

6/

# Los productos de mi tierra Asturias



FUNDACIÓN  
EROSKI

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN



Energía para crecer



Tix y Loy nos han enseñado lo importante que es llevar a cabo una alimentación equilibrada en nuestro día a día, consumiendo todo tipo de alimentos en las cantidades recomendadas.

Pero, ¿creéis que los alimentos son los mismos en todo el mundo?

La respuesta es no, pues los productos que comemos varían mucho dependiendo del lugar en el que nos encontremos.

El clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada zona del mapa se especialice en el cultivo, creación y consumo de determinados alimentos. Son lo que llamamos productos locales. ¿Os suenan? A continuación, Tix y Loy os explicarán más sobre ello.



## 1/ Las ventajas del producto local

Los productos locales son alimentos producidos, procesados y distribuidos en una región geográfica determinada. Además, cuentan con características propias que los identifican.

¿Conocéis los innumerables beneficios que tienen los productos locales? Os los contamos a continuación:

1. Son más frescos, ya que las distancias de transporte son más cortas.
2. Conservan mejor su sabor y sus propiedades nutritivas.
3. Al ser las distancias de transporte más cortas, permiten ahorrar gastos y emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera.
4. Al ser productos de alta calidad, siempre están buenos.
5. Nos permiten conocer y disfrutar los sabores propios de la tierra.
6. Fomentan el turismo gastronómico (entre regiones).
7. Ayudan a conservar costumbres y tradiciones del pasado a lo largo del tiempo.
8. Nos permiten conocer y establecer vínculos con el entorno en el que vivimos.
9. La fabricación de productos locales permite el desarrollo económico de la zona.
10. Ayudan a enriquecer nuestra comunidad.

*¿Sabíais que...?  
Gracias al interés  
de agricultores,  
ganaderos y  
consumidores se están  
logrando rescatar  
sabores, tradiciones  
y parte del pasado  
de nuestra cultura  
alimentaria.*



¿Alguna vez habéis  
ayudado en la  
recolección de  
productos del campo?

¿Conocéis a alguien que trabaje  
en la elaboración de productos de  
nuestra tierra?



## 2/ La Denominación de Origen Protegida (D.O.P.)

En la actualidad, la internacionalización del mercado ha llevado a que gran cantidad de productos locales se vean perjudicados.

Para proteger su producción, destacar y dar más importancia a estos alimentos, **se crearon las Denominaciones de Origen Protegidas (D.O.P.).**

Sin embargo, no todos los productos locales tienen D.O.P.; **sólo aquellos que cumplen con sus requerimientos.**

¿Sabéis cómo identificar los productos con Denominación de Origen?



Denominación de Origen Protegida es un sello que identifica que...

- ... un producto es originario de una región.
- ... su procedencia le da unas características particulares.
- ... toda su producción se realiza en dicha zona.



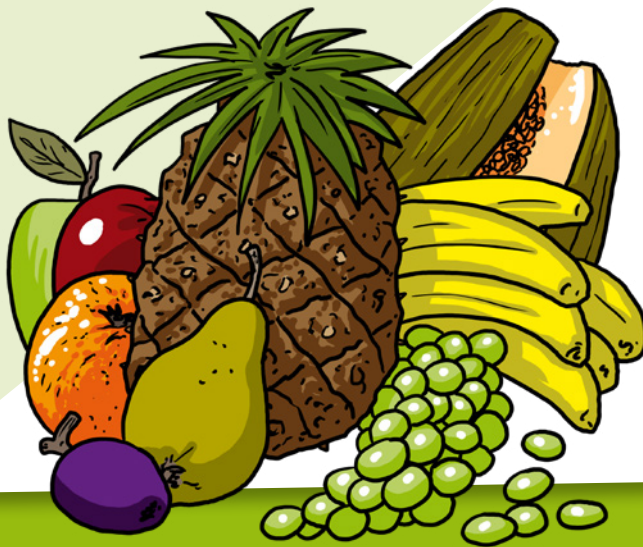
### 3/ Productos de temporada

Son aquellos que se consumen cuando se encuentran en su mejor momento de madurez según su ciclo de vida. La mayoría de ellos son frutas y verduras. Sus ventajas sobre los demás productos son:

1. Mayor aporte nutricional y mejor sabor, ya que mantienen intactas sus propiedades.
2. Ahorro económico, al producirse todos de golpe y haber más oferta, el precio baja.
3. Respeto medioambiental, al defenderse el ciclo natural de los productos y al evitar los cultivos intensivos de un solo producto.

