

LA DIETA MEDITERRÁNEA



CANDIDATA A PATRIMONIO CULTURALE
IMMATERIALE DELL'UNESCO

ولسونسو سلا بربا سلا سلا سلا
سداسلا سلا سلا سلا سلا سلا

CANDIDATA A
PATRIMONIO CULTURAL IMMATERIAL
DE LA UNESCO

ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΑ ΣΑΝ
ΠΙΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΥΝΕΣΚΟ



Súmate en:

www.candidaturadietamediterranea.org



¿Qué es la Dieta Mediterránea?

La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.



El término dieta proviene de la antigua palabra griega 'diáita', que significa estilo de vida. Este concepto define a la perfección el término de la Dieta Mediterránea.



Se trata de un cúmulo cultural extraordinario

que abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y que está constituido de paisajes, cultivos y técnicas de cultivo, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas e innovación y tradiciones.

En pleno cruce de tres continentes,

con cargas histórica y oleadas culturales extraordinarias, la cuenca mediterránea ha sido una encrucijada de caminos y culturas, ideas, conocimientos y personas, que a lo largo de más de ocho mil años ha ido catalizando buena parte del progreso cultural que ha conformado la civilización occidental, tal como la entendemos desde nuestra visión contemporánea.



El Mediterráneo relaciona a la perfección paisaje, agricultura y cultura. "Los accidentes geográficos, el clima y los acontecimientos históricos han propiciado que en la cuenca mediterránea se produjera una selección de alimentos y una manera de cocinar".

Un modelo cultural



La Dieta Mediterránea

es el fruto de las relaciones interculturales de las comunidades que conforman nuestra historia. Es el elemento común y parte esencial de nuestro patrimonio cultural inmaterial.



Nace de la confluencia geográfica, histórica, antropológica y cultural de tres continentes: África, Asia y Europa. Se trata de un patrimonio cultural inmenso acumulado durante milenios y transmitido ininterrumpidamente de generación en generación.

Es un estilo de vida común

a todos los pueblos de la cuenca mediterránea. Paisajes, cultivos, mercados, celebraciones, tertulias, vida al aire libre... Los mediterráneos no nos sentamos a la mesa para comer, sino para comer juntos y disfrutar de la compañía de amigos y familia. Una herencia milenaria que debemos seguir transmitiendo a las generaciones futuras.



Todo ello influye en la cultura y en el estilo de vida de la región mediterránea, que junto a paseos y tertulias, dan como resultado una vida saludable apoyada en la alimentación.

La Dieta Mediterránea no sólo estimula la producción y consumo locales, sino que también fomenta una agricultura respetuosa con el medio ambiente y promueve los intercambios e iniciativas regionales, contribuyendo así al diálogo cultural, a la transferencia de conocimientos y tecnología y a la revitalización económica y social de todas las comunidades del Mediterráneo.



Mucho más que gastronomía...

La cocina mediterránea es una sabia combinación de alimentos, más equilibrada, rica, completa y saludable, ampliamente reconocida en la gastronomía mundial, porque los productos que la componen gozan de unas cualidades naturales valiosas y reconocidas para nuestra salud. No olvidemos que el aceite de oliva es el eje de la dieta mediterránea.



En la Dieta Mediterránea predominan algunos tipos de alimentos como el pan, la pasta, las verduras, las hortalizas, las legumbres o las frutas y frutos secos. Pero, sin duda, su característica fundamental es el empleo del aceite de oliva como principal fuente de grasa.

Aunque la Dieta Mediterránea

se viene practicando desde siempre, los beneficios que de ella se derivan se conocen desde hace relativamente pocos años.

Se caracteriza por:

- La abundancia de alimentos de origen vegetal, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos.
- El empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa.
- Un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos.
- El consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.
- Aportes diarios de vino consumidos con moderación, generalmente durante las comidas.



No es sólo un modo de cocinar

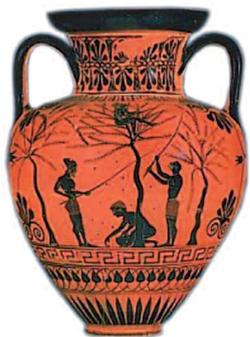
o el uso de determinados alimentos, sino que también se corresponde con una filosofía de vida basada en una forma de alimentación compuesta de ingredientes tradicionales, con recetas y modos de cocinar propio. Es económica en recursos y logra con pocos y sencillos ingredientes, platos nutritivos, sabrosos y apetecibles.

Es ingeniosa en el aprovechamiento máximo de las diferentes partes de los alimentos que destina a preparaciones diversas e imaginativas en preparar con parecidos alimentos platos completamente distintos.

