

MD.net

NEWSLETTER N°1

Mediterranean diet - When brand meets people



Promoção do crescimento inteligente e sustentável no mediterrâneo

Faça parte da Comunidade MD.net!

Caros amigos,

É com grande entusiasmo que partilhamos convosco a primeira *Newsletter* do projeto MD.net. Esta *Newsletter* pretende comunicar e promover as atividades e resultados do projeto, tal como notícias e novidades sobre a Dieta Mediterrânica (DM).

A principal missão do projeto MD.net é promover o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como uma oportunidade para o crescimento inteligente das áreas rurais, fortalecendo e explorando o conceito e marca DM, através da consolidação de redes de colaboração entre as comunidades, empresas, universidades e organizações públicas; e, ainda, do desenvolvimento de novos produtos e serviços associados a esta.

Nesta primeira edição, encontrarão alguns dos resultados já alcançados nas nossas reuniões, eventos em Barcelona (Espanha), Pollica (Itália) e Tirana (Albânia) e, ainda, algumas notícias interessantes sobre a Dieta Mediterrânea, reforçando o papel estratégico do presente projeto. Adicionalmente, destacamos como boa prática a vasta experiência da Albânia no setor do Agroturismo, esperando que esta vos inspire para a promoção e salvaguarda dos valores da Dieta Mediterrânica.

Nas nossas *Newsletters* encontrarão também uma secção especial, dedicada às notícias da vossa região relacionadas com o presente projeto.

Finalmente, gostaríamos de vos convidar a visitar o [website](#) do projeto e a seguirem-nos nas nossas redes sociais, indicadas mais abaixo na presente *newsletter*.

Por favor, não hesitem em contactar-nos para saberem como fazer parte deste projeto e como este poderá apoiar as vossas iniciativas na promoção da Dieta Mediterrânica.

Atenciosamente,

Carmela Cotrone
Campania Region (Itália)
Coordenador do MD.net

Projeto MD.net: Notícias & Eventos

Alimentaria 2018, Barcelona

Nos dias 16 e 17 de abril de 2018, a parceria reuniu-se pela primeira vez em Barcelona, na Feira *Alimentaria*. Os parceiros tiveram a oportunidade de integrar a feira e conhecer os diversos produtos alimentares produzidos no espaço Med.

Adicionalmente, durante estes dois dias de trabalho, foram debatidas as próximas etapas e atividades a implementar, considerando as diferentes experiências e contextos da regiões envolvidas no projeto.

Aproveitamos a oportunidade para transmitir os nossos sinceros agradecimentos à *Mediterranean Diet Foundation* e *PRODECA - Generalitat de Catalunya*, pela organização e apoio durante estes dias.





Living Lab, em Pollica (Itália)

No dia 18 de setembro (2018) decorreu em Pollica o primeiro *Living Lab* do projeto MD.net. Durante este evento, os diferentes *stakeholders* regionais e a comunidade local participaram em alguns *workshops* onde tiveram oportunidade de conhecer: produtos da Dieta Mediterrânea, relacionando a tradição, regulamentação e inovação; e aspetos da configuração do território Mediterrâneo, como: recursos hídricos, mobilidade sustentável, agricultura e gestão paisagística.

O programa apresentou uma excelente oportunidade para reunir parceiros transnacionais, parceiros associados da região de Campania e as comunidades locais, interessados em participar no projeto e partilhar experiências, desafios e expectativas para as atividades futuras a implementar no âmbito do presente projeto.

Assim, a equipa do projeto agradece o compromisso e apoio, por parte do anfitrião *Campania Region* (coordenador do projeto), na dinamização da presente iniciativa.



Living Lab, em Lezha (Albânia)

No passado dia 8 de fevereiro (2019), os parceiros do projeto e principais stakeholders reuniram-se em Lezha. No geral, deu-se a conhecer o projeto e foram debatidos os principais valores da DM e o seu contexto na região Zadrime, incluindo o seu crescimento económico, as suas potencialidades, a diversidade do setor agroalimentar e os principais desafios dos serviços locais, agricultores e produtores.

No âmbito do Living Lab, os parceiros do MD.net tiveram a oportunidade de visitar as empresas Rapsodia Restaurant e Mrizi i Zanave Agrotourism, ambas selecionadas pelo MD.net como casos de boas práticas na promoção da Dieta Mediterrânea na Albânia.



Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea considerada a melhor forma de comer em 2019

A revista americana «*U.S. News & World Report*» destacou a Dieta Mediterrânea como a opção número 1 em diferentes *rankings* mundiais: «Melhor dieta, no geral, de 2019»; «Melhor dieta para uma alimentação saudável»; «*Best plan-based diet*»; «Melhor dieta para diabéticos»; e «Dieta mais fácil de seguir». Atualmente, não existe um Plano oficial da Dieta Mediterrânea, embora se promova o consumo de proteínas, legumes e gorduras saudáveis.

