

6/

Os produtos da miña terra Galicia



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN



Enerxía para medrar



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.

Coñeces 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.*



Algunha vez axudastes
na recolección de
produtos do campo?

Coñecedes a alguén que traballe na
elaboración de produtos da nosa
terra?



2/ 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.

Sabedes como identificar os produtos con Denominación de Orixe?

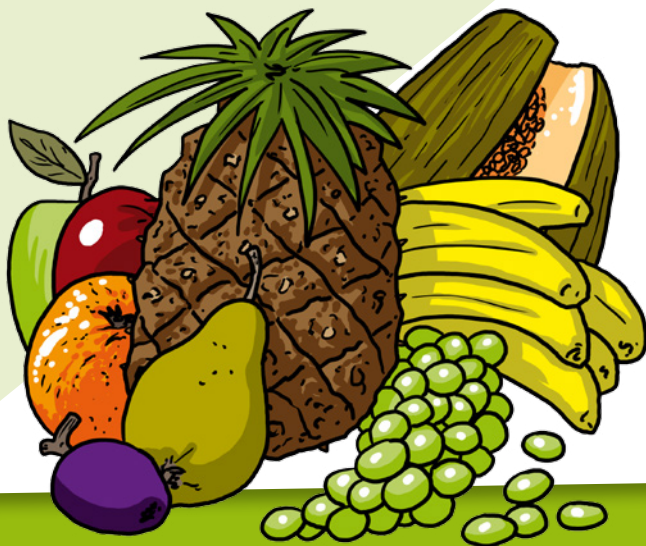


3/ Produtos de tempada

Son aqueles que se consumen cando se atopan no seu mellor momento de madureza 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



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 frisoas, 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 mercalo 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).



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 crúas, asadas, cocidas, moídas, 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.

Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Lembrámosvos os grupos de alimentos:

Grupo 1. Lácteos e derivados.

Neste grupo inclúense o leite e mais os produtos que proceden del, como os iogures, o queixo, a callada e outras sobremesas lácteas. Proporcionan proteínas (que son indispensables para o crecemento e para a reparación de tecidos), hidratos de carbono e graxas. Tamén teñen un alto contido en calcio e en vitamina D, imprescindibles para ter fortes os ósos.



Grupo 2. Alimentos proteicos.

A este grupo pertencen as carnes, o peixe, os ovos e mais os froitos secos. Conteñen proteínas, vitaminas do grupo B e sales minerais, principalmente ferro, imprescindible para non cansar e para fortalecer a nosa habilidade mental.



Grupo 3. Alimentos con hidratos de carbono, legumes, cereais e tubérculos.

Os legumes son un alimento moi interesante en nutrición, xa que a súa achega en proteínas é elevada. Poden aumentar o seu valor se se combinan con cereais (por exemplo, comendo lentellas con arroz). Ademais, achegan unha cantidade importante de fibra, que é un elemento esencial para a nosa saúde, e abundantes hidratos de carbono. Conteñen tamén minerais (como ferro ou calcio) e vitaminas do grupo B. E teñen pouco contido en graxa! Os cereais, como o arroz ou o trigo, e mais os seus derivados, como a pasta, a fariña, o pan e o millo, achegan unha cantidade importante de hidratos de carbono. O tubérculo máis importante na nosa alimentación é a pataca. Achega unha cantidade importante de hidratos de carbono, amais de fibra, proteínas, vitamina C e ferro.



Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Grupo 4. Verduras e hortalizas.

Caracterízanse polo seu alto contido en auga (ata un 80-90%), na que están disolvidos os sales minerais e as vitaminas. Ademais, achegan unha gran cantidade de fibra. Para conservar o seu alto contido en minerais e vitaminas é conveniente preparalas xusto antes de comelas, cocéndoas con pouca auga ou en cru a xeito de ensalada. Son interesantes polo seu alto contido en antioxidantes, substancias moi beneficiosas para a saúde.



Grupo 5. Froitas.

Proporcionan unha gran cantidade de vitaminas e minerais. As máis delas teñen un alto contido en auga, entre un 80-90%. Polo tanto, a súa achega calorífica é moi baixa. Algunhas teñen unha maior proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) ou de graxas (aguacate), polo que proporcionan máis cantidade de enerxía. A froita é perfecta para os momentos nos que teñades sede ou para antes de xogardes ao voso deporte favorito.



Grupo 6. Graxas, aceite e manteiga.

Son alimentos cun alto poder enerxético. Ademais, danlles sabor aos alimentos, polo que son importantes nos nosos pratos. O aceite de oliva é unha graxa de orixe vexetal. É un produto moi importante na nosa cultura culinaria. Comprobase que ten un efecto moi beneficioso para a saúde, sobre todo no sistema cardiovascular (corazón, veas, arterias...).



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, iogur, 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	



Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Hoxe ti es o chef

*Coñeces 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?



Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Os compañeiros terán que adiviñar a túa receita secreta coa axuda dunhas pistas que ti lles vas dar...

1ª pista: Le os ingredientes

2ª pista: Le a elaboración

Aínda non o adiviñaron...?

3ª pista: Amosa a fotografía ou o debuxo do teu prato

Se queres, podes explicar por que elixiches ese prato, quen che axudou, que produto da túa comunidade seleccionaches, se che resultou complicado...

A miña receita:

INGREDIENTES



ELABORACIÓN

