



## O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA VALORIZAÇÃO DAS REGIÕES RURAIS E DOS PRODUTOS LOCAIS

Portugal apresenta uma riqueza gastronómica vastíssima, com base em alimentos de muita qualidade, fornecidos pelo nosso território nacional. Efectivamente o nosso País permite-nos ter uma produção de alimentos de excelência e de uma variedade muito interessante, que se podem enquadrar em todos os grupos da nossa Roda da Alimentação Mediterrânica, guia alimentar português. Desta forma, as recomendações para uma alimentação equilibrada podem perfeitamente estar enquadradas numa vertente de produção nacional, muitas das vezes, de proximidade. Ou seja, é importante capacitarmos o nosso consumidor para procurar informação sobre a origem dos alimentos que compra, para que possa escolher preferencialmente alimentos produzidos em Portugal. Ao preferirmos consumir alimentos portugueses, estaremos certamente a promover e a valorizar os alimentos produzidos um pouco por todo o País e, se pensarmos naqueles que são produzidos nas zonas mais rurais, podemos estar indirectamente a promover a sua valorização e crescimento económico com este tipo de iniciativa. Por outro lado, a valorização e promoção dos alimentos locais permite sedimentar a história associada aos mesmos e às regiões de onde são provenientes. Além disso, por sua vez, a produção de

alimentos também pode ser associada às paisagens, que também, tão bem, representam Portugal. Veja-se o caso da produção de azeitona, da amêndoa, da cereja, e de tantos outros alimentos que poderiam aqui constituir exemplo de paisagens tipicamente mediterrânicas e que contribuem, igualmente, para a valorização das regiões.

Ao promovermos alimentos nacionais estaremos paralelamente a ser mais amigos do ambiente, o que se reveste, actualmente, de extrema importância. Poderemos minimizar o impacto da alimentação no ambiente através de escolhas mais conscientes e isso também tem que ver com o local onde são produzidos e quantos quilómetros viajam para o nosso prato. É imperioso reduzirmos a pegada de carbono associada aos alimentos, e, ao escolhermos alimentos produzidos em território nacional em oposição aos alimentos produzidos do outro lado do Mundo, estaremos a reduzir essa pegada.

As escolhas alimentares poderão, assim, ser bastante impactantes em muitos factores, como sejam a valorização das regiões, a nossa saúde, a economia local e nacional, o ambiente, entre muitas outras. Neste sentido, será importante educar para escolhas alimentares mais conscientes, baseadas em alimentos de

proximidade, frescos e sazonais, sendo que esta educação deverá começar em casa, onde é importante transmitir estes conhecimentos de geração em geração, não esquecendo também as preparações e confecções culinárias associadas aos nossos alimentos portugueses.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo cultural que engloba muitas das características acima indicadas, pelo que será importante ser promovida e salvaguardada, também por poder ser um veículo de valorização das regiões rurais. ●



Helena Real,  
secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição