

## 10 PRINCÍPIOS PARA ADERIR À DIETA MEDITERRÂNICA



**1.** Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas



**2.** Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal, nomeadamente de hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas



**3.** Consumo de vegetais produzidos localmente frescos e da época



**4.** Azeite como principal fonte de gordura



**5.** Consumo moderado de laticínios



**6.** Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



**7.** Consumo frequente de pescados e menor de carnes vermelhas



**8.** Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais



**9.** Água como principal bebida ao longo do dia



**10.** A mesa como espaço de convívio

## CRONOLOGIA

**6000 a.C.**

Tudo começou na zona do Mediterrâneo

**Séculos XVI e XVII**

Descobrimientos trazem novos alimentos, como o milho, a batata e o tomate

**Século XX**

Invenção dos frigoríficos e congeladores permite conservar melhor os alimentos e reduzir a utilização de sal

**1950/60**

Início dos estudos científicos que marcam uma nova fase de valorização e divulgação da Dieta Mediterrânica

**2013**

Dieta Mediterrânica considerada Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO

**HOJE**

É reconhecida a necessidade de preservar a herança para alimentar o futuro

## MAPA DE SOPAS MEDITERRÂNICAS

### NORTE LITORAL

HORTÍCOLAS COMO BASE  
Caldo-verde  
Creme de cenoura  
Sopa de couve penca  
Sopa de nabiças



### NORTE INTERIOR

POUPADORAS  
DE PROTEÍNA ANIMAL  
**Sopa de feijão vermelho  
com couve**  
Sopa de chicharros  
Sopa de grão com espinafres  
Sopa de lentilhas com  
batata-doce e abóbora



### CENTRO LITORAL

PRESENÇA DE PESCADO  
**Sopa de peixe**  
Sopa de corvina  
Sopa de cação  
Canja de conquilhas



### CENTRO INTERIOR

INTEGRAÇÃO  
DE VEGETAIS SAZONAIS  
**Sopa de castanhas**  
Sopa de vagens  
Sopa de favas  
Sopa de agrião



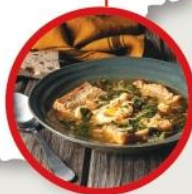
### CENTRO SUL

REAPROVEITAMENTO  
**Açorda alentejana**  
Sopa de cozido  
Arjamolho  
Sopa de Sarapatel



**SUL**  
RECURSO A PRODUTOS DE RECOLEÇÃO  
E ERVAS SILVESTRES COMESTÍVEIS

**Sopa de beldroegas**  
Sopa de urtigas  
Sopa de cardos com feijão  
Sopa de cogumelos



### AÇORES

Sopa de funcho

### MADEIRA

Sopa de trigo