



Anna Lindh Euro-Mediterranean Foundation for the Dialogue between Cultures  
Fondation Euro-Méditerranéenne Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures

مؤسسة أناليند الأورو-متوسطية للحوار بين الثقافات



Alimentação Mediterrânica

Aspectos Históricos, Ambientais, Culturais e de Saúde

material educacional

para facilitar a instrução para o desenvolvimento Sustainable

Michael Scoullos, Vasiliki Malotidi

# Alimentação Mediterrânica

Aspectos Históricos, Ambientais,  
Culturais e de Saúde

MATERIAL EDUCACIONAL

# Alimentação Mediterrânea

**Aspectos Históricos, Ambientais,  
Culturais e de Saúde**

**Atenas 2007**



Mediterranean Information Office  
for Environment, Culture  
and Sustainable Development



Mediterranean Educational Initiative  
for Environment & Sustainability



Arab Office for Youth  
and Environment



Association for the Protection  
of Nature and Environment- Kairouan



Club Marocain d' Education  
en Matiere de Population  
et d'Environnement



Associacao Cultural ETNIA



FESTAMBIENTE



Land and Human to Advocate  
Progress



Comissã o Europeia DG Ambiente



Organizaci3n de las Naciones  
Unidas para la Educaci3n, la Ciencia  
y la Cultura (UNESCO)



Planta de aqã o Mediterranean  
(UNEP/Map)



Anna Lindh Euro-Mediterranean Foundation for the Dialogue between Cultures  
Fondation Euro-Méditerranéenne Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures

مؤسسة أنا ليند الأورو-متوسطية للحوار بين الثقافات

Esta publicaçã o foi produzida com o auxílio financeiro da fundaçã o Euro-Mediterranean de Anna Lindh para o diálogo entre culturas. Os índices desta publicaçã o sã o a única responsabilidade de MIO-ECSDE e a lata sob nenhuma circunstãncias seja considerada como refletir a posiçã o da fundaçã o de Anna Lindh.

MATERIAL EDUCACIONAL

# Alimentação Mediterrânica

**Aspectos Históricos, Ambientais,  
Culturais e de Saúde**

*para facilitar a instrução para o desenvolvimento Sustainable  
& para promover o diálogo Intercultural*

Michael Scoullou, Vasiliki Malotidi

## **Alimentação o Mediterrânica, Aspectos Históricos, Ambientais, Culturais e de Saú de**

**Autores** Prof. Michael Scoullos - Vasiliki Malotidi

**Editor e Supervisor Ciêntífico** Prof. Michael Scoullos

**Co-autor do bloco 1 dos Documentos de Apoio** Andrew Dalby

**Co-autor do bloco 2 dos Documentos de Apoio** George Roussos

**Consultor de Publicaç o** Dr Drasko Serman

**Ediç o de Textos** Anastasia Roniotes, Vasiliki Malotidi

**Contribuidores do Anexo Glossá rio** Ziyad Alawneh, M rio Alves, Vincent Attard, Serap Basol, Romina Biccocchi, Eva Handzar, Abdelghani Maroufi, Essam Nada, George Roussos, Drasko Serman

**Editor do Glossário** Andrew Dalby

**Coordenaçã o da produçã o** Bessie Mantzara

### **Parceiros do projecto**

Gabinete Árabe para a Juventude e Ambiente - AOYE (Egipto) - Essam Nada

Associaçã o para a Protecçã o da Natureza e Ambiente Kairouan -APNEK (Tunisia) - Ameer Jeridi

Clube Marroquino de Educaçã o em Matéria de Populaçã o e Ambiente –CMEPE (Morocco) - Abdelghani Maroufi

Terras e Humanos para a Defesa do Progresso - LHAP (Jordan) - Ziyad Alawneh

Circulo Festambiente - Legambiente (Italy) - Romina Biccocchi

Associaçao Cultural ETNIA (Portugal) - Mario Alves

**Art Director** L-Press, Atenas

### **Fonti fotografiche**

Imagens do bloco 1 dos Documentos de Apoio/, pá gina 23: "Le Navigazioni et Viaggi fatti nella Tvrchia", di Nicolo de' Nicolai, 1580 - Imagens do bloco 2 dos Documentos de Apoio: Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London - Imagens do bloco 3 dos Documentos de Apoio: Home Economics, School book of the 1st Grade of Greek High-School, Athens, 2001 - Imagens da Actividades: (1.1) pá gina 45: History of the Hellenic Nation (Greek Encyclopaedia), Athens Publishes (1.2) pá gina 46: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.3) pá gina 47: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en

coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.5) pá gina 53: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.11) Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean" Blue Plan (1.12) Moutsis-Stamios I. (2003) "Anthology of Karystos- Fotografia e ilustraçã o de Grigirios Moutsis", Athens (2.2) "Culinary cultures of Europe" Council of Europe, 2005 (3.4) "Anakiklosi" Quarterly Newsletter of Ecologic Recycling Company, No 41, 2002 e No 62, Abril-Junho 2006 (3.6) "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", UNEP 2004 - Anexos, pá - gina 100: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938.

Imagens usadas nas Actividades: 1.2, 1.3, 1.13, 2.3 pertencem ao á exposiçã o itinerante "Impressions of the Mediterranean diversity through the eyes of youth" criado no âmbito do Intercâmbio Jovem Euro-Mediterrânico: "Cultural Recycling: Re-orienting Cultures towards Sustainability" (Evia, 2005) organizado pela MIO-ECSDE com o apoio da Comissã o Europeia - Programa Juventude, O Geecretariado Geral para a Juventude da Grécia, O Ministério Grego para o Turismo, O Município da ilha Evia, o Município the Chalkida and o Município de Karystos.

Imagens das Actividades: 1.6, 1.8 e 3.1 foram gentilmente oferecidas pelo Dr. Drasko Serman.

© Copyright MIO-ECSDE, 2007

ISBN: 978-960-88033-

Este livro deve ser referenciado da seguinte forma: Scoullos M., Malotidi V. (2007) "Alimentação o Mediterrânica, Aspectos Históricos, Ambientais, Culturais e de Saú de" Material educacional, MIO-ECSDE, Atenas.

## Mensagem do Comissão Europeia

---

Como Comissário para a Saúde e Segurança Alimentar, é com grande prazer que vejo a Alimentação Mediterrânica a ser usada como um veículo para a promoção dos valores do diálogo intercultural, da sustentabilidade e da paz. Na minha opinião esta é uma forma inovadora de transmitir valores que são importantes para melhorar o bem-estar dos nossos cidadãos.

Sou de um país onde a alimentação mediterrânica é a tradicional e estou feliz por observar que ela está a ser usada como exemplo de uma escolha alimentar saudável, assim como um meio de promover os valores interculturais. Num mundo em mudanças permanentes é cada vez mais óbvio que temos de preservar a diversidade na gastronomia, na alimentação, e na educação das gerações mais jovens, no sentido de preservar o conhecimento sobre gastronomia e alimentação tradicional.

O conhecimento é essencial para que os consumidores façam escolhas informadas. Espero que este projecto possa contribuir para que os estudantes adquiram conhecimentos factuais sobre gastronomia mediterrânica e assim permitir-lhes estar mais bem equipados para fazer escolhas saudáveis.

**Sr. Markos Kyprianou, Comissário para a Saúde e Segurança Alimentar da Comissão Europeia**

## Mensagem do Programa Ambiental das Nações Unidas/Plano Mediterrânico de Acção (UNEP/MAP)

---

Durante as minhas viagens pelo estrangeiro vou muito frequentemente a restaurantes que promovem a gastronomia mediterrânica, não só na região do Mediterrâneo, mas também por toda a Europa. Em alguns países os festivais de gastronomia mediterrânica tornaram-se um evento anual e de grande atracção, não só para os habitantes locais, mas especialmente para os turistas. Isto acontece porque existe uma percepção, e gostaria de dizer que é verdade, que a gastronomia mediterrânica é saudável. Esta é a prova que existe um valor acrescentado nos ingredientes e na culinária do Mediterrâneo. A cozinha mediterrânica apresenta uma longa tradição culinária que devem ser preservadas e promovidas. Ao lançar o Projecto Educativo sobre Alimentação Mediterrânica, a MIO-ECS-DE teve uma iniciativa original que merece apoio.

**Dr. Paul Mifsud, Coordenador da UNEP/MAP**

## Mensagem da UNESCO

---

2007 é o terceiro ano da Década das Nações Unidas da Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS), pela qual a UNESCO é a agência responsável. A Década visa integrar os valores inerentes ao desenvolvimento sustentável em todos os aspectos da aprendizagem para encorajar mudanças de comportamentos que permitam uma sociedade mais justa e sustentável para todos.

A UNESCO acredita que a EDS abrange uma ampla variedade de experiências e programas de aprendizagem tais como as actividades da Rede MEdIES de educadores e do Projecto Educativo Alimentar do Mediterrâneo. EDS é um conceito dinâmico que utiliza todos os aspectos de campanhas de sensibilização públicas, educação e formação para melhorar a compreensão do desenvolvimento sustentável, bem como estimular a mudança de comportamentos. Irá contribuir para permitir aos cidadãos enfrentar os desafios do presente e do futuro, e aos dirigentes tomar decisões relevantes para um mundo viável.

Pedimos-lhe que se junte a nós na promoção de uma educação que é relevante as soluções para os principais problemas da vida no século 21, que possibilita a pessoas de todas as idades assumir a responsabilidade de criar e usufruir de um futuro sustentável, bem como a incentivar todas as instituições e indivíduos para promover o desenvolvimento socialmente desejável, economicamente viável e ecologicamente sustentável.

**Dr<sup>a</sup>. Aline Borry-Adams, Chefe da Divisão de Promoção da Educação de Qualidade, da Secção da EDS, UNESCO**

## Mensagem da Fundação o Anna Lindh (ALF)

---

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento a todos os órgãos e instituições que têm estado a trabalhar arduamente durante os últimos meses para tornar este projecto possível. Estamos cientes de que o "Projecto Educativo Alimentação o Mediterrânica", para estimular e promover o diálogo intercultural, tem exigido um grande esforço que envolve tantas equipas experientes de educadores, professores e especialistas de diferentes países da região o euro-mediterrânica e acreditamos que foi uma decisão o sensata terem seleccionado este importante projecto durante o primeiro convite à apresentação o de propostas da Anna Lindh em 2006, no âmbito da prioridade temática: "EuroMed Programa para Escolas". Sublinho aqui a necessidade de esforços activos das organizações da sociedade civil e das instituições para envolver milhares de jovens no processo de experimentação o e estamos ansiosos para saber mais sobre os resultados e o tremendo esforço de repostas e interesse por este projecto. Para além disso, no âmbito de 2008 ser dedicado ao Ano Europeu do Diálogo Intercultural, a Fundação o Anna Lindh, de acordo com o seu único papel como rede de trinta e sete redes nacionais de organizações da sociedade civil, irá lançar a maior campanha internacional -1001 Acções para o Diálogo", que prevê mobilizar pessoas e grupos em toda a região o para a realização o de actividades sob uma bandeira comum para a promoção o do diálogo. Embora a maioria das acções está o previstas para ter lugar no início de Maio de 2008, irão o culminar com um evento de elevado perfil a ser realizado em sincronização o com trinta e sete países: "Noite do Diálogo". O nosso objectivo final é, assim, dar visibilidade às acções o no âmbito do diálogo dentro da região o euro-mediterrânica, acreditando que podemos conseguir muito mais se agirmos em conjunto. Na planificação o do futuro deste projecto, convido com sinceridade a todos vós a ponderarem a melhor forma de contribuir para a observância do vindouro Ano Europeu do Diálogo Intercultural. Para nós, este "Material Educativo sobre Alimentação o Mediterrânica" é bem apresentado e formulado e, por conseguinte, constitui um passo muito grande para o desenvolvimento de actividades no âmbito da campanha. Incentivar fortemente aos estudantes e professores a beneficiarem do seu conteúdo e espírito como uma perfeita fonte de inspiração o para reunir e fazer contribuições o significativas para as "1001 Acções para o Diálogo". Finalmente, gostaria de agradecer e louvar todos aqueles que se têm mostrado tão grande dedicação o e unidade em assistir a este projecto.

**Ambasciatore Lucio Guerrato, Direttore Esecutivo**

## Mensagem do Presidente da MIO-ECUDE e Coordenador do MEDIES

---

As teorias sobre eventuais "confrontos" e "desvios" culturais especialmente à volta do Mediterrâneo, que é um activo interface Norte-Sul e Oriente-Occidente, têm sido considerados com grande cautela e cepticismo nos países do Mediterrâneo, que apesar das suas actuais diferenças culturais e socioeconómicas, cooperam numa série de domínios e esforçam-se para garantir uma convivência pacífica e progresso conducente ao desenvolvimento sustentável vel de toda a região o. Os problemas na região o são bastantes e são um desafio em todas as componentes relativas à sustentabilidade, à degradação o do ambiente e aos recursos naturais originados por rápidas mudanças climáticas intimamente ligadas aos padrões insustentáveis de produção o e consumo e aos graves problemas sociais e económicos.

A educação o é um dos principais instrumentos necessários para o desenvolvimento dos indivíduos e das sociedades Mediterrâneo; A educação o é um dos principais instrumentos necessários para o desenvolvimento dos indivíduos e das sociedades mediterrânicas; uma educação o que possa, ao mesmo tempo, promover o desenvolvimento sustentável vel e uma melhor compreensão o e respeito pelas diferentes culturas nas regiões.

No presente material pedagógico, A Alimentação o Mediterrânica e tópicos relacionados - culinária, dieta, a produção o e transformação o de produtos alimentares essenciais, etc. são utilizados como "veículo" para estimular o diálogo intercultural e promover o consumo e produção o sustentável -veis no âmbito da Educação o para o Desenvolvimento Sustentável (EDS). A Alimentação o Mediterrânica foi seleccionada por ser de interesse directo, por estar próximo das pessoas, por ser um tema da vida com influências assumidas nas raízes antigas, nos empréstimos e devoluções e com o mínimo de "encargos" ideológicos e religiosos.

O material explora de forma abrangente a relação o entre diversidade cultural e biológica no Mediterrâneo, as inter-relações o entre actividades produtivas humanas, cultura, ambiente e recursos naturais. Temas como as escolhas dos consumidores modernos, hábitos alimentares e as tendências actuais para comprar alimentos são comparados, construídos ou completados com regimes alimentares tradicionais, com o ciclo de vida dos produtos e com as responsabilidades dos consumidores. Portanto, o material é também uma ferramenta valiosa nas actividades e iniciativas da Educação o para o Consumo Sustentável. O material foi desenvolvido por um grupo interdisciplinar de cientistas e educadores, formais e não-formais, de sete países do Mediterrâneo, nomeadamente o Egipto, Grécia, Itália, Jordânia, Marrocos, Tunísia e Portugal, em concordância com os princípios e prioridades da Década das Nações Unidas Para EDS e da Estratégia UNECE para EDS. A iniciativa é apoiada pela Fundação o Euro-Mediterrânica Anna Lindh para o Diálogo entre Culturas e é apresentado no seu sítio internet "Recursos para Ensinar e Aprender sobre a Diversidade Cultural e o Pluralismo Religioso" como um projecto original que merece grande recomendação o".

**Prof. Michael Scoullas**

## Ufficio di Informazione del Mediterraneo, per l'Ambiente, la Cultura e lo Sviluppo Sostenibile | MIO-ECSDE



L'Ufficio di Informazione del Mediterraneo, per l'Ambiente, la Cultura e lo Sviluppo Sostenibile (MIO-ECSDE) è una Federazione

di Organizzazioni non Governative del Mediterraneo (ONG) per l'Ambiente e lo Sviluppo e agisce su un livello tecnico e politico per la partecipazione delle ONG nello scenario mediterraneo. Dal 1990 ed in collaborazione con i Governi, le Organizzazioni Internazionali e altri partner socio-economici, il MIO-ECSDE gioca un ruolo attivo per la protezione dell'ambiente e la promozione dello sviluppo sostenibile nella regione del Mediterraneo e nei suoi Paesi. La missione del MIO-ECSDE è di proteggere l'ambiente naturale (la flora, la fauna, la biodiversità, i biotopi, le foreste, le coste, le risorse naturali, il clima) e il patrimonio culturale (i monumenti, le tradizioni, la diversità culturale, le città, ecc), le aree di interazione tra questi due domini, per promuovere lo sviluppo sostenibile nel Mediterraneo.

Per raggiungere i suoi obiettivi, i maggiori campi di attività del MIO-ECSDE sono i seguenti:

- mettere in rete promuovere e presentare posizioni e politiche comuni delle ONG nelle politiche internazionali a livello europeo e presso le Nazioni Unite
- promuovere la costituzione di partenariati e della politica del consenso
- creare il capacity building per le ONG attraverso seminari e workshops, ecc
- raggiungere la partecipazione e la consapevolezza attraverso le campagne, mostre itineranti, conferenze e pubblicazioni sullo sviluppo sostenibile (acqua, rifiuti, turismo, biodiversità, ecc)
- promuovere la dimensione culturale dello sviluppo sostenibile
- facilitare reti mediterranee di stakeholder: COMJED: Circolo dei giornalisti del Mediterraneo per l'Ambiente e lo Sviluppo Sostenibile e COMPSUD: Circolo di Parlamentari per lo Sviluppo Sostenibile.
- l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile (ESS) e la Rete MEDIES

\* Per ulteriori informazioni: [www.mio-ecsde.org](http://www.mio-ecsde.org) oppure contattare: MIO-ECSDE, 12 Kyrristou 10556 Athens Greece, tel. 0030 2103247490/267, fax. 0030 2103317127, email: [info@mio-ecsde.org](mailto:info@mio-ecsde.org)

## L'Iniziativa di Educazione nel Mediterraneo per l'Ambiente e la Sostenibilità | MEDIES



MEDIES è un'Iniziativa di Tipo II sull'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile (ESS) che fu lanciata durante il Summit Mondiale sullo

Sviluppo Sostenibile (Johannesburg, 2002). I partner principali dell'Iniziativa sono: il Ministero Greco dell'Ambiente, della Pianificazione e delle Opere Pubbliche, il Ministero Greco dell'Educazione, il Ministero Italiano dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, PNUA/PAM, UNESCO, GWP-Med e MIO-ECSDE.

MEDIES è una Rete di educatori del Mediterraneo che lavorano in programmi comuni di ESS. L'obiettivo principale è di facilitare, in un modo concreto e sistematico, i protagonisti dell'educazione a contribuire alla realizzazione degli obiettivi dell'Agenda 21 e del obiettivi di sviluppo del millennio(MDG) attraverso l'effettiva realizzazione di comuni programmi educativi e innovativi nei paesi mediterranei. A parte i singoli educatori, le scuole, le ONG, fanno parte della rete anche le istituzioni pedagogiche e ambientali e i Ministeri.

I principali campi di attività della rete MEDIES sono:

- lo sviluppo, l'implementazione e la valutazione di materiali educativi per l'ESS come i materiali "L'Acqua nel Mediterraneo" (in inglese, francese, greco, turco e arabo) e "i Rifiuti nella nostra vita" (prodotto in greco e inglese)
- la formazione degli educatori e degli insegnanti sugli argomenti della ESS, le metodologie, ecc. attraverso laboratori e seminari di formazione (in Grecia, Italia, Marocco, Egitto, Turchia, Libano) così come attraverso pubblicazioni del tipo "Manuale sui metodi usati nell'Educazione Ambientale e nell'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile" (prodotto in arabo, inglese e francese)
- la promozione delle TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione) attraverso la pagina web del MEDIES dove gli educatori membri possono scaricare tutte le pubblicazioni, essere informati sui recenti sviluppi ed eventi sull'educazione ambientale e l'educazione per lo sviluppo sostenibile, leggere e inviare articoli, scambiarsi opinioni e attività ecc.

\* Per ulteriori informazioni: [www.medies.net](http://www.medies.net) oppure contattare: MIO-ECSDE, 12 Kyrristou 10556 Athens Greece, tel.0030 2103247490/267, fax. 0030 2103317127, email: [info@medies.net](mailto:info@medies.net)



# Sumário

## Usando este material

---

### *Algumas notas ao educador*

A alimentação como veículo para o diálogo intercultural na Década das Nações Unidas para a Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS) .....	12
Objectivos do material .....	13
Abordagens pedagógicas .....	14
Descrição dos conteúdos .....	15
Estrutura das actividades .....	16

## Documentos de Apoio

---

### **1. A EVOLUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E DA NUTRIÇÃO NO MEDITERRÂNEO: UMA VISÃO GERAL DESDE A ANTIGUIDADE ATÉ AOS NOSSOS DIAS:**

A. Introdução .....	18
B. Períodos Pré-históricos .....	18
C. A tríade Mediterrânica "vinha, oliveira e cereais" e outros alimentos .....	20
D. Antigas civilizações do Mediterrâneo .....	21
E. Alimentação na Idade Média .....	22
F. O Mediterrâneo global .....	24

### **2. ALIMENTAÇÃO, BIODIVERSIDADE E AS PAISAGENS DO MEDITERRÂNEO**

A. A geomorfologia da bacia do Mediterrâneo .....	26
B. O clima mediterrânico .....	27
C. Recursos Hídricos .....	28
D. Biodiversidade no Mediterrâneo .....	28
E. Agricultura no Mediterrâneo .....	29
F. Pesca e aquacultura no Mediterrâneo .....	31
G. Globalização, urbanização e os impactos sobre os hábitos alimentares .....	32
H. Turismo no Mediterrâneo .....	33

### **3. A DIETA MEDITERRÂNICA E OS CONSUMIDORES MODERNOS**

A. A dieta para uma vida saudável .....	34
B. A dieta mediterrânica .....	34
C. O perfil contemporâneo dos padrões da dieta mediterrânica .....	35
D. O impacto ambiental das nossas escolhas alimentares .....	36
E. Práticas sustentáveis na produção e transformação de alimentos .....	37
F. Padrões de Agricultura sustentável .....	38
G. Comércio de alimentos .....	39

## Actividades

---

### SECÇÃO 1: PRODUTOS TÍPICOS DO MEDITERRÂNEO

1.1 A precioso azeite de oliveira . . . . .	42
1.2 O pão de cada dia . . . . .	44
1.3 A carne na dieta . . . . .	47
1.4 A carne dos pobres: leguminosas . . . . .	49
1.5 Fresco é melhor . . . . .	51
1.6 Doce como mel . . . . .	54
1.7 Todo o sal da terra . . . . .	56
1.8. O peixe na água! . . . . .	59
1.9. Vinhas do Mediterrâneo . . . . .	61
1.10. Água na alimentação . . . . .	62
1.11 Recursos alimentares . . . . .	64
1.12. Trabalhar para alimentação . . . . .	66
1.13. O jardineiro sustentável . . . . .	68

### SECÇÃO 2: O RITUAL NA COZINHA MEDITERRÂNICA

2.1. A dieta mediterrânica através do tempo . . . . .	72
2.2. Falamos apenas de alimentação? . . . . .	74
2.3. Um recipiente para alimentos narra sua história . . . . .	77
2.4. O nosso livro de receitas mediterrânico . . . . .	80

### SECÇÃO 3: A DIETA MEDITERRÂNICA E OS CONSUMIDORES MODERNOS

3.1. Porquê tanto alarido sobre a alimentação mediterrânica . . . . .	84
3.2. Somos o que comemos . . . . .	86
3.3. "Pesquisar" alimentos . . . . .	88
3.4. Resíduos alimentares . . . . .	90
3.5. Comércio Alimentos: é ou não é justo . . . . .	92
3.6. Do campo para a mesa . . . . .	94
3.7. Os Alimentos e os problemas de saúde . . . . .	96

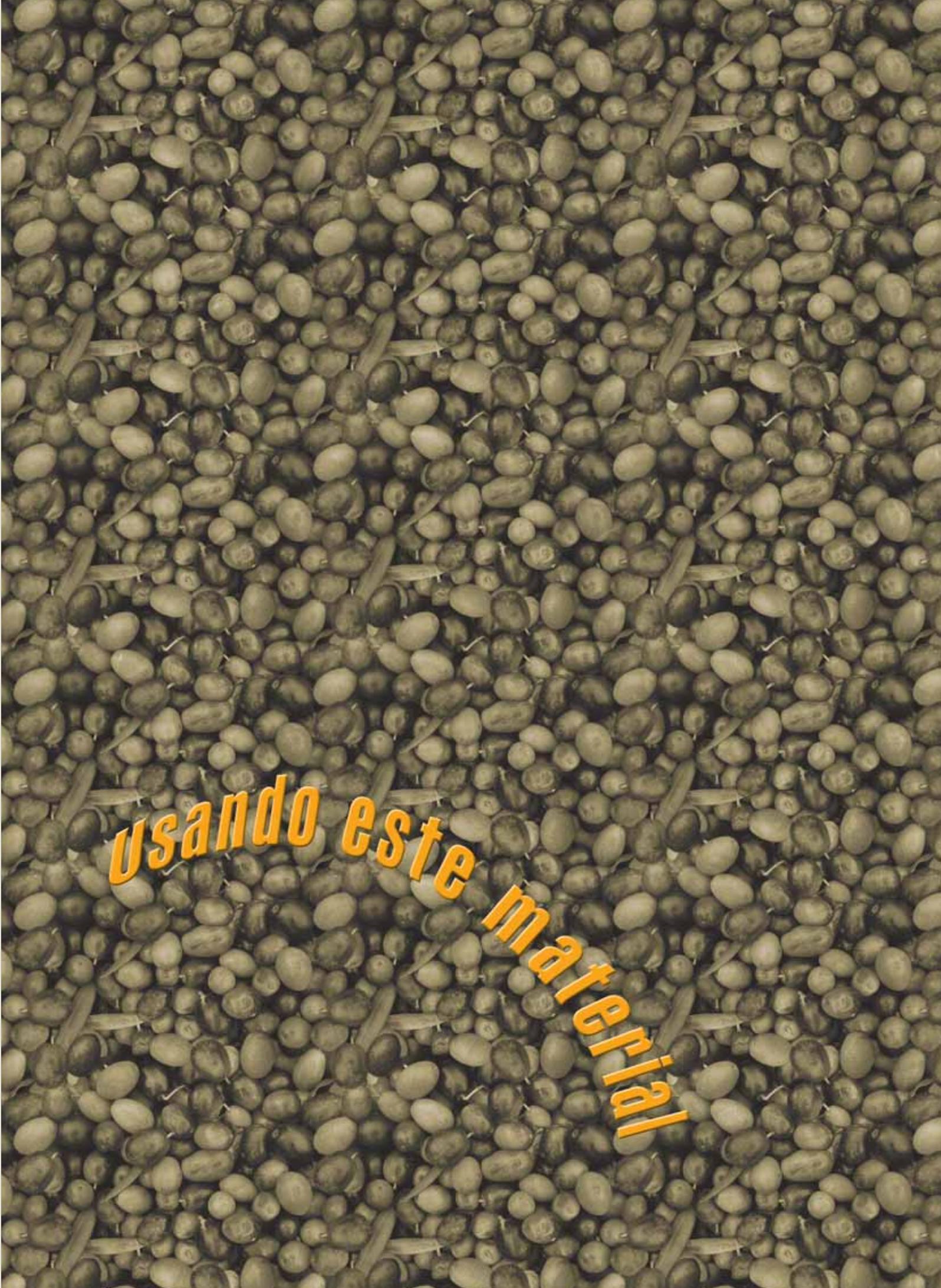
## Anexos

---

Receitas Mediterrânicas . . . . .	100
Artigo sobre Comércio Justo . . . . .	102
A participação do Teatro . . . . .	104
Glossário de produtos alimentares e refeições típicas do Mediterrâneo	

## Bibliografia

---

A close-up, top-down view of a large quantity of green lentils. The lentils are densely packed and appear to be in various stages of growth, with many showing small white sprouts. The overall color is a vibrant green, with some darker spots and textures from the sprouting process.

*usando este material*

## USANDO ESTE MATERIAL

### Algumas notas ao educador

### A alimentação como veículo para o diálogo intercultural na Década das Nações Unidas da Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS)

Este material sobre "Alimentação Mediterrânica" visa estimular o diálogo intercultural, através da sensibilização sobre bens "imateriais" culturais - costumes e tradições, ética e valores, etc., relacionados com tópicos concretos sobre alimentação - produtos alimentares, produção, consumo, hábitos, etc., que são tão semelhantes e tão diferentes entre os povos mediterrânicos. A alimentação mediterrânica embora distintamente diferente de países para países, tem um carácter global comum, como resultado da utilização de ingredientes similares, mas, principalmente como resultado do intercâmbio entre a biodiversidade, as paisagens e culturas, bem como em consequência da evolução histórica da região mediterrânica. É também importante realçar que os produtos alimentares, o acto de cozinhar e outros assuntos relacionados têm permanecido surpreendentemente de fora das tensões que existiram e continuam a existir entre algumas partes da região. Alimentação é uma área em que os empréstimos e devoluções são livremente admitidos e até comentados com algum sentido de humor e abertura. Neste material educativo esta característica particular da comida no Mediterrâneo é promovida como um veículo, a base da ponte cultural.

Reduzida ao essencial, a história da humanidade gira em torno das necessidades básicas de sobrevivência. Qualquer civilização que conseguisse sobreviver tinha um enorme apetite; era um ímpeto seguido pelos grunhidos do estômago, o impulso básico que organizou todas as culturas e sociedades. Ainda assim, a alimentação representa muito mais do que isso. É a base de qualquer tipo de economia, assim como das estratégias políticas das famílias, comunidades e nações. A alimentação, é também um incrível e fascinante armazém de significados e símbolos sociais condensados, um repositório de património cultural, um sistema de imagens e de comunicação, um protocolo de práticas e comportamento em situações es-

pecíficas. As técnicas da alimentação abarcam a experiência de uma nação, a sabedoria acumulada dos nossos antepassados e um reflexo das suas vicissitudes. Assim, a alimentação é um instrumento através do qual podemos analisar e interpretar uma sociedade, a sua cultura e instituições, as crenças religiosas, classes sociais, atitudes e identidades pessoais e colectivas (Gambin, 2005). Considerando o contexto social a dieta e da nutrição é evidente que a dimensão cultural influencia as preferências e os hábitos alimentares. A dieta e seus rituais estão embudados em elementos e valores culturais. Neste âmbito, tem sido proposto que nas abordagens educativas, quando se trata de projectos sobre alimentação, estes devem ser baseadas ou permeadas por perspectivas culturais (Hertzler, 1982).

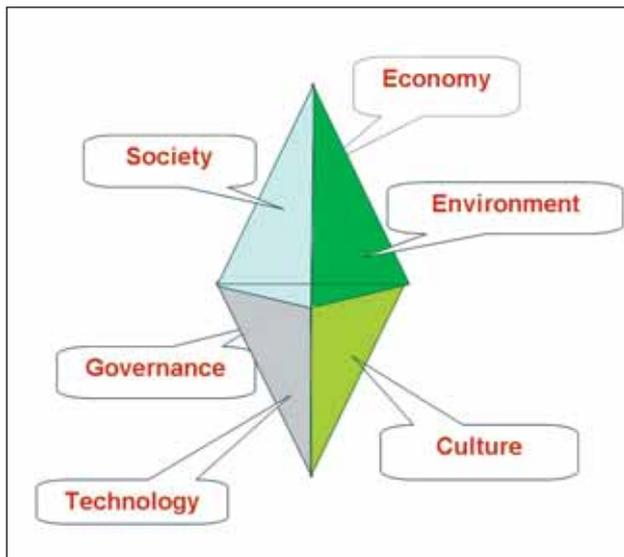
A "alimentação" e a "segurança alimentar" estão incluídas nos principais temas da Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS), tal como apresentado no "Esquema de Implementação Internacional da ONU sobre a Década da EDS" e na estratégia da UNECE para a EDS. Mais particularmente, os tópicos sobre a alimentação são transversais aos da EDS, juntamente com a protecção do ambiente e dos recursos naturais, a produção sustentável e padrões de consumo, a pobreza, saúde, cidadania, a democracia, os direitos humanos, a equidade de género e diversidade cultural (UNECE, 2005). A Década de EDS foi adoptada em 2002 pela Assembleia Geral das Nações Unidas e tem por objectivo a promoção da educação como a base de uma sociedade sustentável e integrando os princípios do desenvolvimento sustentável em todas as formas de educação (formal, não-formal e informal), e em todos os sistemas educativos. A EDS é amplamente reconhecida como um conceito dinâmico e progressivo que engloba uma nova visão da educação numa tentativa de equilibrar o bem-estar humano e económico com tradições culturais, respeito pelo ambiente e recursos naturais da terra.

No que diz respeito à Alimentação no âmbito das perspectivas da Década das Nações Unidas sobre EDS são salientados os seguintes pontos (2005):

- ⊙ EDS tem uma abordagem integrada incidindo sobre o ambiente e os aspectos socioeconómicos da alimentação, ligando-as com a gestão sustentável dos recursos naturais (água, solo, diversidade biológica, a energia), agri-

1. A UNECE é a "Comissão Económica e Social para a Europa", que inclui todos os países europeus, as repúblicas da ex-União Soviética (também os da Ásia Central), os E.U.A., o Canadá, o Israel e a Turquia. Os países mediterrânicos que participam na UNECE e adoptam os seus processos, incluindo a Estratégia EDS, são os seguintes: Albânia, Bósnia-Herzegovina, Croácia, Chipre, França, Grécia, Israel, Itália, Malta, Mónaco, Portugal, Espanha, Sérvia, Eslovénia e Turquia. A Estratégia para EDS foi aprovada na Reunião de Alto Nível dos Ministérios do Meio Ambiente e da Educação da UNECE

(Vilnius, 2005).



cultura sustentável, redução da pobreza e comércio justo, etc.

⊙ EDS aborda a componente cultural da alimentação para garantir a preservação dos sistemas e práticas de produção alimentar tradicional e indígena, os elementos culturais relacionadas (costumes, etc.) e cozinhas tradicionais.

Estes aspectos básicos da alimentação no âmbito da EDS derivam dos elementos gerais e "facetas" da EDS, que podem ser representados graficamente numa pirâmide dupla (2004) em que a parte superior tem como facetas das componentes do desenvolvimento sustentável, a saber: sociedade, economia e ambiente, enquanto a parte inferior representa os pré-requisitos da sua aplicação e as áreas que necessitam de "mudanças", para a realização do desenvolvimento sustentável, a saber: governação, tecnologia e cultura. Essa representação mostra a interdependência e as inter-relações entre todos os pilares fundamentais do desenvolvimento sustentável, incluindo o fundamental Ambiente, Sociedade e Economia. Portanto, a fim de aplicar a EDS, aprendizagens ambientais adequadas devem ser criadas, de forma a serem ensinados vários tópicos de todas as perspectivas: ambientais, sociais e culturais, económicas, tecnológicas e institucionais. A posição da faceta da pirâmide dupla é aleatória, pois todas as interligações são possíveis, reais e importantes. Assim, "ensinar" sobre desenvolvimento sustentável deve ser feito integrando todas as questões relacionadas provenientes destes sectores.

Para além das dimensões ambientais, históricas e culturais da alimentação exploradas no presente material que visam estimular o diálogo intercultural, a alimentação é naturalmente utilizada para promover os princípios da dieta mediterrânica e da vida saudável. Além disso pretende-se que a investigação seja uma forma de influenciar positivamente as dietas infantis, particularmente nas populações europeias que sofrem alterações significativas nos seus hábitos alimentares tradicionais, tais como as da Europa Oriental e da região mediterrânica (Majem, 2002). Uma investigação de uma escola primária demonstrou que as escolhas alimentares dos alunos dependem em primeiro lugar dos factores pessoais e familiares, bem como

da influência dos professores e seguidamente vem os factores culturais, as preocupações económicas e condições agrícolas (UNESCO, 1983). Uma pesquisa recente na Grécia (Loumakou, 2005), mostrou que "os professores" consideram a educação alimentar muito importante e transversal aos temas curriculares, tendo impacto sobre o progresso académico dos alunos e sendo um assunto de interesse para os mesmos.

## B. Objectivos do material

O projecto educativo sobre a "Alimentação Mediterrânica" foi desenvolvido como uma ferramenta para a Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS), e, assim, os objectivos básicos da EDS adequam os objectivos de aprendizagem do material, o seu conteúdo e abordagens. EDS enfrenta o desafio de mobilizar os povos para uma sensibilização sobre questões ambientais e socioeconómicas, encorajando-as a adoptar um estilo de vida sustentável e desenvolvendo a sua capacidade de construir um futuro baseado em soluções ecológicas, económicas, sociais e culturais sustentáveis. EDS tenta inspirar e promover o equilíbrio entre bem-estar humano e económico, entre tradições culturais e respeito pelo meio ambiente e pelos recursos naturais da Terra (UNECE, 2005). Visa desenvolver e promover as competências para o pensamento crítico e criativo e incentivando a gestão e resolução de problemas que bloqueiam o desenvolvimento sustentável (UNESCO, 2005). Paralelamente, foi feita uma tentativa para apresentar este material no sentido de promover a dimensão cultural do tópico (alimentação), a fim de ser utilizado como um veículo para o diálogo intercultural. Assim, a comissão aprovou os objectivos básicos da Educação Intercultural que visam:

- Encontros e influências recíprocas das diversas culturas.
- Redução dos obstáculos encontrados nesses diálogos
- "Preparação" do enriquecimento e intercâmbio cultural no futuro próximo.

Apesar de este material não estar restringido apenas à Educação Alimentar, teve-se em consideração os seus objectivos gerais básicos (UNESCO, 1988), os temas, projectos e materiais relacionados, de forma a incutir o valor de uma alimentação saudável e, em particular, o padrão Mediterrâneo motivando os alunos em conformidade.

Ao "transferir-se" os referidos objectivos gerais da EDS para objectivos de aprendizagem, a taxonomia mais comum aplicada classifica os objectivos em (i) domínio cognitivo: que envolve conhecimentos e aptidões intelectuais, a partir da simples aquisição de informações até às competências e estratégias cognitivas de nível superior; (ii) domínio afectivo: incluindo mutação, classificação e adopção de comportamentos, atitudes e valores; (iii) competências do domínio psicomotor: incluindo competências cinéticas, funções físicas, etc. (Bloom, 1956). O domínio cognitivo (competências intelectuais) é acentuado de no âmbito dos tópicos relacionados com o EDS. O domínio psicomotor abrange actividades que incluem diversas tarefas manuais e cinéticas ou seja, construções, criação de posters e desenhos, apresentações, actuações, cozinhar, etc. No entanto, no âmbito de EDS e Educação

Intercultural o domínio afectivo é de importância primordial e muito frequentemente ignorado pelos educadores. O domínio afectivo é essencial porque muitos problemas (ambientais, nutricionais, etc.) não são derivados da falta de informação, mas sim devido a uma falta de convicção e empenho em entender que mudanças nas práticas de rotina afectarão positivamente a qualidade de vida (Gagné, 1967; UNESCO, 1988, 2002).

Conforme mencionado anteriormente, ao transferir-se os principais objectivos educacionais para os objectivos particulares que serão transmitidos aos alunos que irão utilizar este material, surgem os seguintes propósitos:

- ⊙ Ampliar a compreensão sobre os produtos alimentares e dieta mediterrânica e temas afins, em relação ao ambiente, factores económicos e sociais.
- ⊙ Reconhecer as actividades agrícolas como as mais importantes e básicas dos países mediterrânicos.
- ⊙ Estar sensibilizado sobre produção alimentar sustentável e compreender os seus laços com as práticas tradicionais de produção de alimentos (agricultura, pesca, pecuária, etc.) da bacia mediterrânica.
- ⊙ Estar familiarizado com o património natural e cultural local e nacional relacionada com a alimentação.
- ⊙ Analisar informação sobre produção alimentar e gastronomia de culturas e tradições de outros países mediterrânicos.
- ⊙ Encontrar semelhanças e diferenças relacionadas com alimentação entre culturas e tradições dos países do Mediterrâneo.
- ⊙ Comparar a diversidade de paisagens e espécies do Mediterrâneo com a diversidade culinária e costumes relacionados.
- ⊙ Valorizar a importância da dieta mediterrânica para a saúde humana.
- ⊙ Estar sensibilizado sobre o nosso papel e responsabilidades enquanto consumidores dentro do ciclo de vida dos produtos alimentares.
- ⊙ Desenvolver competências em relação ao pensamento crítico e criativo, em relação à comunicação e investigação, bem como às competências de gestão e resolução de problemas.
- ⊙ Valorizar hábitos alimentares compatíveis com os princípios da dieta mediterrânica.
- ⊙ Adotar comportamentos e atitudes positivas sobre a conservação de produtos alimentares tradicionais e gastronomia.
- ⊙ Valorizar as diferenças culturais e a diversidade e desenvolver respeito e tolerância.

2 As inteligências múltiplas totais e as respectivas competências, de acordo com Gardner são as seguintes: (1) Inteligência Linguística - utilizando competências linguísticas (2) Inteligência Lógico-Matemática - tornando o raciocínio indutivo e produtivo; usando números e conceitos abstractos (3) Inteligência Musical - reacção e sensibilidade em ritmo, sons e melodias (4) Inteligência Espacial visualização dos objectos, espaço e dimensões (5) Inteligência cinestésica Corporal - controle de expressão corporal e movimento (6) Inteligência interpessoal - comunicação e relacionamento (7) Inteligência Intrapessoal - auto-conhecimento e auto-reflexão (8) Inteligência Naturalista - discriminação e reconhecimento de elementos comuns num ambiente natural, assim como entre as pessoas e os grupos sociais (este tipo de inteligência foi adicionado mais tarde)

## C. Abordagens Pedagógicas

Este material é dirigido aos estudantes com idades compreendidas entre os 11 e 15 anos. Contudo, pode ser adaptado aos estudantes da escola primária (9-12 anos) e secundária (15-18 anos), de acordo com as capacidades e necessidades da turma, a experiência e as competências dos educadores e, por último, as matérias escolares ao nível nacional aplicadas em cada caso.

O presente material foi elaborado em conformidade com as tendências actuais de matérias e materiais de EDS. Mais particularmente

O material implica uma abordagem centrada em experiências activas e actividades. A alimentação é um tópico que permite uma ligação entre educação e experiências dos alunos e a sua vida quotidiana, o que se traduz numa importância crucial nas actuais práticas educativas. O Material envolve os alunos em actividades experimentais em que aprendem juntos o máximo possível, a fim de transferir a sua aprendizagem em comportamentais e práticas simples mas eficazes. Em outras palavras, os métodos de ensino do trabalho participativa e de grupo, acompanhado por aprendizagens simples e actividades adequadas, constituem a base do presente material.

Para além disso, o material tem uma orientação construtivista. O construtivismo é uma teoria de aprendizagem que defende que "aprendizagem é uma construção pessoal do indivíduo, alicerçada sobre a experiência desenvolvida através da interacção do indivíduo com os outros e com materiais, com o ambiente natural e social, e não o pode ser transmitida". O construtivismo implica começar a partir do que os educandos já conhecem, considerando as suas opiniões e experiências sobre o assunto, permitindo que possam pesquisar e juntos adquirir experiências e ideias compatíveis com as científicas e aplicáveis na sua vida quotidiana. Este método requer uma reflexão profunda sobre a prática do docente, no sentido de influenciar o comportamento dos educandos e aumentar a sua capacidade de gerir os novos conhecimentos (competências metacognitivas).

Foi feita uma tentativa de levar em conta a teoria das Inteligências Múltiplas (Howard Gardner), que afirma que as pessoas usam múltiplas capacidades intelectuais para abordar problemas e situações e criar produtos. Cada pessoa possui vários níveis de cada uma dessas inteligências, mas as formas como as inteligências são combinadas e misturadas são tão variadas como os rostos e as personalidades dos indivíduos. Infelizmente, a maioria dos sistemas escolares continuam a ensinar, testar, reforçar e recompensar principalmente apenas dois tipos de inteligên-

cia: a verbal/linguística e a lógica/Matemática. Por conseguinte, as actividades incluídas no material, não abrangem apenas inteligências linguísticas e lógicas, mas também intra-pessoais e interpessoais, espaciais e corporais, bem com as inteligências relacionadas com as artes e auto-expressão.

O papel dos educadores na aplicação do material junto dos alunos, tendo em conta o acima referido quadro pedagógico na sua prática educativa, pode ser resumido da seguinte forma:

- ⊙ Os Educadores devem ver-se como parte integrante do grupo, como conselheiros e coordenadores, ajudando os alunos nas suas actividades e tentando estimular as suas ideias e iniciativas. Eles podem também ser abordados como um guia de "recurso" fornecendo informações sobre onde e como os alunos poderão recolher informações para sua investigação.
- ⊙ Os educadores devem ter em mente que o material não apresenta um "rígido conjunto de actividades" sobre alimentação mediterrânica, mas tenta fazer sugestões e oferecer ideias e estímulos para a construção de um currículo relevante, transmitindo conceitos importantes e questões sociais relacionadas com o tópico.
- ⊙ É muito importante que os educadores incentivem e apoiem a comunicação com as escolas de outros países do Mediterrâneo para estimular o diálogo intercultural.
- ⊙ Cada actividade pode ser implementada independentemente das outras, ou mesmo em combinação com outras.
- ⊙ Os Educadores deverão escolher as actividades a serem implementadas, de acordo com:
  - ⊙ O quadro em que o material é aplicado ou seja incluída nos disciplinas curriculares ou como um projecto independente de EDS;
  - ⊙ Os objectivos do projecto, por exemplo, devem ser centrados sobre os produtos alimentares locais, os hábitos alimentares dos cidadãos ou as ligações entre os alimentos e os costumes, tradições, etc.;
  - ⊙ Os grupos de interesses dos estudantes, as preferências e nível cognitivo;
  - ⊙ Equipamentos Disponíveis e calendário.

Portanto, os educadores podem adaptar, rever, ampliar e modificar este material, a fim de usá-lo como uma ferramenta de aprendizagem flexível que pode ser utilizado, por exemplo, integrando-o em matérias escolares - modelo de infusão - ou cruzando com o projecto de EDS - modelo interdisciplinar - por exemplo, explorando as ligações entre diversidade cultural e biológica.

Em particular, o presente material pode ser usado na perspectiva de desenvolver conhecimentos e sensibilidades em diversas disciplinas curriculares. As disciplinas escolares nas quais as partes do material poderiam ser integrado são os seguintes:

- ⊙ Estudos Sociais e História (tópicos relacionados: demografia, economia, questões urbanas e rurais, etc.)
- ⊙ Ciências da Terra: Geografia, Geologia e Ecologia (paisagem, biodiversidade e recursos naturais, etc.).

- ⊙ Ciências: Biologia, Antropologia (dieta) e Química
- ⊙ Matemática (gráficos, Estatística, Álgebra, etc.)
- ⊙ Língua: leitura, escrita (cartas, relatórios, ensaios), debater e criar o diálogo, Línguas Estrangeiras (por exemplo, comunicação e intercâmbios com escolas de outros países mediterrânicos), etc.
- ⊙ Economia doméstica (tópicos relacionados: cozinhar, preparação e conservação de alimentos, escolhas dos consumidores, etc.)
- ⊙ Artes: no desenho, fotografia, criação de cartazes, artes do espectáculo, etc.

Além disso, o material integralmente pode ser utilizado num projecto de Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS), enquanto muitas partes do mesmo pode ser usado em cruzamentos curriculares com temas como Educação de Saúde, Educação Ambiental, etc.

## D. Descrição dos conteúdos

Para o desenvolvimento dos conteúdos deste material foi adoptada uma abordagem interdisciplinar envolvendo todas as áreas relacionadas e as relações entre si (veja a figura na próxima página). Os Documentos de Apoio fornecem informações sobre a história da produção de alimentos e preferências alimentares na região, sobre tópicos contemporâneos e os padrões de produção e consumo. Os documentos podem ser utilizados como suplemento de trabalho dos educadores de várias formas, dependendo das actividades que estão a trabalhar. Paralelamente, esta informação pode ser usada pelos próprios alunos como um primeiro conjunto de informações e recursos bibliográficos.

Os capítulos incluídos são os seguintes:

### 1. Evolução da alimentação e nutrição no Mediterrâneo: uma visão geral da Antiguidade aos nossos dias.

O primeiro capítulo apresenta uma visão geral da dieta alimentar na região, através dos tempos, a partir do Período Pré-histórico até aos tempos modernos. Apresenta também a famosa "tríade" Mediterrânea da vinha, oliveira e cereais, já existentes na Antiguidade e as diversas civilizações antigas que floresceram na região e a sua contribuição para a formação da alimentação mediterrânica.

### 2. Alimentos, biodiversidade e as paisagens mediterrânicas.

Este capítulo procura mostrar a interacção entre as características da região (recursos naturais, paisagem, clima, etc.) e a produção de alimentos. Aspectos da geomorfologia, do clima mediterrânico, dos recursos hídricos, da biodiversidade, da agricultura, da pecuária, da pesca, da urbanização e globalização económica são apresentadas de acordo com o seu impacto sobre a produção alimentar e os hábitos alimentares.

### 3. A dieta mediterrânica e os consumidores modernos.

O terceiro capítulo fornece uma visão geral dos elementos básicos da dieta mediterrânica, bem como as tendên-

cias actuais nas preferências alimentares e há bits de consumo relevantes dos povos da região. Além disso, temas relacionados com a produção alimentar e comércio, bem como atitudes em relação à compra e consumo alimentar são também apresentados.

As Actividades estão divididas nas seguintes três secções:

#### Alimentos Mediterrânicos típicos.

Esta secção oferece a oportunidade de trabalhar e explorar vários temas relacionados com os produtos alimentares típicos e comuns dos países mediterrânicos, como azeite, cereais, peixe, etc. Uma actividade sobre as profissões do sector alimentar e respectiva evolução ao longo do tempo está incluída. Além disso, o conceito de agricultura sustentável é analisado na última actividade da secção.

#### O ritual da cozinha mediterrânica.

A segunda secção visa estimular o interesse e desenvolver consciência sobre a cozinha tradicional dos países do Mediterrâneo, bem como as respectivas culturas (costumes, lendas e mitos, tradições, etc.) e elementos religiosos (festas, jejum, etc.)

