

## THE MEDITERRANEAN DIET

The Mediterranean Diet is a food concept that, within the history chronology, is as much timeless as it is accurate. Its classification as "Intangible Cultural Heritage of Humanity" by UNESCO confirms not only the existence of a specific food regime, but also a historic trace born within the Mediterranean. This is the legacy that the current issue of stamps intends to celebrate.

A study launched in the late 1950s, under the coordination of the North American physiologist Ancel Keys has, in 1970, come to some conclusions, which still serve today as a paradigm to justify the so-called Mediterranean Diet. According to the research group led by the professor Keys, the peoples, among the seven countries studied, whose food diet was based on vegetable fats, instead of animal fats, lived longer and had a lower tendency to suffer from cardiovascular diseases. The diet of Crete represented one of the emblematic cases reported. In this Greek island, the researchers found that locals daily consumed an average of 80 to 100 grams of olive oil as food seasoning or they ate olives in generous doses as accompaniment to bread. According to experts, these established habits revealed that the high consumption of monounsaturated vegetable fats such as olive oil (rich in oleic acid) rather than animal fats provided Cretans with a greater longevity and improved health status — these results were not evident when compared to the inhabitants from other regions and countries under study, whose food *modus vivendi* differed from others found in Mediterranean.

Although the Mediterranean diet has been born in association with a particular food style, its concept has proved to be quite evolutionary and comprehensive. The UNESCO has initially classified the joint proposal from Spain, Greece, Italy and Morocco in 2010. Three years later, the international peer-review committee met in the city of Baku, in Azerbaijan, to favorably resolve upon the ratification of the original proposal, thus allowing the inclusion of Cyprus, Croatia and Portugal.

In December 2013, Portugal was then registered as a country where the Mediterranean Diet goes beyond the nutritional aspect, persisting as anthropological, sociological and gastronomic heritage. This issue of stamps reveals the Southern gastronomy as a symbol of that heritage. The Algarve region is the natural heir of what the Mediterranean has left us, but the historical background extends also to Alentejo. On the one hand, regional specialties from Alentejo, such as the purslane broth or the sweet potato Portuguese scones, are illustrated in two of the stamps. On the other hand, the dishes particular to the Algarve region, such as the pickled horse mackerels and the chick-peas with pears stew, appear in the other two. The souvenir sheet highlights the Algarve region as the "cradle" of our Mediterranean Diet, with emphasis given to an octopus stew recipe. It is about a philatelic tour through these two regional cuisines seasoned by the Mediterranean which, in spite of being ancestral cuisines, are still part of pleasure of living in the contemporary Portugal.

### Obliterações do 1.º dia em First day obliterations in

Loja CTT Restauradores  
Praça dos Restauradores, 58  
1250-998 LISBOA

Loja CTT Município  
Praça General Humberto Delgado  
4000-999 PORTO

Loja CTT Zarco  
Av. Zarco  
9000-069 FUNCHAL

Loja CTT Antero de Quental  
Av. Antero de Quental  
9500-160 PONTA DELGADA

### Encomendas a / Orders to

FILATELIA  
Av. D. João II, n.º13, 1º  
1999-001 LISBOA

[filatelia@ctt.pt](mailto:filatelia@ctt.pt)  
(colecionadores / collectors)  
[www.ctt.pt](http://www.ctt.pt)  
[www.facebook.com/FilateliaCTT](http://www.facebook.com/FilateliaCTT)

O produto final pode apresentar pequenas diferenças.  
Slightly differences may occur in the final product.  
Design: Concept Advertising  
Impressão / printing: Futuro, Lda.

### Dados Técnicos / Technical Data

Emissão / Issue  
2015 / 07 / 20

Selos / stamps  
2 x €0,45 – 2 x 155 000  
€0,72 – 145 000  
€0,80 – 115 000

Bloco / souvenir sheet  
Com um selo / with 1 stamp  
€1,80 – 44 000

Design - Folk Design

Créditos/credits  
Selos/stamps

€0,45 Sopa de beldroegas Foto: Paulo Bastos;  
Pormenores: Folk Design e Jess Koppel-Eye  
Ubiquitous-Corbis.

