

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?

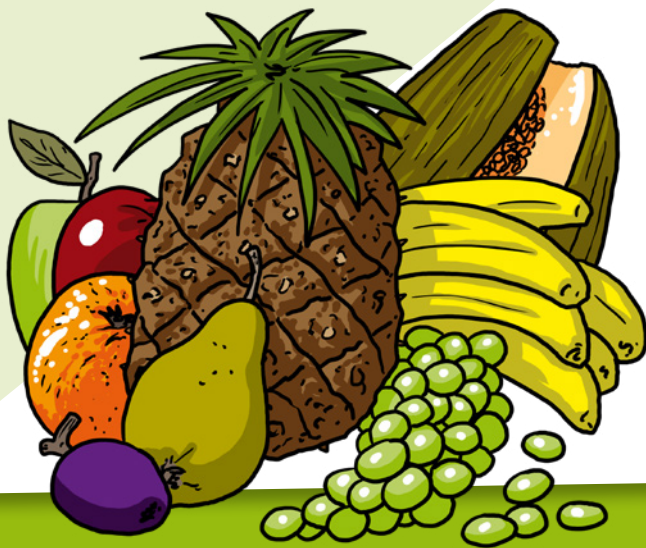


3/ Produtos de tempada

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.

Os produtos da miña terra - Galicia

A cartoon illustration of a young woman with long brown hair, wearing a pink tank top over a green long-sleeved shirt, blue pants, and a blue belt with a gold buckle. She is pointing her right index finger towards the right side of the frame.

Imos ver uns exemplos!

Ainda que está escrito en francés, de que credes que trata o poema?

Cette adorable personne c'est toi
 sous ce grand chapeau canotier
 que tu me fais voir
 ta bouche de
 cheval de Couesque
 au sein plus bas
 l'empereur c'est toi
 fait un voyage
 de ton buste o.
 dore ou remanie
 à travers un nuage
 pour

Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

O seguinte é de Guillermo de Torre, un escritor español, e fíxoo en 1923. Hai 95 anos!

Una constelación pluricolor
Un sol de repetición arroja
El ventilador pirotécnico multi-
Los cohetes braman sironas sobre la
plica sus aspas deshilachadas.
10.000 proyectiles por minuto.
y efimera topiza el cielo estival.

Fixádevos noutro exemplo:

CAER LEVANTARSE APRENDER
SOCIALIZAR DISFRUTAR QUERER
AMAR REIR LLORAR APLAUDIR
AYUDAR AL QUE LO NECESITE
VER COSAS NUEVAS NO RENDIRSE
DECIR SOLUCIONES NO PROBLEMAS
BAILAR COMO SI NADIE TE VIERA
CANTAR COMO SI NADIE TE ESCUCHARA
NO RENDIRSE NUNCA

Como estivemos aprendendo moito sobre os produtos da nosa terra, imos crear caligramas con eles!

Velaquí exemplos de caligramas con alimentos:



Actividades

Os produtos da miña terra - Galicia

Agora é a vosa quenda!

a) En primeiro lugar, elixide un produto da nosa terra. Pode ser un alimento de tempada. Pensade en algo que vos inspire e escribide un poema sobre ese alimento.

b) Despois chega o momento de realizar o caligrama. Transformade o poema nun debuxo cunha forma que reflecta o tema do poema, é dicir, o alimento que elixistes.