#### A dieta mediterrânica e os consumidores modernos.

Esta secção inclui actividades sobre a importância da dieta mediterrânica e visa estimular o seu reconhecimento tendo em consideração o seu valor nutritivo, as questões de saúde, as opções de consumo e estilos de vida, o desenvolvimento económico e outros temas afins.

## E. Estrutura das actividades

A maioria das actividades têm o formato de um projecto que sugere e inclui várias tarefas relacionadas (sub-actividades) com o objectivo de proporcionar uma abordagem holística do tópico da actividade. Está também incluídas actividades com um formato mais simples contendo uma ou duas principais tarefas para os alunos. Em ambos os casos, cada actividade inclui as seguintes componentes:

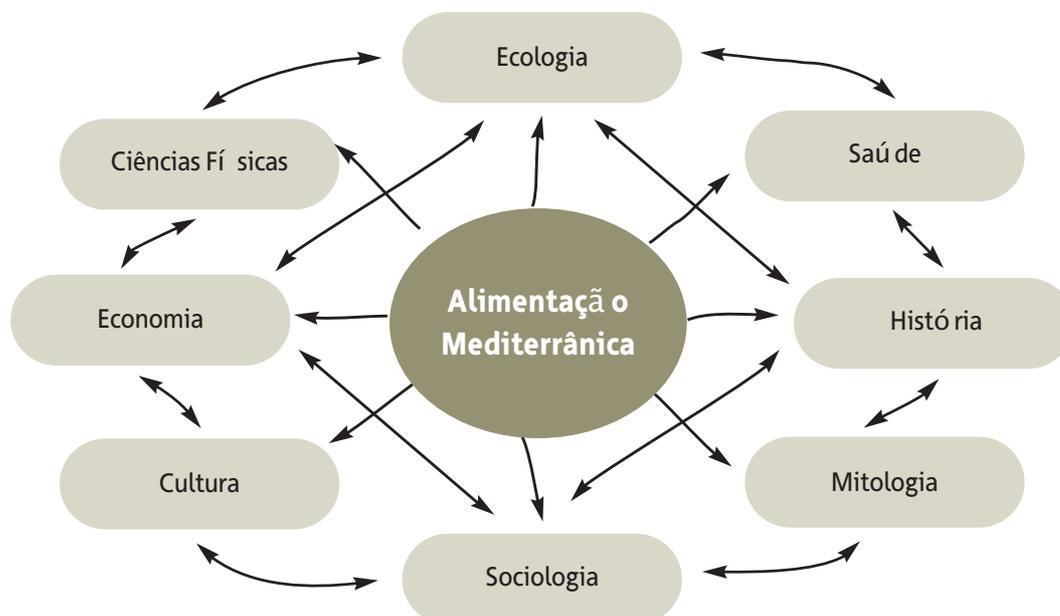
- ⊙ "Título"
- ⊙ "Objectivos de Aprendizagem" indicando os resultados esperados da aprendizagem, como resultado da actividade e com base nas metas gerais do material, conforme descrito anteriormente.
- ⊙ "Materiais e Equipamentos" necessários para a realização da actividade; na maioria dos casos, eles são muito simples e fáceis de encontrar.
- ⊙ "Plano de Actividades" descrevendo passo-a-passo a proposta da tarefa de uma forma flexível, aberta às sugestões e modificações pelo grupo.
- ⊙ "Textos" fornecendo informações, dados, etc., sobre o tema, para estimular o interesse, pensamento e acção, ou documentos sobre os quais as tarefas dos alunos serão baseadas.

#### Portfolios

Outra tarefa importante para os estudantes, sugeridas no âmbito deste material é manter o seu portfólio desde o início do projecto. O portfólio pode incluir os "produtos" de cada actividade, fotografias, esboços, conclusões, resultados das experiências, relatórios, notas pessoais e um pequeno diário pessoal que registre não só as tarefas executadas, mas opiniões sobre as experiências assim como as emoções.

O educador deve manter também o seu portfólio onde constaram os objectivos do projecto e das actividades, bibliografia útil, notas pessoais, observações manifestadas durante as actividades dos estudantes, gravações, fotos dos trabalhos dos alunos, etc.

Ao portfólios dos estudantes e dos educadores são muito úteis para a apresentação global de um projecto, bem como para fins de avaliação.



documentos de Apoio



## CAPÍTULO 1

# A EVOLUÇÃO DOS ALIMENTOS E A NUTRIÇÃO NO MEDITERRÂNEO

## UMA VISÃO GERAL DESDE A ANTIGUIDADE ATÉ AOS NOSSOS DIAS

### A. Introdução

A utilização de alimentos pelos povos mediterrânicos tem estado em processo de mudança desde há dez mil anos ou mais, mas ainda é possível traçar semelhanças entre as refeições modernas e as dos nossos antepassados pré-históricos. Isto significa a força da tradição e da forma como os seres humanos se comportam; é também prova da riqueza da região do Mediterrâneo e dos seus recursos. Actualmente tanto as tradições e como os recursos naturais estão ameaçados: a pesca mediterrânica, a agricultura e a produção alimentar sofrem transformações repentinas e o seu futuro é incerto devido às pressões ambientais, por um lado, e por outro, às novas condições socioeconómicas e novas tendências.

Durante esta continuidade, os agricultores mediterrânicos têm estado sempre prontos para testar novas ideias. Talvez há 5.000 anos atrás eles começaram a plantar uvas. Há 2.500 anos atrás começaram a criar frangos que eram originalmente nativos da Índia ou do Sudeste Asiático. Pêssegos, pistachos, arroz, laranjas, beringelas, pimentão e vermelhos, tomates e batatas, todos eles vieram originalmente de diferentes partes do mundo e enriqueceram as terras do Mediterrâneo nos últimos séculos.

Ao mesmo tempo, sempre foi verdade que a sociedade como um todo é que faz as escolhas quanto aos alimentos que consome e quando a comê-los. Os países mediterrânicos apresentam grandes diferenças nesse aspecto, muitas vezes por razões históricas e culturais. As uvas são cultivadas na maioria dos países mediterrânicos, mas ao mesmo tempo todos comem uvas e passas, mas nem toda a gente bebe vinho. Alguns povos têm uma regra contra comer porco; alguns não gostam de coelho, ou de caracóis, ou de determinados tipos de peixe ou marisco.

Durante este longo período, as pessoas foram experimentando novos alimentos e também novas formas de prepará-los. Três exigências, por vezes conflitantes entre si, têm de ser satisfeitas de alguma forma:

1. Se os bens alimentares acabarem, não haverá nada para comer. Como é que podemos ter a certeza que teremos comida suficiente para todo o ano?
2. Os alimentos não saciam apenas a fome: eles garantem

força e saúde. Quais os alimentos mais saudáveis e que nos dão energia e nutrientes suficientes?

3. A comida tem de ter bom sabor ou as pessoas não a querem e comê-la. Como podemos melhorar o sabor dos alimentos e do prazer que nos dá?

Hoje em dia, com as lojas e supermercados oferecendo muitas possibilidades de escolha de produtos locais e importados, as pessoas podem pensar que estes problemas são fáceis de resolver. No passado, era quase sempre muito difícil. Uma má colheita significaria que esgotamento de alimentos; desnutrição e fome causavam doenças e morte, tanto no Mediterrâneo como em outras partes do mundo. Mesmo agora, pode ser muito difícil para os indivíduos fazerem opções erradas, o que é frequentemente causa das doenças ou obesidade.

### B. Épocas Pré-históricas

Há dez mil anos atrás, antes de agricultura ter sido iniciada, as pessoas ao redor do Mediterrâneo comiam sementes silvestres, ervas e frutos que pudessem colher e animais e peixes que podiam capturar. A sua alimentação era muito variada, mas a carne era provavelmente uma raridade e a maior parte do seu tempo era gasto na recolha dos seus víveres. Animais selvagens, aves e peixes grandes eram um luxo; raro também era o maravilhoso e doce sabor do mel. Na maioria das vezes, os "caçadores" provavelmente chegavam em casa com cigarras, gafanhotos, caracóis e marisco. Gradualmente as pessoas aprenderam que se podia prever alguns dos movimentos dos animais: havia um lote de atum na época migratória, e nas montanhas havia possibilidades de capturar cabras e ovelhas quando se movimentavam das pastagens de Verão para as de Inverno.

Uma forma de assegurar os mantimentos suficientes foi sempre salgar ou secar alimentos independentemente dos que podem ser comidos frescos. Talvez o atum salgado, carne seca de cabra, estavam entre os primeiros desses produtos que as pessoas do Mediterrâneo provaram. Há quanto tempo as pessoas aprenderam a secar passas e figos e a fatiar e cortar maçãs?

Há cerca de nove ou dez mil anos atrás, na Síria e na

Palestina, dois novos desenvolvimentos tiveram lugar. As pessoas aprenderam que poderiam ter uma constante oferta de carne, mantendo certos animais nas terras agrícolas, sob controlo humano, matando um certo número para ter carne e permitindo que outros sobrevivam usando o seu leite. Isso funcionou melhor para o gado ovino dos países do leste do Mediterrâneo e para o gado caprino talvez do Sudeste Europeu. Entretanto, outras espécies incluindo as vacas do Norte de África (de acordo com os costumes de alguns povos), camelos, cães, e mais tarde cavalos e búfalos, foram utilizados como animais de trabalho; alguns destes também tornaram-se fonte de leite e carne. O gado suíno - talvez originário de Anatólia - era outra fonte fiável de carne para esses povos, que optaram por mantê-los.

Aproximadamente na mesma época, os agricultores na Síria começaram a plantar sementes de plantas de alimentos e, desta forma, garantiam os alimentos do ano seguinte. Isso funcionou bem com o trigo e a cevada, com as lentilhas, o grão de bico, o feijão e as ervilhas. Provavelmente com essas sementes as pessoas fizeram primeiro sopas e papas, mas seguidamente foram construídos os primeiros fornos e onde se cozeram pães achatados feitos de trigo.

Estas grandes invenções - manutenção e criação de animais, plantio e colheita de alimentos vegetais - foram o início da actividade agrícola. Isso tornou a recolha de alimentos muito mais eficiente e o seu fornecimento muito mais fiável.

Mas havia riscos. A alimentação das pessoas já não era tão variada, e uma má colheita, ou uma infestação poderia provocar um repentino esgotamento dos mantimentos. Esta é a razão pela qual o mar, as florestas e as montanhas sempre serão importantes para os povos mediterrânicos, por serem fontes de alimentação extra - animais selvagens, peixes e crustáceos, ervas e frutos silvestres - que enriquecem a dieta em anos difíceis, podem evitar a fome.

Durante milhares de anos a ideia da agricultura e da criação de gado propagou-se de uma ponta a outra do Mediterrâneo. Com essa expansão, os agricultores foram experimentando com novas espécies - algumas das que já tinham crescido de forma selvagem, nas montanhas ou nas orlas dos terrenos cultivados. Legumes como alface e repolho, ráiz como alho e cebolas e, por último, frutos como uvas, figos, peras e maçãs. Desta forma, a dieta tornou-se mais variada novamente e havia menos necessidade de recolher alimentos selvagens. Seria possível alimentar muitas mais pessoas na mesma terra e a população do Mediterrâneo continuou a crescer.

A última invenção desse período foi a apicultura. Até então, o mel era retirado de abelhas selvagens; Talvez há cerca de 5.000 anos atrás, no Egipto, os humanos começaram a criar abelhas em colmeias e aprenderam a ter uma parte do seu mel. Quando o árduo trabalho físico significava elevado consumo de energia, o mel era o melhor edulcorante disponível tornando-se um alimento essencial, para além de ter muito bom sabor.

Alguns frutos cultivados durante esse período eram originários de áreas longínquas da costa mediterrânica. A uva veio do Cáucaso ou do ocidente do Irão. Melões e melancias vieram de África, figos e talvez tâmaras da Arábia. Ninguém sabe exactamente quando ou como vieram; deve ter sido um processo lento e gradual como as sementes foram transmitidas de um lugar para outro e de um agricultor para outro.

## A HISTÓRIA DA CERÂMICA

O desenvolvimento da cerâmica, usada como reservatório de alimentos, foi uma das grandes invenções que permitiu às pessoas transportar e guardar os alimentos por relativamente longos períodos, longe das zonas de recolha de alimentos. A cerâmica permitiu também a um maior número de pessoas viver e comer juntos e, por isso, os membros de grandes famílias e tribos poderiam ser alimentados e viver juntos com mais facilidade. Ao mesmo tempo algumas das primeiras formas de arte foram desenvolvidas com estilos e variedade restritos.

## A ARTE EGÍPCIA DA APICULTURA E A SUA LONGA HISTÓRIA

As colmeias foram utilizadas no Egipto por quase 5.000 anos. Este é um método antigo que influenciou toda a região mediterrânica, estendendo-se desde o Leste ao Médio Oriente e do Sul à África tropical. Os métodos utilizados pelos antigos apicultores egípcios foram adoptadas ao longo destas regiões e o mel era considerado como uma mercadoria importante em todos os países islâmicos. O Profeta Maomé é citado por dizer: O Mel é um remédio para todas as doenças, assim como o Alcorão é um remédio para todas as doenças da mente.

As colmeias eram feitas de barro cozido, ou, por vezes, de barro queimado. Costumavam ter um formato cilíndrico, com uma abertura na extremidade da frente que permitisse às abelhas entrar e sair. A secção destacável localizada na parte de trás da colmeia era utilizada para a recolha dos favos de mel. Estas colmeias eram empilhadas horizontalmente.

Registros pictóricos antigos mostram um apicultor retirando mel da secção aberta do fundo da colmeia, enquanto o assistente afasta as abelhas para a frente, com baforadas de fumo. O mel recolhido através de processos tradicionais pode ter um ligeiro sabor a fumo devido a esse método. Um painel de parede egípcio colorido com imagens de abelhas e apicultores decora o túmulo de Rekhmire em Luxor e data de cerca de 1800 dC. Uma ainda mais antiga gravura do templo do sol do Faraó Ne-user-re, perto da pirâmide de Djoser (que se encontra agora em exposição no Museu

**Egípcio de Berlim) também mostra cenas de apicultura. Está gravura data de 2500 dC. O tamanho dessas antigas colmeias é difícil de estimar, mas escritores romanos antigos dizem-nos que as dimensões habituais eram cerca de 90 cm de comprimento e 30 cm de diâmetro.**

**Os tempos trouxeram muito poucas mudanças a estes métodos tradicionais de apicultura. Os métodos eram transmitidos de pai para filho. Desde que as abelhas e as suas fontes de alimento não mudassem, os métodos de mantê-las não precisariam de ser alterados. Em vários países mediterrânicos, incluindo no Egito, os apicultores usam os mesmos métodos e os mesmos géneros de colmeias utilizados há milhares de anos atrás.**

## C. A tríade Mediterrânica "a vinhas, oliveira e cereais" e outros alimentos

Os Cereais, a vinha e oliveira, a que o historiador Fernand Braudel chamou de "eterna trindade", constituem a base do regime tradicional alimentar agrícola. Como já foi mencionado, a alimentação do Mediterrâneo não permaneceu estática, mas desde o antigo mundo mediterrânico, a dieta mediterrânica foi centrada em cereais, oliveiras e as vinhas, apesar das variações e influências locais

### A vinha

A primeira plantação de vinhas, que teve lugar há cerca de 5,000 anos atrás, foi especialmente importante. Proporcionava uvas, passas e vinho: uma succulenta fruta fresca, uma fonte fácil de açúcar e uma bebida que, em tempos antigos foi usada em todas as terras do Mediterrâneo. Era mais seguro beber vinho do que a beber água não tratada, e era fácil de conservar, ao contrário do leite (até os dias da refrigeração), que era impossível de ser armazenado. O leite era uma boa bebida para os agricultores, mas nesses tempos as pessoas das cidades precisavam de vinho. A vinha é originária da Ásia Central, da região do sul do Mar Negro e do Mar Cáspio ao nordeste da zona do Afeganistão. Numa região entre a Geórgia e a Arménia existiu a viticultura, que de acordo com os arqueólogos foi a primitiva forma de vinho a partir da fermentação de uvas descoberta. A este vinho "primitivo" foi atribuído um carácter sagrado pelos antigos Geórgios (3000 DC), que costumavam pôr ao lado dos mortos um pequeno ramo de vinha com raízes, dentro de uma bolsa prateada, para ser plantado no mundo dos mortos. Na longa jornada do vinho ao longo do Mediterrâneo, a Palestina foi uma importante paragem. Referências à vinha, ao vinho e aos seus símbolos são frequentemente mencionados na Bíblia tais como, o casamento de Canas. No antigo Egito, a presença de diversas representações da viticultura e libação eram muito comuns nos túmulos. Uma jarra cheia de vinho com data da

vindima específica e o nome do produtor claramente mencionados, acompanhavam os mortos para a sua última viagem. Esta cultura é encontrada também na Grécia antiga (1000 dC); os gregos e, mais tarde, os romanos foram os povos que difundiram a viticultura e o vinho em todo o Mediterrâneo através das suas civilizações.

### A oliveira na cultura mediterrânica

A oliveira parece ser nativa do leste do Mediterrâneo, porque foram encontrados fósseis de folhas oliveira na caldeira de Santorini com data de cerca de 50 ou 60 mil anos atrás. Cedo o azeite teve um papel importante na alimentação mediterrânica e na vida. Contudo, é de notar que a oliveira, não cresce em toda a parte e, portanto, outros tipos de óleos foram produzidos, como o óleo de Gergelim no Egito e algumas partes do Oriente Próximo, o petróleo argânia em Marrocos, etc. O Óleo era usado para muitas finalidades tais como, alimentação, iluminação, combustível, cosmético. Um armazém cheio de vinho e óleo era um sinal de prosperidade na Odisseia, um épico grego antigo, assim como teria sido noutro local qualquer do Mediterrâneo recente. Há milhares de anos atrás, as pessoas encontraram formas de preparar e conservar as azeitonas para comerem, colhendo-as (verdes ou pretas) e conservando-as em sal, salmoura ou vinagre. Existem muitas receitas para aromatizar azeitonas e adicionando qualidades nutricionais. Os gregos antigos gostavam de azeitonas não maduras verdes, quebradas e maturadas em sal, mas também gostavam delas pretas e enrugadas. O funcho foi uma das ervas usadas na salmoura. Os romanos aprenderam a conservar azeitonas com os gregos e com os fenícios: estes também utilizam funcho, bem como coentro, cominhos, mástique, menta e arruda. No Magreb o azeite foi bastante usado para acalmar irritações da pele. Os romanos mais antigos usavam azeite aromático com adição de aromas tais como mirra, para esfregar no corpo como uma espécie de sabão e como perfume. Também na Grécia os atletas preparavam o seu corpo com azeite antes de uma competição. Os romanos acreditavam que o mítico herói Hércules trouxera azeitonas para Itália: Chamam-lhe Hércules Olivarius o "produtor de azeitona". Na Grécia, dizia-se que a primeira oliveira foi plantada na Acrópole de Atenas pela deusa Athena, para liquidar a sua desavença com o deus do mar Poseidon. Cresceu por lá durante séculos, por trás do templo de Erechtheon, como símbolo da paz, do progresso e da riqueza. Na tradição judaica e cristã a oliveira é um símbolo de paz; era um ramo de oliveira que uma pomba trouxera a Noé como um sinal de que a inundação terminara. Segundo a lenda, a cruz de Cristo foi feita de madeira de oliveira e cedro. No Islão, a oliveira é central, o "eixo do mundo" como um símbolo universal do homem e do Profeta.

### A proeminência dos cereais

Os cereais não foram o mesmo em todos os lugares: "cereais" pode significar cevada, trigo, trigo-rijo ou pão de

trigo, dependendo do clima e da tradição local. O Pão é o famoso produto feito de cereais que existiu e existe numa ou noutra variedade, em todas as culturas e em todos os continentes.

O pão é fermentado em todas as variedades – desde o pão de centeio escuro ao estalado branco – pertence à tradição egípcia: o primeiro pão do tipo moderno deve ter resultado de uma mistura de trigo com fermento ou de farinha de centeio (tem que ser este por conter glúten), que era deixado a repousar para "crescer" ou fermentar; e a técnica com origem nos antigos egípcios, que começaram a cozer este tipo de pão 4500 anos atrás, embora eles utilizassem uma espécie mais primitiva de trigo e sua farinha não era tão fina como hoje. Os antigos egípcios foram também os primeiros a construir fornos; antigos papiros e pinturas de parede mostram que produziam cerca de 50 tipos de pães e bolos com vários ingredientes adicionados. Atenas, a maior cidade da Grécia antiga, era famosa pelos seus grandes fornos de pão e muitos tipos de pão fresco vendidos no Ágora (mercado). Independentemente do tempo e lugar, no entanto, pães e grãos sempre foram símbolos da vida e da prosperidade. Para as pessoas do antigo Mediterrâneo o pão era um alimento básico, um elemento essencial; de facto "pão" era o sinónimo de "alimentação", como na oração cristã: Dê-nos o pão nosso de cada dia. As espécies de grãos utilizados podem variar, a forma como é cozido pode ser diversa; assim como pode ser variada a hora e a forma em que escolhemos comê-lo, mas ao longo destes 10.000 anos as pessoas continuaram a utilizar os cereais e a fazer pão.

## OS CEREAIS NA RELIGIÃO E MITOLOGIA

**A proeminência dos cereais na religião e na mitologia é outro indicador para o papel crucial que eles desempenham na nossa vida material e espiritual. Também a cultura cristã, dá ao pão um significado simbólico. A Eucaristia (Comunhão) é, a determinação nível, uma refeição de pão e vinho, que a um nível mais profundo envolve o espiritual consumo da carne e sangue de Cristo. Os grãos de cereais - normalmente trigo ou cevada - faziam parte da cerimónia religiosa, sempre presente em sacrifícios, na antiga Grécia e Roma. A deusa romana da colheita do grão - Ceres - deu o seu nome à palavra para os cereais em Inglês e em algumas outras línguas.**

Há fortes razões para alargar a tradição para incluir as leguminosas secas, que, como a "carne dos pobres" têm tradicionalmente desempenhado um papel considerável na dieta das pessoas do Mediterrâneo. As leguminosas mais importantes para o consumo, desde a Antiguidade, eram as favas, grão-de-bico, lentilhas e ervilhas que fornecem os nutrientes que faltam nos cereais. Curiosamente, pouco se falou sobre as leguminosas nos registos antigos. Eram de facto a verdadeira "carne dos pobres" - e as vidas das pessoas mais pobres muitas vezes não eram registradas.

Mas as comédias da antiguidade grega estão repletas de referências a feijões e os seus efeitos na digestão ... Textos medievais sobre dieta e nutrição - árabes, gregos, latinos, espanhóis, italianos - deixam claro que todos, mesmo os ricos, gostavam de feijão e outras leguminosas. Eles foram cultivados por pessoas comuns em jardins e foram também um importante campo de culturas para os agricultores. No que se refere à carne e outros produtos de origem animal, no contexto da economia agrícola da região do Mediterrâneo, foram relativamente ou pouco mencionados e, portanto, de menor importância na dieta da população massiva. Esta é uma questão de geografia física: o período de crescimentos da vida das plantas no Mediterrâneo é curto. Depois da Primavera, a seca rapidamente atinge as pastagens naturais nas regiões semi-áridas. A relva e feno não eram abundantes; as terras não eram férteis, especialmente onde a população era relativamente densa e os terrenos escassos como, por exemplo, em Itália, durante o período clássico. Nestas circunstâncias só os maiores latifundiários poderiam contemplar a redução das suas terras cultiváveis para criação de gado em pastagens. Além disso, a criação de gado utiliza a terra de forma não lucrativa; as plantas produzem mais alimentos por unidade de área do que os animais. Os animais transformam as plantas em carne, mas uma grande quantidade de energia perde-se no processo. Faz mais sentido para serem os homens a comerem as plantas. Sob estas condições a criação de gado em grande escala foi excluída. Havia gado bovino utilizado como animal de trabalho, não utilizando a carne nem os produtos lácteos. Ovinos e caprinos eram numerosos, mas eram criados principalmente para obtenção de lã ou pêlos, e em segundo lugar para obtenção de queijo e peles. Suínos foram utilizados basicamente para obtenção da carne por gregos e romanos. As tribos nómadas no Norte de África criavam também camelos.

## D. As civilizações antigas do Mediterrâneo

Cada uma das grandes civilizações do Mediterrâneo teve influência na sua alimentação. A Grécia antiga foi a primeira região em que se pode traçar uma tradição de gastronomia – pela apreciação da gastronomia e produtos locais de qualidade. O motivo deste facto deve estar na estranha configuração geográfica da Grécia, com muitas ilhas, vales isolados e numerosos microclimas. Assim, a comida e os vinhos das cidades da Grécia antiga ganharam uma reputação especial; às vezes elas tinham protecção do Estado como as modernas denominações de origem controlada. A Grécia sempre apreciou o peixe – nos restaurantes gregos o peixe fresco é caro mas de boa qualidade e os convivas escolhem-nos criteriosamente. Isso sempre foi assim, mesmo há 2500 anos atrás quando a parte principal de um repasto era constituída por dois pratos de marisco, em primeiro lugar pequenos peixes e crustáceos, em seguida peixes maiores incluindo o atum. De acordo com o poema gastronómico de Archestratos (cerca de 350 dC), cada cidade tinha a sua própria especialidade

de peixe. O abastecimento de peixe fresco é imprevisível – vel. A salga prolonga a conservação do peixe que é também útil durante a pausa na comercialização do peixe na Grécia. Os gregos gostam de atum salgado e com pickles, mas também inventaram uma outra forma de armazenar o valor nutritivo dos alimentos pescados. Essa forma era através do molho de peixe chamado garos em grego, que foi criado nas colônias gregas situadas no Mar Negro e nas povoações gregas e cartagineses da extremidade ocidental do Mediterrâneo, no sul da Espanha; no período romano os produtos de peixe fermentados e salgados eram preparados em quantidade e extensivamente transportados e comercializados especialmente para consumidores urbanos. O peixe era salgado e deixado no sol para fermentar, geralmente durante várias semanas. O “garos” um produto salgado de cheiro e sabor forte como o moderno molho de soja, era muito popular na cozinha grega e romana; isso deu origem a um molho semelhante, murriyes, que mais tarde foi criado no Egito e Síria com adição da cevada fermentada.

Entretanto, alguns dos principais novos alimentos foram alcançando o Mediterrâneo desde o Império Persa e Oriente mais distante: Talvez a galinha fosse a mais importante de todos, mas entre outros foram também os pêssegos, alperces, limões e pistácios. O movimento não era apenas num sentido: o coentro, originalmente uma erva mediterrânica, foi desenvolvido na Índia por volta de 400 aC, enquanto que a uva chegou à China depois através do percurso da Seda, por volta de 120 aC.

Enquanto as colônias gregas disseminaram ao longo da costa norte do Mediterrâneo, os fenícios desde a costa do Líbano e da Síria moderna, colonizaram e cultivaram grande parte do Norte de África, a partir das suas famosas povoações no Cartago perto da moderna Tunísia. Os seus escritos desapareceram, mas a sua agricultura é conhecida da arqueologia e dos textos em latim, porque os romanos aprenderam muitas habilidades de agricultura com estes. Os fenícios também introduziram a oliveira no Norte de África. Caracteristicamente, a história menciona que o cartaginês General Hannibal foi chamado novamente de Roma depois da segunda Guerra Púnica, por volta do ano 203 aC e instalou-se com o seu exército na costa, na região do Sahel e ordenou aos seus soldados para cultivarem oliveiras de forma a evitar as doenças.

Roma começou como uma cidade capital e tornou-se numa cidade metrópole de um império que governou todas as terras do Mediterrâneo durante quatrocentos anos. As viagens e comércio eram tão livres como nos tempos modernos – e mais ainda, uma vez que não havia fronteiras nacionais. Mas fazer uma viagem levava tempo: Uma viagem dos Pilares de Hércules (Estreito de Gibraltar) até Antioquia na Síria durava 5 meses. Apenas alimentos secos, salgados ou em pickles e vinhos especiais resistiriam a uma viagem dessas. Entretanto, aproveitando o que aprenderam com os gregos e cartagineses, os agricultores romanos desenvolveram múltiplas variedades de frutos e produtos hortícolas, nomeadamente maçãs, peras e uvas. Ao lado dos animais de criação – gado bovino, ovino, caprino, e galinhas – os romanos tiveram dificuldades com

várias outras espécies desde gansos aos caracóis, e acrescentaram novas espécies, incluindo o rato-dos-pomares, patos e lebres. Também criaram muitas espécies de peixes em piscinas interiores e marinhas fechadas. Importaram espécies de outras regiões longínquas, como pimenta, canela, gengibre, noz-moscada e cravos-da-Índia do Sul da Ásia e da Indonésia. Outra importante contribuição dos romanos na alimentação foi o livro de receitas. Foram escritas receitas em grego antigo e possivelmente também em Egípcio e Sírio, mas o texto em latim, chamado Apicius, do Império Romano do século 4 dC, é a única coleção de receitas da Antiguidade que perdurou.

## AS RAÍZES DA GASTRONOMIA ÁRABE

**Originalmente a comida árabe era o alimento dos nômadas do deserto e, portanto, era simples e portátil. Tribos nômadas poderiam usar apenas alimentos transportáveis como arroz e tâmaras, ou reservas ambulantes como ovelhas e camelos. Os principais alimentos que os árabes nômadas consumiam eram:**

- ⊙ **O pão achatado.** Era feito durante as rotas das caravanas e nos acampamentos nômadas. É feita de farinha de trigo, água e um pouco de sal. A massa pode ser achatada e moldada com as mãos como uma tortilha e colocada ao lume sobre um forno plano de superfície plana.

- ⊙ **As Tâmaras vêm das Tamareiras (uma espécie de palmeira) que crescem nos desertos quentes próximo do oásis. Os nômadas do deserto sul de Marrocos (região El M'sid) costumavam comer uma determinada variedade de tâmaras (tâmaras Mfasssas) em pequenos pedaços, com "smen", que é uma manteiga fabricada a partir de leite de cabra ou de cordeiro e "tazouknnit", uma erva doce como o tomilho; e acompanham essa refeição com chá de menta.**

- ⊙ **As ovelhas eram a mais importante fonte de leite e carne para os nômadas e o cordeiro é talvez a carne mais popular da gastronomia árabe. A carne era grelhada num buraco na areia. As cabras eram também criadas para o consumo de carne e leite, bem como os camelos.**

- ⊙ **Grão-de-bico, favas e lentilhas eram secas e levadas nas viagens nômadas. Os nômadas negociavam isso por feijões e outros grãos que adicionavam à sua alimentação.**

**Frutos secos como passas, damascos, figos, etc. e nozes/amêndoas eram também levadas em viagens, assim como azeitonas**

- ⊙ **Queijos fabricados a partir de leite de cabra. Os nômadas também retiravam leite dos camelos e faziam queijo de camelo. Quando paravam no oásis e nas povoações agrícolas os nômadas trocavam alguns dos seus produtos alimentares por farinha para pão, frutas, hortaliças e especiarias.**

- ⊙ **Chá de menta; Os nômadas costumam beber chá durante todo o dia para refrescarem-se do clima quente e seco deserto. Tradicionalmente servido em copos pequenos, preferiam o seu chá muito doce e forte (castanho). A pessoa que serve o chá derrama-o de uma**

distância alta para os copos, e de copo para copo, de modo a ficar fresco, sem parar e criar espuma em cada copo; esta era a forma tradicional de servir chá.

Como as caravanas percorrem o Médio Oriente, novos condimentos e legumes foram descobertos e acrescentados ao "repertório" existente. Cada novo alimento era integrado na alimentação das tribos de várias formas, dependendo das preferências e necessidades das tribos, etc. A gastronomia dos nómadas beduí nos foi enriquecida com elementos de outras cozinhas do mundo árabe, nomeadamente da Síria, Líbano, Palestina e Egipto, o que resultou numa altamente diversificada gastronomia.

## E. Alimentação na Idade Média

A guerra, a instabilidade e as alterações climáticas tiveram um efeito sobre a dieta e também houve fome. O Império Bizantino perdeu seus territórios orientais nos anos 600 e o azeite começou a escassear. Mas a deslocação das pessoas teve alguns efeitos positivos na alimentação. As pessoas do Europa Ocidental que foram para a Síria e Palestina durante as cruzadas regressaram com novas ideias sobre culinária e com novos sabores para os con-

dimentos, que aprenderam com a cultura islâmica. Cristãos, muçulmanos e judeus, todos têm regras diferentes no que diz respeito à alimentação.

Nalgumas festas, mesmos os mais pobres tinham a oportunidade de apreciar alimentos de qualidade. No que diz respeito ao jejum, os pobres tinham mais dificuldades do que os ricos, uma vez que os ricos poderiam ter mais facilmente acesso a determinados alimentos especiais permitidos pelas restritas regras. A maioria das pessoas no Império bizantino eram pobres agricultores e a sua alimentação era baseada em pão de cevada, vegetais e legumes, frutas, queijo, pequenos peixes salgados e água, a qual era adicionada vinho, como desinfetante. Na Bibliografia é mencionado que nos períodos de fome as pessoas partilhavam a comida (grãos de trigo e farelos) com os seus animais. Para os aristocratas e para os donos das terras a situação era completamente diferente: tinham refeições ricas baseadas em peixe, carne de porco, pão, leguminosas e frutos secos, azeitonas, etc. os bizantinos descobriram também o molho de peixe "garos" cujos gregos e romanos gostavam.

Os manuscritos da culinária espanhola e italiana do século 13 e 14 dC mostram que a gastronomia medieval mediterrânica não era assim tão diferente da gastronomia dos antigos romanos. Havia receitas de porco com mel, pato com marmelada, miudezas de aves com calda de uvas e vi-



Vendedor de hortaliças turco



Mulher Grega da Macedônia segurando uma fatia de pão  
"Le Navigations et Viaggi factos nella Tvrchia", de Nicolò di Nicolai (1580)

nagre. Sopa de cebola e refogados de vegetais, feijões e pão de castanho, continuavam a ser os géneros alimentares dos pobres.

Graças às rotas comerciais, novos alimentos foram introduzidos no Mediterrâneo durante a Idade Média. São o exemplo os espinafres, beringelas, limões, laranjas amargas e açúcar de cana. Todos estes produtos são originários da Ásia e foram difundidos através da expansão islâmica durante o início da Idade Média (século 7 dC e depois), desde o oriente ao ocidente, ao longo da Costa do Norte de África e em Espanha. Foi durante este período que os limões, as laranjas amargas, os espinafres e beringelas foram introduzidos do leste para os pomares e jardins do Mediterrâneo. O açúcar e o arroz, anteriormente caros raridades, tornaram-se gradualmente mais baratos e comuns. A importação do açúcar, um ingrediente muito mais versátil do que o mel, permitiu a produção de doces, geleias e compotas, doces de colher e doçaria. As especiarias do Oriente eram difíceis de encontrar no Ocidente medieval, mas as terras árabes estavam próximas das fontes de comércio de especiarias e os orientais que provavam as iguarias árabes ficavam muitas vezes dominados pelos sabores que descobriam.

In 1500 AD the Mediterranean diet was rather meager, especially for poor country people and islanders. A peasant meal might be a small piece of bread with onion, some olives or a bit of cheese or salted meat; fresh meat was for feast days. The preservation of food enabled people to have good food year round including pickled vegetables, smoked meat, dried pulses and sweets. It was at that time that Turkish (Ottoman Empire) and Arabic influences began to strongly be felt in the Northern shores of the Mediterranean. Fresh fish and seafood was available in the islands and along the coasts, but it wasn't cheap. Household ovens were rare, and many families baked "ash-bread" in the embers of the fireplace. But in the Near East and the eastern end of the Mediterranean there was a more complex culinary tradition.

## F. Mediterrâneo global

Em 1500 dC a dieta mediterrânica era bastante parca, especialmente para os países pobres e as para os insulares. Uma refeição de um camponês poderia ser um pequeno pedaço de pão com cebola, algumas azeitonas ou um pedaço de queijo ou carne salgada; a carne fresca era para os dias de festa. A conservação dos alimentos permitiu que as pessoas tivessem uma melhor alimentação durante o ano, incluindo vegetais em pickles, carnes fumadas, leguminosas secas e doces. Foi nesse período que as influências turcas (Império Otomano) e árabes começaram a ser fortemente sentidas na costa do Norte do Mediterrâneo. Peixe fresco e marisco encontravam-se disponíveis nas ilhas e ao longo da costa, mas não era barato. Fornos domésticos eram raros, e muitas famílias faziam "pão de lenha" nas cinzas da lareira. Mas, no Novo e no extremo Oriente do Mediterrâneo havia uma tradição culinária mais complexa.

O preço elevado das especiarias na Europa - num período

em que a pimenta, o gengibre, a canela e a noz-moscada foram usadas não só como aromas, mas como um elemento essencial para a saúde - foi uma das razões pelas quais Colombo enunciou uma viagem para o outro lado do Atlântico. Ele esperava encontrar novas rotas para as fontes dessas especiarias. Em vez disso, ele encontrou a América, com seus pimentões picantes, pimenta da Jamaica, baunilha e chocolate, tomates, feijão, abóbora, batatas, milho e girassol. Todos estes produtos têm influenciado a gastronomia do Mediterrâneo. Alguns deles, quando as pessoas aprenderam a utilizá-los plenamente, foram revolucionários: o tomate por seu sabor e qualidades nutricionais, os pimentões como um produto aromático de fácil crescimento para competir com a pimenta preta, as batatas e milho como géneros alimentícios baratos, o girassol pelo seu óleo como uma alternativa barata para azeite.

Entretanto, os animais de criação e as plantas que costumavam ser típicos do Mediterrâneo são agora cultivados em muitas partes da América. Assim, a partir de 1492 houve uma revolução nos hábitos alimentares. Os géneros alimentícios e o seu comércio têm gradualmente se tornado globais. Novas culturas têm continuado a chegar, incluindo laranjas doces, tangerinas, uvas, milho e kiwis. A transportação internacional barata significa que frutos que não estão na sua época no Mediterrâneo podem ser levados a partir do hemisfério sul, e frutos que não podem desenvolver-se em áreas do norte (como a banana) podem ser importadas em grandes quantidades.

## AS ESPECIARIAS, A GASTRONOMIA E O NASCIMENTO DA "NOUVELLE CUISINE"

Na Europa, no período medieval e do Renascimento, a culinária com especiarias desempenhou um papel fundamental na marcação da diferença social. Quando, no final do século 16, a seguir à descoberta do Novo Mundo, a burguesia começou a fazer um uso ostensivo das especiarias, tornando-as muito baratas e vulgares, o que levou a cozinha da aristocracia a deixar o seu uso. Abandonando a utilização de especiarias, como um sinal de desprezo por essas necessidades, a sofisticada gastronomia francesa desviou-se no sentido de apreciar o sabor dos alimentos. Em 1654 num trabalho fundamental "Les délices de la campagne", Nicolas de Bonnefons criou um conceito revolucionário: "sopa de repolho deve ter sabor a repolho, sopa de alho francês a alho francês, e assim por diante... E quando falo de sopa quero dizer que é uma percepção comum aplicada a todos os géneros alimentícios". Esta frase prevê o princípio básico do que se estava a tornar a gastronomia francesa: Uma gastronomia onde o sabor dos alimentos era mascarada por elementos fortemente aromatizados e secundários foi substituída por uma gastronomia onde a combinação de ingredientes tornou-se uma arte regida por regras muito semelhantes ao da harmonia musical ou equilíbrio pictórico.



Mapa da região do Mediterrâneo, durante a Idade Média por Felix Delamarche, publicado em 1829

## GASTRONOMIA MARROQUINA: O CASO DE UMA GASTRONOMIA ALTAMENTE DIVERSIFICADA

A gastronomia marroquina é um exemplo de um mosaico no qual um número de diferentes culturas e gastronomias foram integradas de uma forma muito... deliciosa. Por estar na encruzilhada de numerosas civilizações, a gastronomia de Marrocos tem sido influenciada pela gastronomia nativa berbere, pela gastronomia árabe da Andaluzia deixada pelos Mouros quando saíram de Espanha, pela gastronomia dos turcos e do Médio Oriente levada pelos árabes, bem como pela gastronomia judaica. Os cozinheiros das cozinhas reais de Fez, Meknes, Marrakech, Rabat e Tetouan refinaram a cozinha marroquina ao longo dos séculos e criaram as bases para o que é hoje conhecido como gastronomia marroquina.

Apesar de todas estas novidades, os alimentos do antigo Mediterrâneo ainda sobrevivem hoje:

- ⦿ Pão de trigo
- ⦿ O azeite e as azeitonas
- ⦿ Favas e outras leguminosas
- ⦿ Uvas (e vinho)

- ⦿ Figs e tâmaras
- ⦿ vários tipos de marisco
- ⦿ Leite e queijo
- ⦿ Cabra, cabrito e outras carnes.

Desde a década de 1950 em diante, enquanto ainda havia preocupações com as deficiências nutricionais nos países em desenvolvimento, na Europa Ocidental e nos E.U.A. os métodos agrícolas industriais e o desenvolvimento de negócios agrícolas levaram a produção excedente de quase todo o tipo de alimentos, especialmente cereais, produtos lácteos e produtos de carne. Cada vez mais os países mediterrânicos sentem a influência desse desenvolvimento. Produtos transformados constituem a maior parte da alimentação de muitas pessoas, com consequente aumento da ingestão de gorduras, açúcar e sal. Também, com a transportação mundial, mesmo os alimentos que se desenvolvem bem em terras do Mediterrâneo (como bananas e outras frutas tropicais) são muitas vezes fáceis de comprar. Os alimentos que não estão em época chegam por via aérea ou marítima de produtores no hemisfério sul.

Há muitas possibilidades de escolha, mas, ao escolher, é fácil esquecer-se sobre uma alimentação equilibrada e adequada. Desta forma, a alimentação moderna traz novas preocupações sobre a saúde e sobre a ética dos métodos de produção.

## CAPÍTULO 2

# A ALIMENTAÇÃO, A BIODIVERSIDADE E AS PAISAGENS DO MEDITERRÂNEO

## A. A geo-morfologia da bacia do Mediterrâneo

O termo "Mediterrâneo" refere-se ao Mar Mediterrâneo, um mar cercado por terra e deriva do latim "mediterraneus", que significa "águas interiores" (médium, médio & terra). A formação deste mar fechado tem as suas raízes no passado distante.

De acordo com os registos fósseis e as teorias geológicas sugere-se que há cerca de 1.1 biliões de anos atrás na terra ancestral existiu o super continente Pangaea ("tudo terra"), que foi cercado por um vasto oceano chamado Panthalassa ("tudo mar"). Há cerca de 250 - 180 milhões de anos antes dos nossos dias, acredita-se que Pangaea partiu-se em partes, inicialmente duas, formando o super continentes Laurasia ao norte e Gondwana ao sul. Devido à divergência de Laurasia e Gondwana, o Oceano Atlântico foi formada e formou-se um mar entre os dois super continentes chamado Mar Tethys (o nome grego de uma divindade mítica). Laurasia incluiu as terras que mais tarde se tornou nos continentes da América do Norte, Europa e Ásia.

Gondwana incluiu a América do Sul, África, Arábia Saudita, Índia, a Austrália e a Antártida.

As posições relativas dos actuais continentes nesse tempo são estimadas com base nas informações de três fontes independentes: a) os dados resultantes dos fundos marinhos do oceano, b) a muito boa correspondência dos contornos e fronteiras entre os continentes e c) dados paleomagnéticos. O processo de propagação do leito oceânico e da colisão entre as placas Africana e Eurásia, foi formada a orogénia na Europa e nos Pirinéus, nos Alpes e nos Balcãs. O que era antes o Mar Tethys encolhido e dividido gerou o Mar Mediterrâneo, Negro, Cáspio e o Mar de Aral. Mais tarde, cerca de 7 milhões de anos atrás, a placa Africana ligou-se com a Europa ao Oriente e fechou o actual Estreito de Gibraltar. Ele permaneceu "fechado", durante cerca de 2 milhões de anos. Durante esse período, o Mar Mediterrâneo evaporou e ficou uma profunda e seca bacia como é sugerido pelos depósitos de sal e estratos encontrados sob o fundo do mar, de acordo com os resultados do Deep Sea Drilling Program (1970). Quando a "plataforma" natural no Estreito de Gibraltar quebrou-se e caiu há cerca de 5 milhões de anos atrás, as águas do Oceano Atlântico encheram a bacia do Mediterrâneo no-

vamente. Essa completa evaporação e re-enchimento do Mar Mediterrâneo deve ter acontecido várias vezes desde esse período como indicam os estratos marinhos do fundo do mar.

Essas alterações geológicas na bacia do Mediterrâneo aconteceram durante vários milhões de anos e formou o ambiente em que as actividades humanas foram desenvolvidas. Embora o Mediterrâneo tenha sido desabitado por muitos milénios, registos históricos remetem para há aproximadamente cerca de 12 000 anos. Habitantes da zona mediterrânica de várias origens tornaram as terras que o rodeiam produtivas, ao mesmo tempo ajustando as suas actividades quotidianas às prevalentes condições ambientais e criando algumas das mais admiráveis civilizações da história da humanidade.

Nos nossos dias, a morfologia geológica da bacia mediterrânica ainda mantém os elementos do seu passado distante e inclui porções dos continentes da Europa, Ásia e África. A Europa circunda o Mediterrâneo do Norte: as cadeias montanhosas dos Pirinéus, Alpes, Alpes Dináricos, a região montanhosa dos Balcãs e Rhodope. Para os declives orientais da Ásia e as bacias limítrofes expandirem para península de Anatólia até as montanhas da Anatólia central. Os Montes Atlas e o grande deserto do Sahara são as regiões dos limites do sul da África.

The Mediterranean Sea is an almost completely enclosed sea by the continents of Africa, Asia and Europe. It is connected to the Atlantic Ocean through the strait of Gibraltar (14 km wide and 300 m deep), covering an approximate area of 2,5 million km<sup>2</sup> with an east-west span of 3.900 km and a maximum width of 1.600 km. It is a very deep sea, with an average depth of 1.500 m reaching a maximum depth of 5.150 m off the southern coast of Greece (Ionian Sea). An undersea sill from Tunisia to Sicily divides the Mediterranean into eastern and western basins and another one between Spain and Morocco restricts the water's circulation through the narrow Strait of Gibraltar, thereby greatly reducing the tidal range of the sea. These features combined with high rates of evaporation, makes the Mediterranean much saltier than the

Atlantic Ocean.

O Mar Mediterrâneo é um mar quase completamente fechado pelos continentes da África, Ásia e Europa. É ligado ao Oceano Atlântico através do Estreito de Gibraltar (14 km de largura e 300 m de profundidade), cobrindo uma área aproximada de 2.5 milhões de km<sup>2</sup> com uma distância do leste a oeste de 3900 km e uma largura máxima de 1600 km. É um grande mar profundo, com uma profundidade média de 1500 m atingindo um máximo de 5150 m de profundidade ao largo da costa sul da Grécia (mar Jónico). Um patamar submarino desde a Tunísia à Sicília divide o Mediterrâneo na bacia oriental e ocidental e outro entre a Espanha e Marrocos restringe a circulação da água através do delgado Estreito de Gibraltar, assim reduzindo grandemente a amplitude das marés do mar. Estes recursos, combinados com elevadas taxas de evaporação, torna o Mediterrâneo mais salgado do que o Oceano Atlântico.

Vinte e um países têm um litoral no Mar Mediterrâneo. Estes são:

No Norte, na Europa (de oeste para este): Espanha, França, Mónaco, Itália, Eslovénia, Croácia, Bósnia-Herzegovina, Montenegro, Albânia, Grécia, Turquia e as ilhas de Malta e Chipre.

No Médio Oriente, na Ásia (de norte a sul): Síria, Líbano e Israel.

No Sul, em África: (de este para oeste): Egito, Líbia, Tunísia, Argélia e Marrocos.

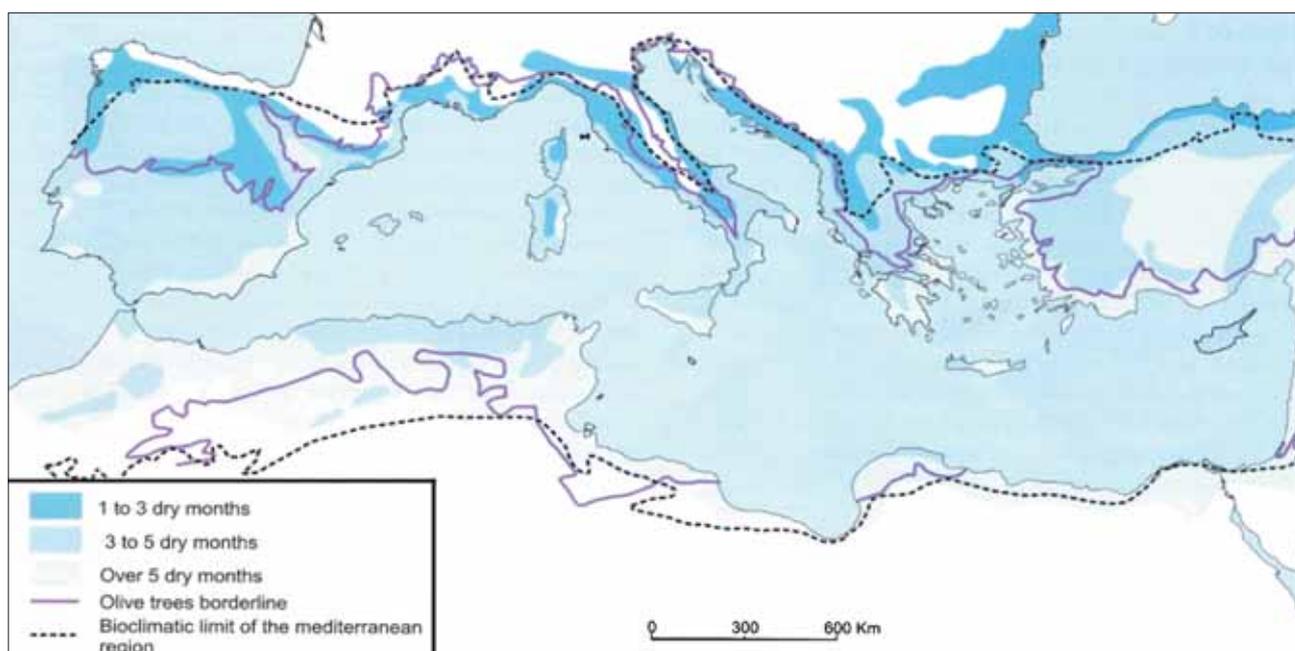
Quatro novos países têm sido tradicionalmente considerados Mediterrânicos, nomeadamente, Portugal, Sérvia, a Jordânia e a Palestina, devido à sua relevância no clima, à fauna e à flora e, naturalmente, devido à evolução histórica e cultural comum que os liga ao resto dos países da região.

