



Manuela Vaz Velho*

A Dieta Atlântica (DA) é a dieta tradicional dos povos que viviam à beira do Atlântico e, tal como a Dieta Mediterrânica (DM), assenta nos produtos típicos de uma região que, evidentemente, diferem por razões climáticas, orográficas e por toda uma cultura de humanização secular. Tal como a DM, a DA era a dieta típica da população mais desfavorecida, que usava os produtos da horta, da capoeira e, neste caso, acrescidos dos das pescas. O abate de um animal de grande porte era motivo de festa anual de reunião familiar. Parte da sua carne e gordura era armazenada, salgada ou fumada, para ser usada no

A Dieta Atlântica

resto do ano. No dia-a-dia, as refeições eram feitas à base de caldo de couves, enriquecido com um pouco de banha e um bocado de pão de milho ou de centeio; uma vez por semana uma sardinha, carapau ou outro peixe economicamente acessível cozido com batatas, cebola e couves. Aos domingos, poderia aparecer um pouco de carne e, em dias de festa, o bacalhau.



A DA não pretende pôr em causa os princípios que fundamentaram a DM, mas reaceamos que a publicidade genérica esteja a promover não a DM, mas sim os produtos agro-alimentares produzidos na orla do Mediterrâneo, o que pode levar a um maior consumo destes, em detrimento de outros que, apesar de semelhantes em termos nutricionais, o consumidor vai

rejeitar, só pelo simples facto de não serem produzidos no Sul.

Será que uma couve penca produzida no Algarve é melhor, sob o ponto de vista nutricional, do que uma couve penca produzida no Minho?

É necessário que o consumidor conheça, com a mesma credibilidade científica, os produtos alimentares da orla Atlântica importantes para as economias desta região, e cujas características nutricionais nunca foram estudadas numa perspectiva de saúde. Seria importante, por exem-



plo, saber em que medida devemos consumir a carne dos bovinos autóctones que pastoreiam as serras e vales do Minho, produto natural pois, inclusivamente, lhe foi protegida a origem. Seria, também, importante estudarem-se os vários tipos de pescado e marisco, o vinho verde, a carne de suíno Bísaro alimentado com produtos da terra, as brássicas — em particular a

couve galega — as cebolas e a banha de porco, gordura que os nossos antepassados usavam para cozinhar e que, sabemos, ser de elevada qualidade quando é produzida a partir de suínos alimentados com produtos da terra.

*Presidente da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo [ESTG-IPVC]