horizonte, Lisboa.

Ribeiro, O. (1977). *“Introduções Geográficas à História de Portugal – estudo crítico”*, Imprensa Nacional - Casa da Moeda, Lisboa.

“Tavira, patrimónios do mar”, catálogo de exposição, Museu Municipal de Tavira, 2009, Tavira.

59

O SUPORTE ECOLÓGICO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Fernando Santos Pessoa

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

O SUPORTE ECOLÓGICO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Fernando Santos Pessoa

RESUMO

A qualidade de vida de uma população resulta de três condições essenciais: o regime alimentar, o estilo de vida e o seu habitat urbano.

O regime alimentar ou dieta da região do Mediterrâneo assenta em produtos originados nos seus ecossistemas naturais, resultantes das transformações levadas a cabo pelo homem ao longo dos últimos 10.000 anos, quando se iniciou a sedentarização. Dos ecossistemas primitivos, contemporâneos da última glaciação, restam algumas espécies relíquias.

60 A região mediterrânica pode ser delimitada pelos parâmetros climáticos, pela área de cultivo da oliveira e pela área de distribuição de associações vegetais específicas. A ação do homem sobre a Natureza efetuou-se pelo fogo e pelo pastoreio, e da destruição quase por completa de grandes florestas naturais, forma preservadas espécies úteis para a alimentação; das estepes onde cresciam gramíneas e leguminosas selvagens foram selecionadas algumas espécies de trigos, cevadas e legumes secos. A trilogia alimentar proposta por Fernand Braudel é azeite – pão - vinho, completando-se com alimentos ricos em antioxidantes e anticoagulantes indispensáveis à saúde humana.

Alem da dieta o estilo de vida tradicional das populações mediterrânicas e a estrutura e organização das suas cidades contribuíram para oferecer excelente qualidade de vida, que hoje se não verifica da mesma maneira. Para melhorar a saúde pública, hoje em dia, é necessário rever os modos de vida e as condições proporcionadas pelas cidades, além do regresso ao regime alimentar característico da nossa região.

Palavras-chave: ecossistemas, dieta, estilo de vida, urbanismo.

A qualidade de vida duma população resulta de três condições essenciais que são: o seu regime alimentar, o seu estilo de vida e o seu habitat urbano adaptado às condições do meio – estes são os seus três pilares.

Um regime alimentar começa por se apoiar evidentemente nos recursos naturais disponíveis; e em princípio todos os regimes alimentares tradicionais são adaptados e adequados desde que se mantenha o estilo de vida que acompanhou a consolidação desses regimes.

A chamada dieta mediterrânica fundamenta-se em diversos produtos naturais comuns aos vários povos e civilizações que se sedentarizaram à volta do Mar Mediterrâneo, e acabou por ver divulgado, por volta dos anos 50 do século XX, o seu valor nutricional promotor de boa saúde.

Mas por exemplo, a dieta dos povos nórdicos denunciada como prejudicial porque era bastante abundante em gorduras de animais terrestres e marinhos e em álcool de cereais, era também o regime alimentar apropriado ao clima e às condições de vida de vikings e outros povos do Norte, nos recuados tempos da sua expansão - uma vida agitada e exigente em energia despendida pelo organismo humano, num clima agreste e frio; porém quando esses povos mantiveram a mesma dieta mas alteraram o seu modo de vida, sedentarizando-se mais e adquirindo os hábitos da vida urbana moderna, aquele tipo de alimentação passou a ser nocivo.

61

Foi o que o médico americano Ancel Keys detetou no estudo comparativo que realizou nos anos 50 do século passado, em que constatou que o índice de mortalidade por doenças cardiovasculares atingia os 75% na Finlândia e apenas os 4% em Creta.

Quando falamos de Região Mediterrânica (Figura 1) estamos a referir-nos à região biogeográfica que inclui os territórios que rodeiam o mar interior que os romanos chamaram o Mare Nostrum. A fixação dos limites da região mediterrânica não vai muito para além das margens do mar e aceita-se que seja até onde se fazem sentir os efeitos dos parâmetros climáticos que são os fatores que começam por conferir homogeneidade a esta grande Unidade de Paisagem: verão quente e seco e uma estação mais fria e chuvosa do outono à primavera. A norte esses parâmetros encontram as cadeias de montanhas como obstáculo e só penetram para o interior pelas planícies costeiras e vales encaixados, a sul começam por embater nas altitudes do Atlas e depois vão-se esbatendo para leste numa estreita faixa litoral até se diluírem no deserto.



Figura 1 – Carta da Região Mediterrânea - in Atlas 2000, Ed. Círculo de Leitores.

A este critério juntam-se outros também aceites como sejam os limites da área de cultura da oliveira (Figura 2) e também a área de formações vegetais específicas e caracterizadoras da expressão ecológica da região, como a aliança oleo-ceratonion.

62

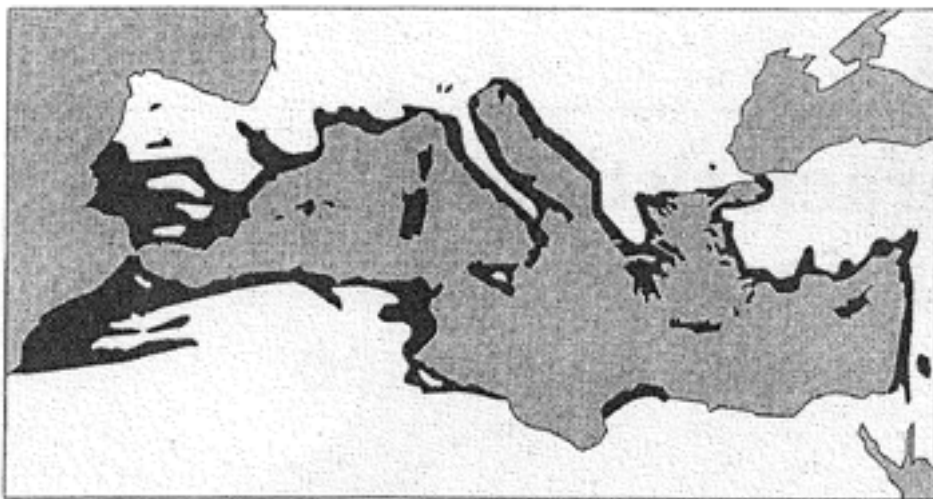


Figura 2 – Carta de distribuição geográfica da oliveira- in “Conservation des Écosystèmes Méditerranéens”, François Ramade et al. Ed. Economica, Paris, 1997.

A bacia mediterrânica é um dos mais antigos solares da Humanidade ocidental, berço de civilizações que marcaram para sempre todo o planeta. E quando se falava que por volta de 6000 aC a sedentarização e as

primeiras cidades do Neolítico teriam começado na Mesopotâmia (com Ur, Uruk e outras cidades famosas) , eis que as revelações arqueológicas de há alguns anos mostram que isso se deu mais cedo no Mediterrâneo oriental, entre 9500 e 10.000 anos aC.

Cidades como Jericó na Palestina e Çatal Hoyuk na Ásia Menor possuiriam já por esta altura um avançado estado civilizacional, como aglomerados urbanos dedicados ao comércio, artesanato e todas as funções administrativas e religiosas das cidades. Foi por esse tempo que se iniciou a grande transformação dos ecossistemas originais da região e a construção dos ecossistemas que chegaram até hoje; primeiro com os caçadores/coletores, depois com os primeiros agricultores e criadores de gado.

No Neolítico o pastoreio e o fogo foram as armas das populações, até aos nossos dias, para moldar os territórios, manipulando os ecossistemas naturais e os acidentes do relevo com a construção de terraços nas encostas e a sistematização dos leitos dos cursos de água.

Sabe-se que o Mediterrâneo terá sido formado na época do Eoceno; anteriormente no Paleoceno quando houve uma regressão marinha que fez desaparecer o primitivo Mar de Tétis, a zona do Mediterrâneo, isolada, tornou-se um vasto lago salgado que, com o tempo, quase secou. Até que há uns 50 milhões de anos, entre intensa atividade sísmica, e em que se verificou uma nova transgressão marinha, deu-se a separação das placas tectónicas euroasiática e africana o que levou ao rompimento do estreito de Gibraltar – então o oceano voltou a encher o Mare Nostrum, chegando até aos nossos dias.

As glaciações terrestres mais recentes do Quaternário, a partir de mais ou menos terão empurrado a pouco e pouco vegetação e a fauna tropicais que haviam surgido com o aquecimento global durante o início do Eoceno, para o sul do Sahara; até que na altura da última glaciação de Wurm, há uns 20.000 anos, o arrefecimento terá reduzido definitivamente uma parte significativa das áreas de distribuição das espécies tropicais, e só algumas relíquias dessa vegetação tropical permaneceram como é o caso, para dar alguns exemplos, do loureiro (*Laurus nobilis*), da palmeira anã (*Chamaerops humilis*), da alfarrobeira (*Ceratonia siliqua*), e de muitas espécies da Macaronésia.

Assim por altura de há uns 20000 anos já os ecossistemas dominantes seriam florestas de carvalhos caducifólios ou marcescentes, florestas de coníferas em altitude, e estepes mais ou menos arborizadas para o sudeste

e sul da região. Foi sobre esses ecossistemas que, com a fixação progressiva das populações, se exerceu durante séculos e séculos a ação do homem; também uma mudança climática no sentido do aquecimento contribuiu para que se verificassem alterações dos ecossistemas. Por volta de 7 a 6000 anos estabeleceu-se definitivamente o deserto no Sahara e a aridez passou a afetar toda a região do Médio e Próximo Oriente.

Dos carvalhos caducifólios persistem algumas espécies como o carvalho português (*Quercus faginea*) e o *Quercus canariensis*, a ocidente, e os *Quercus cerris* e *Q. fraineto* respetivamente na zona oriental e central. Das coníferas ficaram-nos algumas, como o cedro do Líbano (*Cedrus libani*), o cedro do Atlas (*Cedrus atlantica*), o pinheiro de Alepo (*Pinus halepensis*), o *Pinus brutia*, o pinheiro da Córsega (*P. corsica*), o abeto espanhol (*Abies pinsapo*), alguns *Cupressus* e *Juniperus*, etc.

Nos ecossistemas florestais atuais, embora na sua maior parte acantonados em áreas residuais, tornaram-se dominantes as espécies de tipo esclerófito, mais resistentes à secura, aquelas que se designam por espécies *eu-mediterrânicas*, como o *Quercus calliprinos* a leste, os *Quercus ilex* e *suber* a oeste, a alfarrobeira, o zambujeiro e no litoral ocidental o pinheiro manso (*Pinus pinea*) que fazia densos pinhais; por outro lado as grandes extensões dos matagais são dominadas pela aroeira (*Pistácia lentiscus*), o carrasco (*Quercus coccifera*), o sanguinho (*Rhamnus*), os rosmaninhos e o alecrim, os *cistus*, etc.



Figura 3 - Floresta mediterrânica no Algarve - Foto de J. Rocha Alexandre, Faro, 2004.

As florestas mediterrânicas (Figura 3) mesmo nas suas formas degradadas como são os matagais da *garrigue* ou do *macquis* desempenha uma função primordial, comum a todas as florestas mas que aqui assume particular relevância: a conservação da água e dos solos. É nas zonas cobertas que se represa a água que vai depois enriquecer os aquíferos, as fontes e nascentes de linhas de água.

Das espécies dos ecossistemas naturais foram domesticadas e melhoradas algumas semiarbóreas, desde o início do Neolítico, porque forneciam alimentos, como a figueira, a amendoeira, a cerejeira, a romãzeira, a nogueira, o damasqueiro, a aveleira (esta uma relíquia da floresta boreal da época da glaciação), e claro a oliveira, esta obtida a partir da oliveira brava ou zambujeiro. E de entre as espécies arbustivas duas merecem realce: o pistácio e a videira.

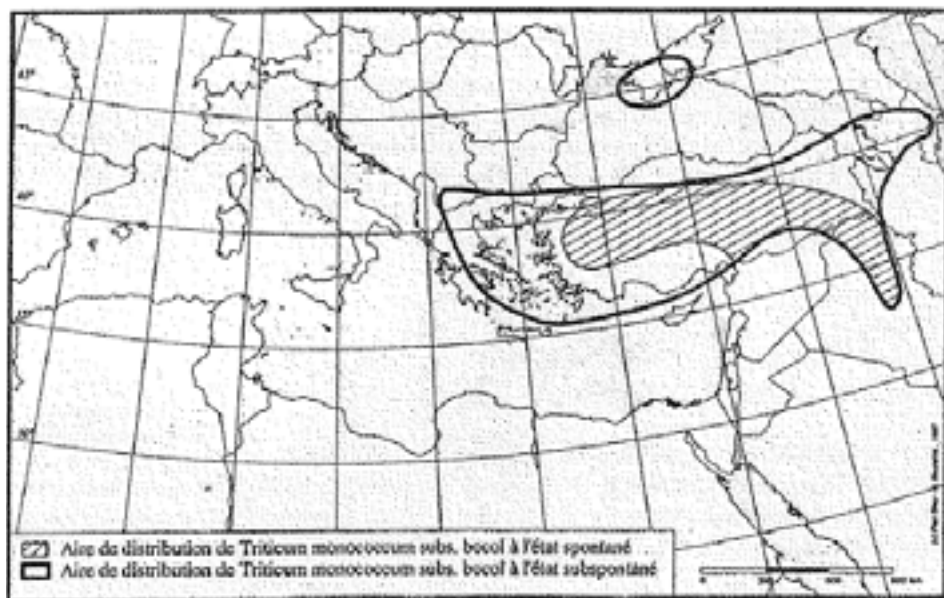


Figura 4 – Carta de distribuição de 3 espécies de trigos selvagens – in “Conservation des Écosystèmes Méditerranéens”, François Ramade et al.. Ed. Economica, Paris, 1997.

Das estepes onde cresciam herbáceas selvagens, nomeadamente numerosas espécies de *Poaceas*, algumas acabaram por ser selecionadas e usadas na alimentação humana: das gramíneas algumas cevadas a partir da *Hordeum spontaneum* e pelo menos três estirpes de trigos (Figura 4), como o trigo vermelho ou espelta (*Triticum spelta*) que está de novo a ser muito procurado pelos gourmets vegetarianos, o *Triticum monococcum* subsp. *boeoticum* que originou o *Triticum monococcum*, e o *T. turgidum* subsp. *dicocoides* que

originou o *Triticum turgidum*, o trigo duro; também a hibridação entre o *T. turgidum* e a espécie próxima *Aegilops tauschii* originou o atual trigo mole - das leguminosas a lentilha terá sido um dos primeiros legumes secos a ser domesticado (lembramos que Caim matou Abel por um prato de lentilhas), mas também o grão de bico, a fava, a ervilha, a ervilhaca.

A fauna selvagem que remanesceu, depois de expulsa a fauna tropical (ficou apenas uma só espécie de macaco no Mediterrâneo) era dominada por manadas de bovídeos e rebanhos de carneiros e cabras que, a par de alguns porcos, alimentaram durante milénios os caçadores/coletores. O mar fornecia peixes e crustáceos, como carapaças, cavalas, atuns e outras espécies comuns e nomeadamente bivalves.

Todos estes alimentos essenciais são produtos dos ecossistemas mediterrânicos e todos têm em comum, em maior ou menor grau, serem ricos em antioxidantes que ajudam a travar os radicais livres e contrariam o colesterol; e/ou anticoagulantes, ácidos gordos como o Ómega – 3, necessários para facilitar a circulação sanguínea e evitar ou reduzir a incidência de ataques cardíacos.

66

A estes alimentos juntaram-se outros provenientes de diferentes regiões mundiais, alguns dos quais entraram no regime alimentar mediterrânico: o tomate, de grande valor nutritivo, os citrinos em especial a laranja da China trazida do Oriente pelos portugueses (a laranja chama-se *portogalo* em muitas áreas mediterrânicas) e a batata que, a partir de finais do séc-XIX entrou nas nossas dietas.

Creio que foi Fernand Braudel quem primeiro proclamou que a trilogia alimentar básica dos regimes alimentares mediterrânicos é sem dúvida oliveira – trigo – vinha ou seja azeite, pão, vinho. O azeite tem uma longa tradição nas civilizações do Mediterrâneo. Encontraram-se ânforas de azeite com 6000 anos em Jericó, com o azeite a ser obtido possivelmente pelo esmagamento das azeitonas da oliveira brava (*Olea europaea* var. *silvestris*), que entre nós se chama zambujeiro. Esta pequena árvore faz parte da flora espontânea de toda a orla mediterrânica e está presente entre nós com frequência. Curioso é que na ilha da Madeira, na região biogeográfica da Macaronésia, existe uma outra oliveira brava espontânea e endémica, a *Olea maderensis*.

A cultura da oliveira em regime domesticado terá começado há pelo menos uns 3500 anos aC em Creta, mas terão sido os fenícios a promover a sua cultura em todas as terras onde aportavam nas suas viagens. Mais

tarde os gregos espalharam esse cultivo até às colônias do Norte de África e à Península Itálica e com os romanos a oliveira atingiu não só todo o Mediterrâneo, como a Península Ibérica. O azeite, além da alimentação, foi utilizado como unguento para a saúde e como óleo sagrado.

A videira tem uma utilização muito antiga, certamente primeiro como fornecedora de uva para comer; numa gravura da Suméria vê-se talvez a primeira representação de uma vinha armada, mas não há referência ao vinho; também nas gravuras e pinturas do antigo Egito se veem vinhas armadas. Porém a viticultura terá sido iniciada na Ásia Menor, sem data precisa conhecida; mas há uns 3000 anos aC já se expandia por todo o Mediterrâneo oriental e Médio Oriente. Foram célebres na Pérsia os vinhos de Shiraz, cantados pelo grande matemático e poeta hedonista Omar Kayan. Foram certamente os fenícios e sobretudo depois os gregos quem lançou o comércio da vinha e do vinho por toda a bacia mediterrânica, mas deve-se também aos romanos a expansão da cultura da videira por toda a Europa do sul e depois até à Gália e às margens do Reno e nas regiões da Europa central que hoje são a Hungria, e a Checoslováquia.

Dos alimentos básicos quer o azeite quer o vinho foram sempre suficientes para o consumo regional e até para exportar, já quanto ao trigo é um problema crónico de carência, pois o trigo rijo que se pode cultivar nas condições edafoclimáticas meridionais, não é suficiente para confeccionar um bom pão, que necessita do trigo mole oriundo de regiões mais frescas e de solos profundos.

67

Mas atentemos nisto: a indiscutível e tradicional qualidade de vida dos povos mediterrânicos dever-se-á não só à alimentação rica em elementos que garantem boa saúde, mas também aos **estilos de vida** mais distendidos e menos agressivos (já Plutarco no séc. I dizia que não nos sentamos à mesa simplesmente para comer, mas para comermos em conjunto), estilo de vida a que os europeus do centro e norte chamam de tendência para a preguiça ou a *dolce vita*.

A tradição mediterrânica da família alargada, da troca de bens e a entreaajuda, um certo laxismo na forma de encarar as obrigações da vida, estão na essência da alma meridional que nem o fosso profundo entre as religiões cristãs do sul europeu e o islão alterou até há bem poucos anos, em contraste com os povos do centro e norte europeus, em que se consciencializou a família reduzida, a disciplina férrea nas leis da sociedade, o objetivo de lucro como forma de progressão social, etc.

Mas a qualidade de vida deve-se igualmente ao tipo de **vida urbana** e ao **tipo de organização das cidades** que tradicionalmente eram praticados à volta do *Mare Nostrum*. Com efeito a cidade mediterrânica, pela sua estrutura e características, foi sempre também indispensável para completar o regime alimentar na criação de condições de excelente qualidade de vida.

Desde os primórdios da ocupação histórica da Europa mediterrânica que os primeiros povos tiveram consciência das condicionantes ambientais e disso deram testemunho os povos indo-europeus que chegaram à Grécia e à Ásia Menor: poucos solos de qualidade, relevo acentuado e rochoso, implicaram formas exigentes de ordenamento do espaço e também uma **estrutura urbana**, um urbanismo (se assim podemos chamar) adaptado às condições de vida e à espiritualidade dos seus habitantes.

Foi na Grécia que se desenvolveu a **polis** e o ideal da **autarcia** – cada cidade-região devia produzir a sua autosuficiência, sendo o território autárquico dividido entre a **chora** terrenos cultivados, a **eschatia**, pastagens, e a **asty**, a cidade muralhada no interior da qual ficava a **acrópole**. A vida nas cidades fazia-se pois com o mundo rural a envolver e a penetrar no tecido urbano, e as pessoas estavam permanentemente em contacto com a Natureza, numa vida ativa regida pelas estações do ano e pelas condições climáticas do dia a dia.

68

As cidades meridionais não dispunham, como as de hoje, de grandes jardins e relvados, já que as condições edafoclimáticas não permitem esses luxos; o tecido urbano era concentrado, com ruas estreitas e orientadas por forma a criarem microclimas de sombra e de correntes de ar controladas; o que havia depois eram os grandes largos ou rossios, arborizados, os hortos particulares e as cercas dos conventos e palácios. Toda esta estrutura e a proximidade do mundo rural, a irregularidade dos limites urbanos que deixavam penetrar as quintas e as hortas, funcionavam no sentido de proporcionar um quase permanente contacto do homem urbano com a Natureza. Lisboa ainda em meados do século XX possuía os seus caminhos rurais - as azinhagas - entre quintas e hortas onde hoje existe apenas tecido urbano densificado.

Aquele tipo de organização manteve-se pelos séculos fora praticamente até à Revolução Industrial europeia do séc. XIX, quando se foram construindo progressivamente habitats mais artificializados, impondo aos habitantes cada vez mais rotinas e regras de comportamento alienadoras da liberdade de movimentos e da organização do tempo de trabalho mais especializado. Esta tendência nunca mais deixou de se processar até aos dias de hoje, apesar de logo no séc. XIX e inícios do séc. XX terem surgido arquitetos e arquitetos

paisagistas nos EUA e na Inglaterra, propondo formas de urbanismo mais consentâneas com a qualidade de vida. Mas a especulação do solo urbano nunca mais permitiu que se criassem cidades mais humanizadas.

Hoje temos a população urbana das cidades do sul, incluindo as cidades portuguesas, com graves desequilíbrios de saúde física e mental, provocados pelo estilo de vida imposto pela sociedade de consumo em que vivemos todos, populações que deixaram de consumir o regime alimentar tradicional mediterrânico, que deixaram de ter tempo para manter hábitos de vida saudáveis e a quem as cidades não oferecem condições, com os seus urbanismos massificantes, para disporem de uma vida quotidiana em contacto com os ciclos e forças da Natureza, indispensáveis a uma vida equilibrada. Múltiplos estudos médicos, de há vários anos para cá, revelam o aumento de doenças cardiovasculares, de aumento do colesterol e diabetes relacionados com a vida sedentária dos cidadãos urbanos e com os regimes alimentares perigosos. Sedentarismo, obesidade, abandono da dieta tradicional portuguesa, estão a corromper a nossa sociedade, em especial os jovens e as crianças.

A qualidade de vida exigirá cidades melhores, com espaços verdes adaptados às condições ecológicas da região em que só há vantagens paisagísticas e económicas se utilizarem a estrutura e o arvoredado tradicional dos ecossistemas regionais, e podem então proporcionar uma vivência equilibrada aos habitantes. Quando se referem as paisagens mediterrânicas, do lado africano focam-se os vastos palmeirais de tamareiras, do lado europeu as imagens que surgem são as dos olivais com os seus tons cinzento-azulado, os laranjais de cor verde brilhante pontuado de pinceladas de amarelo forte, o verde denso dos pinhais litorais, as enormes extensões de matagais de tons verdes escuros ou acinzentados – e os aromas tão peculiares que emanam de toda esta variada vegetação. Bom, mas esta matéria iria levar-nos para outros caminhos, que não vêm aqui agora a propósito.

Resumindo, a dieta mediterrânea, o regime alimentar assente nos pressupostos ecológicos desta fantástica bacia do Mar Mediterrâneo, é da maior importância para a qualidade de vida das sociedades modernas, mas por si só não basta – é necessário que as pessoas retomem na sua vida quotidiana hábitos saudáveis e é necessário que as cidades ofereçam aos seus habitantes condições para terem essa qualidade de vida.

Temos porém que ter em consideração, que no tempo atual, com as tremendas dificuldades económicas que sofre a maior parte da população dos países da Europa meridional, não é fácil passar das palavras de retórica

sobre as bem feitorias da dieta mediterrânica e dos hábitos de vida saudável, quando os rendimentos das pessoas mal chegam para matar a fome – comendo seja lá o que for – e disso se aproveitam e lucram muitos interesses que navegam na sombra das sociedades desprotegidas e empobrecidas.

Mas isto será tema certamente para outro seminário.....

73

AS PRODUÇÕES
AGRÍCOLAS
E A DIETA
MEDITERRÂNICA

Margarida Costa

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

AS PRODUÇÕES AGRÍCOLAS E A DIETA MEDITERRÂNICA

Margarida Costa

Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

RESUMO

Josep Pla afirma que “*a cozinha é a paisagem posta na panela*” e de facto, punha-se dentro desta o que a paisagem 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 trocava de forma direta alimentos e serviços, mais raramente, se compravam a terceiros.

O Algarve é formado por três unidades de paisagem bem diferenciadas: a serra, o barrocal e o litoral, expressão de diferentes condições ambientais, que originam diferentes ocupações culturais e, consequentemente, diferentes produtos que irão integrar a dieta das populações locais.

74 **Palavras-chave:** serra, barrocal, litoral, figueira, amendoeira, alfarrobeira, vinha, oliveira, hortas.

UNIDADES DE PAISAGEM E AS PRINCIPAIS CULTURAS

No Algarve existe uma diferenciação, bem marcada, entre as várias paisagens naturais, expressão de diferentes condições ambientais, especialmente, a natureza geológica dos solos, que acompanha os diferentes aspetos 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 atividades 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.

75

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 gosto 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. Enterrirãose 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 e lhe fazer bemfeitoria”. Cria a terra e faz aruores 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 séc. 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 séc. 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”*.

76

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 séc. 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 insetos, 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, por 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 a 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 uirar, 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*”.

77

Novidade, em relação ao séc. XVI, são as laranjas doces ou laranjas da China. Durante o séc. 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 séc. 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 séc. 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 inglezes*”.

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, pêssegos, 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 séc. 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 séc. XVI.

78 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 fator, 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 parcelas ocupadas por culturas de sequeiro, nas áreas onde não é exequível o regadio. Estas eram, maioritariamente, ocupadas por pomares de sequeiro mistos, muito

heterogêneos 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, respetivamente, designadas 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 séc. XVII e XVIII, mas assistiu-se à expansão da área de vinha e olival, a partir do séc. XVII. Segundo Magalhães (1988) mercadores e homens de negócio adquiriram terras junto dos centros urbanos onde exerciam as suas atividades, 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 séc. XX, verifica-se a dependência da economia do Algarve pelos produtos agrícolas (figos, amêndoas, passas, vinho, azeite e laranja), realizado diretamente 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 séc. 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 exceção da alfarrobeira que durante o séc. XX cresceu, sendo as principais plantações de alfarrobeiras quase todas desse século (começando a surgir em pomares extremos) quando o preço da alfarroba se elevou, pela participação do fruto nas rações compostas e do caroço em indústrias diversas, o que estimulou as respetivas exportações. A seu favor jogou também a menor incidência do fator mão-de-obra nos custos de produção, tornando-a a base principal das receitas líquidas do pomar de sequeiro (Cavaco, 1976). Atualmente a sua área está estabilizada, na ordem dos 13000 ha.

80 No final do séc. XX, nas áreas de regadio 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 as ofertas comerciais temporãs, resultantes 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 séc. XX e especialmente na de 80, à expansão da área dedicada à citricultura: laranja, tangerina, clementina e limão, da orla litoral ao barrocal, graças a um conjunto de fatores, 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 ao final do séc. XX, embora tenha abrandado o ritmo, registando atualmente, um ligeiro declínio de área, situando-se na ordem dos 14000 ha.

No séc. 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 Adegas Cooperativas de Lagoa, Lagos, Portimão e Tavira, que coincidiam com as quatro zonas de Denominação de Origem Controlada. Atualmente, tanto a área de vinha de mesa como a de vinha para vinho, se encontram em regressão, embora se assiste uma reconversão de parte das vinhas para vinho, com melhoria da qualidade das mesmas.

Neste início do séc. XXI regista-se igualmente, o aparecimento das culturas de frutos vermelhos (cerca de 35 ha), diospiros (110 ha) e abacates (275 ha), que vão ganhando importância, sobretudo na zona litoral.

A par das alterações culturais que se vão registando na paisagem agrícola, assiste-se igualmente a mudança de hábitos de consumo. Antigamente, compravam-se os produtos frescos nos mercados e feiras locais, consumindo o que era produzido localmente e, atualmente, compram-se nos supermercados, o que é produzido globalmente. Façamos votos para que os consumidores consigam voltar a comprar nos mercados os produtos frescos, de época, produzidos localmente, para bem da sua alimentação, saúde e da pequena agricultura.

81

REFERÊNCIAS

- Bívar, J. (1912). Monographia da Freguesia da Sé do Concelho de Faro, Distrito de Faro, Boletim da Direção Geral da Agricultura, Nº7, Ministério do Fomento, Imprensa da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Cavaco, C. (1976). O Algarve Oriental – As Vilas, o Campo e o Mar, Vol. I. Gabinete do Planeamento da Região do Algarve, Faro.
- Ferrão, J. (1979). Acerca da introdução da laranjeira doce em Portugal – O manuscrito de M. José da Silva Thadim. Anais do Instituto Superior de Agronomia, Lisboa.
- Magalhães, J. (1970). Algarve Económico durante o séc. XVI. Edições Cosmos, Lisboa.
- Magalhães, J. (1988). Algarve Económico: 1600-1773. Imprensa Universitária Nº 69, Editorial Estampa, Lisboa.
- Magalhães, J. (1999). A Conjuntura Económica *in* O Algarve da antiguidade aos nossos dias – Elementos para a sua história, Edições Colibri, Lisboa.

Silva Lopes, J. (1841). Corografia ou Memória Económica, Estatística e Topográfica do Reino do Algarve, 1º e 2º Volume, Typografia da Academia Real das Sciencias de Lisboa, Lisboa.

Simões, A.S. (1934(5)). Subsídio para o estudo Agronómico da Campina de Faro, Trabalho policopiado, ISA, Lisboa.

85

DIETA MEDITERRÂNICA,
COMERCIALIZAÇÃO
DE PRODUTOS
MEDITERRÂNICOS
DO ALGARVE

*Maria da Conceição
Cabral e Silva*

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

DIETA MEDITERRÂNICA, COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS MEDITERRÂNICOS DO ALGARVE

Maria da Conceição Cabral e Silva

Quinta do Freixo

RESUMO

Pequena reflexão sobre as razões que conduzem a dieta mediterrânica a património cultural imaterial da humanidade.

A ausência de dados históricos quantitativos dos produtos alimentares transacionados para consumo na região.

O esforço para a autossuficiência das populações rurais e a importância dos mercados municipais para as populações urbanas.

A instalação das grandes superfícies e a diminuição do consumo das produções locais; decadência do comércio tradicional e constrangimentos aos mercados de rua.

Palavras-chave: comercialização, mercados de rua, mercados municipais, população rural, população urbana.

Antes de abordar o tema da comercialização de produtos mediterrânicos do Algarve resolvi refletir sobre os valores contidos na dieta mediterrânica que a fizessem merecer o título de **Património Cultural Imaterial da Humanidade**.

Ao longo dos séculos os povos da bacia mediterrânica, que tinham uma dieta baseada no pão, azeite e vinho, complementada com peixe, moluscos e alguma carne, foram melhorando a alimentação com a introdução de novas espécies, particularmente milho e solanáceas trazidas do novo mundo por portugueses e espanhóis, que foram estudadas, adaptadas e melhoradas pelos agrónomos da época. Introduziram também os citrinos vindos do Oriente. E assim nasceu uma dieta muito equilibrada, rica em paladares, elaborada ao compasso das estações e sem dúvida uma dieta saudável à qual se atribuiu em meados do século passado o nome de dieta mediterrânica.

Contudo, a dieta mediterrânica limitada a uma alimentação que cumpra a pirâmide dos alimentos e portanto promotora da saúde, não passa de uma boa prática alimentar, aconselhada por qualquer nutricionista e passível de ser adotada e promovida em políticas alimentares; daí a património imaterial da humanidade vai uma grande distância.

É na forma de estar e ser dos povos envolvidos que está o padrão cultural da dieta mediterrânica, resultante de uma amálgama de culturas que se interpenetraram no conhecimento, nas religiões e nos valores e deram origem a esta cultura, neste território maravilhoso, berço da civilização, da democracia e da ciência que é a bacia mediterrânea.

87

Mais importante do que o que se come é: - como se come, onde se come, com quem se come.

A dieta mediterrânica é a arte de pôr na mesa – e a mesa é o elemento fundamental da partilha – uma refeição agradável, com os produtos à disposição no momento, recolhidos na terra e no mar e que proporcionam prazer, partilha e convívio. E haverá melhor anti depressivo que o prazer? E o prazer partilhado não é potenciado? E o convívio à volta da mesa num ambiente de partilha não é o melhor remédio para a solidão? E a saúde mental não é a base para formar uma sociedade equilibrada e saudável? A dieta mediterrânica é um padrão civilizacional humanístico, inteligente e saudável, verdadeiramente um património cultural imaterial da humanidade e neste momento seriamente ameaçado.

Depois destas reflexões, que me convenceram da importância e oportunidade desta candidatura, decidi-me a abordar o tema que me tinha sido proposto: **comercialização de produtos mediterrânicos do Algarve.**

Consultadas várias fontes, não encontrei quaisquer elementos que me permitissem quantificar ou qualificar um histórico das hortícolas e frutas transacionadas na região e na época própria, nem tão pouco da pesca artesanal, recolha de moluscos e abate animal, no passado e no presente. Encontrei bem documentada a produção e exportação de frutos secos no século passado – obviamente interessante na economia regional – mas não como indicadores no assunto em análise.

Será um desafio para qualquer investigador quantificar a comercialização de produtos mediterrânicos do Algarve. Talvez não muito difícil para as grandes produções exportadas da região para o mercado nacional ou internacional através de operadores regionais e para produtos sujeitos a controlo por parte do Ministério da Agricultura como o azeite, o vinho e o pescado, mas no que se refere a frutas e hortícolas produzidas e consumidas na região penso que será um trabalho imenso mas interessante.

Assim, numa análise que é com certeza bastante subjetiva, resolvi lançar um olhar pelas minhas vivências passadas e presentes no Algarve rural e urbano:

- a população rural, dispersa numa zona de pequena propriedade com uma forte componente de população ativa agrícola quase não praticava trocas comerciais em produtos de consumo corrente, as famílias tentavam ser autossuficientes nos produtos da terra e era comum a troca direta entre vizinhos; como forma de complementar alguma falta, existiam os mercados de rua locais e as feiras sazonais; o acesso ao peixe fresco das gentes do barrocal e da serra não era fácil e a proteína de origem animal vinha da salgadeira, da capoeira e da caça e mais como um “conduto” a melhorar a refeição.

No presente, os hábitos alimentares no espaço rural modificaram-se. Novas oportunidades de trabalho dos seus habitantes – fundamentalmente no setor terciário – correlacionadas com o aumento de escolaridade, melhoria das acessibilidades e mecanização agrícola, aumentaram o poder de compra e diminuíram a população ativa agrícola.

Os pequenos agregados em vez da antiga “venda” que servia de taberna, mercearia e centro de convívio, passaram a ter minimercados e as sedes de freguesia supermercados com a componente de talho. O abastecimento de peixe fresco tornou-se diário porque a melhoria das acessibilidades permite a venda

porta a porta com carrinhas preparadas para o efeito. A preocupação das famílias em garantir a auto suficiência alimentar deixou de ter justificação, a alimentação tornou-se mais variada em frutas e legumes e mais rica em carne e peixe.

No entanto, as pequenas hortas familiares persistem, não só por razões económicas mas também pela consciência da diferença de qualidade dos produtos.

Os minimercados dos pequenos agregados ainda comercializam alguma produção local, mas a tendência é para essa prática diminuir ou acabar, dadas as dificuldades burocráticas e fiscais que se estão a impor aos pequenos produtores.

- As populações urbanas estavam rodeadas de hortas (as hortas de Faro e Portimão eram famosas) que abasteciam os mercados municipais e o pequeno comércio. Todos os municípios tinham um pequeno matadouro para o abastecimento de carne, aves e coelhos vivos vendiam-se no mercado; a proximidade da costa da maioria das concentrações urbanas permitia também um abastecimento de peixe fresquíssimo e variado resultante da pesca artesanal.
- Os mercados municipais tinham uma vivacidade notável, eram pólos de negócio e convívio entre vendedores e consumidores, ponto de encontro de donas de casa, pilares de uma cultura gastronómica e até arquitetonicamente ex-libris de algumas vilas e cidades, demonstrando a importância que lhes era atribuída.
- Os mercados de rua semanais, a venda porta a porta, o comércio tradicional e as feiras sazonais complementavam o abastecimento das populações urbanas.

89

Neste momento grande parte da alimentação das populações urbanas é assegurada pelas grandes superfícies; a probabilidade de encontrar frutas e legumes da região deve ser variável pois a distribuição para os pontos de venda ao público é feita por grandes centrais que concentram as compras nacionais e importadas.

O mercado abastecedor de Faro tem visto diminuir a comercialização da produção, fruto da decadência do comércio tradicional e dos mercados municipais.

Atualmente, os mercados tradicionais e os mercados semanais de rua, nas localidades em que os há, são bastante concorridos pelos consumidores, mas também começam a ser ameaçados por burocracias e legislação que complicam a vida dos pequenos produtores e os levam a abandonar a atividade.

91

ASPETOS
NUTRICIONAIS
E ALIMENTARES DA
DIETA MEDITERRÂNICA:
EXISTEM
PARTICULARIDADES
NA REGIÃO DO
ALGARVE?

Maria Palma Mateus

**CULTURA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

ASPETOS NUTRICIONAIS E ALIMENTARES DA DIETA MEDITERRÂNICA: EXISTEM PARTICULARIDADES NA 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, e caracteriza-se pelo consumo:

- Abundante de alimentos de origem vegetal (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;
- Baixo a moderado de laticínios, de preferência sob a forma de queijo e iogurte;
- Baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Frequente de pescado;
- Baixo a moderado de vinho, de preferência às refeições.

A culinária algarvia que tem por base as atividades ancestrais da região, como a agricultura e a pesca, apresenta pratos típicos onde estão presentes o pão, as leguminosas, os produtos hortícolas, o peixe, as ervas aromáticas e o azeite. É importante que seja estudada, preservada e divulgada, tanto mais que, esta “maneira tradicional de comer” que combina com sucesso diversidade de sabores e aromas com efeitos benéficos para a saúde.

Palavras-chave: dieta mediterrânica, culinária, Algarve.

DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica (DM) tem a sua origem nos países que circundam o mar Mediterrânico ou que dele sofreram influências, como é o caso de Portugal (Durão *et al.*, 2008).

Tonou-se conhecida a nível mundial na sequência dos estudos desenvolvidos pelo investigador *Ancel 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 lacticínios, de preferência queijo e iogurte e o consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelha e de vinho, de preferência, às refeições (Serra-Majem *et al.*, 2004b).

93

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 de encontro às 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).

TRADIÇÕES ALIMENTARES DO ALGARVE

A culinária algarvia tem por base as atividades ancestrais da região, como a agricultura e a pesca, e as suas 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 pão e o azeite são alimentos bem presentes na alimentação tradicional do Algarve, que em conjunto com o alho estão na origem das açordas e dos ensopados, que ficam completos com a adição de ervas aromáticas condimentares (Palma Dias, 2013). A frugalidade destes pratos reflete o modo de vida simples que a população desta região tinha, que reservava para os dias especiais os pratos mais elaborados. Nos tempos de menos abundância os principais recursos alimentares eram compostos pelo pão, pelas azeitonas e pelos figos secos. As papas de milho ou xarém representavam também um elemento fundamental, acrescentadas com modestas quantidades de carne de porco (na serra e no barrocal) ou com peixe salgado ou seco ou com os bivalves provenientes das rias (no litoral), contribuindo também para assegurar a subsistência nas alturas de maior carência (Vila, 2001).

94 Das leguminosas destacam-se particularmente a ervilha, a fava e o chícharo, que se assemelha a uma ervilha com uma forma mais quadrangular e achatada, sendo conhecida como ervilha chata. O consumo de carnes era modesto, a carne de porco era a mais consumida, salgada ou sob a forma de chouriças e outros enchidos, asseguravam a subsistência ao longo do ano. As aves de capoeira eram criadas sobretudo para garantir a postura dos ovos, e só eram usadas como alimento em dias especiais ou por motivo de doença como reforço alimentar. A carne de borrego, só entrava na ementa dos dias festivos e a cabra, típica da região serrana, era criada sobretudo para a produção de queijo, a partir do seu leite (Vila, 2001).

O peixe era consumido fresco nas alturas de maior abundância e, quando o tempo não permitia ir ao mar, era consumido seco ou salgado, são exemplos a sardinha amarela (sardinha salgada) e a muxama de atum (lombo de atum seco e salgado) (Saramago, 2001; Vila, 2001).

São também características da alimentação algarvia, para além das azeitonas e dos figos, as amêndoas, a alfarroba e os citrinos. As amêndoas e os figos eram consumidos, no dia a dia, na sua forma mais simples, mas nos dias de festa eram usados para o fabrico da famosa doçaria algarvia, evidenciando nesta prática, a clara distinção entre a alimentação frugal e simples do quotidiano com a alimentação mais rica e elaborada dos dias de festa (Saramago, 2001; Valagão, 2011) .

O modo tradicional de preparação dos alimentos também contribui para o enriquecimento nutricional das refeições. São frequentes na culinária

algarvia “as comidas de panela” como os cozidos, os ensopados, os estufados 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 permitem 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 (CCDRAlgarve - “Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve”, 2005).

SOPA DE TOMATE

A “sopa de tomate” consumida nas comunidades rurais do interior algarvio, considerada como uma refeição “pobre e modesta” muitas vezes associada à falta de disponibilidade de carne e de peixe, foi estudada de modo a ilustrar a riqueza nutricional das receitas tradicionais algarvias. A receita analisada encontra-se descrita na Tabela 1.

Tabela 1 - Receita da sopa de tomate com ovo (4 doses)

Ingredientes	Quantidades (g)	Ingredientes	Quantidades (cm³)
Tomate	1000	Azeite	200
Cebola - 2	120	Água	1000
Alho – 4 dentes	12		
Pão caseiro	500		
Ovos - 4	352		
Sal	2		
Preparação: Leve a refogar numa panela com azeite, as cebolas e os alhos picados e o tomate sem pele nem sementes. Tempere com sal grosso e deixe cozer até apurar bem. Junte, então, água e deixe ferver. Escalfe os ovos neste caldo. À parte, fatie o pão para uma terrina. Por cima coloque os ovos escalfados e regue-os com a sopa, depois de retificados os temperos.			

Fonte: (Guedes, 1997)

A análise nutricional da sopa de tomate foi feita com recurso ao programa informático “Food Processor”Ô SQL. A composição da sopa de tomate em macronutrientes, por dose (aproximadamente, 500 g), está representada na Tabela 2. Cada dose fornece 877,69 Kcal, das quais 522,44 Kcal

correspondem às fornecidas pelas gorduras e, destas apenas 83,54 Kcal são saturadas. A relação entre os ácidos gordos monoinsaturados e saturados é de 40:9. Ao colesterol corresponde o valor de 186,12 mg. Cada dose fornece, ainda 11,61g de fibra alimentar. Embora com um valor energético relativamente elevado, esta “sopa” representa uma refeição completa e nutricionalmente equilibrada.

Tabela 2 - Composição da sopa de tomate em macronutrientes (por dose)

Nutrientes	Quantidades(g)
Proteína	20.87
Hidratos de carbono	76.77
Fibra alimentar	11.61
Fibra solúvel	2.68
Monossacarídeos	13.15
Dissacarídeos	0.56
Outros Hidratos de carbono	49.60
Gordura saturada	9.29
Gordura monoinsaturada	40.39
Gordura polinsaturada	6.56
Água	376.21

Os teores de micronutrientes também foram analisados, dos quais se salientam o manganésio, o selénio e o ácido linoleico por excederem os valores de ingestão recomendada (“Dietary recommended intakes”), mas outros nutrientes (carotenoides, ácido ascórbico, tocoferóis), descritos como protetores, estão também presentes em quantidades elevadas.

Pelos ingredientes presentes neste prato é, ainda, possível inferir a presença de outros constituintes protetores. O tomate maduro é rico em licopeno, que em conjunto com outros antioxidantes lipofílicos e hidrofílicos, como os carotenoides, a quercetina, o ácido ascórbico e os tocoferóis, contribuem para o seu marcado efeito antioxidante (Vitaglione et al., 2002). O azeite virgem, rico em antioxidantes e vitaminas antioxidantes talvez possa também contribuir para promover a absorção de todos os nutrientes protetores lipofílicos (Garcia et al., 2003). O alho e as cebolas fornecem substâncias organosulfuradas, como a alicina, a alina e o sulfato de dialilo, descritas como possuindo não só propriedades antioxidantes mas também

propriedades anti cancerígenas (Banerjee et al., 2003; Griffiths et al., 2002).

A promoção da DM apoiada na investigação científica, como um modelo alimentar sustentável e protetor da biodiversidade, deve ser centrado numa perspetiva local tanto ao nível da produção como do consumo, fomentando uma oferta alimentar diversificada apostando na modernização das pescas e das estruturas agrárias, revitalizando o cultivo, o consumo e a comercialização dos produtos locais (Castells, 2008; Padilla, 2010).

Importa pois, 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.

REFERÊNCIAS

Alexandratos, N. (2006). The Mediterranean diet in a world context. *Public Health Nutrition*. **9**(1a): 111-117.

Banerjee, S. K., Mukhrjee, P. K., e Maulik, S. K. (2003). Garlic as an antioxidant: The good, the bad and the ugly. *Phytotherapy Research*. **17**: 97-106.

Brill, J. B. (2009). The Mediterranean Diet and Your Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. **3**(1): 44-56.

Castells, M. (2008). El Reconocimiento Internacional de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial: Oportunidades para el Turismo Gastronómico Balear. *Boletín Gestión Cultural*, **17**.

CCDRAlgarve - “Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve”. 2005. CCDRALgarve.

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.

Garcia, A., Brenes, M., Garcia, P., Romero, C., e Garrido, A. (2003). Phenolic content of commercial olive oils. *European Food Research and Technology*. **216**: 520-525.

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*.

Griffiths, G., Trueman, L., Crowther, T., Thomas, B., e Smith, B. (2002).

Onions – A global benefit to health. *Phytotherapy Research*, 16, 603-615.

Guedes, F. (1997). *À Mesa - Algarve*: Público-Sociedade de Comunicação, S.A. .

Nestle, M. (1995). Mediterranean diets: historical and research overview. *Am J Clin Nutr.* **61**(Suppl): 1313S-1320S.

Padilla, M. (2010). *Mediterranean diet as an example of a sustainable diet*. Paper presented at the Biodiversity and sustainable diets United against Hunger.

Palma Dias, J. (2013). *Algarve em 3D*. 1ª edição, Fornalha-Produções Sustentáveis Lda.

Saramago, A. (2001). *Cozinha Algarvia*: Assírio e Alvim.

Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., de la Cruz, J. N., Cervera, P., Álvarez, A. G., La Vecchia, C., et al. (2004 b). 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.

Vitaglione, P., Monti, S. M., Ambrosino, P., Skog, K., e Fogliano, V. (2002). Carotenoids from tomatoes inhibit heterocyclic amine formation *European Food Research and Technology.* **215**. 108-113.

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-1406S.





101

A DIMENSÃO CULTURAL DA DIETA MEDITERRÂNICA

103

CULTURAS MEDITERRÂNEAS Y SISTEMAS ALIMENTARIOS: CONTINUIDADES, IMAGINARIOS Y NUEVOS DESAFIOS

Isidoro Moreno

**A DIMENSÃO
CULTURAL
DA DIETA
MEDITERRÂNICA**

CULTURAS MEDITERRÁNEAS Y SISTEMAS ALIMENTARIOS: CONTINUIDADES, IMAGINARIOS Y NUEVOS DESAFIOS

Isidoro Moreno

Universidad de Sevilla

RESUMEN

Alimentarnos es una necesidad biológica que compartimos todos los seres vivos pero los sistemas alimentarios humanos constituyen un “hecho social total”, ya que, además de esta dimensión, involucran también las dimensiones social y cultural. Los sistemas alimentarios mediterráneos han conformado, a través de la historia, un “modelo” que actualmente está teniendo reconocimiento internacional por la calidad y consecuencias positivas para la salud de sus elementos, la combinación de estos y las formas de elaborarlos. Y precisamente ahora este “modelo” está en peligro por la presión de los intereses de la globalización mercantilista y neoliberal que dificulta su reproducción, al igual que ocurre en muchos otros ámbitos de las culturas mediterráneas. En el texto se señalan los más importantes factores agresores y las vías posibles para defender su continuidad en el contexto de la lógica cultural que el autor denomina “saber vivir”; una lógica que se contrapone a la hoy dominante de la globalización del mercado.

Palabras claves: Sistemas alimentarios, patrimonio cultural, mediterráneo, globalización, identidad, lógicas culturales.

LA ALIMENTACIÓN COMO “HECHO SOCIAL TOTAL”

Alimentarnos es una necesidad biológica que compartimos los humanos con todos los seres vivos. Comer y beber, al igual que respirar, es requisito imprescindible para la subsistencia de cada individuo. Pero sólo los humanos seleccionamos, del conjunto de recursos que potencialmente podríamos utilizar como alimentos, aquellos que entendemos como adecuados distinguiéndolos de los que definimos como que no lo son. Sólo los seres humanos modificamos y preparamos nuestros alimentos haciendo comestibles aquellos que no lo serían si hubiera que ingerirlos tal como nos los ofrece la naturaleza: los humanos, y sólo los humanos, cocinamos. También sólo nosotros damos significados a los alimentos y sólo nosotros hemos establecido reglas, prescripciones y tabúes – que son diferentes según las sociedades y los sectores sociales- acerca de qué, cuando, con quiénes, dónde y cómo comer... Por ello, para los seres humanos la alimentación es, a la vez, un hecho biológico, cultural y social, es decir, un “hecho social total” si aplicamos la categoría acuñada hace un siglo por Marcel Mauss.

Ocurre con la comida como con el sexo: siendo el de conservación y el sexual los dos instintos básicos también para los humanos, las respuestas a ellos están entre nosotros culturalmente pautadas, sujetas a normas, ritualizadas. Incluso podemos inhibir o sublimar las respuestas: sólo los humanos podemos decidir dejarnos morir en una huelga de hambre, si tenemos la convicción de que la defensa de una idea es más importante que la preservación de nuestra propia vida, o arriesgar esta de forma temeraria para salvar la de otra persona. Como también sólo los humanos podemos rehusar a determinados alimentos, que consideramos valiosos, durante periodos de tiempo y decidir que otros sólo sean consumidos en ocasiones especiales. Qué comemos o no comemos, cómo condimentamos, qué otros elementos, además de los productos que cocinamos e ingerimos, forman parte de nuestro sistema alimentario, constituye uno de los más importantes marcadores de nuestra identidad colectiva.

Existe un evidente paralelismo respecto a las respuestas humanas al instinto sexual: quiénes pueden (o no pueden) ser nuestros *partenaires* sexuales, cómo, dónde, en qué momentos, han de tener lugar esas relaciones, es algo también pautado culturalmente. La satisfacción de la pulsión sexual, contrariamente a lo que ocurre en el resto de los animales sexuados, no es inmediata y no selectiva (o muy poco selectiva). Y al igual que respecto a la comida inventamos la cocina y los diversos sistemas alimentarios, en relación al sexo hemos inventado el erotismo, el amor romántico, la pornografía o la castidad, todos ellos sistemas privativos de nuestra especie

que son resultado de la capacidad humana para dar significados y pautas a los deseos y los comportamientos, para cargarlos de sentido. De nuestra naturaleza, en suma, de *animales culturales*.

Centrándonos en el alimentarnos, la ingestión de elementos minerales, hidratos de carbono, grasas, proteínas y vitaminas en nuestras comidas y bebidas es insoluble de diversos ámbitos de la cultura de cada grupo humano: comer (y beber) es una actividad cultural porque posee un conjunto de significados. Y es una actividad social y no individual. La familia misma, en gran medida, podría ser definida como compuesta por aquellos que comen juntos (o de una misma olla). El comensalismo, con un grado mayor o menor de ritualización, está presente, en diversas formas, en todas las sociedades. Y la reglamentación del comer, y el beber, refleja generalmente la distancia social, la jerarquización, el cómo son las relaciones entre géneros y entre grupos de edad. Aunque, a veces, también en torno a los bienes y códigos alimentarios, se den casos de negación simbólica o puesta entre paréntesis de las categorías sociales.

LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS MEDITERRÁNEOS

106

Antes de nada, deberíamos preguntarnos qué clase de entidad es el Mediterráneo. ¿Es, o ha sido, una unidad cultural, política, religiosa, o es un invento de los *mediterraneistas*? La discusión sería muy larga pero, en síntesis, deberíamos respondernos que constituye un modelo civilizatorio concretado en una diversidad de culturas que fueron o son características de pueblos que hemos de situar en unas coordenadas de territorio y tiempo. Con la excepción de la época del Imperio Romano, y ello con matices, nunca ha sido una unidad política. Tampoco una unidad religiosa. Frecuentemente, en estas y otras dimensiones, han predominado diversos dualismos: políticos, religiosos y económicos, pero no siempre produciendo una dicotomía norte/sur como ocurre hoy sino, en algunas épocas, este/oeste. Y también es cierto que en el imaginario de los viajeros europeos de los siglos XVIII y XIX y de la mayor parte de los turistas del XX, así como para determinados historiadores y antropólogos, el Mediterráneo es un área cultural o una realidad cercana a serlo por contraste con la Europa definida como moderna y *desarrollada*.

Por nuestra parte, creemos que, sin minimizar las dimensiones más evidentes y perceptibles (dimensiones política, religiosa, económica, lingüística) es necesario prestar especial atención a lo que llamaríamos “estilos de vida”. Y aquí sí encontramos similitudes que subyacen a las diferencias en aquellas. Si no nos reducimos a los aspectos más visibles y

relacionados con el poder, apreciaremos una continuidad en el tiempo de estructuras culturales referidas, sobre todo, a la forma de vida cotidiana. Por citar sólo una –ya que no es posible aquí extendernos en este análisis– señalemos el valor de las relaciones sociales muy personalizadas, de la convivencia, de la proximidad, que tiene como resultado, siendo a la vez componente, del predominio de lo urbano, del poblamiento concentrado en ciudades, pueblos o aldeas, en contraste con el poblamiento disperso característico de otros ámbitos civilizatorios. Lo que se concreta en el uso intensivo de los espacios públicos, tanto abiertos como cerrados: el ágora, las plazas, las calles, los mercados, los baños, las tabernas, los lavaderos, los recintos para espectáculos, los casinos y sedes de asociaciones, los lugares para fiestas y rituales, tanto dentro del universo urbano como fuera de él.

La dimensión alimentaria es una de las más importantes de un “estilo de vida”. En el Mediterráneo podemos contemplar una diversidad de sistemas alimentarios, de acuerdo con la diversidad de culturas y sociedades presentes en su ámbito, pero con rasgos estructurales comunes que conforman lo que podríamos denominar “el modelo mediterráneo de alimentación”. Este es resultado de dos componentes principales. De una parte, un ecosistema formado por un clima más o menos similar en los distintos países, caracterizado por estaciones bien marcadas (con grandes diferencias de pluviosidad y de temperatura en el ciclo anual) y por la cercanía de montañas o desiertos, lo que dibuja tres zonas bien definidas con rasgos diferentes pero complementarios: la zona costera, la zona de las llanuras y valles de los ríos importantes, y la zona de las colinas y montañas. Zonas que aportan una complementariedad de recursos: pescamariscos/ agricultura extensiva o de regadío-ganado estante/agricultura en terrazas-ganadería extensiva-bosques-caza-recolección. Y el conjunto de este ecosistema está influido por las condiciones y recursos de territorios más al interior: continentales, atlánticos o desérticos.

El otro componente es la alta capacidad de adaptación de dicho ecosistema para incluir plantas productoras de alimentos procedentes de otras partes del mundo. Algunas de ellas tienen aquí una antigüedad de milenios y vinieron de Oriente, mientras otras sólo tres o cuatro siglos (las procedentes de América, tan esenciales hoy como las anteriores: maíz, tomate, pimiento, calabaza, frijol, patata) o incluso sólo unas décadas (determinadas frutas, sobre todo).

En el ámbito alimentario como en general, podríamos decir que el Mediterráneo no tuvo una cultura ni un orden social primigenio que luego se fracturara o diversificara. La que podemos llamar, con toda

razón, civilización mediterránea, es resultado de la interacción, de los intercambios desde hace milenios entre pueblos con culturas distintas, específicas; intercambios a través del comercio, de los movimientos de pueblos, de las migraciones y presencia de minorías y también de las confrontaciones y guerras. Pacíficos o violentos, los contactos han sido una constante histórica, que ha mestizado a las poblaciones y producido síntesis y analogías culturales. No son válidas las visiones unilaterales que subrayan sólo una supuesta armonía o un permanente conflicto. Como señaló Fernand Braudel en su obra más famosa (Braudel, 1966), el ámbito mediterráneo es “un conjunto de rutas ligadas entre sí”: un continuo fluir de personas, colectivos, mercancías, ideas y, a veces, ejércitos.

También el antropólogo John Davis escribió: “es evidente que el Mediterráneo presenta un abanico de tipos de sociedad y en ningún sentido es un ámbito de cultura homogénea. No obstante, ha producido historia porque, en un cierto sentido, es una unidad: a lo largo de milenios, los pueblos del Mediterráneo han sido incapaces de ignorarse unos a otros. Han conquistado, colonizado y convertido; han comercializado, administrado, intercambiado matrimonios; los contactos son constantes e ineludibles” (Davis, 1983)¹.

FACTORES ESTRUCTURALES DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS MEDITERRÁNEOS: LOS COMPONENTES DEL MODELO²

Bajo la diversidad de sistemas alimentarios específicos, podemos detectar fuertes continuidades estructurales que permiten hablar de la existencia de un “modelo mediterráneo” de alimentación.

Continuidades referidas a los productos, procedentes de los tres subsistemas ecológicos complementarios ya referidos

- Cereales: sobre todo trigo y también centeno y arroz. Mucho más recientemente, maíz. Constituyen la base de la abundancia y variedad de panes, pastas, gachas, tortas...

¹ Esta obra, sin duda interesante, es sin embargo una buena muestra de la colonialidad del saber: su autor declara, sin mostrar culpabilidad alguna, que sólo ha tenido en cuenta la bibliografía existente en inglés, por lo que son ignorados la gran mayoría de los análisis que desde las diversas ciencias sociales se han realizado sobre el Mediterráneo en los países que componen su cuenca. Se patentiza aquí la mirada colonial que desde la Europa del Norte sigue predominando sobre la Europa del Sur y el conjunto del Mediterráneo.

² Para este epígrafe han sido utilizados principalmente, los artículos de Igor de Garine, Isabel González Turmo y Salvatore D'Onofrio incluidos en el libro colectivo *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*. Sevilla, 1993. Sobre esta base, y la consulta de otros diversos autores, la estructuración del capítulo es propia.

- Legumbres: garbanzos, lentejas, guisantes, altramuces.
- Productos hortícolas: lechuga, achicoria, espinacas, acelgas, coles, espárragos, berenjenas, cebollas, ajos, hierbas aromáticas. Luego también tomate, pimiento, calabaza, papas...
- Frutas frescas diversas, tanto de invierno como de verano, y consumo también significativo de frutos secos (almendras, nueces, castañas, bellotas) y aliñados (aceitunas) y de productos de recolección (setas, espárragos, tagarninas, caracoles, pajaritos).
- Productos lácteos, sobre todo quesos, tanto frescos como añejos y fermentados, de cabra y oveja (mucho menos de vaca), yogures y/o cuajadas; en menor medida leche.
- Aceite de oliva y otras grasas vegetales, aunque también en muchas partes utilización de grasas (mantecas) de cerdo y de cordero. El contraste principal es entre grasas, de origen vegetal o animal, y mantequilla, que ha estado totalmente ausente hasta tiempos muy recientes.
- Vino como parte fundamental de la comida, debido a la abundancia de viñas en casi todas partes. También licores producidos por destilación y, en lugares concretos, otras bebidas no vinícolas.
- Pescado, sobre todo azul, de consumo abundante en las costas y su hinterland próximo (con frecuencia en forma de guisos marineros), aunque no así en territorios interiores, donde ha sido escaso y reemplazado por bacalao desalado. Existe una gran diferencia en consumo de pescado entre unos y otros países y regiones.
- Carne como alimento no cotidiano: cordero, cabrito, cerdo y, en mucha menor proporción, ternera, vaca y aún menos buey. Aprovechamiento total del cerdo, sobre todo en embutidos varios y para grasas (tocino, manteca). Utilización generalizada de la carne picada (albóndigas, croquetas, kebabs) y de la casquería. También verduras rellenas de carne picada. La caza, en temporada o furtiva, ha sido en muchos lugares una fuente proporcionalmente importante de carne.

109

Continuidades referidas al tratamiento y forma de combinación de los productos

- Gran consumo de productos frescos, de temporada, lo que hace muy diferentes las comidas de invierno y de verano. La estacionalidad produce una alta valoración de las primicias: el vino nuevo, las primeras setas, los primeros caracoles, las primeras castañas, la primera carne de caza, las primeras frutas...

- Almacenamiento de productos básicos haciéndolos durables mediante la utilización de diversas técnicas de conservación, para hacer no perecederos elementos considerados como permanentemente necesarios: harina, legumbres, aceite, vino, embutidos, jamones salados y secados, tocino, salazones, pescado (sobre todo bacalao) salado o ahumado, quesos curados, mermeladas de frutas, compotas de verduras, pimientos y tomates secos, carnes en manteca, quesos y otros productos en aceite...

- Prioridad de los alimentos vegetales. Los cereales están presentes en todas las comidas (pan, pastas, arroz, cuscús), También fuerte presencia de verduras, hortalizas y leguminosas y uso generalizado del aceite, vinagre, sal, ajo y cebolla. A diferencia de otras cocinas, en la mediterránea gran importancia de lo crudo: ensaladas, aliños, gazpachos, frutas, frutos secos. Y se suele comer con vino. Los vegetales no son, como en otros sistemas alimentarios, guarniciones o acompañantes de otro producto principal sino el componente central de los platos más importantes. El “plato fuerte” (la “olla común” familiar) tiene, sobre todo vegetales: leguminosas, pastas, arroz, cuscús, patatas, judías o productos de huerta (en este caso, en forma de pistos, alboronías, gazpachos, ensaladas, picadillos...), con algún aporte de trozos de carne, tocino, embutidos, pescado, huevos o queso. Es esta la base de guisos, potajes y estofados; también de “la pasta” y “el cuscús” (que en Italia y en Marruecos casi son sinónimos de *la comida* al igual que en muchas partes de la península ibérica lo es “el cocido”).

- Abundancia de sopas, tantos calientes como frías, en las que también se consumen cereales. Asimismo, estos se combinan con otros productos: pan con aceite, ajo, tomate; migas, gazpachos...

- Importante registro de lo ácido: vinagre, limón, naranja amarga y valoración de la textura de los alimentos. Utilización de plantas aromáticas (laurel, perejil, basilisco, menta, hierbabuena, hinojo, eneldo, cilantro, azafrán...) más que de especias.

- Importancia de los fritos (realizados con aceite de oliva o, ahora también, de girasol u otras plantas). El uso intensivo (aunque en unas zonas más que en otras) del aceite vegetal ha convertido el “triángulo culinario” de Lévi-Strauss (1965) en un tetraedro. Junto al aire, para realizar asados o ahumados-desechados, y al agua, para hacer posible los hervidos en sus diversas formas, se incorpora un tercer elemento, el aceite, principalmente de oliva, para realizar fritos. Es esta una de las más grandes aportaciones del Mediterráneo a los sistemas alimentarios del mundo. En contraste con los fritos, los asados, sobre todo de carne de cabrito, cordero o cerdo, son para ocasiones especiales, para fiestas y celebraciones, y suelen realizarse al

aire libre estando asociados a los hombres, en contraste con los hervidos y fritos de la cocina cotidiana, que están asociados a las mujeres.

La valoración dietética del modelo mediterráneo

Tanto los productos presentes en los sistemas alimentarios mediterráneos como sus pautas de consumo han sido revalorizados sobre todo a partir de los estudios emprendidos en los años cincuenta del pasado siglo por el fisiólogo y nutricionista norteamericano Ancel Keys al relacionar las enfermedades coronarias, el nivel de colesterol en sangre y el estilo de vida en siete países: Grecia, Italia, Yugoslavia, Holanda, Finlandia, Estados Unidos y Japón. El “modelo mediterráneo” se mostró más equilibrado y menos responsable de dichas enfermedades por ser menos graso, tener menos proteínas animales y ser menos calórico que los modelos alimentarios característicos de las sociedades industriales *desarrolladas*. Ello es debido a que el aceite de oliva, las almendras y las nueces reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares (infartos e ictus) y también el vino, tomado en cantidades prudentes, se ha demostrado que mejora la salud cardiovascular y es antioxidante. El consumo abundante de verduras, hortalizas y frutas garantiza el aporte necesario de fibras, vitaminas y minerales, mientras que las legumbres aportan proteínas vegetales, que son más saludables que las animales. El consumo reducido de carnes y el generalizado de pescado azul, sobre todo en lugares cercanos a las costas, es otro rasgo positivo de nuestro modelo (o, al menos, de lo que podemos llamar el modelo tradicional mediterráneo).

111

DIMENSIONES SOCIALES Y RITUALES DEL MODELO ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO

Como señalamos al principio, en cualquier sociedad humana comer no es sólo una necesidad biológica (equivalente al repostar para los automóviles) sino también un contexto en el que se reflejan, reproducen o establecen relaciones sociales y donde se transmiten multitud de significados. Así, qué alimentos se toman, quiénes los preparan, cuándo y en qué condiciones, qué personas comen juntas, en qué orden han de servirse los platos, qué comportamientos en la mesa son considerados adecuados..., todo está reflejando pautas que derivan de la estructura social y transmiten mensajes que van mucho más allá del simple objetivo de alimentarse.

Ya apuntamos que la propia familia podría ser definida como el conjunto de quienes comen juntos unos mismos alimentos, quienes participan de una *olla* común (o comparten una misma despensa o un mismo frigorífico).

Y en la mesa –en quiénes deben estar presentes, en la posición de cada comensal, en quién sirve y en qué orden, etc.- se reflejan y fortalecen ritualmente relaciones verticales y horizontales. Tanto si se trata de un grupo doméstico como de un colectivo mayor. Y los cambios en los comportamientos reflejan también cambios a escala de la sociedad. Así, por ejemplo, en la mayoría de las familias sirve la madre y lo hace primero al padre, luego a los otros varones, más tarde a las mujeres y finalmente a los niños. Claro que esto es (o era) la norma tradicional, hoy debilitada aunque no anulada; norma que refleja, y refuerza, el orden jerárquico de poder dentro de la estructura familiar. Y en las familias obreras, hasta hace unas décadas, la comida mejor, o los productos más alimenticios eran destinados al padre-cabeza de familia y no a los hijos. La popular frase, muy conocida en Andalucía, de “*cuando seas padre comerás huevos*” nos evoca épocas en que un huevo era un alimento preciado que se reservaba, si había que elegir destinatario, a quien debía preservar su salud para poder cumplir la obligación de garantizar la subsistencia, siquiera fuera precaria, del conjunto familiar. Hoy, en contraste, los mejores bocados suelen ofrecerse a los niños: la natalidad bajó espectacularmente y las condiciones de vida de las clases trabajadoras mejoraron (o al menos fue así hasta la actual crisis).

112 La flexibilización de otras normas, como la de estar todos los miembros de una familia sentados a la mesa a una misma hora, sin ser admitido que nadie (salvo el padre) pudiera retrasarse, también está reflejando cambios más generales: diferentes horarios de trabajo, una mayor independencia personal, suavización del poder del *pater familiae*... De todos modos, se buscarán ocasiones para estar todos reunidos en torno a una misma mesa una vez al día, o a la semana, o en celebraciones concretas que tienen su momento central en la comida y bebida conjunta.

Comer y beber juntos crea *comunitas* o refuerza la que ya existe: activa el sentimiento de pertenencia a un “nosotros” colectivo, sea este familiar, de amistad o establecido en torno a afinidades compartidas. Estimula la cohesión, activa en el imaginario lazos de lealtad mutua, de compañerismo... sin que ello anule las distancias y el reconocimiento de las jerarquías salvo en casos muy puntuales y cuidadosamente ritualizados. Las sociedades mediterráneas son especialmente dadas al comensalismo, tanto muy formalizado y ritualizado como en contextos informales. Lugares públicos o semipúblicos donde se bebe, y a veces también se come, tienen en las ciudades mediterráneas una antigüedad de más de dos mil años. En Pompeya se conservan algunas tabernas y desde entonces hasta hoy los mesones, las posadas, las fondas, luego los cafés, bares y restaurantes han

sido y son lugares de relación social, de sociabilidad. Es muy importante en nuestros países la *cultura del vino*, que no consiste sólo en beber sino en *saber beber*, como acompañamiento de comidas o, en otras ocasiones, sin comida alguna o con pequeñas porciones de esta (las famosas “tapas” andaluzas o los “pinchos” en otros lugares). Parte importante de esa cultura es que el objetivo no se pone en embriagarse, menos aún en soledad, sino en compartir con otros, a través de la bebida y la conversación, las inquietudes, las emociones o las confidencias sobre cuestiones importantes o banales con el objetivo fundamental de practicar la sociabilidad (Moreno, 2005a).

En muchos lugares del Mediterráneo se crean o activan asociaciones, formalizadas o no, de varones en torno a la comida y la bebida (peñas, cofradías, grupos de amigos...) Y comida y bebida son elementos fundamentales en todos los ritos de paso: tanto los tradicionales con componentes religiosos (nacimiento-bautismo, bodas, muertes) como los que han sido resignificados como tales ritos de paso, tengan también componentes religiosos o pertenezcan a la laicidad: primeras comuniones, cumpleaños, graduaciones, jubilaciones...

Es esta activación de un imaginario igualitario, de una identidad compartida, o al menos de una relación no beligerante, lo que hace que importantes cuestiones económicas o políticas se resuelvan o culminen en torno a una mesa, con unas copas de vino o con una comida. De aquí la importancia actual de las llamadas comidas de trabajo (de negocios). De aquí, también, que hoy, como hace milenios, cuando visita un país una alta autoridad o representante de otro se organice una comida muy formalizada: la potencial hostilidad, o al menos desconfianza, siempre latente, se suaviza simbólicamente comiendo, bebiendo y conversando. Lo central, evidentemente, no son aquí los alimentos que se consumen – aunque se intente impactar al visitante- sino el hecho mismo de comer y beber juntos.

El comensalismo es también central en el ámbito religioso (Schmidt-Leukel, 2002). No sólo por la definición de cuándo y en torno a qué comidas hemos de reunirnos para, por ejemplo, romper el ayuno del Ramadán o para celebrar la Navidad o participar en una romería, sino por la significación de los alimentos mismos en relación con la sacralidad. Así, en el catolicismo la significación simbólica de la sal y el aceite en determinados ritos, la utilización de espigas de trigo, racimos de uva, frutas, romero y otros productos alimenticios como ofrendas a iconos o como adornos de altares o tronos procesionales y, sobre todo, la creencia en que dos de los alimentos centrales del modelo alimentario mediterráneo, el pan y el

vino, se convierten, mediante una transubstanciación, en cuerpo y sangre de Cristo para ser consumidos por los creyentes en el comensalismo de la comunión, una verdadera teofagia (Moreno, 2013a).

Como vemos, existen numerosos aspectos rituales y simbólicos en el sistema alimentario, como existen también comidas rituales: en determinadas fechas, con determinados alimentos que no son utilizados en contextos de cotidianidad ni en ocasiones diferentes, y para determinados comensales que solo comen juntos precisamente entonces.

EL MODELO ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO EN LA GLOBALIZACIÓN DEL MERCADO: LAS DIFICULTADES PARA SU CONTINUIDAD

Es precisamente ahora, coincidiendo con el reconocimiento mundial de las excelencias de la dieta mediterránea, cuando nuestro modelo alimentario corre el riesgo de convertirse en un patrimonio de la humanidad en peligro, si no de desaparecer sí de deteriorarse gravemente. Y ello se debe a la fuerte integración de las sociedades mediterráneas en la globalización mercantilista.

114 Recordemos, para evitar equívocos, que la globalización actual –que es un nuevo eslabón en la cadena de avance y profundización del sistema capitalista liberal a través de las ideologías del *progreso*, luego de la *modernización*, después del *desarrollo* y ahora de la *globalización*- es el intento de imponer un único modelo, basado en la lógica del Mercado “libre” y sin regulaciones, a todos los pueblos del mundo y a todas las dimensiones de la vida (no sólo a la económica, también a la social, la política y la cultural). Este intento, apoyado en las nuevas tecnologías y con eje en el capital financiero, está afectando enormemente a las culturas mediterráneas en todos sus aspectos, incluido el alimentario.

Aunque no podemos profundizar ahora en ello, debemos señalar, siquiera sea esquemáticamente, los principales factores que están hoy presentes en el ámbito de la alimentación:

- Existencia de grandes corporaciones empresariales de escala trasnacional.
- Industrialización de las producciones agrícolas y ganaderas: agricultura sin suelo y bajo plásticos, factorías de producción de carne donde los animales están prácticamente inmovilizados y son engordados artificialmente...
- Facilidad de transporte de alimentos a larga distancia: mundialización del mercado de frutas y hortalizas para “liberarse” de la estacionalidad de los productos.