## B. O clima mediterrânico

O Mar Mediterrâneo é o único mar que deu o seu nome a um determinado tipo de clima que ocorre em toda a região o que o rodeia: o clima mediterrânico. É caracterizado por verões quentes e secos e um Inverno chuvoso ameno com muito vento durante os períodos de transição entre as estações curtas. É também conhecida como clima etesiano da palavra grega "etesia" que significa todos os anos, anualmente. Isto é o "oposto" de uma estação chuvosa. O zona do clima mediterrânico é delimitada, a partir do clima temperado da Europa Ocidental e Central, pelo sistema das montanhas rugosas da Europa, Ásia e África do Norte. A cada Verão os ventos quentes do Sahara cobrem o Mediterrâneo e chegam ao norte da costa.

As cintas de alta pressão barométrica, conhecida como o "anticiclone dos Açores" expandem e cobrem a região protegendo-a dos ventos húmidos provenientes do Oceano Atlântico. Assim, o verão é caracterizado pelo céu limpo e temperaturas elevadas devidas aos ventos do nordeste que sopram durante o verão e reduzem algumas altas temperaturas, arrefecendo o ar quente e deslocando a humidade. Alguma precipitação ocorre durante o verão e as temperaturas médias variam entre 28° C e 33° C.

A partir do equinócio de Outono para o da primavera, o Oceano Atlântico afecta o clima da região. O movimento rápido do anticiclone de oeste para leste causa alterações climáticas ao Inverno e os resultados são a chuva, que continua até o fim de Abril. Durante o Inverno, há chuvas fortes nas áreas do norte (até 3000 mm) acompanhados eventualmente por neve e mais de 65% da precipitação anual (chuva) ocorre durante esta época do ano. Em poucas partes do Mediterrâneo o período chuvoso dura mais tempo, não excedendo 100 dias por ano. No entanto, em alguns lugares do litoral oriental a precipitação é inferior



As características bio-climáticas do Mediterrâneo (Blue Plan, 2005)

a 100 mm de chuva anual. A temperatura média no inverno é de 4° a 7° C, mas em algumas áreas do Norte, pode ser significativamente mais baixa.

É óbvio que o supracitado é inerente às dificuldades para definir com precisão o clima mediterrânico. Pode ser considerado como uma transição climática entre o clima temperado continental, que prevalece no norte e o clima quente e seco predominante na zona sul. O clima típico do mediterrâneo é encontrado entre 30° e 45° de latitude e a 600 m acima do nível do mar, na verdade, é a zona da oliveira.

## ALTERAÇÕES NA PAISAGEM

Como a desflorestação espalhou-se pelo Mediterrâneo o microclima começou a ser afectado. A chuva que seria armazenada pelas florestas cai fora delas, removendo o solo. Riachos, lagos e lagoas encheram com sedimentos e, de seguida secam. Muitos campos foram lavados. As cidades que anteriormente eram cercadas pelos campos férteis e florestas estão hoje cercadas por deserto ou montanhas ou corrodas. Em muitos lugares (por exemplo no norte da Sria) evidências arqueológicas indicam que até dois metros do topo do solo foi removido, enquanto na Líbia o deserto tem "comido" as zonas costeiras férteis da e atingido o mar. Ao longo da costa sul do Mediterrâneo as terras férteis que outrora existiram foram substituídas pelo deserto. Acredita-se que a degradação da paisagem e geral a dissecação da região do Mediterrâneo e do subsequente impacto sobre a produção alimentar não é uma consequência das condições climáticas adversas isoladamente, mas um resultado das actividades humanas insustentáveis.

## C. Recursos Hídricos

O Mediterrâneo é uma das mais escassas áreas de água na Terra. A disponibilidade de água natural é desigualmente distribuída geograficamente entre o Norte (72%), Este (23%) e Sul (5%). Também é desigualmente distribuída geograficamente e sazonalmente, entre os países e as populações. As curtas e intensas chuvas muitas vezes acabam em inundações, causam sérios problemas nas cidades, devido à falta de planeamento urbano e também provocam a erosão e a degradação dos solos. A disponibilidade de água flutuante é muito influenciada pelas secas periódicas; a cada 10 anos um elevado período de seca é observado e a disponibilidade natural de água pode ser reduzida por 1/3 do normal.

Mais de 500 rios afluem para o Mediterrâneo, dos quais cerca de 30 podem ser considerados como grandes rios como o Ebro, em Espanha, o Ródano na França, o Po na Itália, o Nilo no Egipto e outros. O Nilo é o rio mais longo que corre das montanhas da África Central para muitos países e, finalmente, do Egipto para o Mediterrâneo. Ele

faz um grande delta no nordeste do Egipto. O rio Ródano também cria um análogo delta no litoral sul da França. Devido a haver muitas barragens nos rios que desaguardam no Mediterrâneo, este tem sofrido uma significativa redução do fluxo de água e os sedimentos tem tido grande impacto sobre os ecossistemas costeiros e sobre a produção global de peixes, por exemplo, após a construção da barragem Aswan a captura de sardinhas foi reduzida significativamente perto do Delta do Nilo.

A intensificação da actividade humana ao longo das costas aplica uma grande pressão sobre os recursos hídricos e afecta a quantidade e qualidade da água. Em muitos países como o Egipto a captação de água do fundo do mar tem excedido o limite sustentável de 50%; O Israel atinge os 90%; A Líbia ultrapassa os 400%, incluindo a captação dos fósseis aquíferos através do chamado: "o grande rio artificial". O excesso de captação de águas do fundo do mar tem provocado, em algumas áreas, a entrada de água do mar na camada do fundo e perturbações no índice de água doce e salgada, que é, na maioria dos casos, irreversível.

A agricultura irrigada é o principal consumidor de água em quase todos os países do Mediterrâneo; uma média de 80% da água doce disponível é consumida na agricultura e esta proporção atinge 90% em algumas partes. Em geral, a procura de água aumenta durante o verão, quando a disponibilidade de água é limitada, devido também ao turismo.

O efeito estufa e o conseqüente aumento da temperatura média prevê graves impactos sobre a disponibilidade de água na região através da redução da precipitação e aumentando a sua instabilidade, estendendo os períodos de seca e agravando o risco de desertificação.

## A GESTÃO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA

A principal solução sustentável para a água na região do Mediterrâneo pode ser encontrada na abordagem dos princípios e conceitos da Gestão Integrada dos Recursos Hídricos (GIRH). O GIRH visa assegurar a gestão coordenada da água, terra e recursos relacionados, maximizando o bem-estar económico e social, sem comprometer a sustentabilidade dos ecossistemas ambientais vitais. Neste âmbito as directrizes básicas são:

- ⊙ Empregar novos e tradicionais métodos de irrigação adaptados às condições prevalentes do clima e da paisagem.
- ⊙ Usar e reutilizar os dejetos residuais tratados adequadamente (já em curso em alguns países como Israel, Chipre, etc.)
- ⊙ A gestão da água com base numa abordagem participativa envolvendo os usuários, planeadores e decisores políticos a todos os níveis.

O consumo de água pode ser reduzido significativamente nos próximos 25 anos através da gestão da procura de água e racionalização do consumo de água na agricultura, especialmente durante os longos e secos Verões.

## D. Biodiversidade no Mediterrâneo

Como já foi mencionado, o Mediterrâneo está localizado no cruzamento de três continentes e, de facto, entre os dois grandes super continentes, Eurásia e África, que são bastante diferentes. A região é cercada por muitas montanhas, algumas tão elevadas como os 4500 metros. Montanhas, florestas, rios, planícies, penínsulas, zonas húmidas, o grande deserto Sahara e cerca de cinco mil ilhas estão todos presentes no Mediterrâneo. A sua parte oriental é repleta de pequenas ilhas e possui uma longa costa fragmentada. Todos estes elementos combinados com o clima local modificados de local para local contribuem e resulta numa espectacular variedade de paisagens e biótopos que acolhem uma biodiversidade muito rica.

### A BIODIVERSIDADE MEDITERRÂNICA COMO BASE DA CULTURA GASTRONÓMICA MEDITERRÂNICA

A biodiversidade Mediterrânica representa a mais variada e, portanto, a mais valiosa biodiversidade da Europa. Esta biodiversidade entra na vida quotidiana através da parte comestível e medicinal: nos mercados, nos mercados de peixe, farmácias, etc. A nutrição mediterrânica é inseparável da diversidade biológica, que há séculos tem apoiado os meios de subsistência dos povos mediterrânicos.

É talvez mais evidente quando se trata da grande variedade de espécies marinhas, desde a "sardinha", anchovas e cavalas, crustáceos, moluscos e cefalópodes que têm sido tradicionalmente utilizados na alimentação mediterrânica, bem como a riqueza de espécies peixes e crustáceos de água doce. A inter-relação e dependência torna-se ainda mais evidente no que diz respeito à vegetação: hortaliças, frutos, cereais, leguminosas, oliveiras e videiras, especiarias e ervas aromáticas.

A ligação entre as placas Africana e Eurasiática de há cerca de 15 milhões de anos atrás, e a placa Africana com a Europa há 7 milhões de anos antes da nossa era, permitiu a muitas espécies emigrar da África para a Europa e Ásia e vice-versa. Muitas das primeiras espécies cultivadas e domesticadas inicialmente espalhadas por toda a Eurásia e África são encontradas na região do Mediterrâneo. Uma parte significativa da bacia do Mediterrâneo foi, em tempos, totalmente coberta por florestas de carvalho, de caducos e coníferas. No entanto, mais de 10.000 anos de povoamento e actividades humanas alterou distintamente esta vegetação original. Alguns dos componentes da actual vegetação mediterrânica (espécies do género *arbutus*, *calluna*, *ceratonia* e *chamaerops*) são os relictos das antigas florestas. Hoje, o mais difundido é o tipo de vegetação densa ou arbustos *sclerophyllus* chamado "maquis",

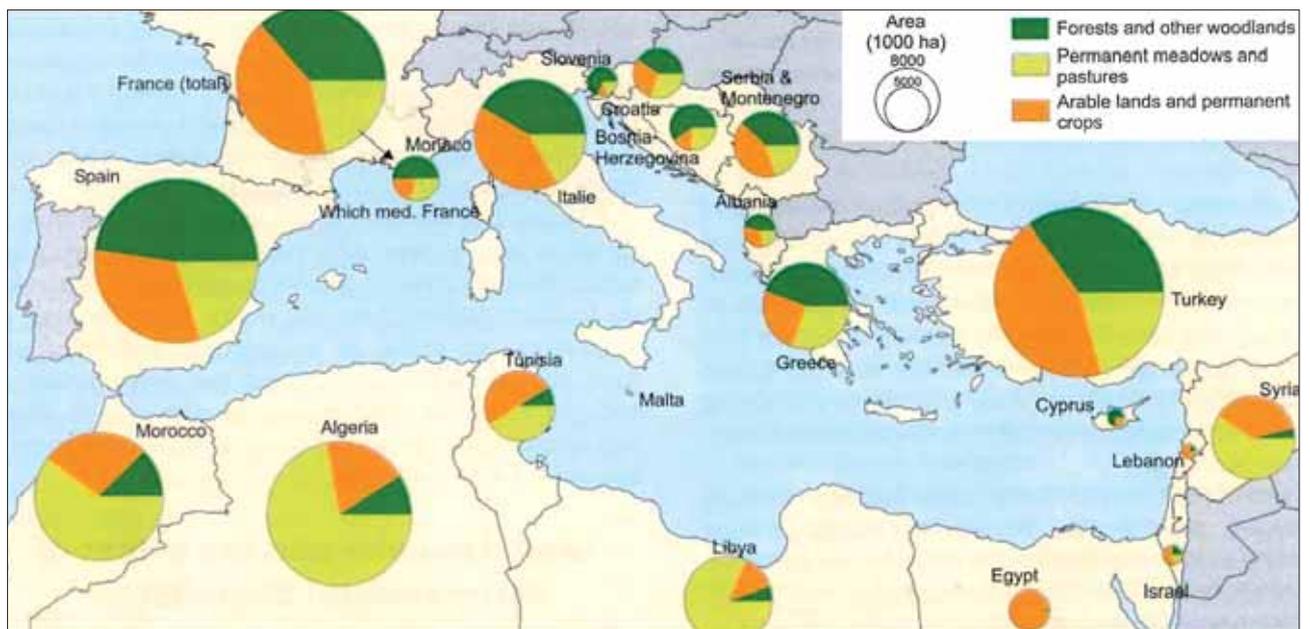
que inclui representantes da planta "genera"; genera incluem espécies estreitamente ligadas à dieta mediterrânica, como *juniperus*, *myrtus*, *olea*, *phillyrea*, *pistacia* e *quercus*. Muitas plantas, a fim de sobreviver durante o longo e seco verão o mediterrânico desenvolveram mecanismos particulares como encurtar a sua vida activa, por exemplo, Papoilas, Camomilas, Margaridas, etc, ou produtora de sementes de longa vida. Outras plantas como *Cyclamens*, *crocuses*, orquídeas, etc. sobrevivem no verão através dos seus bolbos e sistema radicular. Em geral, a flora mediterrânica tem um crescimento visivelmente limitado, mas um desenvolvido e alargado sistema radicular (em busca de terra e humidade). Além disso, a região é caracterizada por frequentes incêndios florestais ocorridos principalmente durante o verão, a maioria das plantas apresentam uma notável capacidade de adaptação a estas condições e crescem novamente usando os seus bolbos e sistema radical para permanecerem vivas, como por exemplo, azevinho, medronheiros, urzes, lentisco, etc. ou começar uma "nova vida", graças às suas sementes de longa vida, como por exemplo, Tomilho, giestas, pinheiros, etc.

## E. Agricultura no Mediterrâneo

Algumas das mais importantes plantas para alimentação humana foram inicialmente cultivadas na região do Mediterrâneo, como trigo, aveia, ervilhas, lentilhas, cevada, feijão e favas, uvas e azeitonas; as povoações agrícolas e seus métodos de cultivo difundiram-se para toda a região do Médio Oriente. Até à era do cobre, o cultivo de cereais, oliveira e uvas/vinhas começou a espalhar-se em direcção ao ocidente e a agricultura floresceu especialmente em torno do Mar Egeu, contribuindo para um desenvolvimento do comércio e do crescimento económico significativo. A zona montanhosa na circundante da bacia do Mediterrâneo era onde viviam várias tribos que cultivavam azeitonas e videiras nas montanhas e nas zonas mais acidentadas. Estas mesmas áreas desde forneciam pastagens suficientes para alimentar as ovelhas e cabras, produzindo carne, leite, queijo, lã e chifres e caça abundante, a madeira da floresta e a água doce das fontes e nascentes.

Esforços contínuos através de milhares de anos criaram uma paisagem particular e um elaborado sistema de estruturas escalonadas em toda a zona montanhosa da região do Mediterrâneo capaz de sustentar a agricultura em pequena escala em forma de "mosaico". O simples arado de madeira foi utilizado para amansar solos superficiais do solo; paredes de pedra e socacos foram construídos, a fim de proteger a parte superior preciosa do solo e das repentinas chuvas e/ou ventos fortes. A alimentação mediterrânica tradicional está firmemente enraizada no cultivo de uma produção agrícola biológica tradicionalmente mediterrânica. Para adaptar-se os constrangimentos rurais as áreas agrícolas conseguiram inventar e desenvolver práticas agrícolas locais, entre elas as mais comuns e mais características são:

- Socacos nas encostas com plantação de culturas que necessitam menos rega



A percentagem relativa de florestas, terras cultivadas e pastagens. (Blue Plan, 2005)

- ⊙ Pequenas obras hí dricas
- ⊙ Agricultura de seca
- ⊙ Rotaçã o Culturas
- ⊙ Utilizaçã o de estrume para fertilizaçã o
- ⊙ Lavouras tradicionais com animais.

No tempos antigos, os agricultores usavam grandes animais como vacas e na Idade Média começaram a utilizar cavalos para fins agrí colas. Diversos instrumentos como arreios, ferraduras, ganchos, etc. foram inventados e utilizados; construí ram moinhos de vento e de á gua para a moagem dos cereais a maioria das quais sã o de grande importância cultural hoje em toda a regiã o. No entanto, a agricultura nunca poderia proporcionar suficientes produtos, em especial nas ilhas. Em breve as pessoas voltaram-se para o mar para viajar e comercializar, descobriram novas terras e criaram coló nias ou comunidades dentro de cidades. Devido à grande necessidade de madeira para a construçã o naval e para a produçã o de energia na metalurgia, etc., muitas florestas da regiã o foram desmatadas alterando dramaticamente a paisagem e o microclima da regiã o. Às vezes incêndios florestais "controlados" para fins agrí colas também serviam para converter florestas em terrenos de cultivo, mas, a longo prazo isto provoca a erosã o do solo. Além disso, actividades descontroladas com a criaçã o de gado completavam a degradaçã o do solo destruindo a cobertura vegetal e impedindo o reflorestaçã o natural.

A agricultura no Mediterrâneo exige um grande esforço e muitas vezes os benefí cios nã o sã o satisfató rios. A colheita é frequentemente afectada pelas condiçõ es climáticas instá veis. Por exemplo, o cultivo de trigo depende de chuvas e vento adequado.

Até recentemente, a maior parte dos agricultores das zonas montanhosas do Mediterrâneo ou das ilhas tiveram de enfrentar da mesma forma primitiva os mesmos problemas dos seus ancestrais quanto às imprevisí veis mudan-

ças climáticas, às dificuldades na manutençã o e expansã o do cultivo de socacos e aos equipamentos mecânicos adequados necessá rios. Muitas pessoas ao longo dos milénios procuraram trabalhar em outros lugares ou migraram porque a vida era muito difí cil.

Pelos meados do século 20 o uso de má quinas para fins agrí colas espalhou-se e revolucionou a agricultura. As encostas montanhosas, que foram cultivadas por milênios, foram abandonadas, pelo menos parcialmente. As pessoas eram obrigadas a encontrar novas terras agrí colas onde pudessem ter acesso com equipamentos pesados (por exemplo, tractores, etc.) O uso de fertilizantes e pesticidas tem intensificado para maximizar a produçã o com menor esforço e com menos riscos. Além disso, a seleccã o das espécies de cultivo com rendimentos mais elevados e menos riscos de doenças, condiçõ es climáticas extremas, etc., conduziram de uma certa forma para a evoluçã o dos há bitos alimentares, deterioraçã o das variedades tradicionais e da biodiversidade natural da regiã o. A intensificaçã o da agricultura e do crescimento da populaçã o trouxe a drenagem de muitas zonas hú midas em toda a bacia do Mediterrâneo. Isto provocou uma reduçã o drá stica na biodiversidade e uma ameaça significativa ou mesmo extinçã o de muitas espécies, principalmente aves e mamí feros.

Na maioria dos casos em todo o Mediterrâneo, a á gua para a agricultura foi obtida quase exclusivamente pela chuva. O terreno montanhoso foi socacado para reter á gua e solo, a fim de aumentar a sua vegetaçã o.

Os antigos egí pcios tinham conseguido controlar as cheias do Nilo por transportar a á gua com os sedimentos nela contidos para campos vizinhos através de condutas. Os benefí cios sã o: os sedimentos enriqueciam a terra e

melhoravam a sua fertilidade; a água irrigava o solo. Quando a água era absorvida, os agricultores poderiam continuar com a plantação ou sementeira suas culturas.

Os agricultores correspondem a 45% da população mundial, 60% da população activa do Sudeste Asiático e 64% da África.

## PRODUÇÃO DE AZEITE

Os Olivais são um elemento fundamental da identidade, da paisagem e da biodiversidade da região do Mediterrâneo e contribuíram substancialmente para a história da região.

O cultivo das oliveiras tem também uma forte componente socioeconómica uma vez que os custos do trabalho representam cerca de 80% dos custos de produção do azeite. Em 2003, 95% da produção mundial de azeite (mais de 2.5 milhões de toneladas) era originária do Mediterrâneo. Contudo, o contínuo aumento da produção pode ter graves impactos sobre o meio ambiente: erosão do solo dos olivais, o excesso de consumo de água em regadio de olivais, a continuação da utilização de fertilizantes e pesticidas que alteram a qualidade da água e dos solos e deterioração da qualidade da água do rio devida às águas residuais resultantes do processo de produção de azeite. A promoção da tecnologia de tratamento dessas águas residuais é necessária para reduzir o seu impacto negativo sobre os rios e seus demais utilizadores. Por exemplo, a criação dos lagos Sebou wadi em Fez (Marrocos) tornou possível melhorar consideravelmente a qualidade da água poluída. Estão em curso projectos de investigação em vários países, para aperfeiçoar novas técnicas de tratamento biológico, electro-coagulação, processamento bio-metano, etc., que tornam possível recuperar o gás metano e desenvolvimento das lamas para compostagem ou pasto para o gado. Deverão ser incentivadas a investigação e promoção do processo de extração de azeite, baseada em duas etapas, em vez de três. Isto tornar-se-á possível reduzir a produção de águas residuais pela metade e limitar significativamente a quantidade de água utilizada.

## AS TERRAS MEDITERRÂNEAS AFECTADAS

A erosão e a desertificação das terras são uma grave ameaça na no Mediterrâneo. De acordo com as estimativas do início da década de 1990, 80% das zonas áridas e semi-áridas do sudeste do países mediterrânicos são afectadas. Nessas áreas, as pastagens (84%) e as terras aráveis (74%) são as mais afectadas, mas também a cultura de regadio e devido à salinização. Os prejuízos cau-

sados pela desertificação da Europa mediterrânica (Espanha, Itália e Grécia) correspondem a 63%. A erosão do solo causada pela água e pelo vento são os riscos mais graves. As principais causas deste tipo de degradação do solo são: desflorestação, crescimento desenfreado de vegetação, cultura extensiva, a agricultura industrializada e as obras públicas.

As áreas rurais mediterrânicas são paisagens frágeis vulneráveis a muitas pressões e riscos. Tais riscos incluem: erosão causada pela água na superfície do solo das encostas íngremes; erosão causada pelo vento em zonas áridas e semi-áridas; secas graves devidas à instabilidade inter-anual do clima; inundações (chuvas torrenciais); salinização dos solos irrigados quando são incorrectamente drenados e misturados com água salgada; e incêndios florestais.

## F. A pesca e a aquacultura no Mediterrâneo

A pesca no Mediterrâneo fornece alimentos desde os tempos Paleolíticos. O Mar Mediterrâneo é pobre em nutrientes e, por isso, os depósitos de peixe são relativamente limitados.

Existem apenas algumas áreas onde a captura de peixe é significativa, como o estreito Bósforo, que liga o Mediterrâneo ao Mar Negro. O empobrecimento biológico do mediterrâneo deve-se, por um lado, à ausência de tanques e outros locais apropriados para a reprodução em grande escala da fauna submarina, e por outro à pesca excessiva. A média de produção de peixe atinge 1.4 toneladas por km<sup>2</sup>, o que corresponde a quase 1/3 do produção do Mar do Norte e 1/2 do mar Báltico.

Até meados do século 18 a pesca era realizada exclusivamente perto da costa. Os barcos de pesca foram utilizados por milénios, movidos pela força do homem (barco a remos) e dos ventos (barco à vela). A invenção e uso de motores a vapor e, mais tarde, os motores a gasóleo/crude, permitiram a construção de barcos maiores e mais seguros que pudessem fazer viagens longe da costa, em mar alto, sob diferentes condições climáticas, usando máquinas de pesca melhores e mais sofisticadas e refrigeração. Isso permitiu uma maior captura e armazenamento de peixes. Para além disso, a evolução da tecnologia de telecomunicações e navegação e o uso de dispositivos electrónicos (radares, sondas, etc.) aumentou fortemente a eficiência de identificar os tipos de peixes. No início da década de 1900, a captura anual era de cerca de 8-10 milhões de toneladas de peixes na região do Mediterrâneo. Rapidamente na mesma década esses valores aumentaram para 100 milhões de toneladas. Este aumento assustador reflecte a grande pressão exercida sobre os limitados recursos do Mediterrâneo, que, além disso, sofrem de poluição da marinha e de redução generalizada dos habitats adequados para a reprodução.

A aquacultura ou piscicultura é a produção natural de

á gua para criação de peixes ou crustáceos e outros organismos aquáticos. A técnica de captura de peixe, encurralando-os em partes de lagoas superficiais (viveiros), eventualmente alimentando-os e mantendo-os em cativeiro para depois usá-los, é conhecida desde a antiguidade. Os gregos e os romanos utilizaram esta técnica, a fim de ter peixe fresco para os seus ricos banquetes. A técnica ainda hoje é aplicada em regiões do Mediterrâneo. O crescimento da população, a popularidade dos pratos de peixe e as restrições dos recursos marinhos estimulou o desenvolvimento da aquicultura em todo o Mediterrâneo, que se tornou uma das mais importantes actividades económicas em alguns países como a Grécia, Turquia, Itália, Espanha, etc., até aos nossos dias. A piscicultura é o sector de produção de alimentos que mais rapidamente cresceu no mundo; em 1995, produziu cerca de 1/3 da produção de peixes e crustáceos no mundo em termos de valor.

No ano 2000, a aquicultura mediterrânica e europeia de robalos, douradas, pargos, etc. produziu 130.000 toneladas, das quais 70.000 toneladas (mais de 50%) foram produzidas na Grécia. Foi significativa a produção na Turquia, com 20% (28.500 toneladas), na Itália com 12% (17.000 toneladas) e na Espanha com 10% (14.140 toneladas). Menores produções foram as do Chipre (1.681 toneladas) e de alguns países do Médio Oriente e Norte da África, como Israel (1.673 toneladas), Egipto (810 toneladas) e Marrocos (724 toneladas).

Mesmo na Antiguidade no Mediterrâneo foram produzidas delicadas "ovas de peixe", a partir de robalo encurralado e alimentado naturalmente por algum tempo em cativeiro, em zonas húmidas, lagoas e deltas de rios. Ainda hoje é produzida da mesma forma, salgadas, secas (por vezes ligeiramente fumadas) e cobertas de cera de abelhas para ser conservada por muito tempo. Aquicultura de água doce também existiu e continua a existir no Mediterrâneo principalmente da truta para ser consumida fresca ou fumada.

O aquicultura proporciona uma relativamente barata fonte de proteínas de peixes frescos de qualidade muito importantes para os grandes grupos de consumidores, mas não é ambientalmente neutra. Ela exerce uma pressão considerável sobre os ecossistemas através do aumento da carga orgânica (carbono) descarregada na água e sedimentos da área circundante. A aquicultura consome oxigénio e aumenta até um certo ponto a carga de nutrientes derivados da decomposição da matéria orgânica de peixes e de alimentos de peixe acumulados no fundo do mar. Os vírus antibióticos e outros produtos químicos utilizados podem chegar até à mesa do consumidor se não forem cuidadosamente controlados.

## G. Globalização, urbanização e os impactos sobre os hábitos alimentares

A riqueza do Mediterrâneo foi baseada durante séculos nas actividades comerciais extensas e fortes de todos os tipos de mercadorias em toda a sua costa. Os principais por-

tos eram cruciais para a economia, mas também para interacções culturais; eram também locais de acolhimento de viajantes, refugiados, imigrantes e, assim, as portas para produtos alimentares e iguarias de outras culturas. A globalização da economia desencadeou mudanças socioeconómicas radicais e tornou o transporte de mercadorias e a comunicação mais rápida, mais baratos e mais eficazes. É sinérgico de urbanização e litoralização mas aumenta a distância entre os ricos e os pobres. Prevê-se que em 2025 as costas mediterrânicas terão uma população de 300 milhões de pessoas desde os 150 milhões registados na década de 1990.

Conforme aumenta a urbanização, as mudanças acontecem mais rapidamente dando lugar ao aumento dos fluxos de bens e serviços. A velocidade da mudança varia com o impacto diversificado nas cadeias alimentares, no estado de saúde e nutrição das populações de diferentes grupos socioeconómicos, não só entre os diferentes países, mas, mesmo em regiões diferentes dentro do mesmo país. Consequentemente escolhas alimentares multiplicam-se e particularmente nas sociedades ricas do Mediterrâneo que podem pagar mais alimentos "exóticos" e de luxo, vinhos e bebidas, do que no passado. Embora uma maior variedade de alimentos é acessível nas grandes cidades, o consumo alimentar nestas zonas não é necessariamente de superior qualidade nutricional e a segurança alimentar é uma preocupação crescente em muitos ambientes urbanos (ver também Capítulo 3).

Contrariamente ao que se esperava, a urbanização e a litoralização reduziram o tempo de lazer das pessoas. Frigoríficos em supermercados, mercearias, em lojas e em todos os lares permitiram o armazenamento dos alimentos, o que não acontecia no passado. Ao mesmo tempo as condições de trabalho dos homens e mulheres reduziram drasticamente o tempo disponível para cozinhar de muitos mediterrânicos, que confiam nos alimentos congelados pré-cozinhados ou nos alimentos preparados fora de casa, como a entrega de alimentos ao domicílio, comida rápida (fast food), etc. As mudanças sociais no Mediterrâneo, seguidas pelas mudanças na alimentação e nas tendências da disponibilidade de alimentos comparativamente muito mais baratos do que no passado (frescos e ultracongelados), de todos os tipos, já resultou numa mudança gradual da tradicional dieta mediterrânica.

O crescimento económico do Norte (europeu) dos países mediterrânicos reforça as diferenças com os países do sul. 90% do Produto Nacional Bruto (PNB) é produzido em cinco países do norte do Mediterrâneo (por exemplo, o rendimento per capita na França é 30 vezes superior ao do Egipto). As rápidas mudanças económicas e iniciativas regionais como a Área Euro de Comércio Livre (a ser posto em prática na próxima década) irá sem dúvida afectar não apenas o método de comércio, mas também padrão de produção e consumo e, por sua vez, a agricultura e os produtos prevalentes dos países. Estas mudanças prevêem um impacto sobre os alimentos numa direcção ainda desconhecida.

Nos remotos períodos medievais o Mediterrâneo era usado como uma via principal de transporte de comércio e intercâmbio cultural entre os mesopotâmicos, egípcios,

persas, gregos, fenícios, romanos, bem como árabes, eslavos, otomanos e ibéricos. Nos tempos modernos, a migração para o norte do litoral europeu a partir de países densamente povoados (por exemplo, o Egito, Turquia, Marrocos, etc.) continua. Esta migração pode afectar os hábitos alimentares dos imigrantes e dos países de acolhimento.

A fim de produzir uma maior quantidade de comida para alimentar a crescente população urbana, o uso da agricultura mecanizada espalhou-se, seguida pelo uso excessivo de químicos agrícolas, com graves efeitos sobre o solo, qualidade dos alimentos e sobre a saúde dos consumidores. Hoje, duas tendências ocorrem (i) O comércio, a procura de trabalho, mas também as guerras, resultaram em consideráveis movimentos da população e migração, (ii) Produtos de qualidade e luxo estão disponíveis em grande variedade por preços muito elevados, enquanto que a variedade de produtos baratos é limitada dominando o mercado e reduzindo as opções culinárias.

## H. Turismo no Mediterrâneo

Desde a década de 1960 o Mediterrâneo tornou-se o principal destino turístico no mundo, preferido por quase um terço do volume global de turistas. Este número está estável ou ligeiramente aumentando anualmente. O turismo é uma das principais actividades económicas para a maioria dos países do Mediterrâneo, como Chipre (22% do produto nacional bruto) e Malta (24%). Em 2000 turistas da zona costeira foram cerca de 200 milhões e esse número poderá duplicar até 2025. As actividades de turismo nos picos do verão coincidem com o momento em que é natural a disponibilidade hídrica estar no seu nível mais baixo. A densidade populacional em alguns pontos turísticos é de cerca de 2000 pessoas por hectare e o consumo de água varia entre 300 e 2000 litros por pessoa por dia.

Em muitos casos, pressões de turismo incluem degradação e destruição dos ecossistemas, a poluição e redução dos níveis de águas subterrâneas e a secagem de zonas húmidas.

O alojamento, alimentação e o entretenimento do crescente número de turistas ao longo do espaço limitado da costa mediterrânica, se feito sem planeamento adequado, pode, por um lado, empurrar as fronteiras urbanas para o mar, originando extensos programas de saneamento e, por outro lado, leva as terras mais ao interior a exercer pressão sobre a biodiversidade terrestre dos restantes ecossistemas preciosos. Este último, aliás, está entre as principais atracções que as pessoas vêm para ver na região do Mediterrâneo.

Contudo, o turismo é também uma importante fonte de rendimento e um impulsor de uma série de outras actividades produtivas. É menos prejudicial do que as outras "indústrias", e tem o potencial de se tornar "verde", uma fonte de receitas para a protecção das paisagens, parques naturais e monumentos integrados no seu "ciclo de mercado". Além disso, armazenar água em pequena escala nas bar-

ragens, dessalinização e reutilização de águas residuais podem ser soluções para enfrentar a grande procura de água devido ao turismo. Finalmente o turismo oferece a oportunidade de introduzir as pessoas às gastronomias locais.

A ligação entre o turismo e os hábitos alimentares mediterrânicos tem dois aspectos: por um lado, as pessoas são atraídas para a região, a fim de experimentar a forma de vida do Mediterrâneo e provar os sabores alimentares no autêntico ambiente mediterrânico. Por outro lado, os turistas podem trazer com eles os seus próprios hábitos alimentares. Em muitos casos, empresas turísticas oferecem refeições como as que seus clientes têm nos seus países de origem. Um outro fenómeno relacionado com o turismo de massas é a rápida expansão dos locais de comida rápida (fast food) de baixo preço na maioria dos principais destinos turísticos, uma característica comum em todo o mundo, mesmo na ausência de turismo.

## CAPÍTULO 3

# A DIETA MEDITERRÂNEA E OS CONSUMIDORES MODERNOS

## A. Uma dieta para uma vida saudável

Uma estratégia nutricional saudável, tal como é apresentada pela Harvard Medical School (2001) deve incluir os seguintes elementos principais:

Manter um peso saudável e estável e fazer exercícios com frequência.

Trocar os saturados -leite e carne vermelha - e as gorduras transformadas encontradas em algumas margarinas, pelas

gorduras mono-insaturadas e poli-insaturadas encontradas no azeite, peixes gordos (sardinha, sarda, etc.), nozes, grãos integrais, etc. A substituição de hidratos de carbono refinados (arroz branco, pão branco e frequente ingestão de batatas cozidas), pelos hidratos de carbono sem refinação (integrais). Os hidratos de carbono integrais do trigo, massas, pão ou arroz precisam de mais tempo para serem digeridos pelo corpo humano e têm um efeito lento e estável sobre o açúcar no sangue e os níveis de insulina que protegem contra doenças cardiovasculares e diabetes. Oferecem também importantes fibras, vitaminas e minerais.

Escolher saudáveis fontes de proteínas trocando a carne vermelha por nozes, feijão, frango, peixe, os quais têm vantagens sobre as fontes de proteínas animais, por fornecerem fibras, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis insaturadas. A carne vermelha é o "piores" pacote de proteínas devido ao colesterol e às gorduras saturadas.

Comer bastantes legumes e frutas; estes baixam a pressão arterial, diminuem as hipotensas doenças graves (ataques de coração, cancro, etc.), bem como proporcionam abundância de vitaminas e minerais.

Tomar diariamente um multi-vitâmico: para grupos específicos da população ou seja, as grávidas, idosos, atletas, etc.:

**Il corpo umano necessita giornalmente le seguenti sostanze che si trovano nei cibi nelle seguenti percentuali:**

— 60% di carboidrati

— 20-25% di grassi

— 10- 15% di proteine e

vitamine, tracce di metalli e molta acqua.

**Molti dietologi suggeriscono che le quantità minime giornaliere di cibo – che non devono diminuire – per un organismo umano sono:**

⊙ tre porzioni di verdure e due di frutta

⊙ un quarto di litro (250 ml) di latte o uno yogurt

⊙ 70-80g di pane, pasta o riso (cereali)

⊙ 150-170g di carne, prosciutto, pesce, o legumi

⊙ 3-4 cucchiaini di olio

⊙ 1,5 –2 litri di acqua

⊙ e inoltre sono raccomandate anche 3-4 uova per settimana

una porzione di frutta corrisponde ad un bicchiere di succo di frutta, un frutto intero, un quarto di una ciotola piccola di frutta secca o ad una metà di una ciotola di frutta fresca.

Una porzione di verdure corrisponde almeno alla metà di una piccola ciotola (250 ml) di verdure crude/cotte oppure a una piccola ciotola di insalata.

Così il corpo umano prende tutte le sostanze fondamentali che non è in grado di produrre come vitamine, aminoacidi essenziali, acidi grassi, oligoelementi ecc.

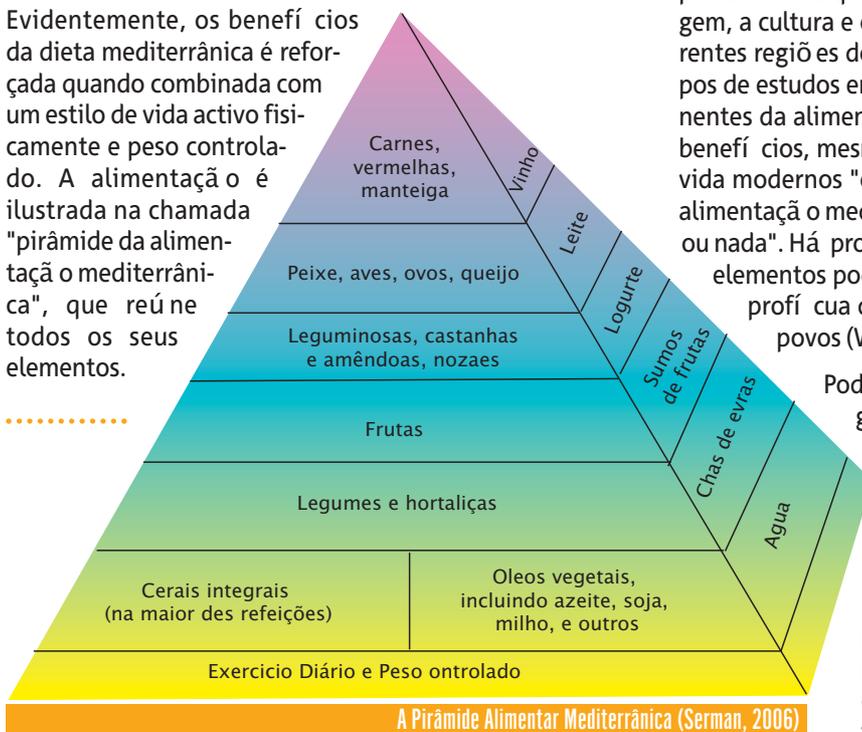
## B. A Alimentação mediterrânica

Na década de 1950 e 60 a pesquisadora de origem grega Ancel Keys e sua equipa analisaram os padrões alimentares de dezasseis diferentes populações em sete países. Este marco de trabalho, conhecido como o "Estudo dos Sete Países" foi a primeira grande investigação da relação entre dieta e doenças cardíacas, um dos mais intrigantes constatações foi a de que as pessoas que vivem em Creta e outras partes do sul da Itália e Grécia tinham taxas de expectativas de vida adulta muito altas e níveis baixos de doenças cardíacas e alguns cânceres, contrariando os sistemas médicos relativamente limitados. Keys concluiu que a dieta mediterrânica era uma importante razão para a conclusão da investigação. Nessa altura, as pessoas que seguiam a dieta mediterrânica tradicional que caracterizava-se por:

⊙ Uso de azeite como a principal fonte de gordura alimentar.

- ⊙ Um elevado consumo de muito variados produtos vegetais ou seja, cereais e pães, leguminosas, hortaliças e frutas (frescas e secas);
- ⊙ Baixo e regular consumo de produtos lácteos, principalmente leite, iogurte e queijo fresco;
- ⊙ Consumo de peixes, aves e carne vermelha (especialmente de carne de bovino, caprino e ovino), em ocasiões especiais, e não como parte da taxa diária.
- ⊙ Ampla utilização de ervas aromáticas, especiarias, limão e vinagre;
- ⊙ Moderado consumo de vinho durante as refeições.

Evidentemente, os benefícios da dieta mediterrânica é reforçada quando combinada com um estilo de vida activo fisicamente e peso controlado. A alimentação é ilustrada na chamada "pirâmide da alimentação mediterrânica", que reúne todos os seus elementos.



A Pirâmide Alimentar Mediterrânica (Serman, 2006)

### L QUIDOS NA DIETA

Hoje em dia, na pirâmide da alimentação mediterrânica os líquidos ingeridos são considerados de grande importância no regime alimentar geral. Grandes e frequentes consumos de água, sumos de frutas, chás e outras bebidas naturais é uma parte integrante da cultura nutricional da bacia mediterrânica.

Muitos estudos detalhados já demonstraram que a alimentação mediterrânica está ligada a menores riscos de muitas doenças. Nos documentos recentes que avaliaram as testes acumulados ao longo das últimas três décadas, concluiu-se que a tradicional alimentação mediterrânica reúne vários critérios importantes para uma dieta saudável. Uma tentativa de conceptualizar e operacionalizar a alimentação adequada tem sido feita e um estudo foi desenvolvido e avaliada (Trichopoulos, 2002). Estudos entre os idosos na Grécia, Dinamarca, Austrália e Espanha têm demonstrado que o padrão alimentar do conjunto Mediterrâneo foi mais importante para a longevidade do que componentes individuais de nutrição. Portanto, pode-se concluir que uma alimentação que adere aos princípios tradicionais do Mediterrâneo está associada a uma

vida mais longa. No entanto, existem duas questões a abordar:

A alimentação mediterrânica é uma entidade integral ou a soma das componentes identificáveis que podem e devem ser considerados separadamente no desenvolvimento de directrizes alimentares? A alimentação mediterrânica e os seus principais componentes são o transferíveis para as populações que vivem longe da região?

Embora a alimentação mediterrânica tenha evoluído principalmente fora das necessidades agrícolas impostas por um clima quente e semi-seco e moldado pela paisagem, a cultura e o desenvolvimento económico das diferentes regiões do Mediterrâneo, provas de diferentes tipos de estudos em muitos países, mostra que as componentes da alimentação mediterrânica oferecem grandes benefícios, mesmo para as pessoas que vivem estilos de vida modernos "ocidentais". Aproveitar as vantagens da alimentação mediterrânica não é uma sentença de "tudo ou nada". Há provas suficientes para ter certeza que seus elementos podem ser incorporados de forma segura e profícua dentro dos padrões de outras culturas e povos (Walter, 2001).

Poder-se-ia acreditar que, em certa medida, a gastronomia mediterrânica se dirige no sentido de uma "gastronomia global". De facto, há dois processos paralelos onde a(s) gastronomia(s) mediterrânica(s) está envolvida: a) A "globalização" dos paladares das pessoas e, por isso, a sua "gastronomia" diária, como por exemplo, a utilização de azeite ou vinagre balsâmico, etc. nas saladas em todo o mundo b) A familiarização de muitas mais pessoas para as "gastromonias locais".

A gastronomia mediterrânica, em especial, é muito apreciada como a mais saborosa e saudável e, por isso, "preservada", mesmo com algumas "alterações criativas" (ver, por exemplo, a popularidade dos restaurantes e livros de receitas italianos, gregos, libaneses, etc.). Os povos mediterrânicos precisam de apreciá-la e preservá-la como um comum tesouro vivo e património cultural e como uma das suas dinâmicas para a contínua interacção pacífica, inspiração e satisfação.

### C. O perfil contemporâneo dos padrões da alimentação mediterrânica

Nos países do norte da costa do Mediterrâneo: França, Grécia, Itália, Espanha, Portugal, o modelo de alimentação mediterrânica foi substituído por um modelo de calorías em excesso, com produtos animais (22-38% do consumo energético em 1995 comparativamente aos 13-30% em 1960) e de gordura (32-40% em 1998 em comparação com os 20-30% em 1960). A mudança de um "raciocínio biológico" para um "raciocínio económico" na produção agrícola tem também incentivado a introdução de ali-

mentos e práticas estranhas na cultura do Mediterrâneo. Ao mesmo tempo os estilos de vida têm mudado notavelmente com a urbanização e acelerada. O acima mencionado poderia explicar a razão pela qual a diferença está gradualmente desaparecendo entre as originalmente altas taxas de mortalidade baixas, no que se refere às doenças cardíacas e cancro, taxas de obesidade e esperanças de vida longas, dos residentes da França Lígua do sudoeste - região de Roussillon comparativamente com as taxas mais elevadas no resto da França.

Nos países da costa sudeste, melhorias apoiadas pela saúde pró-ativa e políticas alimentares, tornaram possível atingir alguns dos défices alimentares dos anos 1960. No entanto, apesar dos progressos, ingestão alimentar continua longe dos padrões e aceites como definidos por normas internacionais dietéticas. Mesmo na ausência de pesquisas recentes, a deterioração da

situação alimentar não pode ser excluída após os ajustamentos estruturais e de privatizações da década de 1990 que levou a algumas desarranjos pelos estados e uma marginalização de partes da população. Por outro lado, estilos de vida e padrões de consumo que são estrangeiros para a região são, em certa medida imitados. Isso está expresso na Tunísia, por exemplo, a acentuada diminuição no consumo de trigo rijo em favor de trigo integral (duplicou em 1968-1995), bem como o grande aumento do número de pessoas obesas.

**De acordo com uma pesquisa recente na Grécia (KEPKA, 2006) sobre os hábitos alimentares gregos, verificou-se que um importante desvio dos padrões da alimentação mediterrânea tenha tido lugar e, em particular, os gregos consomem em uma semana:**

- ⊙ legumes, pão e fruta: Diariamente
- ⊙ doces: Muito frequentemente
- ⊙ leite: Várias vezes
- ⊙ carnes: Frequentemente
- ⊙ peixe, legumes e ovos: Algumas vezes por mês. No entanto, 51,8% afirmou que eles modificaram os seus hábitos alimentares, devido, por exemplo, a razões da saúde (41,7%), calendários de trabalho (15,2%), etc. Eles têm mantido a tradição de almoçar em casa, apesar de frequentemente não fazerem outras refeições do dia.

O Oriental Adriático mostra que as disparidades estão a aumentar em vários países quando comparando 1963 com 2000. A pobreza e as questões relacionadas com a insegurança alimentar são ainda um problema básico em várias regiões. Por exemplo, os pobres rurais na Albânia gastam a maior parte do seu orçamento familiar em alimentação (66%) e menos para os produtos não alimentares (21,2%), respectivamente em comparação com os 48% e 25% dos relativamente ricos em Tirana, a capital.

Notavelmente mencionado é o mais recente

"Eurobarómetro especial 186" sobre o tema da "Saúde, Alimentação, Alcool e Segurança" (EC, 2003) que especifica o perfil das mudanças alimentares da população da UE, que revelou que cerca de um terço (29%) dos cidadãos da UE mudaram o que comem ou bebem durante nos últimos três anos. No que respeita a este um terço da população foi registrado o seguinte:

1. As principais mudanças foram a adição de mais frutas e produtos hortícolas (61,1%), diminuição das gorduras (61,0%), ingestão de mais água (50,0%) e consumo de menos calorias (42,8%). Outras alterações significativas foram ingestão de menos açúcar (41,0%), menos sal (32,2%), menos carne (37,4%) e menos álcool (34,1%).
2. As quatro maiores alterações foram feitas majoritariamente pelas mulheres, por aqueles que são os mais velhos e pelas pessoas com mais educação.
3. As razões para fazer essas alterações dietéticas foram "para se manter saudável" (33,9%), "para perder peso" (30,1%) e "por causa de um problema de saúde".
4. Espanha (21,2%) e Portugal (21,3%) foram os que modificaram menos os seus hábitos alimentares e relação aos restantes europeus.

Embora a maioria das crianças euro-mediterrâneas pareçam estar bem nutridas, o risco de insuficiência nutricional, em especial para certas vitaminas, é significativo. Um regime alimentar variado e equilibrado deve fornecer quantidades adequadas de todos os nutrientes.

A ingestão de nutrientes entre os grupos populacionais normalmente varia muito entre consumo "baixo e inadequado", "suficiente ou ótimo" e "alto e possivelmente excessivo" (o que não significa necessariamente toxicidade). Os resultados de algumas pesquisas dietéticas realizadas na Europa sugerem que os adolescentes são provavelmente um dos grupos populacionais em maior risco de deficiências nutricionais, e apesar da sua ingestão calórica alta, em comparação com os adultos, os adolescentes estão os mais expostos ao risco de sofrer insuficiências na ingestão de ferro, vitamina C, E, D, fólico, ácido e B6. Por outro lado, pode ser dito que a fortificação da alimentação reduziu a gravidade dos problemas nutricionais numa perspectiva de saúde pública, contribuindo positivamente para o aumento da ingestão de ácido fólico, ferro e outras vitaminas nos estados nutricionais de crianças e adolescentes das populações em França e em Espanha.

## D. O Impacto Ambiental das nossas escolhas de alimentação

"Alimentar o mundo sem matar a fome o planeta" é o lema do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA). Relativamente ao impacto ambiental da indústria alimentar (Kit de Recursos sobre produção e consumo sustentável, 2004). Entre os dois extremos da obesidade em países desenvolvidos e da subnutrição em 13% da população mundial existe uma produção alimentar industrializada cada vez mais intensa e estratégias inteiramente

te orientadas para o mercado e países em vias de desenvolvimento a braços com situações de fome porque seus agricultores produzem mais para exportação do que para fazer face às suas necessidades. Por outro lado, “Reduzir para metade o número de pessoas em situação de fome” é um dos Objectivos de Desenvolvimento do Milénio que as Nações Unidas se comprometeram a atingir em 2015.

