

Breu Història de la Dieta Mediterrània

La dieta mediterrània es pot definir com una forma d'alimentació que, des de fa mil·lennis, mantenen els pobles de la ribera del mar Mediterrani (mar entre dues terres).



L'alimentació mediterrània, des dels temps més remots, ha estat influenciada per successives aportacions dels costums alimentaris dels diferents pobles des del neolític, ara fa uns 7.000 anys, amb la introducció de l'agricultura i el conreu dels cereals.



A l'Edat Antiga, els egipcis, grecs, romans i d'altres cultures van contribuir de manera essencial a la millora i enriquiment d'aquesta dieta. Aquesta alimentació adquireix la seva configuració definitiva amb el descobriment d'Amèrica a l'Edat Moderna (s. XV)

A l'Antic Egipte, per exemple, el pa era un aliment de primer ordre com ho demostra la gran varietat i formes que se'n feien. La llet, l'oli i la cervesa s'usaven barrejats amb farina. La ceba, l'all i el porro, així com, els llegums i d'altres verdures eren de preparació usual. La llet era de consum diari, el mateix que els derivats lactis com ara el formatge. Consumien peixos de riu i de mar, crustacis, mol·luscs i llagostes. L'alimentació càrnia era de porc, ovella, cabra i de diferents aus. Per a amanir els guisats tenien llavors picants, com per exemple, mostassa i comí.



Fruïtes com les pomes, peres, magranes, figues, raïms i panses també formaven part d'aquesta dieta.



Finalment, la beguda més preuada era la cervesa considerada com la beguda nacional. El vi era consumit principalment per la classe social privilegiada.

Els egipcis van incorporar els cereals com l'ordi, el blat, el lli i el mill, que es recollien en sitges i cada dia s'apartava la quantitat necessària per a preparar el pa familiar i fabricar la cervesa, considerada com la beguda popular. De les hortalisses, la de major consum era la ceba, a més a més disposaven d'alls, cogombres, raves, porros, faves i albergínies. L'alimentació egípcia va

influir de manera substancial en la cultura grega i romana: els cuiners grecs, van aportar els rostits de moltó, porc, vedella i cabra. La beguda preferida dels grecs era l'aigua mentre els



romans preferien el vi.

La caiguda de l'Imperi Romà va contribuir a deteriorar el rebost, la dieta era bàsicament: pa, hortalisses, llegums, llet, formatge, porc i fruites completat amb productes com: canya de sucre, arròs, taronges amargues, etc., que

varen introduir els àrabs.



A l'Edat Mitjana els bizantins inventaren l'ús de la forquilla, la pasta fullada i l'art de picar la carn i assaonar-la. Així mateix, tenien debilitat per l'enciam amanit amb oli d'oliva i vinagre, per les cols i els espàrrecs silvestres que els preparaven amb oli i llorer, la rebosteria a base de confitures, mermelades i geles de múltiples fruites.

La configuració definitiva de l'alimentació actual, ens porta al descobriment d'Amèrica, atès que d'allà van ser importats els aliments com la patata, els pebrots, els tomàquets, el cacau, el blat de moro, les mongetes etc., que completen el rebost de l'Edat Moderna i que els estudiosos fa 25 anys van definir com Dieta Mediterrània.



Abans de llegir i respondre analitza el títol del text i observa

acuradament les il·lustracions que l'acompanyen ja que t'ajudaran molt a millorar la teva comprensió.

Encercla la resposta que creguis correcta. Només n'hi ha una de vàlida.

1. Quan parlen de dieta mediterrània ens referim a:

- a) Un tipus d'alimentació que s'ha anat desenvolupant des del neolític.
- b) Una manera d'alimentar-se dels pobles mediterranis gràcies al descobriment d'Amèrica.
- c) Una forma d'alimentació que s'ha descobert ara fa 25 anys.

2. La dieta mediterrània és pròpia de:

- a) Alguns territoris d'Europa, com ara, Espanya, Polònia Grècia i Itàlia.
- b) Tots els territoris banyats pel Mar Mediterrani tant siguin europeus o no.
- c) Catalunya, Espanya, Islàndia i Egipte.

3. Durant l'Edat Antiga

- a) No hi havia intercanvi cultural entre els diferents pobles i tampoc hi havia comerç.
- b) Els diferents pobles mediterranis no podien enriquir la seva dieta perquè no hi havia mitjans de transport ni tampoc mitjans de comunicació.
- c) Diferents pobles comerciaven i bescanviaven coneixements entre ells podent millorar així la seva dieta.

4. El consum de pa

- a) Era un aliment generalitzat en la dieta de la població egípcia a l'abast de qualsevol família.
- b) No es va generalitzar fins l'arribada dels romans.
- c) Era un tipus d'aliment reservat per a les classes privilegiades a l'antic Egipte.

5. Els antics egipcis consumien habitualment:

- a) Aus, formatge, verdures, llegums i pasta.
- b) Carn de porc, verdures, formatge, llegums i peix
- c) Peix, formatge, arròs, crustacis i llegums.

6. A l'Antic Egipte la beguda més popular era:

- a) El vi ja que cada família reservava una part del raim per fabricar-lo.
- b) La cervesa que era considerada la beguda nacional.
- c) L'aigua ja que els grecs havien exercit una gran influència en la civilització egípcia.

7. Els àrabs van incorporar a la dieta dels pobles de la mediterrània:

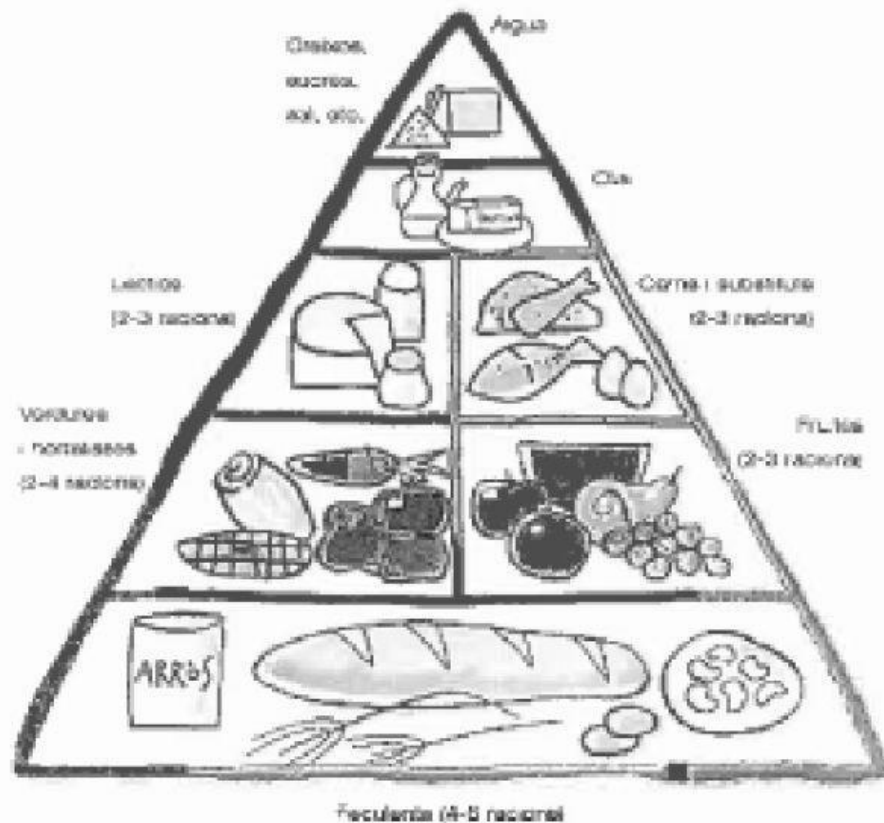
- a) Canya de sucre, pa, taronges amargues.
- b) Canya de sucre, vi , taronges amargues.
- c) Canya de sucre, arròs, taronges amargues.

8. Durant l'Edat Moderna i gràcies al descobriment del Nou Món:

- a) Els països europeus van conèixer productes com el cacau, la patata, el tomàquet i el blat de moro.
- b) Els països europeus van poder importar enciams, cacau, ordí, patates i blat.
- c) Els països europeus van poder importar blat, ordí, civada, cacau, patates i tomàquets.

9. Observant la piràmide alimentària es pot afirmar que:

- a) No conté alguns productes bàsics de la dieta mediterrània.
- b) Conté la majoria d'aliments bàsics de la dieta mediterrània.
- c) Conté tots els aliments característics de la dieta mediterrània.



10. Tria el títol alternatiu més adient per a lectura que acabes de realitzar.

- a) L'evolució de la dieta mediterrània a través del temps.
- b) La dieta mediterrània, la dieta més saludable.
- c) La dieta mediterrània a l'Antic Egipte.