

SESIÓN 6

Os produtos da miña terra Galicia

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

6/

Os produtos da
miña terra
Galicia



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para medrar

Energía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Información sobre produto local.
- Información sobre Denominación de Orixe Protexida.
- Actividade: “Clasifica os alimentos”.
- Actividade: “Hoxe ti es o chef”.
- Actividade: “Convértete en chef”.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Valorar os produtos locais como garantía de calidade na alimentación.
- Fomentar a sensibilidade cultural a través da gastronomía.

CONTIDOS

Produto local.
Denominación de Orixe Protexida.
Produtos de tempada.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
3. Competencia dixital.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.
7. Conciencia e expresións culturais.

Desenvolvemento da sesión

O clima, a xeografía e a herdanza cultural e histórica de cada rexión fan que cada zona do mapa se especialice no cultivo, elaboración e consumo de determinados alimentos. Son o que chamamos produtos locais.

Nesta sesión, o alumnado coñecerá os beneficios dos produtos locais e as Denominacións de Orixe.

Ao rematar a sesión realizaranse actividades para poñer en práctica estes coñecementos.

As vantaxes do produto local

Os produtos locais son alimentos producidos, procesados e distribuídos nunha rexión xeográfica determinada, que contan con características propias que os identifican.

Beneficios dos produtos locais:

1. Son máis frescos, xa que as distancias de transporte son máis curtas.
2. Conservan mellor o seu sabor e as súas propiedades nutritivas.
3. Ao seren as distancias de transporte máis curtas, permiten aforrar gastos e emisións de CO₂ á atmosfera.

4. Ao seren produtos de alta calidade sempre están bos.
5. Permítennos coñecer e gozar os sabores propios da terra.
6. Fomentan o turismo gastronómico dunha a outra rexión.
7. Axudan a conservar costumes e tradicións do pasado ao longo do tempo.
8. Permítennos coñecer e establecer vínculos co contorno no que vivimos.
9. A fabricación de produtos locais permite o desenvolvemento económico da zona.
10. Axudan a enriquecer a nosa comunidade.

SESIÓN 5 OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA


ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Tix e Loy ensináronnos o importante que é levar a cabo unha alimentación equilibrada acotío, consumindo todo tipo de alimentos nas cantidades recomendadas.

Pero, credes que os alimentos son os mesmos en todo o mundo?

A resposta é non, xa que os produtos que comemos varían moito dependendo do lugar no que nos atopemos.

O clima, a xeografía e a herdanza cultural e histórica de cada rexión fan que cada zona do mapa se especialice no cultivo, creación e consumo de determinados alimentos. Son o que chamamos produtos locais. Sóanvos? Deseguido, Tix e Loy vanvos explicar máis sobre iso.



1/ As vantaxes do produto local

Os produtos locais son alimentos producidos, procesados e distribuídos nunha rexión xeográfica determinada, ademais, contan con características propias que os identifican.

Coñecedes os innumerables beneficios que teñen os produtos locais? Contámosvolo a continuación:

1. Son máis frescos, xa que as distancias de transporte son máis curtas.
2. Conservan mellor o seu sabor e as súas propiedades nutritivas.
3. Ao seren as distancias de transporte máis curtas, permiten aforrar gastos e emisións de CO₂ á atmosfera.
4. Ao seren produtos de alta calidade, sempre están bos.
5. Permítennos coñecer e gozar os sabores propios da terra.
6. Fomentan o turismo gastronómico (entre rexións).
7. Axudan a conservar costumes e tradicións do pasado ao longo do tempo.
8. Permítennos coñecer e establecer vínculos co contorno no que vivimos.
9. A fabricación de produtos locais permite o desenvolvemento económico da zona.
10. Axudan a enriquecer a nosa comunidade.

Sabiades que...?

Grazas ao interese de labregos, gandeiros e consumidores estase a lograr rescatar sabores, tradicións e parte do pasado da nosa cultura alimentaria.



A Denominación de Orixe protexida (D.O.P.)

Na actualidade, a internacionalización do mercado levou a que unha gran cantidade de produtos locais se vexan prexudicados.

Para protexer a súa produción, destacar e darlles máis importancia a estes alimentos, creáronse as Denominacións de Orixe Protexidas (D.O.P.).

Así e todo, non todos os produtos locais teñen D.O.P.; só aqueles que cumpren cos seus requirimentos.

Denominación de Orixe Protexida é un selo que identifica que...

- ... un produto é orixinario dunha rexión.
- ... a súa procedencia dálle unhas características particulares.
- ... toda a súa produción se realiza nesa zona.



Produtos de tempada

Son aqueles que se consumen cando se atopan no seu mellor momento de madurez segundo o seu ciclo de vida. A maioría deles son froitas e verduras. As súas vantaxes son:

1. Maior achega nutricional e mellor sabor, xa que manteñen intactas as súas propiedades.
2. Aforro económico. Ao se produciren todos de vez e haber máis oferta, o prezo baixa.
3. Respecto ambiental, ao defenderse o ciclo natural dos produtos e ao evitar os cultivos intensivos dun só produto.