Confrontadas com necessidades tão acentuadamente em expansão, a agricultura, a criação de gado e a pesca continuam infelizmente voltadas para métodos mais intensivos. Uma consequência óbvia desta “corrida à produtividade” é a exploração excessiva dos recursos naturais. Tanto a ciência como a tecnologia estão a trabalhar para desenvolver novas técnicas e para aumentar a produção e o rendimento. Fertilizantes, pesticidas e manipulações genéticas estão a tornar-se ferramentas diárias da agricultura. O negócio agro-alimentar é uma verdadeira indústria, que produz, transforma e promove no mercado 70% dos produtos alimentares e tem uma larga parcela de responsabilidade dos danos ambientais que enfrentamos actualmente. Além disso, tanto no processo de transformação e distribuição/transportação desses produtos, o negócio agro-alimentar consome quase 15% de toda a energia produzida nos países industrializados.

Além do enorme impacto sobre a fertilidade e erosão dos solos, provocados pela utilização excessiva de fertilizantes e pesticidas, recurso a maquinaria inadequada, exploração excessiva dos recursos aquíferos e do abandono da cultura de cereais, outro impacto significativo da “agricultura moderna” é a ameaça que ela constitui para a biodiversidade. O aumento das áreas de terra de cultivo em detrimento das áreas verdes, as florestas e pastagens reduziram drasticamente os índices de biodiversidade. Segundo a organização independente

Birdlife International, uma em cada oito espécies de aves do mundo está ameaçada de extinção em resultado da expansão agrícola e da desflorestação incontroladas. Por outro lado,

a poluição resultante da actividade agrícola e o uso de diversos pesticidas têm resultado em repercussões na saúde, nomeadamente intoxicações alimentares, outros efeitos tóxicos e alergias, entre outras

Todos os anos, mais de 4 milhões de produtos químicos são despejados na natureza, e enquanto alguns países regulam a sua utilização, outros continuam a permitir o uso de fertilizantes e pesticidas de forma incontrolada. Muito frequentemente, os vegetais contêm as mais altas concentrações de produtos químicos (nitratos, por exemplo).

- .....
- ⊙ São necessários cerca de 1000 L de água para produzir 1 kg de trigo, mais duas vezes e meia para produzir 1 kg de ovos e umas impressionantes 13 vezes e meia mais para produzir 1 kg de carne. Para produzir 300.000 L de soda são necessários 1,5 milhões de litros de água.
- ⊙ Uma pessoa que siga uma dieta sem carne (ou com

consumo de muito baixas quantidades) reduz em mais de 4.000 m<sup>2</sup> a destruição de árvores num ano.

- ⊙ Para produzir 1kg de peixe de viveiro, entre 4 a 6 kg de pescados são utilizados como alimento.
- ⊙ 20% da produção mundial de trigo é usado como alimento para a criação de gado, 25-35 kg de cereais são necessários para produzir 1 kg de carne vermelha.
- ⊙ Em 1995, 16.500 toneladas de pesticidas indesejáveis ou proibidos foram inventariados em 49 países de África e do Médio Oriente
- ⊙ Em cada ano, a Terra perde uma quantidade de solo fértil equivalente ao território da Irlanda
- ⊙ Se toda a população do mundo adoptasse uma dieta alimentar de tipo Ocidental, seria necessário mais 75% de água do que a utilizada actualmente na produção de alimentos.

No entanto, nos últimos anos, paralelamente à lógica industrializada de produção massiva de alimentos, têm surgido iniciativas como:

- ⊙ Agricultura “biológica e orgânica”, respeitando o equilíbrio ecológico e a autonomia dos agricultores. É um tipo de agricultura que implica a ausência de produtos químicos sintéticos, a reciclagem de substâncias orgânicas, a rotatividade das culturas cerealíferas e o controlo biológico de epidemias ou doenças.
- ⊙ Produção de gado mais extensiva do que intensiva, com recurso a tratamentos veterinários alternativos e respeitando o bem-estar dos animais
- ⊙ Respeito e protecção da biodiversidade
- ⊙ Regresso à utilização de tecnologias ancestrais
- ⊙ Consumo sustentável de alimentos, orientado para os elementos essenciais da dieta mediterrânica
- ⊙ Agricultura apoiada pela comunidade: grupos organizados de consumo, organismos e associações de agricultores, grupos ambientalistas e representantes eleitos das populações trabalhando conjuntamente para promover produtos de qualidade e para o desenvolvimento de uma agricultura amiga do ambiente.
- ⊙ Muitas vezes, estes esquemas de acção incluem também projectos de ajuda a pessoas em dificuldades, visando trazê-las de volta à comunidade de forma plena. Por exemplo, uma iniciativa digna de nota é o convite a agricultores para divulgarem e encorajarem encomendas prévias de produtos, evitando assim o risco de produzirem mais do que o necessário.
- ⊙ Comércio justo de produtos alimentares (veja também o parágrafo G)
- ⊙ Implementação de avaliações de ciclo de vida também na indústria agro-alimentar.

## E. Práticas sustentáveis de transformação e produção de alimentos

A indústria alimentar exerce uma pressão substancial sobre os recursos naturais da Terra porque envolve processos cada vez mais complexos. O consumo excessivo de agroquímicos, energia e água, o desenvolvimento de processos de conservação dos alimentos e os múltiplos estágios da transformação dos alimentos configuram um rude golpe no meio ambiente. Tais factos levaram a comunidade internacional a adoptar e promover na Cimeira da Terra do Rio de Janeiro (1992) o conceito de "eco-design" enquanto conceito internacional de expressão do culminar de uma perspectiva holística, consciente e pró-activa no processo de criação de um produto ou serviço de forma a minimizar o seu impacto ambiental, utilizando nessa produção o mínimo de recursos naturais possíveis e gerando os mais baixos índices de resíduos. O eco-design pode ser aplicado em todas as fases da vida de um produto. A avaliação de Ciclo de Vida (Life-Cycle Assessment, ou LCA) é um processo que põe em prática e avalia os conceitos de eco-design. Examina os sinais internos (extração de materiais, consumo de energia e de recursos naturais) e externos (emissões na água e na atmosfera, resíduos) durante todos os estágios do ciclo de vida de um produto, afim de quantificar os seus impactos ambientais. As LCAs procuram conservar os recursos não-renováveis, incluindo a energia; assegurar que são feitos todos os esforços para proteger os ecossistemas, especialmente as áreas que estão sujeitas a frágeis equilíbrios em termos de provisão; desenvolver alternativas para maximizar a reciclagem e a reutilização de materiais e de resíduos; Aplicar as mais apropriadas técnicas de prevenção ou redução de poluição. Ao examinarmos as formas de aplicar os conceitos e princípios de eco-design no ciclo de vida dos produtos para minimizar os impactos ambientais durante todos os passos essenciais do processo de produção, concluímos o seguinte:

⊙ **Extração de matérias-primas:** a extração e transformação de matérias-primas consome recursos naturais, utiliza energia e é uma fonte de poluição. Práticas sustentáveis neste ponto poderiam ser a escolha dos materiais mais apropriados, a redução de quantidades, a "transformação dos desperdícios em matérias-primas (através da reciclagem); materiais renováveis e produtos que usem

apenas um tipo de material (assim, a sua reciclagem após o uso é maior)

⊙ **Produção:** A manufactura tende a consumir largas quantidades de energia e de água. Por isso, são recomendáveis neste ponto a optimização dos processos produtivos e a junção dos produtos de forma a poder separá-los de acordo com os diferentes componentes, para reparação ou reciclagem

⊙ **Embalagem:** garrafas, caixas, latas, pacotes e outros tipos de embalagens constituem hoje mais de 50% do lixo doméstico nos países desenvolvidos. Concentrar os produtos e reduzir a quantidade e o volume de embalagens pode diminuir isso ao longo de toda a cadeia produtiva, desde a manufactura até ao depósito dos lixos.

⊙ **Transporte / Distribuição;** habitualmente, os produtos viajam milhares de kms antes de serem usados. Escolher locais de fabrico de acordo com o destino final dos produtos, usar transportes integrados e combustíveis alternativos e otimizar cargas pode minimizar o impacto ambiental do transporte.

⊙ **Uso e disposição:** 25% dos alimentos em todo o mundo vão para o lixo sem terem sido consumidos. Em muitos países mediterrânicos, essa percentagem é ainda maior. Essas quantidades necessitam de ser reduzidas através de sensibilização, e os alimentos poderiam ser usados para compostagem.

⊙ **Recolha e Reciclagem:** Pode ser difícil reciclar produtos inutilizados ou danificados. Os componentes múltiplos, as ligas de metais ou outras combinações de materiais de que são feitos tornam a separação e a transformação um processo complexo e caro. Desenvolver produtos e componentes reutilizáveis ou recicláveis pode constituir alternativas sustentáveis.

No quadro acima mencionado, o "Sistema de Informação Geográfica" (SIG) constitui uma abordagem sustentável à produção agro-alimentar. O SIG é um termo usado para descrever um produto agro-alimentar resultante da interacção entre as características agro-ecológicas de uma região, as suas gentes e a sua cultura. Por outras palavras, é um produto com uma especificidade relacionada com a sua origem, o que o diferencia de outros produtos similares. O valor acrescentado de produtos feitos de acordo com práticas tradicionais promove o património agrícola de um país e a preservação das tradições culturais, e vitaliza a biodiversidade. O SIG promove significativamente os produtos, funciona como um "passaporte" de verificação para a exportação elevando o perfil de mercado de bens de alta qualidade, sublinhando a imagem de autenticidade de uma determinada região ou localidade de origem. Para além disso, o SIG protege o produtor da falsificação e o consumidor da fraude, porque fornece ao consumidor informação mais detalhada sobre a origem e as qualidades do produto, do processo de fabrico e das verificações feitas, garantindo que o produto seja identificável e reconhecível. É um instrumento de justiça económica, ao espalhar o bem-estar de forma equitativa, entre norte e sul, entre grandes firmas internacionais e agricultores pobres,

Eis alguns produtos mediterrânicos baseados numa abor-

### I CONSUMATORI POTREBBERO:

- ⊙ Preferire i circuiti di distribuzione più corti e i prodotti locali
- ⊙ Sostenere iniziative di commercio equo
- ⊙ Comprare prodotti di stagione
- ⊙ Scegliere prodotti con il minor imballaggio
- ⊙ Comprare non più di quello che serve
- ⊙ Studiare etichette e controllare le origini del prodotto.
- ⊙ Adottare una dieta salutare basata sul modello di quella mediterranea.

dagem SIG: ó leo de Argã o de Marrocos; azeite de Sfax e carne da Sidi Bouzid na Tunísia; Presunto de Teruel e Torrã o de Jijona de Espanha; Queijo Feta, da Grécia; Ameixas d'Agén, de França; queijo Parmigiano Reggiano e Presunto de Parma de Itália; Tãmaras Medjool da Jordãnia, etc.

## F. Padr es sustent veis de agricultura

Segundo o PNUMA (2004) "agricultura sustentã vel é um modo produtivo, competitivo e eficiente de criar produtos agrí colas, simultaneamente protegendo e melhorando o meio ambiente e as condiçõ es socioeconó micas das comunidades locais". Por outras palavras, a agricultura é sustentã vel quando conduz a:

- ⊙ Rentabilidade de cultivo
- ⊙ Melhorias na qualidade de vida das famí lias rurais
- ⊙ Vitalidade das comunidades rurais, aldeias ou cidades pequenas
- ⊙ Protecçã o e conservaçã o do ambiente e dos seus recursos
- ⊙ Consideraçõ es e perspectivas de futuro que incluam os saberes do passado

Uma perspectiva holí stica da agricultura reconhece as ligaçõ es entre o solo, a vegetaçã o, o ar e a á gua, e as formas como esses elementos se influenciam uns aos outros e sã o também influenciados pelas crenças dos agricultores, pelas suas percepçõ es, ambiçõ es e competências, pelos seus conhecimentos ou ainda pelos sistemas socioeconó micos, polí ticos e culturais em que o cultivo ocorre (UNESCO, 2002). Na prá tica, uma perspectiva holí stica integrada em agricultura inclui:

- ⊙ Agricultura orgãnica que respeite o equilí brio ecoló gico e a autonomia do agricultor. Isso implica a ausência de produtos quí micos sintéticos, a reciclagem de substâncias orgãnicas, cultivo rotativo e controlo bioló gico das pestes e doenças.
- ⊙ Uso e gestã o de pesticidas de forma a minimizar riscos econó micos, ambientais e de saú de.
- ⊙ Levar os animais para as pastagens é uma forma de fornecer-lhes forragens de grande qualidade e reduzir os custos alimentares, enquanto evita a criaçã o de estrume nos está bulos.
- ⊙ Métodos de conservaçã o do solo, como: cultivos em faixas, reduçã o e evitaçã o, se possí vel, de lavoura com maquinaria pesada, uso de terraços.
- ⊙ Métodos de conservaçã o da á gua sã o de maior importância; a irrigaçã o através de gotejamento é recomendada.
- ⊙ Cobertura das plantaçõ es: cultivo de plantas como o centeio ou o trevo na temporadas após as colheitas dos grã os ou vegetais fornece benefí cios que incluem o controlo de ervas daninhas, o controlo da erosã o e a melhoria dos nutrientes e da qualidade do solo.
- ⊙ Diversidade de conservaçã o das plantaçõ es e paisagens.

⊙ Gestã o de nutrientes: aumentar a utilizaçã o de um tipo de nutrientes como o estrume, cobertura das culturas leguminosas e reduçã o do uso de fertilizantes quí micos.

⊙ Agro-florestais cobrem uma variedade de usos de á rvore em terras agrí colas incluindo plantio de á rvore de épocas diferentes com pastagens, melhor gestã o dos terrenos de cultivo de á rvore para madeira e uso de á rvore a arbustos ao longo das ribeiras servindo de ribeirinho pá ra-choques das faixas.

⊙ Promoçã o/Marketing: a promoçã o directa dos bens agrí colas para os consumidores como os mercados agrí colas, bancas de vendas à beira da estrada e agricultura comunitã ria está a tornar-se muito mais comum.

## AGRICULTURA BIOLÓ GICA

A agricultura biol ó gica é uma forma de agricultura que evita ou exclui amplamente o uso de fertilizantes sintéticos e pesticidas, reguladores de crescimento de plantas, aditivos nos alimentos para criaçã o de gado. Na medida do poss í vel os agricultores biol ó gicos recorrem à rotaçã o das culturas, res duos vegetais, adubos animais e cultivo mecânico para manter a produtividade e fertilidade do solo, para fornecer nutrientes de plantas, e para controlar ervas daninhas, insectos e outras pragas.

A agricultura biol ó gica implica promover processos naturais, muitas vezes durante longos períodos de tempo e, o que os advogados descrevem como uma abordagem hol í stica, o reforço da saú de do solo, é a pedra angular da agricultura biol ó gica. Este é um processo biol ó gico, impulsionado por microrganismos, que permite a produçã o natural de nutrientes no solo durante toda a época de cultivo, e tem sido referido como "alimentar do solo para alimentar a planta". Uma variedade de métodos é utilizada, incluindo a rotaçã o das culturas, adubaçã o biol ó gica, cobertura das plantaçõ es, a aplicaçã o de composto e cobertura com palha.

Os agricultores biol ó gicos também utilizam fertilizantes transformados naturalmente, como sementes de alimentos e v rios minerais em p , como fosfato de pedra e areia esverdeada que contem glauconita, um tipo natural de cloreto de pot ssio.

Diferentes abordagens para controlar pragas sã o igualmente not veis. Na agricultura convencional, um insecticida espec í fico pode ser utilizado contra uma determinada praga de insectos. O controlo qu í mico pode reduzir drasticamente as pragas a curto prazo, mas porém matando inevitavelmente os insectos e animais predadores naturais, o que pode causar um aumento da ltima praga. O repetido uso de insecticidas, herbicidas e outros pesticidas podem incentivar seleçã o natural de insectos resistentes, plantas e outros organismos. O controle das pragas tem como alvo pragas de animais (incluindo insectos), ervas daninhas e doenças. O controlo orgãnico de pragas envolve o efeito cumulativo das diversas técnicas, incluindo permitir até um n vel



"A refeição da segunda-feira pura", Vassiliou S., pintura a óleo.

aceitar danos de pragas, ou mesmo incentivar a introdução de organismos benéficos, cuidadosa seleção e rotação das culturas, bem como controlo mecânico com cobertura das faixas e armadilhas. Estas técnicas geralmente proporcionam benefícios em conjunto com o controlo de pragas do solo, protecção e melhoria do solo, fertilização, polinização, conservação da água, extensão temporada, etc. - e estes benefícios são complementares e cumulativos no seu efeito global sobre a saúde dos terrenos agrícolas. O controlo orgânico de pragas eficaz requer uma profunda compreensão dos ciclos de vida das pragas e das interacções.

## A AGRICULTURA BIOLÓGICA NO EGÍPTO

O Egípto oferece uma história de sucesso na agricultura orgânica: o grupo "Sekem". O Grupo Sekem foi fundado em 1977 numa área do deserto de 70 hectares perto do Cairo. É especializada na agricultura de biodinâmicas (agro-medicamentos derivados de plantas, frutos e legumes e algodão), é um exemplo de um projecto social e ambiental baseado no conhecimento e parcerias norte/sul (investimento, certificação e comércio justo). Hoje, é uma rede de fortes empresas com 2000

trabalhadores, activa, entre outras coisas, na agricultura, produção, artesanato, produtos farmacêuticos. Ela tem as suas próprias creches, escolas e oficinas de aprendizagem. Pioneira na produção do algodão orgânico (desde 1990) o grupo Sekem está por trás da fundação da Associação Egípcia de Biodinâmica, que promove o desenvolvimento da agricultura biológica em cerca de 4000 hectares em todo o país em mais de 400 pequenas e médias explorações agrícolas.

## G. Comércio Justo

O comércio justo incentiva as pessoas a comprarem alimentos (e outros bens) a cujos produtores tenha sido dado um preço justo. Esse preço cobre os custos de produção, um prémio para os grupos de produtores sociais para investir em negócios ou de desenvolvimento da comunidade, as relações de longo prazo e adiantamentos.

O conceito do comércio justo tem vindo a desenvolver-se nas nações ocidentais ao longo dos últimos 30 anos, em resposta a um crescente reconhecimento das desigualdades existentes nas relações comerciais entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento, e sob o impulso das ONGs. O objectivo do comércio justo é assegurar que os produtores recebam um preço "justo", um preço que reflecta um retorno adequado sobre o seu contributo da habilidade, do trabalho e dos recursos e uma parcela do lucro total proporcional à sua contribuição. O comércio justo reconhece que os sistemas de produção que satisfaçam as normas sociais e ambientais específicas, e, por conseguinte, proporcionam melhores condições para os agricultores e para os trabalhadores, são susceptíveis de ter custos mais elevados, por exemplo em termos de salários, encargos sociais e na protecção do ambiente. Ela fornece um retorno financeiro para o produtor que contribui para cobrir o custo dessas normas melhoradas. Visa também restabelecer o equilíbrio entre o Norte e o Sul, a longo prazo.

Os rótulos do comércio justo são concedidos às mercadorias importadas de países em desenvolvimento que tenham sido produzidos de acordo com os critérios sociais e ambientais com base em instrumentos internacionais, como a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e as recomendações da Agenda 21 das Nações Unidas. Os critérios abrangem as condições relativas ao emprego, controlos para prevenir que os pesticidas contaminem rios e a água potável e a protecção dos ecossistemas naturais. Existem critérios estabelecidos adequados para cada produto, por organizações internacionais, como a Organização Internacional de Certificação do Comércio Justo (FLO - FairTrade Labelling Organization International), que também são responsáveis pelo acompanhamento e controlo dos produtores e comerciantes aplicando a utilização de rótulos de comércio justo, para assegurar que as condições sejam estritamente respeitadas.

# Atividades



1

PRODUTOS TÍPICOS DO MEDITERRÂNEO



## 1.1 O Precioso Azeite de Oliveira

A oliveira necessita de uma estação seca para desenvolver seu índice de óleo e um inverno moderado para repousar. Não tolera a geada, e é normalmente mal sucedida quando se encontra aproximadamente acima de 800m. Em algumas regiões do norte do Mediterrâneo, com excepção da Itália e da Espanha, a oliveira desenvolve-se ao longo da costa marítima, penetrando um pouco no interior. Na península balcânica não se encontram oliveiras a norte para além da

### Objectivos

- \* Identificar elementos sobre a morfologia e cultivo da oliveira
- \* Pesquisar processos de produção de azeite
- \* Distinguir as diferentes utilizações da oliveira e do azeite
- \* Desenvolver facilidades de expressão e de comunicação
- \* Valorizar a importância da azeitona para a saúde e culturas humanas
- \* Reconhecer o papel da oliveira e do azeite nas áreas económicas e culturais de estudo das actividades humanas

planície Macedónica, no Chalcidice e no sul de Thrace na Grécia. Em Itália a oliveira cresce no sopé dos Apeninos Centrais mas não mais ao alto ou mais ao norte, excepto em Veneza no topo do Adriático. Em Espanha alcança a borda sul da Cordilheira Central e penetra o vale de Ebro.

Em suma, longe da costa, dos vales dos rios ou das regiões montanhosas, o azeite de oliveira era um produto de importação que teria de ser pago ou trocado por outros desde que não fosse por produtos de origem animal que tinham as mesmas funções e eram mais fáceis de encontrar.

As palavras apresentadas na tabela abaixo estão relacionadas às várias etapas da produção de azeite de oliveira. Faça corresponder a informação às imagens colocando-a de forma correcta.

### Plano de actividades



Faça uma visita de estudo a um bosque de oliveiras para conhecer melhor a oliveira. Use todos os seus sentidos; recolha e observe as folhas e as azeitonas; Veja as cores e as dimensões; Cheire e prove as frutas. Procure no bosque rochas secas: observe os organismos que vivem entre elas. Quando regressar do bosque junte as folhas recolhidas ao seu herbário.

Pesquisa de diferentes tipos de oliveiras e de azeitonas.



Leia o texto seguinte. Procure mais informações sobre o tipo de clima, solo e paisagem. Quais são as necessidades das árvores no que diz respeito à busca de recursos naturais? Recolha informação sobre o cultivo da oliveira e a produção do azeite no seu país e em outros países do Mediterrâneo. Apresente os seus resultados num mapa!



As palavras apresentadas na tabela abaixo estão relacionadas às várias etapas da produção de azeite de oliveira. Faça corresponder a informação às imagens colocando-a de forma correcta.

Azeite padrão, extração de azeite da azeitona,

Retirar as folhas de oliveira, Esmagar e moer, Lavar,

O tratamento final, Transportar para a prensa de azeite, peso

Alternadamente, você pode organizar duas visitas: a uma fábrica de azeite moderna e a um moinho tradicional de azeite, se existir algum na sua área, para conhecer as etapas da produção de azeite no presente e no passado. Observe e grave as finalidades e os impactos ambientais de cada uma das etapas.

- ⊙ Qual a quantidade de produção da planta?
- ⊙ Quais os efeitos da planta específica na economia local?
- ⊙ Que tipos de azeite são produzidos? Quais as suas características ex: cor, cheiro, sabor?

Tente descobrir e apresentar costumes e tradições da sua região relacionados com a apanha da azeitona e produção do azeite.



Crie pequenos grupos e visite os diferentes museus da cidade ex.: Museu Arqueológico, Museu da Idade Média, Museu do folclore e a arte tradicional, etc. Procure os objectos de arte e as suas representações (imagens) relacionadas à azeitona e à oliveira. Tome notas e/ou faça esboços simples delas ou tire fotografias (se for permitido).

- ⊙ A que período pertencem?
- ⊙ A que período fazem referência?
- ⊙ Qual a sua origem?

Há algum objecto similar ao antigo que você encontrou, é usado hoje para as mesmas finalidades?

Faça uma pequena exposição na sua escola com as fotos, textos e esboços tentando mostrar o papel da oliveira e da produção de azeite na vida socioeconómica do passado e compará-la ao presente.



Pote antigo grego ilustrando a recolha do azeite

Não se sabe quando foi produzido o primeiro sabão. Contudo, foi conhecido antes da era romana. Um material assemelhando-se ao sabão foi encontrado num vaso de barro durante escavações na Babilónia antiga; esta é a prova que a produção de sabão foi feita em 2.500 A.C. Algumas décadas antes, em algumas casas de família de países Mediterrânicos que produziam o seu próprio azeite, também produziam sabão a partir dos resíduos provenientes da extração do azeite. Esses resíduos eram cozidos com soda ou cinzas. O produto era secado e depois cortado em pedaços.

Procure outros usos do azeite por ex.: nas artes, na medicina e nos cosméticos, etc.

## O valor nutricional do azeite de oliveira

O azeite de oliveira contém ácidos importantes cujo corpo humano não consegue produzir. Esses ácidos gordos (linoleico, α-linolénico e oleico) são extremamente importantes para a estrutura da membrana celular e contribuem também para a produção equilibrada de um determinado tipo de hormonas. O ácido oleico (que liberta radicais livres provocando causas várias em risco permanente a altos níveis de contaminação) contribui para o desenvolvimento dos ossos. Para além disso, o azeite de

oliveira contém vitaminas E e C, provitamina A assim como algumas enzimas.

O azeite mais saudável é o azeite extra-virgem obtido da primeira extração. Quando o azeite não é filtrado só deve ser consumido dentro de 3 meses ou pode ser conservado no período máximo de um ano.

O valor de acidez do azeite não deve exceder 1% (considerando que 100g de azeite contém 1g de ácido oleico).

## OUTROS ÓLEOS MEDITERRÂNEOS PARA ALÉM DO AZEITE DE OLIVEIRA : O ÓLEO DE ARGÃO

A árvore do argão (*Argania Spinosa*) é nativa de Marrocos. Vive cerca de 150-200 anos e tem um papel notável no equilíbrio do ecossistema e da economia em Marrocos. Todas as partes da árvore podem ser usadas: a madeira serve como combustível; as folhas e frutos servem de alimento para o gado; o óleo extraído da semente é usado na culinária, na medicina tradicional e na cosmética. Dessa forma, o argão assegura a subsistência de cerca de 3 milhões de pessoas e o seu cultivo oferece perto de

20 milhões de dias de trabalho. O óleo é o produto mais valioso desta árvore. O noz do fruto tem uma a três sementes que contém mais de 50% de óleo. A extração do óleo é uma actividade tradicionalmente da responsabilidade das mulheres berberes, que têm uma relação de amor-ódio com a árvore. O processo é entediante: a polpa seca é separada da noz, as sementes levemente torradas, são moídas e misturadas com água quente. O enxaguamento seguinte separa o óleo que flutua. Aproximadamente 100 kg de sementes rende: 1-2 Kg de óleo, 2 Kg de pasta (uma manteiga comercializada), mais 25 kg de casca seca. O bolo castanho com sabor a manteiga de amendoim chamado "amlu" é frequentemente adocicado e servido ao pequeno almoço. Recentemente foi introduzido um sistema de extração mecânica, para extrair maiores percentagens de óleo de argão. A utilização desta técnica de mexer a massa com água é desnecessária porque a massa pode ser directamente premida. Todos os restantes passos mantêm-se sem alteração, obtendo-se 43% de proveito do óleo (calculado através das sementes) e apenas serão necessárias para obter um litro de óleo. O óleo é conservado.

Sabia que no antigo Egipto em algumas partes do Próximo Oriente o óleo de sésamo era também usado como o azeite de oliveira?

E no seu país ou região? Há algum outro tipo de óleo usado, para além do azeite de oliveira? Se a resposta é afirmativa, qual a dimensão ou finalidades?



## 1.2 O pão nosso de cada dia

Em qualquer cultura ou continente o pão existe em diferentes variedades. A história do pão remonta pelo menos desde há 10,000 anos. Um dos sinais do início da vida em sociedade, no período Neolítico, é quando os povos começaram a plantar cereais, produzindo o grão que poderia ser armazenado e usado no alimento – nas papas ou pão achatados.

### Materiais

Alguidares largos, forno, água, farinha, sal, açúcar, fermento de padeiro fresco

### Plano de actividades

#### Fazer pão com fermento



a. Num alguidar coloque a água ou leite bastante quente e polvilhe com fermento fresco. Deixe repousar durante 3-5 minutos até que o fermento fique dissolvido.

O tipo de líquido utilizado definirá a forma final do pão.

### Objectivos

- \* Ficar familiarizado com a importância dos cereais na produção agrícola
- \* Estar consciente sobre o valor nutricional do pão e dos produtos de pastelaria
- \* Reconhecer a importância dos cereais e do pão na dieta
- \* Aprender a fazer pão
- \* Saber qual o desempenho do pão e dos cereais nos hábitos e tradições das pessoas
- \* Expressar-se a si próprio através da arte

O pão feito com água é mais, crocante e estaladiço, como as baguetes (pão francês). O pão feito com leite tem uma crosta mais macia.

Adicione gradualmente açúcar, banha, sal e farinha mexendo bem com uma colher de pau. Se usar uma batedeira manual adicione os ingredientes enquanto a máquina estiver numa velocidade média. Se usar uma batedeira eléctrica adicione os ingredientes em várias porções.

O açúcar é o que faz com que o fermento inicie o processo de fermentação, produzindo dióxido de carbono que faz com que a massa do pão cresça; Poderá usar açúcar granulado ou mascavado, mel ou melaço, dependendo da sua receita. Algumas receitas de pão dispensam adição de açúcar se a farinha já contiver o açúcar necessário para ajudar ao processo de fermentação. A banha, manteiga ou óleo dão o sabor e maciez, mas podem ser dispensados em algumas receitas, sem comprometer o produto final. Por exemplo o pão francês (baguetes) não leva gordura. O sal é necessário não apenas por causa do sabor mas também para ajudar o desenvolvimento do fermento, prevenindo que a massa cresça em demasia; Isto resulta num pão com melhor textura. Nem todos os pães levam ovos, mas os que levam são mais macios e ficam com uma cor dourada.

Amassar: é um passo muito importante para desenvolver o glúten. Se usar uma batedeira manual ou uma batedeira eléctrica com gancho para massa de pão, a máquina ajudará nesse processo. Apenas deverá deixá-la a trabalhar durante 5-7 minutos depois de misturar a massa. Se fizer tudo manualmente, que é a forma tradicional de fazer pão, siga os passos seguintes:

Junte a massa formando uma esfera. Usando a palma das mãos pressione a massa. Puxe para cima a parte da massa que foi espalmada pelas suas mãos e dobre-a para trás sobre si. Repita este processo várias vezes, virando a massa periodicamente. Depois de bem amassada ficará com uma consistência Suva e elástica.

Coloque a massa num alguidar untado com gordura (banha ou óleo). Cubra com uma toalha de cozinha limpa e deixe num local ameno e seco para a massa crescer. Deixe que a massa cresça até adquirir o dobro do tamanho, o que dura normalmente cerca de 1-2 horas, dependendo do tipo de pão que estiver a fazer.

*Porque cresce a massa?*

Teste a massa. Se ao enfiar dois dedos na massa e o recorte manteve-se significa que a massa cresceu o suficiente.

Soque a massa e depois de ela se levantar introduza o punho no centro da massa. Puxe as bordas para o centro, polvilhe a superfície com um pouco de farinha e amasse algumas vezes a fim de remover as bolhas de ar.

Molde a massa com a forma que desejar. Se quiser fazer formas simples, divida a massa nas quantidades desejadas e molde-as sobre um tabuleiro untado. Se quiser usar formas de pão, certifique que elas fiquem bem untadas a molde a massa dentro da forma. Quando a massa tiver os moldes desejados, cubra-os com uma toalha de cozinha limpa e deixe repousar num local ameno e seco até que a massa cresça atingindo novamente o dobro do tamanho. Quanto mais amassada mais depressa crescerá a massa.

Pincelar o pão ou “envernizá-lo” é opcional. Algumas receitas de pão merecem um verniz para ficarem com um revestimento especial. O verniz é preparado com ovos batidos (inteiros, claras ou gemas), água e natas ou leite. A sua receita indicará se será necessário usar verniz.

Pré-aqueça o forno. Coza o pão durante o tempo indicado na sua receita. Quando estiver cozido remova o tabuleiro e coloque-o num local num local fresco para arrefecer.



As indicações para fazer pão o indicadas em cima são de carácter geral. Deverá também procurar na sua cidade ou vila outras receitas. Saiba mais sobre isso perguntando aos padeiros, aos moradores e aos mais velhos e recolha essa informação com base nas seguintes questões:

- ⊙ Qual é o ingrediente básico do seu pão o?
- ⊙ É feito apenas com trigo ou com outros cereais (ex: cevada, centeio, ou milho)?
- ⊙ É feito com ou sem fermento?
- ⊙ São usados outros ingredientes diferentes? Quais? Para quê?
- ⊙ Segue os mesmos passos? Se não, quais e como são esses passos diferentes?
- ⊙ Quais são as características do seu pão o local, quanto ao sabor, cheiro e textura.
- ⊙ Qual é a história do seu pão o local? A sua família faz pão o?
- ⊙ As padarias locais da sua cidade ainda fazem pão o de



Na confecção do pão tradicional é usada uma ferramenta particular chamada “saj”. No Líbano o pão produzido é chamado de “markoul”.

acordo com o método tradicional?

⊙ Descubra os costumes, provérbios e tradições da sua região ou relacionadas com fazer pão.

Compare as etiquetas de pacotes de diferentes tipos de pão.

⊙ Existem aditivos que não são usados no pão tradicional?

⊙ Que tipo de aditivos? Descubra as finalidades de uso desses aditivos.

⊙ Quais os potenciais impactos para a saúde de dos aditivos usados no fabrico do pão?

1 fatia de... contém ...	Pão branco	Pão castanho
Amido (g)	81	73
Proteínas (g/100cal)	3	4
Hidratos de carbono (g/100cal)	15	13
Amido (g)	13	10
Fibras (g)	0.8	2.4



Olhe para o quadro em baixo. Os Cereais são fontes da maior parte dos nutrientes vitais, incluindo os hidratos de carbono, as proteínas, vitaminas B: tiaminas, niacinas e vitaminas E; Contém quantidades adequadas de cálcio e ferro e são boas fontes de fibras. As vitaminas B e as fibras são encontradas na maioria na casca. 100g da parte comestível do trigo integral contém: 36mg de cálcio (72-90% da energia necessária ao homem) e 4mg de ferro.

⊙ Com que frequência consome cereais?

⊙ Que tipo de cereais?

⊙ Prefere produtos de trigo integral ou refinado (os brancos)?

⊙ Sabe quais as diferenças entre pão de trigo branco e pão de trigo integral e outros cereais, no que diz respeito às calorias e valor nutricional?

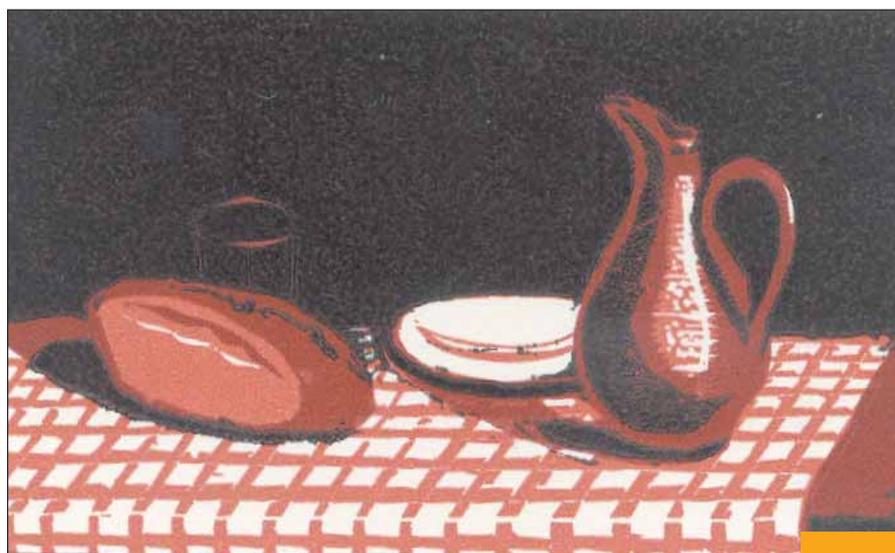
⊙ Considera os cereais como um elemento importante da sua dieta? Porquê?

**Em alguns países o pão e os cereais constituem metade do consumo diário por pessoa!**

**O Trigo, o arroz e o milho assim como as batatas alimentam 80% da população mundial.**

Cereal	Origem
Arroz	Sudeste Asiático
Trigo	Ásia Menor a Médio Oriente
Milho	América do Norte, assim como México e Guatemala
Centeio	Leste da Turquia e Arménia
Cevada	Médio Oriente

**Para a população mediterrânica o pão tem um lugar de destaque; é sinónimo de vida e bem estar. Os gregos definem a pobreza com a expressão "não ter pão para comer". Na tradição Grega o pão está intimamente ligado às manifestações típicas e festas sociais em especial aos casamentos e funerais, para os quais são confeccionados pães tradicionais variados dependendo da região do país.**



Galanis, incisione su legno (1938)

# 1.3 A Carne na Dieta

## Materiais e equipamento

Papel e cadernos, canetas

## Plano de actividades



As actividades relacionadas com a pecuária são identificadas como a actividade económica principal nos países mediterrâneos.

Há dois tipos diferentes: aberto, criação livre de ovelhas, cabras e porcos, criação de aves e vacas em tipos de diferente de quintas.

Recolha informação sobre actividades relacionadas com criação de gado do seu país ou cidade:

- ⊙ As actividades que prevalecem
- ⊙ Os principais produtos animais: carne, produtos diários, peles e lãs, etc.
- ⊙ Que produtos de carne são exportados e importados
- ⊙ Qual o impacto da Pecuária na economia e no desenvolvimento, nos dias de hoje e há algumas décadas atrás
- ⊙ Qual o impacto no ambiente das actividades relacionadas à criação de gado
- ⊙ A sua área sofre com problemas de excesso de pastagem?

Apresente os resultados da sua pesquisa num mapa!



Recolhe informação também sobre a caça legal no teu país.

- ⊙ Existem recomendações particulares sobre a protecção de determinadas espécies em extinção?
- ⊙ Existe a prática da caça na tua área? Se existe, quais as espécies e em que épocas?
- ⊙ Existem algumas restrições?
- ⊙ Conhece algum local onde façam caça ilegal?
- ⊙ Qual o impacto da caça ilegal?
- ⊙ Apresente os resultados da sua pesquisa num cartaz ou folheto

## Objectivos

- \* Ter consciência do papel da Pecuária na economia
- \* Saber as ligações que existem entre determinados tipos de alimentos (carne) e a ética dos povos
- \* Estar consciente sobre as espécies em vias de extinção devido à caça ilegal
- \* Ter prática no que diz respeito a recolher, interpretar e apresentar informação
- \* Valorizar a natureza reconhecendo a criação de gado como uma fonte principal de alimento dos seres humanos



Tente sensibilizar a população local sobre a prática da caça ilegal organizando um evento na sua escola e convidando: ecologistas, vegetarianos, biólogos, caçadores, pessoas que trabalham no sector de turismo (se houver), habitantes da área, etc.

- ⊙ Investigue sobre a importância da carne na dieta de vários povos Mediterrâneos. Se quiser poderá desenvol-



Galanis, incisione su legno (1938)



A criação de gado nas regiões montanhosas do Leste da Turquia: O tradicional sector da Pecuária contribui significativamente para o desenvolvimento económico da Turquia.

ver a sua pesquisa sobre um determinado país ou sub-região do Mediterrâneo. Desenvolva os seguintes tópicos:

- ⊙ Que tipo de carne é consumida?
- ⊙ Em que ocasiões?
- ⊙ Existe alguma receita tradicional de carne ligada a eventos sociais ou religiosos?
- ⊙ Existe algum tipo de carne proibida? Porque razão?
- ⊙ E os hábitos dietéticos no seu país ou cidade relativos à carne. Qual o papel da carne na dieta? Quais os tipos de carne preferidos? Volte no tempo para conhecer as raízes dos hábitos alimentares.

países a típica ementa de inverno (incluindo as de Natal) é baseada em carne de porco. Essa tradição vem desde a Idade Média, ao Renascimento, até aos dias de hoje. Lorna Saas no seu livro “Festas de Natal” refere que este hábito dietético vem desde o período Romano.

.....

Pasta de fígado ou “Foie gras”, uma das mais conhecidas charcutarias francesas, que é na verdade fígado de ganso, tem uma história de mais de 4500 anos, começando desde os antigos egípcios, gregos e romanos.

.....

No Médio Oriente, no Mundo Árabe e em alguns países cristãos dessa região, o consumo de porco é estritamente proibido – e isso pode também ter origem nos esforços para reduzir os riscos de saúde causados pelo consumo de carne e em particular pela alimentação dos animais sob condições precárias. De facto, em muitos

# 1.4 A carne dos pobres: os legumes

## OS FEIJÕES QUE SALVARAM O MUNDO

De acordo com o escritor e semiologista Umberto Eco sem legumes a Europa não superaria a "negra" Idade Média. Eco considera que a Idade Média (século 5 -14 dC) foi uma época negra não só devido à violação dos direitos humanos, às execuções públicas e aos preconceitos, mas devido ao facto de essas situações duraram até ao séc. XVIII dC. Durante a "idade negra" os povos europeus enfrentavam a morte todos os dias: frequentes e destrutivas invasões bárbaras, fome e doenças. A população europeia era muito fraca e diminuiu nessa época para cerca de 14-17 milhões. Contudo, algures entre o séc. XI e XIII dC a situação alterou-se; O sistema de 3 anos de rotação da cultura dos legumes começou a ser aplicado sistematicamente, tornando o solo mais fértil; as reformas políticas de Charlemagne favoreceram os agricultores. O arado começou a ser bastante usado por toda a Europa. Tudo isto, de acordo com Eco, promoveram o rendimento dos legumes. O consumo do feijão, lentilhas, o grão-de-bico, que são alimentos ricos em proteínas, fortaleceram a saúde da população pobre das áreas rurais; as pessoas tornaram-se mais fortes e saudáveis graças à expansão do cultivo de legumes em toda a Europa..."

## Materiais

Frasco de vidro, cartão, lenços de papel, grãos de leguminosas, adubo médio, água

## Plano de actividades



- ⊙ Com que frequência come legumes?
- ⊙ De que tipo?
- ⊙ É um alimento comum na sua sociedade local?

⊙ Pergunte aos idosos como os cozinhavam no passado. Há alguma diferença relativamente à forma como se faz

hoje? Tente explicar.

- ⊙ Qual a receita mais comum da sua família para cozinhar legumes ou para fazer uma refeição baseada em legumes?
- ⊙ É uma receita antiga ou tradicional da sua região?
- ⊙ Descubra o seu valor nutricional (proteínas, vitaminas, calorias, etc..)

Prepare pequenos cartazes sobre a sua "receita de legumes", incluindo fotografias, informações sobre o valor nutricional, formas de cozinhar, apontamentos históricos e tradicionais relacionados com esse prato,

## Objectivos

- \* Saber o valor nutritivo dos legumes
- \* Observar e analisar com o crescimento das sementes
- \* Valorizar a natureza como um "alimentador principal" dos seres humanos
- \* Ter experiência em recolher, analisar e sintetizar informação

etc. Apresente o seu cartaz à sua turma. Pode também trabalhar em pequenos grupos (3-4 estudantes) no caso de ter escolhido receitas comuns.



Alguma vez tentou plantar legumes? Os recomendações seguintes ajudarão a observar o processo de germinação e o crescimento da planta e a testar alguns dos factores que o afectam. Dentro de um frasco de vidro coloque lenços de papel e deite algumas sementes de feijão (ou lentilhas) entre o papel e o lado do frasco. Cubra o frasco com uma folha de cartão com uma janela para ver a germinação da semente. Mantenha o papel húmido.



Coloque a planta a crescer num determinado ângulo (ver imagem). Assista ao crescimento das raízes e da planta.

*Devido a gravidade, as raízes crescem para baixo.*



A seguir cubra o frasco com uma caixa de cartão o suficientemente grande deixando apenas uma ranhura numa das extremidades.

Assegure que a caixa esteja bem selada de forma a que a luz entre apenas por esta ranhura. Acompanhe o crescimento das raízes e da planta.

*A maioria das plantas pode crescer sem luz ou com pouca luz uma vez que as sementes contêm energia. A luz para a fotossíntese é necessária depois da germinação!*



Adicione desta vez ao frasco o adubo médio e certifique-se que o cartão tem uma porta. Coloque as sementes e deixe-as crescer. Tenha cuidado para não o colocar demasiada água porque não o pode ser filtrada. Observe o crescimento.

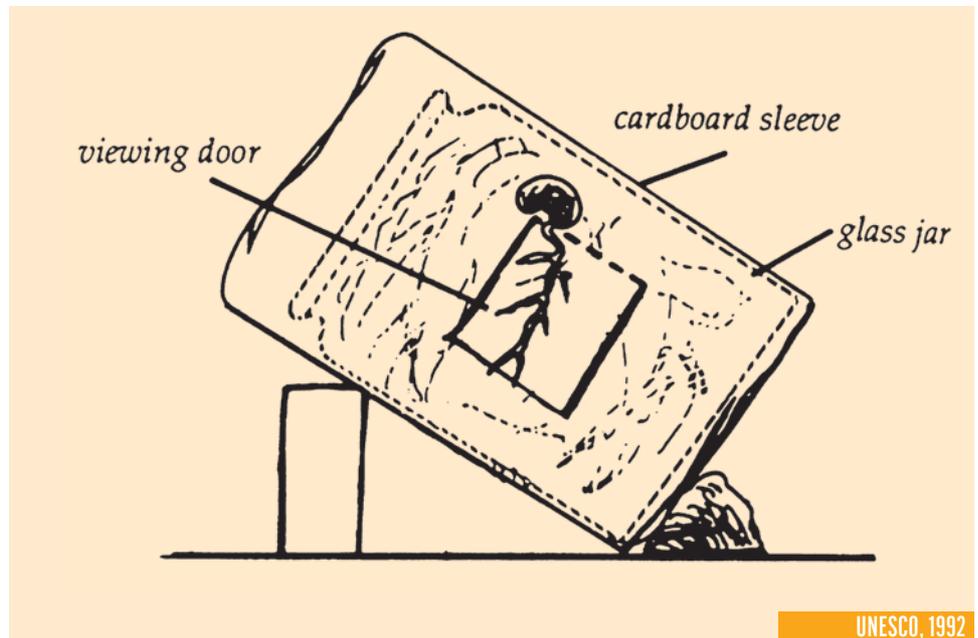
Compare a taxa de crescimento e o tamanho da nova planta nos três casos.

*O que observou?*

*Quais os diferentes factores nos três casos?*

## ALGUNS LEGUMES BEM CONHECIDOS...

Os feijões são uma fonte do niacina, tiamina, riboflavina, vitaminas B6 e de muitos outros nutrientes. São também ricas em complexos de hidratos de carbono e fibra. Todos estes nutrientes são necessários para o crescimento normal e para a estruturação de tecidos do corpo. Os feijões são ricos em potássio que é necessário para o funcionamento normal dos nervos e dos músculos. De facto, os feijões têm mais cálcio e ferro por colherada do que a carne cozida de três onças, para além de não conter colesterol e ter menos calorias.



UNESCO, 1992

As lentilhas têm um valor nutritivo muito elevado devido ao índice de proteína na contida na soja. Pode-se fazer um ótima sopa apenas com as lentilhas e também podem ser moídas para fazer pastas sem carne.

As lentilhas desenvolvidas em dois dias, sendo crocantes e doces, podem servir para colocar nas saladas.

O grão-de-bico foi tão valorizado na antiga Roma que um líder (Cícero) deu-lhe orgulhosamente o seu nome de família, o termo Latino da lentilha Cicer arietinum. O grão-de-bico, que vem de uma planta nativa do Médio Oriente, é popular por toda a Índia, Norte de África, Espanha e sul de França. São excelentes fontes de ferro, de vitamina B6 e C, de zinco e de fibras. O grão-de-bico cozinhado é um ingrediente principal, junto com a pasta de sésamo, na confecção do hummus, a popular pasta do Médio Oriente.



# 1.5 Os melhores s'ó os frescos

## FRUTAS E VEGETAIS NAS DIETAS DIÁRIAS

As frutas e os vegetais fornecem hidratos de carbono e quantidades importantes de vitaminas, principalmente A e C, que protegem a saúde humana, combatem e ajudam na cura das doenças. As frutas com cores alaranjadas fortes, amarelas e verdes são ricas na vitamina A e em citrino. Morangos, kiwis, e muito outros vegetais (tomates, cebolas, pimentos, espinafres, os brócolos, repolhos, etc.) são ricos na vitamina C. Contudo, a vitamina C é muito sensível à temperatura e pode ficar inactiva durante a cozedura e no processando de alimento industrial. Além disso, as frutas e os vegetais fornecem o potássio, têm baixo teor de gordura e sódio, e evidentemente, contêm quantidades importantes de fibras. As fibras ajudam na digestão. Os alimentos que contêm fibras são geralmente baixos em calorias. Apenas os alimentos que vêm das plantas contêm fibras. Outros alimentos de plantas que fornecem as fibras são a maioria dos cereais em grão, feijões secos, ervilhas secas, frutos secos e sementes. As frutas e os vegetais são claramente uma parte importante de uma boa dieta. Porém, nenhuma fruta ou vegetal podem fornecer por si só todos os nutrientes e elementos que necessitamos para ser saudáveis; a chave encontra-se na variedade e na combinação de frutas e vegetais diferentes e seu contrapeso com outros géneros alimentícios.

## Materiais

Cartões, corda, canetas, lápis de cores, papel

## Plano de actividades



As palavras "frutas" e "vegetais" têm significados diferentes na "cozinha", no quotidiano do que as usadas na biologia. Na biologia, a "fruta" significa "ovário fertilizado", as "sementes" residem dentro do corpo e um "vegetal" é qualquer outra parte de uma planta usada para o alimento.

