

A DIETA MEDITERRÂNICA

saladas para todos

Conhecidas como excelentes opções para refeições leves e nutritivas, as saladas permitem combinações criativas de vários ingredientes com verduras e legumes e são um elemento essencial numa alimentação saudável

Da perspectiva nutricional, os vegetais frescos são mais ricos. Possuem quantidades significativas de vitaminas que não se perdem pelo calor e de minerais que não se perdem nas águas das cozeduras. Por outro lado, sabemos hoje que os hortícolas e a fruta são muito mais do que vitaminas e minerais. Nestes alimentos, existem centenas de substâncias químicas em pequenas quantidades que são muito eficientes do ponto de vista da protecção das nossas células. Mas que quando submetidos ao processamento térmico, ou seja, ao calor culinário, podem perder parte da sua eficácia. Razões mais do que suficientes para adicionar uma salada fresca ao nosso costume alimentar mediterrânico e explicar aos mais idosos que a tradição já não é o que era. Neste caso, para bem da nossa saúde e da variedade à mesa.

COMBINAÇÃO DE VEGETAIS COMEÇOU NA SOPA

Mas nem sempre foi assim. Ao longo de mais de 8000 anos de evolução, existiu uma grande desconfiança dos povos do Sul relativamente aos vegetais frescos e à qualidade da água. Que estavam muito relacionados. Nos vegetais, escondiam-se parasitas e outros riscos para a saúde que era necessário acautelar e que resultavam muitas vezes da contaminação da água utilizada na rega. Por isso, coziam-se os vegetais a temperaturas elevadas, dando origem aos mais diversos cozidos e ensopados, nos quais as leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas) e diversos hortícolas, ervas selvagens e/ou ervas aromáticas eram presença constante em função da época do ano.

CRIATIVIDADE É UM INGREDIENTE-CHAVE

O Mediterrâneo sempre foi um espaço privilegiado para experiências culinárias e para se provarem as melhores sopas do mundo. Tal como para a existência de cozidos de alta qualidade com a presença de diferentes variedades de couves, cenouras, batatas, nabos, cebolas e ainda feijão ou grão, consoante a região. E Portugal que o diga. Outra forma de evitar a contaminação pelos vegetais frescos era através da acidificação dos preparados culinários ou pela adição de outros ingredientes, conhecidos pelas suas propriedades anti-sépticas. Os nossos “vinhos acres” ou vinagres, que até há bem pouco tempo ensopavam tudo o que era salada fresca, assim como a adição de cebola ou alho em grandes quantidades, espelham essa preocupação. Ao longo do tempo desenvolveram-se outras formas de consumir vegetais, nomeadamente assando no carvão tomate, pimento e alho, e,

desta forma, criar outras opções para consumo de legumes e vegetais frescos, como a conhecida salada montanheira do Algarve.

IMBATÍVEL RIQUEZA NACIONAL

Portugal tem excelentes condições agrícolas para uma produção de vegetais frescos de grande qualidade ao longo do ano. Possuímos hoje uma rede de estradas e de frio que nos permite ter produtos frescos à porta e com baixo risco microbiológico. Produzidos com quantidades controladas de pesticidas e, cada vez mais, em modo de produção biológico. Temos uma variedade imensa de hortícolas que necessitamos de promover. Não precisamos comer sempre a mesma alface. Ou a mesma couve. Ou a mesma variedade de tomates, das dezenas que são produzidas em Portugal. A protecção da nossa natureza e a sua biodiversidade também passam por estes gestos diários.



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde