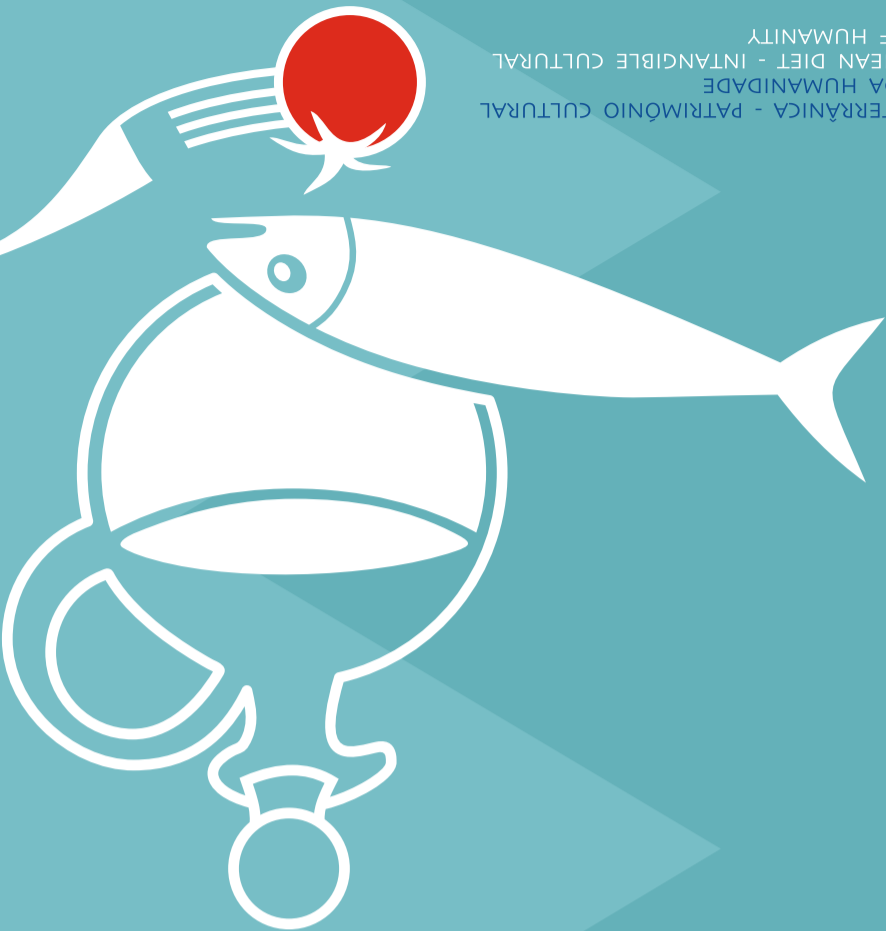


UMA HERANÇA MILENAR A PRESERVAR, UM ESTILO DE VIDA
E UM MODELO ALIMENTAR SAUDÁVEIS
A MILLENNARY HERITAGE TO PRESERVE, A LIFESTYLE
AND A HEALTHY FOOD MODEL

TAVIRA - COMUNIDADE REPRESENTATIVA DE PORTUGAL

DIETA MEDITERRÂNICA - PATRIMÓNIO CULTURAL
IMATERIAL DA HUMANIDADE
MEDITERRANEAN DIET - INTANGIBLE CULTURAL
HERITAGE OF HUMANITY



DIETA MEDITERRÂNICA

1ª FEIRA DA
TAVIRA - 6, 7 E 8 DE SETEMBRO DE 2013

1ST MEDITERRANEAN DIET FAIR
TAVIRA - 6, 7 AND 8 OF SEPTEMBER 2013

E AINDA...

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO - Rastreios cardiovasculares, aconselhamento nutricional...

DEGUSTAÇÕES - Provas cegas, provas de azeite / tiberna, vinho, pão e mel

PUBLICAÇÕES
Lançamento da reedição do livro "Festa da Gastronomia e das receitas típicas das aldeias do Algarve"
Org.: CCDR Algarve
Stand da organização
Apresentação do livro "Algarve em 3D", de Jacinto Palma Dias
Org.: CCDR Algarve e DRAPALG
16h30 | Estação agrária de Tavira

OFICINAS de empreita, de olaria, hortas de interior e de plantas aromáticas e condimentares, "a cozinha é um laboratório", outras atividades com produtos da Dieta Mediterrânica...

EXPOSIÇÕES
"Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar"
Palácio da Galeria / Museu Municipal de Tavira
"Tavira Islâmica" e "Mértola, o último porto do mediterrânico"
Núcleo Islâmico / Museu Municipal de Tavira

PASSEIOS em carroça tradicional algarvia

BATISMOS EQUESTRES - cavalo e burro
Org.: Escola de equitação de Tavira
Local: Parque do Palácio da Galeria

VENDA DE PRODUTOS DA TERRA E DO MAR

JARDIM MEDITERRÂNICO - Castelo de Tavira
Org.: CMT
Apoio: Viveiros de Monte Rosa

AND ALSO...

AWARENESS ACTIVITIES - Cardiovascular tracking, nutritional advising...

TASTINGS - Blind tasting, olive oil, wine, bread and honey tastings...

PUBLICATIONS
Presentation/new edition of the book "Festa da Gastronomia e das receitas típicas das aldeias do Algarve"
Org.: CCDR Algarve
Main stand
Presentation of the book "Algarve in 3D", by Jacinto Palma Dias
Org.: CCDR Algarve and DRAPALG
4:30 pm | Agrarian Stations - Tavira

WORKSHOPS - Basketry, pottery, home gardens, aromatic herbs, "The kitchen is a lab," other activities with the Mediterranean Diet products...

EXHIBITIONS
"Mediterranean Diet - Millennial Cultural Heritage"
Tavira Municipal Museum / Palácio da Galeria
"Islamic Tavira" and "Mértola, the last Mediterranean port"
Islamic Archaeological Centre / Tavira Municipal Museum

TOURS - traditional horse carts

EQUESTRIAN "BAPTISM"
- horse and donkey
Org.: Riding school Tavira
Parque do Palácio da Galeria

LAND AND SEA PRODUCTS SALE

MEDITERRANEAN GARDEN
Tavira Castle
Org.: CMT
support: Viveiros Monte Rosa

A Câmara Municipal de Tavira em colaboração com a Comissão de Coordenação de Desenvolvimento Regional do Algarve, Direção Regional de Agricultura e Pesca do Algarve, Turismo do Algarve, Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António, Associações IN LOCO e Terras do Baixo Guadiana, organiza a 1ª Feira da Dieta Mediterrânica nos dias 6, 7 e 8 de setembro de 2013.

Esta Feira insere-se na promoção da Candidatura Transnacional da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade com 7 Estados em fase de deliberação pela UNESCO, na qual Portugal participa através da sua comunidade representativa, Tavira.



A 1ª Feira da Dieta Mediterrânica, tem como ponto central o centro histórico de Tavira, sendo seus objetivos contribuir para o Plano de Salvaguarda apresentado à UNESCO, valorizar e divulgar os produtos e as atividades da DM, bem como as culturas relacionadas com o estilo de vida mediterrânico, envolvendo a comunidade, instituições públicas, associações e empresas.

A Feira da Dieta Mediterrânica englobará "mercado dos produtores", "sabores da Dieta Mediterrânica", passeios no território, colóquios, oficinas de gastronomia, provas cegas e degustações, música, exposições de produtos e no Museu Municipal de Tavira, atividade física e muitas outras atividades que constarão do programa.

O que é a dieta mediterrânica?

O termo dieta deriva do grego diaita que significa ESTILO DE VIDA.

