

O PAPEL DA CEBOLA E DO TOMATE NA DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica é um conjunto de conhecimentos, práticas e tradições alimentares, que privilegia a produção alimentar sustentável, a diversificação alimentar, a convivialidade e um estilo de vida saudável. Esta dieta é caracterizada pelo consumo elevado de hortícolas, frutas, leguminosas, cereais (especialmente integrais), azeite e especiarias e pela moderação do consumo de carne, pescado e laticínios. A sua culinária prende-se com confecções simples e frugais como, por exemplo, caldeiradas, ensopados, sopas ou açordas, utilizando alimentos sazonais e locais e uso abundante de ervas aromáticas, alho, cebola e limão.

Neste contexto, um dos alimentos que se destaca na Dieta Mediterrânica é a cebola, pela sua presença marcada na culinária que lhe é característica. A cebola é um bolbo, que pertence ao género *Allium*, e dependendo da sua variedade pode apresentar uma coloração branca, amarela, roxa ou vermelha. O seu forte odor e sabor é devido ao enxofre, substância que existe em abundância na cebola. A nível nutricional, a cebola é um alimento com baixo valor energético, rico em fibras, vitaminas (C, E e complexo B) e minerais (potássio, fósforo, cálcio e magnésio). Além disso, apresenta quantidades significativas de oligoelementos como o ferro, o cobre, o crómio, o magnésio e o molibdénio. A par da cebola, outro alimento muito prevalente no padrão alimentar mediterrânico é o tomate, caracterizado pela sua versatilidade. O tomate, que pertence ao género *Solanum L.*, apresenta diversas variedades como, por exemplo, o tomate rama, o tomate redondo, o tomate chucha e o tomate *cherry*. Nutricionalmente, este alimento apresenta baixo valor energético e grandes

quantidades de água, vitaminas (A, C, E e complexo B) e minerais (potássio, fósforo e magnésio). Neste alimento destaca-se o licopeno – antioxidante com capacidade de proteger as células das agressões provocadas pelos radicais livres – que é responsável pela cor vermelha do tomate. O licopeno conjuntamente com outros antioxidantes, nomeadamente, os carotenoides, a quercetina, o ácido ascórbico e os tocoferóis contribuem para a capacidade antioxidante significativa do tomate. Desta forma, tanto a cebola como o tomate, devido à sua pluralidade de utilizações e características nutricionais enriquecedoras, ocupam um lugar central na cozinha mediterrânica.

Em Portugal, esta cultura mediterrânica tem uma enorme potencialidade e, atendendo aos benefícios directos em matéria de saúde, turismo, economia, ambiente, entre outros, merece uma constante valorização, promoção e preservação. ●



› Sofia Ferraz –
Associação Portuguesa de Nutrição



› Helena Real – secretária-geral da
Associação Portuguesa de Nutrição