

6/

# Los productos de mi tierra Galicia



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.





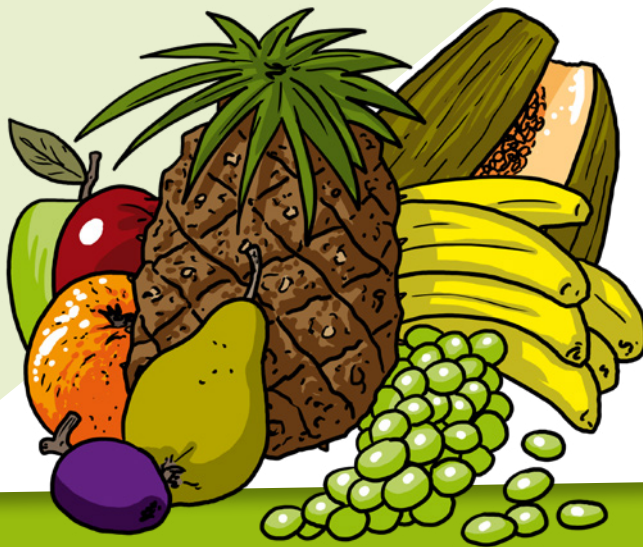
### 3/ Productos de temporada

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.



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



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

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

- Queso Tetilla
- Mejillón de Galicia
- Pemento de Herbón
- Miel de Galicia
- Ternera Gallega
- Castaña de Galicia



## Queso Tetilla

El Queixo Tetilla, como se conoce de manera local, es **uno de los productos más internacionales de Galicia**. Reconocido por su calidad y por su forma, está elaborado con leche de vaca de las razas frisonas, pardo alpina o rubia gallega.



## Pemento de Herbón

Las primeras fechas de cultivo de este pimiento típico gallego datan del siglo XVII. **Los monjes franciscanos de Herbón trajeron desde Méjico semillas de este fruto** que, en poco tiempo, consiguió ser uno de los productos más importantes de la comunidad.

El Pemento de Herbón, que se cultiva en invernaderos y en terrenos de la provincia al aire libre, es de color verde, aspecto arrugado y tiene una media de 4 centímetros de longitud. **Su sabor salado destaca por ser un poco picante**. Aunque tened cuidado porque algunas veces estos pimientos pican mucho. De ahí la famosa expresión “Os pementos de Padrón, uns pican e outros non”.



## Mejillón de Galicia

El Mejillón de Galicia ha sido el primer producto de mar en Europa en ser distinguido con la Denominación de Origen Protegida. **En Galicia contamos con más de 3.000 bateas**, que son las balsas flotantes desde las que se realiza la **producción**. **Ésta es lenta y regulada por la Administración** para que el mejillón crezca a lo largo de un año de cultivo en el mar. Si queréis comer Mejillón de Galicia, una vez comprado en el mercado, debéis **lavarlo con un poco de agua y quitar el biso que traen**. Se puede comer en diferentes cócteles, ensaladas, con pasta y otras muchas recetas típicas de nuestra comunidad.



## Miel de Galicia

En Galicia hay más de 30.000 colmenas, espacios donde las abejas producen la miel a partir del néctar de las flores. Una de las razones por las que **la miel gallega es tan rica es por la gran variedad de flora** que tenemos gracias al suelo granítico y la influencia de vientos y aires del mar. Existen diferentes tipos de miel: eucalipto, castiñeiro, queiroga, silva o milflores. La miel, que **tiene proteínas, oligoelementos y vitaminas**, es un producto muy bueno para la nutrición.



## Ternera Gallega

La Ternera Gallega es la primera carne de vacuno con control integral y certificado de garantía en la Unión Europea. Nuestra ternera proviene exclusivamente de **terneros jóvenes de razas autóctonas** que han nacido y se han criado en Galicia. Este ganado se alimenta de una forma tradicional y con **alimentos naturales**. Podrás **reconocer la Ternera de Galicia en el mercado gracias al sello de calidad de Indicación Geográfica Protegida**. Este sello diferencia entre cuatro tipos de Ternera Gallega: la Suprema (rosa), Suprema Carne de Rubia Gallega (rosa clara), Ternera Gallega (amarilla) y Añojo (azul).



## Castaña de Galicia

La Castaña de Galicia, proveniente del árbol castaño, se produce en las cuatro provincias, pero destacan Lugo y Ourense. La época de recolección y consumo de este fruto seco es el otoño.



**El proceso de recolección es natural.** Una vez que el fruto seco llega a su etapa de madurez, cae del árbol y, en menos de 48 horas, se recoge de manera manual. La castaña es un **alimento con muchos hidratos de carbono**, por lo que es perfecta para la ingesta de alimentos energéticos. **Además es un fruto seco poco calórico porque tiene pocas grasas y mucha agua.** Se pueden comer crudas, asadas, hervidas, molidas, confitadas, en purés... No lo dudes, come castañas.

## ¿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 - Galicia

## 1. Jugamos con los nombres de los alimentos

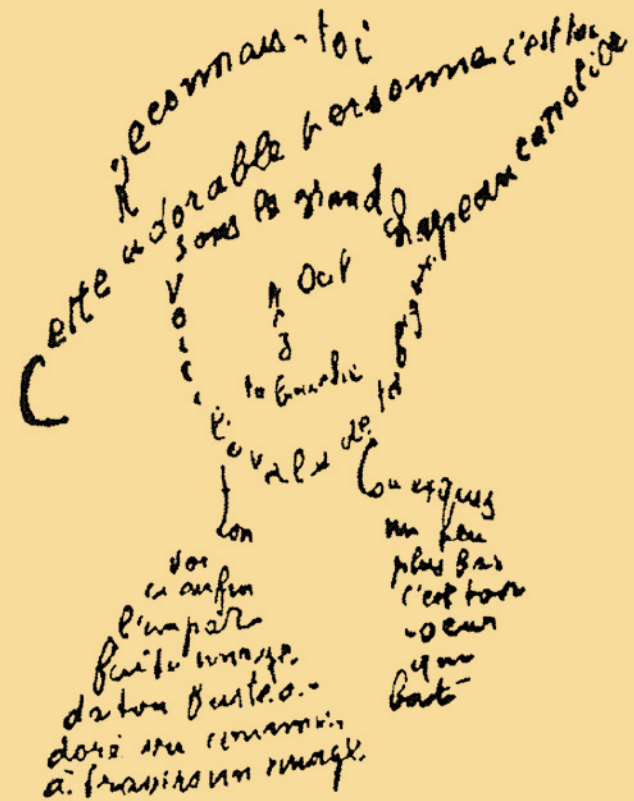


Como hemos visto, un caligrama es un tipo de poema visual que forma un dibujo con el texto. Ese dibujo representa el tema del poema. Puede ser un personaje, un animal, un paisaje ¡o cualquier objeto que podáis imaginar!

**¡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 - Galicia

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

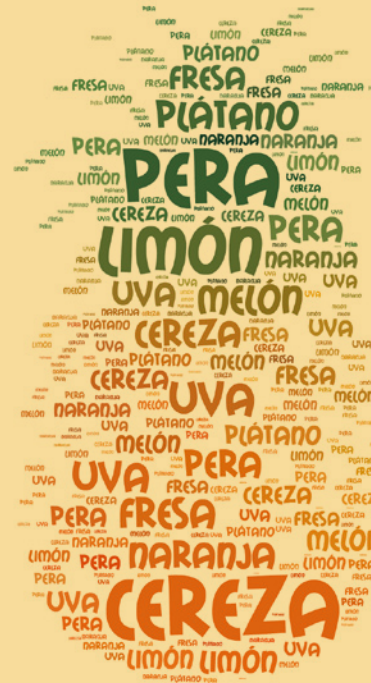
Una constelación pluricolor  
Un sol de repetición arroja  
El ventilador pirotécnico multi-  
Los cohetes bramán sironas sobre la  
plica sus aspas deshilachadas.  
y efimera topiza el cielo estuyi.10.000 proyectiles por minuto.Ciudad y el mar copulados

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 - Galicia

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.