Ao longo dos últimos três mil anos, em torno da bacia do Mediterrâneo, sociedades humanas desenvolveram um estilo de vida, transmitido de geração em geração, o qual integra conhecimentos diversos e técnicas de produção agrícola, de navegação e pescas, rituais simbólicos e festividades cíclicas, sociabilidades e convivialidades e um modelo alimentar.

Os 10 princípios nutricionais da dieta mediterrânica

1. Frugalidade e COZINHA SIMPLES que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de PRODUTOS VEGETAIS em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos HORTÍCOLAS, FRUTA, CEREAIS pouco refinados, LEGUMINOSAS SECAS E FRESCAS, FRUTOS SECOS e OLEAGINOSOS.
3. Consumo de PRODUTOS VEGETAIS produzidos localmente ou próximos, FRESCOS e da ÉPOCA;
4. Consumo de AZEITE como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ERVAS AROMÁTICAS para temperar;
7. Consumo mais frequente de PESCADO comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de VINHO e apenas nas refeições principais;
9. ÁGUA como principal bebida ao longo do dia;
10. CONVIVIALIDADE à volta da mesa.

The Municipality of Tavira in association with the Algarve's Commission for Coordination and Regional Development, Regional Directorate for Agriculture and Fisheries of Algarve, Algarve Tourist Bureau, Tourism School of Vila Real de Santo António, "In Loco" and "Terras do Baixo Guadiana" associations, organizes the first Mediterranean Diet Fair, to be held on 6, 7 and 8 September 2013.

This Fair is part of the promotion of the transnational candidacy of Mediterranean Diet as Intangible Cultural Heritage of Humanity, involving 7 states, under deliberation by UNESCO, in which Portugal participates through its community representative, Tavira.



The 1st Mediterranean Diet Fair will focus in the historic centre of Tavira, and it will contribute to the Safeguard Plan for UNESCO, enhancing and promoting the products and activities of the Mediterranean Diet, as well as the cultures associated with the Mediterranean lifestyle, involving the community, public institutions, associations and companies.

The Mediterranean Diet Fair includes "producers market", "Mediterranean flavors", walks in the territory, colloquia, gastronomy workshops, tastings and blind tasting, music, product display, exhibitions in Tavira Municipal Museum, physical activities, and many others included in program.

What is the Mediterranean Diet?

The term Diet derives from the Greek word "Diaita" that means LIFESTYLE.

Over the last three thousand years, around the Mediterranean basin, human societies have developed a lifestyle, transmitted from generation to generation, which integrates diverse knowledge and agricultural production, navigation and fishery techniques, symbolic rituals and cyclical festivities, sociability and conviviality and a food model of excellence.

The 10 nutritional principles of the Mediterranean diet

1. Frugality and SIMPLE COOKING, as soups and stews, which protect the nutrients;
2. High consumption of VEGETABLE PRODUCTS instead of consumption of food of animal origin, such as unrefined VEGETABLES, FRUIT, CEREALS, DRIED and FRESH LEGUMINOUS PLANTS, DRY FRUITS and OLEAGINOUS;
3. Consumption of seasonal PLANT PRODUCTS produced locally or nearby, FRESH;
4. OLIVE OIL consumption as the main source of fat;
5. Moderate consumption of dairy products;
6. Using AROMATIC HERBS for seasoning;
7. More frequent consumption of FISH versus low and less frequent consumption of red meat;
8. Low to moderate consumption of WINE and only the in the main meals;
9. WATER as the main drink along the day
10. CONVIVIALITY around the table.