A lo largo del año podemos disfrutar de distintas frutas y verduras de temporada.

Como por ejemplo la naranja. Aunque la consumamos todo el año es un producto de invierno. De hecho, los mejores meses para consumirla son de enero a abril.



*¿Sabías que...?  
Existen diferentes denominaciones de origen protegidas para diferentes tipos de productos.*



Si os preguntamos algunos productos típicos de Asturias,  
*¿sabéis decirme alguno?*

Os voy a dar los nombres de algunos productos de nuestra tierra, a ver si os sientan:

- Sidra de Asturias
- Faba Asturiana
- Queso de Cabrales
- Ternera Asturiana
- Chosco de Tineo



## Sidra de Asturias

La sidra, que surge de la manzana, goza de gran **reconocimiento internacional**.

Se planta en zonas con suelos de naturaleza ácida. Al llover, esa acidez se suaviza, generando ese sabor único de la sidra asturiana.



## Queso de Cabrales

El origen del Queso de Cabrales es fruto de la casualidad. Le sucedió a un campesino que olvidó un recipiente de leche en una cueva asturiana y que, al volver meses después, vio cómo se había transformado en queso, en Queso de Cabrales.



En la actualidad, la leche con la que se elabora puede ser cruda de vaca o mezclas de cabra, oveja y vaca. Una vez transformada en queso, madura en cuevas entre dos o cuatro meses.

Su **textura es cremosa y blanda**. Destaca por su **fuerte olor** y su **leve tono picante**.

## Faba Asturiana

La Denominación de Origen Faba Asturiana ampara únicamente a las judías secas de la **especie Phaseolus Vulgaris**. Puede elaborarse en cualquier terreno del Principado siempre y cuando el proceso sea **tradicional**, ya que de esta manera se garantiza la mejor calidad de las judías.



En su proceso de producción, una vez recogida la vaina, se limpian los granos mediante un sistema de vibración. Como última etapa se envasa para su posterior venta. En el mercado se puede encontrar la Faba Asturiana en tres formatos diferentes: en grano, con embutido y cocinada.

## Ternera Asturiana

La ternera asturiana es una de las carnes con mayor calidad de España.

El clima en el que se crían y engordan las vacas, que es montañoso, fresco y húmedo, permite al ganado **alimentarse de manera natural y en un entorno tranquilo**.

Además, el cuidado y el alojamiento es especialmente cuidadoso y amable con el animal.

Dentro de esta IGP **también existe** la ternera asturiana de **producción ecológica**.



## Chosco de Tineo

Este peculiar embutido **proviene del cerdo**, y en su composición se **mezclan diferentes zonas del animal como el lomo, la lengua o el cogote**. La localidad asturiana de Tineo da nombre a este producto ya que su producción se realiza sobre todo allí y en localidades cercanas.

Durante el **proceso de producción**, la carne se **adoba con sal, ajo y pimentón**, que le aporta ese tono rojizo. Una vez manipuladas las piezas de carne, se **atan con una cuerda**, elemento que **genera esa peculiar estética deformada**.



## ¿Qué hemos aprendido hoy?

- Los productos con Denominación de Origen son aquellos producidos, procesados y distribuidos en nuestra propia comunidad.
- Podemos reconocerlos en el supermercado gracias a los sellos de calidad.
- La producción y distribución de estos alimentos en nuestra comunidad ayuda al crecimiento económico de la gente de nuestra región.