## Objectivos

- \* Explicar o valor nutritivo das frutas e dos vegetais
- \* Conhecer os processos básicos da fotossíntese
- \* Explorar os diferentes significados que a mesma palavra pode ter na linguagem científica e na linguagem corrente
- \* Desenvolver a expressão corporal
- \* Adotar a atitude positiva incluindo frutas e vegetais na dieta diária

De acordo com estas definições, olhe para a seguinte tabela, que inclui vários vegetais, frutas e sementes, e verifique a que categorias pertencem. Escreva também em baixo a parte de planta de que vieram.



Encontre receitas para saladas tradicionais usando vegetais e frutas frescas sazonais e locais.

Prepare suas saladas e sirva-as com classe.

Faça um concurso elegendo a melhor salada.

Use todos os sentidos para escolher a melhor: sabor, cores, gosto, textura e toque.



Hoje em dia, há suspeitas frequentes sobre utilização de pesticidas e fertilizantes residuais nos vegetais e nas frutas. Nos alimentos originários de plantas intensamente fertilizados e pulverizadas com pesticidas ou plantadas em áreas poluídas, perto de estradas movimentadas ou perto dos centros industriais, podem ser encontradas diversas substâncias incluindo:

- ⊙ níveis excessivos dos fertilizantes e dos pesticidas que não podem decompor-se
- ⊙ vários conservantes químicos
- ⊙ metais pesados, que podem ter sido retirados do solo através das plantas



	parte da planta	Classificaçã o cientí fica			classificaçã o de "culiná ria"		
		vegetal	fruta	semente	verdura	frutos	secos
Tomate							
pepino							
batata							
cebola							
ameixa							
maçã							
cenoura							
melã o							
côco							
avelã							
feijã o de corredor							
milho doce							
couve-flor							

Procure informaçaõ sobre substâncias químicas usadas na agricultura (agro químicos) e sobre testes relevantes para analisar a presença dessas substâncias nas plantas e nas frutas assim como legislaçaõ relacionada com isso. Pode dirigir-se a autoridades locais, ao laboratório do estado, a associações de consumidores, a uniões de produtores, a agricultores e a outros interessadas relevantes.

## O jogo da fotossíntese



A fotossíntese é um dos processos naturais mais importantes. É uma reacção do sol que permite às folhas das plantas ou outras partes verdes das plantas de produzir o alimento (matéria orgânica - hidratos de carbono) combinando os materiais inorgânicos simples do dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) e da água. No entanto, trata-se de um processo bioquímico muito complexo e "delicado". A fotossíntese é a base da redes das plantas desde que criem os nutrientes essenciais (hidratos de carbono) e óleos. As plantas são o alimento valioso para o crescimento das células e por sua vez, fornecem energia nutritiva para animais que são para con-

sumo. Para além disso, absorvem o CO<sub>2</sub> e produzem o O<sub>2</sub> que contribui em de forma essencial ao contrapeso da composição da atmosfera.

### A. A preparaçã o (para o educador)

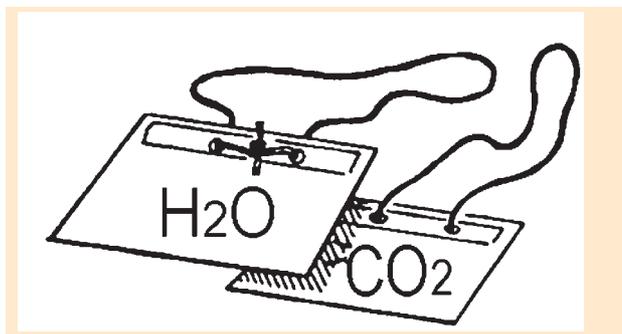
- ⊙ Faça cartões para cada membro do grupo.
- ⊙ Escreva numa parte dos cartões "dióxido carbono" ou use o símbolo químico (CO<sub>2</sub>) caso que os estudantes estejam familiarizados com o termo. Na outra parte dos cartões escreva "água" ou use outra vez o tipo químico (H<sub>2</sub>O).
- ⊙ Faça algumas etiquetas coloridas de verde (suficientemente grandes para duas pessoas levantá-las) e disperse-os no soalho - para representar a clorofila na folha. Escureça o quarto. Coloque num canto uma luz clara, por exemplo uma lâmpada que represente o sol.

Ate bocados de corda as suas etiquetas e amarre a corda a última mais longa.

### B. O cenário e o parque de diversões

\* Adattato d' UNESCO-UNEP, IEEP No 21 (1992)

Quando o sol se põe (e a lâmpada apaga-se) tem lugar a fotossíntese. De seguida a "fábrica" fica capaz para combinar a água e dióxido de carbono para criar o açúcar (alimento) e o oxigénio. Uma determinada parte da folha, um canto do quarto é a "saída" para onde vão as moléculas do açúcar. Este canto representa o floema - floema é o sistema de tubos nas linhas das plantas que ajudam a distri-



buir o alimento para as restantes partes das plantas.

### C. Representação – Instruções para o estudante

- ⊙ Entre no quarto tendo em atenção o que está no seu cartão e verifica o que representa: "água ou "dióxido de carbono".
- ⊙ Encontre um companheiro(a). Lembre-se que o CO<sub>2</sub> precisa de H<sub>2</sub>O e vice-versa.
- ⊙ Cada par fica numa folha verde que desactiva a reacção.
- ⊙ Apenas 1 par poderá manter-se numa folha verde (clorofila)

⊙ Quando as moléculas do açúcar estiverem formadas elas poderão mover-se para a saída, para o canto floema

⊙ É escuridão e de seguida ... o professor acende a luz! A Fotossíntese começa!

⊙ O professor continua a acender e apagar as luzes.

### D. Representando outros jogos

Pode fazer cartões nos quais o reverso do CO<sub>2</sub> será o açúcar e o cartão do H<sub>2</sub>O terá no seu reverso o oxigénio. O oxigénio sai para um canto da "atmosfera" do quarto. Os cartões de Oxigénio quando saem podem ser trocados pelos cartões "tractor" e "pesticidas". As etiquetas de "açúcares" e de "pesticidas" são mantidas escondidas dos tractores. Quando as luzes se acendem, os tractores adquirem energia ao comer os cartões de açúcar. Se, porém, o tractor recolher dois cartões de pesticida, então morrerá.

Sabia que os tomates são originários dos Andes, no Sul da América, mas foram primeiramente cultivados pelos Aztecas no México? Foram introduzidos pelos espanhóis antes de 1550, mas primeiros eram admirados como belos e maravilhosos jardins de frutos. Os povos europeus e mediterrânicos foram lentos em aprender que os tomates eram bons para comer. A mais antiga receita com tomates apareceu na Itália em 1692.



Galanis, incisione su legno (1938)



## 1.6 Doce como mel!

As abelhas têm um papel importante na agricultura, considerando a produção manual do mel e da cera de abelha assim como a polinização das plantas cultivadas. O ecossistema também é beneficiado pelas abelhas, uma vez que contribuem para a reprodução de uma enorme quantidade de plantas e são uma mais valia para a biodiversidade natural através da polinização, sendo esta uma parte indispensável do ciclo natural. Uma colônia normal de abelhas mantém aproximadamente 7-45 kg de mel em reserva. O mel consiste principalmente em açúcar e pólen; é rico em gorduras e proteínas e também em vitaminas e enzimas. Para além do mel as abelhas produzem também a própolis, um tipo de goma natural resinosa e solúvel usada para antibióticos naturais e elástico. Própolis é insolúvel numa ligadura de água para o tratamento das feridas, contusões, queimaduras, picadas de insectos, etc.

### Objectivos

- \* Ter consciência do papel da colmeia no ecossistema natural e na economia local Compreender o funcionamento da colmeia como uma sociedade
- \* Desenvolver aptidões e conceitos críticos

### Materiais

Papel, canetas

### A ESTRUTURA SOCIAL DA COLMEIA

Há três tipos das abelhas que vivem juntas na colmeia:

**A rainha:** A finalidade da sua vida é pôr ovos; é a fêmea

inicial ● cada colmeia tem somente uma rainha ● o período do inseminação realiza-se durante Fevereiro - Março ● ela vive por 5-6 anos ● quando a colmeia fica com excesso de aglomeração, a rainha abandona-a levando consigo metade do enxame e conduzindo-os a um novo habitat liderado por ela ● uma nova rainha assume o trono da colmeia antiga levada pelos trabalhadores da mesma maneira que a primeira rainha.

**Os trabalhadores:** São as fêmeas estéreis ● passam toda a sua vida a trabalhar sem parar ● durante o inverno produzem mel como alimento principal? Saem da colmeia para recolher néctar das plantas e para colher o pólen ● aproximadamente 40.000 trabalhadoras vivem numa grande colmeia ● o tempo de vida de uma trabalhadora é aproximadamente seis meses; quando uma abelha morre na colmeia é considerada como apenas um outro corpo estrangeiro: arrastam-no até à saída e são atirados por uma delas a uma distância consideravelmente afastada da colmeia.

**O zangão:** São os machos ● Há alguns centésimos a milhares de zangões que vivem na colmeia ● não trabalham ● sua finalidade é inseminar a rainha ● após o inseminação da rainha são mortos pelas abelhas por se tornarem inúteis e consumirem o mel.

### Plano de actividades



As abelhas são admiravelmente organizadas, limpas, valentes e incrivelmente activas. Leia em pequenos grupos o texto sobre a estrutura social da colmeia. Discuta nos seus grupos sobre o papel de cada tipo de abelha na estrutura social da colmeia. Reflita sobre os seus direitos, responsabilidades e posição na colmeia.

- ⊙ O que diria uma rainha, zangão ou trabalhadora sobre a sua vida se pudesse falar consigo?
- ⊙ Estariam ou não satisfeitas e felizes? Porquê?
- ⊙ Conseguem imaginar algum grupo social da sociedade local que possa ser similar em algo em relação aos grupos sociais das colmeias? De que forma?



Apicultura Tradicional na Croácia



O açúcar foi uma especiaria rara e valiosa e o mel foi o adoçante diário dos países Mediterrâneos até ao séc. 18 AD. Entretanto o preço do açúcar caiu. Mas o mel é ainda usado numa grande variedade de doces e de outros alimentos, especialmente na cozinha mediterrânea. E na cozinha da sua cidade? Como usam o mel? Procure receitas locais tradicionais que contêm mel como um ingrediente de base ou adoçante.

📍 A sua região produz mel ou algum produto derivado da colmeia? É importante para a economia local? De que forma? Fundamente a sua resposta com base em dados estatísticos, gráficos, relatórios, artigos de imprensa, etc.

**Sabia que a abelha é o único insecto que encontrou o seu rumo nos casacos heráldicos de nobres famílias europeias? Napoleão o Bonaparte conferiu uma honra elevada ao insecto incluindo uma abelha no braço do casaco do imperador.**

\* As abelhas e outros insectos relacionados contribuíram para aproximadamente um terço da produção agrícola anual total dos E.U. (1984); o valor dos produtos colhidos na consequência da polinização e da colheita eram de 140 volumes a mais do que a quantidade feita pelos apicultores nas vendas de mel e de cera de abelha. As cifras do Canadá e da Europa eram similares: as abelhas contribuíram para 2 bilhões e 4.7 bilhões respectivamente, para a economia agrícola, significando 12 vezes o valor do produto do mel.



## 1.7 Todo o sal da terra

### Materiais

Copo grande, á gua, gá s, papel, canetas

### Objectivos

- \* Explorar o valor bioló gico, econÓ mico e cultural do sal
- \* Praticar o trabalho de grupo
- \* Desenvolver as aptidÕ es de recolha, elaboraçã o e apresentaçã o de informaçã o
- \* Praticar a realizaçã o de experiências simples
- \* Adoptar atitudes positivas face á conservaçã o das salinas mediterrânicas

### Plano de Actividades



Consegue pensar num só processo aná logo ao da formaçã o do sal nas salinas? Em caso negativo, a experiências que se segue pode ajuda-lo. Encha um copo grande até ao meio com agua e deixe-o num lugar onde apanhe muito sol. Espere até que a agua evapore. Ou, em alternativa, pode aquecer o copo usando o gá s. Depois que a agua evapore, o que você observa no fundo e/ou nas paredes interiores do copo ?



Crie 4 grupos. Cada grupo receberá um dos seguintes cartõ es: amarelo, laranja, verde e rosa. Leia o texto e discuta as questõ es que nele está o contidas. Deve preparar as respostas do seu grupo e apresentar a posiçã o do grupo face aos restantes.

Todos os grupos devem trabalhar as respostas que estão em todos os cartõ es.

No final, os grupos devem comparar as respostas que deram para todos os cartõ es, categoriza-las e ordena-las de forma a criar um poster comum, mostrando a importância do sal segundo varias perspectivas. Se preferir, pode focar tó picos que considere de particular importância na sua á rea.

### O SAL NA HISTORIA

O sal foi necessá rio ao homem muito antes que historia começasse a ser registada. A tecnologia de extrair sal através de salinas já aparece na arte egí pcia desde 1450 AC. Os gregos antigos consideravam bá rbaros os povos que não usavam sal. Os Romanos, seguindo o exemplo, desenvolveram salinas e salí feras (???) em muitas partes do Império Romano ao longo das margens do porque o sal era carregado para o povo da Itá lia central, que viviam longe do mar e das salinas, através dessa Via. Em tempos, os soldados romanos eram parcialmente pagos em fermento para fazer pão e parcialmente em dinheiro, para que pudessem comprar sal e outros alimentos saborosos. Esse dinheiro era chamado sal - salarium "para sal" (um outra teoria defende que em tempos os soldados teriam mesmo sido pagos em sal). Essa mesma palavra aparece nas lí nguas modernas – salaire francês, salá rio italiano, e muitas outras – mas nos nossos dias ela significa apenas "salá rio" no sentido de pagamento, honorá rio, e as pessoas esqueceram a sua histó ria e a relaçã o com o sal. Os Otomanos costumavam cobrar a "taxa de sal" aos produtores de sal. Os Venezianos costumavam punir de forma exemplar o trá fico ilegal de sal o "contrabando"

### Questõ es

A – Pensa que o sal era importante nos campos de actividade do homem do passado? Como justifica a sua resposta usando as informaçõ es contidas no texto?

B – De que forma a importância do sal na lí ngua e na historia do seu país é similar e / ou diferente da informaçã o apresentada no texto?

Uma pequena investigaçã o sobre o sal na historia do seu país s poderia ajudar nesta questã o

C – Existem algumas frases caracterí sticas, provérbios, etc. na sua lí ngua nacional, que refiram o sal?

## O SAL E A LÍNGUA

O facto é que através da história o sal foi um elemento tão importante da vida que o tornou sujeito central de muitas histórias, mitos, contos tradicionais ou de fadas. Algumas culturas atribuem mesmo poderes mágicos ao sal. Charles Dickens, escreveu uma história de fantasmas da era vitoriana intitulada "Para Ser Tomada Com um Grão de Sal".

Tanto o sal mergulha na nossa cultura que existem inúmeros ditos ou provérbios criados com base nele. A palavra usada para "sal" em Árabe (milh), em francês (sel) e em albanês (kripe) – também significa sentidos, humor, inteligência porque essas qualidades juntam sabor à conversa, tal como o sal junta sabor à dieta. As palavras salada, molho ou salsicha – que se podem encontrar em muitas línguas – começam por sa – ou sal – porque o sal era um ingrediente essencial na preparação desses. As enchidos eram feitas a partir de carne salgada, eram aromatizadas com sal, e saladas e servidas com um tempero que inclui a sal. A palavra "sal" é muito similar em muitas línguas mediterrânicas. É um importante elemento de vocabulário e ajuda a evidenciar as relações entre essas línguas. O sare Romeno, o sale Italiano, o sel Francês, o sal espanhol e português, vêm todas da palavra latina sal. Essa palavra latina, a palavra grega modernas, a Croata so e a Búlgara sol, derivam todas de uma palavra da pré-histórica língua, falada há cerca de 5000 anos (provavelmente a palavra era Sali). A inicial "s" desapareceu no Grego e o "l" desapareceu no Croata mas todas as palavras ainda guardam uma semelhança. Entretanto, ao longo do Mediterrâneo, a árabe milh e a hebraica melach também estão relacionadas: ambas vêm de uma palavra da pré-histórica língua Semita.

Oferecer pão e sal aos visitantes é uma tradição em várias culturas. O sal também desempenhou um papel fulcral nos rituais religiosos próprios de muitas culturas. Há mais de 30 referências ao sal na Bíblia, e também no Talmude há muitas referências ao significado cultural do sal na sociedade judaica.

### Questões

A – Na sua opinião, como e quando o sal teve e tem impacto na língua e na cultura?

B – Existem alguns costumes ou tradições ou outros elementos culturais do seu país ou cidade que estejam relacionados com o sal? De que forma os costumes são similares e/ou diferentes dos apresentados neste texto?

C – O que pensa que poderia ser o simbolismo do sal na religião?

## OS BANCOS DE SAL DO MEDITERRÂNEO

A extração do sal foi estabelecida desde a antiguidade como uma actividade económica importante nas cidades costeiras do Mediterrâneo. Desde a antiguidade, centenas (salinas) funcionaram na linha de costa do Mediterrâneo. Se considerarmos apenas as não-primitivas, temos cerca de 170 reconhecíveis hoje: 90 ainda funcionam, enquanto as outras estão ou inactivas ou transformadas para outras actividades. Das que estão o activas, 77 % estão situadas na costa europeia, as restantes na Turquia, Tunísia, Argélia. Líbano, Israel, Egipto e Marrocos.

A maioria delas são normalmente costeiras e feitas pelo homem. As técnicas de produção do sal chegaram a um impasse com o método das sucessivas bacias de evaporação. A base desta técnica mantém-se ainda hoje. Muitos tipos de produção de sal se adaptaram às particularidades das condições locais, como geologia, clima, etc., resultando numa grande diversidade de componentes. Além da paisagem natural, a paisagem de uma salina está também intimamente ligada à arquitectura e às condições de evolução técnica específicas do local, incluindo componentes, equipamentos, instrumentos, etc. Os bancos de sal estão entre as mais importantes actividades económicas não-poluídas.

A sua importância económica era mais elevada no passado, quando o sal era um bem vital pelo menos para a conservação dos elementos. Nessa época, quem controlasse a produção de sal e o comércio tinha alto poder político. O valor gastronómico do sal é evidente na cozinha Mediterrânica e não só. Por outro lado, o seu significado simbólico é grande em termos de comportamento humano: provérbios, costumes, superstições, etc., na religião, na mitologia, na literatura, etc.

Mas para além disso, os bancos de sal são importantes zonas húmidas, devido à presença de espécies animais pouco comuns, organismos unicelulares tolerantes à salinidade, algumas interferindo com a qualidade do sal (*Aphanotheca*, *Dunaliella salina*, *Halobacterium*) e também interessantes exemplares de flora halófila aquática e terrestre, esta última polinizada por fauna abundante especializada. Existem também diversos invertebrados aquáticos tolerantes à salinidade e alguns peixes, em geral. Adicionalmente, uma muito razoável diversidade de aves aquáticas usam os bancos de sal para procriar - muitas vezes em largas colónias - ou como locais de refúgio de Inverno ou de recuperação de forças durante as viagens transcontinentais.

No entanto, hoje em dia, os bancos de sal enfrentam muitas pressões e ameaças devido à conversão da produção de sal, de baixa para alta, intensa e mecanizada prática. Pior ainda é a transformação em bancos de alta salinidade oceânica quase sem valor biológico algum. Muitos bancos de sal foram abandonados ou convertidos em outros usos, tais como portos ou aeroportos, espaços para aquacultura ou ainda áreas industriais, urbanas ou turísticas em resultado da intensa procura. Tudo isso provocou grandes impactos no seu papel como paisagem cultural e exemplos de coexistência entre produção sustentada de sal e de biodiversidade.

### OS CAMINHOS DO SAL

O sal funcionou como dinheiro em vários lugares e épocas e foi o causador de amargas guerras e escaramuças. Se há registos da importância do sal como moeda no comércio medieval e mesmo antes, em outros lugares como Nepal e Shara, ainda hoje o comércio do sal dá-nos uma ideia do que deverá ter sido em outros séculos.

Os registos medievais europeus documentam a tecnologia e o comércio e as concessões do sal.

A produção do sal era importante nos Balcãs e no Adriático, tanto como na actual fronteira entre a Eslovénia e a Croácia, onde Tuzla na Bosnia-Herzegovina é actualmente a palavra para "thuz", a palavra turca para sal.

Um dos grandes planos de Filipe II de Espanha nunca foi feito, e ficou por fazer através das revoltas holandesas do final do século XVI; uma das chaves, segundo Montesquieu, foi o bem sucedido bloqueio do Sal Ibérico, que levou directamente à bancarrota espanhola. A França foi sempre um grande produtor de sal, na sua costa atlântica, e tendo em conta a "estrada do sal", ao longo da costa mediterrânica. Todas as discussões sobre produção e distribuição de sal em França envolvem a "gabelle", a taxa de sal que foi uma das que esteve na origem da Revolução Francesa.

Em Espanha, onde o envolvimento dos bascos na questão do sal é usualmente visto como terem sido intrépidos pescadores de bacalhau na Noruega, sacando o que apanhavam para os mercados europeus, a verdade é que se sabe hoje que eles tinham, os seus próprios bancos de sal, a sua própria rota do Sal.

### Questões

a - Existem algumas profissões no seu país relativas ao sal? Descreva-as.

b - Qual delas deixou de existir e porquê? Quais são as que se mantêm até hoje?

c - Qual a diferença entre o valor económico do sal hoje e no passado? Na sua opinião, o que mudou?



Organize uma visita de estudo a salina mais perto e tente inquirir sobre a sua situação actual e passada. Observe a área e faça fotografias, tire notas, sobre a biodiversidade (flora e fauna), a geomorfologia e outras características especiais da área.

Tente saber que tipo de intervenção humana é feita nas salinas actualmente, e - se houver alguma - qual o seu impacto na salina?

Faça entrevistas e procure informação sobre o estado da salina algumas décadas antes em termos de ecossistema, número e tipo de pessoas trabalhando na zona, as povoações ou comunidades mais perto, etc.

Tente encontrar literatura ou evidências históricas (referências bibliográficas, monumentos, etc) relacionadas com a salina.

No regresso, sintetize o que encontrou e edite uma brochura ou um cartaz com a história, o estado actual, problemas que eventualmente tenha detectado. Tente incluir propostas de soluções para a salina.

### O SAL NA CULINÁRIA

O sal é um elemento essencial da dieta não só do homem como dos animais, e também de muitas plantas. É um dos mais comuns e eficazes conservantes de alimentos. Além do seu valor nutritivo e culinário, é usado como: conservante: o sal conserva os alimentos ao criar um ambiente hostil a certos microrganismos. Quando não existiam frigoríficos, o sal era o método básico de conservar alimentos., absorvendo a humidade e evitando o apodrecimento.

Texto de apoio: o sal fortalece o glúten existente na massa do pão, fornecendo grã uniforme, textura e força à massa. Com sal, o glúten segura mais água e dióxido de carbono, permitindo à massa crescer mais sem encrostar. O sal torna mais tenras as carnes curadas, como o presunto, ao permitir a absorção da água pelas proteínas., Também dá uma textura macia e firme às carnes cozinhadas. Desenvolve a característica da aspereza da casca do queijo e ajuda a criar a desejável crosta, e mesmo a consistente em queijos e em alguns outros alimentos, como o chucrute.

Ligamento: O sal ajuda a extrair as proteínas nas carnes processadas e formadas, fornecendo ligamento e força entre as várias partes da carne.

Controle de Fermentação: Nos produtos de padaria o sal controla a fermentação retardando e controlando a sua percentagem, o que é importante para criar um produto uniforme. Durante a feitura dos pickles, o sal da salmoura é gradualmente aumentado na concentração, reduzindo o índice de fermentação à medida que o processo se aproxima do seu termo. O sal é também usado no controle de fermentação na produção de queijo, chucrute e salsichas.

Reforço da Cor: o sal promove o reforço da cor em vários alimentos, como o presunto, bacon, chucrute, etc.

### Questões

a - Quais as semelhanças e diferenças entre as formas de utilização do sal na gastronomia tradicional local e nas práticas habituais de cozinha, e as que são referidas no texto? Conhece mais algumas formas de utilização?

b - Tente encontrar receitas tradicionais locais ou nacionais nas quais o sal tenha um papel "central".

# 1.8 Peixe na água

## Materiais:

Papel, canetas e marcadores, quadro branco (com folhas!)

## Plano de actividades



Dividam-se em três grupos: A, B, C. A cada grupo corresponderá um cartão diferente. Leiam o texto do vosso cartão e discutam em grupo as questões nele incluídas. Escrevam algumas "mensagens" ou pontos para discussão, relacionados com as perguntas e que reflectam a posição do vosso grupo sobre cada assunto (10m)

Repitam a operação com um novo cartão. Trabalhem durante cerca de 10m e preparem a posição do vosso grupo. Todos os grupos deverão trabalhar rotativamente os três cartões!

Façam um mapa conceptual do tópico "A Pesca nas águas do Mediterrâneo" integrando os resultados chave das discussões verificadas nos grupos. Apresentem os mapas conceptuais ao resto dos grupos. Quais os similares ou diferentes são os vossos mapas?

## Cartão A

A pesca é uma importante actividade para as populações do Mediterrâneo. Embora só coloque no mercado uma pequena parte do produto, em comparação com a procura existente, ela é uma componente significativa da identidade e do emprego no Mediterrâneo. Ela significa 420 000 empregos, 280 000 dos quais são pescadores e a média de produto descarregado é mais alta do que os preços mundiais. A sustentabilidade dos recursos pesqueiros depende de:

- ⊙ a diversidade na profundidade
- ⊙ a existência de "áreas de refúgio" para a desova
- ⊙ a escala da pesca, preferencialmente pequena escala, que produz peixe de alto valor comercial e é a fonte de muitos empregos, se compararmos com as quantidades de pescado descarregadas.

A pesca em pequena escala (artesanal) ocupa mais de 85% dos barcos, por vezes não motorizados, (exemplo: 4000 num total de 13700, na Tunísia) e muitos pescadores têm vários empregos (80% em Malta, 92% na Síria). A percentagem de pesca de proximidade varia entre países da

região - 87% na Síria, 58% em Chipre, 56% na Grécia, 44% na Tunísia, 41% em Itália, 39% em Israel ou 10% na Eslovénia. A frota industrial está concentrada principalmente na sub-região do euro mediterrânica, com 57% do total. A pesca desportiva conta em 10% para o número total de capturas, o que é muito.

Quais as tendências correntes de pesca, hoje?

Na vossa opinião, porque a diversidade em profundidade e as zonas de refúgio são importantes factores de sustentabilidade dos recursos pesqueiros?

Se comparem as percentagens de pescado nos vários países, a que conclusões preliminares chegam?

## Objectivos

- \* Reconhecer a importância social e económica da pesca na região
- \* Explorar as principais causas de impacto da pesca intensiva e insustentável no ecossistema marinho e na sociedade humana
- \* Determinar os princípios da pesca sustentável e as suas implicações na prática
- \* Relacionar as práticas de pesca tradicional e a sustentabilidade da pesca no Mediterrâneo

## Cartão B

O sector pesqueiro sofre mudanças preocupantes. No geral, a pesca aumentou; por exemplo, o número de barcos com motor e com mais poder e com redes de arrasto aumentaram. As práticas industriais de pesca também mudaram; exploram todos os recursos pesqueiros até 800 m de profundidade. No entanto, o aumento das capturas é acompanhado por uma quebra de rendimento, um sinal da degradação da qualidade do pescado. Esse é o caso, claramente, nas áreas mais produtivas, onde a pesca indus-

trial se faz sentir, como no Adriá tico ou na costa da Sardenha. Para algumas espécies o total de capturas caiu em vá rios paí ses, particularmente na Itá lia, o principal produtor do Mediterrâneo. O estado de vá rios stocks e desova de espécies comercialmente valiosas confirmam a degradaçã o dos recursos pesqueiros. AS capturas de camarã o aumentaram de 10 000 para 25 000 toneladas entre 1980 e 1990, caindo para 14 000 toneladas em 2001. Sem o fortalecimento da protecçã o costeira e as mudanças na gestã o das pescas, as tendências actuais implicam um risco de aumentar as perdas de recursos pesqueiros e do correspondente emprego. Em 2000, 8000 pescadores italianos perderem os empregos, o que equivale a 16% do total de empregos do sector.

**Quais sã o as principais ameaças ao sector das pescas, hoje?**

**Que causas está o por detrás destes problemas?**

**Caso na vossa regiã o exista actividade pesqueira local, também se fazem sentir esses problemas?**

## Cartã o C

Transmitidas, adaptadas e aperfeiçoadas de geraçã o em geraçã o muitas das técnicas tradicionais de pesca provaram a sua sustentabilidade. Muitas ainda sã o usadas, por exemplo, as "charfias" camas de pesca permanentes, fitas de folhas de palmeira, uma das principais técnicas de pesca usadas nos baixios das ilhas de Kerkennah, Chebba e Djerba, na Tunisia; felluca, pesca em barcos á vela, na lagoa de Burullus no Egipto, ou ainda as "redes de atum", formas de pesca permanentes nas rotas migrató rias do atum vermelho que eram as principais técnicas de captura do atum usadas para o atum vermelho até há 30 anos (referir a ALMADRABA!) Pyrofani, é um tipo de pesca tradicional na Grécia que acontece de noite quando nã o há luar e o mar está totalmente calmo. Os pescadores usam arpã o, uma lâmpada forte e um espelho. Ainda é usado em vá rias partes da Grécia.

Muitos especialistas dizem que para conseguir sustentabilidade na pesca do Mediterrâneo é preciso procurar um modelo Mediterrânico de pesca, e que esse modelo deve ser baseado em unidades de pesca artesanal, incluindo perí odos de pousio, áreas protegidas, pesca responsável, abordagens participativas local e nacionalmente e uma forte dimensã o sociocultural. Entre as medidas que alguns dos paí ses têm tomado para uma boa gestã o dos recursos pesqueiros contam-se: monitorizaçã o do número de novas embarcações e das épocas de pesca, proibiçã o da pesca em algumas áreas especiais, limitaçã o das capturas por embarcaçã o, limitaçã o do uso de apetrechos e métodos de pesca, regulamentaçã o da espessura da malha das redes. etc.

**De que forma contribuem as práticas tradicionais para a pesca sustentável, e porquê?**

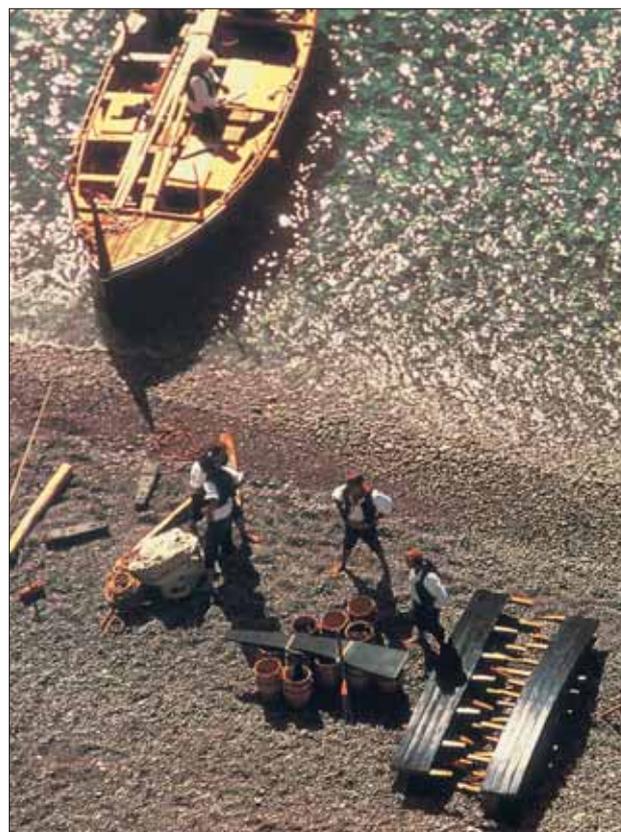
**Quais poderiam ser as soluções para o problema da pesca intensiva no Mediterrâneo?**

**Quais sã o os factores que influenciam as "soluções" para as pescas ao nível local?**



Procure informação sobre formas tradicionais de pesca na cidade ou região em que vive. Essas formas ainda são utilizadas? Que outras práticas se usam? Quais os impactos que têm sobre o ambiente marinho?

**Desde 1950, as quantidades de peixes graú dos como o bacalhau, o peixe-espada ou o atum diminuí ram consideravelmente em todo o mundo. Em 1998, o Conselho de Ministros da União Europeia proibiu o uso de redes de arrasto no Mediterrâneo e no Atlântico. As redes de arrasto provocam elevados danos ambientais quando sã o puxadas pelas correntes, funcionando como armadilhas e inclusivamente matando muitas espécies nã o-comercializáveis ou animais marinhos e peixes como golfinhos, baleias, tartarugas, e mesmo aves aquáticas, quando sã o puxadas à superfície.**



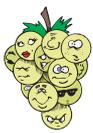
A "Gaeta" transforma-se de veleiro em barco de pesca após remoção do convés superior, na praia de Palagruza (Croácia). A Gaeta tem uma estrutura náutica única, na prática funcionando como "dois barcos em um".

## 1.9 As Vinhas em volta do Mediterrâneo

### Materiale

Orcio, cartone, carta velina, semi di legumi, crescita media

### Plano de actividades

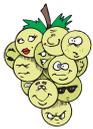


Crie pequenos grupos e estude a figura em baixo. Discuta os seguintes tópicos:

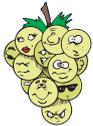
Existem vinhas na sua região? Em caso afirmativo, o que se produz a partir delas (exemplos: uvas, resins, folhas de videira, vinho, li-

cores)?

As vinhas são importantes para o desenvolvimento económico da sua região? Porquê?



De acordo com os seus interesses, escolha um ou mais tópicos relacionados com vinhas. Pode optar por um dos que estão representados no quadro em baixo ou por qualquer outro que lhe ocorra. Inicie a sua "investigação" recolhendo informação sobre o tópico que escolheu, local (na sua cidade) ou nacionalmente.



Quando tiver terminado, exponha as suas "descobertas" de forma combinada numa cartolina, de forma a criar um cartaz. Pode incluir pequenos textos, fotografias, histórias, etc. Tudo criado por si!

- Pense numa boa forma ou num bom momento para apresentar o seu trabalho: por exemplo, durante uma festa da escola, ou num local público, após ter comunicado com as autoridades locais.

Enquanto os grupos estiverem a trabalhar nos vários tópicos, devem estar em contacto permanente uns com os outros, afim de articularem as suas descobertas, quando tiverem chegado a conclusões sobre aspectos relevantes ou para trocarem informações. O professor deverá ajudar a coordenar esse trabalho.

### O ÁLCOOL E A SAÚDE

Quer o vinho quer as bebidas espirituosas contêm álcool etílico, vulgarmente conhecido por álcool. Quando alguém bebe vinho ou bebidas espirituosas, o álcool é absorvido pelo estômago mas sobretudo pelo intestino delgado, o que faz com que se infiltre no sangue, através da circulação sanguínea, e chegue a todos os órgãos

### Objectivos

- \* Explorar o papel das vinhas nos aspectos culturais e socioeconómicos da actividade humana
- \* Praticar a interpretação, a elaboração e a apresentação de informação
- \* Estar consciente do impacto do álcool na saúde do homem

do nosso corpo.

O consumo moderado de vinho por pessoas adultas (ou seja menos de 15/40 g/dia, para os homens e de 15/30 g/dia, para as mulheres) contribui para um melhor funcionamento do coração porque reduz as gorduras acumuladas nas artérias. No entanto, O consumo excessivo e de álcool provoca problemas de saúde, independentemente do tipo de bebida que se consuma. Enfraquece a memória e reduz a capacidade de atenção e de concentração, o que pode causar acidentes. Também contribui para o aumento de peso e, no caso de consumo prolongado pode levar a doenças de fígado e ao alcoolismo.





## 1.10 Água e a Alimentação

Mais de metade do nosso peso deve-se à presença no corpo humano de um fluido salgado que é muito parecido com os oceanos que alimentou a nossa vida primitiva. Esse fluido lava, amortece e lubrifica células, tecidos e órgãos.

Ao nível microscópico, é esse fluido que confere forma às células e lhes dá a sua substância; no nível macroscópico, formam as auto-estradas aquosas que transportam os nutrientes, os resíduos, as hormonas e outras substâncias por todo o corpo.

Precisamos de beber cerca de 8 copos de água por dia em adição a quaisquer outras bebidas que bebermos. A água é preciosa: Ele repele do corpo as substâncias tóxicas e outros desperdícios, mantém o volume do sangue, evita a alta concentração do sal no organismo, restabelece quaisquer perdas de água e é necessária para a hidratação da pele e de outros órgãos do corpo. (millet, 2000).

### Objectivos

- \* Descobrir a presença da água nos alimentos
- \* Desenvolver a capacidade de medir o peso através da utilização de uma escala
- \* Calcular a quantidade de água em vários alimentos, trabalhar os resultados desse cálculo e conseguir efectuar cálculos de qualidade e quantidade
- \* Relacionar a água com a vida

### Materiais

Escalas, bandeja de metal ou cerâmica, forno, vegetais, frutas ou legumes (laranjas, tal de aipo, cebolas, uvas, bananas, vagens de ervilhas, feijões, etc.)

### Planos de Actividades\*



Crie pequenos grupos Cada grupo irá desenvolver experiências com produto alimentar específico, visando medir a percentagem de água nele existente. Todos os grupos devem seguir os passos abaixo indicados:

- a) Pese o produto fresco e aponte a sua massa no quadro em baixo.
- b) Coloque o produto na bandeja seque-o no forno a baixa temperatura. Deverá observá-lo e medir o seu peso de 15 em 15 dias
- c) – Quando o produto estiver completamente seco, isto é, quando tiver duas medidas sucessivas de peso de valor idêntico, o peso manter-se-á pesado. Anote então o de novo a sua massa no quadro em baixo.
- d) Calcule a massa da água perdida pelo produto. Calcule também a percentagem de água do produto.

TABLE 1

Produto, massa antes da secagem (gr)	$m_1$
massa após a secagem (gr)	$m_2$
quantidade de água (gr)	$m_1 - m_2$
percentagem de água (%)	$100 \times [(m_1 - m_2) / m_1]$



Compare as percentagens de água contidas nos vários alimentos estudados. Consegue explicar porque razão o elas são diferentes entre si? Pode também descrever a mudança registada na aparência, na cor, etc. Consegue explicar essas diferenças? Con i dati della tabella qui sotto.

\* Adaptado de "A Água no Mediterrâneo" (Scoullos M. et al., 2002)

TABLE 2

Produtos de origem animal	g á gua/100g de produto	Produtos vegetais	g á gua/100g de produto
Carne de Vaca	56	Asparago	92
Carne de Carneiro	55	Fagioli freschi	69
Carne de Porco	47	Soia	73
Bacalhau	81	Cavolo	92
Arenque	66	Carota	89
Sardinhas em conserva	50	Sedano	95
Aves	64	Cetriolo	96
Gema de Ovo	45-51	Aglio	61
Clara do Ovo	85-90	Funghi	92
Leite de cabra	77	Pepe	93
Leite de vaca	77	Cipolla	92
Leite de ovelha	66	Patata	78
Queijos	<18	Spinaci	90
Formaggio (?????)	30-45	Pomodoro	94
Queijos-creme	45-80	Pea (needs translation)	79



Azenhas, a forma tradicional de aproveitar a energia da água para a moagem dos cereais em grão depois de colhidos, etc. (Kroussia, Norte da Grécia)



## 1.11 Recursos alimentares

Se nós atribuímos características humanas aos ingredientes utilizados nos pratos, como por vezes acontece nos contos de fadas, então o um prato pode descrever infalivelmente as pessoas que as prepararam e comem, a geografia da região o que habitam, o ar da montanha e o percurso do rio, O silêncio da planície e o frescor da floresta, O brilho do sol, a pontada do Inverno, o som da chuva (Nemad Janovic).

### Objetivos

- \* Estudar o sector da produção alimentar de uma área específica (agricultura, pecuária, pesca).
- \* Relacionar as paisagens e recursos naturais com a produção alimentar e desenvolvimento local.
- \* Estar familiarizado com os principais problemas causados práticas agrícolas não sustentáveis.
- \* Desenvolver competências na recolha, análise e síntese de informação.
- \* Desenvolver aptidões na construção de mapas.
- \* Valorizar a natureza como "alimentador de seres humanos".

### Materiais

Papel, lápis, gravador (para as entrevistas)

### Plano de actividade

Dividirem-se em pequenos grupos e encontrar informações sobre os recursos alimentares da província ou região em que a sua cidade ou aldeia pertence. As investigações deverão centrar-se sobre a capacidade da região

para cobrir uma parte da procura de produtos alimentares. Descobrir qual é a produção alimentar e quais os produtos exportados e importados da região. Tenha atenção aos factores locais que têm impacto para a produção e disponibilidade alimentar. Deve incidir sobre os seguintes aspectos:

- ⊙ Qual é a geomorfologia e paisagem?
- ⊙ Como você caracterizaria o clima local? E quanto ao impacto do clima local para na produção alimentar e vice versa (ou seja, relação com efeito de estufa, etc.).
- ⊙ Quais são os principais recursos naturais envolvidos como por exemplo, a biodiversidade (fauna e flora), os recursos hídricos e energéticos, a pesca, a silvicultura, ou outros?
- ⊙ A sua região produz algum produto alimentar? Que tipo? Em que quantidade?
- ⊙ Como é que as referidas características da região (geomorfologia, clima, recursos naturais) influenciam o tipo, a qualidade e a quantidade de alimentos produzidos? Responda baseando-se em exemplos específicos.
- ⊙ De que forma as referidas características da região influenciam a gastronomia local? Responda baseando-se em exemplos específicos.
- ⊙ A sua região importa alimentos? Que tipo? Em que quantidade ou qual percentagem da procura?
- ⊙ A sua região exporta produtos relacionados com alimentos? Quais?
- ⊙ Qual é o nível de desenvolvimento económico da região, por exemplo, Taxa de emprego/desemprego, a média da situação económica; quantas pessoas desalojadas existem; existe alguma ajuda pública para os sem abrigo, etc.
- ⊙ Qual é o contributo da agricultura e da produção alimentar na economia? Compare com a situação global (pergunta anterior).
- ⊙ Contexto social: dados demográficos (agricultores, etc.); antecedentes históricos e tradições relacionadas com as profissões referentes à alimentação, consumo alimentar per capita e evolução ao longo do tempo, etc.

A investigação deve incluir recursos bibliográficos e de Internet, dados do Serviço de Estatística e outras instituições relevantes públicas ou privadas. Navegação em sites de produção alimentar locais: exploração hortícola –

colas, explorações de aves e animais, fábricas de produção de óleos vegetais, fábricas de peixe, unidades de transformação de alimentos, fábricas de conservas, etc. e registo de dados através de entrevistas aos produtores para enriquecer o inquérito.

Apresente as suas conclusões num mapa de "produção agrícola" da sua região (veja também o mapa de produção agrícola do Mediterrâneo no nº 2 de Documento de Apoio para ter algumas ideias). O mapa pode ser bidimensional ou tridimensional! Existe liberdade para usar qualquer material que deseje: cartão ou cartolina (para a base,) papel, artigos de plástico, argila, cores, tecidos, ...

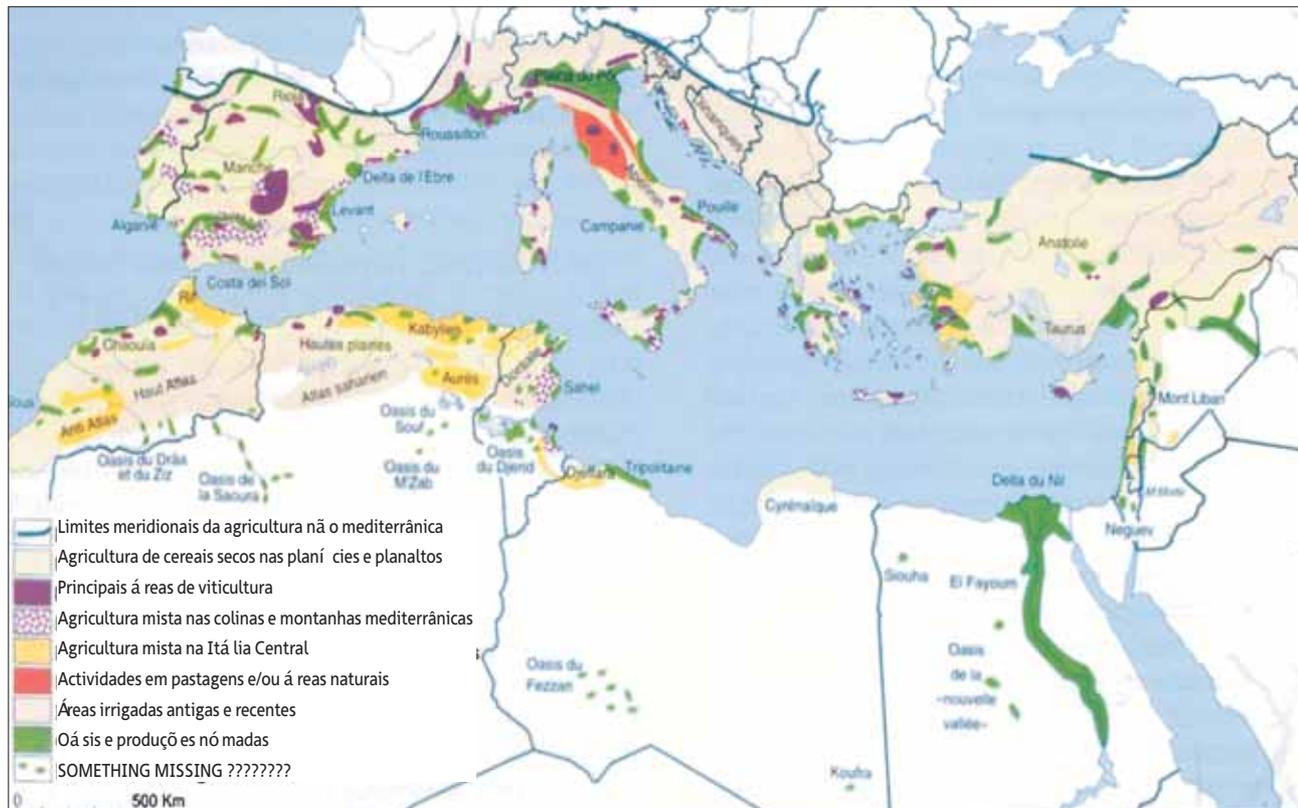
## RECURSOS ALIMENTARES, PAISAGEM E INFLUÊNCIAS DE OUTRAS CULTURAS EM ESPANHA

A Espanha tem uma diversidade geográfica e riqueza grande, que contém o maior número de espécies animais da Europa. A diversidade de montanhas e planícies do país proporcionam a criação de microclimas que propiciam excelentes condições de cultivo e formas especiais de preparação dos alimentos, como os enchidos de porco ou os embutidos típicos das áreas muito secas. Entretanto o património marítimo da Espanha fez do peixe um elemento regular da dieta. Cada região possui

seus próprios pratos, tradições e produtos locais, bem como os produtos importados com raízes no país.

A localização estratégica da Península Ibérica tem proporcionado a Espanha e a Portugal serem visitados por inúmeros povos e culturas. Ibéricos e celtas foram juntados pelos fenícios, gregos, romanos, cartagineses, várias tribos góticas, vários contingentes de muçulmanos, judeus e os peregrinos que seguiam o caminho peregrino de Santiago de Compostela.

Da Pérsia os árabes trouxeram laranjas Valência que são agora famosas, assim como trouxeram damascos e outras frutas que fazem-nos lembrar as pessoas de sua origem pelos seus nomes (as palavras Espanholas para identificar muitos frutos começam com o artigo árabe "al"). Outra contribuição culinária dos árabes é o açúcar, licores e pastelaria de amêndoa. Da direção oposta (América) vieram outros géneros alimentícios que se tornaram pilares da gastronomia espanhola como o tomate e a batata, que eram disseminados pela Europa a partir de Espanha. Todos esses factores têm contribuído para a grande variedade gastronómica de Espanha. Portanto, é verdadeira a afirmação de que a produção de alimentos e práticas culinárias não são apenas moldadas pela identificação natural de um lugar (paisagem, recursos, clima, geomorfologia, etc), mas também pelas pessoas que por lá passavam e viviam por algum tempo, trazendo os seus hábitos alimentares e estilos culinários próprios, juntamente com outros costumes.





## 1.12 Trabalhar para a alimentaç ão

### Materiais

Papel, cartõ es ou cartolina, canetas, roupas e adereços (para a dramatizaç ão)

### Objectivos

- \* Explorar as profissõ es relacionadas com a alimentaç ão
- \* Descrevera as razõ es pelas quais as profissõ es podem desaparecer ao longo dos tempos e as consequências para sociedade local e para a economia
- \* Relacionar vá rias á reas da actividade econó mica com a produçã o alimentar
- \* Valorizar o sector alimentar no que diz respeito ao desenvolvimento econó mico
- \* Expressar-se através da dramatizaçã o e técnicas teatrais
- \* Desenvolver competências comunicacionais e linguí sticas

### Plano de actividade



Trabalhando em pequenos, reflecta sobre as profissõ es que estã o relacionadas com a produçã o, transformaçã o e comercializaçã o de alimentos. O seu professor irá reunir numa grelha as ideias de todos os grupos.

Analise a quadro seguinte: a linha vermelha inclui quatro principais á reas de actividades relativas à alimentaçã o. A linha laranja contém profissõ es relativas à alimentaçã o e a linha azul apresenta profissõ es relativas á alimentaçã o que têm vindo a desaparecer em muitos paí ses.

(i) Com o seu grupo, coloque as palavras da linha vermelha

pela ordem ló gica. Escreva essa sequênciam numa folha grande de papel. Explique porque escolheu essa ordem especí fica.

(ii) Faça corresponder cada profissã o com a(s) respectiva(s) á rea(s) de actividade(s). Se lembrar-se de outras profissõ es de cada categoria, poderá adiciona-las.