**SEXTA-FEIRA, 6 de Setembro**

18h00 | Abertura oficial da Feira e do Mercado de Produtores da DM Jardim do Coreto

Arruada pela Banda Musical de Tavira

18h00 - 22h00 | Aconselhamento alimentar e avaliação do IMC
Org.: Associação Portuguesa de Dietistas
Stand APD

19h30 | Concerto pela Banda Musical de Tavira Jardim das Palmeiras

20h00 | Degustação de produtos da Dieta Mediterrânica
Org.: Docapesca e EHTAlgarve
Mercado da Ribeira

20h30 | Rancho Folclórico da Luz de Tavira Jardim do Coreto

21h00 | Cantadores do Sul - Viola Campaniça Jardim do Coreto

21h30 | Marcha noturna da Dieta Mediterrânica
Org.: CM Tavira
Ponto de encontro: Praça da República

22h00 | Concerto de Celina da Piedade "EM CASA"
Praça da República

00h00 | Encerramento da Feira e do Mercado de Produtores da DM

SABÁDO, 7 de Setembro

10h00 | Abertura da Feira e do Mercado de Produtores da DM

10h00 | Arruada pelo Rancho Folclórico de Santo Estevão e atuação Jardim do Coreto

10h00 | Abertura da mostra de vinhos, azeites e méis do Algarve - Prova e venda dos produtos
Org.: DRAPALG
Estação Agrária de Tavira

10h00 - 19h00 | Abertura ao público da embarcação "Voz do Campo" e degustação de caldeirada e peixe assado (13h00)
Org.: APTAV
Lota de Tavira

10h00 - 13h00 | Aconselhamento alimentar e avaliação do IMC
Org.: Associação Portuguesa de Dietistas
Stand APD

10h00 - 11h00 | 11h00 - 12h00 | Aulas culinárias mediterrânicas
Org.: Docapesca e Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve
Mercado da Ribeira

10h30 - 12h15 | Atividade física
Org.: Edenfit, SLife e Centro de Cultura Física de Tavira Jardim do Coreto

FRIDAY, September 6

6:00 pm | Official Opening of the Fair and Producers Market MD Jardim do Coreto

"Arruada" (drums show) by Banda Musical de Tavira

6:00 pm - 10 pm | Nutritional counselling and BMI evaluation
Org.: Portuguese Association of Dieticians
APD stand

7:30 pm | Concert by Banda Musical de Tavira Jardim das Palmeiras

8:00 pm | Tasting of Mediterranean Diet products
Org.: Docapesca and Algarve Tourism School
Mercado da Ribeira

8:30 pm | Performance by Rancho Folclórico da Luz de Tavira Jardim do Coreto

9:00 pm | Cantadores do Sul - Viola Campaniça Jardim do Coreto

9:30 pm | Night walk of the Mediterranean Diet
Org.: CMTavira
Meeting point: Praça da República

10:00 pm | Concert by Celina da Piedade "Em Casa"
Praça da República

12:00 am | Closing of the Fair and Producers Market MD

SATURDAY, September 7

10:00 am | Opening of the Fair and Producers Market MD

10:00 am | "Arruada" (drums show) by Rancho Folclórico de Santo Estevão and performance Jardim do Coreto

10:00 am | Opening of Algarve's wine, olive oil and honey show – tasting and sale
Org.: DRAPALG
Agrarian Stations Tavira

10:00 am - 7:00 pm | Opening to the public of the vessel "Voz do Campo" and tasting stew and baked fish (1:00 pm)
Org.: APTAV
Lota de Tavira (auction centre)

10:00 am - 1:00 pm | Nutritional counselling and BMI evaluation
Org.: Portuguese Association of Dieticians
APD stand

10:00 am - 11:00 am | 11:00 am - 12:00 pm | Mediterranean Cooking classes
Org.: Docapesca and Algarve Tourism School
Mercado da Ribeira

10h30 | Visita guiada ao património islâmico da cidade
Org.: CM Tavira
Ponto de encontro: Núcleo Islâmico / Museu Municipal de Tavira

10h30 | Oficina de recolha e seleção de sementes
Org.: CCDR Algarve
Estação Agrária de Tavira

14h00 - 22h00 | Aconselhamento alimentar e avaliação do IMC
Org.: Associação Portuguesa de Dietistas
Stand APD

14h30 | Colóquio "Enogastronomia"
Org.: DRAPALG
Estação Agrária de Tavira

16h00 | Demonstrações de gastronomia mediterrânica
Org.: EHTVRSa, TASA e Mercado de Produtores da DM
Mercado da Ribeira (duração 1h30)

17h00 | Grupo Cantares Cachopo "Searas de Outono" Jardim do Coreto

17h00 | Visita guiada à exposição "Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar"
Org.: CM Tavira
Palácio da Galeria / Museu Municipal de Tavira

17h00 | Oficina de hortas sustentáveis em pequenos espaços
Org.: CCDR Algarve
Estação Agrária de Tavira

18h00 - 19h00 | Oficina: Fazer sabão de azeite
Org.: Centro Ciência Viva de Tavira
Stand CCVT

20h00 | Grupo Coral de Tavira Jardim do Coreto

21h00 | Rancho Cantadores da Aldeia Nova de São Bento - Cante Alentejano Jardim do Coreto

22h00 | Concerto de Custodio Castelo Quinteto "In Ventus" – Guitarra Portuguesa Praça da República

00h00 | Encerramento da Feira e do Mercado de Produtores da DM

DOMINGO, 8 de Setembro

08h30 | Passeio de BTT
Org.: RI1 / Clube de Vela de Tavira
Ponto de encontro: Quartel da Atalaia

10H00 | Abertura da Feira e do Mercado de Produtores da DM

10h00 | Arruada pelo Rancho Folclórico de Tavira e atuação Jardim do Coreto

10:30 am - 12:15 pm | Physical activity
Org.: Edenfit, SLife and Centro de Cultura Física de Tavira Jardim do Coreto

10:30 am
Guided tour to the Islamic heritage in the city
Org.: CM Tavira
Meeting point: Islamic Archaeological Centre / Tavira Municipal Museum

10:30 am | Workshop on "collecting and selecting seeds"
Org.: CCDR Algarve
Agrarian Stations Tavira

2:00 pm - 10:00 pm | Nutritional counselling and BMI evaluation
Org.: Portuguese Association of Dieticians
APD stand

2:30 pm | Colloquia "wine gastronomy"
Org.: DRAPALG
Estação Agrária de Tavira

4:00 pm | Mediterranean show cooking
Org.: Tourism School of VRSA, TASA and Producers Market MD
Mercado da Ribeira (duration 1h30)

5:00 pm | Cachopo singers group "Searas de Outono" Jardim do Coreto

5:00 pm | Guided tour to the Exhibition "Mediterranean Diet - Millennial Cultural Heritage"
Tavira Municipal Museum / Palácio da Galeria

5:00 pm | Workshop on sustainable gardens in small spaces
Org.: CCDR Algarve
Agrarian Stations Tavira

6:00 pm - 7:00 pm | Workshop: Making olive oil soap
Org.: Centro Ciência Viva de Tavira
CCVT Stand

8:00 pm | Grupo Coral de Tavira (choir) Jardim do Coreto

9:00 pm | Rancho Cantadores da Aldeia Nova de São Bento - Cante Alentejano Jardim do Coreto

10:00 pm | Concert by Custodio Castelo Quinteto "In Ventus" – Portuguese Guitar Praça da República

12:00 am | Closing of the Fair and Producers Market MD

SUNDAY, September 8

08:30 am | Ride MTB
Org.: RI1 / Clube de Vela de Tavira
Meeting Point: Quartel da Atalaia

10:00 am | Opening of the Fair and Producers Market MD

10h00 | Abertura da mostra de vinhos, azeites e méis do Algarve - Prova e venda dos produtos
Org.: DRAPALG
Estação Agrária de Tavira

10h00 - 13h00 | Aconselhamento alimentar e avaliação do IMC
Org.: Associação Portuguesa de Dietistas
Stand APD

