

La Dieta Mediterránea. el patrimonio cultural inmaterial de los pueblos del Mediterráneo

La Dieta Mediterránea – arraigada en la palabra griega *díaita*, estilo de vida – es una práctica social basada en todas las habilidades, conocimientos y tradiciones que van desde el paisaje a la mesa y la participación en las culturas mediterráneas, cosecha, recolección, pesca, conservación, elaboración, preparación, cocción y, especialmente, cómo comer. Este conjunto recreado en y por la totalidad de cada comunidad nacional de España, Grecia, Italia y Marruecos, así como en otros pueblos Mediterráneos, está asociado tanto al día a día que a los festivales y celebraciones, al ritmo de un calendario estacional marcado por la naturaleza y por significados religiosos o rituales. La Dieta Mediterránea es un idioma profundo e íntimo compartido por todos los pueblos mediterráneos. Es el idioma de los sabores, de aromas, colores, pero también de la creatividad y la convivialidad. Se presenta de forma transversal en:

- Tradiciones y expresiones orales

Las palabras juegan un papel importante en la recreación y transmisión del elemento. Canciones, cuentos, proverbios, refranes populares o las omnipresentes conversaciones después de comer (sobremesa o *terdida*) siempre llevan un gran número de habilidades y conocimientos.

- Las prácticas sociales, rituales y festividades

Los festivales son importantes siempre se asocia con las comidas familiares y de grupo – a menudo invirtiendo en espacios al aire libre y los símbolos más importantes de la comunidad, favoreciendo el barrio, el intercambio y la convivencia. Romerías, panigiria, Sagres, *mousssem* o ritos de paso lo demuestra.

- Conocimientos relacionados con la naturaleza y el universo

Las actividades y tradiciones de las comunidades, agricultores y pescadores, son el fruto de un diálogo racional con la tierra y el mar La luna o el sol para guiar sus acciones. Temporadas tras anuncios en función del ciclo y las tradiciones.

La Dieta Mediterránea ofrece importantes funciones sociales y culturales:

- Función de reunión y el fortalecimiento de los lazos sociales.

El consumo, es decir, en el Mediterráneo, comer juntos es el fundamento y la garantía de la identidad relacional y la continuidad cultural y las comunidades sociales y sus individuos. Comer juntos, en las comunidades identificadas, es un momento de solemnidad e intensidad, más o menos explícitas, pero todavía se sentía, el intercambio social y comunicación. Se trata de un legado secular de calidad: "No nos sentamos a la mesa para comer sino para comer juntos" (Plutarco). Hoy en día, la calidad se mantiene intacta. Conocer a alrededor de una mesa para una comida es un momento ritual "casi religiosa" la afirmación y la "refundición" de la familia, grupo o comunidad, sus valores, su historia, medio ambiente, sus símbolos y creencias, su estilo de vida. Una oportunidad de compartir esto tanto como una base para el futuro. Durante los ritos festivos, religiosos o seculares de paso, estos rasgos son amplificadas de una manera especial. El discurso está en la mesa, un lugar importante que contar, transmitir, evaluar, presentar y celebrar. El ritual de la conversación después de la comida ("*Sobremesa*" o "*terdida*"), contribuyen de manera decisiva.

Los paisajes expresan la íntima relación entre estas comunidades, su tierra y su mar común. Anuncian la tabla como la tabla indica sus paisajes. En el cumplimiento de los ciclos estacionales, que nos hablan de la tenacidad, la atención al detalle, la pasión, la sabiduría, laica, siempre se aplica a la gestión sostenible de los recursos naturales, la eficacia singular en el uso tradicional de la agua, la preservación de especies y variedades para lograr la armonía en un terreno frágil y el mar, en un clima exigente.

La Dieta Mediterránea, un sistema basado en el respeto por la tierra, garantiza las actividades de conservación y desarrollo y los oficios tradicionales relacionados con la pesca y la agricultura, en las cuatro comunidades, que garantiza el equilibrio del territorio y las poblaciones.

- Función de la contribución a la creatividad y el bienestar físico y emocional.

Más allá del aspecto nutricional de los alimentos, para elevarlos a la categoría de lo sagrado, símbolo de lo artístico y festivo, la Dieta Mediterránea es ahora un patrimonio ofrece importantes beneficios de salud, calidad de vida y el bienestar de las comunidades. Este valor, sentido y experimentado desde la antigüedad, ha sido probado por la ciencia de hoy. La Dieta Mediterránea ofrece, pues, un modelo de alimentación equilibrada y enriquecida por diferentes culturas durante miles de años, se ha mantenido básicamente la misma estructura y la misma proporción que los alimentos: aceite de oliva, cereales y productos de cereales, verduras y legumbres, fruta fresca y se seca, a un pez, en menor medida, productos lácteos y carne, con la presencia inevitable de condimentos y especias. El consumo moderado de vino o té con las comidas de acuerdo con las normas y creencias religiosas.

En ocasiones, se preparan, a menudo de uno o varios días antes, a veces con ingredientes cosechados o producidos, cuidadosamente conservados o reservados desde hace meses, los platos que combinan la pasión, la excelencia y el dominio en el ritual de preparación y todo el simbolismo, creatividad y habilidad en cuanto al fondo, forma y presentación. Fue entonces que la dimensión estética, "belleza", la representación de los alimentos.

- Función de intercambio intercultural e intergeneracional.

Durante la preparación de las comidas, las generaciones mayores transmiten a las generaciones más jóvenes los conocimientos y habilidades que caracterizan a la Dieta Mediterránea, fomentando el diálogo intergeneracional, recreado en cada comida. Este estilo de vida consiste en comer juntos alrededor de una mesa, es un momento de reunión social, en la espontaneidad, el más joven al más mayor, en un intercambio intercultural e intergeneracional, que se reproduce a diario.

La Dieta Mediterránea es un espacio inmaterial ideal para el diálogo intercultural, la reconciliación y el compartir. Es el punto de encuentro de los barrios y el respeto a la diversidad.