(iii) Apresente o seu quadro aos outros grupos. Qual a diferença entre cada quadro? Discuta essas diferenças.

(iv) Comece o debate pelas profissõ es relativas à alimentaçã o que desapareceram da sua localidade (cidade ou vila) ao longo dos tempos. Alguma dessas profissõ es encontra-se na linha azul do quadro? Tente explorar as razõ es pelas quais poderã o ter desaparecido. Na sua opiniã o, quais sã o as consequências para a sociedade local e para a economia?

(v) E as palavras da linha verde do quadro? Onde podem ser colocadas no seu quadro? O que pensa sobre as suas ligaçõ es com os conceitos apresentados no quadro?



Trabalhe em pequenos grupos. Leia o texto seguinte que descreve a vida de um agricultor na Grécia Antiga. Escolha uma profissã o relativa à alimentaçã o e descubra como é que ela seria no passado, há séculos ou décadas atrás. Procure cançõ es relacionadas com a profissã o (cançõ es dedicadas á s colheitas), tradiçõ es, costumes, provérbios, mitos ou outras referências.

Escreva uma pequena cena, uma pequena histó ria, intitulada, por exemplo, "Instantes de uma vida agrí cola no passado"

Improvise, prepare o seu material e cená rio e apresente a sua histó ria.

### AGRICULTORES NA GRÉCIA ANTIGA

Alguns agricultores da Grécia Antiga possu am pequenas quintas; Na maioria eram terrenos arrendados de 4-5 hectares. Em Atenas, os trabalhadores dessas quintas ganhavam um dracma por dia, enquanto que os poucos agricultores ricos ganhavam 30.000 dracmas anualmente. Na verdade, Os agricultores lutavam pela sua sobrevivência dentro de condiç es meteorol gicas desfavor veis, como por exemplo, baixa precipitaçã o,

ALIMENTAÇÃO / QUADRO DE PROFISSÕES			
Comércio e consumo	Pecuária e Pesca	Transformação e Embalagem	Produção Agrícola
Veterinário Cozinheiro/ Chefe Agrônomo	Operário Agricultor Publicitário	Biólogo / Químico Pescador Nutricionista	Vendedor Engenheiro Padeiro
Leiteiro Moleiro	Aguadeiro Apicultor	Condutor de Mulas Oleiro	Pastor
Proteção de saúde	Ecossistema e recursos de conservação	Desenvolvimento econômico e redução do desemprego	Sustentabilidade cultural

solos pouco férteis, etc. Estima-se que a colheita do trigo na Grécia falhava um ano em cada quatro. Portanto, desde o início do século 6 aC os líderes governamentais davam muita importância ao cultivo da terra. Eles recompensavam os camponeses que plantavam novas oliveiras. Contudo, os cidadãos das áreas urbanas não tratavam os camponeses com respeito e referiam-se a elas com ironia. Atenas, na Grécia Antiga, era uma das cidades que recompensava os camponeses por plantarem oliveiras, por produzirem azeitonas e azeite para as gerações futuras, mesmo que os próprios camponeses não vivessem tempo suficiente para ter os benefícios totais.

### CORPORAÇÕES RELACIONADAS COM A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS E GASTRONOMIA NO IMPÉRIO OTOMANO

As corporações desempenhavam um papel importante no desenvolvimento e conservação da gastronomia turca. As corporações incluíam caçadores, aguadeiros, jardineiros, pescadores, cozinheiros, açougueiros, queijeiros, comerciantes de iogurte, etc. Acreditava-se que todas as corporações principais eram sagradas e a corporação respectiva o santo padroeiro. As corporações definiam os preços e controle de qualidade. Em ocasiões especiais como as festividades de purificação para a coroação do príncipe ou feriados religiosos, dispunham os seus produtos e talentos em desfiles pelas ruas de Istambul.



Antiga fábrica de gelo e vendedores de gelo na Grécia em 1951



## 1.13 O jardineiro sustentável

### Materiais

Enxada, picareta, regador, caderno, canetas

### Objectivos

- \* Envolver-se em actividades de jardinagem e desenvolver competências relevantes
- \* Valorizar o papel da agricultura na segurança alimentar e desenvolvimento económico
- \* Estar sensibilizado sobre práticas da agricultura sustentável
- \* Estar sensibilizado sobre o impacto das práticas não sustentáveis

### Piano di attività



Criar pequenos grupos e descobrir informações sobre o local mais apropriado do pátio da sua escola para fazer o seu jardim. Tenha em mente que um jardim precisa de:

- ⊙ ter água disponível perto
- ⊙ preparação do solo para as “novas” sementes e plantas
- ⊙ fertilizantes, de preferência naturais, por exemplo o estrume

Leva para a turma as descobertas do seu grupo. De seguida, decida em conjunto o local mais apropriado para o seu jardim.



Consulte peritos - convide-os para a escola ou visite-os nos locais de trabalho – para tentar saber sobre qual o tipo de plantas e vegetais são mais apropriados para o seu jardim. O professor

pode ajudar abordando peritos relevantes, como jardineiros, agrónomos, agricultores, camponeses, autoridades locais, etc. Recolha sementes de plantas a partir de laboratórios de plantas, de amigos ou familiares, etc. Recolha também informações sobre os métodos de cultivo dos vegetais e plantas seleccionados e sobre como conservar o seu jardim.



Comece por demarcar os limites do seu jardim usando estacas e corda. Prepare o solo com a picareta e remova as ervas daninhas ou outras plantas restantes. Mantenha-as para a preparação do fertilizante numa etapa posterior. Amanhe (remexa), plante as sementes e regue-as.



Faça uma lista de todas as tarefas, envolvendo todos na manutenção do jardim, e seguindo os seguintes conselhos de peritos. Essas tarefas devem ser:

- ⊙ Regar – use um regador e tente apenas usar a água suficiente.
- ⊙ Remover ervas daninhas
- ⊙ Cavar
- ⊙ Fertilizar usando o composto que fez (ver actividade 3.6) ou estrume, etc.
- ⊙ Fertilizing e.g. using the compost you have made (see activity 3.6) or manure, etc.

Mantenha o jardim diariamente, tomando notas sobre:

- ⊙ As datas da seminação
- ⊙ O crescimento semanal das plantas
- ⊙ o tempo necessário por cada planta ou vegetal para amadurecer, ser comestível ou dar frutos.
- ⊙ Qualquer outra informação que queira anotar.



Observe as informações sobre as práticas agrícolas modernas e tradicionais que os povos mediterrânicos aplicaram, em geral, e as informações específicas aplicadas no seu país e/ou região (os parágrafos relevantes dos Documentos de Apoio 2 e 3 poderão ajudar). Identifique as similaridades



Lavra da terra com animais: uma prática agrícola primitiva que ainda está em uso nas áreas da periferia urbana do sul do Líbano.

e diferenças entre os métodos agrícolas do passado e do presente, tendo em atenção: fertilização, rega - irrigação, colheita, lavra, actividades pecuárias, etc. Tente fazer as conclusões, considerando o impacto ambiental e económico e o desenvolvimento social, focando sobre as vantagens e desvantagens dos métodos usados.

.....

O solo é composto por pedras e partículas minerais, decomposição de plantas e animais, plantas e animais vivos, água e ar. As raízes das plantas crescem através da ligação das partículas do solo e a ventilação do solo. O solo forma lentamente, de 50 a mais de 1000 anos, uma fina camada na superfície. O processo de destruição resultante do uso incorrecto e da erosão é muito mais rápido; uma vez completamente destruído, o solo fica para sempre impróprio para todos os tipos de práticas.

.....



A fish and a basket of eggs are shown in a circular inset at the top right of the page. The fish is a whole, silver fish with a reddish tail, and the basket contains several brown and white eggs.

# ATIVIDADES

A basket of fresh produce, including pumpkins, apples, and other vegetables, is shown in a circular inset at the bottom left of the page.

## 2º RITUAL NA COZINHA MEDITERRÂNICA



## 2.1 La dieta mediterranea nel tempo

### Materiais

Papéis, fotos, canetas, marcadores, cola

### Objectivos

- \* Estudar os factores que influenciam a nutriçã o das pessoas ao longo do tempo
- \* Usar e interpretar mapas
- \* Apreciar a diversidade e o valor nutricional da dieta mediterrãnea
- \* Desenvolver competências para analisar e sintetizar informaçõ es
- \* Expressar-se de forma artí stica

*(!) Identifique elementos positivos e negativos da dieta de povos de v rias épocas que vivem na regi o focada pela sua pesquisa.*

⊙ Apresente os resultados da sua pesquisa num grá fico cronoló gico sobre alimentos & dietas dos lugares estudados. O seu grá fico deverá incluir textos (como o que fala de dieta grega, na pá gina seguinte) ou pequenas peças de papel, cartas, esboços e desenhos, sí tios internet, fotos, etc.

.....

**A Dieta no Mediterrãneo n o tem uma estat stica estagnada. Houve muitas alteraç es e a chegada de novos alimentos ao longo dos séculos: pêssegos e laranjas do Este; milho, batatas e tomates do Novo Mundo; aç - car e bananas dos tr picos. A "dieta tradicional mediterrãnea" foi sempre sendo alterada (Garnsey, 1999).**

.....

### Plano de actividades

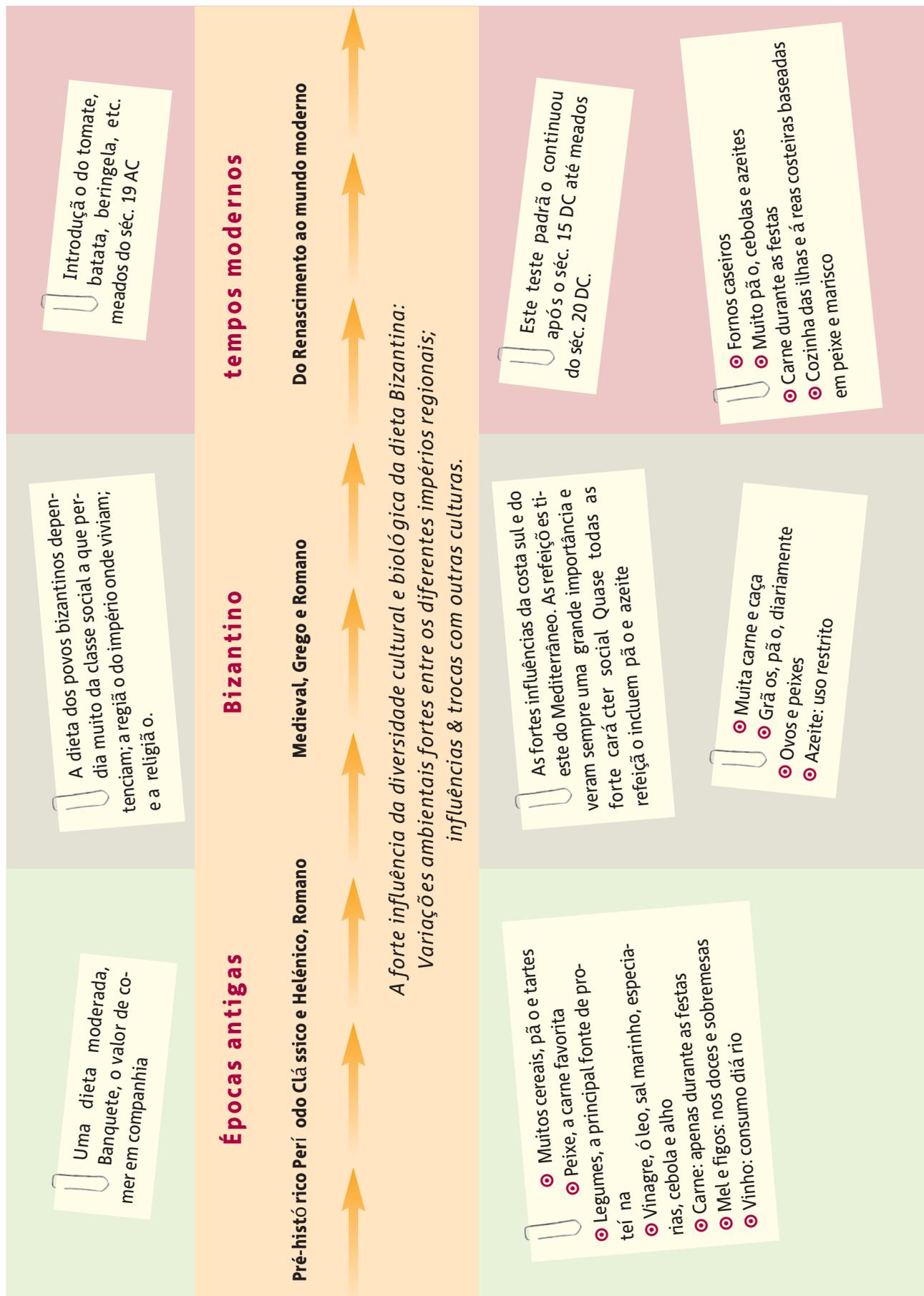
⊙ Estude os mapas geofí sicos e produtivos da regiã o mediterrãnea n° 2 dos Documentos de Apoio.

⊙ Escolha uma parte do mapa mediterrãneo, por exemplo o seu paí s ou outro, ou uma sub-regiã o, por exemplo Leste do Mediterrãneo (Médio Oriente).

⊙ Pesquise sobre os produtos alimentares e dietas principais desta á rea do mediterrãneo ao longo do tempo, explorando as principais épocas: Épocas antigas, Idades Médias e Épocas modernas. Deve procurar informaçã o nas enciclopédias, nos livros do histó ria, nos jornais, na Internet, nos museus, etc.. Deve também usar a informaçã o que encontrar neste livro.

*(!) Durante a sua pesquisa, tente incluir todas as civilizaç es que surgiram na regi o focada pelo seu trabalho, e suas influências na produç o alimentar e nas dietas locais*





## 2.2 Falamos apenas de alimentaç´o?

**O que acha que o escritor tenta mostrar? Concorda com a sua opiniã o? Pense em exemplos e experiências que ilustrem o relacionamento entre dieta e sistema sociocultural.**

Trabalhe em grupos durante cerca de 5-10 min. e descreva ligaç es que encontrar no tema "Alimentaç o e Cultura". Essas ligaç es poder o apontar-lhe algumas ideias.

### Plano de actividades



Alguma vez pensou na diversidade alimentar dependendo da ocasiã o para a qual a confeccionamos ou consumimos? Pense em quantos alimentos e refeicões diferentes estã o directa ou indirectamente relacionados com fe-

**"... A dieta é profundamente influenciada pelas prã ticas e normas tradicionais de determinadas sociedades - e nã o só a dieta, o que comemos, mas também como o alimento é obtido, quem o prepara, aonde, quando, e em que companhia é consumida. Alguns antropó logos fundamentam que o sistema cultural é e sempre foi a influência principal nos há bitos alimentares". (Gamsey P., 1999).**

riados e festas religiosas, tradiç ões, eventos sociais, etc.

Observe as ligaç ões entre refeicões tradicionais locais da sua cidade ou vila e os aspectos culturais. Deverã observar as refeicões tradicionais, a prã ticas de culinã ria e os variados alimentos usados durante os eventos sociais e culturais: aniversã rios, baptizados, casamentos, funerais, festas e festivais nacionais e locais, feriados e perí odos religiosos como o Natal, Ramadã o, Pã scoa, etc. Por o exemplo, os géneros alimentí cios e as refeicões sã o muito frequentemente ligados aos costumes, às tradiç ões, à mú sica, às canç ões, às danças, a contos antigos, etc..

*Escolha um caso dos que encontrou, por exemplo casamento ou um evento local importante e prepare uma peça de teatro, algumas cenas ou mesmo uma peça completa, onde apresentará o evento que escolheu. Dê ênfase à parte gastronó mica, por exemplo o "Copo de Água de um casamento", "o ritual de preparaçã o das refeicões durante a festa de..."*



Contacte escolas de outros paí ses Mediterrâneos e compare a vossa cultura gastronó mica. Tente encontrar similaridades e variaç ões dos grandes perí odos religiosos, eventos sociais "globais" como casamentos, funerais, etc. Quais as diferenças ou similaridades em comparaçã o com o seu paí s? Tente explicar a presença dos elementos comuns entre eles, assim como as razõ es das diferenças. Durante

### COSTUMES DOS FUNERAIS

Durante o vel rio – velar o corpo do morto – na Grécia antiga as pessoas levavam rom s e cestos de ovos. Estes eram os s mbolos da vida e fertilidade e ao mesmo tempo as maç s eram usadas simbolicamente nos casamen-

### Objectivos

- \* Saber a importância da alimentaçã o na vida social
- \* Criar ligaç ões entre há bitos alimentares e elementos culturais (religiã o, tradiçã o, eventos sociais)
- \* Descobrir informaçã o sobre eventos culturais e tradicionais relacionando-as com a alimentaçã o na sua regiã o
- \* Pesquisar diferenças e similaridades entre os povos Mediterrâneos tendo como ponto de partida os aspectos culturais e alimentares
- \* Valorizar o papel da alimentaçã o e das refeicões tradicionais como uma riqueza cultural do paí s

tos. No contexto funerário, eram comida para os mortos, sugerindo que haveria vida após a morte. As romãs eram associadas a Perséfone, a deusa da Terra. Actualmente, por toda a Grécia após os funerais é servido um repasto chamado "kollyva", constituído por bagas de trigo cozidas, com sementes de romã, passas de uvas e Corintos, amêndoas brancas e sementes de sésamo.

Para muitos povos mediterrânicos a refeição servida após o funeral excluía a utilização de carne; e em vez disso são servidos pratos de peixe e sopas.

### CARNAVAL ITALIANO

"Zuppa alla canavesana" era uma sopa tradicional feita com repolho, linguíça, caldo de carne, fatias de pão tostado e queijo parmesão ralado, servida durante o tradicional carnaval pré-Páscoa do norte da Itália. O último dia do carnaval em Verona é chamado Venerdì Gnoccolar, a "Sexta-feira do gnocchi". Actualmente esta data é o dia do desfile de Carnaval, mas é também a data em que em cada casa as famílias fazem o seu próprio gnocchi, pedaços pequenos de massa com formato redondo que contém trigo, ovos, batatas, sal e pimenta e é servido com molho. Esta tradição remonta aos anos 1530, época de grande fome em Verona.

### O BAPTIZADO JUDEU

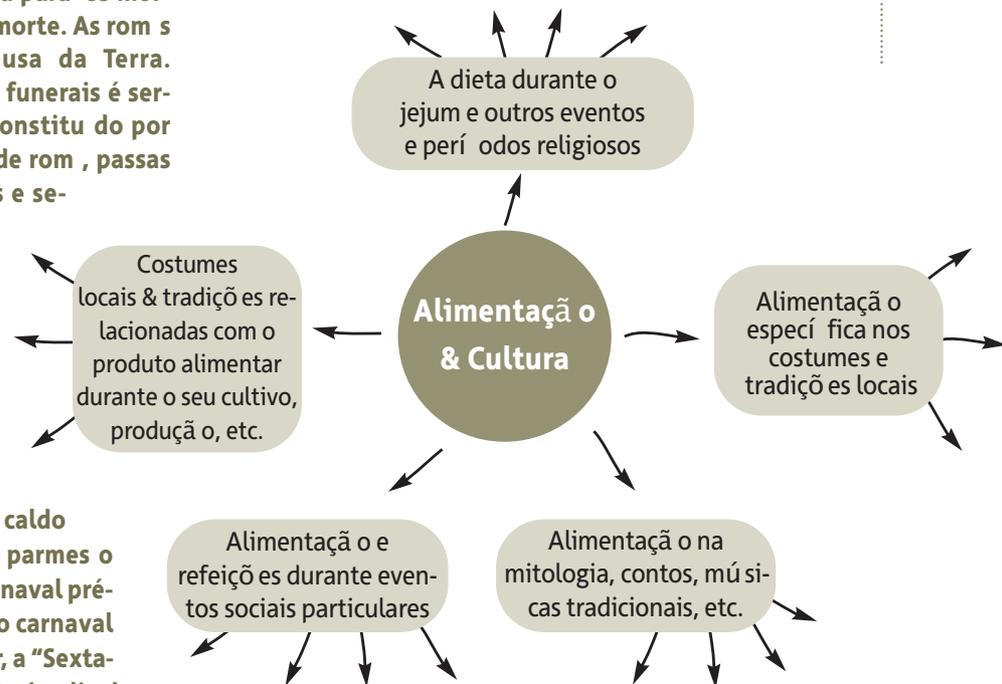
No primeiro dia após o nascimento do primeiro filho, as famílias judias confeccionam "nahit arbis", grande bolo doce polvilhado com açúcar ou barrado com mel.

### PROVÉRBIO TUNISINO SOBRE COMIDA

A comida Tunisina é condimentada e picante, assim como outras cozinhas do norte de África. Há um conto sobre de esposas velhas que diz o seguinte: Um marido pode analisar o afecto da sua esposa pela quantidade de picante que ela usa na preparação da comida. Se a comida tiver sabor suave, o homem pode concluir que sua esposa já não o ama.

### O CALENDÁRIO DA COZINHA CIPRIOTA

Na cozinha cipriota, assim como na cozinha grega, o ciclo anual dos costumes dietéticos sazonais são fortemente ligados ao jejum cristão. Além disso, as festividades estão ligadas aos costumes e sabores arcaicos mediterrânicos, e a pratos antigos condimentados com simbolismos especiais. A dieta sazonal e ortodoxa é ainda fundamentalmente neolítica, usando: cereais;



frutos secos e verdes; mel; frutas e ervas; leite e ovos; carne; pão, azeite e vinho mediterrâneos.

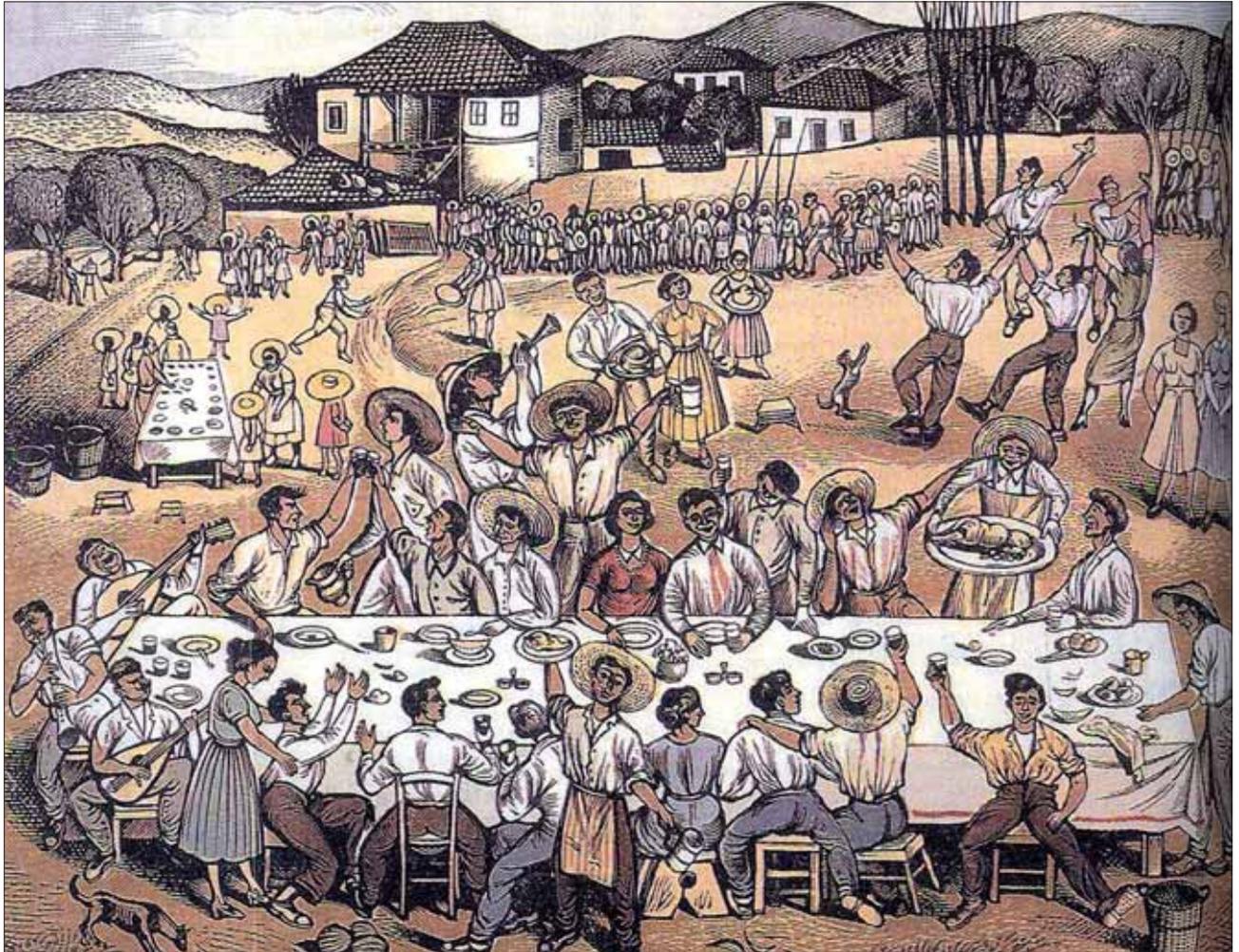
O dia de Ano Novo: "vasilopitta", é um bolo específico desta data, em que se coloca no interior, durante a sua preparação, uma moeda ou jóia; Quando alguém encontra na sua fatia uma moeda, está garantido com carências no ano vindouro.

Semana do queijo: é a última semana do Carnaval; termina com a Segunda-Feira Pura (Clean Monday), o primeiro dia da Quaresma, quando os cipriotas embalam um piquenique e dirigem-se para o campo, onde comem vegetais em "pickles", azeitonas, pão, salada "tarama" (feito por ovos de peixes), "lagana" (pão sem crosta) e marisco.

Quaresma: Durante um período de 40 dias prévios à Páscoa não são consumidos carne, nem peixe nem produtos de origem animal.

As Leguminosas, os vegetais e uma variedade de empadão incluindo a "kololithopitta" (feita com abóbora, passas e bolacha de trigo), a "tahinopitta" (feita com tahini: pasta de sementes de sésamo), e o empadão de espinafres são bastante consumidos.

Páscoa: A maior celebração religiosa, quando todos os membros das famílias celebram juntos. Sopa de avgolemono (caldo de ovo e limão) é a refeição tradicional da Páscoa, como tartes caseiras saborosas. As pessoas atiram com ovos proclamando "Cristo ressuscitou". Este ritual simboliza a abertura do túmulo e a Ressurreição dos mortos. O prato principal da Páscoa é



Nos casamentos de camponeses gregos é tradicionalmente servido o "gamopilafo", um prato que inclui uma matança de galinha, cabra ou cabrito ou os três, que depois é preparado e cozido com arroz, como um símbolo para abençoar com sangue o casamento.

"souvla", nacos de carne de cordeiro no espeto grelhados e servidos batatas e salada. M sicas, danças tradicionais, atirar ovos e virar o cordeiro de P scoa no espeto fazem parte da celebração.

A época da colheita começa no final de Agosto com amêndoas, uvas para vinho e azeitonas. Os cipriotas celebram a época da colheita com festivais da uva, preparando "souzoukos" (doces) e "palouzzes" (pudim de uvas fermentadas). Depois da colheita da alfarroba as pessoas deliciam-se com o "pastelli", um doce de mel com sementes de sésamo ou amêndoas e calda de vagem de alfarroba cozida que é barrada em fatias de pão fresco. Faz-se o vinho novo; a "koumantaria" é um dos vinhos mais antigos conhecidos no mundo.

## AS FESTAS E JEJUNS ISL MICOS

Um dos pilares do islamismo é o jejum durante o mês do Ramadão. Durante todo esse mês é proibido comer ou beber desde o nascer até ao pôr-do-sol. As pessoas

podem apenas comer e beber no período da noite. Porém, há alguns muçulmanos a quem não é obrigatório fazer jejum: mulheres grávidas, parteiras, viajantes, crianças pequenas e outros são excluídos do jejum.

Existem 2 dias festivos importantes para os muçulmanos. Um deles é o "Eid Al-Fitr", celebrado após o longo jejum do Ramadão e o "Eid Al-Adha", uma celebração de 4 dias quando os muçulmanos de todo o mundo abatem uma ovelha, vaca, ou cabra e oferecem como sacrifício, de acordo com os costumes tradicionais islâmicos. Esta festividade é também chamada de "Festa do Sacrifício". Comemora a obediência de Abraão quando se dispôs a sacrificar o seu filho Ismael em nome de Deus. O acto de sacrificar um animal, quase sempre uma ovelha, representa o arrependimento e uma solene promessa de fazer o bem sobre a terra. A carne é partilhada com os vizinhos e distribuída pelos necessitados.

# 2.3 Os recipientes Mediterrânicos para comida

## Materiais

Papéis, cartões, lápis, câmara fotográfica

## Plano de actividade



⊙ Considera importante os "rituais" diários relacionados com a alimentação, como a preparação e partilha das refeições?

⊙ Cozinhar é para si uma forma de se expressar?

⊙ É uma forma de aprender sobre a sua cultura e, eventualmente, sobre outras culturas?

⊙ Existe algum prato tradicional que você gostaria de ter, de tempos a tempos?

⊙ Você tem na sua casa ou na sua cidade uma forma particular de comer? É um costume relacionado com religião ou outro? Por exemplo, uma forma tradicional de alimentação para os muçulmanos é usar sua mão direita, sentados em torno de um grande recipiente contendo alimentos.

## TAGINES MARROQUINAS

Tagines são os recipientes de barro utilizados na culinária marroquina. Tradicionalmente eram utilizados para cozinhar os alimentos sobre o carvão. Podem ser também usadas sobre chamas de gás. Há também tagines com visual moderno, que tem um acabamento mais limpo e algumas simples decorações. Ambos os tipos estão disponíveis em vários tamanhos, a partir de 20 centímetros para ser servido individualmente, até 40 centímetros para os grandes encontros.



Encontre informações, imagens, fotografias, etc. sobre práticas tradicionais de culinária da sua cidade ou aldeia concentrando-se em:

Aparelhos de cozinha, equipamentos, tigelas, copos ou canecas, panelas, tachos e frigideiras, outros utensílios;

Recursos energéticos utilizados na culinária, no passado;

## Objectivos

- \* Explorar a variedade e a arte dos recipientes Mediterrâneos para comida
- \* Descobrir os usos diários dos recipientes no passado e no presente
- \* Reconhecer os recipientes para comida como componentes do património cultural e tradicional em todos os países mediterrâneos
- \* Adotar uma atitude positiva contra o comércio ilegal de objectos antigos
- \* Ter prática na recolha de informação histórica
- \* Adquirir experiência na observação e de exposições
- \* Valorizar o lugar de cozinha e da cerâmica no património cultural mediterrânico

As formas de conservação e armazenamento dos alimentos no passado;

As utilizações dos utensílios através do tempo, na sua região, por exemplo: que tipo de utensílios eram usados nos tempos antigos? Quando apareceu a colher, a faca e o garfo? Porquê? Foi, Por exemplo, por causa de outra civilização?

Pode encontrar informações através de referências e da Internet, bem como a partir de: Museus de Arte Tradicional; Seus avós e outros mais velhos da casa; Entrevistas aos mais velhos para saber por exemplo: Sobre as formas de conservação e armazenamento dos alimentos, recursos energéticos que usavam para cozinhar, formas de decorar a mesa, utensílios utilizados, etc.

Apresente os seus resultados num cartaz. Compare as suas conclusões sobre o passado e o presente. O que permaneceu semelhante e o que mudou? Porquê?



Procure antigos potes para armazenamento e transporte de alimentos em vários lugares da sua casa, bem como nas casas mais antigas. Tente entrevistar os seus proprietários sobre os seguintes pontos:

propietários sobre os seguintes pontos:

- ⊙ Desde quando têm o pote?
- ⊙ Tem alguma forma, tamanho ou cor especial? Descreva-o.
- ⊙ Será que tem um nome local particular?
- ⊙ Como foi feito e com que materiais?
- ⊙ Qual é a sua origem?
- ⊙ Qual a sua utilização o original?
- ⊙ Como deixou de ser usado?
- ⊙ Quais são as suas actuais utilizações?
- ⊙ É caro? Como é comparado em relação com ao seu preço original?
- ⊙ Como é comparado com semelhantes potes antigos?



Se possível, peça-os emprestado e leve-os com muito cuidado, ou então o faça boas fotografias deles – escolha um determinado espaço da sua escola para montar uma exposição e apresentá-los. Prepare notas explicativas e cartões sobre eles com base nas conclusões da sua investigação. Tire algumas fotos da exposição.



Comunique-se com escolas de outros países – mediterrânicos sobre potes e outros recipientes para culinária. Quais as diferenças e / ou similaridades existem em relação aos recipientes de outras regiões ou países? Troque fotos e informações sobre eles.



O comércio ilegal de objectos de valor arqueológico é um problema do Mediterrâneo bem documentado, por exemplo: ânforas antigas, potes, etc. Uma das maneiras de enfrentar essa ameaça é assegurar a qualidade museológica, a autenticidade tecnológica e com os artefactos em cerâmica documentados arqueologicamente, permitindo o acesso a uma vasta clientela. Essa prática é promovida através da "Projecto CERAMED", no qual participam a Grécia, Jordânia, Marrocos, Espanha e Turquia. Por exemplo, no quadro deste projecto, o Ministério da Cultura da Grécia organiza exposições de

promoção da história regional baseada na alta qualidade de reproduções de descobertas arqueológicas locais.

Descubra mais informações sobre comércio ilegal de potes e vasos.

Isso é um grande problema no seu país?

Tente despertar a consciência da sociedade local sobre essa matéria, começando com as visitas à sua exposição.



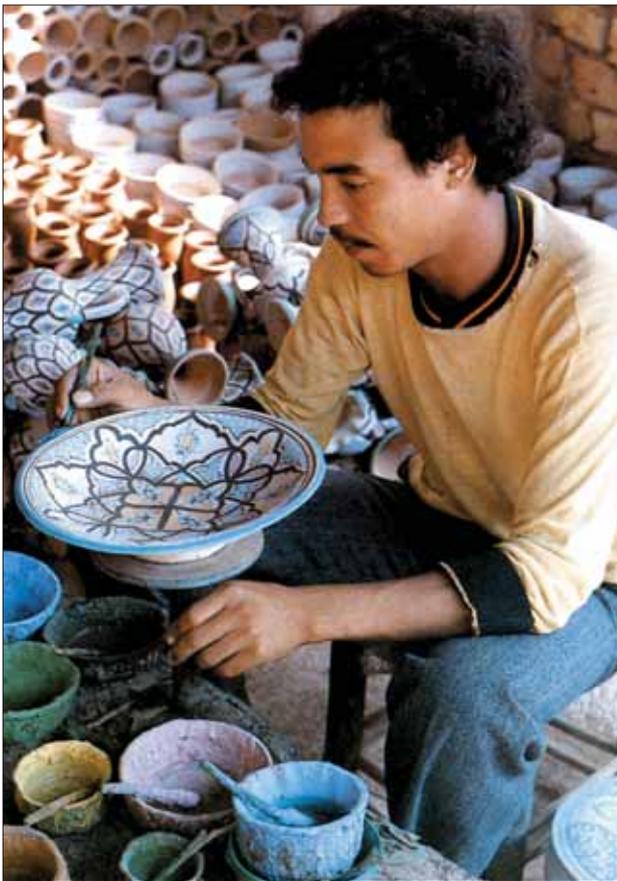
## CERÂMICA MARROQUINA

A variada geologia e ricos depósitos minerais de Marrocos têm inspirado a produção de azulejos e cerâmica tradicional, uma indústria de artesanato que ainda está viva. Há quatro principais centros de produção de cerâmica em Marrocos. O rico solo vermelho de Wadi Lan no extremo norte é a matéria-prima para a região de cerâmica de terracota e vidrada, e os prolíficos potes produzidos são utilizados pela população local como as lâmpadas de petróleo, o carvão e os utensílios domésticos necessários. A cerâmica é barata, tem um estilo simples, pode ir ao forno e encontra-se em grandes quantidades nas zonas turísticas.

Existe uma grande comunidade de ceramistas que vivem nas margens do Rio Abu Reg, na região de Rabat. Esses ceramistas produzem uma ampla variedade de cerâmica vidrada e sem ser vidrada, desde peças enormes para ornamentação de jardins até serviços de jantar e café. A cerâmica de Rabat é fortemente influenciada pelo estilo colonialista francês, e isso é resultado da redução do uso de desenhos e formas tradicionais islâmicos, a favor de um estilo mais contemporâneo.

A região costeira atlântica é conhecida como Al Jorfal Asfar "A Costa Amarela", devido ao facto do barro encontrado ali ser de cor amarelada. Esse barro é usado para fazer distintas peças de cerâmica em Safi, onde são produzidas grandes quantidades de taças e pratos. As decorações são também distintas – graciosas linhas curvas pretas, com um vidrado azul-esverdeado chamado

\* Mais informações sobre o projecto CERAMED em : <http://www.cera-med.net/>



"turquesa" pelos franceses.

A cidade de Fez é famosa pela produção da sua típica cerâmica azul, conhecida pela população local por Fakhari e pelos franceses por "Azul de Fez". Fez está situada num vale fértil e a sua configuração geológica fornece os materiais básicos para a sua indústria cerâmica. A argila local é extraída das colinas em Bin Jelleih, a 7 milhas/12km a leste de Fez. São gerados dois tipos diferentes de argila. A argila cremosa e amarela da camada superior é usada principalmente para cerâmica sem ser vidrada, tais como caixas de armazenamento, jarras e potes para água. A olaria feita a partir da argila das camadas mais profundas é primeiro colocada para secar ao sol antes de ser cozida no forno. O processo de cozedura transforma o barro em cor branca e fica de seguida pronta para ser decorada.

Um exemplo típico de vasilha larga é a jebana, um recipiente para armazenamento de queijo, cujo nome vem do queijo branco local chamado "j'bana".

A refrigeração moderna tem ultrapassado a utilização original da jebana substituindo-a para uma terrina de sopa, muitas vezes vendida num conjunto acompanhado de pequenas taças e conhecida como zalafa. Durante o mês do Ramadão, a sopa quente conhecida como harira é servida nestas terrinas e taças ao anoitecer e é usada para quebrar o jejum.



Potes para cozinhar do período Clássico Grego séc. 6 a 4 BC (Museu Stoa de Attalos – Pátio de Attalos - Atenas)



Vasilhas e potes para alimentos do séc. 4 a 6 AD do Norte da Grécia (Museu da Cultura Bizantina, Salónica)

## 2.4 O nosso livro de cozinha Mediterrânico

A importância da arte culinária para os sultões otomanos foi crucial; As enormes cozinhas dos sultões eram alojadas em vários edifícios em dez cúpulas. Por volta do séc. 17 AD viviam no palácio cerca de 1300 funcionários de cozinha; centenas de cozinheiros especializados em diferentes categorias, tais como sopas, pilaus, kebabs, vegetais, peixes, pães, bolos, bebidas, doces e halva, etc., alimentando cerca de 10,000 pessoas por dia e outras tantas bandejas de alimentos eram enviadas para outros cidadãos como um benefício real.

### Materiais

Papel, máquina fotográfica, avental de cozinha e ... equipamento de cozinha para preparar as receitas!

### Objectivos

- \* Estar familiarizado com as práticas culinárias tradicionais
- \* Desenvolver competências culinárias
- \* Desenvolver pensamento criativo e competências de síntese e análise de informações
- \* Apreciar a diversidade e o valor nutritivo das refeições Mediterrânicas

### Piano di attività



Trabalhar em grupos, criando o seu "Guia Mediterrâneo de cozinha", onde irá incluir pratos que são, em primeiro lugar, raros e já esquecidos, e, em segundo lugar, típicos (tradicionais) de uma determinada região.



Além disso, você também pode incluir receitas que são equilibradas relativas ao seu valor nutritivo e elaboradas segundo a facilidade de se obter os ingredientes, de preferência, os sazonalmente disponíveis e o mais fresco possível.

- ⊙ Pode até propor as suas próprias refeições e receitas.
- ⊙ Ilustre o seu guia com seus desenhos, fotos, etc.
- ⊙ Partilhe o seu guia com outras classes e com a comunidade local.

Você pode até expandir o seu guia incluindo receitas provenientes de outros países mediterrânicos.

Pode também encontrar algumas receitas típicas e histórias relacionadas com o Mediterrâneo para pratos típicos nos Anexos.

### "DICAS PARA A SUSTENTABILIDADE" NA PREPARAÇÃO DA COMIDA

- ⊙ Prefira produtos agrícolas orgânicos/biológicos.
- ⊙ Compre produtos na sua época sazonal.
- ⊙ Prefira os produtos alimentares produzidos localmente
- ⊙ Use a água com cuidado, não só durante o cozimento, mas também quando lavar os pratos; encontre formas de reutilização das águas residuais por exemplo a água utilizada para lavar louça pode depois ser usada para o autoclismo da sanita.
- ⊙ Cozinhe com os aparelhos "apropriados" ou com aplicações mais eficientes possíveis, por exemplo, o tradicional carvão para churrascos e outros produtos; os microondas consomem menos energia em comparação com os fornos normais; fornos convencionais são mais energeticamente eficientes, porque são até 30% mais rápidos que um forno regular.
- ⊙ Evite abrir e fechar constantemente a porta do frigorífico.
- ⊙ Evite desperdício de ingredientes e materiais: cozinhar apenas o que precisar. Conserve os alimentos no frigorífico aproveitando-os para outra refeição. Tente usar novamente os alimentos que sobraram usando-os por exemplo para compostagem ou para alimentar animais domésticos.

### IGUARIAS ÁRABES

AS iguarias árabes têm influências das experiências do Mediterrâneo e do “deserto” dos povos do Norte de África e do Médio Oriente. Elas são preparadas basicamente com pouca gordura, de forma a que a carne e os legumes ferverem no seu próprio molho; poucas outras especiarias são adicionadas. A dieta consiste principalmente em vegetais, como espinafres, eggplants, courgetes, tomates, pimentos, leguminosas (grão) e arroz. Também é rica em produtos lácteos – queijo fresco, natas, leite e iogurte. Os pratos frequentemente contêm cebola, legumes, manteiga e tomates cozidos. Os caldos contêm um ou mais tipos de produtos hortícolas, juntamente com leguminosas ou grãos, carnes e salsas o carácter sticos e podem constituir uma refeição completa. A carne é assada, e geralmente é recheada com legumes, ou grelhada. Há também vários tipos de tartes. Por considerar-se que todos as iguarias devem ser suculentas e macias, o leite, manteiga ou as natas são produtos frequentemente utilizados na sua confecção. Um grupo especial de pratos chama-se “meze”, uma iguaria servida com bebidas (não alcoólicas) mais frequentemente durante o Ramadão. Alguns destes pratos consistem em simples alimentos crus, sopas ou pratos mais complicados. O prato servido com mais frequência chama-se “halva”, é feito com farinha frita sobre a qual o “sherbet” (goma e açúcar caramelizado) é derramado. Os doces orientais mais tradicionais são o “baklava”, tulumba, kadaif, e tufahija, e são encontrados por toda a África do Norte, Médio Oriente, Turquia, Grécia e nos Balcãs. A sua origem perdeu-se na história; alguns são semelhantes às receitas dos bizantinos, romanos ou mesmo da antiga Grécia, Egito e Mesopotâmia.

### PRATOS JORDANOS

O prato nacional chama-se mansaf, um ensopado de borrego cozidos num molho de iogurte e servido numa cama de arroz. Magloubá é um guisado de carne, peixe ou legumes servido com arroz, e musakhan é um prato de frango, cozinhado com cebola, azeite e sementes de pinheiro. Esta é assada no forno em panela. Também popular é o famoso sheish kebab do Médio Oriente, espetadas de pedaços de borrego ou frango marinado com tomates e cebolas, grelhadas no carvão.

### COUSCOUS

Couscous é a base dos pratos típicos do Magrebe, os países do Mediterrâneo do Norte de África Ocidental. Noutros países de língua árabe, pode ser chamado de Mughrabiyyah, “o prato Magrebe”. Geralmente é feito de farinha de trigo, mas em determinadas regiões pode ser feito com cevada, milho, bolotas e farinha de milho-miúdo. Couscuz é um produto similar a massa, mas



Servindo comida tradicional egípcia.

feita de uma maneira diferente. Consiste em minúsculos grãos de massas (em vários tamanhos e com nomes diferentes), cozidos em vapor e servidos, como o arroz, como acompanhamento para carne ou frango, bem como legumes e batatas. Pode até ser preparado para sobremesas, com calda, canela, tâmaras e passas. O Couscous conserva-se durante meses ou mesmo anos sem se estragar, que é uma grande vantagem em países onde a colheita pode por vezes falhar devido aos frequentes períodos de chuvas inadequadas e baixas temperaturas.

### COZINHA MARROQUINA

A cozinha marroquina é marcada pela mistura de especiarias encontradas nas iguarias: cominhos, pimenta preta, paprika, açafrão, canela, gengibre, sésamo, etc. Entre os pratos mais famosos encontram-se: Couscous, Bastilla, Tajine, Mechoui, Kabab e sopa de Harira. A refeição geralmente começa com saladas quentes e frias, que são seguidos por uma tagine ou guisado. O prato principal, muitas vezes cordeiro ou frango é seguido por um prato de couscous com carne e legumes em cima. É comum para os marroquinos comer com as mãos e usar o pão como utensílio.

A bebida mais popular é o chá hortelã, um dos rituais importantes do dia, sempre acompanhado com frutos secos, bolos, e um bolo feito de amêndoas e açúcar.



A fish and a basket of eggs are shown in a circular inset at the top right of the page. The fish is a whole, dark-colored fish, and the basket contains several white and brown eggs.

# ACTIVIDADES

A basket of various fruits, including apples, oranges, grapes, and pears, is shown in a circular inset at the bottom left of the page.

## 3 A DIETA MEDITERRÂNICA E OS CONSUMIDORES

## 3.1 Porquê tanto alarido sobre a dieta mediterrânica?

Nenhum determinado alimento contém todas as substâncias necessárias e nas proporções adequadas. Por conseguinte, é necessário variar nossa dieta tanto quanto possível, para evitar a falta de alguns nutrientes essenciais para o nosso organismo. "Quanto menos diversificarmos a nossa alimentação, mais o nosso organismo perde a sua capacidade de adaptação. A biodiversidade na dieta é um prazer de sabores e uma forma de melhorar a saúde e o bem-estar" (Oliviero Osculati, nutricionista italiano)

### Objectivos

- \* Identificar o conceito e o conteúdo da dieta mediterrânica
- \* Valorizar o valor nutricional da dieta mediterrânica
- \* Relacionar produtos alimentares locais com refeições saudáveis
- \* Organizar uma campanha de sensibilização sobre a dieta mediterrânica
- \* Adotar comportamentos positivos face à dieta mediterrânica e hábitos relacionados

### Materiais

Cartões, lápis de cera, papel, lápis, fotos, panos,...

### Plano de actividades



Leia em grupos os pontos sobre os alimentos necessários para manter uma boa saúde no ponto 3 do documento de apoio.



O que entende da frase: "Biodiversidade na dieta é um prazer de sabores e uma forma de melhorar a saúde e o bem-estar"? Tente relacioná-la com a diversidade de receitas e tradições alimentares.



Faça uma pesquisa bibliográfica para preparar uma tabela qualitativa incluindo os grandes grupos de alimentos e os seus valores nutritivos, em termos de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais e água. Verifique adequadamente as respectivas células.

Pode também adicionar informações quantitativas (por 100g de produto alimentar).



Tendo como ponto de partida o parágrafo 3B do 3º Documento de apoio, observe os benefícios da dieta mediterrânica para a saúde humana.

Crie a sua própria pirâmide alimentar mediterrânica utilizando diversos materiais: fotografias, esboços, desenhos, papel, cores, barro ou plasticina, letras e provérbios, etc. apresentando também os seus resultados.



Divida em grupos os alimentos apresentados na tabela acima. Vários alunos devem participar em cada grupo. Grupo Amarelo: carnes e legumes; Grupo Branco: leite; Grupo Cor-de-Laranja: pão e leguminosas (grãos); Grupo Verde: frutas e verduras; Grupo Castanho: azeite e gorduras.

Com a ajuda dos professores, prepare e apresente uma peça de teatro sobre:

"...Vários alimentos típicos do Mediterrâneo "versus" valor nutricional, importância para a saúde e sabores..."

## 3.1 Porquê tanto alarido sobre a dieta mediterrânica?

	Hidratos de carbono	Proteí nas	Gorduras	Vitaminas	Minerais	Água
Carne						
Peixe						
Aves						
Ovos						
Legumes / leguminosas						
Leite						
Queijo						
Iogurte						
Pã o & cereais diversos (massas, arroz, etc.)						
Raí zes (batatas, etc.)						
Água						
Bebidas quentes (chá , etc.)						
Acqua						
Bevande calde (the, ecc)						
Azeite						
Banha						
Doces						



Pirâmide alimentar mediterrânica feita por estudantes do ensino secundário em Istambul (Projecto SEMEP)

Organize um evento de sensibilizaçã o no seu bairro sobre a dieta mediterrânica, realçando o seu valor nutricional, bem como o seu impacto para a conservaçã o da diversidade bioló gica e cultural da sua cidade ou regiã o.

Você pode incluir no evento os dados na tabela acima mencionada, a pirâmide que tiver preparado, a peça teatral, etc.

## 3.2 Somos o que comemos

Se os olhos são as janelas da alma, então, o que as pessoas comem reflete a imagem do seu caráter. Há pratos que nos enchem o estômago mas não nos satisfazem a fome e outros que satisfazem a fome, mas não nos enchem excessivamente o estômago. Há também pratos que nos enchem a alma e outros que nos fazem sentir felizes. E se, na maioria dos casos o caráter é o destino, então, a cozinha das pessoas contam-nos a verdadeira história dos seus criadores (Nenad Tanovic in "Culinary cultures of Europe", 2005).