- Grave empobrecimiento de la biodiversidad por utilización de la biogenética para conseguir productos “normalizados” y transgénicos.
- Especialización de extensos territorios en monocultivos de exportación, en detrimento tanto de selvas y otros espacios naturales como de la producción para el consumo local y de corta-media distancia.
- Papel dominante de las grandes corporaciones de la gran distribución y proliferación de hipermercados propiedad de ellas.
- Marcas mundiales muy publicitadas y generalización de las “marcas blancas” (en las que se silencia el origen).

Todos estos elementos están deteriorando gravemente el estilo de vida mediterráneo, incluido nuestro modelo alimentario que sufre la invasión de productos, prácticas y valores propios de las sociedades que se autodefinen como más *desarrolladas*, las cuales poseen un modelo alimentario menos equilibrado y sano. Ello está generando, entre otras consecuencias, un alza de enfermedades que antes tenían menor incidencia entre nosotros gracias a las cualidades de nuestra dieta.

El avance de estos sistemas ajenos a nuestra tradición cultural ha sido facilitado no sólo por el poder económico de las grandes corporaciones empresariales interesadas en ampliar sus mercados sino también por la difusión de ideas, a veces revestidas de un falso cientifismo, destinadas a descalificar elementos centrales del modelo mediterráneo. Así, en primer lugar, debemos señalar las campañas de desprestigio contra productos, formas de cocinar y pautas alimentarias que han sido presentados como reflejos de no modernidad, de atraso, de ruralidad e incluso como peligrosas para la salud. Entre estas podremos citar:

- Los supuestos efectos nocivos del pan y otros productos cereales, desprestigiados además como signos de pobreza, cuyo consumo produciría obesidad, cuando la realidad es que el índice de obesidad en las sociedades mediterráneas era mucho menor que en las anglosajonas.
- Los supuestos efectos nocivos del aceite de oliva (que se han demostrado completamente falsos) y del vino, aunque este fuera bebido en cantidades prudenciales. El interés por ampliar el mercado de otras grasas y de otras bebidas alcohólicas está en la base de la difusión de estas falsedades.
- El desprestigio de las leguminosas y, en general, de los guisos de cuchara, centrales en el modelo mediterráneo, junto a la sobrevaloración de la carne, cualquiera que sea esta. Se aprovecha aquí que la carne era tradicionalmente signo de estatus alto por tomarse como plato principal por la mayoría de la

población sólo en ocasiones especiales.

- La conversión de las verduras y hortalizas en acompañamiento o “contorno” en lugar de ser componentes centrales del plato principal, como era norma general.

- El consumo de productos perecederos que no son de temporada, procedentes de lugares a veces alejados miles de kilómetros: hortalizas extratempranas, frutos de contraestación, etc.

- La casi desaparición de los variados tipos de conservas “caseras” y de almacenamiento a corto plazo, y su sustitución por alimentos y platos precocinados.

- El menor consumo de fruta fresca y de postres preparados en el hogar ante la generalización de postres y repostería industriales.

- El menor consumo de vino, sobre todo del año y de producción local, así como de los destilados tradicionales, sustituidos por bebidas alcohólicas de importación.

- El abandono de bebidas refrescantes producidas con elementos locales (horchatas, sangrías, diversos refrescos) y la generalización de las producidas por las grandes compañías trasnacionales, con alto nivel de azúcar y aditivos.

- La creciente dificultad para preparar y consumir comidas siguiendo las pautas tradicionales debido a los ritmos y horarios de trabajo, que dejan poco tiempo no sólo para cocinar sino también para comer, lo que está en la base de la proliferación de *fast-food* y de diversos tipos de “comidas basura” preparadas con grasas insanas.

Todo lo anterior combinado está provocando, en las sociedades mediterráneas, un avance de las enfermedades coronarias y de otras, incluido el espectacular ascenso de la obesidad y el sobrepeso. Los niños y jóvenes son los sectores más vulnerables a estas consecuencias.

Vemos que, como ocurre en otros ámbitos, en el alimentario las sociedades mediterráneas son, a la vez, idealizadas y desprestigiadas por parte de quienes se consideran pertenecer a países desarrollados. Se continúa buscando aquí un cierto exotismo para hacer posible el consumo de las diferencias (reales o supuestas) por un turismo masivo, en gran medida controlado por los *touropoperator*, al que atrae lo que es (o le es presentado) como singular y distinto, pero nos repiten que deberíamos ser como ellos,

aceptar sus pautas y estilo de vida para “desarrollarnos”. En lo alimentario, nos presionan para que rehusemos a nuestro modelo y consumamos lo que ellos producen (en sus propios países o en los países a los que han adjudicado el papel de productores de productos globalizados) con las mismas pautas de las que ellos –en cotidiana paradoja- sueñan en escapar.

En el fondo, se trata de convencernos para que nosotros mismos desvaloricemos nuestra identidad y aceptemos nuestra subalternidad. El cambio en nuestro sistema alimentario es parte importante de este proceso. ¿Es sólo casualidad que en la crisis actual los países mediterráneos – Portugal, Italia, Grecia y España- seamos nombrados con el término *PIGS*? ¿Es este simplemente un acrónimo sin significado?

No es pequeña paradoja que cuando se reconoce la dieta mediterránea como Patrimonio de la Humanidad se nos expropie de ella a los mediterráneos, presionándonos para que la abandonemos. Si este proceso se profundiza, veremos cómo en el futuro las grandes corporaciones empresariales la usarán como bandera para prestigiar algunos de sus productos. Una operación que no sería muy distinta a la que realizan las trasnacionales farmacéuticas patentando elementos y saberes de pueblos etiquetados como “primitivos” o “subdesarrollados”.

117

EL MODELO ALIMENTARIO MEDITERRÁNEO, LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y EL “SABER VIVIR”

Considero que el actual reconocimiento de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural de la Humanidad debe ser aprovechado para reivindicar no sólo la dieta sino el conjunto de nuestro modelo alimentario, en sus diversas dimensiones y variantes. Un modelo que es indisoluble de un estilo de vida, de una civilización que es la que caracteriza a los pueblos del mediterráneo. Ello sólo será posible si nos apartamos de la lógica globalizadora y somos capaces de enfrentarnos a los intereses y a la ideología globalista, avanzando en la relocalización y la activación identitaria desde lógicas no mercantilizadas (Moreno, 1999, 2002a, 2002b, 2002c, 2003, 2004, 2005b, 2005c, 2012).

Esto supone, evidentemente, posicionarnos frente a los intereses de las grandes corporaciones y del capital financiero y frente a los profesionales de la política que son cómplices y gestores de estos. No podemos ahora desarrollar este punto, que estimo fundamental, pero sí, al menos, debemos señalar que cualquier planteamiento serio de defensa de nuestro modelo alimentario pasa por la reivindicación de la *soberanía alimentaria*:

del derecho de los pueblos a garantizar su alimentación produciendo lo necesario para cubrir sus necesidades y sus aspiraciones culturalmente establecidas, sin que unas y otras sean decididas por los grandes centros de poder económico y político a escala mundial. Debemos defender que el objetivo principal de la producción alimentaria sea satisfacer en primer lugar las demandas propias antes que las demandas exteriores. Producir para las personas, más que para los mercados. Y fortalecer las formas mediterráneas de consumo, nuestras pautas de comer y beber, la sociabilidad en torno a la comida y la bebida.

Sin luchar por la soberanía alimentaria no será posible preservar nuestro patrimonio ambiental: suelos, clima, ecosistema, biodiversidad, ni nuestro patrimonio cultural: saberes, técnicas, formas de cocinar, pautas en relación con la alimentación y el comensalismo. La soberanía alimentaria es una dimensión de la soberanía que hemos de reconquistar los pueblos. No es posible conseguirla en un día pero debemos avanzar hacia ella impulsando prácticas que se sitúen en su lógica. Por ejemplo, el acercamiento entre consumidores y productores mediante formas de relación directa o creando cadenas basadas en relaciones de proximidad: cooperativas de consumo, asociaciones de productores y consumidores, mercados y ferias locales y comarcales... para hacer posible una agricultura local, ecológica, campesina, de temporada..., que posibilite, a su vez, un mundo rural vivo.

118

La activación de producciones agroalimentarias como las que forman parte de los sistemas alimentarios mediterráneos supone la puesta en marcha de estrategias de organización colectiva a escala local y regional y una puesta en valor de los recursos locales y de sus cualidades frente al modelo que se nos intenta imponer. Se trata de promover la diferenciación, la calidad y la agregación local de valor. No hablemos de forma vacía, por descontextualizada y abstracta, de las excelencias del modelo mediterráneo mientras en la práctica nos alejamos de él. Practiquemos alguno de sus sistemas y opongámonos a quienes, aún alabándolos de palabra, tratan de impedir que los practiquemos y nos incitan a abandonarlos. Y tengamos siempre presente que no se trata sólo de una dieta, de una suma o combinación de elementos, sino de un estilo de vida, de una cultura.

En muchos lugares del mundo se reivindican hoy, con creciente fuerza, lógicas culturales diferentes a las del supuesto desarrollo del capitalismo globalizado, con sus valores sacralizados de la productividad y la competitividad individualista para obtener el máximo beneficio. Frente a estos valores y objetivos, esas lógicas buscan la armonía con la naturaleza, la convivencia entre los diversos pueblos y una sociedad más justa e

igualitaria dentro de cada uno de ellos. Los pueblos andinos insisten, por ejemplo, en el concepto de *sumak kawsay* o “buen vivir”, con una visión comunitaria de la vida social y respetuosa con la naturaleza, frente al capitalismo extractivista y desarrollista basado en el individualismo y la obtención de la máxima ganancia (Moreno, 2013b). Considero que los pueblos mediterráneos, desde nuestras identidades y culturas milenarias y mestizadas, deberíamos también reivindicar nuestro “saber vivir” mediterráneo, un vivir centrado en lo humano y en las relaciones humanas antes que en el utilitarismo, la competitividad y la conversión de la vida en mercado. Nuestro modelo alimentario, concretado en diversos sistemas, es parte muy importante de este “saber vivir” y constituye uno de nuestros más significativos marcadores identitarios. Pertenece a nuestro patrimonio cultural, a nuestra experiencia colectiva y es una aportación relevante al patrimonio común de la humanidad. Pero es también, hoy, un patrimonio en peligro. No rehusemos a él, a este marcador de identidad que es fuente no sólo de salud sino también de goces materiales e inmateriales. Y actuemos en consecuencia.

REFERÊNCIAS

- Braudel, F. (1966) *La Méditerranée et le Monde méditerranéen a l'époque de Philippe II*. París, Armand Colin. Cita de la edición en español (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”, en I. González Turmo y P. Romero de Solís (eds.) *Antropología de la alimentación. Ensayos sobre la dieta mediterránea*, pp. 147-177. 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 sistemas alimentarios”, en I. González Turmo y 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”, en I. González Turmo y 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.

Lèvi-Strauss, C. (1965) “Le triangle culinaire”. *L’Arc*, nº 26. (También en *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”, en 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 Antropoloxía.

Moreno, I. (2002a) *La globalización y Andalucía. Entre el mercado y la identidad*. Sevilla, Mergablum.

Moreno, I. (2002b) “Globalización y cultura”, en *Jornadas Internacionales sobre Globalización*, pp. 20-42. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia

Moreno, I. (2002c) “Globalización y localización: las dinámicas de nuestro tiempo”, en Luis Álvarez Munárriz y 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* nº 33, pp. 13-26.

Moreno, I. (2004) “Globalización, mercado, cultura e identidad”, en 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 Andalucía”, en 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”, en 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 cultural”, en 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”, en Enzo Segre e Isidoro Moreno (coordinadores)

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”, en 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”, en Enzo Segre Malagoli y Simona Scotti (coord.) *Immaginari del cambiamento in America Latina. Religioni, culture, dinamiche economico-sociali*, pp. 153-158. Firenze, Mauro Pagliai Editore.

Schmidt-Leukel, P. (2002) *Las religiones y la comida*. Barcelona, Ariel.

123

DOMESTICAÇÃO E DIFUSÃO. AS ORIGENS DA DIETA MEDITERRÂNEA

António Faustino Carvalho

**A DIMENSÃO
CULTURAL
DA DIETA
MEDITERRÂNICA**

DOMESTICAÇÃO E DIFUSÃO. AS ORIGENS DA DIETA MEDITERRÂNEA

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 Mediterrànea*¹, 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 mutação. 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...

125

¹ Acedido em maio de 2013, no Web site da: *Fundació Dieta Mediterrànea*: <http://dietamediterranea.com/>.



Figura 1 - Pirâmide alimentar característica da dieta mediterrânea, segundo proposta da Fundació Dieta Mediterrânea.

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 Mediterrâneo, 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 estuarinos, de elevadíssima biodiversidade, providenciará o fácil acesso a uma vasta gama de alimentos que, não sendo desconhecidos, assumem 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 (Mannino *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, ensanduichada 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 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 domesticação 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*”.

130

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.

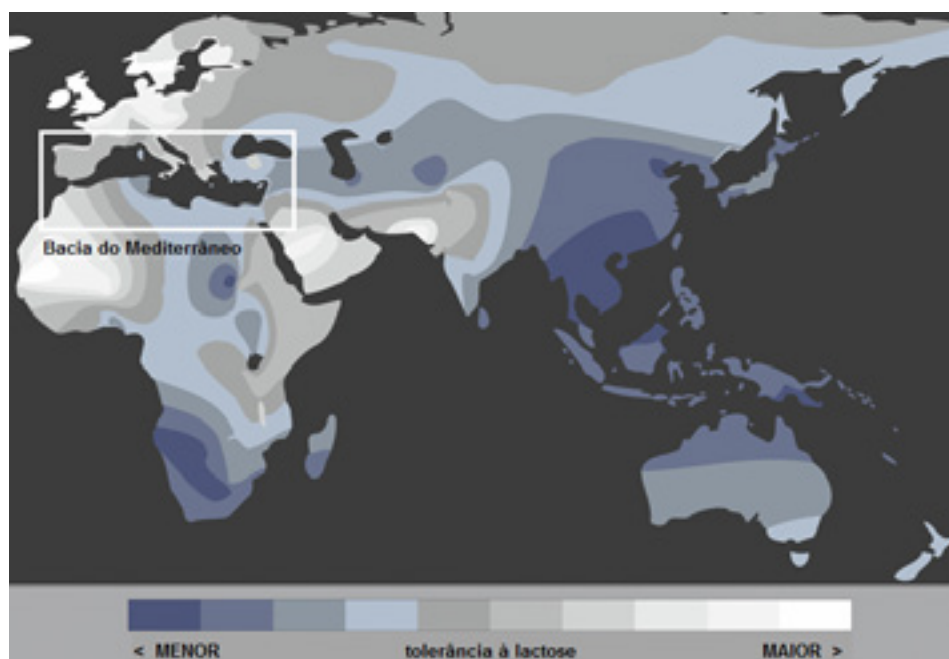


Figura 2 - Variação geográfica da tolerância à lactose entre as populações humanas atuais do Velho Mundo (base cartográfica retirada e adaptada de Leonardi *et al.*, 2012: fig. 2).

132 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,

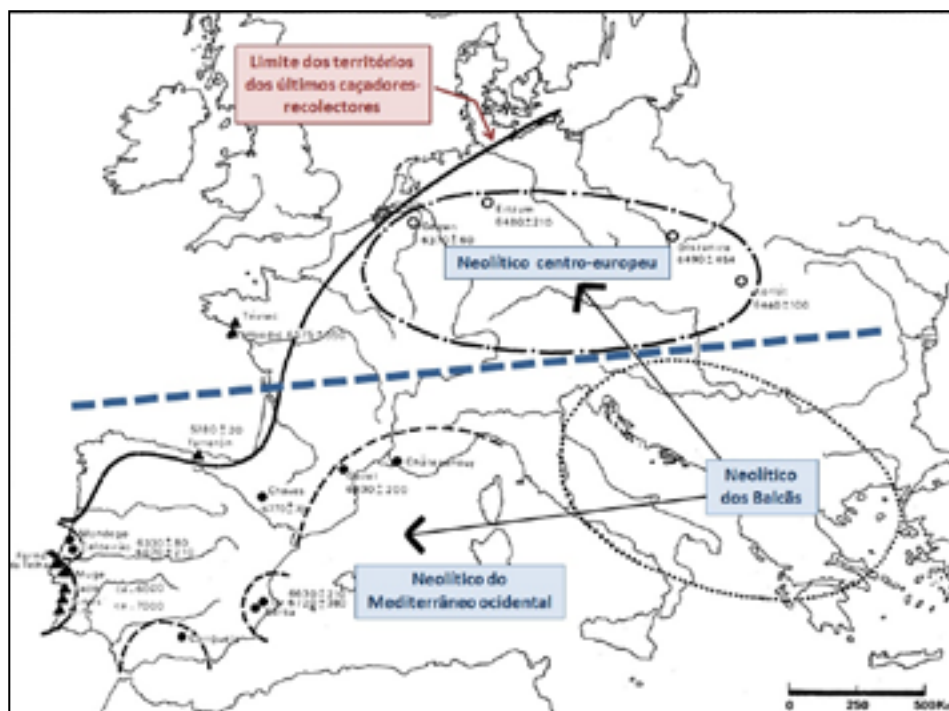


Figura 3 - Principais entidades neolíticas na Europa do VI milénio a.C. A linha tracejada delimita, de forma aproximada, diferenças essenciais entre as estratégias económicas das sociedades neolíticas mediterrâneas e centro-europeias (base cartográfica retirada e adaptada de Zilhão, 1993: fig. 10).

133

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.

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 derivados, 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.

REFERÊNCIAS

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*. Crítica. Barcelona.

Buxó, R. e Piqué, R. (2008). *Arqueobotánica. Los usos de las plantas en la Península Ibérica*. Ariel. Barcelona.

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*. University of California. Los Angeles: 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*. Errance. Paris: 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 University Press. Oxford.

139

EM TORNO DA TRILOGIA ALIMENTAR MEDITERRÂNEA

*João Pedro Bernardes
e Luís Filipe Oliveira*

**A DIMENSÃO
CULTURAL
DA DIETA
MEDITERRÂNICA**

EM TORNO DA TRILOGIA ALIMENTAR MEDITERRÂNEA

João Pedro Bernardes e Luís Filipe Oliveira

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da 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 alimentar 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 pelo 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 mediterraneanização. 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.

Mediterraneanização 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.

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. 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.

142



Figura 1 - Cerâmica grega associada ao consumo de vinho



Figura 2 - Lápide funerária romana em forma de barrica (Mértola, séc. III)

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 alimentar 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 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 retiravam 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 alimentar 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.

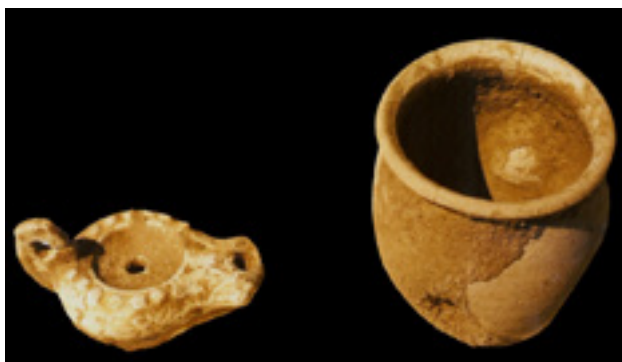


Figura 3 - Lucerna romana do séc. III (Faro)



Figura 4 - Candil da época islâmica do séc. XI (Faro)

Nas regiões meridionais da Europa, as perturbações causadas pelos povos germânicos foram, ao que parece, menos espetaculares, ou, pelo menos, mais efémeras. 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 interditar o uso culinário da banha e do toucinho, o azeite conquistou um lugar de destaque na cozinha, como o atesta, aliás, a origem 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, Cordova, 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 alimentar, 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 ãas 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 – A “burra” ou lagar manual muito típico na serra algarvia.

A GLOBALIZAÇÃO DA TRILOGIA ALIMENTAR MEDITERRÂNEA

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 de que faz parte apenas 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.

REFERÊNCIAS

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.

149

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.

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, códice 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.

Peña Cervantes, Y. (2010) - *Torcularia. La producción de vino y aceite en Hispania*, Tarragona (ICAC – Documenta, 14).

Ribeiro, Orlando (1987) - *Mediterrâneo, Ambiente e Tradição*, 2ª 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.

153

ENTRE O CÉU E A TERRA ... ASTROS, CICLOS AGRÁRIOS, ALIMENTARES E FESTIVOS

Catarina Oliveira

**A DIMENSÃO
CULTURAL
DA DIETA
MEDITERRÂNICA**

ENTRE O CÉU E A TERRA... ASTROS, CICLOS AGRÁRIOS, ALIMENTARES E FESTIVOS

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, 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, marcados pelos equinócios e solstícios.

154

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-chaves: 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 S. 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 S. 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 séc. 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 percepção 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 satisfaz 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 astrais¹, são a materialização

¹ 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).

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 megálitos 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, 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 séc. 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*

² “O fenómeno religioso revela-se, em todas as épocas e regiões, como um “conglomerado herdado”” (Ribeiro, 2002: 9).

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 efeitos, 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 perceção 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 deteminismo lunar

É antiga a crença: “Quando minga a Lua, não comeces coisa alguma” ou “Quando a Lua minguar, não deves 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 (interlúcio). 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 séc. 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 séc.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 início do séc. 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 séc. 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 S. João) com vista à previsão meteorológica. Diversos levantamentos e estudos têm elencado, na sabedoria popular, formas de prever o tempo.³

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.

³ 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).

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”; “Cercos 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, marinheiro deitado. Lua deitada marinheiro 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 orientavam 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 crianças⁴, 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.

⁴ 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).

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 filhóses.

Diz a expressão:

*“No Entrudo
Come-se tudo.”* (Oliveira, 1984: 59-68)

Ciclo Primavera/Verão

166 Ao equinócio da primavera – que comemoramos com a **Páscoa** (marcada no 1º Domingo que se segue à Lua Cheia da primavera) – continuam a associar-se saídas coletivas aos campos para comer o borrego na 2ª 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 1º 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 **S. João** (a 24 de junho⁵, 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

⁵ O mês de junho era até há pouco tempo conhecido pelos camponeses como o mês das fogueiras. (Espírito-Santo, 1990: 64).

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 atribuisse, 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 1º 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 renunciando 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 percepção 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)

REFERÊNCIAS

Almeida, G. *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*, 2ª edição. Gradiva. Lisboa.

Bastos, C. (1987). *Os Montes do Nordeste Algarvio*. Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Lisboa. (Edição Policopiada)

Belmonte J. A. e Sanz de Lara M. (2001). *El Cielo de los Magos*. La Marea. Santa Cruz de Tenerife.

Blanco, J. F. (Dir.) (1987). *El tiempo (Meteorología y cronología populares)*. Ediciones de la Diputacion de Salamanca. Salamanca.

Blásquez, J. M. (1991). *Religiones en la España Antigua*. Ediciones Cátedra. Madrid.

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*, nº5 no Web Site http://www.altotejo.org/acafa/docsn5/o_ceu_e_os_homens.pdf.

Chambino, E. (2008). *Pastores, guardiões de uma paisagem*. Município de Idanha-a-Nova.

Custódio, I.F., Galhoz, M.A., Cardigos, I. (2009). *Orações. Património Oral do Concelho de Loulé*. vol. III, Câmara Municipal de Loulé. Loulé.

Custódio, I.F., Galhoz, M.A., Cardigos, I. (2011). *Cancioneiro. Património Oral do Concelho de Loulé*. vol. IV, Câmara Municipal de Loulé. Loulé.

(2013). *Dieta Mediterrânica. Património Cultural Milenar*. Museu Municipal de Tavira. Tavira.

Espirito-Santo, M. (1990). *A Religião Popular Portuguesa*. 2ª edição, Assírio & Alvim. Lisboa.

Espírito-Santo, M. (2004). *Cinco Mil Anos de Cultura a Oeste. Etno-História da Religião Popular numa Região da Estremadura*. Assírio & Alvim. Lisboa.

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*. Museu Nacional de Arqueologia, Lisboa.

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.

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. 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*. Publicações D. Quixote. Lisboa.
- Pedroso, C. (1988). *Contribuições para uma Mitologia Popular Portuguesa e Outros Escritos Etnográficos*. Publicações D. Quixote. Lisboa.
- Ribeiro, J. C. (2002). Religiões da Lusitânia. *Loquuntur Saxa*. Em L. Raposo (Coord.), *Religiões da Lusitânia. Loquuntur Saxa*. Museu Nacional de Arqueologia, Lisboa.
- 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. Círculo de Leitores. Rio de Mouro,
- 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. INCM. Lisboa
- Vasconcelos, J. L. (1986) (1ª edição 1882), *Tradições Populares de Portugal*, 2ª edição. INCM. Lisboa.

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.

173

TRADIÇÃO, TURISMO E PATRIMÓNIO

Carla Almeida

**A DIMENSÃO
CULTURAL
DA DIETA
MEDITERRÂNICA**

TRADIÇÃO, TURISMO E PATRIMÓNIO

Carla Almeida

Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo da Universidade do Algarve

RESUMO

Como é sabido, a experiência turística que permanece na memória da viagem, é aquela que se associa aos sentidos; desde logo o olhar, mas também os cheiros, o paladar, ou não fosse o turismo a procura de alternâncias não só de estar, mas também de ser, um desejo de transformação temporária.

Aqueles com que me cruzo em trabalho de campo, excursionistas ou residentes, passam pela experiência da degustação, como um exercício de alteridade identitária, em locais onde contactam com as gastronomias algarvias. Não raro, estas experiências acontecem em “locais tipificados” ou tomados como tal, que recriam um mundo etnográfico (rural ou piscatório), em representação do “autêntico”, através da confeção, exibição ou venda dos alimentos. A apropriação turística alimentar refere-se sobretudo a processos de “mercadorização” e “hibridização cultural”, mas que se verificam também, em eventos locais, regionais – rituais de comensalidade - respeitantes à (re)construção identitária regional. Este artigo trata de diferentes aproximações relacionadas com as gastronomias algarvias, a partir da perspectiva da antropologia. Em cada um dos pontos/paragem que se seguem, procuro fazer diversas abordagens de um mesmo fenómeno - a alimentação - seus usos e significados no Algarve contemporâneo, turístico, e a sua relação com a “dieta Mediterrânica”.

Palavras-chave: identidade, tradição, turistificação cultural, património.

HOSPITALIDADE, GALO DE BARCELOS: O MITO

Temos vindo a assistir à recuperação da lenda do Galo de Barcelos, renovada como símbolo da identidade nacional, mas também como símbolo da boa hospitalidade. Outrora, com presença assegurada nas feiras e nas cozinhas portuguesas, é hoje recriada em contextos urbanos, como peça de *design*, ou de expressão artística. No contexto turístico em particular, é tema de postais, decora postos de turismo, está nas montras de artesanato ou nos aeroportos¹. Na verdade, trata-se da apropriação de um mito que implicitamente condena as más práticas de hospitalidade e exorta ao bom acolhimento do viajante, como abaixo se descreve:

«Os habitantes [de Barcelos] andavam alarmados com um crime e com o facto de não se ter identificado o criminoso.... Certo dia, apareceu um galego [peregrino que se dirigia a S. Tiago de Compostela] que se tornou suspeito [e] foi condenado à forca. Antes de ser enforcado... apontou para um galo assado que estava sobre a mesa, exclamando: “É tão certo eu estar inocente, como certo é esse galo cantar quando me enforcarem”. Risos e comentários não se fizeram esperar mas [...] o impossível tornou-se, realidade! Quando o peregrino estava a ser enforcado, o galo assado ergueu-se na mesa e cantou.» (<http://www.cm-barcelos.pt/visitar-barcelos/barcelos/lenda-do-galo>)

175

O duplo papel identitário da lenda do Galo de Barcelos, veicula alguns aspetos importantes a reter desde já e que serão desenvolvidos nos pontos seguintes. Por um lado, a capacidade de plasticidade que a cultura popular demonstra em ser capaz de se manter como símbolo, para além do seu “lugar” (rural, local, comunitário, nacional) e de questionar uma visão conservadora da “tradição” (Hobsbawn, 1984). Por outro lado, a estreita relação que se estabelece entre cultura “local” (nacional) e a esfera global (turismo), na reconstrução de processos de identidade/alteridade, uma relação que pode potenciar os repertórios identitários garantindo a sua atualidade². Por fim, a possibilidade de o turismo ser uma porta para a compreensão de universos culturais particulares e de estes constituírem uma forma de autentificação da experiência turística (MacCannell, 1976).

¹ Em 2012 os “Galos de Barcelos”, feitos por artesãos locais, foram os “óscars” do Festival Internacional de Filmes de Turismo – Art&Tur, em Barcelos. «...como “Golden Rooster” (ouro; mas também bronze e prata)». <http://manuelacolaco.blogspot.pt/2012/10/galos-de-barcelos-sao-os-oscars-do.html>. A importância da imagem e do mito na construção dos destinos turísticos foi desenvolvida como algo que se incorpora na construção do destino (Slwewn, 1996).

² O galo é na cultura popular um símbolo positivo, de clareza, de verdade (Oliveira, 1984) e por isso a transposição da lenda do Galo de Barcelos para a esfera do Turismo, veicula a ideia de que a boa hospitalidade é uma característica inata, intrínseca. Um jogo de crenças, que permite construir discursos positivos que acaba por disseminar a predisposição para prática do bom acolhimento. O mesmo processo de naturalização da boa hospitalidade foi assinalado por Carlos Fortuna (1995) para o símbolo do turismo em Portugal.

COMENSALIDADE, REGRAS ANCESTRAIS, PRÁTICAS TURÍSTICAS: O RITO

No campo das recriações identitárias marcadas pelo “encontro turístico” (Reisinger, 1994) trago o exemplo, de comensalidade entre famílias de Alte e grupos de turistas. Tratou-se de um programa de acolhimento de excursionistas americanos seniores³ a quem eram servidas iguarias. Esta hospitalidade “mercadorizada” (Urry, 1995) foi acompanhada por um conjunto de procedimentos e de rituais de hospitalidade. Desde logo a escolha das anfitriãs, foi previamente feita pelas guias turísticas, tendo como critérios: “saber receber” aliado à sua “experiência” como cozinheiras⁴. À chegada dos turistas a Alte, os seus anfitriões (homens e mulheres das casas de receção) esperavam-nos e estes saíam dos autocarros soletrando já o nome de quem os esperava; até ao fim da visita, os donos destas casas tornavam-se nos seus cicerones.

Em cada uma das casas, a convivialidade desenvolvia-se à volta da mesa onde se incrementavam as “conversas”. Conversas feitas de gestos, de expressões, de imagens, de afetos. Construíam-se discursos identitários baseados nas relações familiares recíprocas (fotos dos nossos e dos vossos filhos e netos), nas competências de género (o papel das mulheres estava associado à mesa e o dos homens à animação), e na apreciação e apresentação da “moldura” turística, ainda que esta fosse por vezes simulada. O que se oferecia era mais do que uma refeição, era um estilo de vida. Por conseguinte a D. Mariana (78 anos), assegurou que o almoço tinha sido feito num fogão de lenha, explicando como funcionava e que na verdade há muito tinha deixado de usar, mas que representava uma tempo memorial da sua vida. A Joana (44 anos) exibia o que de mais íntimo a sua arca tinha: as rendas (artigos de enxoval), os fatos do grupo de folclore (de toda a família). O Sr. José (marido da D. Mariana) animava o almoço, cantando e mostrando fotografias de hóspedes anteriores, criando assim uma familiaridade com o “passado”. Durante o almoço, os turistas perscrutavam todos os objetos que estivessem ao alcance da sua vista, procurando sinais do “autêntico”, do

³ Um serviço oferecida pela Lusotur integrado no programa Americano “Grand Circle Travel” no circuito da “Ibéria” (Sousa, 2003).

⁴ As escolhidas possuíam experiência para além do seu espaço doméstico; como empregadas domésticas em casas da burguesia local, ou por terem trabalhado na restauração, ou ainda, por terem colaborado na elaboração dos manjares das festividades locais; ambas tinham experiência da transformação da confeção “doméstico” em confeção “caseiro”, ambas estavam familiarizadas “com públicos” (Prista, 1996), Tornaram-se por isso boas “intermediárias culturais” entre o turismo e as tradições locais: «Elas [as guias turísticas] vieram conversar com agente, para nos dizerem o que devíamos fazer; mas das comidas agente é que sabe, não é verdade? E depois o que dizemos dizer aos turistas, ora isso também já estava bom de ver...» (D. Mariana).

“antigo”⁵. A par dos muitos elogios feitos sobre as iguarias que constituíam a ementa, eram feitas perguntas sobre a origem dos produtos e a sua confeção (quem fazia o queijo, de onde vinham os legumes, como se produzia o vinho). A D. Mariana ia dizendo que era tudo “caseiro” - «explica-lhe que os almendrados são feitos com a amêndoa daqui» - e chamava atenção sobre o paladar dos ingredientes que lhes estavam associados, desviando-a assim de outros produtos menos locais.

Trata-se de um jogo de autentificação entre hóspedes e anfitriões, uma linguagem tão comum à procura da “autêntica” experiência turística. E neste jogo ainda que a autenticidade de alguns elementos seja forjada e levante suspeitas, a gastronomia exótica, a integração numa atmosfera familiar, onde se partilhava uma intimidade por regra reservada a conhecidos e amigos, constituía um conjunto de vivências com valor de experiência única para os turistas.

A experiência de comensalidade, “espontânea” pode ser abordada segundo diferentes perspetivas. Por um lado a extrema cordialidade, com que estes almoços ocorrem, contornando mutuamente (turistas e anfitriões) os elementos discordantes, lembram que nos “lugares de hospitalidade”⁶ é a comunicação intersubjetiva que permite o “bom encontro” (Baptista, 2008; Reisigner, 1994). Porém estas relações são também enquadradas pelo “código de hospitalidade” do Mediterrâneo (Andaluzia)⁷. Neste código, tratar um visitante como hóspede, é sentá-lo à mesa e partilhar a refeição, devendo aquele, em contra partida, honrar o seu anfitrião, não o pondo em causa (Pitt-Rivers, 1997). Contudo, em ambos os casos, quer enquanto comunicação subjetiva, quer enquanto prática de hospitalidade, o encontro é marcado pela ritualização. A própria experiência turística é marcada por “rituais de passagem” (Garbun, 1989; Jafari, 1987) e esta é tão só mais uma experiência ritualística, no quadro de um “turismo étnico”, assinalada fundamentalmente pela atração do exotismo cultural da população local (Van den Berghe, 1984).

⁵ Para além da mobília ou da loiça, eu própria autentiquei um destes almoços porque um lugar pelo qual uma antropóloga se interessava era com certeza «special» (Sousa, 2003).

⁶ «Os “lugares de hospitalidade” são lugares de urbanidade, de cortesia cívica, de responsabilidade e de bondade. São lugares nossos que convidam à entrada do outro numa oferta de acolhimento, refúgio, alimento, ajuda ou conforto» (Batista, 2008).

⁷ O Código de Hospitalidade definido por Pitt Rivers (1997) para a Andaluzia, uma hospitalidade da traduzida pela aceitação do estrangeiro nas práticas de comensalidade foi também o que verifiquei, em relação a mim própria e “estrangeiros” em Alte. (Sousa, 2003).

REcriações GASTRONÓMICAS, DA FESTA AO FESTIVAL: A CELEBRAÇÃO

Ritual é também o consumo do galo, como “manjar cerimonial” nas Festividades Cíclicas em Portugal (Oliveira, 1984)⁸. Como parte do Ciclo do Entrudo, uma época marcada pela transgressão e desordem” (Leal, 1991), este consumo distribui-se um pouco por todo o país e, no Algarve é confeccionado, como “galo guisado com batatas”.⁹ A par deste, outros “manjares cerimoniais” continuam a ser celebrados no Algarve. Tomemos como exemplo o dia 1º de maio, do Ciclo da primavera ou da Páscoa, é um dia consagrado ao renascimento da Natureza¹⁰, comemorado em diversas localidades e foi sintetizado no Portal de Turismo do Algarve:

«Dia de maio é dia de festa. Os festejos populares que o assinalam estão bastante enraizados na população algarvia, e incluem saídas para o campo, piqueniques, **caracoladas** (negrito meu), danças e cantares. A tradição manda “Atacar o maio” comendo figos secos condimentados com erva-doce, acompanhados com aguardente de medronho. Ao final da manhã, o destino é o campo para o indispensável piquenique. Em algumas localidades há atuação de bandas de música e ranchos folclóricos, como em Alte, Alcoutim, Odeleite, Paderne, Monchique e Albufeira. Nos três primeiros dias de maio, é também tradição arranjar-se grandes bonecos de trapos, enfeitá-los e colocá-los em cima do telhado ou no jardim; chamam-se “Maio” ou “Maia”, consoante o sexo representado. Estes bonecos personificam a primavera e a fecundidade, e a origem desta tradição estará

⁸ As Festividades Cíclicas marcavam o ritmo das colheitas, das estações do ano, do tempo religioso ou do tempo profano. Sucedem-se em oposição, complementaridade ou oponibilidade. Para além das suas funções específicas têm a capacidade de ordenar o mundo: o tempo social em determinados lugares ou territórios. As festas podem ser usadas, não só como símbolos de identidade comunitária, mas também como referentes de distinção entre lugares. Ernesto Veiga de Oliveira (1984) no seu estudo sobre As festividades Cíclicas em Portugal identificou as formas de comensalidade associada a cada ciclo como “manjares cerimoniais”. Pais de Brito elogia a expressão: «Manjar “dá uma ideia de fartura, de sávido, de paladar acentuado, de exceção [...] de uma sensorialidade construída e exaltada.» (Brito, 2004:148) O manjar cerimonial revela “uma poderosa linguagem da cozinha elaborada pelos calendários”. “Trata-se de avaliar e organizar socialmente os alimentos” (ibidem). Na verdade o a confeção e consumo do “guisado de galo” associado à luz e ao amanhecer é um arauto do fim do rigor do inverno, ou para o calendário religioso, uma exaltação antes da quarentena de jejum que precede e Páscoa.

⁹ No blogue Marafações de uma Louletana pode-se ler: «Desde que me lembro, sempre comi galo guisado com batatas no dia de Entrudo... Terça-feira de Carnaval. [Sobre a origem da mesma tradição... [está] relacionada com dois aspetos... 1 [o] alimento era [considerado] acepipe, reservado para a época festiva. 2) O Carnaval era a época dos excessos [e daí] “Gordo” atribuída aos dias de Carnaval)...». Marafações de uma Louletana <http://marafacoesdeumalouletana.ligialaginha.com/tag/galo-guisado>, consultado em 05/06/2013.

¹⁰ O 1º de maio é de possível herança romana, associada a diversos cultos agrários (espantar o mal), marcado por práticas de consagrações florais, de personificações (as Maia no Algarve) e de merendas junto a cursos de água (purificação) são hoje comemorados em diversas localidades por vezes em continuidade com o passado, outras reinventado o passado no presente. Em Alte por exemplo foi-me descrito como o 1º de maio Primitivo (popular), o 1º de maio tradicional (1ª metade do séc. xx) e o 1º de maio do Folclore (o de hoje e a partir da 2ª metade do séc. xx) (Sousa, 2006).

em certos costumes da Roma pagã, ligados ao culto da natureza».

Visitalgarve

<http://www.visitalgarve.pt/visitalgarve/vPT/VivaOAlgarve/378/Cultura+e+Tradicao/Actividades/Usos+e+Costumes/Sugestoes/O+Dia+de+maio.htm>

Apesar da diversidade de acontecimentos e de manjares apontados, a prática de uma destas iguarias ganhou a primazia - «comer caracóis» - como uma metáfora gastronómica da própria natureza: a sua obtenção resulta de uma atividade de coleta nos campos e a sua preparação é simples, uma cozedura condimentada por ervas do campo (orégãos, poejo, tomilho), baseada em recursos silvestres (Valagão, 2006). As “caracoladas” que se estendem de abril a junho são referidas pela hotelaria como iguaria, e em relatos de pendor etnográfico em diversos blogues. «Comer Caracóis» no 1º de maio, “dia do inicio da temporada” (ChefRatatui)¹¹, é apontado como “tradição” e serve para divulgação de receitas “caseiras”. Da recriação e ampliação do consumo dos caracóis resultaram os “festivais do caracol” que vão para além do dia 1ª de maio. Para o Algarve detetei o Festival de Porches, Faro, S: Bartolomeu de Messines, Ferreiras, Santa Bárbara, Santo Estevão e por fim Castro Marim. Este último assume contornos específicos e ganha o epíteto de “Festival Internacional”. Sigamos um breve relato:

«[...] o caracol volta a ser rei na vila de Castro Marim com a realização do já tradicional festival do caracol...este ano [...] surge com contornos internacionais já que os visitantes poderão apreciar a forma como este petisco é confeccionado em diversos países. ... Traz a esta terra os melhores caracóis do Algarve e do país [e] as receitas dos chefes de cozinha espanhóis, franceses e marroquinos, que nestes dias vão desafiar a inspiração e a criatividade na confeção de deliciosos petiscos... com o caracol como base. ... Os milhares de visitantes que são esperados em Castro Marim poderão saborear caracóis, [reunindo] à mesa, a gastronomia, a música e a cultura mediterrânicas.» [...] Jornal do Algarve, 27/05/2009

<http://www.cm-castromarim.pt/site/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=4749436>

Espera-se portanto que a iguaria gastronómica, mediterrânica, atraia obviamente turistas, nacionais e estrangeiros. Contudo, tomemos o “olhar” dos últimos:

May - Festa do Caracol (Festival of the Snail): Unfortunately for the snails it isn't to celebrate their life, but their taste! Evidently they taste better in May! It doesn't matter whether they are big or small as long as they are cooked to the traditional

¹¹ ChefRatatui, <http://blog.turismodoalgarve.pt/2011/04/caracois-algarvia.html>; <http://chefRatatui.blogs.sapo.pt/15267.html>; o Blogue Turismo oferece uma receita tradicional <http://blog.turismodoalgarve.pt/2011/04/caracois-algarvia.html>

recipe and accompanied with bread, butter and beer. It is a long standing tradition of the region and restaurants throughout the municipality will be taking part. <http://www.castromarimuncovered.com/events.aspx>

O seu “olhar” aponta para o sacrifício dos caracóis que está obviamente associada a valores ambientais (culturais) ausentes nos discursos em português e a notícia, acaba por ser lacónica quanto ao acontecimento em si mesmo: é a tradição! O exótico excede-se e não é incorporado pela cultura do “outro”. Para a população local, pelo contrário o gosto culinário do caracol conduz a um processo de “distinção cultural” (Boudieu, 1970) e passa-se do caracol silvestre à “empada de caracol”¹². A tradição alimentar no contexto do espetáculo e da globalização, reinventa-se, adapta-se a novos sabores e saberes, uma circulação territorial e na esfera dos saberes culinários¹³, uma “hibridização cultural” (Canclini, 1997) aparentemente paralela ao fenómeno turístico.

Segundo Boissevain (1996), o recrudescer de celebrações festivas tradicionais, verificadas no Sul da Europa (anos 80) ficou a dever-se a dois fatores; ao retorno da emigração (integração União Europeia) e ao aumento do turismo. Muito embora estes dois movimentos possam ter apropriações ou objetivos diversos no reativar estes dispositivos festivos, normalmente comunitários, ambos acabaram por ter um papel semelhante no que toca à sua transformação em espetáculos. O encontro entre o “mito do eterno retorno”, comum à emigração e o mito do “regresso às origens”, comum à procura turística, permite que ambos concorram para a ativação de dispositivos identitários, tais como os rituais das festividades cíclicas. Por conseguinte os “interesses” entre as populações locais e o consumo turístico pode ser complementar e mutuamente reforçado. Porém, quando as festas se “reificam” (essencializam) (Handler, 1988) através de produtos da culinária, utilizando ou não o discurso dominante da “dieta mediterrânica”, como sucede em Castro Marim estamos também perante um fenómeno de uma massificação revivalista da cultura. O “interesse” local, imediato é o de atrair as “massas”, mas é também, no sentido simbólico do termo, manter nesse espaço alargado (global), um “lugar identitário” (Appadurai, 1998). Por conseguinte, a internacionalização do Festival do Caracol, em Castro Marim, corresponderá também a uma afirmação da diferença, perante

¹² Para a festa deste ano anunciava-se uma experiência inédita: «... o lançamento da empada de caracol (Caracol Saloio de Loures) ... receita, confeccionada ao vivo, destinada a conquistar novos apreciadores.».

¹³ A novidade vem do Festival do Caracol Saloio, em Loure e o facto de associar Loures a Castro Marim, não deixa de ser curioso. Também Loures, antes inserida na zona Saloia de Lisboa, ou seja rural, procura afirmar-se realizando um Festival do Caracol. Uma globalização do popular e em simultâneo a sua passagem à dita gastronomia erudita ou de gourmet, ou seja da cultura popular à massificação da cultura erudita. Sobre conceitos de Cultura ver (Appadurai, 1998) (Santos, 1988).

outros locais regionais¹⁴ que se consagram, no campo da etnografia, como parte do “destino turístico espetáculo” (Santana, 1997). É nos restaurantes e não nas festas que se dá a essencialização alimentar do turismo. É este espaço em que se opera a apropriação da gastronomia do “outro”.

TURISTAS, GASTRONOMIA: A NATURALIZAÇÃO DA CULTURA

Os restaurantes têm um papel privilegiado como “cenários turísticos” (decorações, ambientes, artes gastronómicas) e são exemplos de “fachadas” de representação onde se opera uma efetiva mediação cultural, entre o saber local e o consumo o global (Goffman, 1993; MacCanell, 1976).

No Algarve a oferta da restauração obedeceu a dois momentos: um primeiro (anos 60, 80) em que a oferta gastronómica se adaptava à procura de um estandardizado “fish and ships”, substituindo apenas o “tradicional” peixe panado frito dos ingleses pelo “tradicional” “peixe assado” da terra; um segundo (a partir dos anos 80), em que aumentam as ofertas “típicas”: receitas caseiras, de família, tradicionais, regionais, algarvias, correspondendo à nova procura, ecológica natural dos turistas então surgidos (Pereiro, 2009). Esta transformação recolocou o valor da gastronomia tradicional que sofreu uma transformação estatutária; por exemplo, o xerém das “papas” tornou-se em “xerém rico” (inclusão de marisco). A gastronomia regional passa a ser recriada pelos “*chefs*” anónimos que à semelhança das anfitriãs em Alte, vão acertando com o paladar e as exigências “exóticas” dos seus clientes (classe média local, turistas nacionais e internacionais)¹⁵. Todavia, o “peixe assado” mantém-se como a referência por excelência da procura turística. Mesmo no interior, nos “bastidores” da Região, é esta a primeira procura¹⁶. O que manterá a escolha deste prato, por parte de perfis diversos

181

¹⁴ O Carnaval em Loulé é um acontecimento paradigmático. Este ano foi divulgado privilegiando a componente truística do evento: «...a organização destaca, a importância desta tradição para as gentes de Loulé mas, fundamentalmente, a componente turística do evento... o mais importante cartaz do Algarve durante a chamada época baixa do turismo» <http://www.cm-loule.pt/noticias/4654/carnaval-de-loule2013-%E2%80%99Centroikados-%E2%80%93a-grande-palhacada%E2%80%99D.aspx>

¹⁵ Aliás a criatividade é uma característica da cozinha tradicional e a integração de novas formas de confeccionar ou a introdução de novos produtos, uma constante: «Todas as transformações ocorridas no processo de produção e comercialização dos alimentos [...] não impedem a permanência de traços definidores de um sistema culinário, que comporta sempre uma relativa abertura e grande curiosidade sobre o sabor do outro. O sistema culinário tem sempre janelinhas abertas para o que o outro come, para prová-lo (Brito, 2004).

¹⁶ Recentemente, em Alte, fui informada pelo dono do restaurante o Folclore, preferido pelos visitantes e estrangeiros residentes de que esta era a primeira preferência. Aqui, noutros restaurantes, as ofertas de gastronomia tradicionais forma sendo abandonadas por outros que em alguns casos a substituíram por “fast food”. Em contrapartida o diretor de um hotel de 5 estrelas, um dia referiu-me que só tinha um problema- o cozinheiro- explicando-me que ele (o cozinheiro) era da velha guarda - cozinha francesa - e que agora os clientes só queriam grelhados e legumes. Um “exotismo” dos clientes, para o chef “francês”.

de turistas, como o são os excursionistas e os turistas residentes, o turismo dito de massas e o de elite?

O mais mediático *chef* da cozinha mediterrânica (com base na cozinha Italiana) é um inglês, Jamie Olivier, um embaixador da sua dieta mediterrânica pelo mundo. As suas apreciações contribuem para a criação de estereótipos ou para uma certa homogeneização do que é comido no “sul”. Portugal é distinguido pelo frango assado e pelo peixe fresco¹⁷. Tomemos a reprodução do seu imaginário através da circulação recente de uma notícia sobre Olhão. Passo 1. Na sua revista Jamie Magazine¹⁸ é publicado um artigo dedicado a Olhão, absolutamente romanceado¹⁹. Paso2. A Imprensa nacional²⁰ destacou os seguintes aspetos: Olhão é «uma cidade que parece intocada pela vida moderna, onde as pessoas vivem do mar e a comida é simplesmente fabulosa»; «uma cidade piscatória maravilhosamente desalinhada e ... autêntica»; onde «não há um turista de pele avermelhada... um pub irlandês à vista»; a Culatra onde «se pode encontrar ... bares [e] provar o peixe grelhado e batatas “dos seus sonhos», onde existe um «hipnotizador de amêijoas»; e, uma receita, «sanduíche escabeche de peixe», fecha o retrato idílico. Na verdade trata-se de uma seleção dos trechos mais românticos a partir do texto original. “Nós” retratamos Olhão, a partir da imagem que “eles” constroem: um lugar “selvagem/primitivo/autêntico”. Construïmo-nos, através destas imagens e metáforas, como destino turístico, porque «este reflete a ideia de como nós e outros somos imaginados» (Pereiro, 2009). E, na verdade, o autor do artigo esteve bem próximo dos hábitos e impressões dos turistas que nos visitam. Também eles terão esta visão essencialista da região e consequentemente, da sua cozinha. Nada mais natural e marítimo que o peixe. Simbolicamente comê-lo é “canibalizar” o destino (Silva, 2003; Burner, 1989) e esta é a última fronteira.

¹⁷ Numa visita promocional a Portugal afirmou que guardava a memória do frango assado, “piri piri chicken” simbólico é sintomático que e a sua receita é citada Wikipedia <http://www.dailymail.co.uk/femail/food/article-1312958/Jamie-Olivers30-minute-meals-Piri-Piri-chicken-rocket-salad-dressed-potatoes-quick-Portuguese>

¹⁸ Jamie Magazine, <http://www.jamieoliver.com/magazine>

¹⁹ O autor é Kevin Gould, que já tinha escrito um texto sobre Olhão (Guardian,09/05/2009) de teor bem mais realista sem em Portugal. Portugal.<http://www.theguardian.com/travel/2009/may/09/algarve-portugal-relaxation-beach-holiday>

²⁰ http://boasnoticias.sapo.pt/noticias_Olh%C3%A3o-em-destaque-na-revista-do-chef-Jamie-Oliver_16938.html?page=0; http://fugas.publico.pt/Noticias/324315_jamie-oliver-de-olho-em-olhao; <http://www.theguardian.com/travel/2009/may/09/algarve-portugal-relaxation-beach-holiday>

A DIETA MEDITERRÂNICA, PATRIMÓNIO: O TURISMO CULTURAL

Também na origem da classificação de Dieta Mediterrânica como padrão alimentar, interveio o olhar e saber exógeno de um dietista americano,

Anel Keys. Foi uma descoberta que criou um padrão alimentar (o que implica estabilidade) e como Cesar Aguilera (2001) demonstrou para Espanha, do tempo da “fome” ao tempo do “restaurante”, a partir dos três únicos elementos estáveis – azeite vinho e farinha – nos quais se incorporaram elementos alimentares de diversas proveniências. Em processos de seleção, integração ou abandono comprova a característica plural da dieta que se realiza num devir permanente²¹.

Quando a UNESCO reconheceu a Dieta Mediterrânica como “Património Imaterial da Humanidade” (2010) reconhece-a segundo diversos critérios²² associados a: continuidade²³, pertença identitária, salvaguarda da diversidade cultural. Todavia elas encerram “retóricas da política internacional” que estão implícitas na criação do próprio património imaterial (Silva, 2009: 284)²⁴ e algumas questões se colocam de imediato. Patrimonializar é em si mesmo constituir um acervo, cuja natureza classificatória, tende a fixar a qualidade dos “objetos” ou das “matérias” tomadas, para lá dos contextos de devir. Por outro lado, quando a UNESCO atribui a propriedade do património à comunidade, levanta-se outra questão: como definir a comunidade e como traduzir o exercício dessa propriedade²⁵. A “comunidade” da dieta

183

²¹ Na verdade, as combinações possíveis vão-se recompondo segundo contextos históricos e de revoluções. Por conseguinte, a dieta mediterrânica será com certeza um resultado globo local e que se continua a transformar, importando e exportando novas formas de “comer” e, como tal, manifestando-se através de novas criatividades, hoje, dentro ou fora do território mediterrânico. As “viagens da Gastronomia Portuguesa faz parte dos interesses académicos e dos meios de comunicação. Veja-se por exemplo, entre outros, a tese de Mestrado de Uíara Martins (2009) “A Gastronomia Portuguesa no Brasil – um Roteiro de Turismo Cultural” ou anotícia da Visão sobre “Chefs Portugueses espalhados pelo Mundo” <http://visao.sapo.pt/chefs-portugueses-espalhados-pelo-mundo=f719565>.

²² R.1: The Mediterranean diet is a set of traditional practices, knowledge and skills passed on from generation to generation and providing a sense of belonging and continuity to the concerned communities; R.2: Its inscription on the Representative List could give broader visibility to the diversity of intangible cultural heritage and foster intercultural dialogue at regional and international levels; R.3: The nomination describes a series of safeguarding efforts undertaken in each country, together with a plan for transnational measures aimed at ensuring transmission to younger generations and promoting awareness of the Mediterranean diet. <http://www.unesco.org/culture/ich/RL/00394>

²³ Criando por vezes a ideia de uma transmissão mecânica de geração em geração que reproduziria uma herança imutável, apesar de esta ideia não ter sido sustentada na proposta para o Património Imaterial (Paris, 2003).

²⁴ A necessidade de equilíbrio, o valor da diversidade cultural...

²⁵ Clara Bertrand Cabral (2011) ressalva que a “comunidade” pode ser representada (sobretudo na diáspora) por comunidades, grupos e indivíduos. Mas o problema mantem-se: quem tem autoridade para nomear o que é o não patrimonial? A criação de um património é mais ou menos “intencional” e a patrimonialização significa um processo que tende a impor uma perspectiva única – a verdadeira e legítima – o que comporta uma dimensão política que constitui um paradoxo em relação aos princípios que estabelecem o Património Imaterial.

mediterrânica (bem como o seu universo) é de difícil delimitação, com grande margem para várias apropriações e interpretações diversas pelo que pode ser apenas uma “comunidade imaginada” (Anderson, 1983) e dela farão parte com certeza também as apropriações e imaginários turísticos.

O conceito de património imaterial encerra em si mesmo uma dualidade – material/imaterial – a que se podem acopular outras, cultura popular/cultura erudita, verdadeiro/falso, tradicional/moderno. As mesmas que atravessam o fenómeno turístico e se a patrimonialização dos lugares atrai turistas, ou a sua presença contribui para os processos de patrimonialização. Ao turismo cultural ²⁶ importa a preservação dos legados patrimoniais e a estes serem “objeto de desejo” (Durand, 2007) e sedução, um aspeto fundamental para a autentificação da experiência turística.

REFERÊNCIAS

Aguilera, C. (2001 (1997)). *Historia da Alimentação Mediterrânea*. Lisboa: Terramar.

Anderson, B. (1983). *Imagined Communities*. Londres: Verso.

Appadurai, A. (1998). *Modernity at large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minnesota: Universidade de Minneapolis.

Augé, M. (2007). *Não-lugar Introdução a uma antropologia da sobremodernidade*. Lisboa: Papyrus Editora.

Baptista, I. (2008). “Hospitalidade e eleição intersubjetiva: sobre o espírito que guarda os lugares”. *Revista Hospitalidade*. 5.2: 5-14.

Bendix, R. (1997). *In Search of Authenticity, The Formation of Folklore Studies*. Madison: Universidade de Wisconsin.

Boissevain, J. (1996). *Introduction*. In J. Boissevain, *Cooping with Tourists* Oxford: Bush House, pp.1-26.

Bourdieu, P. e.-C. (1970). Bourdieu, Pierre, e Jean-Claude Passeron (1970), *A Reprodução: Elementos para uma Teoria do Sistema de Ensino*. Lisboa: Vega.

Brito, J. P. (2004). *Entrevista com Joaquim Pais de Brito*. (J. P. Brito, Ed.) *Estudos Históricos*, 33 (gastronomia), pp. 147-158.

²⁶ Todo o turismo é cultural, porque fazer turismo é viajar, sair de si próprio, ao encontro do “outro”. A massificação turística, hegemónica que se exerce sobre os lugares e culturas, começa por se exercer sobre os próprios turistas que são em simultâneo produto social (a transformação dos cidadãos em turistas) e consumidores.

Burner, E. M. (1989). Of Cannibals, Tourists and Ethnographers. *Cultural Anthrology*. 4(4): 438-445.

Cabral, C. B. (2011). Património Cultural Imaterial. Lisboa: Ed. 70.

Canclini, N. (1997(1989)). Culturas Híbridas. S. Paulo: Edsup.

Da Silva, M. C. (2003). Video tours. *Etnográfica*, 7(2): 451-458.

Durand, J. Y. (2007). Este obscuro objeto do desejo etnográfico: o museu. *Etnográfica*. 11(2): 373-386.

Fortuna, C. (1995). Turismo, Autenticidade e Cultura Urbana. *Revista Crítica de Ciências Sociais*. 43: 11-45.

Garbun, N. (1989). Tourism: the sacred journey. In V. Smith, Hosts and Guests: The Anthropology of Tourism (pp. 21-36). Philadelphia: Universidade Pennsylvania.

Goffman, E. (1993 (1959)). A apresentação do eu na vida de todos os dias . Lisboa: Relógio D'Àgua.

Handler, R. (1988). Nationalism and the Politics of Culture in Quebec. Madison: Universidade de Wisconsin.

Hobsbawn, E. (1984). A iInvenção da Tradição. Rio de Janeiro: Paz e Guerra.

Jafari, J. (1987). Tourism models: The sociocultural aspects. *Tourism Management*. 8(2): 151-159.

Leal, J. (2009). Da arte popular às culturas populares híbridas. *Etnográfica*. 13(2): 472-476.

Leal, J. (1991). O ciclo do Carnaval. In J. P. Brito, Portugal Moderno, Tradições (pp. 59-64). Lisboa: Pomo.

MacCannell, D. (1976). The Tourist - A New Theory of the Leisure Class. Nova York: Schocken Books.

Martins, U. M. (2009). A gastronomia portuguesa no Brasil – UM Rotiero de Turismo Cultural, PhD. Aveiro: Departamento de Economia, Universidade de Aveiro.

Oliveira, E. V. (1984). Festividades Cíclicas em Portugal (Vol. Portugal de Perto). Lisboa: D Quixote.

Pereiro, X. (2009). Turismo Cultural, uma visão antropológica. Pasos, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural , nº2.

Pitt- Rivers, J. (1997 [1977]). La Loi de H´Hospitalité. Paris: Hachette.

Prista, P. (1996). “Do doméstico ao caseiro. Aspectos da dominação turístico-alimentar nos campos. III Colóquio Hispano-Português de Estudos Rurais, Lisboa.

Reisinger, Y. (1994). Tourist-Host Contact as a Part of Cultural Tourism. *World Leisure & Recreation*. **36**(2): 24-28.

Santana, A. (1997). Antropologia Turismo. Barcelona: Ariel.

Santos, M. L. (1988). de Lourdes Lima dos Santos, M. (Questionamento à volta de três noções - a grande cultura, a cultura popular, a cultura de massas. *Análise Social*. (101-102), pp. 689-702.

Silva, M. C. (2009). Introdução: Imaterialidade e imaginação - novos mapas das culturas como recurso do poder. In P. F. (org), *Museus e Património Imaterial: Agentes, Fronteiras e Identidades* (pp. 279-288). Lisboa: Instituto dos Museus e da Conservação.

Slweyn, T. (1996). The Tourist image. Londres: John Wiley and Sons.

Sousa, C. (2006). *Alte: Elites Locais e Recriação identitária numa aldeia algarvia*, (PhD) Lisboa: ISCTE.

186 Sousa, C. (2003). Encontros com Turistas, em Trabalho de Campo. In M. C. Silva, *Outros Trópicos - Novos Destinos Turísticos, Novos Terrenos da Antropologia* (pp. 19-30). Lisboa: Livros Horizonte.

Urry, J. (1991). *Consuming Places*. Londres: Routledge.

Valagão, E. (2006). *Tradição e Inovação Alimentar - Dos recursos sivestres aos itinerários turísticos*. Lisboa: Ed. Colibri/INIAP.

Van den Berghe, P. L.-c.-3. (1984). Introduction tourism and re-created ethnicity. *Annals of Tourism Research*. **11**(3): 343-352.



189

TERRITÓRIO, AGRICULTURA E PESCAS



191

INTEGRAÇÃO DE TRATAMENTOS CONVENCIONAIS E EMERGENTES NA CONSERVAÇÃO E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE PRODUTOS HORTOFRUTÍCOLAS

*Marta Abreu
Elsa M. Gonçalves
Carla Alegria
e Joaquina Pinheiro*

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

INTEGRAÇÃO DE TRATAMENTOS CONVENCIONAIS E EMERGENTES NA CONSERVAÇÃO E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE PRODUTOS HORTOFRUTÍCOLAS

*Marta Abreu, Elsa M. Gonçalves, Carla Alegria e Joaquina Pinheiro
Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P.*

RESUMO

Os padrões de vida do mundo ocidental associam dietas alimentares desequilibradas a estilos de vida sedentários, cujos efeitos na saúde das populações tem contribuído de forma significativa para a crescente incidência de doenças crónicas não transmissíveis e de taxas de mortalidade. A alteração dos atuais hábitos alimentares é parte integrante de uma estratégia de promoção da saúde e de prevenção de diversas patologias, na qual o incentivo para o consumo regular de hortofrutícolas tem um papel de destaque cientificamente comprovado. Neste contexto, a dieta mediterrânica ao privilegiar a ingestão de produtos de origem vegetal, ricos em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas e outros antioxidantes e minerais, em detrimento de alimentos ricos em gordura saturada e de elevado valor calórico, afigura-se de grande adequação e oportunidade. Os hortofrutícolas minimamente processados consistem numa aposta recente da indústria alimentar para a diversificação da oferta de produtos de conveniência com qualidade próxima do fresco. O nosso grupo tem focalizado os interesses na investigação, desenvolvimento tecnológico e inovação destes produtos. A implementação de sistemas combinados de metodologias e o recurso mínimo a aditivos químicos são os princípios base de conservação com vista à retenção da qualidade dos produtos por períodos compatíveis com a comercialização.

Palavras-chave: hortofrutícolas minimamente processados, hurdle technology, dieta mediterrânica.

INTRODUÇÃO

Os padrões alimentares têm sido alvo de rápidas mudanças, como resultado da globalização e urbanização que tem ocorrido nas últimas décadas nas sociedades com economias de mercado estabelecidas. A adoção de padrões alimentares desequilibrados daí decorrentes, tem conduzido a situações de inadequação nutricional - sobrealimentação e/ou carência de nutrientes, com impactos importantes na morbidade e mortalidade das populações. Em consequência, assiste-se à crescente incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como são disso exemplos, as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e determinados tipos de cancro. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% dos casos de doenças cardiovasculares, 90% dos casos de diabetes *mellitus* tipo 2 e 33% dos casos de todos os tipos de cancro poderiam ser evitados pela adoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente, através da alteração dos hábitos alimentares, da prática regular de exercício físico e da cessação dos hábitos tabágicos. Estima-se que 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas todos os anos se cada pessoa consumisse quantidades adequadas de produtos de origem vegetal (WHO, 2002). Neste contexto, o incentivo ao consumo de hortofrutícolas é parte integrante da estratégia global da OMS para a alimentação e saúde.

193

Os efeitos benéficos associados à ingestão regular de hortofrutícolas, alimentos de baixa densidade energética, são atribuídos à composição muito diversificada em fitoquímicos de elevada bioatividade, designadamente à presença de vitaminas (vitamina C, ácido fólico e pró-vitamina A), de diversos compostos antioxidantes (flavonoides, ácidos fenólicos, alcaloides e carotenoides), de sais minerais (potássio, cálcio e magnésio), e de fibras (Steinmetz e Potter, 1996; Liu, 2004).

A dieta mediterrânica tradicional, caracterizada pelo elevado consumo de produtos vegetais (hortofrutícolas, cereais, leguminosas e frutos secos), pela ingestão proteica moderada e pelo baixo consumo de alimentos ricos em gordura saturada, demonstra uma grande adequação enquanto modelo alimentar, bem como, oportunidade, face à estratégia global de prevenção. De facto, foi identificado uma menor incidência de doenças cardiovasculares e mortalidade nas populações da orla mediterrânica (Nestle, 1995; Simopoulos, 2001), existindo igualmente resultados de estudos científicos (ensaios clínicos) que justificam os mecanismos biológicos implicados nos benefícios da introdução deste tipo de dieta, em particular dos que resultam da ingestão de fitoquímicos de origem vegetal (Flood *et al.*, 2002; Padrão *et al.*, 2007; Morse *et al.*, 2009; Kastorini *et al.*, 2011; Estruch *et al.*, 2013).

ESTRATÉGIA DE PRODUTO

Na atualidade, a falta de tempo disponível para dedicar à preparação e consumo alimentar é um importante fator de constrangimento na adoção de padrões alimentares equilibrados, tendo sido demonstrado que as escolhas do consumidor são fortemente condicionadas pelo nível de conveniência (de fácil transporte, preparação e consumo) oferecido pelos alimentos (Ragaert *et al.*, 2004). É sabido igualmente que um alimento, ainda que cumpra exigências nutricionais, só tem aceitação se for apelativo sensorialmente (Souza e Mamede, 2010). Por último, os consumidores cada vez mais informados e exigentes dão preferência a produtos alimentares com teores reduzidos de aditivos químicos e/ou que apresentem alegações funcionais. Estas motivações têm orientado a investigação alimentar e a indústria, no sentido de implementar tecnologias de fabrico de novos produtos saudáveis, nutricionalmente equilibrados e de conveniência. Os hortofrutícolas minimamente processados (HMP), também designados por produtos frescos cortados (IV gama), são produtos refrigerados, embalados, com qualidade sensorial e nutricional próxima do produto em fresco. São apresentados numa forma pronta a consumir, não necessitando de qualquer preparação culinária prévia ao consumo.

194 Desde o início da sua comercialização nos EUA, na década de 70, registou-se o aumento da sua procura, principalmente de saladas de hortícolas, o que levou ao desenvolvimento exponencial do respetivo mercado a partir dos anos 90. Mais recentemente verificou-se igualmente um interesse na fileira dos frutos motivada sobretudo pelas projeções de mercado. Para além da grande aceitação pelo consumidor, estes produtos são igualmente muito solicitados pela indústria de *catering* e pelos serviços institucionais por razões de racionalização de trabalho, de gestão de desperdícios e, de requisitos de higiene (Abreu, 2010).

As polpas de hortofrutícolas são produtos constituídos pela parte comestível dos mesmos, com ou sem casca, sem sementes, que podem apresentar pedaços (cortados ou em rodelas) ou serem esmagados, e cuja estabilidade é assegurada pela cadeia de frio (refrigeração ou congelação). A tecnologia de fabrico destas polpas, em particular de polpas de frutas, apresenta um grande desenvolvimento no Brasil, sendo este o maior produtor mundial. De acordo com as motivações de consumo, anteriormente caracterizadas, Portugal regista igualmente um interesse crescente neste tipo de produtos, disponíveis principalmente no mercado de importação (Figueiredo, 2012). A deterioração da qualidade em fresco, nos dois tipos de produtos referidos, é muito acelerada devido à ação do corte e/ou esmagamento dos tecidos

vegetais, empreendidos nas diferentes operações de preparação tecnológica. Nos tecidos cortados e/ou esmagados, desencadeiam-se um conjunto de reações de carácter fisiológico e microbiano, conducentes à alteração rápida dos fatores da qualidade, restringindo o período de vida útil do produto, numa ordem de dias. Tendo em conta as elevadas expectativas de qualidade e frescura justifica-se a investigação de tecnologias de fabrico adequadas que garantam a qualidade bioativa e sensorial por períodos mais alargados no tempo.

ESTRATÉGIAS DE CONSERVAÇÃO

A equipa de tecnologia dos produtos hortofrutícolas do INIAV, IP, tem centrado a investigação no desenvolvimento de sistemas integrados de conservação norteada pelo princípio técnico de combinação de metodologias - *hurdle technology* (Leistner, 2000), considerando todas as etapas do processo produtivo. Neste sentido, têm sido testados tratamentos em combinação, visando a procura de complementaridade e/ou sinergia de efeitos que possibilitando diminuir a intensidade individual *de per si* permitam alcançar em simultâneo a estabilidade físico-química e microbiológica bem como a proximidade à qualidade em fresco. Acresce ainda a opção deliberada pela aplicação preferencial de tratamentos de natureza física, onde a utilização de aditivos químicos de síntese e/ou desinfetantes químicos, seja tanto quanto possível banida e/ou minorada. Esta última condição prende-se com as preocupações de diminuir os riscos químicos potencialmente perigosos para o consumidor e o ambiente. As metodologias testadas são diversificadas destacando-se: a aplicação de tratamentos físicos não térmicos – ozono, ultrassons, radiação UV-C; aplicação de calor – quer através das abordagens convencionais - branqueamento e pasteurização, quer de outras mais recentes - aplicação moderada de calor ou de choques térmicos às matérias-primas; o acondicionamento em ambientes de atmosfera modificada, ao nível das matérias-primas e da embalagem dos produtos, com misturas gasosas distintas.

Através desta estratégia salientam-se quatro linhas de investigação e desenvolvimento tecnológico (I&DT) principais: 1) Metodologias de descontaminação alternativas não químicas de hortofrutícolas para processamento mínimo; 2) Aplicação de tratamentos de *stress* abiótico (choque térmico e radiação UV-C) em hortofrutícolas como forma de promover a síntese de metabolitos secundários e de prevenir a deterioração microbiológica e sensorial em produtos minimamente processados; 3) Novas tecnologias de processamento de polpas de hortofrutícolas, refrigeradas e congeladas, sem recurso à utilização de aditivos químicos; 4) Metodologias

de controlo de desordens fisiológicas e microbianas no período pós-colheita, alternativas à utilização de químicos fitossanitários de aplicação proibida / limitada em pomóideas, destinadas a diversos tipos de processamento. O desenvolvimento destes estudos tem sido suportado através de projetos nacionais e europeus, de tipologia diversificada, envolvendo a participação de equipas multi-institucionais, incluindo parcerias com outras unidades de investigação (ISA, ESB-UCP Porto, Universidade do Algarve, Texas A&M University) bem como com empresas nacionais.

ALGUNS RESULTADOS PRÁTICOS

Nos estudos de avaliação de metodologias de descontaminação, alternativas ao hipoclorito de sódio, foram testadas diferentes metodologias, quer na sua aplicação singular (ozonização, radiação UV-C, sonicação e aplicação de calor), quer combinada (termossonicação), dos quais se assinalam alguns resultados (Alegria *et al.*, 2009; Gonçalves *et al.*, 2011; Pinheiro *et al.*, 2009, 2010, 2012). Em termos gerais, concluiu-se que os níveis de descontaminação alcançados são muito dependentes dos hortofrutícolas em causa, designadamente a diversidade morfológica e anatómica dos mesmos atuando, como fatores determinantes no sucesso dos tratamentos testados (Figura 1).

196

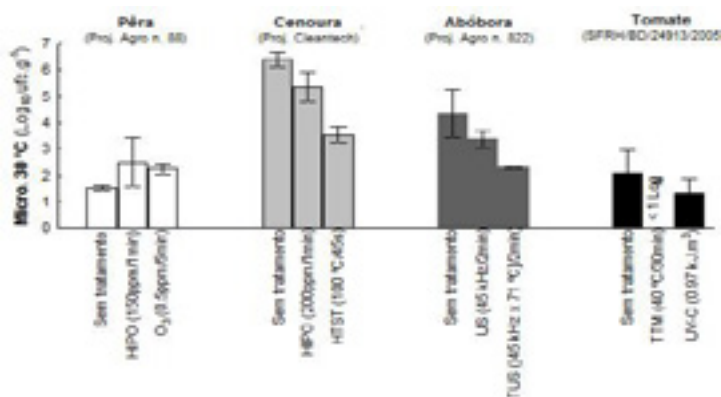


Figura 1 – Efeito de metodologias de descontaminação alternativas em hortofrutícolas sobre o grupo de microrganismos aeróbios a 30 °C. (legenda: HIPO: Hipoclorito de sódio; O₃: Ozono; HTST – high temperature/short time; TMM: tratamento térmico moderado; US – Ultrassons; TUS: termossonicação; UV-C – Radiação ultravioleta.

Neste sentido, para alcançar uma diminuição significativa dos riscos microbiológicos nos hortofrutícolas inteiros ou submetidos a processamentos mínimos será necessário e desejável conjugar a aplicação de modelos de gestão integrada, a aplicação de tratamentos de

descontaminação específicos por produto e a implementação de sistemas HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) com caráter obrigatório ao longo da fileira produtiva.

Na área dos produtos da IV gama, a solução tecnológica encontrada para a viabilização comercial de Pera Rocha minimamente processada (quartos de fruto) durante 25 dias (5 °C), envolveu a integração do tratamento térmico moderado (35 °C / 20 min) às matérias-primas, a aplicação de aditivos (ácido ascórbico + cloreto de cálcio) durante o processamento e a utilização de sistemas de embalagem passiva, durante a armazenagem (Abreu, 2010; Abreu *et al.*, 2011; Abreu *et al.*, 2012a; Abreu *et al.*, 2012b) (Figura 2). A prevenção acentuada do escurecimento superficial, durante o processamento e armazenagem do produto, justificou a mais-valia técnica desta combinação de tratamentos.



Figura 2 - Pera cv. Rocha minimamente processada (quartos)



Figura 3 - Cenoura cv. Nantes minimamente processada (ripas)

Em cenoura minimamente processada (ripada) (Figura 3) a combinação de um tratamento de choque-térmico (99 °C, 45 segundos) na matéria-prima, em alternativa à descontaminação com hipoclorito de sódio (Alegria *et al.*, 2009; 2010), a irradiação UV-C durante o processamento como tratamento de *stress* abiótico promotor da bioatividade (Alegria *et al.*, 2012) e, a utilização de sistemas de embalagem passiva com filme micro perfurado, resultou na extensão do período de vida do produto (15 dias) com níveis de aceitação sensorial e teor de compostos fenólicos significativamente superiores, em comparação com o produto processado segundo procedimentos standard, utilizados a nível industrial.

No âmbito do desenvolvimento de polpas à base de Pera Rocha (mínimo 50%) foi possível alcançar a estabilidade oxidativa de duas formulações através da introdução de diferentes hortofrutícolas (ananás, beterraba,

cenoura, abóbora, morango) em combinação com a aplicação de calor (pasteurização moderada), cumprindo nos produtos critérios microbiológicos vigentes, níveis de aceitabilidade sensorial e elevada capacidade antioxidante, durante 30 dias (a 5 °C) e seis meses (a -18 °C) (Figueiredo, 2012; Noa, 2012; Silva, 2012). A implementação da tecnologia proposta representa um contributo importante para o desenvolvimento deste novo conceito de produto - polpas de hortofrutícolas sem recurso à utilização de químicos de síntese.

CONCLUSÃO

Apesar da diversidade de metodologias / tecnologias testadas nos estudos desenvolvidos, a maioria delas necessita ainda de investigação adicional, no que respeita aos mecanismos de conservação específicos por tipo de hortofrutícola, bem como a respetiva interferência nos atributos da qualidade bioativa e sensorial. Por outro lado, a informação disponível sobre a forma como os diferentes compostos bioativos nos produtos hortofrutícolas processados atuam efetivamente na saúde (bioatividade vs biodisponibilidade) é ainda muito escassa, salientando-se a necessidade de considerar uma maior integração dos conhecimentos da tecnologia alimentar com as áreas da nutrição e saúde.

198

REFERÊNCIAS

- Abreu, M., Alegria, C., Gonçalves, E.M., Pinheiro, J., Moldão-Martins, M., Empis, J. (2012a). "Evaluation of Ozonated Water as an Alternative Treatment to Chlorine in Fresh-Cut 'Rocha' Pear Processing". *Acta Horticulturae*. **934**: 575-582.
- Abreu, M., Alegria, C., Gonçalves, E.M., Pinheiro, J., Moldão-Martins, M., Empis, J. (2012b). "Effects of Superatmospheric Oxygen Pre-Treatment on Fresh-Cut 'Rocha' Pear Quality". *Acta Horticulturae*. **934**: 567-574.
- Abreu, M., Alegria, C., Gonçalves, E.M., Pinheiro, J., Moldão-Martins, M., Empis, J. (2011). "Modeling of Preheat Treatment Optimization Applied To Fresh-Cut Rocha Pear". *Journal of Food Quality*. **34**(5): 315-326.
- Abreu, M.M.M.N. (2010). "Tratamentos Integrados para a Qualidade de Pera Rocha Minimamente Processada" Ph.D. em Engenharia Agro-Industrial. Instituto Superior de Agronomia- Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. 240 pp.
- Alegria, C., Pinheiro, J., Duthoit, M., Gonçalves, E.M, Moldão-Martins,

M., Abreu, M. (2012). “Fresh-cut carrot (cv. Nantes) quality as affected by abiotic stress (heat shock and UV-C irradiation) pre-treatments”. *LWT-Food Science and Technol.* **48**(2): 197-203.

Alegria, C., Pinheiro, J., Gonçalves, E.M., Fernandes, I., Moldão, M., Abreu, M. (2009). “Quality attributes of shredded carrot (*Daucus carota* L. cv. Nantes) as affected by alternative decontamination processes to chlorine”. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*. **10**: 61-69.

Alegria, C., Pinheiro, J., Gonçalves, E.M., Fernandes, I., Moldão, M. & Abreu, M. (2010). “Evaluation of a pre-cut heat treatment as an alternative to chlorine in minimally processed shredded carrot”. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*. **11**:155-161.

Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M-I., Pharm, D., Corella, D., *et al.* (2013). “Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet”. *New England Journal of Medicine*. Online publication February 25.

Figueiredo, T.F.C. (2012). “Desenvolvimento Tecnológico de Polpas Refrigeradas de Pera Rocha e outros Hortofrutícolas” Tese de Mestrado em Engenharia Alimentar – Qualidade e Segurança Alimentar. Instituto Superior de Agronomia- Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. 80 pp.

Flood, A., Velie, E. M., Chatterjee, N. S., Amy, F., Thompson, F. E., Lacey, J. V., *et al.* (2002). “Fruit and vegetable intakes and the risk of colorectal cancer in the Breast Cancer Detection” Demonstration Project follow-up cohort. *American Journal of Clinical Nutrition*. **75**: 936–943.

Gonçalves, E.M., Abreu, M., Brandão, T R.S., Silva, C.L.M. (2011). “Degradation kinetics of colour, vitamin C and drip loss in frozen broccoli (*Brassica oleracea* L. ssp. Italica) during storage at isothermal and non-isothermal conditions”. *International Journal of Refrigeration*. **34**(8): 2136-2144.

Kastorini, C., Milionis, H.J., Esposito, K., Giugliano, D., Goudevenos, J.A., Panagiotakos, D.B. (2011). “The Effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components: A Meta-Analysis of 50 Studies and 534,906 Individuals”. *Journal of the American College of Cardiology*. **57**(11): 1299-1313.

Leistner, L. (2000). “Basic aspects of food preservation by hurdle technology”. *International Journal of Food Microbiology*. **55**(1–3): 181-186.

Liu, R.H. (2004). Potential synergy of phytochemicals in cancer prevention: mechanism of action. *Journal of Nutrition*. **134**: 3479S-85S.

Morse, K.L., Driskell, J.A. (2009). "Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students". *Nutrition Research*, **29**(3): 173-179.

Nestle, M. (1995). "Mediterranean diets: historical and research overview". *The American Journal of Clinical Nutrition*. **61**: S1313-20.

Noa, A.S.C. (2012). "Efeitos de Diferentes Condições de Tratamento Térmico e de Temperatura de Armazenagem em Congelação na Qualidade de Polpas de Hortofrutícolas" Tese de Mestrado em Engenharia Alimentar - Qualidade e Segurança Alimentar. Instituto Superior de Agronomia- Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. 73 pp.

Padrão, P., Lunet, N., Santos, A.C., Barros, H. (2007). "Smoking, alcohol, and dietary choices: evidence from the Portuguese National Health Survey". *BMC Public Health*, **7**: 138.

Pinheiro, J. Alegria, C. Abreu, A., Sol, M., Gonçalves, E.M., Silva, C.L.M. (2010). "Impact of UV-C Radiation on Tomato (*Lycopersicum esculentum* L., cv. Zinac) Quality and Microbial Load during Refrigeration Storage", First International Conference on Food Innovation 2010 (FOODINNOVA 2010). Communication 304: 381-382.

200 Pinheiro, J., Silva, C.L.M., Alegria, C., Abreu, M., Sol, M. & Gonçalves, E.M. (2012). "Impact of Water Heat Treatment on Physical-Chemical, Biochemical and Microbiological Quality of Whole Tomato (*Solanum Lycopersicum*) Fruit". *Acta Horticulturae*. **934**: 1269-1276.

Pinheiro, J.; Alegria, C.; Abreu, M.; Gonçalves, E.M.; Silva, C.L.M. (2009) "Effect of postharvest treatment (hot water and thermosonication) on tomatoes (*Lycopersicum esculentum* L.) physical-chemical and nutritional quality during storage". EFFOST CONFERENCE – NEW CHALLENGES IN FOOD PRESERVATION: PROCESSING – SAFETY AND SUSTAINABILITY, Budapeste, Hungria, 11 novembro, 2009 - Delegate manual (book of abstracts), 1p.

Projeto AGRO nº822 (2003/2006) EMERCON "Novas Tecnologias de Processamento de Hortofrutícolas congelados" (New Processing Technologies for Frozen Fruits and Vegetables). Instituto Nacional de Engenharia, Tecnologia e Inovação (INETI) em parceria com Escola Superior de Biotecnologia (ESB), Escola Superior de Tecnologia da Universidade do Algarve, Friopisca – Refrigeração de Aveiro S.A.

Projeto Cleantech - Agência de Inovação Adi-IDEIA (2003/2006) "Novas tecnologias limpas visando a substituição ou redução do efeito nocivo de

compostos químicos utilizados na manutenção da qualidade intrínseca de produtos hortícolas frescos minimamente processados” Instituto Nacional de Engenharia, Tecnologia e Inovação (INETI) em parceria com Instituto Superior de Agronomia (ISA), Universidade de Santiago de Compostela, Empresa Campotec-Comercialização, Consultadoria de Hortofrutícolas SA.

Projeto CONVIT09 - Programa QREN (2010-2013) “Polpas de Frutos e Hortícolas de Elevada Bio-Actividade e Conveniência”. Instituto Nacional dos Recursos Biológicos (INRB) em parceria com: Instituto Superior de Agronomia (ISA), Grupo KeyPoint, Empresa Campotec-Comercialização, Consultadoria de Hortofrutícolas SA.

Projeto AGRO nº88 (2002/2005) “Frutos Frescos Cortados - Tratamentos Pós- Colheita para o prolongamento de vida útil / Fresh-cut fruits - pre treatments for extending shelf life”. Instituto Nacional de Engenharia, Tecnologia e Inovação (INETI) em parceria com Instituto Superior de Agronomia (ISA), Empresa Campotec-Comercialização, Consultadoria de Hortofrutícolas SA.

Projeto de Bolsa de doutoramento FCT (SFRH/BD/249133/2005) - Avaliação de Novas Metodologias de Desinfecção de Hortofrutícolas Inteiros e suas Repercussões na Qualidade.

201

Ragaert, P., Verbeke, W., De Vlieghere, F., Debevere, J. (2004). “Consumer perception and choice for minimally processed vegetables and packaged fruits”. *Food Quality and Preference*. **15**: 259–270.

Silva, C.G. (2012). “Efeitos da aplicação de calor e da radiação UV-C na qualidade de polpas refrigeradas de hortofrutícolas”. Tese de Mestrado em Engenharia Alimentar – Qualidade e Segurança Alimentar. Instituto Superior de Agronomia- Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. 62 pp.

Simopoulos, A.P. (2001) “The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence”. *Journal of Nutrition*. **131**: S3065–73.

Souza, A.L.C., Mamede, M.E.O. (2010). “Estudo sensorial e nutricional da merenda escolar de uma escola da cidade de Lauro de Freitas-BA”. *Revista do Instituto Adolfo Lutz São Paulo*. **69**(2): 255-260.

Steinmetz, K.A., Potter, J.D. (1996). “Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review”. *The Journal of the American Dietetic Association*. **96**: 1027–1039.

The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002.

203

AS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS (PAM) NA DIETA MEDITERRÂNICA: PORQUÊ, QUANDO E COMO?

Maria Elvira Ferreira

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

AS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS (PAM) NA DIETA MEDITERRÂNICA: 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 cozinha 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 séc. 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 através da sua utilização 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 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 recente 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 recentemente 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 condimentares¹. 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 20 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 (Figura 1). 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).

¹ As plantas aromáticas e medicinais passam a ser denominadas ervas aromáticas condimentares, quando se fala em alimento.

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, 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.



Figura 1 – Pirâmide da Dieta Mediterrânica. (Adaptado de: <http://dietamediterranea.com/>)

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 identificadas. 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.

208

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, 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.

209

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.

Recentemente, 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 21 ervas, nomeadamente como cultivá-las num vaso, numa floreira ou num jardim e como utilizá-las em 10 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
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 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.

REFERÊNCIAS

- 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*. INIA, Estação Florestal Nacional, Lisboa.
- 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. Ed. Colibri e INIAP, Lisboa.
- 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, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa - Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa.
- 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, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa - Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa.
- Mesquita, S. (2004). *Breve história dos Hortos de aromáticas e medicinais em Portugal*, Apenas Livros Lda., Lisboa.

Mourão, I. (2013). Horticultura social e terapêutica: contexto. Em: Mourão, I.M., Brito, L.M. (eds.), *Horticultura social e terapêutica*, pp. 1-18. Ed. Publindústria, Porto.

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*, pp. 103-127. Ed. Colibri, Lisboa.

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*, pp. 129-225. Ed. Colibri, Lisboa.

Torrado, L. (2000). *A Dieta Mediterrânica*. Ed. Temas e Debates, Lisboa.

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*, pp. 227-297. Ed. Colibri, Lisboa.

Valagão, M.M. (2011). Dieta Mediterrânica, património imaterial da Humanidade. *Revista da APH*. **105**: 23-27.

214 Valagão, M.M. (2013). Identidade e memória mediterrânica da alimentação algarvia. Em: *Dieta Mediterrânica. Património cultural milenar*, pp. 43-55. Ed. Museu Municipal de Tavira, Tavira.

217

UTILIZAÇÃO DE
PLANTAS AROMÁTICAS
E SILVESTRES NA
COZINHA DO SUL

Margarida Costa

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

UTILIZAÇÃO DE PLANTAS AROMÁTICAS E SILVESTRES NA COZINHA DO SUL

Margarida Costa

Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

RESUMO

A cozinha mediterrânica, cuja arte e engenho se baseia em procedimentos simples que conseguem “grandes efeitos a partir de poucos recursos” serve-se das plantas aromáticas condimentares para enfatizar esse resultado. Outra das suas características é a diversidade e a sazonalidade das plantas consumidas, para a qual contribui a variedade de plantas silvestres alimentares, consumidas pelas populações.

Neste trabalho procurou-se fazer um levantamento das plantas aromáticas condimentares (tradicionalmente utilizadas como tempero) e plantas silvestres alimentares e respetiva utilização na cozinha do sul, recorrendo a três documentos realizados em três zonas distintas do Algarve: barlavento, centro e sotavento, como base de trabalho.

A valorização do conhecimento das tradições alimentares e dos saberes das populações deverá servir de base à inovação de novos produtos, novas formas de apresentação e novas formas de utilização e deleite, contribuindo para a revitalização das culturas agrícolas mediterrânicas.

Palavras-chave: plantas condimentares, tempero, utilização tradicional, inovação.

INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo, o Homem foi, por experimentação e erro, aprendendo a utilizar as plantas que o rodeavam. As experiências com bons resultados eram valorizadas e transmitidas de forma oral, de geração em geração. Este conhecimento chegou aos nossos dias, como forma de património cultural das populações, que poderá e deverá ser utilizado como base para inovar as formas de usar e usufruir desse legado.

Mendiola e Munõz (1991) refere que as plantas condimentares são um sub-grupo das plantas aromáticas, utilizadas pelas suas propriedades conservantes e organoléticas que conferem aos alimentos e bebidas. Dentro destas iremos falar de plantas herbáceas (folhas, flores e caules), utilizadas em verde ou seco, inteiras ou partidas/picadas.

Valagão e Silva (2006) designam como plantas silvestres alimentares todas aquelas que são diretamente comestíveis pelas suas folhas, caules ou rebentos e que são espontâneas na natureza.

São várias as espécies utilizadas como aromáticas condimentares e esses usos estão relacionados com tradições ancestrais, onde se procura acentuar o paladar dos alimentos, aumentar o seu poder de conservação e auxiliar na sua digestão.

219

A flora do Algarve é bastante rica em plantas aromáticas, condimentares e silvestres que surgem espontâneas ou subespontâneas em diferentes habitats:

- a) Nos matos mediterrâneos, de elevada biodiversidade, são abundantes os tomilhos, os rosmaninhos, os alecrins, os orégãos, etc.
- b) Nas linhas de água há a assinalar a existência de: poejo, hortelã vulgar, hortelã da ribeira. Espécies também vulgares, como plantas cultivadas, em hortas e quintais.
- c) Nas beiras dos caminhos, orla de bosques e matos, surge a nêveda (erva das azeitonas), o funcho, etc.
- d) Nos campos de cultivo, aparecem como infestantes: as acelgas, as azedas, os catacuzes, as tengarrinhas, as urtigas, etc.
- e) Nas zonas arenosas e secas, em solos pedregosas ou em subcoberto de plantas de grande porte como oliveiras, alfarrobeiras, amendoeiras, encontram-se os espargos.

Utilizou-se como base de trabalho 3 documentos realizados em 3 zonas distintas do Algarve: barlavento (Plantas e usos medicinais populares – Concelhos de Aljezur,

Lagos e Vila do Bispo, 2007), centro (Vegetação do Vale e Encostas da Benémola – Contributo para o ecoturismo e desenvolvimento agrícola de Querença, 2004) e sotavento (Levantamento Etnobotânico na Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António, 2012), nos quais havia registo do uso que as populações locais fazem das plantas espontâneas.

PLANTAS AROMÁTICAS CONDIMENTARES

Com base nos trabalhos já referidos, na tabela 1, indicam-se as espécies utilizadas tradicionalmente como tempero, na região do Algarve.

Tabela 1 – Plantas utilizadas como tempero.

ESPÉCIES	CONCELHOS DE ALJEZUR, LAGOS, VILA DO BISPO (1)	CONCELHO DE LOULÉ (2)	CONCELHOS DE CASTRO MARIM E V.R.S.ANTÓNIO (3)
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	A rama de alecrim é usada para condimentar carne (peru, borrego, perdiz e no coelho manso para ficar com sabor a coelho bravo).	Planta utilizada para temperar pratos de carne.	Utilizam-se as folhas para temperar pratos de coelho.
Carqueja (<i>Pterospartum tridentatum</i>)	A rama de carqueja é usada para condimentar carne. Queima-se, para chamuscar os porcos.		
Daro, Aroeira (<i>Pistacia lentiscus</i>)			Adicionam-se algumas folhas secas de daro e funcho, para aromatizar os figos secos.
Erva-ursa (<i>Thymus mastichina</i>)		Planta utilizada para temperar pratos de carne.	Utilizam-se as folhas como tempero.
Esteva (<i>Cistus ladanifer</i>)	A rama, as folhas e as cápsulas são referidas como condimentares, usando-se no coelho manso para este ficar a saber a coelho bravo. A rama é útil para esfregar os tachos amarelados de modo a torná-los brilhantes.		

Funcho (<i>Foeniculum vulgare</i>)			Utilizam-se ramos secos de funcho para aromatizar os figos secos. Preparam-se os figos do seguinte modo: coloca-se água a ferver com um pouco de azeite e adicionam-se os figos. Secam-se ao sol, depois à sombra. Depois, colocam-se os figos num recipiente, calcando os figos e colocando pedaços de funcho entre os figos. Pode também adicionar-se um pouco de folha de daro. Os ramos são colhidos nos meses de verão.
Hortelã (<i>Mentha spicata</i>)	Planta utilizada para aromatizar açorda, açorda de bacalhau, cozido de grão, caldo de carne, sopas (ex: sopas de pão, canja, sopa de alho).		
Hortelã da Ribeira (<i>Mentha cervina</i>)			Utilizada como tempero em guisados de borrego.
Louro (<i>Laurus nobilis</i>)	A folha é utilizada para temperar diversos pratos de carne.	Planta utilizada para temperar pratos de carne.	
Nêveda (<i>Calamintha baetica</i>)		As folhas são utilizadas no tempero de azeitonas.	Para temperar as azeitonas retalhadas ou britadas, adiciona-se um ramo de nêveda à conserva.
Orégão (<i>Origanum virens</i>)	Folhas, flores e caules, utilizados para condimentar caracóis, azeitonas, saladas (salada montanheira, salada de tomate), batata de azeite, batatas cozidas, gaspacho, peixe cozido, cavalas cozidas, caldeirada.	Planta utilizada para temperar saladas e pratos de peixe ou carne.	
Poejo (<i>Mentha pulegium</i>)	Utilizado para aromatizar açordas, em sopas, caldeiradas e no coelho.	Planta utilizada para temperar pratos de peixe, carne, sopas e açordas.	Utilizado para aromatizar e temperar pratos como as favas assapatadas, açordas e caldeiradas de peixe. Recolhido em maior escala nos meses de março – abril.
Salva (<i>Salvia officinalis</i>)	Utilizada como aromática em assados, em sopa, no guisado, em peixe cozido ou assado no forno.		
Tomilho (<i>Thymra capitata</i>)		Planta utilizada para temperar pratos de carne.	Os caules e as folhas seco(a)s utilizam-se para temperar azeitonas e pratos de carne.

(1) AFLOSUL – Associação dos Produtores Florestais do Sudoeste Algarvio (2007). Plantas e usos medicinais populares – Concelhos de Aljezur, Lagos e Vila do Bispo. Levantamento etnobotânico realizado entre outubro de 2005 e julho de 2006, com base em 49 entrevistas etnobotânicas e na participação de 72 pessoas.

(2) COSTA, J., COSTA, M., ROSA-PINTO, J., OLIVEIRA, P. (2004). Vegetação do Vale e Encostas da Benémola – Contributo para o ecoturismo e desenvolvimento agrícola de Querença. Fundação Manuel Viegas Guerreiro.

(3) CARAPETO, A. (2012). Levantamento Etnobotânico na Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Câmara Municipal de Castro Marim e Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Levantamento etnobotânico realizado entre novembro de 2005 e junho de 2006, com base em 19 entrevistas etnobotânicas e na participação de 36 pessoas.

Existem outras espécies não presentes na flora local mas de grande utilização como tempero na culinária tradicional, resultantes de cultivo, como a salsa (*Petroselinum sativa*), os coentros (*Coriandrum sativum*), os alhos, a cebola e o limão.

As plantas aromáticas condimentares são utilizadas preferencialmente frescas, sendo os orégãos a única exceção, pois têm um aroma ainda melhor depois de secos. O tomilho pode ser tão bom fresco como seco. Podem ser utilizadas inteiras ou partidas/picadas, o que só deve fazer-se momentos antes de serem consumidas, para conservar o seu cheiro e sabor. Podem ser consumidas cruas, adicionadas ao prato no final da sua confeção, conferindo-lhe um sabor intenso, ou cozinhadas, colocadas no prato durante a sua confeção. Esta adição deve acontecer na parte final da confeção para maior conservação do aroma e do sabor, características estas atribuídas pelos óleos essenciais, com propriedades voláteis, que quando submetidos a longos períodos de cozedura, com temperatura elevada, se perdem por volatilização.

222

PLANTAS SILVESTRES COMESTÍVEIS

A Natureza brinda-nos com uma enorme quantidade de plantas silvestres alimentares, com qualidade gastronómica de excelência. Infelizmente, são cada vez mais raras as pessoas que conservam essa preciosa informação e, mais raras ainda, as que se dispõem à prática efetiva da sua colheita no campo. Segundo Valagão *et al.* (2009) as plantas silvestres apresentam uma sazonalidade própria, uma certa raridade e são utilizadas na alimentação como verduras. Este grupo de plantas ganha interesse junto do consumidor individual e/ou restauração que procura produtos vegetais frescos e de novos sabores.

Com base nos trabalhos já referidos, na Tabela 2, indicam-se as espécies utilizadas diretamente na alimentação.

Tabela 2 – Plantas silvestres utilizadas diretamente na alimentação.

ESPÉCIES	CONCELHOS DE ALJEZUR, LAGOS, VILA DO BISPO (1)	CONCELHO DE LOULÉ (2)	CONCELHOS DE CASTRO MARIM E V.R.S.ANTÓNIO (3)
Acelga (<i>Beta vulgaris</i>)			Indicada em pratos de acelgas com leguminosas (grão ou ervilha), massa ou arroz. Lavam-se bem as folhas e esfregam-se com o grão ou com as ervilhas para amolecer, coloca-se ao fogo e depois adiciona-se a massa ou o arroz.
Azeda (<i>Oxalis pes-caprae</i>)		Os pequenos bolbos torrados no forno são usados como aperitivo.	
Catacuzes (<i>Rumex pulche</i> , <i>R. acetosa</i>)	As folhas são boas para fazer esparregado e comer com grão.		Folhas tenras comestíveis.
Erva de S. Roberto (<i>Geranium purpureum</i>)	Planta consumida em saladas.		
Espargueira (<i>Asparagus albus</i> , <i>A. acutifolius</i> , <i>A. aphyllus</i>)		Os rebentos jovens provenientes do rizoma subterrâneo (turiões) são utilizados na confeção de omeletas.	Consomem-se os rebentos anuais – espargos, colhidos nos meses de inverno.
Lechuga (<i>Tolpis barbata</i>)			Consomem-se as folhas em fresco, temperadas com azeite e vinagre.
Saramago (<i>Raphanus raphanistrum</i>)			Colhem-se as folhas tenras, fervem-se em água e adiciona-se massa ou arroz.
Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>)			Consomem-se as folhas tenras, em saladas. As folhas são colhidas nos meses de inverno.
Tengarrinha (<i>Scolymus hispanicus</i>)			Consome-se as folhas tenras cozinhadas. Colhe-se as folhas nos meses de inverno e ripam-se de modo a retirar os espinhos. São escaldadas e depois de levantar fervura pode-se adicionar massa, arroz ou grão.
Urtiga (<i>Urtica dioica</i>)	As folhas são boas para fazer esparregado e comer.		

(1) AFLOSUL – Associação dos Produtores Florestais do Sudoeste Algarvio (2007). Plantas e usos medicinais populares – Concelhos de Aljezur, Lagos e Vila do Bispo. Levantamento etnobotânico realizado entre outubro de

2005 e julho de 2006, com base em 49 entrevistas etnobotânicas e na participação de 72 pessoas.

(2) COSTA, J., COSTA, M., ROSA-PINTO, J., OLIVEIRA, P. (2004). *Vegetação do Vale e Encostas da Benémola – Contributo para o ecoturismo e desenvolvimento agrícola de Querença*. Fundação Manuel Viegas Guerreiro.

(3) CARAPETO, A. (2012). *Levantamento Etnobotânico na Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António*. Câmara Municipal de Castro Marim e Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Levantamento etnobotânico realizado entre novembro de 2005 e junho de 2006, com base em 19 entrevistas etnobotânicas e na participação de 36 pessoas.

Existem outras espécies não citadas nestes estudos, mas de utilização mais ou menos vulgar, como: o Agrião (*Nasturtium officinale*), a Beldroega (*Portulaca oleracea*) e o Espinafre (*Tetragonia tetragonoides*) utilizadas em sopas e saladas.

Toda esta variedade de plantas utilizadas tradicionalmente na gastronomia regional contribui para a diversidade e o equilíbrio da dieta, uma das características do modelo alimentar da Dieta Mediterrânica.

Hoje, assiste-se a uma tentativa de retorno e recuperação deste património alimentar que, aliado a uma grande apetência pela descoberta de sabores novos ou esquecidos, vai, nuns casos inovando e noutros ressuscitando esses velhos hábitos, permitindo a sua perpetuação no tempo e a manutenção dos sabores e dos saberes a eles associados, presentes na cozinha do sul.

224 Todo este património alimentar deverá servir de base à inovação de produtos, novas formas de apresentação e novas formas de utilização e deleite, contribuindo para a revitalização das culturas agrícolas mediterrânicas e da economia local.

REFERÊNCIAS

AFLOSUL – Associação dos Produtores Florestais do Sudoeste Algarvio (2007). *Plantas e usos medicinais populares – Concelhos de Aljezur, Lagos e Vila do Bispo*.

Carapeto, A. (2012). *Levantamento Etnobotânico na Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António*. Câmara Municipal de Castro Marim e Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António.

Costa, J., Costa, M., Rosa-Pinto, J., Oliveira, P. (2004). *Vegetação do Vale e Encostas da Benémola – Contributo para o ecoturismo e desenvolvimento agrícola de Querença*. Fundação Manuel Viegas Guerreiro.

Mendiola, M. e Muñoz, F. (1991). *Plantas medicinales y aromáticas*. La horticultura española en la C.E. Sociedad Española de Ciências Hortícolas, Ediciones de Horticultura.

Valagão, M.M. e Silva, J.G. (2006). *As tradições alimentares*. In Tradição e Inovação Alimentar – Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos. Edições Colibri.

Valagão, M.M, Carita, H., Saraiva, I., Passarinho, J.A., Silva, J.G, Carvalho, M.A, Ferreira, M.E. e Veloso, M.M. (2009). *Natureza, Gastronomia & Lazer – Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*. Edições Colibri.

227

O LUGAR DAS LEGUMINOSAS GRÃO NUMA DIETA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA; I – O CHÍCHARO EM ESPECIAL

*Teresa Carita
e Isabel Duarte*

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

O LUGAR DAS LEGUMINOSAS-GRÃO NUMA DIETA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA; I – O CHÍCHARO EM ESPECIAL ¹

Teresa Carita e Isabel Duarte

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

RESUMO

As leguminosas-grão são leguminosas da família *Fabaceae* e cultivam-se principalmente pelos seus grãos secos ricos em diversos nutrientes, que podem utilizar-se na alimentação humana, na alimentação animal ou para outros fins. Apresentam algumas limitações nutricionais no que respeita ao seu equilíbrio em aminoácidos, uma vez que têm um défice nos aminoácidos sulfurados, metionina e cisteína.

Além das propriedades nutricionais, as leguminosas contêm fatores anti nutricionais, que poderão contrariar os benefícios da sua aplicação.

228 São espécies com capacidade de adaptação a solos e climas pouco favoráveis e há todo o interesse em inclui-las nas rotações de culturas devido à sua capacidade de fixação de azoto (simbiose com bactérias radiculares).

O chícharo, enquanto leguminosa-grão, revela diversas características muito interessantes, como seja um alto nível de proteína (25% - 29%), tolerância à secura, os insetos não causam danos significativos, é resistente a pragas de armazenamento, apresenta grande capacidade de adaptação a diversos tipos de solo e condições climáticas, além de ser pouco exigente em fatores de produção e tecnologia.

Palavras-chave: proteaginosas, *Lathyrus sativus*, nutrição.

¹ Trabalho apresentado no âmbito do projeto ProDeR 18646.

INTRODUÇÃO

“Leguminosas-grão” é um termo de uso e não um termo técnico. Entende-se por leguminosas-grão as leguminosas cultivadas principalmente pelos seus grãos maduros, que são de valorizar pelos teores em proteínas, hidratos de carbono de assimilação lenta, de minerais (cálcio, ferro, zinco), fibra (solúvel) e alguns compostos bioativos minoritários (Alonso *et al.*, 2010). Estas espécies são utilizadas pelo homem desde a antiguidade (Moreno, 1993) e cultivados em todo o mundo. A Península Ibérica conta com o maior potencial genético de leguminosas proteicas de toda a Europa (Lema e Lindner, 2000).

Das cerca de 150 leguminosas utilizadas na alimentação humana e animal (Alonso *et al.*, 2010), destacamos as mais relevantes no consumo humano: feijão, lentilha, grão-de-bico e soja.

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatísticas (INE), em Portugal, o consumo de leguminosas secas tem-se mantido estável nos últimos dez anos, registando um consumo de 4,1 quilos por habitante no período de 2010/2011. Neste período, foram consumidos maioritariamente feijão (3,2 quilos/habitante) e grão-de-bico (0,9 quilos/habitante).

COMPOSIÇÃO E VALOR NUTRICIONAL DAS LEGUMINOSAS-GRÃO

Para Dilis e Trichopoulou (2009), as leguminosas-grão são uma boa fonte de hidratos de carbono e proteínas, que juntas constituem 70-80% do total da matéria seca da semente, de vitaminas (principalmente grupo B) e compostos inorgânicos (Tabelas 1 e 2).

São vários os benefícios para a saúde atribuídos às leguminosas-grão. Os principais grupos de componente responsáveis por estes benefícios são fatores não nutricionais, proteínas e hidratos de carbono. Tendo em conta estas características, as leguminosas são consideradas alimentos funcionais.

A maioria das leguminosas possui diferentes fatores anti nutricionais (substâncias naturais que causam efeito negativo sobre o crescimento e a saúde do homem e dos animais), tais como inibidores de protease, lectinas, taninos e inibidores de alfa-amilase. Esses fatores reduzem a digestibilidade e a absorção dos nutrientes e, no caso da proteína, aumentam a excreção de nitrogénio. A concentração deste tipo de substância é reduzido para níveis inofensivos ao ser demolhado e cozido, processos aos quais deve ser sujeito a semente das leguminosas-grão para ser consumido pelos humanos.

Tabela 1 – Composição de alimentos, para 100 g de alimento (macro constituintes, ác. linoleico e colesterol)

	Energia	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Amido	Ác. Lino- leico	Colesterol
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Grão-de-bico	332	19	5	51,4	13,5	45,2	2,5	0
Lentilha	303	25,2	0,7	47,6	11,8	43,3	0,3	0
Feijão frade	329	22,6	1,3	55,3	9,4	48,3	0,9	0
Feijão	275	21,8	1,4	42,6	22,9	36,5	0,4	0
Ervilha (seca)	306	22,7	1,3	49,4	15	45,4	0,1	0
Soja	378	32,8	19,3	18,3	14,3	5,4	10,4	0

Fonte: <http://www.insa.pt>**Tabela 2 – Composição de alimentos, para 100 g de alimento (minerais)**

	Cinzas	Ca	Na	Mg	P	Fe	K	Zn
	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Grão-de-bico	3	13,6	6	100	241	6,3	980	2,5
Lentilha	2,4	74	12	114	360	6,8	940	3,9
Feijão frade	3,2	81	18	130	410	5,2	1100	3,5
Feijão	3	165	13	142	296	7,8	1370	4,9
Ervilha (seca)	2,3	61	40	121	336	3,7	1036	3,7
Soja	5	246	4	254	667	8	1750	3,8

Fonte: <http://www.insa.pt>

LUGAR DAS LEGUMINOSAS-GRÃO NOS SISTEMAS AGRÍCOLAS

Do ponto de vista agronómico, estas espécies apresentam características interessantes: adaptação a solos e climas pouco favoráveis; capacidade de transformar o azoto atmosférico para produzir os seus próprios componentes proteicos (fixação do azoto atmosférico através da bactéria *Rhizobium* específica para cada espécie); pouco exigência em fatores de produção; não sendo suscetíveis a doenças de cereais, podem contribuir para a redução da incidência de doenças nos sistemas culturais, podendo contribuir para a redução dos custos e para a proteção ambiental; o sistema radicular profundante e extenso que desenvolvem e o volume de resíduos que deixam no solo após colheita podem contribuir para melhorar a porosidade e aumentar o teor de matéria orgânica do solo. São, portanto, uma boa opção para o desenvolvimento de sistemas agrícolas sustentáveis.

CHÍCHARO (*Lathyrus sativus* L.)

O chícharo (Figura 1) é uma leguminosa anual, predominantemente autogâmica, habitualmente cultivada pelo seu grão (alimentação humana ou animal). Pode também ser utilizada como adubo verde, forragem e feno ou ração para animais. É, portanto, uma cultura com múltiplas aptidões. O chícharo é consumido no mundo e na península ibérica desde tempos imemoriais.



Figura 1 – Planta e semente de *Lathyrus sativus* L.

232

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

Consideramos que esta espécie pode ser uma alternativa interessante para alguns sistemas agrícolas de sequeiro em muitas regiões de Portugal, já que é reconhecida como uma leguminosa adaptável, capaz de crescer em diferentes sistemas agrícolas, sujeito a variadas condições ambientais, é pouco exigente em nutrientes, apresenta uma notável resistência ao stresse abiótico, a sua produção implica reduzidos custos de produção e conseguem-se rendimentos interessantes em ambientes mediterrânicos. Além disso, apresenta alto índice de fixação simbiótica biológica de azoto.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O chícharo é um ótimo fornecedor de proteínas de origem vegetal de qualidade e de hidratos de carbono e uma fonte fibras, vitaminas (complexo B) e de minerais (magnésio e ferro). À semelhança de outras leguminosas-grão, é considerado um alimento funcional, por ter componentes bioativos que aportam benefícios para a saúde. São-lhe reconhecidas as funções de estabilizador do índice glicémico, de favorecer o trânsito intestinal e de atuar na prevenção de alguns tipos de cancro.

