

6/

Los productos de mi tierra Navarra



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.



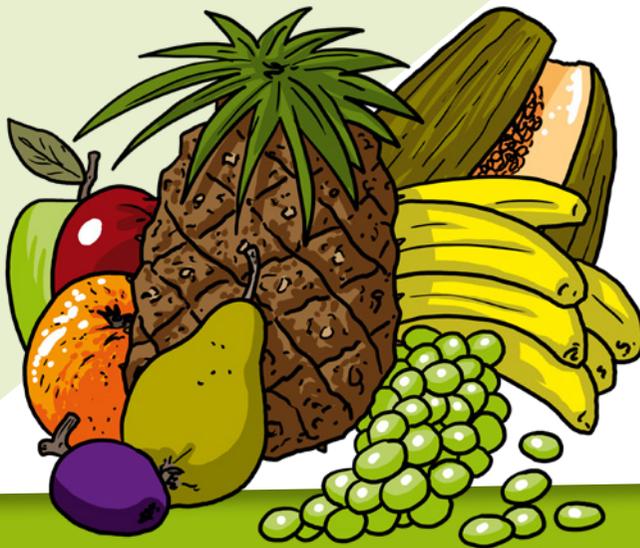
3/ Productos de temporada

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 Navarra,
¿sabéis decirme alguno?

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

- Queso del Roncal
- Pimiento del piquillo de Lodosa
- Aceite de Navarra
- Vino de Navarra
- Espárrago de Navarra
- Alcachofa de Tudela



Queso del Roncal

La receta de elaboración de este queso es un secreto tradicional no escrito que se pasa de padres a hijos del **Valle del Roncal** desde hace más de 1.000 años. Los pastores navarros **alimentan de manera natural a sus ovejas lachas y navarras** de los prados del valle.

El queso que se hace de la leche de estas ovejas es **100% natural** y tiene un aspecto muy característico. Es duro y quebradizo, de color blanco marfil por dentro, como el de los cuernos de los elefantes. Y por fuera presenta una forma cilíndrica, con una corteza de color pardo y gris, de aspecto mohoso. ¡Pero tranquilos, no significa que esté malo! A la hora de comer esa corteza se quita con el cuchillo y listo para disfrutar de su ligeramente picante sabor.



Pimiento del Piquillo de Lodosa

En el suroeste de Navarra se cultiva este pimiento, llamado por muchos el oro rojo navarro.

Su aspecto es muy **característico**, con su **intenso rojo**, su **pequeño tamaño** y su **punta un poco torcida**.

Una vez se recolectan las mejores piezas los asan. Y después, otra vez, uno a uno los pelan y los limpian, sin usar agua ni ningún compuesto químico. Esto es lo que les hace guardar su sabor auténtico en todo momento. Un **sabor dulzón** y **con ese regusto a asado que los ha hecho tan famosos**.

¡Se pueden comer de mil formas!



Vino de Navarra

La Denominación de Origen Navarra **abarca vinos de todo tipo, como el tinto, el rosado y el blanco**. Sin embargo el 70% de la producción es de vino tinto.

Y, ¿sabíais que la uva, antes de transformarse en vino, es mosto? **Una vez recogen las uvas y las escurren para sacar su jugo, se encierra en barricas para que fermente**. Así pasa el mosto a ser vino con alcohol. Además según el tiempo que tenga el vino encerrado, tendremos distintas clases de vinos tintos: el joven, el crianza, el reserva y el gran reserva.



Aceite de Navarra

Solo los mejores frutos frescos de los **olivos del sur navarro** se destinan para producir el Aceite de Navarra Denominación de Origen.

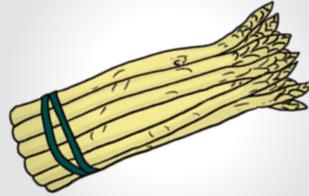
Su **sabor es ligeramente afrutado con un toque verde, amargo y picante**. Este aceite tiene unas características muy diferenciadas dadas por las condiciones climatológicas mediterráneas y por el tipo de suelo de la región.

Este delicioso producto, denominado por muchos "oro líquido", es producido por olivas 100% naturales del tipo Arróniz, Empeltre y Arbequina.



Espárrago de Navarra

El Espárrago de Navarra es un tipo de **espárrago blanco** que crece en las fértiles tierras de la Ribera del Ebro. Se diferencia del espárrago verde en que el blanco **crece bajo tierra sin que le dé el sol en ningún momento**. Por eso conserva el color blanco hasta el final. ¿Sabéis la parte más oscura y blanda que os coméis de los espárragos? Pues esa es la que asoma afuera y le da el sol.



Alcachofa de Tudela

Otro de los tesoros de la Ribera Navarra es la Alcachofa de Tudela. Debido a su forma, también la llaman **la flor de la huerta**. La Alcachofa de Tudela se diferencia del resto porque sus hojas no llegan a cerrarse del todo. Y, aunque algunos os sorprendáis, **tiene mucho calcio**, como la leche, que fortalece y hace crecer los huesos sanos. **Además se puede comer de mil maneras distintas**: cocidas como verduras, en menestra, crudas en ensalada, escaldadas y rebozadas, asadas, guisadas... ¿Cuál es vuestra forma favorita?



¿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 · Navarra

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?

Cette femme est
adorable
son grand
oeil
est
si
beau
que
quand
on
voit
son
oeil
on
se
dit
c'est
l'oeil
de
la
femme
que
l'on
adore
c'est
l'oeil
de
la
femme
que
l'on
adore
c'est
l'oeil
de
la
femme
que
l'on
adore

Actividades

Los productos de mi tierra · Navarra

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

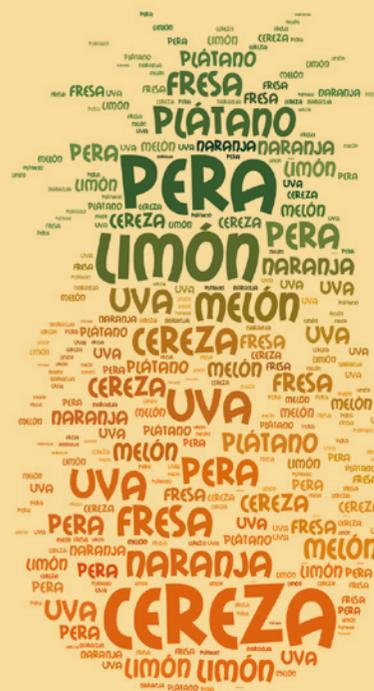
Una constelación pluricolor
Un sol de repetición arroja
El ventilador pirotécnico multi-
Los cohetes bramán sironas sobre la
Ciudad y el mar copulados
plica sus aspas deshilachadas.
y efimera topiza el cielo estuyi.10.000 proyectiles por minuto.

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 · Navarra

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.