€0,45 Carapaus de escabeche Foto: Paulo  
Bastos;  
Pormenores: Folk Design

€0,72 Cozido de grão com peras Foto: Paulo  
Bastos;  
Pormenores: Folk Design

€0,80 Broas de batata doce Foto: Paulo Bastos;  
Pormenores: Folk Design e Foodcollection-the  
food passionates-Corbis.

Bloco/souvenir sheet  
Caldeirada de polvo Foto: Paulo Bastos;  
Pormenores: Folk Design e Caste, Alain-the food  
passionates-Corbis

Capa da Pagela/brochure cover  
Foto: Panthermedia/Fotobanco

Agradecimentos/acknowledgments  
Chefe Paulo Bastos e Eduarda Viana

Papel / paper - FSC 110 g/m<sup>2</sup>  
Formato / size  
Selos / stamps: 40x30,6 mm  
Blocos / souvenir sheets: 125 x 95 mm  
Picotagem / perforation  
Cruz de Cristo / Cross of Christ 13x13  
Impressão / printing - offset  
Impressor / printer - INCIM  
Folhas / sheets - Com 50 ex. / with 50 copies

Sobrescritos de 1.º dia / FDC  
C5 - €0,75  
C6 - €0,56

Pagela / brochure  
€0,70



# DIETA MEDITERRÂNICA





A Dieta Mediterrânea é um conceito alimentar que tem tanto de intemporal como de preciso na cronologia da história. A sua classificação como «Património Cultural Imaterial da Humanidade», por parte da UNESCO, confirma a existência de um regime alimentar específico, e um rasto histórico nascido no seio do Mediterrâneo. É essa herança que a presente emissão de selos pretende celebrar.

Um estudo iniciado em finais da década de 50 do século XX, sob a coordenação do fisiologista norte-americano Ancel Keys, chegou a algumas conclusões, em 1970, que ainda hoje servem de paradigma à justificação da chamada Dieta Mediterrânea.

De acordo com o grupo de investigadores liderados pelo professor Keys, os povos, de entre os sete países analisados, cuja alimentação se baseava no consumo de gorduras vegetais, em vez de gorduras animais, tinham vidas mais longas e uma menor propensão a sofrerem de doenças cardiovasculares. Um dos casos emblemáticos do relatório era o regime alimentar de Creta. Nesta ilha grega, os investigadores verificaram que os habitantes locais consumiam diariamente uma média de 80 a 100 gramas de azeite como tempero de alimentos ou comiam azeitonas em doses generosas como acompanhamento de pão. Segundo os especialistas, estes hábitos

enraizados demonstravam que o elevado consumo de gorduras vegetais monoinsaturadas como o azeite (rico em ácido oleico), em detrimento de gorduras animais, trazia maior longevidade e um melhor estado de saúde geral aos cretenses — resultados que não se verificaram na comparação com os habitantes de outras zonas e países do estudo que divergiam do *modus vivendi* alimentar encontrado no Mediterrâneo. Apesar da dieta mediterrânea ter nascido associada a um estilo de alimentação particular, o seu conceito tem-se demonstrado bastante evolutivo e amplo. Inicialmente, a UNESCO classificou a proposta conjunta de Espanha, Grécia, Itália e Marrocos no

ano de 2010. Três anos mais tarde, o comité de avaliação internacional reuniu-se na cidade de Baku, no Azerbeijão, para deliberar favoravelmente a ratificação da candidatura inicial, permitindo assim as inclusões de Chipre, Croácia e Portugal. Em Dezembro de 2013, Portugal ficou então inscrito como país onde a Dieta Mediterrânea vai além da vertente nutricional, subsistindo como património antropológico, sociológico e gastronómico. Esta emissão de selos traz a gastronomia do sul do país como símbolo desse património. A região do Algarve é a herdeira natural daquilo que o Mediterrâneo nos legou, mas o percurso histórico estende-se igualmente

até ao Alentejo. Especialidades regionais alentejanas como a sopa de beldroegas ou as broas de batata-doce ilustram dois selos, e pratos tipicamente algarvios como os carapaços de escabeche e o cozido de grão com peras figuram nos outros dois. O bloco destaca o Algarve enquanto “berço” da nossa Dieta Mediterrânea, detalhando a receita de uma caldeirada de polvo. É um passeio filatélico por estas duas cozinhas regionais temperadas pelo Mediterrâneo que, apesar de ancestrais, ainda se praticam com o prazer de viver no Portugal contemporâneo.

Fortunato da Câmara

