



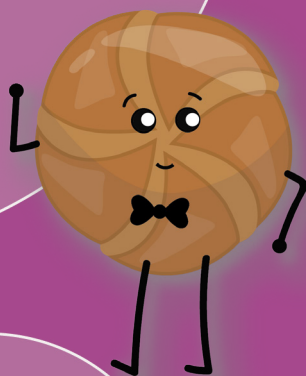
fai clic ao teu bocata

AS CONSERVAS
DO MAR SON A
MELLOR COMPAÑÍA
PARA O TEU
BOCATA!

clic

ÍNDICE

1. UNHA HISTORIA QUE NOS PRECEDE	03
2. FAI CLIC AO TEU BOCATA	04
3. BENEFICIOS DAS CONSERVAS	05
4. O BOCATARIO	06



1. UHNA HISTORIA QUE NOS PRECEDE

A industria conserveira, tal e como hoxe a coñecemos, iniciouse a comezos do século XIX.

Nicolás Appert, un investigador francés de escasos recursos, descubriu en 1810 tras anos de investigación que os alimentos podíanse conservar por calor en recipientes hermeticamente pechados.

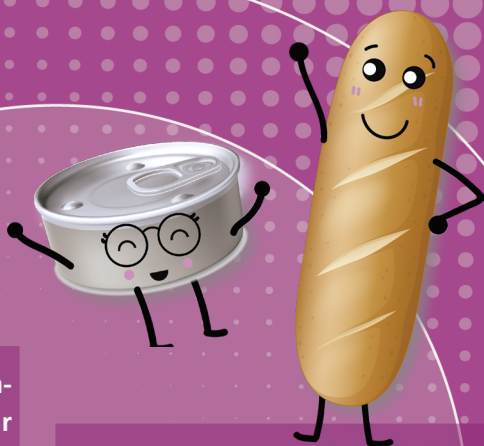
Este descubrimento fixo que gañase un premio de 12.000 francos que, anos atrás, Napoleón ofrecera para aquel que presentase “un método para conservar os alimentos longo tempo e en bo estado”.

A conserva chegou a España por azar en 1840 ao naufragar un barco francés fronte a Fisterra.

En Galicia existían por aquel entón outros métodos de conservación tales como a salgadura ou o afumado das sardiñas. Este accidente serviu de faísca para a creación, en terras galegas, da primeira fábrica de peixe.

A industria conserveira galega e a española convertéronse dende entón no primeiro produtor europeo de conservas de pescados e mariscos.

2. FAI "CLIC" AO TEU BOCATA



“Fai Clic ao teu Bocata” é un programa creado pola Consellería do Mar co dobre obxectivo de facilitar o coñecemento e consumo de produtos en conserva do mar de Galicia entre as nenas e nenos da nosa Comunidade e de incidir e equilibrar as súas dietas alimentarias.

Os seus destinatarios son os escolares de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria e os seus mestres/as ou profesores/as.

As conservas son unha forma sa e cómoda de gozar dos produtos do mar; podemos saborealos sempre que nos apeteza, en calquera momento e en calquera lugar, en bocadillo no recreo, en ensalada no xantar, en tortilla para levar de excursión... As opcións son moitas grazas á variedade de presentacións, preparacións e tipos de conservas de produtos do mar que podemos atopar no mercado.

Neste proxecto prestaremoslle atención a uns alimentos fundamentais nas dietas, os produtos do mar, para fomentar o seu consumo como produto en conserva. Os produtos do mar son uns alimentos ricos en proteínas, materia graxa, vitaminas e sales minerais e constitúen un dos máis importantes recursos alimenticios. As conservas de produtos do mar engádenlle a estes beneficios moitos valores nutritivos, que fan recomendable a introdución destes produtos como alimentos habituais nas dietas dos máis pequenos.

E para iso contamos con dous protagonistas moi especiais, PAN e LATA, que conxuntamente co resto da Familia de “fai Clic ao teu bocata”, ensinarán e guiarán nos obradoiros aos máis pequenos e aos non tan pequenos as propiedades e beneficios das nosas conservas e a súa inclusión na dieta habitual.

3. BENEFICIOS DAS CONSERVAS

As conservas de peixe e marisco son unha solución moi socorrida tanto para o noso día a día como para outras ocasións como aperitivos ou reunións con familia e amigos.

Algunhas das súas moitas vantaxes son que xa están cociñadas, polo que non perderemos nin un segundo na súa preparación, a súa gran durabilidade e por suposto que están boísimas.

A estas vantaxes témoslle que engadir as vantaxes nutricionais que nos achegan os produtos que conteñen. Hoxe falaremos das conservas máis populares de peixe e marisco e todo o que nutricionalmente pódennos achegar.



NATURAIS

As conservas non conteñen conservantes. Tampouco necesitan frío para gardalas. Os envases son reciclables ao 100% polo que non supoñen ningún inconveniente para o medio ambiente.

NUTRITIVAS E SABOROSAS

As conservas de peixes e mariscos achegan, ademais de sabor e variedade, todas as calidades nutritivas dos produtos do mar.

CÓMODAS

A conserva enlatada é práctica, cómoda e rápida. Pódense gozar en calquera lugar pois non son necesarios moitos útiles de cociña nin tempos previos de preparación. Abrir e comer.



POR QUE CONSERVA?

Xa superamos esa barreira cultural que nos dicía que falar de conservas era falar de simples aperitivos, ou dun “comodín culinario” ao que recorrer en caso de urxencia, pasando a outorgarlles a consideración que realmente merecen.