Adicionalmente, a Dieta Mediterrânea é considerada a mais completa, por incluir atividades físicas e atividades sociais, como por exemplo fazer caminhadas e desfrutar do convívio às refeições.



[Ler mais](#)

Boas Práticas

Mrizi i Zanave, empresa de agroturismo

Mrizi i Zanave é um restaurante de agroturismo, localizado na aldeia de *Fishte* (região de *Zadrima*, na Albânia), fundado por Altin Prenga, com a visão de oferecer uma experiência culinária única e com base nos princípios da Dieta Mediterrânea.

Altin Prenga nasceu em *Fishta*, no seio de uma família de agricultores. Em jovem, depois de emigrar para desenvolver todo o seu potencial, retornou à sua terra natal e decidiu abrir um restaurante de *Slow-food*, que respeitasse os princípios e tradições albaneses.

Na concretização do seu projeto, integrou pessoas e famílias que trabalhavam localmente e, ainda, inovou nos produtos locais, promovendo a sua qualidade e notoriedade. Esta visão contribuiu fortemente para o desenvolvimento da economia local.

Neste restaurante, preparam-se pratos de alta qualidade usando produtos orgânicos, produzidos na sua própria quinta e espaços agrícolas circundantes, num espaço de excelência e com serviço acolhedor.

Com paixão e trabalho árduo, Altin construiu uma história de sucesso que reflete os valores e tradições do estilo de vida do Mediterrâneo.

Para mais informações sobre *Mrizi i Zanave Agrotourism*, poderá visitar o website <https://www.mrizizanave.al>

Assista ao vídeo

em https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=412476929521673&id=393742758061757.



Notícia Local

UAlg integra o Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica

Em 2013 foi obtido, pela UNESCO, o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como património cultural e imaterial da humanidade. Um processo que envolveu o Chipre, a Croácia, Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal, este último tendo a cidade de Tavira como comunidade representativa.

Este reconhecimento despolotou, desde logo, a criação do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (GADM). Constituído por diversas entidades públicas e privadas, o Grupo empenhou-se na concretização de várias ações dedicadas à sensibilização e divulgação da importância do conceito e dos princípios da Dieta Mediterrânica, enquanto relevante manifestação cultural imaterial e identitária portuguesa.

No entanto, e segundo o Despacho n.º 1939/2019, "*importa agora aprofundar o trabalho já realizado, dando-lhe maior ambição, em termos do seu alcance e cobertura nacionais, dos objetivos a perseguir, num contexto particularmente marcado pelos objetivos de desenvolvimento sustentável e pela atualidade da importância de dietas sustentáveis e saudáveis e da valorização das paisagens alimentares, do alargamento dos atores envolvidos e da intensificação da natureza e objetividade das ações a promover, a realizar e a apoiar*". Neste sentido, os diferentes Ministérios, criaram o Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM), do qual a Universidade do Algarve faz parte, em conjunto com outras entidades a nível nacional.

O CDDM tem como principais objetivos:

- a)** Contribuir para incentivar e incrementar o conhecimento, a preservação e a promoção da Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal;
- b)** Avaliar e propor uma Estratégia Nacional para a divulgação e promoção da DM e acompanhar a respetiva implementação;
- c)** Divulgar o conceito de DM e sensibilizar para a importância desta manifestação do património cultural imaterial, atendendo ao disposto nas Diretrizes Operativas para a Aplicação da Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial;
- d)** Avaliar e propor um plano de comunicação e divulgação, com vista à promoção da DM junto do público em geral e das escolas em particular, e à sua disseminação como elemento base de referência nas ementas alimentares portuguesas;
- e)** Prestar as informações e os esclarecimentos sobre a DM que forem solicitados por entidades públicas ou privadas, designadamente de comunicação social;
- f)** Acompanhar a implementação, e as eventuais atualizações, a nível nacional, do Plano de Salvaguarda proposto em sede de candidatura da DM à Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da

Humanidade da UNESCO;

g) Representar Portugal ao nível da coordenação internacional entre os países que partilham o reconhecimento conferido pela UNESCO e de outras iniciativas relacionadas com a DM promovidas por outros organismos internacionais, como a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e a Organização Mundial de Saúde.

A presente integração da Universidade do Algarve no CDDM, resulta do reconhecimento do seu papel como agente dinamizador de diferentes ações na promoção e salvaguarda da Dieta Mediterrânica, tanto na região do Algarve como fora desta.



© Eurídice Cristo - All rights reserved



Project co-financed by the European Regional Development Fund



JAVNA USTANOVA
rerasd



Περιφέρεια Κρήτης
Region of Crete



Contactos

Universidade do Algarve

mdnet@ualg.pt

289 800 089

[Visite o website](#)