Ao longo do ano podemos gozar de distintas froitas e verduras de tempada.

Como por exemplo a laranxa. Aínda que a consumamos todo o ano é un produto de inverno.

Sabías que...?

Existen diferentes Denominacións de Orixe Protexidas para diferentes tipos de produtos.

Algúns dos produtos típicos de Galicia:

- Queixo de Tetilla
- Mexillón de Galicia
- Pemento de Herbón
- Mel de Galicia
- Tenreira Galega
- Castaña de Galicia

SESIÓN 6 OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA - GALICIA

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

3/ Produtos de tempada

Son aqueles que se consumen cando se atopan no seu mellor momento de madurez segundo o seu ciclo de vida. Os máis deles son froitas e verduras. As súas vantaxes sobre os demais produtos son:

1. Maior achega nutricional e mellor sabor, xa que manteñen intactas as súas propiedades.
2. Aforro económico: ao se produciren todos de vez e haber máis oferta, o prezo baixa.
3. Respecto ambiental, ao defenderse o ciclo natural dos produtos e ao evitar os cultivos intensivos dun só produto. Ao longo do ano podemos gozar de distintas froitas e verduras de tempada.

Como por exemplo a laranxa. Aínda que a consumamos todo o ano é un produto de inverno. De feito, os mellores meses para consumila son de xaneiro a abril.



Sabiades que...?
Existen diferentes denominacións de orixe protexidas para diferentes tipos de produtos.

?

Se vos preguntamos algúns produtos típicos de Galicia, sabedes dicirme algún?

Vouvos dar os nomes dalgúns produtos da nosa terra, a ver se vos soan:

- Queixo de Tetilla
- Mexillón de Galicia
- Pemento de Herbón
- Mel de Galicia
- Tenreira Galega
- Castaña de Galicia



Caderno do alumno

Queixo de Tetilla

O Queixo de Tetilla, como se coñece localmente, é **un dos produtos máis internacionais de Galicia**. Recoñecido pola súa calidade e pola súa forma, está elaborado con leite de vaca das razas frisais, pardo alpina ou rubia galega.



Pemento de Herbón

As primeiras datas de cultivo deste pemento típico galego datan do século XVII. Os **monxes franciscanos de Herbón trouxeron dende México sementes deste froito** que, en pouco tempo, conseguiu ser un dos produtos máis importantes da comunidade.

O Pemento de Herbón, que se cultiva en invernadoiros e en terreos da provincia ao aire libre, é de cor verde, aspecto engurrado e ten unha media de 4 centímetros de lonxitude. **O seu sabor salgado destaca por ser un pouco picante**. Mais tede coidado porque por veces estes pementos pican unha chea. De aí a famosa expresión "Os pementos de Padrón, uns pican e outros non".



Mexillón de Galicia

O Mexillón de Galicia foi o primeiro produto de mar en Europa en ser distinguido coa Denominación de Orixe Protexida. **En Galicia contamos con máis de 3.000 bateas**, que son as balsas flotantes dende as que se realiza a produción. **Esta é lenta e regulada pola Administración** para que o mexillón medre ao longo dun ano de cultivo no mar.

Se queredes comer Mexillón de Galicia, logo de mercado no mercado, cómpre lavallo cun chisco de auga e quitarlle o biso que trae. Pódese comer en diferentes cócteles, ensaladas, con pasta e noutras moitas receitas típicas da nosa comunidade.



Mel de Galicia

En Galicia hai máis de 30.000 colmeas, espazos onde as abellas producen o mel a partir do néctar das flores. Unha das razóns polas que **o mel galego é tan bo é pola gran variedade de flora** que temos grazas ao chan granítico e á influencia de ventos e aires do mar. Existen diferentes tipos de mel: eucalipto, castiñeiro, queiroga, silva ou milflores. O mel, que **ten proteínas, oligoelementos e vitaminas**, é un produto moi bo para a nutrición.



Tenreira Galega

A Tenreira Galega é a primeira carne de vacún con control integral e certificado de garantía na Unión Europea.

A nosa tenreira provén exclusivamente de **tenreiros novos de razas autóctonas** que naceron e se criaron en Galicia. Este gando aliméntase dun xeito tradicional e con **alimentos naturais**.

Poderás recoñecer a **Tenreira de Galicia no mercado grazas ao selo de calidade de Indicación Xeográfica Protexida**. Este selo diferencia entre catro tipos de Tenreira Galega: a Suprema (rosa), Suprema Carne de Rubia Galega (rosa clara), Tenreira Galega (amarela) e Becerro (azul).



Que aprendemos hoxe?

- Os produtos con Denominación de Orixe son aqueles producidos, procesados e distribuídos na nosa propia comunidade.
- Podemos recoñecelos no supermercado grazas aos selos de calidade.
- A produción e distribución destes alimentos na nosa comunidade axuda ao crecemento económico da xente da nosa rexión.

SESIÓN 6 OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA - GALICIA

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Castaña de Galicia

A Castaña de Galicia, procedente do castiñeiro, prodúcese nas catro provincias, pero destacan Lugo e Ourense. A época de recolección e consumo deste froito seco é o outono.



O proceso de recolección é natural. Unha vez que o froito seco chega á súa etapa de madurez, cae da árbore e, en menos de 48 horas, recóllese de xeito manual. A castaña é un **alimento con moitos hidratos de carbono**, polo que é perfecta para a inxestión de alimentos enerxéticos. **Ademais é un froito seco pouco calorífico, xa que ten poucas graxas e moita auga.** Pódense comer crús, asadas, cocidas, moidas, confeitadas, en purés... Non o dubides, come castañas.

Que aprendemos hoxe?

- Os produtos con Denominación de Orixe son aqueles producidos, procesados e distribuídos na nosa propia comunidade.
- Podémoslos recoñecer no supermercado grazas aos selos de calidade.
- A produción e distribución destes alimentos na nosa comunidade axuda ao crecemento económico da xente da nosa rexión.

- 8 -

Caderno do alumno

Nesta sesión propónse realizar diferentes actividades para ampliar o contido visto na clase:

1. Clasifico os produtos da miña terra
2. Hoxe ti es o chef
3. Convértete en chef (área de Educación Artística)

1. Clasifico os produtos da miña terra

- Esta actividade realízase por parellas.
- Repartirlle a cada parella a ficha coa información de todos os grupos de alimentos.
- A cada grupo entregaráselle a táboa na que situar cada produto ou alimento no grupo que corresponda.

SESIÓN 6 OS PRODUTOS DA MIÑA TERRA - GALICIA

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Clasifica os produtos da miña terra

Sitúa na táboa os seguintes alimentos, tendo en conta o grupo ao que pertencen:

Queixo de Tetilla, Mexillón Galego, Pemento de Herbón, Mel Galego, Tenreira Galega, Castañas de Galicia, manteiga, espinacas, garavanzos, plátano, logur, tomate, patacas, espaguetes, cabaciña, salmón, polo, aceite de oliva, leituga, noces, pexego, pan, leite, cereais, lentellas, melón, arroz, pescada, filete de tenreira, cenoria, aguacate.

GRUPO 1	
GRUPO 2	
GRUPO 3	
GRUPO 4	
GRUPO 5	
GRUPO 6	

- 11 -

Caderno do alumno

2. Hoxe ti es o chef

Nesta actividade entre todo o alumnado elaborarán un receitairo con pratos típicos da súa terra.

En primeiro lugar, cada un vai escribir na casa a receita dun prato típico da súa rexión. Poden pedir axuda na súa familia. Ademais, engadirán unha fotografía ou debuxo do prato. Será un segredo... ningún compañeiro deberá saber que receita elixiron.

Despois, xa na clase, compartirán as súas receitas dun xeito divertido.

O alumnado terá que adiviñar as receitas secretas dos seus compañeiros coa axuda dunhas pistas que cada un vai ir dando:

1ª pista: lerá os ingredientes.

2ª pista: lerá a elaboración.

E se aínda non o adiviñaron...

3ª pista: amosará a fotografía ou o debuxo do seu prato.

Ademais, poden explicar o motivo polo que elixiron ese prato, quen os axudou, que produtos locais seleccionaron, se lles resultou complicado...

Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Hoxe ti es o chef

*Cóñeces a gastronomía propia da túa terra?
Que pratos típicos hai na túa comunidade?
Imola coñecer!
Lánzate á cociña!*

Entre todos e todas imos elaborar un receitairo. É un traballo colectivo, no que todos ides ser os protagonistas...

Canto talento se vai acumular!

1 Cada un de vós vai escribir na casa a receita dun prato típico da vosa rexión. Podédeslles pedir axuda ás vosas familias. Ademais, engadiredes unha fotografía ou un debuxo do prato. Será un segredo... Ningún compañeiro deberá saber que receita elixistes.

2 Despois, xa na clase, compartiredes a vosa receita dun xeito divertido.

Como o imos facer?



- 12 -

Actividades

Os produtos da miña terra

Los compañeros tendrán que adivinar tu receta secreta con ayuda de unas pistas que tú les darás...

1ª pista: Lees los ingredientes

2ª pista: Lees la elaboración

¿Todavía no lo han adivinado...?

3ª pista: Muestra la fotografía o el dibujo de tu plato

Si quieres, puedes explicar porqué has elegido ese plato, quién te ha ayudado, qué producto de tu comunidad has seleccionado, si te ha resultado complicado...

Mi receta:
INGREDIENDIENTES

ELABORACIÓN



- 10 -

3. *Convértete en chef (área de Educación Artística)*

Na clase de Educación Artística o alumnado pode elaborar un divertido gorro de chef que logo poderá utilizar na casa e así colaborar na cociña.