Rotter *et al.* (1991) apresenta os seguintes valores (Tabela 3) para a composição das sementes de *Lathyrus sativus*.

Tabela 3 - Composição das sementes de *Lathyrus sativus* L.

Componente	Intervalo
Água (%)	7,50 – 8,20
Amido (%)	48,00 – 52,30
Proteína (%)	25,60 – 28,40
Fibra ácido detergente (%)	4,30 – 7,30
Cinzas (%)	2,90 – 4,60
Gordura (%)	0,58 – 0,80
Cálcio (mg / kg)	0,07 – 0,12
Fósforo (mg / kg)	0,37 – 0,49
Lisina (mg / kg)	18,40 – 20,40
Teonina (mg / kg)	10,20 – 11,50
Metionina (mg / kg)	2,50 – 2,80
Cisteína (mg / kg)	3,80 – 4,30

233

Os fatores anti nutricionais exceto a neurotoxina ODAP estão presentes no chícharo em concentrações semelhantes aos encontrados em outras leguminosas-grão, incluindo os inibidores de tripsina, inibidores de quimiotripsina, inibidores da amilase, lectinas, taninos, fitatos e oligossacáridos.

A sua importância na alimentação humana e animal é limitada pela presença, na semente, de uma neurotoxina (β -N-oxalil-L- α , β -ácido diaminopropionic (ODAP)). Esta substancia pode provocar no ser humano e nos animais uma doença chamada “Latirismo” (Campbell, 1997). Esta síndrome está intimamente ligada à seca extrema, devido à fome, pobreza e desnutrição (Enneking, 1998), que é quando o chícharo pode desempenhar um papel importante na dieta (Campbell, 2002), ou seja, quando é fonte exclusiva ou principal de nutrientes por períodos prolongados. Como indicado por Lambein e Ahmed (2005), o latirismo tem sido muitas vezes descrita como uma doença da pobreza, da ignorância e da fome causada pela seca.

Vários autores indicam que a embebição (demolhar) das sementes em água, seguido pela cozedura e processamento a temperaturas elevadas parecem inativar ou reduzir significativamente o componente latirrogénica e assim evitar a sua toxicidade (Franco, 1996).

Considerando a anterior informação, podemos afirmar que o latirismo é evitado utilizando variedades com baixos níveis desta toxina ou utilizando-o em pequenas quantidades na nossa dieta.

O CHÍCHARO NA DIETA MEDITERRÂNICA

A dieta Mediterrânea traduz um estilo de vida, e não apenas um padrão alimentar, que combina ingredientes da agricultura local, receitas e formas de cozinhar próprias de cada lugar, refeições partilhadas, celebrações e tradições, que, juntamente com o exercício físico moderado diariamente, favorecido pelo clima ameno, completam um estilo de vida que a ciência moderna nos convida a adotar em benefício da nossa saúde, tornando-a um excelente modelo de vida saudável (APD, 2013).

As leguminosas desempenham um papel fundamental nos sistemas alimentares tradicionais de muitas regiões portuguesas (Martins e Bento, 2005). O chícharo é uma leguminosa-grão muito versátil na cozinha, de gosto macio e desenfatiante. Pode ser comido substituindo as outras leguminosas-grão. Pode, também, substituir a carne, pescado e ovos em algumas refeições.

Atualmente é muito procurada por vegetarianos, vegans e macrobióticos, sendo rico em flavonoides, enzimas e prótidos. O chícharo foi e poderá ser no futuro um dos pratos mais importantes da cozinha mediterrânea, tendo a ele associadas várias propriedades terapêuticas. É recomendado para pessoas que sofrem de problemas digestivos, dores nos joelhos, músculos, anemia e diabetes. É considerado um excelente diurético, são-lhe ainda popularmente atribuídas características afrodisíacas.

PROGRAMA DE MELHORAMENTO DO *LATHYRUS SATIVUS* L. (CHÍCHARO)

Porque em Portugal não existem variedades comerciais de chícharo, se reconhece os benefícios agronómicos, ambientais, alimentares e económicos globais da integração das leguminosas em geral em muitos dos

sistemas agrícolas portugueses, se conhecem os novos objetivos da PAC² e se pretendem ir ao encontro do aumento da procura desta interessante leguminosa-grão, o Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P. (INIAV, I.P.) desenvolve um programa de melhoramento desta espécie, tendo já alguns genótipos em fase avançada de melhoramento.

São objetivos principais deste programa a obtenção de genótipos de semente bege, calibre grande e com reduzida concentração de ODAP (0,5 - 1,5%), para os sistemas agrícolas mediterrâneos.

REFERÊNCIAS

Alonso, B.; Rovira, R.; Vegas, C. e Pedrosa, M. (2010). Papel de las leguminosas en la alimentación atual. *Actividad Dietética*. **14**(2): 72-76.

APD, Associação Portuguesa de Dietistas (2013). Dieta Mediterrânica. Acedido em: 3 setembro, 2013.

<http://www.apdietista.pt>

Campbell, C. (1997). Grass pea. *Lathyrus sativus* L.. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops - 18. Institute of Plant Research. Gatersleben/International Plant Genetic Resources Institute. Roma.

Campbell, C. G. (2002). Grass Pea. *Lathyrus sativus* L. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected. *Economic Botany*. **56**(1): 105-105.

Carita, T.P.C. (2012). *Influencia de la fecha de siembra, genotipo y densidad de plantas en el crecimiento, rendimiento y calidad del Lathyrus sativus L. en condiciones de secano Mediterráneo*. Ph.D. Thesis. Departamento de Ingeniería del Medio Agronómico y Forestal, Univesidad de Extremadura. 228 pp.

Dilis, V. e Trichopoulou, A. (2009). Nutritional and health properties of pulses. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*. **1**: 149-157.

Enneking, D. (1998). A bibliographic database for the genus *Lathyrus*. Co-operative Research Centre for Legumes in Mediterranean Agriculture Occasional publication N° 18.

² O desenvolvimento das culturas proteaginosas responde diretamente aos dois primeiros grandes objetivos da nova PAC: Produção alimentar viável e Gestão sustentável dos recursos naturais e ação climática; Os instrumentos da nova PAC deverão criar melhores condições de apoio às culturas proteaginosas: No 1º pilar (pagamentos diretos): *Greening* (consideração como prática ecológica) e pagamentos ligados (admissibilidade e possível top-up de 3%) e no 2º pilar: Apoio ao investimento; Agroambientais; *Parceria Europeia para a Produtividade e Sustentabilidade Agrícolas*.

Lambein, F. & Ahmed, S. (2005). The same goal, a different approach: a new Belgian-Ethiopian project. *Lathyrus Lathyrism Newslette*. **4**: 34-35.

Lema, M. e Lindner, R. (2000). Las proteaginosas. Sociedad de Ciencias de Galicia (Eds.). *MOL*. **8**: 15-16.

Martins, J. e Bento, O. (2005). As leguminosas como alimentos funcionais. Jornadas Científicas do Instituto de Ciências Agrárias Mediterrânicas. Universidade de Évora / ICAM. Évora, Portugal. Pp. 139-140.

Moreno, M. T. (1993). Las leguminosas de grano: una visión de conjunto. *In*: Leguminosas de grano. J. I. Cubero Y M. T. Moreno (Eds.). Ediciones Mundi-Prensa. Pp 15-34.

Rotter, G., R. Marquardt e Campbel, C. (1991). The nutritional value of low lathyrogenic *Lathyrus* (*Lathyrus sativus*) for growing chicks. *British Poultry Science*. **32**: 1055-1067.

239

O LUGAR DAS LEGUMINOSAS GRÃO NUMA DIETA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA; II – GRÃO-DE-BICO

*Isabel Duarte
e Teresa Carita*

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

O LUGAR DAS LEGUMINOSAS NUMA DIETA NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA. II – GRÃO-DE-BICO¹

Isabel Duarte e Teresa Carita

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

RESUMO

A cultura do grão-de-bico apresenta valores médios de proteína bruta entre 17% e 23% e altos teores em fibra, tornando-se um produto com elevado interesse alimentar.

É uma cultura típica da região mediterrânica deste há mais de 7000 anos, seja na tradição alimentar como no cultivo de revestimento de alqueves. Deste modo surge como culturas uma a privilegiar na diversificação dos sistemas culturais portugueses.

240 O programa de melhoramento do grão-de-bico no INIAV, Elvas, iniciou-se em 1996 com a introdução de germoplasma oriundo do ICARDA (Síria) e outros centros de Investigação, além de germoplasma Nacional. Atualmente existem 5 variedades no Catálogo Nacional de Variedades, das quais 2 têm tegumento negro (Elmo e Elite) para a alimentação animal e 3 tegumento claro (Elvar, Eldorado e Elixir) para a alimentação humana, bem adaptadas às condições edafoclimáticas do Mediterrâneo.

Palavras-chave: grão-de-bico, melhoramento genético, variedades.

¹ Trabalho apresentado no âmbito do projeto ProDer 18646

A CULTURA DO GRÃO-DE-BICO



O grão-de-bico é uma leguminosa para grão com valores médios de proteína bruta de 21% (variável entre 17,2% e 25%), 67% de hidratos de carbono totais, dos quais 47% de amido; 6% de gordura e 4,6% de fibra, torna-se um produto com elevado interesse alimentar. É uma cultura de excelência a introduzir na dieta mediterrânica uma vez que se encontra bem adaptada às variações ambientais próprias do clima mediterrânico.

241

A implementação de rotações de cereais com leguminosas de alto teor de proteína é potencialmente uma das melhores soluções para fazer face a uma deficiente nutrição proteico-calórica, particularmente nos países em desenvolvimento (Saxena, 1993). De igual modo, nos países desenvolvidos a produção de proteína vegetal assume importância fundamental, já que a produção massiva de carne e leite se faz em grande parte com base em alimentos concentrados, em que a proteína vegetal é componente essencial.

Origem e história

O grão-de-bico foi uma das primeiras leguminosas para grão a ser domesticada no Velho Mundo (Europa, Ásia e África) e segundo De Candolle (1882), a região de origem situa-se entre a Grécia e os Himalaias, a sul do Cáucaso e a norte da Etiópia. Pertence à ordem Rosales, família *Fabaceae*, sub-família *Lotoideae*, género *Cicer* L. e espécie *Cicer arietinum*.

O nome da espécie, bem como do género, ao qual pertence o grão-de-bico foi-lhe originariamente atribuído por Lineu, no livro *Species Plantarum*, em 1753 e assim se manteve até à data.

A dispersão geográfica conduziu à variação intraespecífica do grão-de-bico e Van der Maesen (1972) subdividiu a espécie *C. arietinum* em quatro raças, no entanto, a classificação adotada pelos melhoradores desta espécie, consiste numa divisão menos rigorosa, mas mais prática, em apenas dois grandes grupos (Summerfield e Roberts, 1985) e que correspondem aproximadamente às duas raças propostas por Moreno e Cubero em 1978:

a) *Macrosperma* – genótipos produtores de sementes grandes (mais de 35 g por 100 sementes) de forma mais ou menos irregular, rugosas e de cor creme pálido em que as vagens contêm habitualmente uma a duas sementes. As plantas são relativamente altas, com flores brancas, sem pigmentação antocianínica e com folíolos grandes (10 a 20 mm de comprimento). Estas formas são características da região Mediterrânica, Próximo Oriente, América Central e do Sul e em pequena escala na Califórnia, no México e no Subcontinente Indiano, onde são conhecidas como tipo “Kabuli”. Estima-se que este tipo constitua 10 a 15% da produção mundial total de grão-de-bico;

b) *Microsperma* – genótipos produtores de sementes relativamente pequenas (menos de 34 g por 100 sementes) de forma irregular e várias cores compreendidas entre verde, castanhos e preto. As vagens contêm habitualmente duas a três sementes. As plantas são relativamente baixas, por vezes prostradas, com folíolos pequenos (6 a 9 mm de comprimento) e frequentemente com pigmentação antocianínica nas flores e nos caules (as flores têm cor violeta arroxeado). Estas formas que constituem cerca de 85% da produção mundial, são vulgares no Médio Oriente, Etiópia, partes do Irão e do Afeganistão e no Subcontinente Indiano onde são conhecidas como tipos “Desi”, que significa autóctone (Van der Maesen, 1987).

Caracterização morfológica da espécie *Cicer arietinum* L.

O grão-de-bico, espécie do género *Cicer* L., é uma planta xerófita anual, arbustiforme raramente crescendo acima de um metro. O seu carácter xerofítico está presente na pubescência glandular dos caules, folhas, cálices e vagens, bem como na raiz principal aprumada atingindo dois centímetros ou mais de diâmetro (Van der Maesen, 1972). As raízes são robustas e longas, ricas em amido no tecido parenquimatoso. As raízes mais profundas podem desempenhar um papel importante contra a erosão do solo (Van der Maesen, 1972).

As plantas de grão-de-bico normalmente com hábito ereto podem apresentar diferentes tipos, consoante o número e tipo de ramos: os tipos

em forma de árvore, em forma de arbusto e os prostrados. Estes últimos são os que produzem rendimentos inferiores, geralmente com sementes de grande calibre (>50 g/100 sementes). As folhas são compostas, pseudo-imparipinuladas, com 10 a 15 folíolos de margem arredondada ou acuminada e dimensões entre oito e 17 mm de comprimento e cinco a 14 mm de largura (Cubero, 2003). Segundo Muehlbauer e Singh (1987) a inserção das folhas nos ramos normalmente é alterna e a inserção dos folíolos nas folhas é oposta ou suboposta. As flores são papilionáceas e geralmente solitárias, podem aparecer muito raramente agrupadas em cachos de duas flores. As vagens são infladas, elípticas, obovadas ou alongado-rombóides e acuminadas. Podem ter três centímetros de comprimento e conter uma a três sementes (Van der Maesen, 1972). As sementes apresentam um bico característico e a superfície pode ser lisa ou enrugada, apresentando várias tonalidades entre branco, bege, laranja-amarelado, verde, diferentes tons de castanho, cinzento e preto (Van der Maesen, 1972). As dimensões variam entre quatro e 11 mm de comprimento e quatro a oito milímetros de largura (Van der Maesen, 1972). A germinação das sementes é hipógea (Cubero, 1987).

Técnicas culturais

243

Inoculação

O grão-de-bico como legume, não precisa de ser inoculado antes da sementeira se já havia sido anteriormente cultivado no campo a que se destina. No entanto, aplicações de *Bradyrhizobium*, bactéria do género *Rhizobium* específica para as espécies *Cicer*, aumentam efetivamente a nodulação e a fixação de azoto.

Fertilização

Como cultura leguminosa, e como referido anteriormente, usa o azoto atmosférico fixado pelo *Rhizobium*, não necessita de adubação azotada. Porém, quando nunca se efetuou a sementeira desta espécie no campo em que se pretende semear, dever-se-á recorrer a uma adubação de fundo à base de um adubo composto com azoto, fósforo e potássio.

Controlo de infestantes

As mondas podem ser mecânicas ou químicas. Normalmente efetuam-se mondas químicas, em pré-emergência, à base de pendimetalina e linurão para controlar as infestantes de inverno. Atualmente no INIAV, Elvas, recorre-se à aplicação de herbicidas de pós-emergência e em pré-floração.

Doses mínimas de aclonifene (0,5 l/ha s.a.) em aplicações intercaladas de uma semana mostraram eficácia no controlo de ervas sem afetar a cultura.

O controlo mecânico baseado no espaçamento das linhas à sementeira é benéfico uma vez que a entrelinha de 50 cm permite a sacha mecânica quando as plantas de grão-de-bico ainda são pequenas. As infestantes de primavera (maio) normalmente não se desenvolvem porque as plantas ensombram as entrelinhas. Se a cultura estabelecer um bom crescimento inicial não terá problemas com ervas mais tardias.

Solo e sementeira

O grão-de-bico é uma planta com sistema radicular profundo o que lhe confere adaptação a uma vasta gama de solos desde solos arenosos e franco-arenosos, a solos argilosos profundos (Saxena, 1987); prefere porém, solos bem drenados de textura fina. A cultura desenvolve-se bem em pH compreendido entre 6 e 8. Valores de pH inferiores a 5,5 prejudicam o processo de infeção e a capacidade de sobrevivência do *Rhizobium* (Wery *et al.*, 1988) e pH inferior a 4,6, aumenta a incidência de fusariose (Kay, 1979 *cit. in.* Saxena 1987). Os solos devem ser pobres em calcário porque este elemento provoca o endurecimento da semente dificultando o processo de cozedura. É muito sensível à salinidade e ao excesso de sódio no solo (Chandra, 1980) porque afetam a germinação, o crescimento vegetativo e o desenvolvimento reprodutivo. A falta de arejamento do solo e o encharcamento causam elevados prejuízos na cultura afetando o crescimento (Saxena, 1987). Estas condições inibem a nodulação e a fixação de azoto e o crescimento da raiz (Lopéz-Bellido e Garcia, 1986; Rupela e Saxena, 1987).

A preparação da cama de semente deve ser muito bem elaborada de modo a assegurar um bom arejamento e evitar a compactação (Saxena e Yadav, 1976). Solos pobres, com má drenagem restringem a oxigenação na zona radicular, tornando-se mais problemático com o aumento de temperatura.

Para garantir elevados rendimentos é fundamental efetuar uma boa preparação do solo, usar doses recomendadas de semente de boa qualidade e tratada com fungicida. As sementes precisam de água no solo para a germinação. Estudos realizados no INIAV, Elvas confirmam que densidades de 50 sementes por m² são as que garantem rendimentos mais elevados.

A data de sementeira é igualmente um fator determinante. O grão-de-bico constitui exceção entre as leguminosas para grão pelo facto de ser tradicionalmente semeado na primavera e não na época de outono/inverno. Na realidade, a sementeira efetuada na primavera, não permite

maximizar nem a produção, nem o benefício em termos de fixação de azoto pela cultura (Duarte-Maçãs, 1994, 2003), isto porque nas primaveras pouco húmidas, as plantas nodulam mal, crescem pouco, produzem quase nada e esgotam o solo em vez de deixarem algum benefício em termos de fertilidade. Nestes termos, os benefícios atribuídos ao grão-de-bico como cabeça de rotação à base de cereais nem sempre se verificam para esta época de sementeira.

A antecipação da data de sementeira do grão-de-bico conduz à obtenção de rendimentos muito superiores, visto as plantas crescerem e desenvolverem-se durante um período de maior humidade. As plantas iniciam a fase de crescimento durante o inverno, com maior humidade do solo e atmosférica; o período reprodutivo diferencia-se mais cedo, em comparação com a tradicional sementeira de primavera, e a característica indeterminada, confere-lhe um crescimento, quer vegetativo, quer reprodutivo constante desde que as condições atmosféricas sejam favoráveis. Assim, a sementeira de outono/inverno permite obter maior densidade de plantas, com maior altura facilitando a mecanização da colheita. Isto torna a cultura mais rentável para o agricultor uma vez que os custos de mão de obra são reduzidos.

A vantagem da sementeira de outono/inverno pode não se verificar se existirem condições de humidade desfavoráveis, por exemplo o excesso de humidade, associada à elevação a temperatura, durante os períodos vegetativo e reprodutivo, conduz à ativação do fungo *Ascochyta rabiei*, fator biótico que condiciona severamente o rendimento se o germoplasma não for tolerante. Por outro lado, a secura durante as primeiras fases do crescimento, conduz ao mau estabelecimento do coberto vegetal e ao desenvolvimento de infestantes que poderão ser nefastas se não forem controladas. Para além das vantagens mencionadas, a sementeira de outono/inverno proporciona um aumento da fixação simbiótica do azoto atmosférico (80 a 120 kg N ha⁻¹ comparados com 25 a 40 kg N ha⁻¹ em sementeira de primavera) (Singh *et al.*, 1997; Wery, 1990).

Singh (1990) enumera ainda como vantagem da sementeira de outono/inverno o maior rendimento em proteína, a maior taxa de germinação das sementes (95 % contra 75 % em sementeira de primavera) e a menor incidência de *Fusarium* spp.

Fatores bióticos prejudiciais

Atualmente, em Portugal o grão-de-bico começa a sofrer cada vez mais com ataques de doenças e de diversas pragas que anteriormente não causavam prejuízo. Na realidade, o facto desta planta estar coberta de pêlos glandulares que produzem um exsudado de pH 1,3 contendo elevadas concentrações de ácido málico (Reed *et al.*, 1987), parecia conferir-lhe resistência ao ataque de muitos insetos e de outros pequenos animais (como coelhos). No entanto, alterações climáticas, usos excessivos de pesticidas e fertilizantes parecem tornar esta espécie cada vez mais suscetível aos ataques das pragas mais importantes da zona Mediterrânica: mineira da folha (*Liriomyza cicerina* Rond), lagarta das vagens (*Helicoverpa armigera*) e algumas espécies de piolhos (*Aphis craccivora* e outros).

Entre todas as doenças que atacam esta cultura, a raiva ou antracnose, doença causada pelo fungo *Ascochyta rabiei* e a fusariose (causada pelo fungo *Fusarium oxysporum*) são as doenças mais importantes desta cultura.

Importância e distribuição

O grão-de-bico ocupa, no mundo (Figura 1), uma parcela muito pequena daquela destinada à produção de leguminosas para grão (73.149.983 ha) e ainda menor da que se destina a cereais e leguminosas para grão (748.784.113 ha).

246

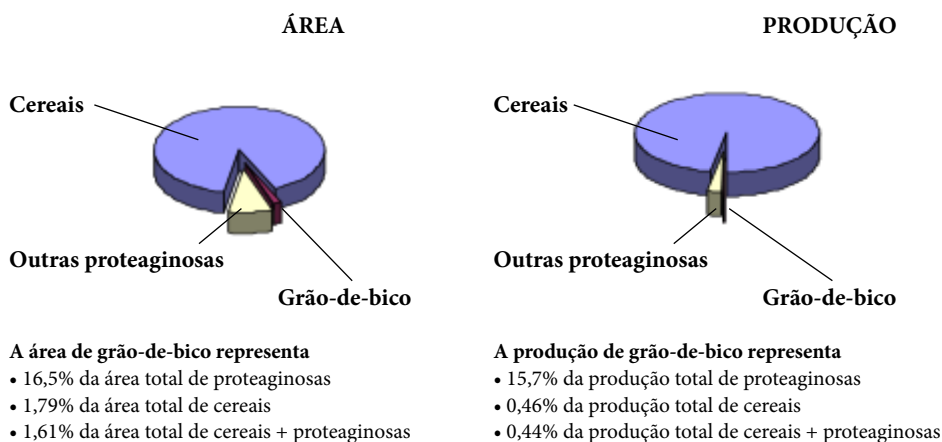


Figura 1 - Distribuição da área e produção de cereais e proteaginosas (destaque do grão-de-bico) no mundo.

Em Portugal a superfície cultivada de grão-de-bico foi crescente até meados dos anos 60's (1967). O aumento sentido no ano 1961 deve-se à alteração do método de obtenção dos valores da produção agrícola, pelo Instituto Nacional de Estatística, passando dos antigos inquéritos por enumeração completa das explorações agrícolas, para o método de amostragem.

A partir dos anos 1960's, a média da superfície cultivada foi então decrescendo acentuadamente; na década de 70 foi cerca de 43% inferior à média da década anterior. Por sua vez a média da década de 80 denota uma redução de 75,2% e 56,6%, relativamente à de 60 e 70; a média da década de 90 sofre uma redução ainda mais marcada de 95,5%, 92,2% e 82% relativamente às décadas de 60, 70 e 80 respetivamente (Figura 2).

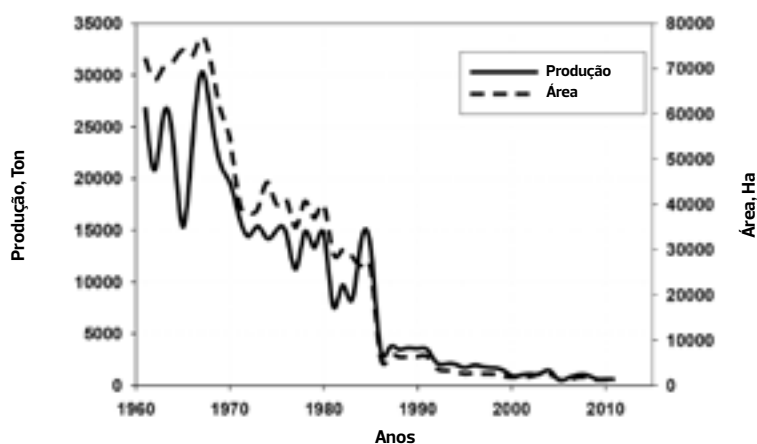


Figura 2 - Evolução da área e produção de grão-de-bico em Portugal.

O rendimento é marcado pela grande irregularidade de ano para ano. Apesar de ser uma cultura típica das condições de sequeiro do Mediterrâneo, a redução da área de produção, tal como a oscilação dos rendimentos podem estar relacionados com:

- A realização tradicional da cultura durante a primavera, crescendo e desenvolvendo-se com irregular distribuição pluviométrica durante o período reprodutivo e muitas vezes com temperaturas elevadas no final do ciclo;
- O reduzido nível de intensificação cultural, isto é, baixos povoamentos (sementeira a lanço), pouca ou ausência de fertilização e nenhuma proteção fitossanitária;
- Elevados custos de produção devido à excessiva mão de obra;
- O uso de variedades tradicionais sensíveis às principais doenças, não

adaptadas à secura ou temperatura elevada do final do ciclo e com estrutura não adaptada à colheita mecânica.

O MELHORAMENTO DO GRÃO-DE-BICO

O melhoramento de grão-de-bico, conseguido sobretudo em programas de seleção clássicos, visa a obtenção de novas variedades com características superiores de adaptabilidade às condições específicas dos ambientes mediterrânicos e a obtenção de um pacote de informação agronómica que permita o enquadramento nos sucessivos sistemas de agricultura.

O grão-de-bico é espécie diploide, com $2n = 16$ cromossomas e autogâmica, cujas populações tendem para o estado homozigótico.

As etapas fundamentais do programa de melhoramento incluem:

a) Organização de coleções, tendo em vista reunir a máxima variabilidade genética. Pode ser conseguido de diversos modos:

1. Introdução de material exótico;
2. Recolhendo populações do país;
3. Recorrendo à hibridação, mutação induzida, etc.

b) Estabelecimento de objetivos e seleção de genótipos

Os objetivos do melhoramento dirigem-se sempre no sentido de obter uma elevada produtividade, boa plasticidade ecológica de adaptação, melhoria da qualidade, resistência a doenças ou outros caracteres de valor económico. O rendimento poderá depender de caracteres tais como, o tamanho de semente, a altura da planta, a ramificação, a época de floração e muitas outras características que poderão ser medidas em populações segregantes.

c) Avaliação das linhas selecionadas para eleição de novas variedades

A regularidade de produção e a estabilidade fenotípica são avaliadas em ensaios de adaptação durante 2 anos e em ensaio de adaptação multilocal, na preocupação de selecionar agronomicamente os genótipos mais estáveis e que apresentem melhor adaptação aos fatores bióticos e abióticos. Os genótipos selecionados, após análise do índice ambiental, serão candidatos ao Catálogo Nacional de Variedades e posteriormente disponibilizados para os agricultores.

O passo mais importante no programa de melhoramento da cultura do grão-de-bico foi a antecipação da data de sementeira da cultura. A sementeira realizada durante o outono/inverno conduz a um aumento de 70 % no rendimento em grão. Os aumentos de rendimento na sementeira realizada no outono/inverno resultam do acréscimo da biomassa total devido a um

período reprodutivo mais alargado². O maior desenvolvimento de ramos quer primários, quer secundários nas plantas resultantes da sementeira de outono/inverno, garante uma maior produção de flores, vagens e sementes por planta (Duarte-Maçãs, 1994).

Desde 1985, ano em que se iniciou o melhoramento do grão-de-bico no INIAV, Elvas (ENMP), foram selecionadas cinco variedades comerciais de grão-de-bico, duas de grão negro (Elmo e Elite) e três de grão de tegumento claro (Elvar, Eldorado e Elixir). As variedades inscritas no Catálogo Nacional de Variedades apresentam elevada tolerância à *Ascochyta rabiei* e à *secura*, além de terem uma boa resposta ao regadio complementar (Quadro 1).

Quadro 1 - Características das variedades inscritas no Catálogo Nacional de Variedades

Nome	Inscr. CNV	Cor epiderme	Matéria Seca				Peso 100 Sem (g)	Rendimento (regadio)*	Rendimento (stress)*
			Proteína	Cinza	Fibra	Gordura			
Elmo	1993	Negra	24,5	3,23		4,61	32	2831	873
Elite	1996	Negra	23,8	3,21		4,84	32	2785	1001
Elvar	1993	Beije escuro	23,7	3,12	3,31	5,89	41	2532	686
Eldorado	2006	Beije claro	22,6	3,04	2,84	5,88	39	2677	946
Elixir	2006	Beije	23,0	3,16	2,91	5,32	34	3411	955

* Valores obtidos em sementeira de primavera (Duarte *et al.*, aguarda publicação)

Qualquer uma destas variedades foi submetida a ensaios de adaptação em diferentes locais do país e, na impossibilidade destes, a ensaios com diferentes regimes hídricos de modo a simularem diversas condições ambientais.

Na Figura 3 apresenta-se o comportamento de cada variedade, em relação ao índice ambiental, obtido pela média de cada variedade em todos os ambientes referidos (16 ambientes = 4 tratamentos × 4 repetições).

² A duração do ciclo vegetativo passa de 95-125 dias, em sementeira de primavera, para 185-215 dias em sementeira de outono/inverno.

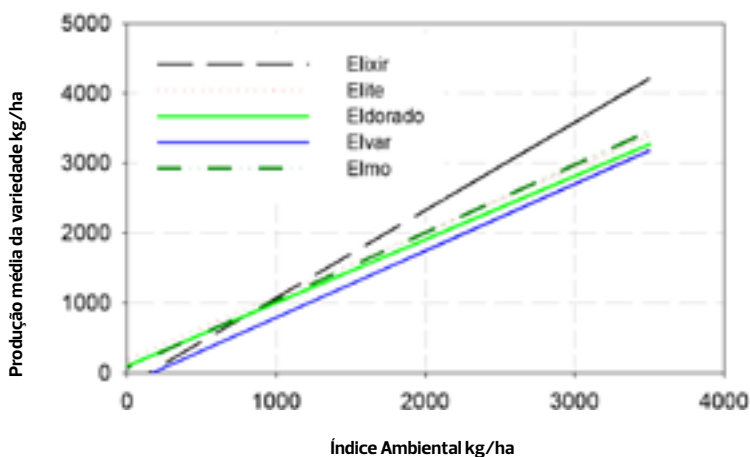


Figura 3 - Comportamento relativo das 5 variedades em relação ao ambiente (o rendimento médio das 5 variedades obtido em cada uma das 16 situações constitui o índice ambiental).

O valor de b elevado está associado ao elevado rendimento potencial de cada variedade. Nesta interpretação podem-se separar 2 grupos a partir do conhecimento da média do rendimento verificado na análise de regressão conjunta:

1. Com elevado rendimento, alto declive b e alta interceção a : Eldorado, Elite e Elmo;
2. Com elevado rendimento, alto declive b e baixa interceção a : Elixir e Elvar.

Através destes métodos estatísticos, da análise de regressão conjunta e do estudo da estabilidade de produção que consiste na obtenção de um potencial produtivo para cada genótipo ou variedade em estudo, em função de um índice ambiental obtido pela média de cada genótipo ou variedade em todos os ambientes, verificou-se que qualquer destas variedades apresentava valores de rendimento elevado no quadrante superior direito do gráfico que relaciona produtividade e índice ambiental. Apesar de algumas variedades apresentarem potenciais produtivos superiores (acima da média), não estão potencialmente bem adaptados a ambientes mais pobres. Este é o caso do grupo 2 que revela baixa adaptação a ambientes mais desfavoráveis conjugada com uma boa resposta à melhoria do ambiente. Normalmente o valor de b (na equação da reta) elevado, assim como uma alta interceção estão associados ao elevado rendimento potencial de cada genótipo (Duarte-Maças, 2003).

REFERÊNCIAS

Chandras, S. (1980). Effect of edaphic factores on chickpea. Em: ICRISAT (ed.), *Proceedings of International Workshop on Chickpea Improvement*. Hyderabad, Índia.

Cubero, J.I. (2003). Introducción a la Mejora Genética Vegetal. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid.

Duarte-Maças, I. (1994). *Seleção morfológica e fisiológica para a resistência à secura em grão-de-bico (Cicer arietinum L)*. MSc thesis. Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa. 102 pp.

Duarte-Maças, I. (2003). *Seleção de linhas de grão-de-bico (Cicer arietinum L) adaptadas ao ambiente Mediterrânico – critérios morfológica e fisiológicos*. PhD Thesis. Universidade Évora, Évora. 171 pp.

De Candolle, A (1882). *Origine des plantes cultivées*. Paris, Germer Baillière, VIII-379 p.

López-Bellido, L. e Garcia, M.F. (1986). Garbanzo para alimentación humana. *Agricultura* **647**: 402-409.

Moreno, M.T. e Cubero, J.I. (1978). Variation in *Cicer arietinum* L.. *Euphytica*. **24**: 465-485.

251

Muehlbauer, F.J. e Singh, K.B. (1987). Genetics of Chickpea. Em: M.C. Saxena e K.B. Singh (eds.), *The chickpea*. CAB International. Wallingford.

Reed, W., Cardona, C., Sithanantham, S. e Lateef, S.S. (1987). Chickpea insect pests and their control. Em: M.C. Saxena e K.B. Singh (eds.), *The chickpea*. CAB International. Wallingford.

Rupela, O.P. e Saxena, M.C. (1987). Nodulation and nitrogen fixation in chickpea. Em: M.C. Saxena e K.B. Singh (eds.), *The chickpea*. CAB International. Wallingford.

Saxena, M.C. (1987). Agronomy of Chickpea. Em: M.C. Saxena e K.B. Singh (eds.), *The chickpea*. CAB International. Wallingford.

Saxena, M.C. (1993). The challenge of developing biotic and abiotic stress in cool-season food legumes. Em: M.C. Saxena e K.B. Singh (eds.), *Breeding for stress tolerance in cool season food legumes*. John Wiley & Sons. New York

Saxena, M.C. e Yadav, D.S. (1976). Some agronomic considerations in pigeonpeas and chickpeas. Em: ICRISAT (ed.), *Proceedings of*

International Workshop on Chickpea Improvement. Hyderabad, Índia.

Singh, K.B. (1990). Winter chickpea: problems and potential in the Mediterranean region. *Options Méditerranéennes, Série Séminários* **9**: 25-34.

Singh, K.B., Malhotra, R.S., Saxena, M.C. e Bejiga, G. (1997). Superiority of winter sowing of chickpea in the Mediterranean region. *Agronomy Journal*. **89**: 112-118.

Summerfield RJ, Roberts EH (1985) *Cicer arietinum*. Em: A.H. Halevy (ed.), *Handbook of flowering*. CRC, Press Inc.. Florida.

Van der Maesen, L.J.G. (1972). *Cicer*. L. a monograph on the genus with special reference to the chickpea (*Cicer arietinum* L.), its ecology and cultivation. Em: Mededlingen landbouwhogeschool. Wageningen.

Wery, J. (1990). Adaptation to frost and drought stress in chickpea and implications in plant breeding. *Options Méditerranéennes – Série Séminaires*. **9**: 77-85.

Wery, J., Deschamps, M. e Legen-Cresson, N. (1988). Influence of some agroclimatic factors and agronomic practices on nitrogen nutrition of chickpea (*Cicer arietinum* L.) Em: D.P. Beck e L.A. Materon (eds.), *Nitrogen fixation by legumes in Mediterranean agriculture*. ICARDA, Aleppo.

255

VARIEDADES TRADICIONAIS DE FRUTEIRAS ALGARVIAS COM INTERESSE PARA A AGRICULTURA PORTUGUESA

*António Marreiros, Armino Rosa, Artur Rodrigues, Celestino Soares,
Isabel Monteiro, João Costa, José Catarino, José Entrudo, José
Fernando, José Tomás, Margarida Costa, Maria Mendes e Nidia Ramos*

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

VARIEDADES TRADICIONAIS DE FRUTEIRAS ALGARVIAS COM INTERESSE PARA A AGRICULTURA PORTUGUESA

António Marreiros, Armindo Rosa, Artur Rodrigues, Celestino Soares, Isabel Monteiro, João Costa, José Catarino, José Entrudo, José Fernando, José Tomás, Margarida Costa, Maria Mendes e Nidia Ramos
Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

RESUMO

Com este trabalho, pretendemos apresentar a atividade desenvolvida com as variedades tradicionais, no Projeto PRODER PA N° 18642/FRUTALG “Prospecção, recolha, conservação e caracterização de variedades tradicionais de fruteiras algarvias, com interesse para a agricultura portuguesa” e de uma forma breve, a sua ligação à “Dieta Mediterrânica”.

256

Nos últimos anos, tem-se assistido à perda de interesse pela utilização das variedades tradicionais, (baixo valor comercial, abandono do homem, morte natural das plantas, etc.), o que conduziu a uma perda progressiva e a uma “erosão genética”, cujas implicações serão difíceis de calcular, pois, para além do valor intrínseco da variedade, existe sempre o valor que se pode manifestar, através do melhoramento. Estão neste caso as espécies mediterrânicas que estudámos.

A atividade desenvolvida neste Projeto com espécies Mediterrânicas (Citrinos, Amendoeira, Alfarrobeira, Figueira, Nespereira e Romãzeira) e Pero de Monchique, no sentido de localizar, recolher e preservar o diferente material existente no Algarve, pretende conservar a grande diversidade existente nestas espécies, com entrada de diferentes variedades/acessos recolhidos na região com vista à instalação de coleções na Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve (Centro de Experimentação Agrária de Tavira - CEAT e Centro de Experimentação Hortofrutícola do Patacão - CEHFP), preservando assim, toda a variabilidade possível/conhecida da Região do Algarve e consequentemente do “Mundo Mediterrânico”, antes que o processo de erosão genética das mesmas (já iniciado), provoque a sua destruição, afetando assim a diversidade e as vantagens para a “Dieta Mediterrânica”.

Palavras-chave: variedades, tradicionais, fruteiras, algarvias.

INTRODUÇÃO

A Dieta Mediterrânica está intrinsecamente ligada ao trabalho desenvolvido neste Projeto PRODER/FRUTALG, pois a alimentação das suas gentes estava muito ligada às plantas e às culturas tradicionais praticadas na região, estando provada a influência dos produtos destas espécies, como alimentos capazes de induzirem uma melhor qualidade de vida e até, segundo alguns, de saúde.

Não foi incluída no Projeto, por razões estratégicas do mesmo, uma outra importante espécie, do Mediterrâneo, a Oliveira, que está a ser preservada noutras regiões do país e num ensaio existente no CEAT. Se fizermos uma pesquisa, ainda que rápida e mais como curiosidade, nomeadamente na Wikipédia, sobre a importância/função destas espécies na história, na vida e até na mitologia, facilmente encontraremos referências ao Mediterrâneo:

- Amendoeira – Da amêndoa, são extraídos óleos e essências possuidoras de propriedades medicinais, utilizados na indústria de cosméticos e licores.
- Alfarrobeira – Originária da região mediterrânica, existem indícios da sua utilização nesta região, há milhares de anos, nomeadamente pelos romanos, que mastigavam as suas vagens secas, de sabor adocicado. A semente da alfarroba foi, durante muito tempo, uma medida utilizada para pesar diamantes. A unidade quilate, era o peso de uma semente de alfarroba.
- Figueira – Trata-se de uma das primeiras plantas cultivadas pelo homem e segundo alguns autores, é a primeira planta descrita na Bíblia, quando Adão se veste com as suas folhas, ao notar que está nu.
- Nespereira – Não sendo uma árvore de origem mediterrânica, adaptou-se facilmente a esta região, sendo antigamente usada para fins medicinais.
- Romãzeira – Proveniente da zona mediterrânica (Grécia, Síria, etc.), aparece nos textos bíblicos. Na Grécia era considerada símbolo do amor e da fecundidade e foi consagrada à deusa Afrodite, pois acreditava-se nos seus poderes afrodisíacos. Em Roma, a romã era considerada um símbolo de ordem, riqueza e fecundidade. Os povos árabes salientavam os poderes medicinais e presentemente, reveste-se de importância por ser um “fruto vermelho”.
- Citrinos – Muito referidos, devido, entre outros aspetos, ao seu teor em vitamina C.

OBJETIVO PRINCIPAL DO PROJETO

- Prospeção, localização, recolha, conservação, caracterização e valorização de variedades tradicionais de:
 - Figueira (melhoria das condições de instalação e aumento da Coleção no CEAT);
 - Alfarrobeira (reinstalação e aumento da Coleção no CEAT);
 - Amendoeira (reinstalação e aumento da Coleção no CEAT);
 - Nespereira (reinstalação e aumento da Coleção no CEAT);
 - Romãzeira (instalação de uma Coleção no CEAT);
 - Citrinos (reinstalação e aumento da Coleção no CEHFP);
 - Macieira/Pero de Monchique (instalação de uma Coleção no CEAT).
- Contribuir para a valorização e preservação do património genético, e para um desenvolvimento sustentado das atividades agrícolas e do meio rural (cada vez mais desertificado e com menos opções de desenvolvimento);
- Contribuir para o estabelecimento de uma Rede Nacional de Coleções de Referência e Coleções Regionais de variedades tradicionais de fruteiras.

258

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Valorizar o mundo rural, pela promoção das variedades tradicionais das nossas fruteiras, com um aproveitamento económico a nível local e regional;
- Com as variedades preservadas, melhorar o desenvolvimento de alguns setores da agricultura nacional, nomeadamente através da diversificação e valorização dos produtos tradicionais de base local e da Agricultura Biológica, tentando assim corresponder, à maior procura por este tipo de produtos específicos e mediterrânicos, aos quais se associa uma maior qualidade;
- Contribuir com as espécies incluídas neste Projeto para a elaboração de uma “Lista Nacional de Variedades Tradicionais”;
- Realizar ações de divulgação e promoção das variedades tradicionais, dirigidas aos agricultores, técnicos, formadores e público em geral, para que esta questão possa ter o envolvimento de toda a sociedade, uma vez que a “preservação e valorização dos recursos genéticos é uma tarefa de todos”.

SÍNTESE DO TRABALHO DESENVOLVIDO

O projeto iniciou-se em 02/01/11 e tem data prevista de conclusão em 30/06/15, tendo-se realizado até ao momento as seguintes atividades:

- Localização e recolha de material vegetal, principalmente em 2011 e 2012, pela Equipa de Projeto, com o imprescindível apoio dos agricultores, de diferentes variedades/acessos:
 - Alfarozeira – 42 (entre o material já existente na Coleção e material recolhido)
 - Amendoeira – 87 (entre o material já existente na Coleção e material recolhido)
 - Citrinos – 250 (entre o material já existente na Coleção e material recolhido)
 - Figueira – 91 (entre o material já existente na Coleção e material recolhido)
 - Nespereira – 19 (entre o material já existente na Coleção e material recolhido)
 - Pero de Monchique (Macieira) – 26
 - Romãzeira – 48

259

Em algumas espécies, como a Amendoeira e a Figueira e em menor grau os Citrinos e a Alfarozeira, os agricultores atribuem, correntemente, nomes aos materiais recolhidos, ainda que para nomes iguais, possam existir materiais diferentes ou para nomes diferentes, materiais vegetais iguais.

Para a Nespereira e Romãzeira, normalmente, não é referida a existência de variedades/designações próprias, tendo a Equipa Técnica ou os agricultores atribuído um nome aos materiais recolhidos.

- Preparação (preparação do solo, fertilização de fundo e marcação dos locais de plantação), instalação e acompanhamento das diferentes Coleções no CEAT, 2012 - 2013.
- Realização de visitas técnicas com vista à obtenção de formação nestas áreas, em 2012, às seguintes Coleções:
 - Elche – Romãzeira.
 - Valência – Citrinos e Nespereira.
 - Badajoz – Figueira.
 - Viseu e Alcobaça – Macieira.

- Divulgação do Projeto:
 - Comunicação social, Autarquias e Associações da Região.
 - Informação individual a técnicos e agricultores.
 - Boletins de Avisos Agrícolas do Algarve e Boletins Informativos das delegações da DRAPALG.
 - Elaboração de um folheto, de um cartaz e de “Fichas de Localização e de Recolha do material vegetal com interesse para preservação”.
 - Colocação de notícia, folheto e cartaz no Site da DRAPALG – www.drapalg.min-agricultura.pt.
 - Sessões de divulgação, nas Delegações da DRAPALG, em Tavira e Portimão, principalmente para os técnicos das mesmas.
 - Participação no Workshop – Uma semente pela vida - 21 de março de 2011 – Loulé, com apresentação de uma comunicação.
 - Apresentação de uma comunicação no Encontro “Ao Encontro da Semente” – S. Brás de Alportel em 5/11/11 e Reunião com a Associação “Colher para Semear”.
 - Apresentação de comunicação sobre o trabalho desenvolvido – DRAPALG, Patação 06/12/12.
 - Publicação de um artigo na Revista “O Segredo da Terra” – outono de 2011.
 - Publicação de um artigo na “Revista da APH”, (nº 109), em 2012.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, pensamos ser importante chamar a atenção para:

O facto da preservação e da valorização dos recursos genéticos ser uma tarefa de todos nós, onde cada um poderá ter um papel ativo, para além da manifestação verbal de preocupações e intenções, muitas vezes inconsequentes.

Preservar e valorizar as populações locais/variedades tradicionais, das diferentes espécies vegetais, é defender uma herança e acautelar o futuro.

Destacamos ainda, o grande apoio e adesão à “Equipa de Projeto”, por parte de todos os agricultores contactados e de alguns técnicos, ao trabalho em curso.

Relembramos que para atingir os objetivos deste Projeto, necessitamos da vossa colaboração, para que nos façam chegar informação sobre a existência de variedades tradicionais das fruteiras referidas, que poderão ter interesse para preservação, utilizando os seguintes contactos: Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve, Apartado 282, Patação, 8001-904 Faro, Telefone: 289 870 700, E-mail: drapalg@drapalg.min-agricultura.pt ou coordenador do Projeto: António Marreiros, E-mail: marreiro@drapalg.min-agricultura.pt.

Nem sempre consideramos o fogo como uma forma de “erosão genética”, mas no incêndio que ocorreu no Algarve, em julho de 2012, perdeu-se um antigo exemplar de Nespereira, referenciada durante as nossas prospeções no Arimbo (S. Brás de Alportel), antes da Equipa do Projeto ter hipótese de a multiplicar.

Terminamos com um voto de esperança que as entidades competentes consigam criar condições para que este trabalho continue, para além do fim deste Projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradece-se o apoio financeiro do PRODER - PA N° 18642/FRUTALG “Prospeção, recolha, conservação e caracterização de variedades tradicionais de fruteiras algarvias, com interesse para a agricultura portuguesa”.

Seguidamente, apresentamos algumas fotografias do trabalho desenvolvido.



I e II – Prospeção de variedades tradicionais de Alfarrobeira.



III e IV – Prospeção de variedades tradicionais de Amendoeira.



V e VI – Prospeção de variedades tradicionais de Figueira.



VII e VIII – Prospeção de variedades tradicionais de Nespereira.



IX e X – Prospeção de variedades tradicionais de Romãzeira.



XI e XII – Prospeção de variedades tradicionais de Macieiras (Peros de Monchique).



XIII – Instalação de Coleção de variedades tradicionais de Citrinos no CEHFP.



XIV – Vista geral da Coleção de variedades tradicionais de Nespereira no CEAT.



XV – Vista geral da Coleção de variedades tradicionais de Alfarrobeira no CEAT.

267

OS CEREAIS NO CONTEXTO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Carla Brites

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

OS CEREAIS NO CONTEXTO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Carla Brites

Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P

RESUMO

A dieta alimentar 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, histórica 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 em torno do período Neolítico (5000 a.C.). O farro (*T. turgidum* var. *diccicum*) 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).

269

Mais tarde, na sequência das invasões bárbaras (séc. IV-VIII) os Suevos introduziram o centeio (*Secale cereale*) 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 séc. VII-VIII introduziram o arroz (*Oryza sativa*) e no séc. 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 (séc. 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 séc. 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 séc. 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.

270 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).

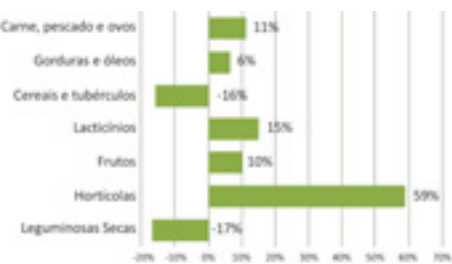
O padrão alimentar diagnosticado caracteriza-se por um alto consumo de cereais pouco refinados, nomeadamente o pão, frutos secos, grãos de leguminosas, frutas, queijo e iogurte, gordura adicionada predominantemente azeite onde a proteína animal é reduzida e proveniente de ovos e aves e algum peixe em detrimento de carne vermelha (Tabela 1).

Passadas algumas décadas, as mudanças demográficas, socioeconómicas, 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 da dieta (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 (Tabela 1). A tendência de decréscimo no consumo de cereais e leguminosas agravou-se ainda substancialmente (16%) da década de 90 para 2008 (Tabela 2) levando o INE a concluir que a dieta portuguesa se afasta das boas práticas nutricionais.

Tabela 1- Capitações (g/per capita/dia) em Creta e zona do mediterrâneo nos anos 60 e em Portugal em 1997

Alimentos	Creta Anos 60 ¹	Mediterrâneo Anos 60 ¹	Portugal 1997 ¹
Pão	380	416	200
Leguminosas	30	18	12,6
Fruta	464	130	236
Carne	35	140	171
Peixe	18	34	66
Gordura adicionada	95	60	101
Álcool	15	43	30

Tabela 2- Variação percentual dos consumos per capita da década de 90 para o período de 2003-2008 (INE, 2010)



¹Renaud *et al.*, (1995). ²INE, 1999: Balança Alimentar Portuguesa 1990-1997

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 114g/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 250-300 (distribuídos em 4-6 porções/dia de 40-60 g) e preferencialmente de cereais integrais.

A par da diminuição do consumo de pão, ocorreu um grande aumento do consumo calórico, de 2700 cal em 1996 para 3700 cal em 2003. O consumo do pão e de cereais ricos em amido foram substituídos por outros alimentos mais calóricos, açúcares de absorção rápida, gorduras e proteínas de origem animal. Paradoxalmente, aumentou a prevalência de doenças crónicas associadas a maus hábitos alimentares. Para inverter a tendência de afastamento do padrão da dieta mediterrânica e prevenir as patologias de doenças crónicas tais como o cancro (colón, estômago), cardíaca, obesidade e diabetes é necessário aumentar o consumo de alimentos derivados de cereais (Figura 1).



Figura 1- O consumo de alimentos derivados de cereais deve ser regular para poderem fornecer 60% das calorias ingeridas, prevenir patologias e doenças crônicas: cancro, cardíaca, obesidade e diabetes.

272

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), devem 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.

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, 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 (Figura 2). 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 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 nº 432/2012).

TRIGO	CENTEIO	AVEIA, CEVADA	MILHO	ARROZ	TRIGO SARRACENO
					
Proteínas-gliadinas, gluteninas	Fibra alimentar-quantidade, viscosidade Sais minerais	Fibra alimentar- β -glucanos	Isento de glúten Carotenóides-luteína, zeaxantina Tocoferóis e Tocotrienóis	Isento de glúten γ -Orizanol	Antioxidantes: γ -tocoferol Flavonóides-quercetina

Figura 2 - Principal valor nutricional de diferentes espécies de cereais e do pseudocereal trigo sarraceno

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 papel 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 derivado do 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 localizados 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 (Tabela 3) 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, Tabela 4). 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 de baixo índice.

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

Tabela 3 - Composição nutricional do pão

NUTRIENTE	PÃO ¹ g /100g
Água	35.7
Proteína	10.9
Lípidos	3.6
Glúcidos	47.5
Cinzas	2.2
Fibra Alimentar	3.6

¹- USDA Nutrient Database, 2006

Tabela 4 - Índice de glicémia de diferentes tipos de pão e outros derivados de cereais

GLUCOSE	100
Baguette	95
Pão integral	77
Pão de centeio	50
Pão sêmea aveia	44
Croissant	67
Esparquete	41
Arroz	57
Arroz integral	55
Cuscuz	65

Retirado de Bourre, 2001

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, índice de massa corporal e prevenir a diabetes, saúde cardiovascular, gastrointestinal e cancro.

275

VÍNCULO SUSTENTÁVEL

Quando comparamos a situação detetada no mediterrâneo por 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, Figura 3).



Figura 3 - Paradigma produtivista tem grande impacto ambiental que é importante inverter com dietas sustentáveis

276

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, 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, etc.) através da divulgação dos dados da balança alimentar, da obesidade e diabetes e da mobilização para desafios sociais, de consenso relativamente aos benefícios (Figura 4).



Figura 4 - Mitos que se criaram relativamente ao consumo de cereais, verdades da atualidade e desafios sociais para o futuro

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 (Figura 5).



Figura 5 - Associadas à dieta mediterrânea estão alegações de qualidade, nutrição, saúde, tradição, proximidade, sustentabilidade, funcionalidade, comodidade e prazer.

As oportunidades para o futuro deverão contemplar a qualidade organolética 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 (Figura 6).

278

Alegações Nutricionais, Reg 1924/2006

- 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% do total)
- Fonte natural de vit B1, PP, riboflavina, Ca, P, Fe e Mg (>15% DDR)
- Isento de colesterol

Alegações de saúde, Reg nº 432/2012

- Amido resistente
- Arabinoxilano produzido a partir de endosperma de trigo
- Beta-glucanos
- Fibra de centeio, de farelo de trigo, de grão de aveia
- Monascus purpureus (arroz vermelho fermentado)

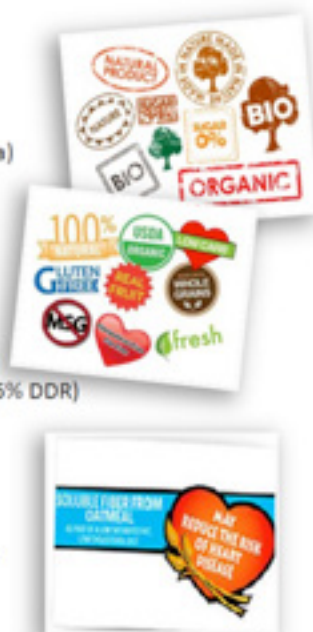


Figura 6 - Principais alegações nutricionais e de saúde relacionadas com os cereais e produtos alimentares derivados de cereais (UE, Reg nºs 1924/2006, 432/2012).

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 serão suportados no futuro por uma nova Política Agrícola Comum orientada para um modelo de agricultura que respeite o meio ambiente, focalizada nos consumidores e nas oportunidades do mercado.

REFERÊNCIAS

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*. Em *Wheat Gluten*, Shewry PR & Tatham AS (eds.), RSC, Cambridge, UK. 279

Brites, C., Haros, M., Trigo, M.J, Islas, R.P. (2007). Maíz. Em *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, León A & Rosell C editores, Hugo Báez, Córdoba, Argentina.

Brites, C. e Guerreiro, M. (2008). *O pão através dos tempos*. Apenas Livros, Lda., Lisboa.

Brites, C., Igrejas, G., León, A.E. (2007). Centeno y Triticale. Em *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, León A & Rosell C editores, Hugo Báez, Córdoba, Argentina.

Brites, C., Trigo, M.J., Ferreira, A., Gularte, M. (2007). Quality improvement of gluten free rice cake. Em 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, Carrapico, 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. Em *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, León A & Rosell C (eds.), Hugo Báez, Córdoba, Argentina.

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. Em *O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia*, Santos, J.L., Carmo, I., Graça, P., Ribeiro, I., Ed. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.

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., Mamelie, 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. Em *De tales harinas, tales panes: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamérica*, León A & Rosell C editores, Hugo Báez, Córdoba, Argentina.

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.

283

AZEITE, GORDURA DE ELEIÇÃO NA DIETA MEDITERRÂNICA

Ana Partidário

**TERRITÓRIO,
AGRICULTURA
E PESCAS**

AZEITE, GORDURA DE ELEIÇÃO NA DIETA MEDITERRÂNICA

Ana Partidário

Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P

RESUMO

Nos países mediterrânicos, o azeite ocupa um lugar central na dieta alimentar, juntamente com os legumes, cereais não refinados, vegetais e frutas.

O azeite é um óleo extraído do fruto da oliveira, *Olea europeae*, unicamente por processos físicos, o que lhe permite manter inalteradas as características químicas dos seus componentes minoritários, aos quais têm sido associados numerosos efeitos benéficos para o consumidor.

Dentro dos componentes minoritários do azeite destacam-se os compostos fenólicos, em particular a oleuropeína e hidroxitirosol, os hidrocarbonetos como o esqualeno, alcoóis triterpénicos como o eritrodiol e uvaol e os fitoesteróis.

Para além dos referidos compostos, a grande riqueza do azeite em ácidos monoinsaturados, em particular o ácido oleico (cis,9-octadecenóico), permite associar ao seu consumo, efeitos protetores ao nível do sistema circulatório, efeitos antiolesterolémicos, e antiateroscleróticos, entre muitos outros.

Os mais variados estudos encontrados em bibliografia, em particular em revistas associadas a investigação médica, que incluem desde ensaios laboratoriais a ensaios com humanos, apontam sempre no sentido dos benefícios associados ao crescente consumo de azeite.

Palavras-chave: azeite, ácido oleico, compostos minoritários, efeitos fisiológicos benéficos.

AZEITE, A TRADIÇÃO E OS NOVOS DESAFIOS

O azeite é um alimento com milhares de anos de história. É um óleo vegetal extraído do fruto da oliveira, significando o seu nome em árabe “sumo de azeitona”. Este óleo teve ao longo dos tempos as mais variadas utilizações, para além do seu uso principal na alimentação, desde fins medicinais, técnicas de massagem, iluminação e como líquido sagrado (Saramago, 2001).

Atualmente, o azeite é cada vez mais reconhecido como um óleo alimentar de elevada importância nutricional e económica, e o interesse na sua produção tem-se alargado muito para além dos países mediterrânicos tradicionalmente produtores. É um óleo produzido através de processos exclusivamente físicos, o que permite a sua potencial utilização, bem como dos seus subprodutos, como fonte importante de constituintes específicos com efeitos bioativos (Fernández-Bolanos, 2006). Os componentes menores do azeite (Tabela 1), são cada vez mais relacionados com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e de prevenção de doenças cardiovasculares (Pérez-Jiménez, 2005). Estes componentes são também responsáveis por tornar alguns azeites mais amargos ou picantes do que outros (Olivae, 2012).

São inúmeros os estudos e publicações que associam aspetos de saúde ao consumo do azeite e, em particular à Dieta Mediterrânica, a qual é caracterizada por um elevado consumo desta gordura (López-Miranda, 2008). A Dieta Mediterrânica tem como principal característica o facto de juntar a uma alimentação saudável o prazer pelo consumo dos alimentos.

O azeite é reconhecido pelos consumidores como um alimento com características organoléticas muito agradáveis, que desperta os mais variados aromas e sabores quando utilizado na confeção e tempero de diferentes pratos, sendo ainda facilmente associado a inúmeros efeitos benéficos nutricionais. A sua produção e consumo mundiais têm por isso vindo a aumentar substancialmente (Garcia-González, 2010).

Apesar de oscilações verificadas na produção, os países tradicionalmente produtores como a Espanha, Grécia, Itália, Portugal, Turquia, Chipre e França, continuam a ser responsáveis pela maior parte da produção mundial (cerca de 90%). Verifica-se no entanto, e apesar de continuarem a importar grandes quantidades de azeite, um aumento constante da produção em países como os Estados Unidos, a China, onde o consumo cresceu grandemente nos últimos anos (Olive Oil Times, 2013) ou a Austrália, que se tem tornado um produtor cada vez mais competitivo,

quer em termos de qualidade quer de quantidade, e com capacidade para colocar nos mercados azeite de excelente qualidade (Olive Business.com).

Tabela 1 – Componentes menores do Azeite

Fração Insaponificável do Azeite	
HIDROCARBONETOS	Esqualeno, b caroteno, HAP
ESTERÓIS	b-sitoesterol, campesterol, delta-7-estigmaesterol, brassicasterol
ÁC. TERPÊNICOS E DIALCOÓIS	Ácidos oleanólico, maslínico e ursólico, eritrodiol e uvaol
TOCOFERÓIS	a, b, g, d – tocoferóis
Compostos Fenólicos	Hidroxitirosol, tirosol, flavonóides, 3,4-dihidroxifenilglicol, oleuropeína, oleocantal

**PROPRIEDADES BIOLÓGICAS
DOS COMPONENTES DO AZEITE**

O azeite distingue-se dos outros óleos vegetais, pelo seu processo de extração particular, o qual inclui apenas processos físicos e mecânicos, sem recurso ao uso de solventes, e ainda, por ser um óleo obtido a partir de um fruto e não de sementes.

É uma gordura essencialmente monoinsaturada, em que o principal ácido gordo constituinte é o ácido cis-9 octadecenóico, vulgarmente conhecido por ácido oleico. Este ácido gordo existe no azeite, em teores relativos aos restantes ácidos constituintes, sempre com valores superiores a 55%, segundo as características definidas para o azeite na legislação específica (Reg. UE, 2011).

O consumo de azeite, associado a uma dieta do tipo mediterrânico, apresenta efeitos benéficos, comprovados por estudos realizados com diferentes populações, no perfil de lípidos sanguíneos e na resistência à degradação por oxidação, na melhoria do metabolismo da glucose em pacientes com diabetes tipo II e na redução da incidência da hipertensão (López-Miranda, 2008).

Os efeitos benéficos do consumo do azeite na diminuição da incidência da doença cardiovascular (cardiovascular heart disease - CHD), num contexto de dieta mediterrânica, foram a base para a autorização dada em 2004, pela Food and Drug Administration (FDA), para a inclusão de alegações de saúde em azeite (FDA web site).

Na Dieta Mediterrânica, as gorduras saturadas e gorduras *trans* são substituídas por azeite, e os altos teores em ácido oleico contribuem para a redução do teor do chamado mau colesterol, ou colesterol associado a proteínas de baixa densidade (low density lipoproteins - LDL) e dos triacilgliceróis no plasma, e para o aumento dos níveis do bom colesterol (high density lipoproteins - HDL), melhorando ainda a razão LDL:HDL. (IOC, 2005). Ao substituir os ácidos gordos polinsaturados das dietas ocidentais, por gordura monoinsaturada, decresce a suscetibilidade dos lípidos do sangue à degradação oxidativa. A dieta alimentar tem assim grande influência na aterogenicidade das LDL.

O azeite como gordura alimentar, tem um duplo efeito na proteção contra o *stress* oxidativo, ao fornecer maiores quantidades de ácidos monoinsaturados, ácido oleico, e pela sua riqueza em componentes com efeito antioxidante reconhecido, polifenóis e tocoferóis (Reaven, 1991). No entanto, são necessárias mais evidências com estudos *in vivo*, que suportem a atividade antioxidante dos constituintes do azeite em seres humanos (IOC, 2005).

Os polifenóis e triterpenos, são os constituintes do azeite normalmente associados a uma redução da incidência da hipertensão. Dentro dos polifenóis destaca-se a oleuropeína, principal composto fenólico das azeitonas verdes e responsável pelo sabor amargo no azeite.

287

Se bem que vários estudos epidemiológicos associem ao consumo de azeite a redução do risco do cancro, em especial das vias respiratórias, mama e cólo do útero, mais trabalhos têm de ser desenvolvidos, para que exista evidência científica que suporte estes factos (International Olive Council- IOC web site).

Os efeitos benéficos do azeite para contrariar o declínio cognitivo resultante do envelhecimento celular, que têm sido sugeridos por vários estudos de observação e por experiências *in vitro* são, em geral, associados ao ácido oleico e aos polifenóis. Em particular no caso do ácido monoinsaturado, este efeito benéfico é relacionado com a manutenção da integridade estrutural e fluidização das membranas neuronais (López-Miranda, 2008).

Em países tradicionalmente mediterrânicos, onde se verifica o consumo de teores elevados de ácido oleico (azeite), têm sido efetuados estudos de observação populacional, que sugerem que a adesão a uma dieta rica em gordura monoinsaturada está associada ao decréscimo nas taxas de obesidade (Mendez, 2006). A substituição da gordura alimentar por hidratos de carbono, como fonte de energia, não tem, quando comparada

com a situação da dieta rica em ácido oleico, qualquer efeito protetor contra as doenças cardiovasculares.

Muitos outros efeitos benéficos associados ao consumo de azeite, tais como ação favorável no sistema imunitário, promoção da mineralização e calcificação dos tecidos ósseos, efeito protetor e regenerador da pele, são referidos em bibliografia. Verifica-se assim que, existe uma vasta área de investigação associada ao estudo dos efeitos benéficos, relacionados com o consumo de azeite, que necessita ainda de grande aprofundamento.

CONCLUSÕES

A Dieta Mediterrânica reflete uma série de tradições alimentares e um modo de vida que, historicamente, são associadas a um bom estado de saúde.

No início dos anos 60, a alimentação típica de Creta, da Grécia em geral e do sul de Itália, onde a esperança de vida era das mais altas no Mundo, e onde as doenças coronárias e certos tipos de cancro atingiam os valores mais baixos, era o reflexo direto do efeito benéfico que hoje se reconhece ser consequência de uma alimentação baseada no consumo de fruta, vegetais, pão e cereais, grãos e sementes variadas, produtos lácteos em especial queijo e iogurtes, bem como peixe e aves em quantidades moderadas, vinho também em quantidades moderadas e claro está, o azeite como principal fonte de gordura.

A Dieta Mediterrânica é uma forma de alimentação que se torna atrativa não só pelos seus efeitos benéficos para a saúde, mas também pela riqueza de sabores que lhe estão associados.

Cada vez mais o azeite é reconhecido como um dos fatores chave nos efeitos benéficos associados a este tipo de dieta alimentar (Serra-Majem, 2003). E cada vez mais novos atributos, benéficos para a saúde, são atribuídos ao azeite.

Tradicionalmente, as dietas com baixos teores em gordura, foram associadas a menores riscos de desenvolvimento de vários tipos de doenças e a uma maior prevenção contra uma série de problemas de saúde. Cada vez mais, os numerosos estudos desenvolvidos na área da alimentação e da saúde, apontam para que, não é tanto a quantidade de gordura ingerida mas o tipo de gordura da nossa alimentação, que vai ter um papel preponderante na proteção contra inúmeras doenças crónicas. Em particular, as dietas ricas em gorduras monoinsaturadas, como é o caso do azeite, têm um efeito protetor contra esse tipo de doenças.

REFERÊNCIAS

Fernández-Bolanos J., Rodríguez G., Rodríguez R., Guillén R. e Jiménez A. (2006). Extraction of interesting organic compounds from olive oil waste. *Grasas y Aceites*. **57** (1): 95-106.

FDA website: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/qhcolive.html>

Garcia-González, D.L. e Aparicio, R. (2010). Research in Olive Oil: Challenges for the near future. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. **58**: 12569-12577.

International Olive Council website: www.internationaloliveoil.org/items/view/149-olive-oil-and-cancer

López-Miranda, J. et al. (2010). Olive Oil and Health: Summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba, Spain, 2008. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular diseases, 2010, doi: 10.1016/j.numecd.2009.12.007.

Mendez, M.A. et al., (2006). Adherence to a Mediterranean Diet is associated with reduced 3-year incidence of obesity. *Journal of Nutrition*. **136**: 2934-2938.

Olivae, official magazine of the International Olive Oil Council, nº 117, 2012.

289

Olive Business (2013). www.olivebusiness.com/, Australia

Pérez-Jiménez, F. et al. (2005). International conference on the healthy effect of virgin olive oil. Consensus report, Jaen, Spain. *European Journal of Clinical Investigation*. **35**: 421-424.

Regulamento UE, nº 61/2011, que altera regulamento CEE nº 2568/91 relativo às características dos azeites e óleos de bagaço de azeitona

Reaven P, Parthasarathy S, Grasse BJ, Miller E, Almazan F, Mattson FH, Khoo JC, Steinberg D, Witztum JL. (1991). Feasibility of using an oleate-rich diet to reduce the susceptibility of low-density lipoprotein to oxidative modification in humans. *American Journal of Clinical Nutrition*. **54**: 701-706.

Saramago, A. (2001). A oliveira e o azeite: história e simbologia. *Revista de Ciências Agrárias*, **XXIV** (1 e 2): 7-11.

Serra-Majem L, Ngo de la Cruz J, Ribas L, Tur JA. (2003). Olive Oil and the Mediterranean diet: beyond the rhetoric. *Journal of Clinical Nutrition*. **57**, Suppl 1, S2-S7.

The Olive Oil Times - News, reviews and discussion (2013) USA, July. <http://www.oliveoiltimes.com/olive-oil-health-benefits>



291

ESTILO DE VIDA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



293

TRADIÇÃO ALIMENTAR
MEDITERRÂNICA,
ESTILOS DE VIDA E
SAÚDE

Maria Manuel Valagão

**ESTILO DE VIDA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

TRADIÇÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICA, ESTILOS DE VIDA E SAÚDE

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 séc. XX que, em Portugal se iniciaram os 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, sendo 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.

295

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 situação 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 séc. 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 2.700 calorias/pessoa/dia nos anos sessenta, para quase 3.800 nos anos noventa (1997). Este valor mantém-se elevado nos anos seguintes, ou seja 3.805/pessoa/dia no ano 2008 (INE, 2012). Portugal ultrapassou largamente a média europeia (3.443 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 diminuir¹. 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 diminuíram 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 equilibrado².

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

¹ 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.

² Parece-nos dispensável repetir as características da tradição alimentar mediterrânica uma vez que estas têm sido exaustivamente descritas no âmbito dos textos resultantes deste seminário sobre Dieta Mediterrânica Património Imaterial da Humanidade.

diversificação dos tipos de alimentos consumidos. É óbvio que estas transformações refletem em si determinados fatores, quer de natureza socioeconômica, 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.

297

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

corroborar 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 vária ordem, 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 e 11% em 1990 e 5,00 em 2001. Atualmente, a população empregada no setor primário é de 5.9% (INE, 2011)³.

³ Cf INE, *Censos 2011* (Resultados definitivos: Portugal, Quadros Resumo). Extraído do sítio do INE na *Web* em 20.10.2013.

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.

299

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.

300 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 estruturada, 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 posto 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 definição 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 2000⁴, que visa a consagração da gastronomia como património cultural nacional. A este facto vem associar-se a extensão a

⁴ Cf Documento Legislativo, *Gastronomia como Património Cultural Nacional*, Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, de 26 de julho, Lisboa, Portugal, 2000.

Portugal do reconhecimento pela UNESCO da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade⁵. 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.

303

AGRADECIMENTOS

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

⁵ Cf. , 8.ª sessão do comité intergovernamental da UNESCO que decorreu em Baku, capital do Azerbaijão, no dia 4 de dezembro de 2013.

REFERÊNCIAS

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.

Documento Legislativo, (2000). *Gastronomia como Património Cultural Nacional*, Lisboa, Resolução do Conselho de Ministros nº 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.

304 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.). *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France.

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.

307

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA E PREVENÇÃO DE DOENÇA: CÂNCRO

*Paula Ravasco,
Inês Carretero e Pedro Neves*

**ESTILO DE VIDA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA E PREVENÇÃO DE DOENÇA: CANCRO

Paula Ravasco, Inês Carretero e Pedro Neves

Unidade de Nutrição e Metabolismo do Instituto de Medicina Molecular, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

RESUMO

A inegável associação entre os hábitos alimentares saudáveis preconizados pela alimentação mediterrânica e a prevenção do cancro mantém-se em foco através da realização de diversos estudos epidemiológicos e respetiva evidência científica. A forte associação entre a dieta da região Mediterrânica e a saúde das populações que a praticam, indicam que a associação deste tipo de alimentação com a adoção de estilos de vida saudáveis como a prática de exercício físico e controlo do peso corporal, poderão ser uma ferramenta útil no combate e prevenção à incidência de novos casos de cancro em Portugal. O cancro encontra-se atualmente entre as principais causas de morte no Mundo e estima-se que em 2030 vão registar-se cerca de 21,4 milhões de novos casos por ano. Perante este flagelo, torna-se evidente e urgente a aquisição de medidas preventivas começando pelas escolhas pessoais, como a dieta.

Palavras-chave: Dieta Mediterrânica, cancro, prevenção e estilos de vida saudáveis.

CANCRO

A *American Cancer Society* (2013) define o cancro como um grupo de mais de 100 doenças caracterizadas pelo crescimento descontrolado e disseminação de células anormais, cuja difusão não controlada e/ou tratada poderá resultar em morte. A sua causa é multifatorial e depende de fatores externos como a alimentação, o tabaco, organismos infecciosos, produtos químicos e radiação ou de fatores internos como mutações genéticas, hereditárias, alterações hormonais e imunológicas. As células malignas que caracterizam o cancro invadem os tecidos adjacentes incluindo os vasos linfáticos e sanguíneos, atingindo deste modo órgãos distantes (metastização) (Costa *et al.*, 2005). Existem diversos tratamentos antineoplásicos: cirurgia, radioterapia e quimioterapia, que podem ter efeitos secundários variáveis com implicações nutricionais que podem condicionar a qualidade de vida dos doentes. Para prevenir o aparecimento desta doença, a evidência científica bem como a maior parte das organizações mundiais de saúde recomendam dieta e prática de estilos de vida saudáveis para reduzir o risco de cancro (Mahan *et al.*, 2010).