El Aceite de Oliva

Pilar de la Dieta Mediterránea

Siglos de historia han hecho que se produzca una selección natural de los cultivos que mejor han sobrevivido al transcurso histórico y que son los que conforman la afamada trilogía mediterránea, trigo, olivo y vid. Estos alimentos básicos han compartido con otros el protagonismo genuino y diferenciador de todas las culturas mediterráneas.



El aceite de oliva

es la fuente de grasas por excelencia de nuestra dieta, de nuestra cocina y forma parte del consumo cotidiano en nuestros hogares, así como de nuestra cultura gastronómica, de nuestra tradición culinaria y de nuestra imagen en el exterior.



A lo largo del tiempo, la Dieta Mediterránea se ha configurado y confirmado como uno de los patrones de alimentación rico, sano, variado y equilibrado.

No es casualidad que el aceite de oliva sea uno de los alimentos más estudiados en el mundo científico. Miles son los estudios que durante años se han venido realizando para conocer en profundidad todos los beneficios que aporta el uso de aceite de oliva como fuente principal de grasas en la Dieta Mediterránea, y muchos son ya los beneficios conocidos y demostrados y que se deben a su inigualable composición entre la que destacan su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y componentes minoritarios como el escualeno, los polifenoles, antioxidantes naturales etc, lo que origina unos efectos saludables demostrados y avalados por la OMS.



El consumidor cada vez está más interesado por su salud, nutrición y bienestar y cada vez muestra más preocupación por una forma de alimentarse más correcta, más saludable, variada y equilibrada. La ingesta habitual de aceite de oliva frente a otras grasas, bien sea como ingrediente o como mera materia prima, proporciona una amplia gama de propiedades saludables y nutricionales.



Es evidente que la cocina mediterránea, y nuestra actual cocina, tanto tradicional como de vanguardia no es concebible sin el aceite de oliva como ingrediente esencial.

Dieta Mediterránea + Ejercicio físico = Salud

La Dieta Mediterránea ha sido reconocida científicamente como una de las más saludables de todas las existentes a nivel mundial. Contribuye al bienestar físico y emocional de las personas. La Dieta Mediterránea basa su carácter excepcional en la sencillez, en la normalidad, en el ingenio, en la imaginación y en la sociabilidad.



La ciencia moderna ha puesto de manifiesto en la segunda mitad del siglo XX el carácter excepcional del estilo de vida mediterráneo y sus repercusiones saludables para la población. No podemos olvidar que el modelo alimentario de la Dieta Mediterránea está avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Su importancia

en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto contenido en monoinsaturados, procedentes del aceite de oliva, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes de origen natural.



La práctica de ejercicio físico unido a una alimentación sana y equilibrada forman la combinación perfecta para reducir enfermedades derivadas de malos hábitos de alimentación y de vida, llegando a reducir en un 65% la tasa de mortalidad.

La actividad física facilita el descanso y combate el estrés. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, cáncer de colon, ansiedad y depresión, etc. Permite obtener un peso corporal adecuado y una saludable. Produce una sensación física y mental de bienestar y aumenta la flexibilidad y la fuerza.



Pero en peligro de extinción...

Sin embargo existe una amenaza en el horizonte: la Dieta Mediterránea se está abandonando y corre el riesgo de que se pierda si no se toman medidas para protegerla. La influencia de globalización y los cambios socioculturales han traído consigo nuevas costumbres y hábitos alimentarios menos saludables, ajenos a nuestra cultura. El progresivo abandono de la Dieta Mediterránea está teniendo ya consecuencias en nuestra salud y su desaparición conlleva un menor consumo de los productos mediterráneos lo que puede originar una disminución de la producción, abandono de territorios rurales y degradación del paisaje.



Debemos protegerla porque es parte de la herencia cultural recibida de nuestros antepasados que tenemos en común con los demás pueblos mediterráneos, una forma de vivir y relacionarnos, de cocinar y comer compartiendo, unos cultivos sostenibles y respetuosos con el medioambiente, un estilo de vida, en suma, cuyo carácter excepcional y su beneficiosa influencia para nuestra salud han sido puestos de manifiesto por la ciencia moderna.



Por este motivo, son necesarias todas las acciones que promuevan la sensibilización y conocimiento hacia este patrimonio cultural inmaterial y el mayor reconocimiento del mismo, con el objetivo de salvaguardar el acervo milenario que representa la Dieta Mediterránea.

Candidata a Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

España, junto con Italia, Grecia y Marruecos, han presentado la candidatura para que la Dieta Mediterránea sea inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, de la Unesco.



Según la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de 2003 de la UNESCO, el Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) —el patrimonio vivo— es el crisol de nuestra diversidad cultural y su conservación, una garantía de creatividad permanente.



Los cuatro países que presentan la candidatura y todos los actores implicados, consideran la Dieta Mediterránea como un elemento del patrimonio cultural inmaterial así como lo define la Convención de 2003 y que por eso merece este reconocimiento a nivel internacional.



