

6/

Los productos de mi tierra Cataluña



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 CO₂ 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.



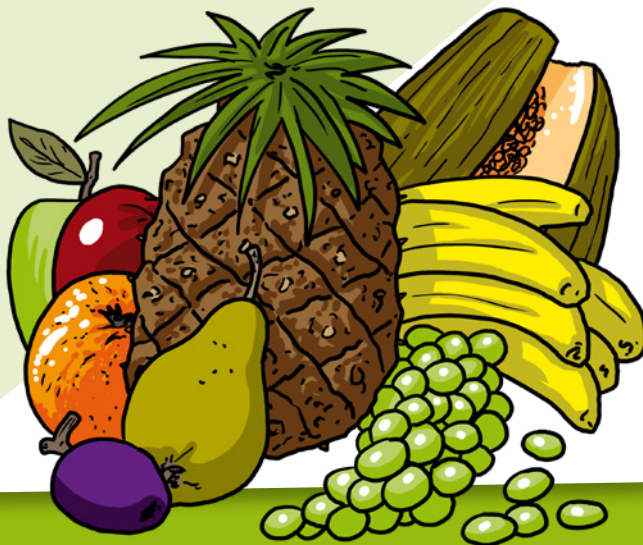
3/ Productos de temporada

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.



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



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

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

- Pera de Lleida
- Arroz del Delta del Ebro
- Cava
- Avellana de Reus
- Butifarra Catalana
- Calçot



Pera de Lleida

Alrededor de Lleida se extiende un territorio fértil considerado el **Edén de la Fruta**. La mitad de las peras que se producen en el país crecen aquí bajo la denominación de Pera de Lleida.



El clima de la zona hace de estas peras un manjar. **El verano seco las endulza y el invierno frío permite reposar a los perales.** Su forma es más redondeada por la altura en la que se encuentran los árboles.

Además hay **tres tipos de Pera de Lleida**, todas igual de ricas. **La limonera** (que se parece al limón), **la blanquilla** (la más pequeña pero la más jugosa) y **la conferencia** (la más conocida).

Arroz del Delta del Ebro

Como ya sabéis, un delta fluvial es un montón de sedimentos aglutinados en la desembocadura de un río al mar. El río se divide en muchos riachuelos a causa de esos sedimentos hasta que llega a la costa. Esto sucede con el Delta del Ebro.



En esa tierra **el agua dulce y el agua salada se juntan y dan lugar a una tierra muy rica y fértil**, perfecta para cultivar los arroces más especiales, como el del Delta del Ebro.

De esta tierra se sacan 14 tipos de arroz diferentes, pero los exclusivos catalanes son Bahía, Gleva y Bomba, un arroz de categoría Extra. Vamos, ¡de lo mejor!

Cava

Cuando nos hablan de vino enseguida pensamos en el vino tinto. Sin embargo hay muchos más tipos, incluso los hay con burbujas. Es el caso del cava, el **vino espumoso más vendido del mundo después del famoso champán**. Y el 85% se hace en Cataluña.



Se hace con **3 tipos de uvas**, principalmente las macabeo, que dan dulzor; las parellada, que dan frescura; y xarel·lo, que aportan cuerpo.

Al zumo extraído de esas uvas y mezcladas a gusto de cada vinicultor, se **le añade un poco de azúcar** y da una de las bebidas más apreciadas de nuestra tierra. Como tiene alcohol, hasta que no seáis adultos no podéis beberla.

Avellana de Reus

Desde el siglo XIII se cultiva la avellana en nuestro país. **El 95% de la producción peninsular tiene su origen en Reus.**



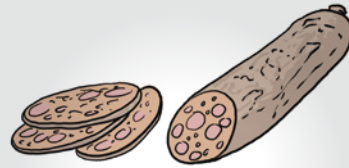
Este fruto seco está muy **integrado en la dieta mediterránea** y se puede consumir de muchas maneras diferentes.

La producción actual de la avellana de Reus se concentra en la provincia de Tarragona.

La D.O. podemos comprarla en las tiendas y supermercados con cáscara, con grano entero -también conocida como avellana descascarillada o avellana en grano-, y tostada.

Butifarra Catalana

Es el embutido más famoso y consumido de nuestra tierra. Su éxito se debe en gran medida a su sabor suave, que gusta tanto a mayores como a pequeños.



Este embutido se hace con las partes más nobles del cerdo. Se elige la mejor carne magra de sus piernas y espalda, a la que se le puede añadir un poco de panceta para hacerla más jugosa. Después de partirla en taquitos y salarla, se le añade los condimentos que se quiera, por ejemplo azúcar, pimienta, trufa, licor, nuez moscada... Por eso se pueden ver butifarras de todos los sabores y colores. Cuando están todos los ingredientes juntos se amasa, se mete en tripas para que tome esa forma cilíndrica que todos conocemos y se cuece. Y, ¡listo! Al ser un alimento proteico os aportará mucha energía en el desayuno o en el almuerzo.

Calçot

Otro producto muy especial que sale 100% de nuestra tierra es el calçot. Pocas cebollas son tan importantes en el mundo como para congregar y celebrar a su alrededor una fiesta: la calçotada. Una fiesta gastronómica donde se come calçots asados con salsa romesco y de segundo butifarras y carnes típicas de nuestra comunidad.



El calçot tiene este nombre por la forma en la que se cultiva. Conforme crece el bulbo del cebollino se calza, es decir, se cubre con tierra de nuevo. Así, alejándolo de la luz del sol, se consigue que crezcan blancos.

¿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 · Cataluña

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

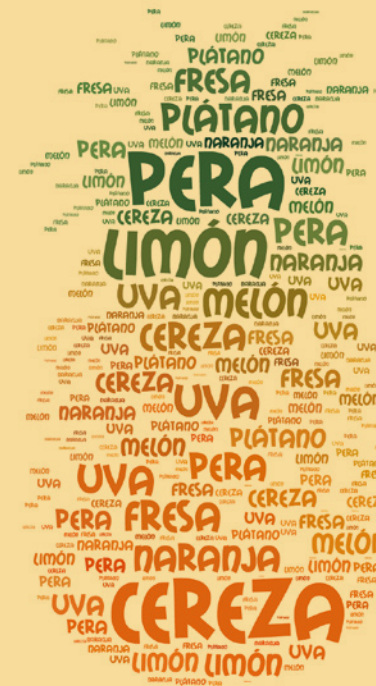
Una constelación pluricolor
Un sol de repetición arroja
El ventilador pirotécnico multi-
Los cohetes bramán sironas sobre la
plica sus aspas deshilachadas.
y efimera topiza el cielo estuyi.10.000 proyectiles por minuto.Ciudad y el mar copulados

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 · Cataluña

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.