EPIDEMIOLOGIA DO CANCRO NO MUNDO E EM PORTUGAL

309

O Cancro é uma das principais causas de morte no Mundo com 7,6 milhões de mortes em 2008 (Ferlay *et al.*, 2010) e com uma progressão acentuada nos últimos anos, uma vez que até 2030 irão registar-se cerca de 21,4 milhões de novos casos de cancro por ano e 13,2 milhões de mortes (WHO, 2011). Este aumento será mais evidente nos países em desenvolvimento comparativamente aos países que apresentam elevados recursos (IARC, 2010; Bray *et al.*, 2012). A dimensão e repercussões desta doença no Mundo são graves uma vez que se estima que 169,3 milhões de anos de vida saudáveis foram perdidos por causa do cancro em 2008, colocando em causa a prevenção adequada, deteção precoce e programas de tratamento sugerindo a necessidade de reavaliação especialmente em países que apresentam baixos recursos (Soerjomataram *et al.*, 2012). As doenças cardiovasculares continuam a ser a primeira causa de morte em Portugal seguindo-se as doenças oncológicas (PNPCDO, 2010). Em Portugal em 2008 foram registados 42.000 novos casos de cancro e 23.000 mortes associadas à doença oncológica (INE, 2013) comparativamente ao ano de 2012, em que foram registados 25.690 óbitos causados por cancro (Pordata, 2009). As projeções e a atual realidade dos números que caracterizam o cancro, não podem ser dissociadas dos elevados custos

económicos para o Sistema Nacional de Saúde, dadas as comorbilidades associadas, tratamento e malnutrição associados a esta doença (Melchior *et al.*, 2012; Freijer *et al.*, 2013). Quando a evidência científica relaciona os hábitos alimentares com a incidência de cancro, demonstrando que a proporção de cancro prevenível devido ao baixo consumo de frutas e verduras é de 5-12% para todos os casos de cancro e entre 20-30% nos casos de cancro do sistema gastrointestinal (WHO, 2013), rapidamente se entende que a alimentação e nutrição têm um papel fundamental na prevenção do cancro. É hoje evidência que uma diversidade de doenças, incluindo o cancro, que podem ser prevenidas através da adoção de hábitos de alimentação saudáveis através por exemplo da Dieta Mediterrânica (Sofi *et al.*, 2008; Fung, *et al.*, 2009).

A DIETA MEDITERRÂNICA

Tradicionalmente, a Dieta Mediterrânica faz referência aos hábitos e padrões de alimentação durante os anos 50 e 60 do século XX, que eram praticados na Grécia, especialmente em Creta) e no Sul de Itália (Willet *et al.*, 1995; Assman *et al.*, 2000). Foi já nos anos 90 que se estabeleceram as principais características desta dieta: 1) consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos); 2) consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais; 3) consumo de azeite como principal fonte de gordura; 4) baixo/moderado consumo de lacticínios, sobretudo de queijo e iogurte; 5) consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas; 6) consumo frequente de pescado e por último, 7) consumo baixo/moderado de vinho, em particular tinto e às refeições (Serra-Majem *et al.*, 2004; DGS, 2013). Associada à dieta mediterrânica, encontram-se macronutrientes e micronutrientes (vitaminas e minerais) com elevada capacidade antioxidante que parecem ter relevância na diminuição do risco de incidência de algumas doenças, como por exemplo diversos tipos de cancro (Sofi *et al.*, 2008; Scarmeas *et al.*, 2009). Mundialmente são reconhecidas as qualidades e benefícios da adoção da dieta mediterrânica e por esse motivo a Direção Geral da Saúde apoiou a candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade da UNESCO (DGS, 2013).

A DIETA E O CANCRO

Embora em muitos casos o mecanismo exato não seja conhecido, vários estudos demonstram que a dieta tem influência no processo carcinogénico;

alguns estudos epidemiológicos conseguiram demonstrar uma correlação direta entre certos alimentos e/ou dietas e a incidência de diversos tipos de tumores. Como principais fatores de risco confirmados a nível nutricional são: a obesidade e o consumo de álcool. Ambos já foram relacionados ao cancro da mama (Cappellani *et al.*, 2012) e apesar de haver indicação da possibilidade de que outros fatores possam ser fatores de risco, nomeadamente a gordura saturada, carnes vermelhas, e confeções de alimentos a altas temperaturas, ainda não estão comprovados. Estes últimos são normalmente indicados como possíveis fatores de risco no cancro colo-retal e próstata, no entanto em ambos os casos os estudos feitos ainda não comprovaram que tenham um efeito direto no seu aparecimento (Wicki, 2011).

PREVENÇÃO DO CANCRO

Frequentemente a fruta, vegetais e respetivas fibras são identificadas como preventivos do desenvolvimento do cancro, i.e. cancros da cabeça-pescoço (Freedman *et al.*, 2008) e do trato gastrointestinal (Asano e McLeod, 2002; Key, 2011). Em relação aos suplementos multivitamínicos e multiminerais, os estudos não demonstram eficácia na prevenção do aparecimento de cancro, sendo que em alguns estudos a suplementação teve o efeito oposto, aumentando o risco de desenvolvimento de cancro (Druesne-Pecollo *et al.*, 2010). No entanto, em certos casos específicos como no consumo excessivo de álcool, a suplementação em folatos teve uma associação com a redução da incidência de cancro colorectal, pois combatia o decréscimo da sua reserva hepática causado pelo consumo de álcool (Freedman *et al.*, 2008). Em contrapartida um grande estudo epidemiológico mostrou que o excesso de folatos na circulação aumentou o risco de cancro de próstata (Collin *et al.*, 2010). No caso da suplementação com vitamina D, o seu efeito benéfico na redução de risco do aparecimento de cancro foi comprovado no cancro colo-retal (Gandini *et al.*, 2011) e melanoma, suplementada em conjunto com o cálcio (Tang *et al.*, 2011). No entanto e apesar das várias contradições em casos específicos, a dieta mediterrânica continua a ser um fator comprovado na prevenção de cancro (Sofi *et al.*, 2008).

311

RECOMENDAÇÕES GERAIS

As recomendações gerais podem ser divididas em vários tópicos, que a seguir se enumeram. Ser tão magro quando possível dentro do padrão normal de peso corporal, ou seja, a população deve ser educada a manter um Índice de Massa Corporal normal para a sua idade, com um valor

médio em adulto entre 21 e 23 kg/m² e deve evitar ganhar peso e aumentar o perímetro da cintura na idade adulta. Ser fisicamente ativo, praticando atividade física (AF) moderada (30 minutos de marcha todos os dias), limitando hábitos sedentários. Evitar alimentos de elevada densidade calórica (225-275 kcal/100 g) bem como bebidas açucaradas e refrigerantes, sendo que o consumo de alimentos do tipo “*fast food*” deve ser limitado. É aconselhável aumentar a ingestão de alimentos de origem vegetal (vegetais hortícolas e sem amido e os frutos) para 5 ou mais porções diárias (600 g/dia); devem ingerir-se grãos de cereais e/ou leguminosas a todas as refeições, aumentando a fonte de fibra dietética para 25 g/dia. Limitar o consumo de alimentos refinados e ingestão de carne vermelha, assim como carnes processadas para <300 g/semana, em média. Deve evitar/restringir-se a ingestão de bebidas alcoólicas para 2 bebidas ou menos por dia para os homens e 1 bebida para as mulheres. Recomenda-se ainda limitar o consumo de sal para menos de 5 g diários, evitando alimentos preservados/demolhados em sal ou salgados. Por último deverá satisfazer-se as necessidades nutricionais através da dieta, evitando suplementação nutricional.

REFERÊNCIAS

312

Asano, T., e McLeod, R.S. (2002). Dietary fibre for the prevention of colorectal adenomas and carcinomas. Cochrane Database.

Assman, G., de Backer G., Bagnara, S., Betteridge, J., Crepaldi, G., Fernandez-Cruz, A., Godtfredsen, J., Jacotot, B., Paoletti, R., Renaud, S., Ricci, G., Rocha, E., Trautwein, E., Urbinati G.C., Varela, G. e Williams, C. (1997). International consensus statement on olive oil and the Mediterranean diet: implications for health in Europe. The Olive Oil and the Mediterranean Diet Panel. *Eur J Cancer Prev.* **6** (5): 418-21.

Bray, F., Jemal, A., Grey, N., Ferlay, J. e Forman, D. (2012). Global cancer transitions according to the Human Development Index (2008–2030): a population-based study. *Lancet Oncol.* **13**: 790–801.

Cancer Research UK. (2013). Cancer Stats report – Worldwide cancer Key Facts. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: <http://publications.cancerresearchuk.org/cancerstats/statsworldwide/worldwidekeyfacts.html>

Cappellani, A., Di Vita, M., Zanghi, A., Cavallaro, A., Piccolo, G., Veroux, M., Berretta, M., Malaguarnera, M., Canzonieri, V. e Lo Menzo, E. (2012). Diet, obesity and breast cancer: an update. *Frontiers in bioscience*

(Scholar edition) 4: 90–108.

Collin, S.M., Metcalfe, C. e Refsum, H. (2010). Circulating folate, vitamin B12, homocysteine, vitamin B12 transport proteins, and risk of prostate cancer: a case-control study, systematic review, and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* **19**: 1632–42.

Costa, C., Magalhães, H., Costa, A. e Cordeiro, S. (2005). O Cancro e a Qualidade de Vida. 1ª edição, Novartis.

DGS (2013). Direção Geral de Saúde – Plataforma Contra a Obesidade. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=1258&menuid=483&exmenuid=410>

Druesne-Pecollo, N., Latino-Martel, P., Norat, T. et al. (2010). Beta-carotene supplementation and cancer risk: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *International Journal of Cancer.* **127**: 172–84.

ECO. (2013). European Cancer Observatory. Acedido em 27 de novembro de 2013 no Web site: <http://eco.iarc.fr/EUCAN/Country.aspx?ISOCountryCd=620#block-table>.

Ferlay, J., Shin H.R., Bray, F., Forman, D., Mathers, C. e Parkin, D.M. (2010). Estimates of worldwide burden of cancer in 2008: GLOBOCAN 2008. *International Journal of Cancer.* **127**(12): 2893–917.

Ferlay, J., Steliarova-Foucher, E., Lortet-Tieulent, J., Rosso, S., Coebergh, J., Comber, H., Forman, D. e Bray, F. (2013). Cancer incidence and mortality patterns in Europe: estimates for 40 countries in 2012. *European Journal of Cancer.* **49**(6):1374-403.

Freedman, N.D., Park, Y., Subar, A.F. (2008). Fruit and vegetable intake and head and neck cancer risk in a large United States prospective cohort study. *International Journal of Cancer.* **122**: 2330–6.

Freijer, K., Tan, S., Koopmanschap, M.A., Meijers, J., Halfens, R J.G. e Nuijten, M.J.C. (2013). The economic costs of disease related malnutrition. *Clinical Nutrition.* **32**: 136-141.

Fung, T., Rexrode, K., Mantzoros, C., Manson, J., Willett, W. e Hu, F. (2009). Mediterranean diet and incidence and mortality of coronary heart disease and stroke in women. *National Institute of health.* **119**(8): 1093–110

Gandini, S., Boniol, M., Haukka, J. et al. (2011). Meta-analysis of

observational studies of serum 25-hydroxyvitamin D levels and colorectal, breast and prostate cancer and colorectal adenoma. *International Journal of Cancer*. **128**:1414–24.

IARC. (2010). International Agency for Research on Cancer, WHO. GLOBOCAN2008: cancer incidence, mortality, and prevalence worldwide in 2008. 2010. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: <http://globocan.iarc>.

IARC. (2013). International Agency for Research on Cancer. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/EUCAN_EJC_Feb2013.pdf

INE. (2013). Instituto Nacional de Estatística. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_main.

Key, T.J (2011). Fruit and vegetables and cancer risk. *British Journal of Cancer* **104**(1): 6–11.

Keys, A. (1995). Mediterranean Diet and Public Health – personal reflections. *American Journal of Clinical Nutrition*. **61**(6): 1321-1323.

Mahan, L. e Escott-Stump S. (2010). Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. São Paulo. Elsevier Editora. 968 – 985.

Melchior, J.C., Emmanuelle, P., Juliette, H., Michèle, B., Gérard, D., Eric, F., Xavier, H., Bertrand, L., Jean-Fabien, Z., Yves, P. e Gérard, N. (2012). Clinical and economic impact of malnutrition per se on the postoperative course of colorectal cancer patients. *Clinical Nutrition*. **31**: 896-902.

PNPCDO. (2007). Plano Nacional de Prevenção e Controlo das Doenças Oncológicas 2007/2010 - Orientações Programáticas. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: <http://www.portaldasaude.pt>

Pordata. (2009). Base de Dados Portugal Contemporâneo. Acedido em 25 de novembro de 2013 no Web site: [http://www.pordata.pt/Portugal/Obitos+por+algumas+causas+de+morte+\(percentagem\)-758](http://www.pordata.pt/Portugal/Obitos+por+algumas+causas+de+morte+(percentagem)-758)

Scarmeas, N., Stern, Y., Mayeux, R., Manly, J. J., Schupf, N., e Luchsinger, J. A. (2009). Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment. *Archives of Neurology*. **66**(2): 216-225.

Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., de la Cruz, J.N., Cervera, P., Álvarez, A. G., La Vecchia, C., Lemtouni, A. e Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*. **7**(07): 927-929.

Soerjomataram, I., Lortet-tieulent, J., Parkin, M., Ferlay, J., Mathers, C., Forman, D. e Bray, F. (2012). Global burden of cancer in 2008: a systematic analysis of disability adjusted life-years in 12 world regions. *Lancet*. **380**: 1840–50.

Sofi, F., Cesari, F., Abate, R., Gensini, G.F., e Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*. **11**: 337-344.

Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G.F. e Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* (Clinical research ed.) **337**: 1334-1336

Tang, J.Y., Fu, T., Leblanc, E. et al. (2011). Calcium Plus Vitamin D Supplementation and the Risk of Nonmelanoma and Melanoma Skin Cancer: Post Hoc Analyses of the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Oncology*. **22**: 3078–3084.

WHO. (2011). Noncommunicable Diseases Country Profiles. Acedido em 25 de novembro de 2013, no Web site da: World Health Organization: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en/.

Wicki, A. e Hagmann, J. (2011). Diet and cancer. *Swiss Medical Weekly* **141**: w13250.

Willet, W.C., Snacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E. e Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean Diet Pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*. **61**(6): 1402-1406.

317

ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNIC EM JOVENS NO ALGARVE

*Maria Palma Mateus
e Pedro Graça*

**ESTILO DE VIDA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICICO EM JOVENS NO ALGARVE

Maria Palma Mateus* e Pedro Graça**

* Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve;

** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

RESUMO

A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) está associada a taxas de morbilidade e mortalidade mais baixas. 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.

Embora os dados disponíveis sobre a adesão ao PAM em crianças e adolescentes em Portugal, ainda sejam limitados, estudos desenvolvidos em Espanha e na Grécia, evidenciam que os jovens estão a afastar-se das suas raízes mediterrânicas.

Os principais objetivos deste estudo consistiram na caracterização dos hábitos alimentares dos jovens do Algarve e avaliação do nível de adesão ao PAM através da aplicação do *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (Índice KIDMED).

Desenvolveu-se um questionário para obter informações sobre os hábitos alimentares dos jovens, entre os onze e os dezasseis anos de idade, que frequentavam as escolas do ensino público regular. Obteve-se uma amostra final de 276 jovens inquiridos. Destes, 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, crianças, adolescentes.

PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO EM PORTUGAL

Portugal apresenta características que lhe têm conferido um estatuto mediterrânico, destas destacam-se 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 (Alexandratos, 2006; Balanza *et al.*, 2007; da Silva *et al.*, 2009; Naska *et al.*, 2006; Vareiro *et al.*, 2009) tende a afastar-se da alimentação tradicional tipo mediterrânica.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, entre 2003 e 2008, as disponibilidades *per capita* dos produtos de origem animal (carnes, pescado e ovos) e de “Óleos e gorduras”, nomeadamente de gorduras de origem animal aumentaram, e as disponibilidades *per capita* de leguminosas, frutos e produtos hortícolas diminuíram.

ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

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 rica para estas faixas etárias (Serra-Majem *et al.*, 2003), e com efeitos protetores em situações de asma e alergia em crianças (Chatzi *et al.*, 2007; de Batlle *et al.*, 2008; Garcia-Marcos *et al.*, 2007).

Embora os dados disponíveis sobre a adesão ao PAM em crianças e adolescentes, estejam atualmente a ser mais explorados, estudos já desenvolvidos em Espanha e na Grécia apresentam conclusões pouco animadoras, pois evidenciam que as crianças e os adolescentes estão a afastar-se das suas raízes alimentares mediterrânicas (Kárlen *et al.*, 2008; Kontogianni *et al.*, 2008; Lazarou *et al.*, 2009; Serra-Majem *et al.*, 2004).

OBJETIVO GERAL

Analisar a adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) em jovens entre os onze e os dezasseis anos, na região do Algarve, através da aplicação do *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (índice KIDMED).

Objetivos específicos

- Caracterizar os hábitos alimentares e de consumo da população em estudo;
- Analisar a relação entre a adesão ao PAM e o sexo, a idade e os parâmetros antropométricos e pressão arterial dos jovens;
- Analisar a relação entre a adesão ao PAM e a ingestão nutricional dos jovens;
- Analisar os hábitos de consumo e alimentares do agregado familiar dos jovens.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de estudo

É um estudo epidemiológico observacional, baseado em técnicas de análise quantitativas, de natureza descritiva e transversal.

População

A população a estudar foi constituída por jovens, de ambos os sexos, residentes no Algarve e que frequentavam escolas dos 2º e 3º ciclos da rede nacional do ensino público regular, do distrito de Faro, com idades compreendidas entre os onze e os dezasseis anos.

320

Instrumentos de recolha de dados

Para o presente estudo foi desenvolvido um questionário, que foi aplicado aos estudantes selecionados.

Questionário

O questionário A foi desenvolvido para ser aplicado aos estudantes das turmas selecionadas, era constituído por cinco partes (A, B, C, D e E), com um total de 154 questões, composto por oito páginas A4.

Parte A – Dados referentes aos hábitos alimentares dos jovens

Parte B – *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (Índice KIDMED)

O índice KIDMED é um questionário composto por dezasseis questões, que pretendem analisar o consumo diário e a frequência de consumo de alguns alimentos, e foi originalmente desenvolvido para avaliar o nível de adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico de crianças e adolescentes espanhóis, entre os dois e os vinte e quatro anos de idades. A estas questões está atribuída uma pontuação de +1 ou -1, em função da sua concordância

com o PAM. A soma dos valores obtidos varia numa escala entre 0 e 12 e permite classificar a adesão ao PAM em três níveis: nível 1 – alta adesão (>8); nível 2 – adesão intermédia (4 - 7) e nível 3 – baixa adesão (≤ 3) (Bach *et al.*, 2006; Serra-Majem *et al.*, 2004).

No Quadro 1, apresenta-se a tradução para a língua portuguesa do índice KIDMED, utilizada no questionário.

Quadro 1 – Tradução final do índice KIDMED para a língua portuguesa

Índice KIDMED	
+1	Consomes uma fruta ou sumo de fruta todos os dias
+1	Consomes uma segunda fruta todos os dias
+1	Consomes produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, pelo menos uma vez por dia
+1	Consomes produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, mais de uma vez por dia
+1	Consomes peixe regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
-1	Frequentas, mais de uma vez por semana, restaurantes de "fast-food" (hambúrguer)
+1	Consomes leguminosas, mais de uma vez por semana
+1	Consomes massa ou arroz, quase todos os dias (5 ou mais vezes por semana)
+1	Consomes cereais ou produtos derivados de cereais (pão, etc) ao pequeno-almoço
+1	Consomes frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, etc) regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
+1	Usas azeite em casa
-1	Costumas tomar o pequeno-almoço
+1	Consomes laticínios (leite, iogurte, etc) ao pequeno-almoço
-1	Consome produtos confeccionados ou pastelaria ao pequeno-almoço
+1	Consomes 2 iogurtes e/ou queijo (40g) diariamente
-1	Consomes doces ou guloseimas várias vezes por dia

Adaptado de Serra-Majem *et al.* (2004)

Parte C - Prática de atividade física dos jovens

Parte D - Dados sociodemográficos dos jovens e do agregado familiar

Parte E - Dados antropométricos e pressão arterial

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização das amostras

Dos 276 estudantes que constituíram a amostra final, 50,2% (n= 139) eram do sexo masculino e 49,8% (n= 137) eram do sexo feminino. A idade média dos estudantes que constituíram a amostra era de $13,3 \pm 1,3$ anos, apresentando uma distribuição relativamente homogênea para as faixas etárias entre os doze e os catorze anos sendo, que a maior parte da amostra se situava na faixa etária dos catorze anos (25%). Quanto à origem dos estudantes, 74,6% eram do Algarve, 13,7% eram de outras regiões de Portugal e 11,7 % eram de origem estrangeira. A maioria dos estudantes (55,7%) frequentava escolas situadas em meios predominantemente rurais, e 44,3% frequentavam escolas situadas em meios predominantemente urbanos.

Estado nutricional dos adolescentes

Dados antropométricos

O peso médio dos estudantes foi de $53,45 \pm 12,60$ Kg. A estatura média foi de $1,59 \pm 0,094$ m. Quanto ao perímetro da cintura (PC) o valor médio foi de $73,34 \pm 10,6$ cm.

Excesso de peso e obesidade

Para o estudo das prevalências de pré-obesidade e de obesidade, utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) através da análise quantitativa numérica, com os valores reais obtidos, e a sua categorização, de acordo os critérios da *International Obesity Task Force* (IOFT), segundo as curvas de classificação de magreza, pré-obesidade e obesidade de Cole e col. (Cole *et al.*, 2000a; Cole *et al.*, 2000b). O IMC médio dos inquiridos foi de $21,02 \pm 3,81$ Kg/m².

Da análise do IMC por categorias verificou-se que 24,3% dos estudantes se encontrava na categoria de pré-obesidade e 5,1% estava na categoria de obesidade, pelo que pode afirmar-se que 29,4% do total dos casos observados apresentava excesso de peso. De realçar que 66,7% dos estudantes se encontrava na categoria de normoponderal (Cole *et al.*, 2000 a), e 4,0% apresentavam baixo peso, de acordo com a classificação de Cole e col. para a definição de magreza em crianças e adolescentes (Cole *et al.*, 2000 b).

No conjunto dos resultados, a prevalência de pré-obesidade e de obesidade, nos adolescentes algarvios, apresentou um valor de 29,4%, superior ao da média nacional de 27,8%, apresentada num estudo recente desenvolvido por Miranda e col. (2010), o que não deixa de ser um facto preocupante, tendo em conta que o excesso de peso em idades jovens está associado a uma tendência acrescida para desenvolver obesidade na idade adulta, estima-se que 80% dos jovens obesos sejam adultos obesos e, com o surgimento de problemas de saúde, ainda em idades pediátricas. Estas complicações de saúde tendem a conduzir a risco de desenvolvimento de complicações metabólicas, como a hipertensão arterial, a hiperlipidemia e resistência à insulina/hiperinsulinemia que estão associados a risco acrescido de desenvolvimento de doenças cérebro e cardiovasculares na vida adulta (Cali *et al.*, 2008; Ricco *et al.*, 2010; Rodriguez *et al.*, 2004).

Adesão ao padrão alimentar mediterrânico

A adesão ao padrão alimentar mediterrânico foi analisada com recurso ao *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (Índice KIDMED); numa primeira abordagem analisaram-se as respostas obtidas na forma como foram apresentadas aos estudantes, como se encontra representado no Quadro 2.

323

Das respostas obtidas 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 hortícolas 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 (pão, etc) 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 (77,2%), estes alimentos são excelentes fontes de lípidos monoinsaturados (amêndoas e avelãs) e polinsaturados (nomeadamente, as nozes ricas em ácidos gordos ómega 3), vitaminas (vitamina E e ácido fólico), minerais, fibra e substâncias com propriedades

antioxidantes, podem constituir uma boa opção para uma refeição intermédia (Bach-Faig *et al.*, 2011). O consumo destes frutos tem sido associado a benefícios evidentes para a saúde cardiovascular (Márquez-Sandoval *et al.*, 2008).

Quadro 2 – Respostas dos inquiridos ao KIDMED

	NÃO		SIM	
	N	%	N	%
Consomes uma fruta ou sumo de fruta todos os dias	51	18,5%	225	81,5%
Consomes uma segunda fruta todos os dias	141	51,1%	135	48,9%
Consomes produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, pelo menos uma vez por dia	59	21,4%	217	78,6%
Consomes produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, mais de uma vez por dia	150	54,3%	126	45,7%
Consomes peixe regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)	82	29,7%	194	70,3%
Frequentas, mais de uma vez por semana, restaurantes de “fast-food” (hambúrguer)	245	88,8%	31	11,2%
Consomes leguminosas, mais de uma vez por semana	92	33,3%	184	66,7%
Consomes massa ou arroz, quase todos os dias (5 ou mais vezes por semana)	91	33,0%	185	67,0%
Consomes cereais ou produtos derivados de cereais (pão, etc) ao pequeno-almoço	41	14,9%	235	85,1%
Consomes frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, etc) regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)	213	77,2%	63	22,8%
Usas azeite em casa	24	8,7%	252	91,3%
Costumas tomar o pequeno-almoço	33	12,0%	243	88,0%
Consomes laticínios (leite, iogurte, etc) ao pequeno-almoço	38	13,8%	238	86,2%
Consome produtos confeccionados ou pastelaria ao pequeno-almoço	216	78,3%	60	21,7%
Consomes 2 iogurtes e/ou queijo (40g) diariamente	151	54,7%	125	45,3%
Consomes doces ou guloseimas várias vezes por dia	223	80,8%	53	19,2%

Os níveis de adesão ao padrão alimentar mediterrânico segundo os critérios preconizados pelos autores do KIDMED (Serra-Majem *et al.*, 2004), podem ser observados no Quadro 3.

A maioria (52,5%) dos estudantes situaram-se no nível “alta adesão”, no nível de “adesão intermédia” situaram-se 42,0% dos estudantes, e 5,4% apresentaram um nível de “adesão baixo”.

Quadro 3 – Nível de adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico pelo KIDMED

NÍVEL DE ADESÃO	FREQUÊNCIA (N)	FREQUÊNCIA RELATIVA (%)
Alta adesão	145	52,5
Adesão intermédia	116	42,0
Baixa adesão	15	5,4
Total(n)	276	100,0

Embora os resultados obtidos revelem um nível de “adesão intermédio” relativamente alto, revelaram-se mais positivos que os obtidos em estudos desenvolvidos na Grécia, que apresentaram níveis de “adesão baixa”, comparáveis ao nível de “adesão alta”, obtido no presente estudo (Farajian *et al.*, 2011; Kontogianni *et al.*, 2008; Lazarou *et al.*, 2009 ; Tsartsali *et al.*, 2009). Noutro estudo também grego, encontraram-se níveis de adesão ao KIDMED mais elevados (27,9%, 43,8% e 28,3%, para os níveis de adesão baixa, intermédia e alta, respetivamente) (Chatzi *et al.*, 2007), mas ainda assim inferiores aos obtidos para os jovens algarvios.

Os níveis de adesão ao KIDMED, na Espanha aproximam-se mais dos resultados obtidos no presente estudo (Ayechu Díaz *et al.*, 2010; Mariscal-Arcas *et al.*, 2009; Serra-Majem *et al.*, 2004), com exceção de um estudo realizado em Pamplona, cujos resultados no nível de adesão mais alto, foram de 6,7% (Ayechu Díaz *et al.*, 2010).

KIDMED nas escolas estudadas

A adesão ao KIDMED nas escolas selecionadas para o presente estudo, revelou que as escolas com nível de adesão mais elevado, foram as E B 2,3 Dr. Joaquim Magalhães, em Faro, com 67,9%, seguida da escola E B 2,3 Dr. Neves Júnior, em Faro, seguidas da escola secundária de Vila Real de Santo António. Esta escolas situavam-se em meio urbano, pelo que resolveu analisar-se também a adesão ao KIDMED, pela localização sociodemográfica das escolas. Tendo-se verificado que as escolas localizadas em meio rural apresentavam uma proporção significativamente mais baixa do que o esperado de estudantes com

“alta adesão” (46,8%) e as escolas localizadas em meio urbano apresentaram uma proporção mais elevada de “alta adesão” maior do que o esperado (59,8%). A relação entre os níveis de adesão e a localização das escolas revelou-se estatisticamente significativa, $\chi^2(2) = 8,652$; $p=0,013$.

Em função deste resultado, resolveu-se também analisar-se a relação entre a escolaridade dos pais e a localização demográfica das escolas, tendo-se verificado diferenças estatisticamente significativas entre os inquiridos de escolas do meio urbano e do meio rural, relativamente ao nível de escolaridade da mãe ($\chi^2(4) = 22,535$, $p < 0,0001$) e do pai ($\chi^2(4) = 9,493$, $p = 0,04$). Registou-se uma maior prevalência de estudantes em escolas de meio urbano com pais com o ensino superior completo.

CONCLUSÕES

Estado nutricional

O IMC médio da amostra foi de $21,02 \pm 3,81 \text{ Kg/m}^2$. No conjunto dos resultados, a prevalência de pré-obesidade e de obesidade, nos jovens algarvios, apresentou um valor de 29,4%, superior ao da média nacional que é de 27,8%.

326 Para o perímetro da cintura observou-se uma distribuição para os percentis acima de 95, de 13,0% para o sexo masculino e 14,1% para o sexo feminino.

Adesão ao padrão alimentar mediterrânico

A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico dos jovens algarvios, de acordo com os níveis de adesão estabelecidos pelo *Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents* (KIDMED), foi de 52,5% para o nível “alta adesão”, 42% para “adesão intermédia” e 5,5% para “baixa adesão”.

A relação entre as categorias de IMC, os percentis do perímetro da cintura e os níveis de adesão ao KIDMED, não apresentou relações estatisticamente significativas.

Quanto ao nível de adesão ao KIDMED e a localização sociodemográfica das escolas (meio rural e meio urbano), verificou-se que a relação entre os níveis de adesão e a localização das escolas era estatisticamente significativa, 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 e do pai. Estes resultados mostram que poderá haver uma relação entre o nível de escolaridade dos pais e adesão ao KIDMED.

Os resultados obtidos demonstram a necessidade de alargar e aprofundar as pesquisas sobre os hábitos alimentares, o estilo de vida tradicionais e a influência da organização socioeconómica atual no quotidiano dos algarvios e a sua relação com a saúde da população.

REFERÊNCIAS

Alexandratos, N. (2006). The Mediterranean diet in a world context. *Public Health Nutrition*, **9**(1a): 111-117.

Ayechu Díaz, A., & Durá Travé, T. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *An. Sist. Sanit. Nava*. **33**(1): 35-42.

Bach, A., Serrra-Majem, L., Carrasco, L., Blanca, R., Ngo, J., Isabel, B. (2006). The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review. *Public Health Nutrition*. **9**(1A): 132-146.

327

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.

Braga, ID. (2008). As cristãs novas e as práticas e interditos alimentares judaicos no Portugal moderno. *Caderno Espaço Feminino*. **20**(2): 31-56.

Cali, A., Caprio, S. (2008). Obesity in Children and Adolescents. *J Clin Endocrinol Metab*. **93**(11S1): s31-36.

Chatzi, ., Apostolaki, G., Bibakis, I., Skypala, I., Bibaki-Liakou, V., Tzanakis, N., Cullinan, P. (2007). Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on asthma and allergies among children in Crete. *Thorax*. **62**: 677-683.

Cole, T., Bellizzini, C., Flegal, K., Dietz, W. (2000 a). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*. 1179-1184.

Cole, T., Flegal, K., Nicholls, D., Jackson, A. (2000 b). Body mass index cut off to define thinness in children and adolescents: international survey. *British Medical Journal*. 1185-1191.

da Silva, R., Bach-Faig, A., Raidó Quintana, B., Buckland, G., Vaz de Almeida, MD., 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.

de Batlle, J., Garcia-Aymerich, J., Barraza-Villarreal, A., Antó, J., Romieu, I. (2008). Mediterranean diet is associated with reduced asthma and rhinitis in Mexican children. *Allergy*. **63**(10): 1310-1316.

Durão, C., Oliveira, J., de Almeida, MD. (2008). Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. *Revista de Alimentação Humana*. **14**(3): 115-128.

Farajian, P., Risvas, G., Karasouli, K., Pounis, G., Kastorini, C., Panagiotakos, D., Zampelas, A. (2011). Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: The GRECO study. *Atherosclerosis*. **217**(2): 525-530.

328 Garcia-Marcos, L., Canflanca, M., Garrido, J., Varela, A., Garcia-Hernandez, G., Grima, F., Blanco-Quiros, A. (2007). Relationship of asthma and rhinoconjunctivitis with obesity, exercise and Mediterranean diet in Spanish schoolchildren. *Thorax*. **62**: 503-508.

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>

Kontogianni, M., Vidra, N., Farmaki, A., Koinaki, S., Belogianni, K., Sofrona, S., Yannakoulia, M. (2008). Adherence Rates to the Mediterranean Diet Are Low in a Representative Sample of Greek Children and Adolescents. Acedido em 27 de julho de 2012, no Web site: jn.nutrition.org

Lazarou, C., Panagiotakos, D., Matalas, AL. (2009). Level of adherence to the Mediterranean diet among children from Cyprus: the CYKIDS study. *Public Health Nutrition*. **12**(07): 991-1000.

Mariscal-Arcas, M., Rivas, A., Velasco, J., Ortega, M., Caballero, A., Olea-Serrano, F. (2009). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain. *Public Health Nutrition*. **12**(09): 1408-1412.

Miranda, A., Araújo, J., Lopes, C., Ramos, E., Alarcão, V., Santos, O., Galvão-Teles, A. (2010). Prevalência de obesidade infantojuvenil e escolaridade parental – resultados do EPOBiA. Acedido em 27 de julho de 2012, no Web site: http://www.onocop.pt/site/artigos_onocop.html

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.

Ricco, C., Ricco, G., Almeida, C., Ramos, A. (2010). Estudo comparativo de fatores de risco em crianças e adolescentes com diagnóstico antropométrico de sobrepeso ou obesidade. *Revista Paulista de Pediatria*. **28**: 320-325.

Rodriguez, G., Moreno, L., Blay, M., Blay, A., Garagorri, J., Sarria, A., Bueno, M. (2004). Body composition in adolescents: measurements and metabolic aspects. *Int J Obes Relat Metab Disord*. **28**(S3): S54-S58.

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R., Garcia, A., Pérez-Rodrigo, C. , Aranceta, J. (2004). Food, youth and Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. **7**(7): 931-935.

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.

Tsartsali, P., Thompson, Janice L., Jago, R. (2009). Increased knowledge predicts greater adherence to the Mediterranean diet in Greek adolescents. *Public Health Nutrition*. **12**(02): 208-213.

Vareiro, D., Bach-Faig, A., Raidó Quintana, B., Bertomeu, I., Buckland, G., Vaz de Almeida, MD., Serra-Majem, L. (2009). Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutrition*. **12**(9A): 1667-1675.

331

DIETA
MEDITERRÂNICA
UM DESAFIO
PARA A COOPERAÇÃO
ENTRE A CULTURA
E A SAÚDE
NOS PRÓXIMOS ANOS

Pedro Graça

**ESTILO DE VIDA,
ALIMENTAÇÃO
E SAÚDE**

DIETA MEDITERRÂNICA UM DESAFIO PARA A COOPERAÇÃO ENTRE A CULTURA E A SAÚDE NOS PRÓXIMOS ANOS

Pedro Graça*,**

*Direção Geral da Saúde

**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 medi terraneum* – “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 ribeirinhas, pois permitiu tornar a troca de tecnologia mais fácil. 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 norte e centro 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 dela. Não é pois de estranhar a referência constante à recoleção 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 pela apanha de conquilhas à beira-mar. E a presença constante das beldroegas, dos espargos, da salsa, coentros ou dos agriões em sopas, com ovos ou 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. Para o 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 preparar e consumir alimentos. 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 mediterrânica 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, corresponde a algumas das preocupações atuais da produção, transporte e consumo de alimentos.

A Dieta Mediterrânica em Portugal caracteriza-se, assim, por um conjunto simplificado de 10 princípios: 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 identidade regional e cultura. Mas também 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 congéneres 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 a sociedade algarvia e não só.

COMISSÃO CIENTÍFICA DO CICLO DE SEMINÁRIOS

Alexandra Bento

Universidade do Porto
Bastonária da Ordem dos Nutricionistas

Anabela Romano

Universidade do Algarve

João Pedro Bernardes

Universidade do Algarve

Jorge Queiroz

Município de Tavira
Comissão Nacional de Acompanhamento
Coordenador Técnico da Candidatura Transnacional
da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial
da Humanidade da UNESCO

Maria Palma Mateus

Universidade do Algarve

Nidia Braz

Universidade do Algarve

Vitor Barros

Instituto Nacional de Recursos Biológicos, I.P.
Coordenador da Candidatura Portuguesa da Dieta
Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da
Humanidade da UNESCO

DIETA EDITERRANICA