### Objetivos

- \* Identificar hábitos alimentares
- \* Ter prática em pesquisas utilizando questionários
- \* Recolher, analisar e apresentar informação
- \* Avaliar o papel dos hábitos alimentares diários para a saúde
- \* Organizar uma campanha de sensibilização
- \* Explorar as causas de eventuais mudanças nos hábitos alimentares dos povos das regiões mediterrânicas e as consequências na saúde, na economia e na preservação da diversidade cultural

### Materiais

Caderno, lápis

### Plano de actividades



Anote por um período de uma semana todos os alimentos que consome ao pequeno-almoço, almoço, jantar e outras refeições durante o dia. No final da semana, faça as conclusões sobre os seus hábitos alimentares. Deverá responder às seguintes "perguntas modelo" (a fim de relatar mais facilmente os alimentos que consome, em termos de qualidade, quantidade e também a forma):

- ⊙ Quais os impactos dos seus hábitos alimentares na sua saúde?
- ⊙ Qual pode ser o impacto para as "carteiras" das famílias?
- ⊙ Tente apresentar os seus hábitos alimentares numa pirâmide e compare-os com a dieta mediterrânica.
- ⊙ Compare as suas conclusões com a sua turma.
- ⊙ Quais as diferenças entre as vossas dietas?



Expanda o seu inquérito a hábitos alimentares e atitudes das pessoas aplicando-o ao seu bairro ou município. Tente fazer um questionário para esse efeito. Pode incluir no seu questionário algumas das seguintes "perguntas modelo", e até mesmo fazer as suas próprias perguntas.

- ⊙ Compare os resultados do inquérito com as directrizes básicas da dieta mediterrânica.
- ⊙ Que diferenças observa? Explique as razões.
- ⊙ Apresentar as conclusões da sua investigação através de um poster ou uma brochura e use-o para informar a comunidade local, tentando sensibilizar para a dieta mediterrânica.



Contacte estudantes e escolas de outros países mediterrânicos, tentando descobrir quais os seus hábitos alimentares, e faça um debate sobre isso. Procure semelhanças e diferenças nos seus hábitos alimentares.

## Perguntas modelo\*

## Quantas refeições faz por dia: 1, 2, 3 ou mais?

## Durante uma semana...

1. Com que frequência toma o pequeno-almoço: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
2. Com que frequência bebe leite: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
3. Com que frequência come peixe: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
4. Com que frequência come frango: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
5. Com que frequência come carne (vermelha): nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
6. Com que frequência come legumes: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
7. Com que frequência come frutas: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
8. Com que frequência come cereais: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
9. Quantas vezes a sua família toma refeições em conjunto: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
10. Quantas vezes as refeições na sua família incluem uma salada: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
11. Quantas vezes as refeições na sua família são cozidas ou servidas com azeite: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
12. Quantas vezes bebe refrigerantes tipo coca-cola: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
13. Quantas vezes leva alimentos ou bebidas para a escola: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
14. Quantas vezes compra alimentos ou bebidas na cantina da escola: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
15. Habitualmente, o seu pequeno-almoço inclui que alimentos ou bebidas?
16. Qual é o seu prato favorito? Que tipo de alimento é?
17. De que tipo de alimentos não gosta? Porquê?



Crie dois grupos. O primeiro trará de casa comida tradicional caseira e o segundo trará fast-food. Compare-os em termos de sabor, preço (custo), valor nutritivo, calorias, etc. Numere cada item alimentar, de acordo com uma escala de 0 a 10.

e comentá-los sobre os hábitos alimentares da população de hoje.



Leia atentamente o parágrafo 3C do terceiro Documento de Apoio sobre as preferências alimentares e perfil das pessoas nas várias regiões e países da bacia do Mediterrâneo.

Faça debates em grupos sobre os modelos de dieta dos povos mediterrâneos nos dias de hoje.

Compare essas conclusões com as do seu inquérito. Discuta na turma e tente fazer algumas conclusões gerais

\* Nota: "mai" in questo contesto significa anche "raramente"

## 3.3 Pesquisar sobre a alimentação

Ao comprar alimentos, dois em cada cinco europeus optam pela qualidade (42%) e preço (40%) dos alimentos. Cerca de um quarto são influenciados pela aparência/frescura (23%) dos alimentos, seguido pelo sabor (17%), benefícios para a saúde (14%) e preferências da família (11%). A menor percentagem guia-se pelo hábito (9%), pelos produtos alimentares seguros (8%) e métodos de produção biológica e escolha livre, etc (8%) (Eurobarómetro especial 238, "Questões de Risco")

### Objectivos

- \* Ter prática na recolha e análise de dados
- \* Interpretar as informações de tabelas
- \* Conhecer as razões que influenciam as escolhas de consumo no que diz respeito aos produtos alimentares
- \* Adotar atitudes positivas face aos produtos alimentares saudáveis e amigos do ambiente

### Material

Caderno de notas e canetas, vários pacotes de alimentos

### Plano de Actividades



Faça uma pesquisa no seu bairro sobre os comportamentos das pessoas quando comem fora e compram comida. Prepare um questionário que

pode incluir algumas das perguntas seguintes.

1. Quantas vezes por mês come fora: nunca; 1/2 vezes; 3/4 vezes; diariamente
2. Quais os pormenores que tem em consideração antes de escolher um restaurante?
3. Que os pormenores que tem em consideração antes de fazer o seu pedido num restaurante?
4. Classifique os seguintes dados, de acordo com importância que têm para si quando compra um produto alimentar (de mais importante para o menos importante).  
Origem - Ingredientes - Data de produção - Marca - Preço - Métodos de produção (orgânicos, etc.) - Sabor - Hábito - Estação do ano - Quaisquer outras informações, favor especificar.
5. De que forma os seguintes elementos influenciam os seus hábitos alimentares e as suas opções antes de comprar comida? Assinale a caixa apropriada.

...influences my eating habits ...	Não	um pouco	em parte	o suficiente	muito
Família					
Amigos					
Moda					
Religião					
Tradição					
Situação Económica / preços					
Estação do ano					
Publicidade. Favor especificar os meios: imprensa, rádio, televisão, Internet, etc.					
Outra...					

### Informaç' o es dos r' oculos

Ingredientes: factos nutrientes -proporç' oes - conservantes etc.

Produç' a o: fabricado em – importado por – condiç' oes agrí colas - tipo de processos - marca - logotipo - informaç' oes de cr' edito, etc.

Instruç' oes de uso: embalado em / data de validade - tempo de cozedura pré-cozido - dicas para armazenamento - receitas, etc...

Credibilidade do produto: certificaç' a o - alimentos orgânicos - comércio justo - r' oculo ético - livre de OGM - apoia-da por - denominaç' a o de origem

Embalagem: materiais de fabrico - reciclá veis, etc.



Trabalhe em grupo sobre produtos embalados especí ficos. Leia atenta- mente e analise as informaç' oes extraí das do r' oculo. O quadro se- guinte ajudá -lo-á :

Apresente as informaç' oes à turma.

Discuta em pares e depois com a sua turma sobre o melhor e o pior produto. Explique as suas opç' oes.

Liste as marcas opcionais dos produtos essenciais para os seus há bitos nutricionais (pequeno-almoço, almoço e jan- tar). Descreva suas particularidades e relate-as na sala de aula.

.....

### LEITURA DOS R' Oculos ALIMENTARES

Le etichette alimentari svolgono un ruolo importante perché forniscono ai consumatori informazioni su ci che mangiano, condizionano le loro scelte di consumo e tutelano la loro salute. Per far fronte alle preoccupazioni dei cittadini, le autorità pubbliche di vari paesi hanno applicato regolamentazioni più severe concer- nenti l'etichettatura degli alimenti, quali le misure del 2002 della Commissione europea. Al contempo, oltre alle preoccupazioni in merito alla salute, i consumi- stori sono sempre più interessati a conoscere l'impatto ambientale e sociale della produzione alimentare e delle loro scelte circa i consumi alimentari. Le etichet- te etiche, di commercio equo e di prodotto rispettoso dell'ambiente sono aumentate in alcuni paesi, mentre molte aziende sottoscrivono impegni volontari per modelli produttivi più responsabili. In alcuni casi tut- tavia, alcune aziende hanno adottato strategie pub- blicitarie "verdi" volte a indurre il consumatore ad as- sociare il prodotto con caratteristiche generiche e dif- ficilmente verificabili quali "eco", "bio", "naturale", ecc. senza un vero impegno di produrre prodotti mi- gliori. Imparare a leggere le etichette è divenuto di fondamentale importanza per imparare a prendersi cu-

ra di se stessi, degli altri e del pianeta.

Un recente studio in Grecia ha rivelato che 3 adoles- centi greci su 10 prestano attenzione alle informazio- ni fornite dalle etichette dei prodotti alimentari (es. quantità di sale e zucchero, conservanti, ecc) al mo- mento di acquistare prodotti, sebbene la maggior par- te osserva solo le date di produzione e scadenza.



Shop in local market (medina) in Rabat, Morocco

## 3.4 Os desperdícios alimentares

Os restos de alimentos podem ser utilizados para a produção de composto. Uma biodegradação adequada de resíduos que contenha material orgânico pode levar a um produto estabilizado geralmente chamado "composto", semelhante às componentes naturais orgânicas do solo. O composto pode ser utilizado como um complemento aos adubos naturais, uma vez que aumenta a fertilidade dos solos, aumentando a sua capacidade para reter água e oxigénio, contribuindo para os cultivos de boa qualidade. Os restos do jardim e da cozinha são ideais para bactérias, fungos, minhocas e outros pequenos insectos que participam no processo de compostagem. Estima-se que os restos vegetais da cozinha constituem 30% do volume total de resíduos domésticos. Para se fazer composto deve-se começar com a triagem dos resíduos.

### Objectivos

- \* Identificar as vantagens da adubo composto de restos de alimentos
- \* Adquirir prática em fazer adubo composto
- \* Estar envolvido em actividades ambientais amigas
- \* Apreciar o valor dos desperdícios, se gerido de forma sustentável

### Materiais

Resíduos orgânicos: restos cozinha e jardim (ver abaixo).  
Caixa ou depósito: caixas de madeira ou de plástico com muitas aberturas nas laterais, de modo a permitir a entrada do ar suficiente para o seu conteúdo.



Campanha de recolha e reciclagem de materiais biodegradáveis em Campo Baix perto de Tarragona (Espanha), que decorre desde 1997

Resíduos dos materiais a serem utilizados para o adubo composto:

- ⊙ Alimentos crus e cozidos (verduras, legumes, frutas)
- ⊙ Cascas de vegetais
- ⊙ cascas de ovos esmagadas
- ⊙ saquetas de chá e de café papel, borra de café
- ⊙ papel de cozinha
- ⊙ Cinzas (da lareira)
- ⊙ Pequenas folhas e flores
- ⊙ terra, estrume
- ⊙ Os resíduos não devem conter:
- ⊙ Carne e produtos animais
- ⊙ Plástico, metais, vidro: podem ser reciclados!

### Plano de Actividade\*

1. Coloque a caixa num canto plano do seu jardim, quintal ou varanda, protegido da chuva. Coloque-o numa grade ou numa base só lida com aberturas para filtrar.

\* Adaptado da "Waste in our life" (Scoullos M. & D. Papadopoulos, 2003)

2. Cortar os resí duos recolhidos em pedaços pequenos - o mais pequeno possível - e molhá -los com água.
  3. Revista a caixa com jornal; desta forma poderá infiltrar melhor a humidade e tornar mais fácil esvaziar a caixa.
  4. Aplique uma camada de resí duos dentro da caixa.
  5. Cubra a primeira camada de resí duos com uma camada fina de terra ou estrume.
  6. Continue a aplicar alternadamente camadas de resí duos e de estrume até acabar e cubra a caixa.
  7. Meça a temperatura da mistura todos os dias:  
Vai descobrir que, durante os primeiros dias a temperatura subirá rapidamente e mais tarde, ela permanecerá estável durante um curto período de tempo. Pode explicar por quê?
  8. Humidifique regularmente a mistura colocando uma quantidade relativamente pequena de água.
  9. Quando a temperatura começa a diminuir retire o material para fora da caixa, molhe-o com água e mexa-o com uma pá de lixo de forma a permitir entrar o ar.
  10. Coloque o material na caixa e meça a temperatura.
- Nos dias seguintes a temperatura irá aumentar novamente e, de seguida, ficará estabilizada.
11. Repita os passos (9) e (10), quando a temperatura começar a diminuir novamente.

Geralmente o adubo composto fica pronto em cerca de 7-8 meses. O aspecto final do adubo composto será parecido com farelos de terra mas sem o seu conteúdo original. Se ficarem pequenos pedaços de resí duos no adubo peeneire-o para parte melhorar a sua aparência.

12. O composto produzido não o deve ser utilizado de imediato: espere algumas semanas ou até três meses.
13. Use o adubo composto produzido no jardim da sua casa ou da sua escola.

### ALGUMAS SUGESTÕES IMPORTANTES:

- \* A fim de acelerar o processo pode-se usar uma mistura especial que facilita a fermentação. Essa mistura encontra-se em viveiros de plantas (sementeiras).
- \* Certifique-se que a sua mistura é fornecida com o adequado abastecimento regular de ar e água.
- \* Os primeiros resí duos devem ser cortados em pedaços muito pequenos.
- \* Se a sua caixa de adubo tiver maus cheiros adicione papelão e papel amassado; isto reduz a humidade e permite uma decomposição mais arejada; o contrário produz gases mal cheirosos.

Tente entrar em contacto com as organizações ambientalistas que implementaram actividades de compostagem e campanhas relevantes, para saber sobre as suas experiências (resultados, obstáculos, etc.). Em colaboração com eles, explore formas para iniciar uma campanha similar envolvendo a sua escola e a comunidade local.



Compostiera típica

A maioria dos países do Mediterrâneo não têm provisões suficientes para a reutilização dos resí duos orgânicos. Na maioria dos casos, os projectos de compostagem de plantas são geridos a nível local através de iniciativas voluntárias, em vez de dentro de uma estratégia nacional planejada. No Egipto, Líbano e Malta executam-se programas nacionais de compostagem e uso agrícola de adubo composto. No Chipre o adubo composto é usado para melhorar o solo. Ao nível local, as iniciativas de produção de adubo composto têm-se espalhado por muitos países, incluindo a Tunísia, a Argélia, a Albânia, e a Eslovénia. Em Espanha a compostagem de resí duos domésticos é produzida parcialmente. Na Itália, as regras para a utilização do adubo composto e as características de boa qualidade estão definidas numa específica deliberação (27/07/84).



## 3.5 Comércio de alimentos: é ou não é justo?

### Objectivos

- \* Saber mais sobre o conceito de comércio justo;
- \* Explorar os impactos do comércio justo nos produtores e desenvolvimento local;
- \* Desenvolver as competências de inquérito e de comunicação;
- \* Ter consciência das ligações que existem entre as pessoas de outras partes do mundo no que diz respeito aos bens que compram;
- \* Ter consciência do seu impacto nas escolhas dos consumidores;

### Material

Caderno, cartões, lápis, marcadores

### Plano de actividade



Comece por ler o parágrafo relacionado com este tema do ponto 3 do capítulo Documentos de Apoio e o artigo de Peter Hulm (Anexos) so-

bre comércio justo.

- ⊙ Já ouviu falar sobre comércio justo?
- ⊙ Existem na sua cidade lojas de produtos alimentares cujos rótulos contêm o termo comércio justo?
- ⊙ Já comprou algum desses produtos?
- ⊙ O que acha das vantagens e desvantagens do comércio justo?



Leia as seguintes perguntas e escolha um número de 1 a 5 de acordo com a opção com a qual se identifica.

### PEÇA DE TEATRO

Seis pessoas irão desempenhar o papel de produtores de alimentos que irão partilhar as suas histórias com o público (turma).

O público toma notas durante as apresentações.

O objectivo é identificar as diferenças entre os produtores que aderiram ao comércio justo e aqueles que não o fizeram.

*Para os alunos que vão interpretar o papel de produtores: Usem as informações fornecidas nas páginas seguintes e/ou obtenha mais informações. Para a sua apresentação, tente ser o mais convincente possível recorrendo por exemplo a determinados adereços: pode estar vestido de acordo com o papel que irá desempenhar, mostrar imagens, utilizar movimentos corporais, música, etc.*

**1: Não concordo; 2: concordo um pouco, 3: concordo em parte, 4: estou plenamente de acordo, 5: concordo completamente**

A. Quando descasco uma banana ou como uma barra de chocolate ou bebo uma chávena de chá não penso sobre a pessoa que a desenvolveu.

B. A vida é dura para todos nós, não creio que os problemas dos produtores tenha algo a ver comigo.

C. O que eu escolho comprar tem um impacto na minha vida, bem como na vida de outras pessoas.

D. Sejamos realistas: se eu pagar mais por um produto rotulado de comércio justo não irei salvar os pobres do mundo.

E. As minhas escolhas enquanto consumidor podem fazer a diferença, por exemplo: Na melhoria da qualidade de vida dos produtores pobres.

F. As nossas escolhas colectivas enquanto consumidores podem fazer a diferença, por exemplo: Na melhoria de vida dos produtores pobres.

	1	2	3	4	5
A. Quando descasco uma banana ou como uma barra de chocolate ou bebo uma chávena de chá não penso sobre a pessoa que a desenvolveu.					
B. A vida é dura para todos nós, não creio que os problemas dos produtores tenha algo a ver comigo.					
C. O que eu escolho comprar tem um impacto na minha vida, bem como na vida de outras pessoas.					
D. Sejamos realistas: se eu pagar mais por um produto rotulado de comércio justo não irei salvar os pobres do mundo.					
E. As minhas escolhas enquanto consumidor podem fazer a diferença, por exemplo: Na melhoria da qualidade de vida dos produtores pobres.					
F. As nossas escolhas colectivas enquanto consumidores podem fazer a diferença, por exemplo: Na melhoria de vida dos produtores pobres.					

### Histórias de produtores\*

#### PRODUTOR BANANA A

Eu planto bananas numa plantação de grande escala na América Central. O nosso salário é muito baixo. Os pesticidas pulverizados sobre as bananas podem ter terríveis efeitos colaterais, que podem tornar os homens estéreis. As mulheres que trabalham no sector de embalagem de bananas sofrem o dobro da taxa normal de leucemia. Os bebés nascem deformados. Nós não somos donos de nenhuma terra, de modo que trabalhar nas plantações é a nossa única maneira de ganhar a vida.

#### PRODUTOR BANANA B

Eu planto bananas numa plantação na Costa Rica. Desde que aderimos ao Comércio Justo o nosso salário aumentou. Isto significa que a vida melhorou bastante para nós; que podemos arcar com as despesas relativas à água canalizada e electricidade. O meio ambiente também melhorou.

Resíduos plásticos são reciclados e pode-se caminhar ao redor das plantações de banana sem cheirar produtos químicos. Isto significa que a nossa saúde tem melhorado. As ervas daninhas são extraídas manualmente ao invés de usar herbicidas nocivos, e os trabalhadores foram enviados para cursos de formação. O Comércio Justo deu-nos a oportunidade de nos ajudarmos a nós próprios - podemos olhar em frente para o futuro, em vez de nos perguntarmos como é que iremos sobreviver.

#### CULTIVADOR DE CHÁ A

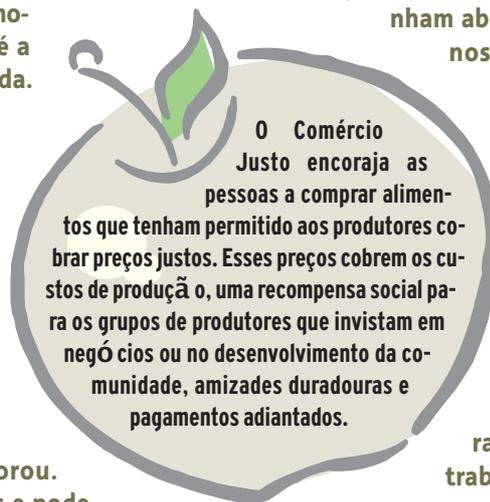
Eu trabalho numa grande propriedade produtora de chá na Índia. Temos uma pausa durante o trabalho, mas a nossa remuneração é muito baixa. Isto significa que, como ganhamos mal, as nossas crianças também têm de trabalhar. Eles não vão à escola.

Nossas casas encontram-se em condições terríveis e se nos queixamos ao gestor da propriedade corremos o risco de perder os nossos empregos. Qualquer abrigo é melhor do que nenhum.

#### CULTIVADOR DE CHÁ B

Eu também trabalho numa grande propriedade produ-

tora de chá na Índia. É um trabalho árduo, mas nos últimos anos a vida tem melhorado. O proprietário agora vende chá através do Comércio Justo. Usamos algum dinheiro extra do Comércio Justo para comprar uma ambulância. A maior diferença é o dinheiro estar a ser usado para fornecimento de electricidade para as casas dos trabalhadores. Isto significa que as mulheres têm agora mais tempo - não têm de recolher lenha, e as casas são livres de fumo - que é saudável para todos nós. Antes de haver electricidade muitas pessoas tinham problemas respiratórios, muitas mulheres tinham abortos espontâneos e complicações nos nascimentos. Outra vantagem é que as crianças têm luz para estudar à noite.



#### CULTIVADOR DE CACAU A

Quando o preço do cacau baixa, temos de tomar decisões difíceis. Poderemos ter de deixar de mandar as nossas crianças para a escola, e só nos podemos dar ao luxo de comprar medicamentos para os membros da família que têm trabalho remunerado. Não são apenas as pessoas que adoecem - insectos como o

da farinha podem destruir grande parte da colheita de cacau por ano, se não estivermos aptos a cuidar das plantas adequadamente.

Outro problema são os comerciantes que nos ludibriam, nem sempre pesam o nosso cacau de forma justa ou pagam em dinheiro. Não conseguimos crescer, nem somos capazes de competir no mercado deles.

#### CULTIVADOR DE CACAU B

As coisas estão realmente melhorando para nós por termos começado a vender o nosso cacau através do Comércio Justo. Temos um contrato a longo prazo com a empresa de chocolate, então o nosso árduo trabalho compensa. Os agricultores que tiveram de abandonar as suas explorações para procurar trabalho remunerado regressaram às suas aldeias para plantar cacau. As comunidades estão novamente juntas. Já usamos algum dinheiro extra proveniente do Comércio Justo para cimentar o chão das nossas casas - antes o chão era sujo. Agora podemos nos dar ao luxo de mandar os nossos filhos à escola secundária, bem como lhes comprar livros escolares e sapatos. Plantamos mais cacau por termos confiança no Comércio Justo - permite-nos ter bons preços. O Comércio Justo de facto faz a diferença.

\* Resource: "Fairtrade in your school ED1, April 2005, The Fairtrade Foundation.

## 3.6 Do campo para a mesa

Tal como os seres vivos nascem, envelhecem e morrem, os alimentos também têm o seu ciclo de vida. Cada etapa de desenvolvimento de um alimento afecta o ambiente de formas diferentes – desde a forma como os utilizamos e as quantidades que compramos àquilo que fazemos com eles após utilizá-los. Ao olhar para o ciclo de vida de um produ-

### Objectivos

- \* Estudar os processos gerais básicos do ciclo de vida dos produtos alimentares
- \* Ter consciência dos impactos ambientais e económicos da produção de alimentos.
- \* Conceptualizar a importância da reutilização e reciclagem no ciclo de vida de um produto.
- \* Adotar uma atitude positiva comprando produtos que seguem princípios de concepção ecológica

to: desde a extração e transformação das matérias-primas, à fabricação e distribuição, até ao produto final usado pelos consumidores, pelos que fazem reciclagem e pelos distribuidores, assim podemos compreender melhor a ligação entre Recursos Naturais, utilização de energia, resíduos e outros desafios maiores como por exemplo: Alterações Climáticas. Pensar no ciclo de vida de um produto é uma forma realmente útil de nos ajudar a decidir quais os produtos que causam menos impacto no ambiente, na nossa carteira e no bem-estar da sociedade local.

Os produtos alimentares têm um ciclo de vida constituído por uma série de etapas: produção, transformação, embalagem, armazenamento, transporte e desperdício de alimentos. As pessoas compram produtos alimentares para uma série de razões e, muitas vezes, sem pensar na origem do alimento, ou na distância usada para ser transportada (ver Act.3.3).

O morango introduzido na Europa em Março, importado por avião, consome 24 vezes mais energia do que o morango plantado localmente introduzido em Junho.

### Plano de Actividade



Vamos investigar o ciclo de vida dos almoços/lanches da escola

⊙ Preencher um tabela sobre ciclo de vida. Faça uma lista do que come normalmente durante as pausas/almoço na escola, abrangendo os alimentos geralmente adquiridos na cantina e os levados de casa, incluindo bebidas.

⊙ Para cada item alimentos e bebidas anote por baixo as fases do seu ciclo de vida. Procure informação (qualitativa e, se possível, dados quantitativos) sobre os principais impactos ambientais em cada fase: uso do solo, da água e da energia, bem como as emissões e resíduos. Use referências bibliográficas, pesquise na internet, faça entrevistas a fabricantes, comerciantes e utilizadores, peritos, etc.

⊙ Compare os ciclos de vida dos seus lanches com os de seus colegas de classe. Quais os que têm menor impacto ambiental? Porquê?

⊙ Pense sobre o que um almoço de "baixo impacto ambiental" poderá conter. Anote os itens que poderiam existir num almoço desse tipo.



Em grupos, trabalhe sobre os seus alimentos favoritos: leite, batata frita, sorvete, etc., para entender melhor o seu ciclo de vida. Deverá investigar cada uma das quatro principais fases do ciclo de vida do alimento baseando-se nas seguintes perguntas.

#### Matérias-primas e Produção

⊙ Qual é o lugar de (i) produção/extracção de matérias-primas(ii) e fabricação do produto final das matérias-primas?

⊙ Quais são as leis cujos princípios de origem dos produtos orientam-se em relação à utilização de pesticidas, às regras de segurança para os trabalhadores, aos salários e às condições dos trabalhadores e agricultores?

⊙ Quais as matérias-primas e recursos energéticos utilizados para a sua produção em grande escala?

⊙ Quais os processos atravessados pelas matérias-primas para produzir um produto em particular? Será que estes processos poluem os recursos naturais: terra, água, ar? Exemplo: que produtos químicos são utilizados no fabrico ou cultivo do produto ou do seu recipiente?

⊙ Trata-se de um produto de origem animal, os animais são bem tratados?

### Transporte e Venda a Retalho

- Qual a distância do percurso do produto desde o local de produção até ao local de venda ao consumidor? Que meios de transporte são usados?
- Qual o seu percurso até o local de venda ao consumidor?
- Você pode levar os seus próprios sacos e recipientes consigo e comprar em avulso, em vez de produtos pré-embalados?

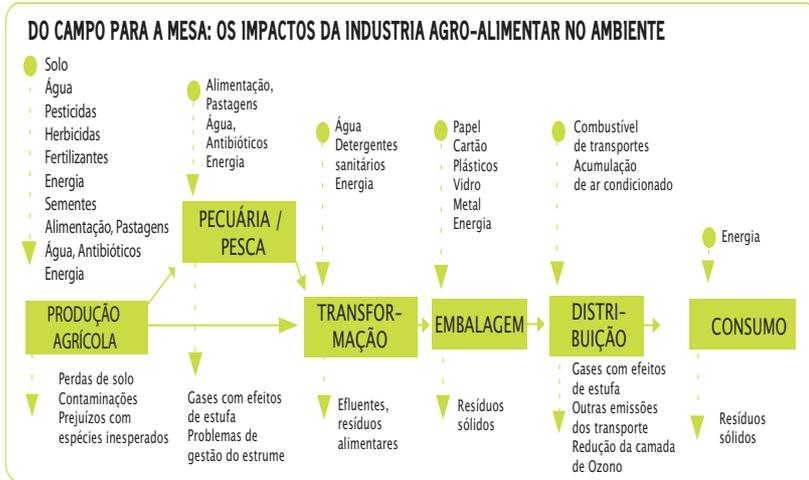
### Consumo e Uso

- O produto é fresco ou transformado?
- Esse alimento é necessário para si? Porquê?
- Trata-se de um produto mais barato ou caro? Porquê?
- Trata-se de um produto popular?

### Embalagem e Resíduos

- Indique como é embalado um produto específico? Que materiais são usados?
- Será que o produto e as embalagens podem ser reutilizadas, recicladas ou transformadas para adubo composto?
- Se o produto (ou o que sobra dele) vai para o sistema de drenagem irá eventualmente prejudicar os cursos de água?
- Será que a embalagem deixada fora pode ser prejudicial para os animais ou para o ambiente?

Com base nos seus resultados desenhe o ciclo de vida do



Os impactos da indústria alimentar no ambiente (UNEP, 2004)

produto e apresente-o à sua turma. Poderá também organizar uma exposição com todos os seus cartazes para informar a todos os estudantes da sua escola, professores, pais, etc.

**Os efeitos das emissões provenientes da pecuária, agricultura e indústria na água, no solo e no ar; pesca comercial intensiva; aumento da transportação de produtos alimentares; e os resíduos resultantes de processos de produção, em particular os orgânicos e embalagens têm impactos ambientais significativos relacionados com produção e transformação de alimentos e bebidas.**

COMIDA E BEBIDAS DOS ALMOÇO/ PAUSAS NA ESCOLA		PRODUÇÃO		TRANSPORTE E VENDA A RETALHO	CONSUMO E USO	EMBALAGENS E RESÍDUOS
ITEM	PARTES DO ITEM	MATÉRIA-PRIMA DOS INGREDIENTES	TRANSFORMAÇÃO			
Pão enrolado com queijo	Pão enrolado	Cultivo de trigo numa quinta	Trigo transformado em farinha no moinho. Farinha transformada em pão na fábrica de pão	Trigo da quinta para o moinho, para a fábrica de pão, para vender	De casa para o mercado e do mercado para casa	Restos do pão ou de queijo enrolado (se houver), embalagem
Impacto ambiental	Queijo Margarina Embalagem	Terra ... Uso de água ... Uso de energia ... Emissões / Resíduos	Área da terra ... Uso de água ... Uso de energia ... Emissões Resíduos	Uso de energia (petróleo)... Meios de transporte ... Distâncias Emissões Resíduos	Uso de energia ... Meios de transporte ... Distâncias Emissões Resíduos	Terra (se acabarem no chão da terra) ... Meios de transporte Emissões Resíduos



## 3.7 A alimentação e os problemas de saúde

### ALGUNS FACTOS TRISTES ...

(!) 800 milhões de pessoas (mais de um oitavo do planeta) não têm alimento suficiente para viver uma vida normal, saudável e activa.

### Objectivos

- \* Estar informado sobre os principais problemas de saúde relacionados com a alimentação
- \* Ter consciência dos problemas de subnutrição e/ou desnutrição
- \* Estar sensibilizado sobre a interligação que existe entre os padrões de saúde, protecção do ambiente e desenvolvimento sustentável.

(!) 11 milhões de crianças com menos de cinco anos morrem de fome ou de doenças relacionadas com a alimentação a cada ano.

Doenças relacionadas com a alimentação são comuns em muitos países e as crianças são as mais afectadas, com diarreias que originam elevadas taxas de mortalidade infantil.

dade infantil.

(!) Tem-se dito que na Europa e no Ocidente têm havido recentemente muitos problemas de saúde e vidas em risco que estão relacionadas com a produção alimentar industrial; a agricultura intensiva, a comercialização e abastecimento alimentar; as práticas e modelos nutricionais fortemente dominados pelos interesses comerciais da indústria e da agricultura multinacional; Assim, este é o momento oportuno para fazer uma re-avaliação destas práticas nocivas e perigosas.

(!) Em muitos países, os problemas de saúde relacionados com os excessos dietéticos são uma ameaça cada vez maior. A obesidade na infância e na adolescência está associada a vários problemas de saúde, e a sua persistência na idade adulta leva a um maior risco de morte prematura e a vários problemas não fatais, mas debilitantes, que afectam a produtividade. Estes problemas emergentes não estão limitados apenas a populações desenvolvidas; Um número crescente de países em desenvolvimento é actualmente confrontado com o duplo problema da desnutrição e doenças crónicas relacionadas com a dieta alimentar.

### Plano de Actividade

- \* Faça uma pesquisa sobre problemas de saúde relacionados com a alimentação, como por exemplo, doenças

1: Não concordo; 2: um pouco, 3 em parte, 4: concordo, 5: concordo plenamente	1	2	3	4	5
a) A população mundial está crescendo muito rapidamente; os agricultores não conseguem cultivar alimentos suficientes.					
b) Subnutrição ou desnutrição pode ser combatida com a actualização dos métodos agrícolas dos países em desenvolvimento.					
c) A verdadeira questão é: quem controla a distribuição e venda de produtos alimentares e não apenas quem a cultiva.					
d) Se as pessoas no planeta tivessem menos filhos seriam mais ricos e capazes de suportar todos a alimentação de que necessitam.					
e) A crise alimentar deve ser resolvida por "bancos" de emergência alimentar internacional e ajuda alimentar.					
f) Há alimentos suficientes para todos: os ricos têm de viver mais simplesmente, para que os pobres possam simplesmente viver.					

causadas por alimentos inadequados, desnutrição e má nutrição, obesidade, etc. Foque-se na região mediterrânica.

\* Leia atentamente as declarações da página anterior. Indique o número de acordo com a sua opinião.

- Discuta as suas respostas com outros membros do seu grupo. Qual a diferença entre elas?
- Tente entender o que está por trás de cada resposta. Não se apresse a tirar conclusões precipitadas e não se esqueça que não há respostas certas ou erradas.
- Com a ajuda do seu professor elabore e classifique as suas respostas num diagrama, que apresenta as principais causas da desnutrição e subnutrição.
- Debata com o seu grupo possíveis formas de combater as questões de segurança alimentar, incluindo questões como: subnutrição, alimentação inadequada e doenças de origem alimentar.

De que forma os cidadãos, individualmente ou em comunidade, podem contribuir para esses objectivos? Leia o texto seguinte, que apresenta as principais estratégias da FAO para melhorar a segurança alimentar.

### ESTRATÉGIAS DA FAO PARA MELHORAR A SEGURANÇA ALIMENTAR

#### COMÉRCIO JUSTO

Os termos do comércio internacional favorecem o Norte. O mundo rico mantém o Sul ligado a mercadorias produzidas primárias, colocando barreiras alfandegárias para os produtos manufacturados.

As barreiras para o sector têxtil e vestuário sozinhas custam aos países pobres \$53 biliões por ano em perdas comerciais - isto equivale ao total de todos os auxílios ocidentais para o sul. Ironicamente, a manutenção da pobreza no Sul significa que os países pobres podem comprar menos bens manufacturados do que os ricos. Não existe nada como o mercado "livre"; o que temos de lutar é por um comércio justo. O primeiro passo é estar informado e tomar decisões sábias como consumidores e investidores.

Como cidadãos, podemos opor-nos ao comércio desleal e transmitir essa oposição aos nossos dirigentes políticos.

#### PROTECÇÃO AMBIENTAL

O excesso de população no Sul tem sido frequentemente culpabilizado pela catástrofe ecológica. De facto, os pobres têm mais vantagens na preservação dos recursos de

que dependem. É uma visão limitada a exploração comercial por um pequeno número de empresas que estão nivelando as florestas no mundo para produtos comerciais, como a madeira para móveis e papel, ou a reconversão das terras para plantação de produtos primários ou para criação de gado. Tais práticas fornecem aos países do Norte o consumo de mercadorias, deixando todos os custos sociais e ambientais para o sul. Para preservar um futuro comum, o ambiente deve ter prioridade. Cada um de nós pode ajudar, incentivando a produção sustentável e questionando o nosso próprio consumo.

#### AGRICULTURA ADEQUADA

Não há uma rápida solução para áreas com escassez alimentar - cada região tem as suas soluções específicas. A Revolução Verde foi frequentemente atacada pelas elites ricas que afastam os pequenos agricultores fora do mercado. Em muitos países a agricultura comercial incentivada com subsídios, continua a avançar rapidamente com o seu arsenal de poluentes químicos e pesticidas resistentes às pragas e declinando rendimentos. As verdadeiras respostas são outras, com os agricultores que fazem o melhor uso das suas terras, combatendo as pragas com métodos de controlo biológico natural, cultivando uma variedade de culturas para manter o solo fértil, e guardando as melhores sementes para futuras safras. Para que os seus esforços tenham sucesso têm de ser capazes de tomar as suas próprias decisões. Demasiadas vezes os governos, as empresas agrícolas e os decisores políticos, do outro lado do globo, controlam a agenda da agricultura.

#### IGUALDADES DE DIREITOS PARA AS MULHERES

As mulheres herdaram todas as desvantagens e nenhum poder. No entanto, elas fazem a maior parte do trabalho agrícola em muitas partes do mundo. Elas trabalham mais horas do que os homens - ainda que 70% dos adultos do mundo sejam mulheres pobres. Quatrocentos milhões de mulheres em idade fértil pesam menos de 45 kg - a sua saúde deficiente é um importante factor contribuinte para problemas de saúde sofridos pelos seus filhos. A melhor maneira de combater a fome das mulheres é por melhorar o acesso ao trabalho remunerado justo e à terra. Nos países "desenvolvidos" muitas mulheres ganham metade do que os homens. Muitas vezes, os seus trabalhos não são considerados como trabalho. As mulheres produzem metade dos produtos alimentares do mundo, mas ganham apenas 1% das terras cultivadas. A educação também melhora o controlo da mulher sobre a sua fertilidade, saúde e padrão de qualidade de vida.

## REFORMA AGRÁRIA

Um bilhão de pessoas que vivem nas aldeias do Sul não tem terras próprias para cultivar. Dois terços vivem na Índia e Bangladesh. Na Guatemala e Peru 85% dos trabalhadores rurais não têm terra. Sempre que o problema existe há geralmente uma história de movimentos de uma reforma agrária falhada - frustrada pelas elites proprietárias com poder político e contactos. Dar terras aos agricultores pobres para que possam cultivar seus próprios alimentos, não seria por si só bem sucedida.

A redistribuição de terras teria de ser implementada conjuntamente com o melhoramento do acesso ao crédito e aos meios de produção, como máquinas. Mas a reforma agrária poderia criar os empregos que as pessoas pobres de áreas rurais procuram nos bairros precários da cidade.

## PAZ

A guerra causa a fome. Os conflitos tiram as pessoas de suas casas e suas subsistências - os refugiados não têm terra para cultivar seus alimentos nem trabalho que lhes permita comprá-los. Em 1994, o orçamento militar total mundial foi de 767 bilhões de dólares - mais do que o total de rendimentos dos 45% de pobres da população mundial. Os "dividendos da paz" tem rendido 935 bilhões de dólares desde 1987 através da redução de gastos com armas, mas muito pouco do que foi canalizado foi usado para a ajuda ao desenvolvimento internacional - que está em constante queda em percentagem do PIB. Os países líderes devem trabalhar para a paz e para a utilização desses dividendos sabiamente. Uma maior estabilidade daria aos países mais pobres a oportunidade de reduzir as suas próprias despesas militares.

## DISTRIBUIÇÃO DA RIQUEZA

Mais de um bilhão de pessoas vivem com menos de um dólar por dia. Um quinto dos mais ricos da população mundial controlam cerca de 86% do dinheiro, e a quinta parte dos mais pobres cerca de 1.4%. Mercados livres e comércio livre não pode criar oportunidades para os pobres, quando a necessidade real é de um comércio justo e mercados equitativos. Não faz sentido que os países ricos prossigam com política da ganância econômica e com os indivíduos super ricos separados. O sucesso econômico no Sul significaria aumento do comércio e muito mais, e não menos empregos no Norte. A distribuição da riqueza poderia efetivamente salvar essa situação.

## CONSTRUÇÃO DA COMUNIDADE

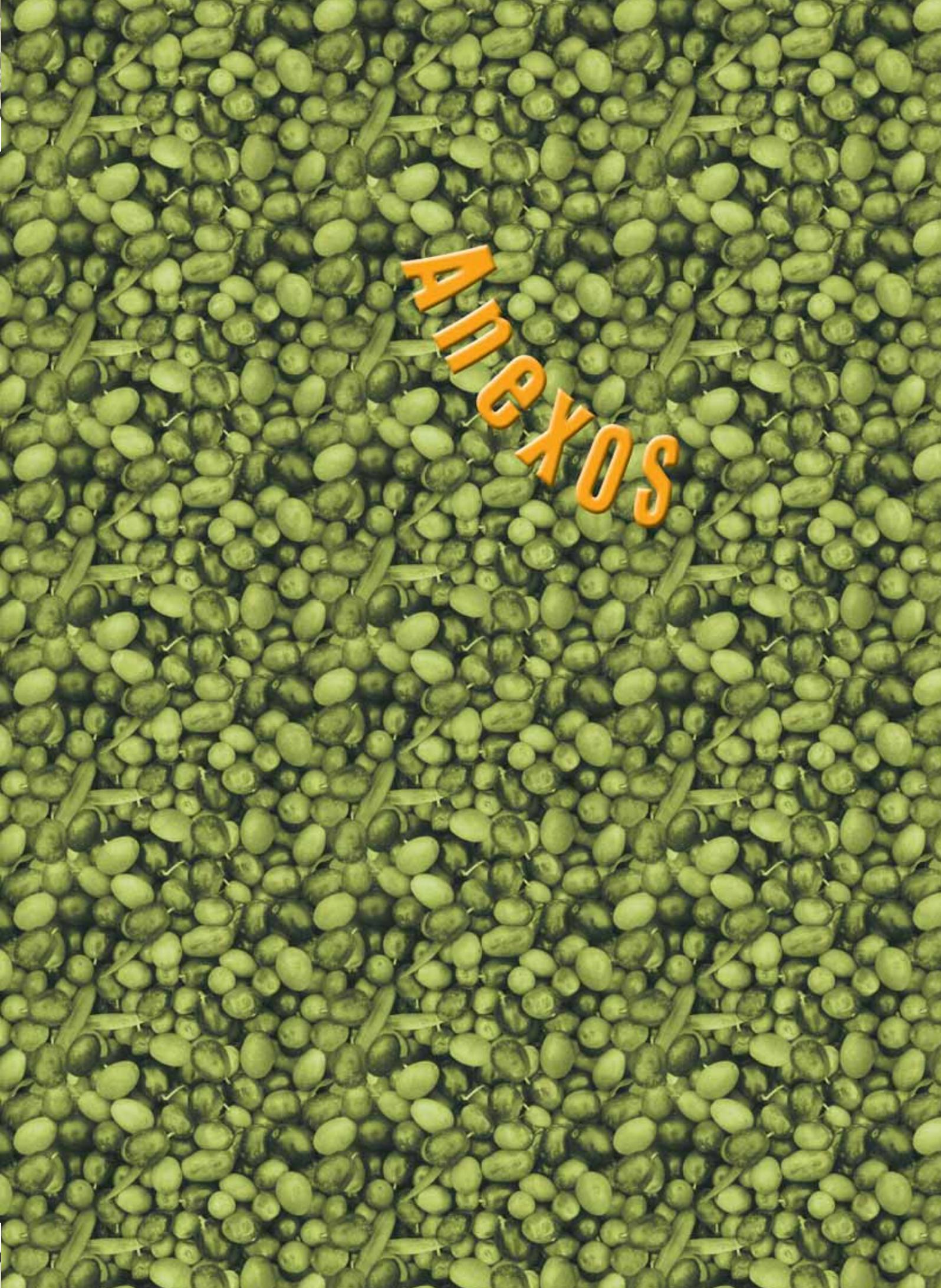
A desigualdade não é o respeito apenas à economia, mas também à escolha moral. Precisamos de substituir o mito perigoso da importância do sucesso financeiro individual - o importante para o imperialismo moderno - pela ideia do indivíduo dentro de uma comunidade. As pessoas devem estar conscientes da sua ligação com as outras pessoas, as espécies e ambientes podem construir compaixão e força. Muitas comunidades pobres, com pouco para poupar, estão a trabalhar nesse sentido ideal - quer se trate de mulheres pobres executando comuns sopas cozinhadas no Peru e na Bolívia, ou os agricultores em toda a América Latina envolvidos em programas para partilhar o seu conhecimento com os outros.

## REDESCOBRINDO ALIMENTOS TRADICIONAIS

Outra forma de ajudar a contornar a escassez alimentar é reconhecer a sabedoria dos povos tradicionais e os seus conhecimentos sobre os recursos alimentares disponíveis localmente. Amarantho e quinoa, duas culturas tradicionalmente cultivadas no Peru e no México são exemplos. Ambos os grãos são versáteis, bem adaptados ao solo local e às condições climáticas e proporcionam mais proteínas de alta qualidade do que a maioria dos grãos comerciais, incluindo arroz, trigo e milho.

## UMA "REVOLUÇÃO AZUL"

O mundo precisa de uma "revolução azul". A Comissão Mundial dos Rios relatou em 1999 que mais de metade dos maiores rios do mundo estão a secar ou estão gravemente poluídos. A contaminação de rios e bacias hidrográficas deslocaram 25 milhões de refugiados ambientais em 1998 - pela primeira vez ultrapassando os 21 milhões de refugiados de conflitos armados em todo o mundo. Com base em projecções das Nações Unidas, 4 mil milhões de pessoas serão afectadas pela escassez de água até 2050. Até então, a Nigéria, por exemplo, terá apenas cerca de 900 m<sup>3</sup> de água por pessoa, em comparação com os 3.200 m<sup>3</sup> por pessoa em 1990 (cerca de 75% de redução na disponibilidade de água). Os governos e as comunidades precisam de desenvolver planos de gestão dos rios na bacia hidrográfica e envolver a população local e na sua implementação.

The image shows a vast field of green lentils, with the word "ALEXOS" prominently displayed in the center in large, orange, 3D block letters. The lentils are densely packed and cover the entire frame, creating a textured, green background. The lighting is even, highlighting the natural color and shape of the lentils.

**ALEXOS**

# Ricette Mediterranee

## PASTA ALLA SORRENTINA

O macarrã o tem uma história muito antiga que começou há cerca de 2000 anos atrás, algures no Mediterrâneo. Costumava-se dizer que Marco Polo trouxe ideia do macarrã o da China, mas não é verdade. Tria ou trii é um tipo de macarrã o muito conhecido na Sicília moderna; era conhecido desde a antiguidade, mesmo antes da época de Marco Polo. Em 1154, o geógrafo árabe Al-Idrisi já falava de um macarrã o chamado Triya feita em Palermo. Contudo, parece ser ainda mais antigo. Triya provém da palavra do grego histórico itria, o nome de um produto à base de cereais, que se tornou conhecido em todo o Império Romano. Assim, será que a antiga greco-romana itria já era uma espécie de macarrã o? Apesar de toda a evolução, é muito provável que sim.

### Ingredientes

- ⊙ 400 g de macarrã o (esparguete)
- ⊙ Tomates
- ⊙ 300 g de mozzarella (queijo tradicional italiano)
- ⊙ folhas de manjeriço
- ⊙ Azeite
- ⊙ 1 dente de alho
- ⊙ Sal e pimenta

### Preparação

Ferva um pouco de água numa panela grande. Adicione sal. Enquanto a água ferve corte o tomate em pedaços pequenos e coloque-os numa frigideira onde já tiver colocado o azeite e o alho. Deixe-os cozinhar até fazer um molho. Coloque o macarrã o na água a ferver. Corte a mozzarella em pedaços pequenos e adicione-a ao molho. Após cerca de 12 minutos coe o macarrã o e coloque-o numa tigela. Acrescente o molho e misture. A seguir se quiser acrescente um pouco de pimenta e por último, acrescente algumas folhas frescas de manjeriço.

Mozzarella: um diminutivo do nome original mozza, que simplesmente quer dizer "um pedaço cortado". A sua história remonta ao século 15 e em 1570 é mencionada num livro de receitas do tribunal Papal. A Mozzarella foi originalmente fabricada a partir de leite de búfalo, mas hoje é fabricada a partir do leite de vaca filtrado, pasteurizado e coalhado.

O Manjeriço ou Basílico é frequentemente utilizado em pratos italianos, principalmente nos molhos, mas alguns outros povos do Mediterrâneo plantam-no para utilização aromática e decorativa e/ou confecção de alimentos. O manjeriço é uma planta de origem indiana. Era conhecido pelos antigos romanos, mas raramente se encontra

nas receitas da antiguidade romana.

## BACALHAU À BRAZ

Portugal tem contribuído para a introdução de um maravilhoso exotismo na Europa e para a disseminação da identidade cultural europeia para outros continentes distantes mudando o curso da história. A cultura Portuguesa está mesclada com outras culturas numa ampla variedade de áreas, incluindo a culinária e os sabores. O conhecido "bacalhau" salgado, tão valorizado também na culinária de outras culturas, é uma parte desta imensa aventura do passado, que ainda hoje é encontrado nas mesas Portuguesas.

Apesar do bacalhau salgado ser encontrado em muitas outras cozinhas nacionais, alguns desses chamam-no de o seu "amigo fiel". Os Portugueses têm muito orgulho no facto de terem tantas receitas de bacalhau como os dias do ano. O que é notável neste caso é que o bacalhau é um produto que ainda não existia em Portugal no momento em que se tornou uma tradição culinária (aproximadamente no século 15 dC). Na verdade, o bacalhau é um elemento básico da dieta mediterrânica desde o século 10 dC. Existe uma rica variedade de receitas de bacalhau no Norte da costa do Mediterrâneo. Na Grécia o bacalhau (com alho) é o prato típico na celebração do dia 25 de Março (Dia Nacional e Dia da Anunciação). Ainda hoje, com pequenas alterações na receita medieval, o bacalhau ainda é salgado. Actualmente, a Noruega tem quase 75% do mercado global de bacalhau.

### Ingredientes

- ⊙ 1 kg de Bacalhau (salgado ou demolido)
- ⊙ 3 cebolas grandes
- ⊙ 6 dentes de alho
- ⊙ 1 dl azeite de oliveira
- ⊙ 500 g de batata palha ou (1 kg de batatas cortadas em finos palitos e fritas em óleo)
- ⊙ 12 ovos
- ⊙ 4 colheres de salsa picada
- ⊙ azeitonas pretas
- ⊙ sal e pimenta

### Preparação

Se o bacalhau for salgado: Demolhe o bacalhau, mergulhando-o em água durante pelo menos 24 horas, mudando a água 3 a 4 vezes.

Coloque o bacalhau numa panela com água e deixe ferver.

Retire as peles e as espinhas e desfie o bacalhau. Num tacho grande refogue o alho e as cebolas picadas em azeite. Adicione o bacalhau desfiado mexa bem e deixe a absorver o azeite. Adicione a batata palha (ou batatas em palitos fritas previamente em ó leo) mexendo bem.

Enquanto ainda estiver quente, adicione os ovos batidos previamente com sal e pimenta. Envolve tudo muito bem mexendo com uma colher de pau até os ovos começarem a coagular. Retire do tacho e coloque numa travessa grande. Polvilhe com salsa picada e decore com azeitonas pretas.

## PAELLA

Existem muitos cozinheiros que afirmam que "paella" é o prato mais "usurpados" da cozinha mediterrânica ". A principal razão é que o arroz normalmente utilizado é um tipo de arroz americano em vez do arroz calaspara espanhol. Na verdade, paella é muito semelhante a um bom "risoto" tí pico Italiano. Assim como o risoto, a paella tem que ser preparada e servida imediatamente. Em Valência, é um hábito os homens cozinharem paella no jardim, todos os domingos. O nome Paella tem origem no nome da sertã de duas pegas utilizada para a confeccionar, que se encontra em todos as casas espanholas. Há no entanto uma teoria que diz que o seu nome vem da expressão o á rabe que significa restos de alimentos que podem ser reutilizados para um novo prato.

Normalmente, as carnes ou o peixe incluídos na paella são o semi-cozidos previamente, e o caldo da sua cozedura é utilizado para cozinhar o arroz. O arroz deve ser cozido na sertã tentando preencher até 1,5 a 2 cm e não o mais; se os convidados forem mais, pode haver necessidade de preparar duas Paellas diferentes. A tí pica paella não contém necessariamente marisco. A receita tradicional é feita com coelho, frango, caracóis e legumes sazonais. Paella com peixe é chamada "caldero" e servida com "alioli", um molho picante contendo: alho, sal e ó leo. A Paella é servida quente na sertã em que foi cozinhada.

## O "BOUILLABAISSÉ"

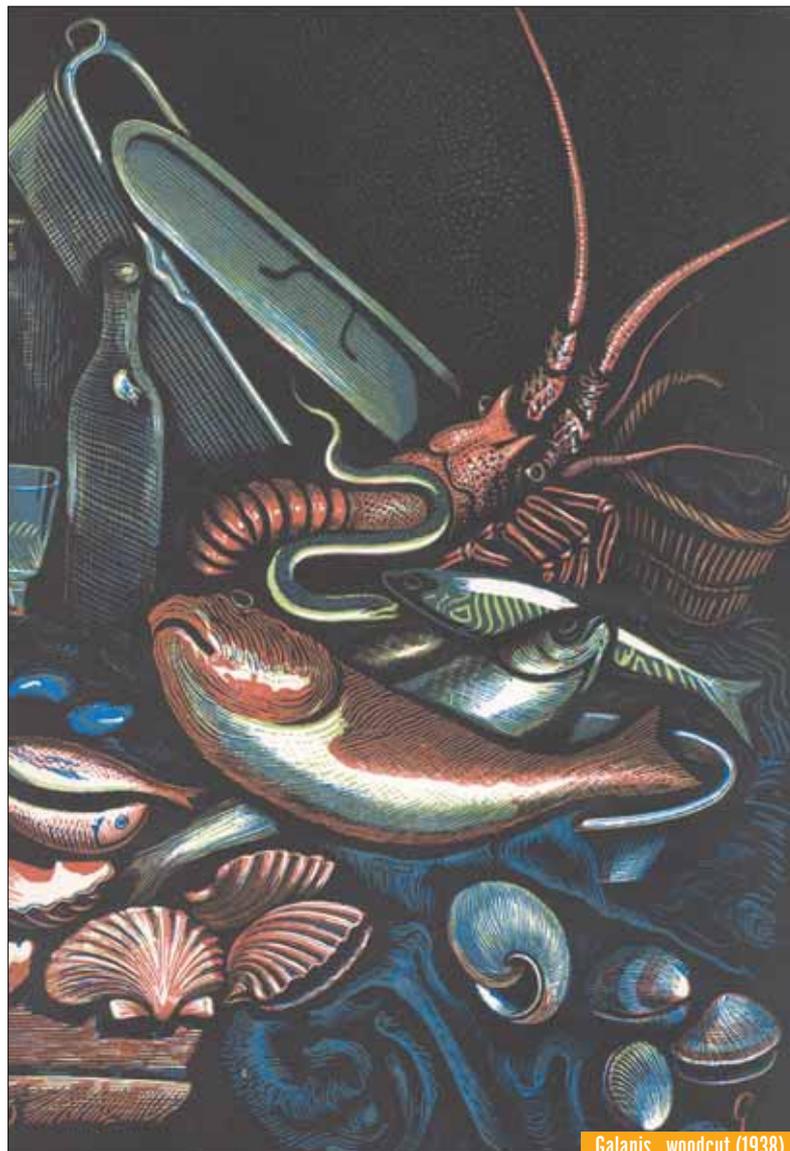
A palavra "bouillabaisse" vem do verbo "bouillir" (ferver) e "abaisser" (reduzir) e significa que o caldo de peixe ao ser fervido fica mais concentrado. A receita de bouillabaisse foi encontrada pela primeira vez num livro de culinária em 1790 como uma sopa de pescadores pobres, onde eram utilizados os peixes que não poderiam ser vendidos.

Hoje em dia, existem tantas receitas de bouillabaisse como cozinheiros! No entanto, o mais importante quando se cozinha este prato é fazer um delicioso caldo de vários peixes.

Alguns chefes franceses sugerem moer o peixe cozido e manter o caldo durante alguns dias no frigorífico.

Podem ser adicionadas ao caldo algumas cascas de laranja ou mesmo açafraão e deixar cozer por alguns minutos para enriquecer o sabor. O azeite de oliveira é o ingrediente essencial. A cozedura final deve ser feita em altas temperaturas.

Ao caldo de peixe podem ser eventualmente acrescentadas batatas e legumes diversos, tais como: aipo, cebola, e às vezes tomate. Antes de servir o bouillabaisse deve-se adicionar uma fatia de pão frito em ó leo polvilhado com alho. Finalmente, a sopa é servida juntamente com peixes e um molho picante chamado "roille" contendo alho e pimentões picantes vermelhos.



Galanis, woodcut (1938)

# Artigo sobre Comércio Justo

“Comércio Justo” por Peter Hulm,  
Fórum Intercional de Comércio - Ponto 2 / 2006

O que significa "Comércio Justo"? Não o encontrará apenas uma resposta. Aqui apontamos o perfil de mercado de um comércio justo - os intervenientes, as controvérsias, as vantagens e as desvantagens.

O Comércio justo no âmbito do comércio internacional tem dois significados distintos. Nas negociações comerciais, o termo é muito utilizado para justificar os subsídios e as barreiras falsas que desviam o sistema de comércio mundial contra os países em desenvolvimento e os produtores agrícolas. O Ex-Dirigente economista do Banco Mundial e Prémio Nobel Joseph Stiglitz, por exemplo, defende um "comércio justo para todos" no contexto da última ronda de liberalização o comercial da OMC, a Agenda de Desenvolvimento de Doha.

## PEQUENOS LUCROS, GRANDES VOZES

Entretanto, os pequenos agricultores dos países em desenvolvimento que produzem algumas das frutas e bebidas preferidas do mundo continuam ainda obtendo apenas tostões dos produtos que são vendidos por consideráveis valores no mundo rico dos supermercados. Pior ainda, os seus lucros oscilam violentamente de época para época, por vezes de um dia para outro, dependendo dos preços dos produtos. Lutar contra os outros produtores para manter as receitas, quando os preços estão em queda, pode conduzir um empobrecimento colectivo em todo o mundo. É aqui que entra o mais famoso movimento de comércio justo do mundo. Oficiosamente atingindo os 60 anos este ano, esta iniciativa de rotulagem, marketing e advocacia visa garantir que os produtores dos países em desenvolvimento recebem lucros maiores do preço pago pelos consumidores. Este artigo procura colocar o movimento de comércio justo alternativo no contexto do desenvolvimento comércio.

O comércio justo muitas vezes paga aos produtores um quarto a um terço a mais do que podem obter no mercado livre. Mas só os produtos rotulados de Comércio Justo - isto é, aqueles certificados pelas Organizações Internacionais de Certificação de Comércio Justo (FLO – FairTrade Labelling Organization International) - implicam um acordo sobre um preço mínimo. A maioria dos acordos de comércio justo alternativos fala apenas sobre dar aos produtores indeterminados "preços justos" para os seus produtos para proporcionar uma vida sustentável dos salários e dos custos de produção (Fair Trade na Europa 2005). As vendas através deste novo canal ainda representam menos de 0,1% de todas as mercadorias comercializadas internacionalmente, de acordo com a Federação Comercial dos Estados Unidos. Assim, po-

de esse comércio ter um impacto importante? Será que vai sobreviver à concorrência dos grandes intervenientes? A FLO europeia indica que: "Os produtos de comércio justo provenientes de todas as áreas alternativas de comércio podem ser encontradas em 55.000 supermercados por toda a Europa e os lucros do Mercado têm sido significativos em alguns países, como por exemplo: 47% das bananas, 28% das flores e 9% do acúcar vendidos na Suíça são certificados pelo Comércio justo. No Reino Unido, um mercado com 8 vezes a população da Suíça, os produtos certificados obtiveram 5% dos lucros do chá, 55% de lucros de bananas e 20% de produção de café

Embora a quota de mercado seja muito pequena, as vendas estão a crescer rapidamente. As vendas do "Comércio Justo" na Europa têm crescido a uma média de 20% por ano desde 2000. O valor líquido anual dos produtos do comércio justo vendidos na Europa é superior a 660 milhões de euros. Isto é mais do que o dobro do número de há cinco anos atrás", observa a FLO. As iniciativas de certificação do Comércio justo estão em curso em 15 países europeus, apesar de os produtores de comércio justo estarem organizados em alguns 3.000 organizações populares, com a cúpula estruturas presentes em mais de 50 países em desenvolvimento. Além de café, as bananas e outros frutos e produtos hortícolas, o comércio justo inclui também os produtores artesanais. A Europa representa a maioria do mercado do comércio justo (60-70%). As organizações de importação de comércio dizem que 26% das suas vendas vêm de África, 40% da Ásia e 34% da América Latina.

Os críticos do Comércio justo provavelmente não concordam que se trata de um instrumento eficaz para reduzir a pobreza de pequenos grupos de produtores. Contudo para os exportadores, a alternativa do comércio justo representa uma oportunidade para um nicho de mercado. Para os profissionais de desenvolvimento do Comércio Justo, os produtores dessa área representam potenciais parceiros na criação das competências que os exportadores precisam para o mercado mundial, como as relacionadas com as regulamentações. Os responsáveis pela criação dessas políticas devem também estar sensibilizados. Os produtores de Comércio justo são uma força política com uma voz mais alta do que a sua posição nas estatísticas comerciais internacionais poderiam levá-lo a acreditar. As suas campanhas frequentemente destacam os custos sociais e ambientais que as medidas anti-globalização mostram em mercados abertos. Desta forma, o movimento do comércio justo associa-se com os protestos durante as reuniões ministeriais da OMC das actuais negociações comerciais em desenvol-

vimento. No entanto, muitos comerciantes do Comércio justo aceitam plenamente as realidades do mercado e opõem-se a todas as formas do proteccionismo disfarçado.

## COMO FUNCIONA O COMÉRCIO JUSTO

*As organizações de Comércio justo usam cinco ferramentas para contribuir para o desenvolvimento:*

(I) Prémios dos Preços. Os produtos do Comércio justo têm, por vezes, preços mais elevados do que outros. Parte da diferença reverte a favor das comunidades dos produtores, no sentido de melhorar as condições de trabalho.

(II) Certificação e rotulagem. As normas visam melhorar a qualidade dos produtos, as condições de trabalho, a sustentabilidade ambiental, o desenvolvimento empresarial e a formação. Os rótulos da Europa (Max Havelaar, TransFair, Fairtrade Mark e Rättvisemärkt) são coordenados pela FLO.

(III) O Micro-crédito ajuda a pequenos produtores iniciarem projectos de Comércio justo.

(IV) O apoio técnico inclui o desenvolvimento empresarial, informação sobre comércio, aconselhamento sobre as normas de qualidade, a formação em novas técnicas, etc.

(V) A Advocacia é um elemento importante para o marketing do comércio justo, com a imagem corporativa e mensagem sobre comércio justo encontrada virtualmente em cada embalagem. Mas as organizações de comércio justo não são as únicas beneficiárias. Por exemplo, os Supermercados consideram os rótulos do comércio justo úteis para o marketing do nicho de consumidores que estão dispostos a pagar mais pelo preço do café que garante aos produtores um preço justo.

O apelo não é apenas a caridade. Alguns advogados do comércio justo defendem fortemente o comércio justo como sendo um modelo de negócios, que utiliza a qualidade ambiental como ponto referencial de venda, muitas vezes, ao mesmo preço que os produtos convencionalmente comercializados.

## PRÓS E CONTRAS

O Comércio justo aponta para as seguintes vantagens no desenvolvimento:

- ⊙ Os produtores obtêm um nível de vida decente; ganham competências e conhecimentos necessários; obtêm acesso ao crédito; encontram informação sobre assistência técnica e mercado; aprendem sobre comércio e adquirem experiência em exportação.

- ⊙ Melhores preços para os agricultores não aumentam os custos dos consumidores, mas a vez que as organizações de comércio justo eliminam os intermediários através da gestão de todas as operações entre a produção e a venda.

- ⊙ Consumidores fazem parte da promoção do consumo consciente.

Os críticos às vezes tratam o comércio justo como se este fosse oferecer uma solução abrangente para os problemas do desenvolvimento. Isso pode iludir os estrategas que considerem que de qualquer modo os comerciantes de comércio

justo serão os bons parceiros para os seus esforços de desenvolvimento.

Contudo, é bastante admitido o seguinte:

- ⊙ Os lucros do Mercado são demasiado pequenos para terem um maior impacto nos padrões gerais de vida no que diz respeito ao desenvolvimento dos países. Mesmo que seja expandido significativamente, apenas no máximo 20% dos consumidores estarão dispostos a pagar mais pelos produtos do Comércio justo. Isto limita possíveis expansões.

- ⊙ Produzir mais produtos de baixos preços para abastecer em excesso os mercados adia o que realmente é necessário para o desenvolvimento: diversificação das exportações e valores acrescentados em vez de depender de mercadorias e artesanato. A descoberta de uma nova solução para desenvolver comunidades com viabilidade social permanece em dúvida.

- ⊙ Mercados ricos podem fazer mais para os países pobres, permitindo maiores quantidades de produtos normalmente quotados em seus mercados.

- ⊙ Organizações de certificação podem eliminar os intermediários, mas não podem devolver os lucros totais aos agricultores. Comércio justo é um nicho de mercado caro para manter, porque precisa de constante promoção e exige consumidores educados. Os custos do grande marketing são uma das razões pelas quais as compensações do Comércio justo não revertem na totalidade aos produtores.

- ⊙ Existem muitas diferenças nas normas e critérios, e pouca discussão fora das próprias organizações. Portanto, os consumidores não podem decidir de qualquer modo se o comércio é realmente justo.

Nem todos os produtores do Comércio Justo são membros da FLO, por exemplo, a Rugmark e a Clean Clothes Campaign. As próprias normas podem cobrir as condições de trabalho e as medidas ambientais (ou não), bem como os preços estáveis.

## DESAFIOS PARA OS PRODUTORES DO COMÉRCIO JUSTO

Como alternativa para os próprios produtores, eles vêm um futuro mais promissor, mas também concordam que existem inúmeras melhorias a

fazer. As organizações de Comércio Justo precisam de identificar novas

fontes de desenvolvimento, ganhar credibilidade com os consumidores através de um melhor controlo da qualidade e encontrar o equilíbrio entre as operações empresariais e advocacia.

As organizações de importação necessitam de construir uma marca maior de fidelidade face à concorrência, identificar novas fontes de desenvolvimento fora dos supermercados e cooperar mais uns com os outros.

Organizações de certificação e rotulagem necessitam de gerir o seu rápido crescimento, uma vez que é provável a sua continuação. Precisam de encontrar formas inovadoras de cooperar com empresas multinacionais, por estas terem um grande interesse na rotulagem no comércio justo, embora permanecendo críticas nas práticas comerciais.

Também precisam de encontrar um equilíbrio entre a regulamentação e o excesso de regulamentação do comércio justo por organismos oficiais.

# A participação do Teatro

O teatro, sendo uma forma de Arte que alia o conhecimento ao lúdico e a investigação ao prazer, pode desempenhar um papel importante na acção pedagógica que se projecta.

Propõe-se:

Escrita de textos referentes a cada um dos produtos em estudo e divulgação: azeite, pão, vinho, carne, legumes, peixe, frutas, água, sumos...

Os textos devem conter aspectos históricos de cada produto – descoberta, utilização através dos tempos, relação e boa com a saúde, etc.

Os professores / monitores montam a peça com os alunos, que deve ter a duração máxima de 30 minutos e deve ser seguida de debate.

Na montagem da peça não esquecer que ela será sempre mais eficaz se tiver em conta a cultura e tradições populares de cada país ou região. Por isso, é evidente que deve haver recolha de canções, danças, provérbios e pequenas histórias sobre o produto em estudo.

A título de exemplo, envio um texto sobre O AZEITE que talvez constitua uma base de trabalho possível para este projecto.

## O AZEITE

### 1. A FEIRA

Actores invadem o espaço vazio entoando pregões alusivos ao azeite e à azeitona.

Montam o espaço da feira.

Canção – a aparecer pontualmente durante o espectáculo e no final

A oliveira pequena  
Que azeite pode dar?  
Sou filho dum homem pobre  
Que amores posso tomar?

Oliveira pequenina  
Que azeitona pode dar?  
Dá um ou dois baguinhos  
Para o meu amor provar

A azeitona já é preta  
Já recebeu as três cores  
Já foi branca e vermelhinha  
Agora é Rei dos amores

A oliveira se queixa

Se se queixa tem razão  
Quando lhe colhem a baga,  
Deitam – lhe a rama ao chão

Oliveiras, oliveiras,  
Oliveiras, olivais,  
Sou mais as penas que tenho  
Que as azeitonas que dáis

Oliveira pequenina  
Que azeitona pode dar?  
Uma cesta até duas  
Já é muito carregar

Os amores da azeitona  
Sou como o milho miúdo;  
Em se acabando a azeitona  
Livro amores, livrai tudo!

### 2. DOENTE ENTRAPADO

Criança com braço partido, Mulher com vários mitos, coxos, tristes, loucos, apaixonados.  
Benzeduras com bruxas e azeite num pires com água (descobrir o mau olhado, dar felicidade...)

Rezas da benzedura  
(água num prato, 9 pingos de azeite. Ao deitar cada um, diz o nome da pessoa que tem o quebranto, acompanhado da seguinte oração):

Três to deram, três to tiraram  
Foi S. Miguel, S. João e Nossa Senhora  
Glória à Patria, ao Espírito Santo, men.  
Se to botaram pela frente te cure S. Vicente  
Se foi por trás te cure S. Brás  
Se foi de lado te cure S. Bernardo  
Se foi em pensamento te cure S. Bento

Azeite dourado  
Nascestes sem ser semeado  
A virtude que Deus te deu  
Tira o mal que a este deu.  
Padre Nosso...  
Ave Maria...

Quebranto, quebrantinho, sai daqui ratinho  
Quebranto, quebrantinho, deito –o ao meu vizinho

Pedro e Paulo foi a Roma

Jesus Cristo lhe perguntou  
 Onde vens Pedro e Paulo ?  
 Senhor venho de Roma.  
 O que viste l Pedro e Paulo ?  
 Muita esirpela, muito esirpel o  
 Volta l Pedro e Paulo  
 Vai curar este mal que vem à Naç o.  
 Com que se cura senhor ?  
 Com azeite virgem e ramo de oliveira.

Pedro e Paulo foi a Roma  
 Nossa Senhora os encontrou  
 Onde foste Paulo ?  
 Curar o mal da empola  
 Com azeite e um raminho de alecrim  
 Padre Nosso  
 Ave Maria

Donde vens Pedro e Paulo?  
 Eu venho de Roma Senhor  
 Muitas empolas e pulmares  
 Eu te curo Senhor com um  
 Raminho de Oliveira  
 Em nome do Sant ssimo Sacramento

### 3. ADIVINHAS

Jogo e relaço com o p blico  
 Do tamanho duma abelha  
 Enche a casa até à telha  
 Lâmpada de azeite  
 Verde foi meu nascimento  
 De luto me vesti  
 Para dar a luz ao mundo  
 Mil tormentos padeci  
 Azeitona  
 Qual é coisa  
 Qual é ela  
 Que é doce como o mel  
 E amarga como o fel ?  
 Azeitona  
 Qual é coisa Qual é ela  
 Que por cima do prato  
 Rodeia devagarinho  
 Untando um bom almocinho ?  
 Azeite  
 Qual é coisa qual é ela  
 Do tamanho duma bolota  
 Que enche a casa até à porta ?  
 Lâmpada de azeite

### 4. CANÇ ES

( Desgarradas/ de ceguinhos)

### 5.MOFINA MENDES

Texto cl ssico de Gil Vicente

### 6.CHUVA/TROVOADA

Rezas a S. B rbara e desfazer da feira.

### 7.PROVAR E COMER

Prova de azeite, comentando a acidez.(azeitinho puro, meio àcido...clarinho...)

Casal senta-se diante de uma panela. Tiram a tampa, sai fumo. Tiram comida para pratos (ou comem directamente com garfo), regando antes com azeite.

### 8.SA DA

(repetindo canço do in cio)

Written by Helder Costa (ETNIA)  
 Lisbon, January 2007

## GLOSSARIO DEI PIATTI E PRODOTTI ALIMENTARI TIPICI DEL MEDITERRANEO

Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebreu/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés General
ushqim	ta'am	hrana	nourriture	τροφή φαγητό	ohel	cibo alimento	ikel	alimento comida	hrana	hrana	alimento comida	yiyecek	food
uji	maun	voda	eau	νερό	mayim	acqua	ilma	água	voda	voda	agua	su	water
vakt	wajba	obrok jelo	repas	γεύμα	aruhah	pasto	ikla	refeição	obrok jelo	obrok	comida	yemek	meal
mëngies	futur	dorućak	petit déjeuner	πρόγευμα	aruhah boqer	prima colazione	fatra	pequeno- almoço	dorućak	zajtrk	desayuno	kahvalu	breakfast
dreka čaj	ghidaun	ručak čaj	déjeuner	γεύμα	aruhah tzohorayim, aruhah arba	seconda colazione		almoço	ručak	kosilo	almuerzo merienda	ögle yemeği	lunch tea
ha drake ha dar-kë	ishaun	glavni obrok večera	diner souper	δείπνο	aruhah erev	pranzo cena	ikla	jantar ceia	večera	večerja	cena	akşam yemeği	dinner supper
Meze e lehtë	wajba saria	zalogaj nešto prigrishti pojesti laki obrok marenda	casse- croûte	κολατσίο	nishnush, aruhah qalah	spuntino	ikla zǧhira	petisco mata-bicho	uzina	prigrizek	bocado tentempié piscolabis	atıştırma	snack
sandviç	shatira	sendviç	sandwich	σάντουιτς	qarikh	tramezzino sandwich		sandviçhe sandés	sendviç	sendviç	sandwich	sandviç	sandwich
sheqer-kë e ëmbël	halwa	slastica bombon	bombon	γλυκό	suqariyah	caramella bonbon	helu	caramelo bombom	bombona	sladica bonbon	caramelo	tatli şekerleme	sweet candy
meze	muqabilat	meze predjelo		ορεκτικά μεζές	manah rishonah	antipasto	antipast	acepipe aperitivo	predjelo meze	predjed	tapas	meze	hors d'oeuvres
supë	shurba	juha	soupe potage	σούπα	maraq	zuppa brodo	soppa	sopa	supa	juha	sopa	çorba	Soup
mish i shiterur	mazij	varivo gulaš žgavcet buzara (scamp) žgavcet	ragoût civet	μαγειρευτό	tavshil, hamin, nezid, cholent, tфина goolash	stufato umido	stuffat	guisado estufado	gulaš	dušena jed obara	estofado guisado	gıveç	Stew
salcë me lëng mishi	salsa	šalsa sos umok šug	sauce	σάλτσες	rotev	salsa sugo ragù	zalza	salsa refogado	sos	omaka	salsa	sos	sauce gravy



Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebreu/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés
biskota ëmbëlsira	biskuit muhala	keks čajni kolačićbisk vit baškot mornarski dvopek	galette biscuit	μπισκότο	oogiyah, vaffel, bisqvit	biscotto galletta	gallettina	bolacha biscoito	keks čajni kolačić biskvit piškota	piškot keks	bizcococho galleta	bisküvi kurabiye	biscuit cookie
kek paste makarona	fatair halwa makhubuzat 'ajain	torta kolaci fritule tjestenina	gâteau pâtisserie pâtes	κέικ, πάστα, γλυκίσμα ζυμαρικό	oogah, ma atfeh pasta, itriyot	pasta pasticcino pasta	ghagina tal- helu ghagin	doces pastelaria	torta kolac poslastica testerina	torta, slašćica testenine	pastel pastas	kek pasta makarna	cake pastry pasta
mish dhjamë	lahm shahm dihin	meso mast	viande graisse	κρέας λίπος	basar shooman	carne grasso	laham xaham	carne gordura banha	meso mast	meso maščoba	carne grasa gordo	et yağ	meat fat
llukanik sallam	naqaniq	kobase salame prišt	saucisse saucisson boudin	λουκάνικο, σάλαμι	naqniq, salami, pastrami, auffischnit baqar	salsiccia salame	zalzett	salsicha enchido	kobasica salama	klobasa, salama	salchicha salchichón embutido	sisis salam	sausage salami
mish lope	lahm baqari	govedina	boeuf	βοδινό	baqar	manzo carne di bue	čanga	carne vaca	junctina govedina teletina	govedina	carne vaca	sigir eti	beef
mish qengji mish keci	hamal da'in jadiun	janjetina jaretina	agneau chevreau	αρνί κατσικά	qeves basar-eizim	agnello capretto	haruf	cordeiro borrego cabrito	jagnjetina jaretina	ovčjetina kozletina	cordero cabrito	kuzu eti keci oglak	lamb kid pork
mish derri mish pule	khanzir dajaj	svinjetina kokos pile piletina	porc poulet	χοιρνώ κοτόπουλο	hazir, basar-lavan off, tarnegolet, pargit	maiale porco pollo	majjal tigieg	carne porco carne frango	svinjetina prasctina piletina pile	svinjina piščanec	cerdo pollo	domuz eti tavuk	chicken
peshku ton	samak tun tuna	riba tunj tuna trup prugavac jagljun	poisson thon bonite	ψάρι τόνος, παλιμιδα	dag toona	pesce tonno palamita	hut tonn	peixe atum	riba tunjevina palamida	riba tuna	pez pescado atun bonito	balik orkimos torik palamut	fish tunny tuna bonito
peshku shpatë skumbri	samak abu sif samak bahri	samak jagljun plavica skuša lokarda	espadon maquereau	ξίφιας σκομπρι, κολιας	qolias squmbran	pesce spada scombro lanzardo	pixxispad kavall	espadarte peixe-espada cavala	sabljarka skuša	mečarica skuša	pez espada caballa estornino	kılıç balığı uskumru kolyoz	swordfish mackerel

Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebreu/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés
sardele	sardín	sardela srdela srdjela	sardine	σαρδέλα	sardin, tarit	sarda sardina	sardin	sardinha	sardela	sardela	sardina	sardalya	pilchard sardine
bakalaro	al-qad	bakalar	cabillaud morue	μπακα- λαίφος	baqala	merluzzo stoccafisso baccalà	bakkaljaw	bacalhau	bakalar	polenovka	bacalao	morina	cod
oktapod kaallamar	al-ikhtabut sabadig	hobotnica lignja	poulpe encornet calmar	χιπόδι καλαμάρι	tamnoon diyunon	polpo calamaro	qarnita siccà	polvo lula	hobotnica lignja	hobotnica ligenj	pulpo calamar	ahtapot kalamar	octopus squid
sepia	sabadig	sipa	seiche	σοπιά	sevida, diyunon	seppia		lula choco	sipa	sipa	jibia chipirón	supya	cuttlefish
karavidhe kar'kalec deti gafore	jarad al-bahr gambari	jastog hlap kozica škamp	langoustine crevette bouquet	κεφαλίδα γαρίδα	hasilon	scampo gambero gamberetto mazzancolla	gambli	camarão gamba lagostim carabineiro	jastog škamp	kozica rak jastog	langostino camarón gamba cigala quisquilla	keremit karides	langoustine crayfish prawn shrimp
fasule e madhe fasule pllaqi	ful akhdar	bob	fève	κοκί φέβα	ful	fava		fava	bob	bob	faves haba laba major pacaè	bakla	broad bean fava bean
fasule	fasulya muja'fafa	grah fazol bažul	haricot	φασόλι	shu'it	fagiolo borlotti cannellini	fazola	fejão fejão catarino fejoca	pasulj	fizol	poroto frijol judia	fasulye	haricot bean kidney bean
barbunje	fasulya khadra	mahune fazolet tršnjevac šareni grah zeleni grah	haricot d'Espagne	αμπέλο- φάσολο φρέσκα φασολάκια	shu'it yeruqah	fagiolino fagiolo di Spagna		vagem fejão-flor fejão-de- espanha	boranija	stročji fizol	frijol ayocote judia escarlata	ateş otu	runner bean string bean green bean snap bean
qiqer	humus	čić čičvara naut	pois chiche etc.	ρεβύθι	humus	cecio	ćicra	grão-de-bico	leblebija	čicerka	garbanzo	nohut	chickpea garbanzo bean
bathë	julban al-hindi	leblebija egipatski grah	pois indien	λοιβίο	lubyah	fagiolo Egitto		labe-labe	indijski pasulj		poroto Egipto chivata	misir börülcesi	lablab bean bonavist bean
fasule qore	lubya	crmi grah	mongette cornille	μαμπο- μάτικα	shu'it shehorah	fagiolo dall' occhio		fejão-de- corda fejão-miúdo	crmi pasulj	črmi grah	frijol negro caupi chicharo de vaca	börülce	black-eyed pea cowpea calavance
bizele	bazila	grasak	pois petits pois	μπιτζέι	afunah	piselli	pizella	ervilha	grasak	grah	guisante arvejita chicharo	bezelye	pea

Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebreu/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés
thierza	'adas tirmis	leća vućika	lentille lupin	φακές λούπινο	adashim turmus	lenticchia lupino	ghazza	lentilha tremoço	socivo obrnika	leća volčin	lentija altramuž chocho	mercimek aci bakla	lentil lupin
patate	batata batatis	krumpir	pomme de terre patate carotte	πατάτα γεώμηλο καρότο	tapu'ah adamah, tapud gezer	patata carota	patata zunnarija karrotta	batata cenoura beterraba	krumpir šargarepa	krumpir korenje	papas patata zanahoria	patates haviç	potato carrot
karrota	žazar	mrkva	bette blette betterave	κοκκίνο- γούλι παντζάρι	seleq	barbabetola	pitrava	beterraba	blitva repa cvekla	rděća pesa	betabel betteraga remolacha	pancar	chard beet beetroot
domate	tamatim	rajčica pomidor paradajz	tomate	ντομάτα	agvaniah	pomodoro	tadama	tomate	paradajz	paradiznik	tomate	domates	tomato
patëll'chan	bazinjjan	patlidžan melancana balancana	aubergine	μελιτζάνα	hatzil	melanzana	brungela	beringela	plavi paradajz patlidžan	jajčevac	berenjena	patlican	aubergine eggplant
sallatë jeshile marule	khus	zelena salata salata glavatica salata ledenka	laitue salade	μαρούλι	hasah	lattuga	hass	alfáce	zelena salata	zelena solata	lechuga	marul	lettuce
lakër bardhë	malfuf al-akhdar	zeleno salata salata glavatica salata ledenka	chou	λάχανο	kruv	cavolo	kaboća	repolho	kupus	zelje	col	lahana	cabbage
brokoli	sabanikh qarnabit	prokula brokula	brocoli	μπρόκολο	broccoli	broccolo	brokkli	bróculos	prokeļj brokula	brokoli	brécol bróculi	brokkoli	broccoli calabrese
lule lakre	malfuf al-abyad	karfol cvjetaća kavut	chou-fleur	κουρουπίδι	keruvit	cavolfiore	pastarda	couve-flor	karfol	karfijola	coliflor	karnabahar	cauliflower
spinaq kungull qepe	isfanakh khiyar basal	špinat krastavac crveni luk kapula ljutika	épinard concombre oignon	σπανάκι αγγούρι κρεμμύδι	tered melafefon batzal	spinacio cetriolo cipolla	spinaci hijara basla	espinafre pepino cebola	spanaç krastavac cmi luk crveni luk	špinaća kumara čebula	espinaca pepino cebolla	ispanak hiyar soğan	spinach cucumber onion
hudhër	tum	bijeli luk česnjak	ail	σκόρδο	shum	aglio	tewm	alho	beli luk	česen	ajo	sarmisak	garlic
fruit ulli	fakiha zaytun	voće maslina	fruit olive	καρπός ελιά	peyrot zayit	frutto oliva	frott zebbuğ	fruto azeitona	voće maslina maslinka	sadje oliva	fruta oliva	meyva zeytin	fruit olive
rrush	inab	grožde	raisin	σταφύλι	anav	uva	gheneb	uva	grožde	grozđe	uva	üzüm	grape

Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebrew/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés
fiku	tin	smokva	figue	σικό	te'ena	fico	tin	figo	smokva	figa	higo	incir	fig
hurma	tamr	datulja	datte	χουριάς	tamar	dattero	tamal	támara	urma	dateļj	dátil	hurma	date
portokalli	burtuqal	narancá	orange	πορτοκάλι	tapu'ah zahav, tapuz	arancia	larínga	laranja	pomo- randža	pomaranča	naranja china	portakal turunç	orange
limoni	laimun	limun	citron	λεμόνι	limon	limone	lumija	limão	limun	limona	limón	limon	lemon
pjeshka	duraq	breskva	pêche	ροδάκινο	afarseq	pesca	hawha	péssego	breskva	breskev	alberchigo melocoton	şeftali	peach
molla	tuffah	jabuka	pomme	μήλο	tapu'ah agas	mela pera	tiffiha langasa	macã pera	jabuka kruška	jabolko hruška	manzana pera	elma armut	apple pear
dardha	ijas	kruška	poire	αχλάδι	mishmish	albicocca	berquq	alperce damasco	kajsija	marelica	albaricoque damasco	kayısı zerdali	apricot
kajsia	kumithra	kajsija	abricot	βερίκοκο	shezif	prugna susina	pruna	ameixa	šljiva	sliva	sliva	erik	plum
kumbulla	barquq	marelica	prune	δαμάσκηνο	duvdevan	cilegia	čirasa	cereja	visnja trešnja	česnja višnja	cereza	kiraz višne	cherry
qershia	karaz	visnja	cerise	κεράσι	qoqus	noce di cocco	gewż tal-indi	coco	kokosov orah	kokos	nuez de coco	Hindistan cevizi	coconut
vishnja	jauz	maraska	griotte	βύσσινο	milon	melone popone	bettieha	melão	đinja	melona	melón	kavun	melon
arra	al-hind	kokosov orah	noix de coco	νδοκάριδο	avati'ah	cocomero	dulliegha	melancia	lubenica bostan	lubenica	sandia	karpuz	watermelon
e-kokosit	shamam	đinja	pastèque melon d'eau	καροπούτι	bananah	banana	banana	banana	banana	banana	banana	muz	banana
pjepri	batigh al-ahmar	banana	banane	μπανάνα									
shalqin	muz												
banana													
stafidhe	zibib	groždica rozina	raisin sec	σταφίδα	tzimuq	uva passa	zbib	uva passa	suvo grožde	rozine	pasa	kuru üzüm	Frutos secos, nozes
arra	jauz	orah	noix	καρούδι	egoz melek	noce	gewż	noz	orah	oreh	nuez juvia nuez de nogal	ceviz	raisin walnut
bajame	luz	badem mandula	amande	αμύγδαλο	shaqed	mandorla	lewż	amendoim	badem	mandelj	almondra	badem	almond
fistik	fustuq	pistacija pistač tršja	pistache	φιστίκι	fistuq	pistacchio	pistacča	pistácio	pistačo	pistacija	alfoncigo	antep fistiği	pistachio
lajthia	bunduq kharub	lješnjak rogač	noisette caroube	φουντούκι χαρούπι	luz haruv	nocciola carruba	gëllewż harub	avelã alfarroba	lešnik rogač	lešnik rožic	avelana algarroba	fındık keçi boynuzu	hazelnut carob locust bean

Albanés	Árabe	Croata	Francés	Grego	Hebreu/Judeu	Italiano	Maltés	Portugués	Sérvio	Esloveno	Espanhol	Turco	Inglés Productos, bebidas
vaj ulliri	zit al-zaitun	maslinovo tulje	huile d'olive	ελαιόλαδο, λάδι	shemen zayit	olio d'oliva	žejt zebbiġa	azete	maslinovo tulje	oljčno olje	aceite oliva	zeytinyağ	olive oil
Vaj luledielli	dawar al-shams	suncokret	tournesol	ηλιέλαιο	hamaniah	girasole		girassol	suncokret	sončnica	grasol	avçiçekyağ	sunflower
qumëshiti	halib laban	mlijeko	lait	γάλα	halav	latte	halib	leite	mleko	mleko	leche	süt	milk
gjalpi	zubda	maslac	beurre	βούτυρο	hemah	burro	butir	manteiga	puter	maslo	manteica	tereyağ	butter
djathi	jubn	sir	fromage	τυρί	gevinah	cacio formaggio	göbon	queijo	sir	sir	queso	peynir	cheese
kosi	laban al-raib	jogurt	yaourt	γιαούρτι	yogurt, leben, eshel	yogurt	yogurt	iogurte	jogurt	jogurt	yogur	yogurt	yogurt
veza	zabadi	jaje	oeuf	αβγό	beitzah	uovo	bajda	ovo	jaje	jajce	huevo	yumurta	egg
mjaliti	baid	med	miel	μέλι	dvas	miele	ghasel	mel	med	med	miel	bal	honey
lëng	asir	sok	jus	χυμός	mitz	succo	meraq	sumo	sok	sok	zumo	şurup	juice
frutash	(fawaki)	vino	vin	κρασί	yayin	vino	inbid	vinho	vino	vino	vino	şarap	wine
verë	khamr nabiz	pivo	bière	μπύρα	beerah	birra	birra	cerveja	pivo	pivo	cerveza	bira	beer
birra	j'ua	şecer	sucré	ζάχαρη	suqar	zucchero	zokkor	açúcar	şecer	sladkor	azúcar	seker	sugar
sheqer	sukkar	çokolada	chocolat	σοκολάτα	shokoladah	cioccolata	çikkulata	chocolate	çokolada	çokolada	chocolate	cikolata	chocolate
çokollatië	shukulata	kava	café	καφές	qafeih	café	café	café	kafa	kava	café	kahve	coffee
kafe	kahwa	çaj	thé	τσάι	teih	tè	te	cha	çaj	çaj	té	çay	tea
çaj	shai												
kripë	melh	sol	sel	αλάτι	melah	sale	melh	sal	so	sol	sal	tuz	salt
piper	fulful al-aswad	papar	poivre	πιπέρι	pipel	pepe	bzar	pimenta	biber	poper	pimienta	biber	pepper
kanella	qarfà	cimet	cannelle	κανέλα	qinnamon	cannella	kannella	canela	cimet	cimet	canela	tarcin	cinnamon
arre	jauz al-tib	Muškatni orah	noix muscade	μοσχό- κάρδο	egoz musqat	noce moscata	noçemuska ta	noz moscada	muşkatno oraşçe	muşkatni oreşcek	nuez moscata	muskat	nutmeg
moskati		sezam	sésame	σουσάμι	sumsum	sesamo	ğünglien	sésamo	susam	sezam	sésamo	susam	sesame
susam	simsim												
piper i kuq	fulful	feferon	piment fort	πιπεριά	pipel harif	peperoncino	bzar ahmar	pimentão	ljuta	çili,	pimiento	kırmızı biber	chilli
piper	al-sudani	çili	chili	κόκκινο πιπέρι					pekoça	pekoça	rojo	red pepper	red pepper
jegës	harr	crvena paprika		καυτερό πιπέρι					papriçica	paprika	chile	hot pepper	hot pepper
		ljuta paprika		πιπέρι							aji		

# — BIBLIOGRAFIA —

## BIBLIOGRAFIA DA INTRODUÇÃO

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

Loumakou . Sarafidou . Kordoutis P., Barbopouloy D. (2003) "Teachers attitudes and diet education in school" Mentoras (Greek Journal), Issue 9, Spring-Summer 2006.

Matsagouras . (2006) "Teaching Strategies & The critical thinking in teaching practice" Gutenberg Publ., Athens (in Greek).

Scoullou M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methodology used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", ISBN: 960-88033-1-4, MIO-ECSDE, Athens.

UNECE (2005) "Strategy for Education for Sustainable Development" adopted at the High-level meeting of Ministers of Environment and Education of UNECE Member States in Vilnius (Lithuania) on 17 March 2005.

UNESCO (1983) "Nutrition Education Case Study Experiences in Schools" Nutrition Education Series, Paris.

UNESCO (1988) "Manual for Developing a Nutrition Education Curriculum" Nutrition Education Series, Paris.

UNESCO "International Implementation Scheme of the UN Decade on Education for Sustainable Development" (January 2005 - December 2014), Paris, 2005.

Williams . Williams T., Moon A. (1994) «Food, environment and health - A guide for primary school», FAO.

## BIBLIOGRAFIA DO PRIMEIRO CAPÍTULO

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

Dalby Andrew & Sally Grainger (1996) "The Classical Cookbook" London: British Museum Press.

Daniel Zohary, Maria Hopf (2001) "Domestication of Plants in the Old World: the origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe and the Nile Valley" Oxford: Oxford University Press.

Davidson A. (1981) "Mediterranean Seafood" Harmondsworth: Penguin.

Davidson A. (1999) "The Oxford Companion to Food" Oxford: Oxford University Press.

Felipe Fernandez-Armesto (2001) "Food: a history" London: Macmillan.

Hugh Johnson's (1989) "Story of Wine" London: Mitchell Beazley.

Jeanguyot M. et M. Seguiet-Guis (2004) "L'herbier voyageur: Histoire des fruits, légumes et épices du monde" Editions Plume de carotte.

Peter Gamsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity" Cambridge University Press.

Solomon Katz, ed. (2003) "Encyclopedia of Food and Culture" New York: Thomson Gale.

## BIBLIOGRAFIA DO SEGUNDO CAPÍTULO

Benoit G. and A. Comeau (ed.) (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean, The Blue Plan's Environment & Development Outlook" Plan Blue.

Botsford & Robinson (1995) "Hellenic History", Tsitsonis S. (transl.) 4th Edition, National Bank of Greece Cultural Foundation, Athens (in Greek).

Braudel F., (1993) "The Mediterranean and the Mediterranean

World" Book A, Mitsotakis K. (transl.), National Bank of Greece Cultural Foundation, Athens (in Greek).

µraudel F., Aymard M., Coarelli F. "The Mediterranean the space and the history", Advella E. (transl.), Alexandria Publications (in Greek).

Charvet J-P.(2006) "The diet on the Planet", Kodona A. (transl.), Larousse (in Greek).

Estela T., Marcuello C., Iglesias A., European Environmental Agency (1996) "Water Resources Problems in Southern Europe" Topic Report 15, Inland Waters.

Margat J. and D.Valee (2000) Blue Plan (MAP/UNEP) "Mediterranean Vision on Water, Population and the Environment" Document prepared in the framework of the MEDTAC/GWP process «Water in the 21st Century: Vision to Action».

Modinos M. (ed.) (2001) "The eco-geography of the Mediterranean", DIPE, Athens, 2001 (in Greek).

Scoullou M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSDE, Athens.

Sideris I., (ed.) (2005) Sustainability and Environment – the Islands in the 21st century", Athens (in Greek).

Zylenonou-Marouli . (2005) "Environment & Culture in Antiquity – The case of the Aegean Sea" Sustainability & Environment, Sideris I. (ed.) Athens.

## BIBLIOGRAFIA DO TERCEIRO CAPÍTULO

Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.

Charvet J-P. (2006) "The diet on the Planet", Kodona A. (transl.), Larousse (in Greek).

EEA (2005) "Household consumption and the environment", European Environmental Agency Report, No 11, 2005.

Galanos D.S. (1977) "Topics of Food Chemistry" (in Greek).

Garrow J. S., W. P. T. James, A. Ralph (2000) "Human nutrition and dietetics, London, Churchill Livingstone.

KEPKA (2006) "Greek consumers' dietary habits", Pah-hellenic Research for the diet, KEPKA, 2006 (in Greek).

Peeters A. (1997) Questions and Answer Series, No2 "Agriculture & biodiversity", Council of Europe, Council of Europe Publishing.

Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution" Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.

Recycling "Integrated Product Policy", Issue 53, Jan-March 2005 (in Greek)

Serman D. (2006), Correspondence for the Mediterranean Food educational project.

Serra Majem L. (2002) "Changing patterns of the Mediterranean diet in children and adolescents" in the "9th Meeting on Mediterranean Diet and Health", Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

Special Eurobarometer 186 (2003) "Health, Food and Alcohol and Safety" (EC, 2003)

Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health" organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

Trichopoulou A. (2002) "The Mediterranean Diet: the Past and the Present" in the "9th Meeting on Mediterranean Diet and Health", Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.

UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004.

UNEP (1996) "Life Cycle Assessment: What it is and How to do it", ISBN 92-807-1546-1 UNEP.

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy- The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" Fireside Editions.

## **BIBLIOGRAFIA DAS ACTIVIDADES**

Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.

Council of Europe (2002) No2 "Agriculture & biodiversity" (leaflet)

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

"Earth, humans and the challenges of a sustainable future", educational material, Greek Ministry of Education and Goulandris Museum, Athens, 2004 (in Greek).

Gialoussi M. (2000) "Inviting Chemistry for dinner", Savallas Publications, Athens (in Greek).

Green Pack, Regional Environmental Center, 2001.

Home Economics, School books of the 1st and 2nd grade of Greek High-School., Athens, 2001 (in Greek).

J. S. Garrow, W. P. T. James, A. Ralph (2000) "Human nutrition and dietetics, London, Churchill Livingstone.

Jeanguyot M. et M. Segulier-Guis (2004) "L' herbier voyageur: Histoire des fruits, legumes et epices du monde" Editions Plume de carotte

Kokkotas P. & K. Plakitsi (ed.) (2005) "Museum education and Teaching Science", Patakis Publications, Athens.

Kremezi A. (2004) "Recipes and stories for restless cooks" Patakis Publications, Athens (in Greek).

McKeown R. (2002) "Education for Sustainable Development Toolkit" 2nd version.

Middleton H. (2003) "Ancient Greece professions" Savallas Publications, Athens (in Greek).

Peter Garnsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity" Cambridge University Press.

Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution" Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.

Ross K., Lakin L, Gallagher P. (2002) "Teaching Secondary Science - Constructing meaning and developing understanding", David Fulton Publishers, London.

Scollos M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSDE, Athens.

Scollos M. (2001) "Environmental education related to the abatement of Poverty and Hunger" MIO-ECSDE, Athens.

Scollos M., Alampey A., Boulouxi A., Malotidi V., Vazaiou S., (2001) "Water in the Mediterranean" educational package, MIO-ECSDE & GWP-Med, Athens.

Scollos M. & D. Papadopoulos (2003) "Waste in our life", Students Activities, MEDIES, MIO-ECSDE, Athens (in Greek).

Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health"

organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

The Mediterranean Sea a source of life, Education Kit, MEDASSET, Athens, 2002.

Trefor Williams, Alysoun Moon, Margaret Williams (1990) "Food, environment and health, a guide for Primary School teachers", FAO.

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Biodiversity"

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.

UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 3 (1986) "Educational module on conservation and management of natural resources" Division of Science, Technical and Environmental Education ED83/WS.38, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 16 (1988) "Manual for developing a Nutrition Education Curriculum", Division of Science, Technical and Environmental Education ED88/WS.42, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 8 (1984) "The UNESCO resource pack for nutrition teaching-learning" Division of Science, Technical and Environmental Education ED81/WS.65, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 1 (1983) "Nutrition Education: Case Study Experience in Schools" Division of Science, Technical and Environmental Education ED82/WS.112, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 21 (1992) "Environmental Education Activities for Primary Schools- Suggestions for making and using low-cost equipment" Division of Science, Technical and Environmental Education, Paris.

UNESCO-UNEP, IEEP Environmental Education Series 30 (1994) "An environmental education approach to the training of middle level teachers: a prototype programme", Paris.

UNESCO-UNEP Training kit on sustainable lifestyles "Youthxchange" Vassala V. & E. Flogaites (2004) "The world of the sea", Metahmio Publications, Athens (in Greek).

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy- The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" Fireside Editions.

Wm. Alex McIntosh (1996) "Sociologies of food and nutrition", London, Plenum Press.

## **SÍ TIOS DA INTERNET**

[www.arab.net](http://www.arab.net)

[www.epa.ci.au/students/activities\\_lifecycle](http://www.epa.ci.au/students/activities_lifecycle) (EPA Victoria for students)

[www.open2.net/home](http://www.open2.net/home) (Learning / History and the Arts / History / Explore - food timeline - just the facts)

<http://cuisinesmed.lafriche.org/index2.html> (Conservatoire international des cuisines mediterraneennes)

[www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net), [www.eftatrade.org](http://www.eftatrade.org), [www.fairtrade.org.uk](http://www.fairtrade.org.uk)