10h00 - 11h00 | 11h00 - 12h00 | Aulas culinárias mediterrânicas
Org.: Docapesca e Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve
Mercado da Ribeira

10h30 - 12h15 | Atividade física
Org.: Edenfit, SLife e Centro de Cultura Física de Tavira Jardim do Coreto

10h30 | Visita guiada ao património islâmico da cidade
Org.: CM Tavira
Ponto de encontro: Núcleo Islâmico / Museu Municipal de Tavira

10h30 | Oficina de recolha e seleção de sementes
Org.: CCDR Algarve
Estação Agrária de Tavira

14h00 - 21h00 | Aconselhamento alimentar e avaliação do IMC
Org.: Associação Portuguesa de Dietistas
Stand APD

16h00 | Demonstração de gastronomia mediterrânica
Org.: EHTVRSa, TASA e Mercado de Produtores da DM
Mercado da Ribeira (duração 1h30)

17h00 | "Modas e Adufes"- Grupo Etnográfico de Proença-a-Velha Jardim do Coreto

17h00 | Visita guiada à exposição "Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar"
Org.: CM Tavira
Palácio da Galeria / Museu Municipal de Tavira

17h00 | Oficina de hortas sustentáveis em pequenos espaços
Org.: CCDR Algarve
Estação Agrária de Tavira

18h00 - 19h00 | Oficina: Fazer gelado
Org.: Centro Ciência Viva de Tavira
Stand CCVT

21h00 | Arruada pelo Rancho Folclórico de Santa Catarina da Fonte do Bispo Jardim do Coreto

21h00 | Encerramento da Feira e do Mercado de Produtores da DM

22h00 | Concerto pelos Marenostrum Praça da República

10:00 am | "arruada" (drums show) by Rancho Folclórico de Tavira and performance Jardim do Coreto

10:00 am | Opening of Algarve's wine, olive oil and honey show – tasting and sale
Org.: DRAPALG
Agrarian Stations Tavira

10:00 am - 1:00 pm | Nutritional counselling and BMI evaluation
Org.: Portuguese Association of Dieticians
APD stand

10:00 am - 11:00 am | 11:00 am > 12:00 pm | Mediterranean Cooking classes
Org.: Docapesca and Algarve Tourism School
Mercado da Ribeira

10:30 am - 12:15 pm | Physical activity
Org.: Edenfit, SLife and Centro de Cultura Física de Tavira Jardim do Coreto

10:30 am | Guided tour to the Islamic heritage in the city
Org.: CM Tavira
Meeting point: Islamic Archaeological Centre / Tavira Municipal Museum

10:30 am | Workshop on "collecting and selecting seeds"
Org.: CCDR Algarve | Agrarian Stations Tavira

2:00 pm - 9:00 pm | Nutritional counselling and BMI evaluation
Org.: Portuguese Association of Dieticians
APD stand

4:00 pm | Mediterranean show cooking
Org.: Tourism School of VRSA, TASA and Producers Market MD
Mercado da Ribeira (duration 1h30)

5:00 pm | "Modas e Adufes"- Ethnographic group from Proença-a-Velha Jardim do Coreto

5:00 pm | Guided tour to the Exhibition "Mediterranean Diet - Millennial Cultural Heritage"
Tavira Municipal Museum / Palácio da Galeria

5:00 pm | Workshop on sustainable gardens in small spaces
Org.: CCDR Algarve
Agrarian Stations Tavira

6:00 pm - 7:00 pm | Workshop: Making ice cream
Org.: Centro Ciência Viva de Tavira
CCVT Stand

9:00 pm | "Arruada" (drums show) by Rancho Folclórico de Santa Catarina da Fonte do Bispo Jardim do Coreto

9:00 pm | Closing of the Fair and Producers Market MD

10:00 pm | Concert by Marenostrum Praça da República