La iniciativa de esta candidatura multinacional surgió de nuestro país, como resultado de la colaboración entre la Fundación Dieta Mediterránea y la Administración del Estado, no solo del Ministerio del Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, sino también del de Cultura, Asuntos Exteriores, y las propias Comunidades Autónomas. Los argumentos a favor de este singular reconocimiento son poderosos.



Recetas mediterráneas

Ajoblanco (España)



Ingredientes: (Para 2 personas) 200 gramos de almendras, 2 dientes de ajo, 150 gramos de migas de pan blanco, 1 vasito de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas soperas de vinagre de jerez, 1 litro de agua, 1 pizca de sal y 1 racimo de uvas.

Preparación: Triturar con la batidora las almendras y los dientes de ajo. Añadir la miga de pan blanco, humedecida en agua, y batir junto con los dientes de ajo, las almendras hasta conseguir una pasta. A continuación, agregar el aceite de oliva poco a poco, el vinagre, el agua y la sal y batir suavemente. Pasar la mezcla por un chino hasta conseguir la finura deseada. Enfriar en el frigorífico. Pelar las uvas y quitar las semillas. Una vez servido, añadir las.

Ingredientes: (Para 4 personas) 500 gramos de arroz, 300 gramos de níscalos (se puede sustituir por otras variedades), 1 litro de caldo de pollo, 1 cebolla roja, 4 dientes de ajo, perejil, 1 vaso de vino blanco, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 25 gramos de mantequilla, 50 gramos de queso parmesano.

Preparación: En una sartén poner un poco de aceite de oliva virgen extra y añadir los ajos hasta que cojan color. Añadir los níscalos y saltear. Salpimentar y reservar. En otra sartén, añadir la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y añadir la cebolla roja. Una vez la cebolla esté transparente, agregar el arroz y mezclar bien. Empezar a añadir el caldo poco a poco y remover constantemente hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido. Incorporar las setas con el jugo y añadir el resto del caldo. Añadir el vino, un poco de mantequilla y el queso parmesano rallado. Espolvorear con un poco de perejil.

Risotto (Italia)



Recetas mediterráneas

Musaka (Grecia)



Ingredientes: (Para 4 personas) 2 Berenjenas redondas, 1/2 kg. de cebollas medianas, 1/2 kg. de carne picada, 2 tomates medianos, 2 huevos, 100 ml. de vino blanco, 1/2 litro de besamel, 100 gr. de queso rallado, 1 cucharada de mantequilla, 2 cucharadas de pan rallado, perejil, sal y pimienta y aceite de oliva virgen extra.

Preparación: Cortar las berenjenas en rodajas gruesas, espolvorearlas de sal y dejar que escurran el jugo. Dejar secar. En una sartén mediana, dorar la cebolla picada en la mantequilla, agregar la carne picada, tres cucharadas de agua y rehogar. Añadir el vino, los tomates pelados y picados, el perejil. Salpimentar y cocinar durante 45 minutos a fuego lento. Retirar del fuego y añadir el pan rallado y una clara de huevo ligeramente batida. A continuación freír las berenjenas y colocar en una fuente, previamente engrasada, capa por capa. Poner encima la carne picada, otra capa de berenjena, otra de carne picada, otra de berenjena. Añadir 2 yemas y 1 huevo a la besamel y la mitad del queso rallado. Cubrir la musaka. Espolvorear de queso y gratinar en el horno hasta que se dore.

Ingredientes: (Para 4 personas) 1 cebolla grande, 1 calabacín grande, 1/2 col, 1/4 de Calabaza, 1 nabo, 1 chirivía, 1 puerro, 1 bote de garbanzos cocidos, 4 zanahorias, 2 tomates rojos maduros, 4 patatas medianas, 600 gr. de carne de cordero deshuesada y cortada en dados, 2 pastillas de caldo vegetal, orégano, albahaca, pimienta blanca, finas hierbas, hierbas provenzales, sal, pimentón rojo, 1 paquete de cuscús de preparación rápida y aceite de oliva virgen extra.

Preparación: Calentar el aceite y freír los trocitos de cordero salpimentados. Trocear las hortalizas. Una vez esté listo el cordero, se añade la cebolla y se deja dorar. Una vez cocinada, se añade en la misma olla el puerro, la calabaza, los tomates, el nabo, la chirivía, el calabacín, las zanahorias, la col, y las patatas. Añadir un buen puñado de pimentón rojo y mezclar bien. Rehogar para que coja aroma y cuando esta todo caliente llenar la olla de agua hasta cubrir todos los ingredientes. Salar y añadir las dos pastillas de caldo vegetal. Dejar una hora a fuego medio, hasta que espese. Unos 15 minutos antes de terminarse, añadir todas las especias y el medio bote de garbanzos. Una vez el guiso está terminado se prepara el cuscús.

Cuscús (Marruecos)

