

A dieta mediterrânica é circular

A dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos mais recentes da economia circular, sendo amiga do ambiente e também da saúde

A produção de alimentos e a sua distribuição, até chegar à nossa mesa, são duas das principais responsáveis pelo aquecimento global. Gasta-se muita energia fóssil a produzir e a transportar comida pelo mundo inteiro. Depois, deita-se muita comida fora. Para combater este gasto enorme de energia e o desperdício de recursos, surgiu há alguns anos o conceito de economia circular.

SUSTENTAR AS FUTURAS GERAÇÕES

A economia circular pode ser definida de forma simples como um sistema económico que incentiva a redução, a reciclagem, a reutilização e a recuperação de materiais nos processos de produção, de distribuição e de consumo, com o objectivo de alcançar o desenvolvimento sustentável em benefício das gerações actuais e futuras.

A nossa conhecida dieta mediterrânica não é mais do que economia circular em estado puro. No Mediterrâneo, nada se perdia. Tudo ia parar à mesa da forma mais saborosa e engenhosa possível.

A dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos mais recentes da economia circular, sendo amiga do ambiente e também da saúde. Quem diria que esta nossa velha conhecida é tão moderna.



RECICLAR

Significa processar materiais já utilizados para obter materiais ou produtos quase idênticos. Com a ajuda da tecnologia mais recente, este conceito ganha vida. Por exemplo, congelar uma sopa feita em excesso para a reaquecer noutro dia é o exemplo mais paradigmático.



RECUSAR

Evitar que um produto deixe de ser utilizado, porque apareceu outro diferente que afinal faz o mesmo. O modo de comer mediterrânico sempre incorporou a novidade, mas não deita fora o antigo. Come-se pão e faz-se azeite de igual forma há milhares de anos, embora entretanto tenham surgido muitos produtos novos e concorrentes.



REPENSAR

Ao partilhar não se deita tanto fora. O comer em grupo, partilhando pratos de panela, como é o caso do nosso cozido à portuguesa, sempre permitiu dar mais carne a uns, batatas a alguns e ainda couves a outros, consoante os gostos. Isto permite uma adaptação a necessidades diferentes e evita sobras no final da refeição.



REUTILIZAR

Significa o reaproveitamento de um determinado material em outro com características diferentes. No caso da alimentação do Mediterrâneo, existem muitos exemplos de utilização de sobras de um dia para o outro, dando origem a pratos novos igualmente saborosos e emblemáticos. As deliciosas massas com carne picada do Sul de Itália, utilizando as carnes do dia anterior, a roupa-velha nos dias a seguir ao Natal em Portugal ou ainda as nossas açordas com utilização de pão são exemplos desta sabedoria popular em que nada se deita fora.



REDUZIR

Aumentar a eficiência utilizando menos recursos naturais. Cozinhar para várias pessoas gasta menos energia (proporcionalmente) do que cozinhar só para si. Comer mais produtos de origem vegetal do que peixe ou carne, como é característico da dieta mediterrânica, também poupa energia e recursos naturais como a água.



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde