

É TUDO UMA QUESTÃO DE DIETA MEDITERRÂNICA

Neste número da Revista vai encontrar muitos e “saborosos” assuntos, cuja leitura farão certamente as suas “delícias”...

Em dezembro do ano passado a Dieta Mediterrânica foi classificada pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade. Este reconhecimento internacional é da maior importância para Portugal e para a comunidade mediterrânica e representa um compromisso de todos para que tal legado seja perpetuado. A candidatura não terminou em dezembro, pois existe agora um Plano de Salvaguarda que terá que ser cumprido. Para sabermos o que será o futuro desta distinção, entrevistámos o Dr. Jorge Queiroz, da Câmara Municipal de Tavira, um dos membros da candidatura que teve Tavira como comunidade representativa.

É importante recordar que a Dieta Mediterrânica não é só uma dieta alimentar, mas sim um estilo de vida em que o regime alimentar deve ser diversificado, com muitos legumes e frutas, pouca carne e peixe e o azeite como principal gordura. Além deste tipo de alimentação deverá fazer-se, diariamente, exercício físico moderado, ingerir água em abundância e tomar vinho tinto com moderação, às refeições, em benefício da saúde.

A preservação de variedades regionais, pela sazonalidade da produção e pelas elevadas características organolépticas e nutricionais dos produtos deverá ser um dos caminhos a seguir para a manutenção da Dieta Mediterrânica. Este foi exatamente o tema do Seminário: ‘Recuperação e preservação de variedades regionais de fruteiras’ que a APH co-organizou, durante a Frutitec/Hortitec. A mesma temática, e muitas outras igualmente importantes serão também discutidas, no âmbito do 3.º Simpósio de Fruticultura, que decorrerá em dezembro em Vila Real.

O recurso a modos de produção ‘amigos’ do ambiente está a tornar-se cada vez mais uma preocupação dos produtores e dos consumidores. Na sequência da recente publicação dos instrumentos orientadores para a prática da proteção das plantas no futuro próximo, a APH co-organizou o Colóquio ‘Que futuro para o uso sustentável de pesticidas em Portugal?’, cujas conclusões aqui são relatadas. A mesma apreensão estende-se também às abelhas pois constata-se uma ineficácia da legislação nacional na defesa destas populações, com a consequente elevada taxa de mortalidade, face à toxicidade dos pesticidas.

A adoção de formas de gestão ecológica e economicamente menos onerosa levada a cabo nos pomares de pera rocha são, hoje em dia, uma realidade em Portugal. Um dos requisitos obrigatórios em Produção Integrada é a manutenção de um coberto vegetal nas entrelinhas durante os meses de inverno. A avaliação da qualidade do solo, com diferentes sistemas de gestão, e a caracterização dos indicadores que podem ser usados para monitorizar essa qualidade, são assuntos aqui tratados, em detalhe.

Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as ervas aromáticas, a par com as especiarias, o alho e a cebola, são os condimentos utilizados neste tipo de alimentação e encontram-se localizados no grupo dos alimentos que devem ser

consumidos diariamente. O consumidor procura saber, cada vez mais, sobre a utilização das plantas aromáticas e medicinais, não só como condimento, mas também pelo seu interesse medicinal, cosmético e em perfumaria. As essências naturais destas plantas, com características específicas para cada espécie, são utilizadas pelo Homem de diversas formas e podem ser isoladas recorrendo a várias metodologias de extração para obtenção de extratos vegetais com propriedades diversificadas.

A certificação da produção e das empresas está a ganhar mais espaço na agricultura portuguesa. Esta certificação, que teve início nos produtos alimentares, foi alargada à produção de plantas e de flores, tendo em vista a comercialização de plantas de elevada qualidade para satisfação plena dos clientes. A certificação tem a ver não só com o modo de produção ambientalmente mais sustentável, mas ainda com a redução do uso de produtos químicos, fertilizantes e energia, que protejam a saúde das pessoas e preservem os recursos naturais nos diferentes ecossistemas.

Neste número da Revista da APH poderá ainda tomar conhecimento da realização, em Évora, do Simpósio de Culturas Agroindustriais, para o próximo mês de outubro e de dois importantes eventos ibéricos que a APH está a co-organizar, com entidades espanholas, são eles as Jornadas de Horticultura Ornamental e o Simpósio de Maturação e Pós-colheita.

O mês de outubro será intenso a nível de atividades internacionais, pois além dos dois eventos ibéricos acima referidos, decorrerá em Carcavelos o 2.º Encontro Anual da Ação COST FA1204 sobre enxertia de horticolas, onde se prevê a participação de representantes de cerca de 20 países.

A participação da APH em feiras e exposições temáticas será também outra das nossas atividades, tal como já aconteceu na Exposição de Camélias do Porto e acontecerá na Agroglobal 2014.

Os artigos sobre jardinagem, que têm vindo a ser publicados no suplemento FUGAS do jornal Público, ajudam a cuidar da horta ou do jardim. Se esta atividade for constante e diária, pode-se estar a seguir outro dos conceitos da dieta mediterrânica, o da prática de uma atividade física de forma regular e ao ar livre. Esperemos que os nossos textos a isso convidem!

Por último, mas não de menor importância, relatamos as atividades da associação de 2013 e as previsões para 2014, e apresentamos as contas e o respetivo orçamento, expostos, discutidos e aprovados na última Assembleia Geral.

Queremos acreditar que o ano transato terminou com o sucesso de variadas atividades promovidas ou apoiadas pela APH e esperamos que 2014 seja também do agrado dos associados, a quem agradecemos o apoio e a confiança que em nós têm depositado.

Terminamos estas palavras com uma mensagem saudável: pratique e divulgue a Dieta Mediterrânica!

Saudações hortícolas
Maria Elvira Ferreira