# Actividades

Los productos de mi tierra · Asturias

## 1. Jugamos con los nombres de los alimentos

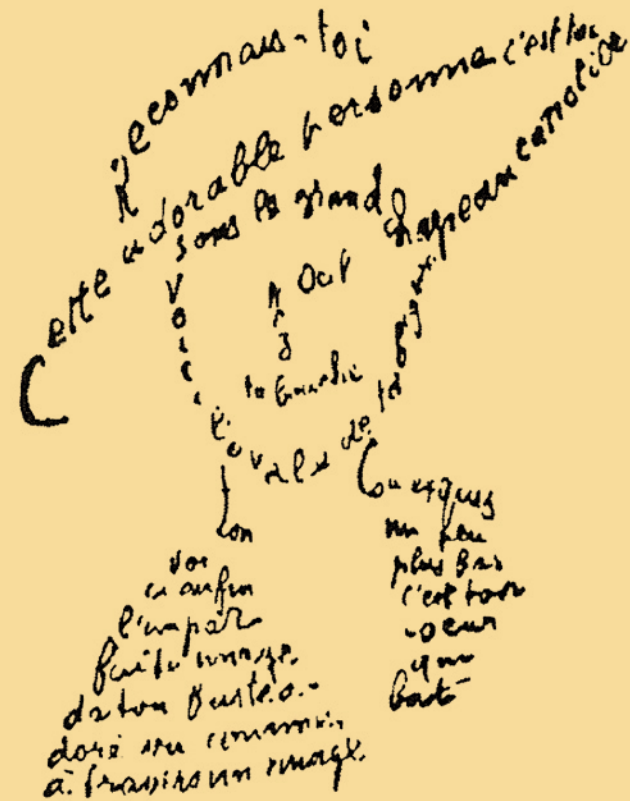


Como hemos visto, un caligrama es un tipo de poema visual que forma un dibujo con el texto. Ese dibujo representa el tema del poema. Puede ser un personaje, un animal, un paisaje o cualquier objeto que podáis imaginar!

**¡Vamos a ver unos ejemplos!**

El primero es de Guillaume Apollinaire, un escritor francés que popularizó este tipo de poema a principios del siglo XX.

Aunque está escrito en francés, ¿de qué creéis que trata el poema?





# Actividades

Los productos de mi tierra · Asturias

El siguiente es de Guillermo de Torre, un escritor español, y lo hizo en 1923. ¡Hace 95 años!

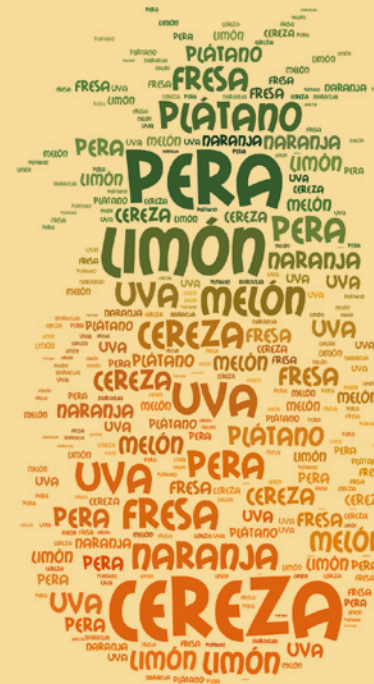
Una constelación pluricolor  
Un sol de repetición arroja  
El ventilador pirotécnico multi-  
Los cohetes bramán sironas sobre la  
10.000 proyectiles por minuto.  
y efimera topiza el cielo estuyi.  
Ciudad y el mar copulados  
plica sus aspas deshilachadas.

Fijaos en otro ejemplo:

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 hemos estado aprendiendo mucho acerca de los productos de nuestra tierra, ¡vamos a crear caligramas con ellos!

Estos son ejemplos de caligramas con alimentos:



# Actividades

Los productos de mi tierra · Asturias

Ahora es vuestro turno

a) En primer lugar, elegid un producto de nuestra tierra. Puede ser un alimento de temporada. Pensad en algo que os inspire y escribir un poema sobre ese alimento.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) Después llega el momento de realizar el caligrama. Transformad el poema en un dibujo, cuya forma refleje el tema del poema; es decir, el alimento que habéis elegido.