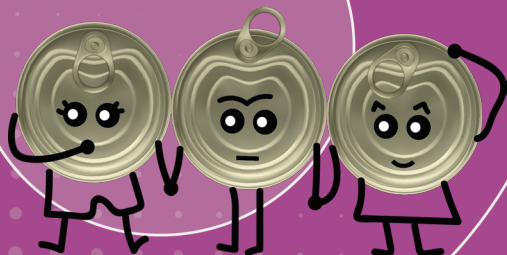
Pero quédanos outra barreira por superar, son as conservas de peixe e marisco menos nutritivas que os alimentos frescos?

As conservas de peixe e marisco son produtos frescos sometidos a un tratamento especial co fin de que permanezan en bo estado durante moito máis tempo ao habitual logrando así, non só almacenar comida, se non gozar de produtos independentemente da tempada na que se dean.

Para realizalas, as conservas pasan un proceso que une o saber facer tradicional coas modernas tecnoloxías de proceso e control para asegurar o aproveitamento dos distintos produtos, así como a garantía da súa calidade. Os procesos tecnolóxicos aplicados á elaboración de conservas aseguran o mantemento das súas propiedades nutricionais.

Unha selección coidada dos peixes e mariscos, a manipulación por mans expertas e un exhaustivo control de calidade durante todo o proceso, avalan que os consumidores poidan gozar do produto coas máximas garantías de seguridade.

Así mesmo, a industria conserveira de peixes e mariscos de Galicia aposta para optimizar os seus procesos en termos de eficiencia produtiva, seguridade alimentaria, sustentabilidade e desenvolvemento de produtos adaptados ás necesidades do consumidor.



4. O BOCATARIO

Ingredientes:

Chapata de pan galego.

50 g de agullas.

20 g de hummus (garavanzos cocidos, allo, zume de limón, tahini e comino moído).

30 g de pementos do piquillo.

Valor nutricional:

Energía: 342,2 Kcal. (19% da CDR).

Proteínas: 18,71 g. (38,98% da CDR).

Hidratos de carbono: 41,29 g. (31,76% da CDR).

Graxas: 10,33 g. (34,43% da CDR).

Preparación:

Untamos o pan co hummus.

Colocamos enriba as agullas.

Engadimos por último o pemento do piquillo en tiras.

MR. AGULLA



Ingredientes:

Chapata de pan galego.
80 g. de Filetes de cabala en aceite de oliva.
10 g. de Canónigos.
30 g. de Tomate galego.
20 g. de Espárragos brancos.
40 g. de Queixo San Simón da Costa.

Valor nutricional:

Energía: 362,26 Kcal. (20,12% da CDR).
Proteínas: 17,42 g. (36,29% da CDR).
Hidratos de carbono: 37,12 g. (28,5% da CDR).
Graxas: 15,56 g. (51,86% da CDR).

Preparación:

Colocamos sobre o pan os canónigos e o tomate.
A continuación poñemos o queixo cortado en anacos.
Engadimos a cabala.
Por último decoramos cos espárragos.



CABALOM



Ingredientes:

Chapata de pan galego.
100 g. de Atún claro en aceite de oliva.
30 g. de Tomate galego.
1 mL. de Aceite de oliva virxe extra ecolóxico. 3 g. de
Allo., 1 g. de Sal., 30 g. de Rúcula.
10 g. de Olivas verdes sen óso.

Valor nutricional:

Energía: 436,52 Kcal. (24,25% da CDR).
Proteínas: 33,23 g. (69,22% da CDR).
Hidratos de carbono: 37,64 g. (28,95% da CDR).
Graxas: 16,22 g. (54,06% da CDR).



Preparación:

Pelamos o tomate e o allo e triturámoslos xunto co aceite de oliva e un pouquiño de sal. Untamos o pan con esta mestura. Colocamos enriba unhas follas de rúcula. A continuación engadimos o atún. Por último, decoramos coas olivas cortadas en anacos.



TOMATÚN



Ingredientes:

Chapata de pan galego.
80 g. de Mexillóns en escabeche
(Mexillón de Galicia *Mytilus galloprovincialis*,
con D.O.P.).
30 g. de Cebola do país.
50 g. de Pemento da Arnoia., 1 Ovo cocido talla L.

Valor nutricional:

Energía: 383,25 Kcal. (21,29% da CDR).
Proteínas: 24,31 g. (50,64% da CDR).
Hidratos de carbono: 41,71 g. (32,08% da CDR).
Graxas: 12,29 g. (40,97% da CDR).

Preparación:

Colocamos enriba do pan a cebola e o pemento cortados en anacos.

Poñemos o ovo cocido, cortado en rodas.
Para rematar, colocamos enriba os mexillóns.

AROUSO



Ingredientes:

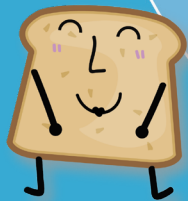
- Chapata de pan galego.
- 75 g. de Bocareus en vinagre.
- 50 g. de Queixo San Simón da Costa.
- 20 g. de Leituga riza.
- 25 g. de Champiñóns laminados en conserva.
- 1 mL de Aceite de oliva virxe extra ecolóxico.

Valor nutricional:

- Energía: 610,91 Kcal. (33,94% da CDR).
- Proteínas: 33,85 g. (70,53% da CDR).
- Hidratos de carbono: 36,74 g. (28,26% da CDR).
- Graxas: 26,48 g. (88,25% da CDR).

Preparación:

- Refregamos o pan cun chorriño de aceite de oliva virxe extra. Colocamos a leituga cortada en tiras sobre o pan. Engadimos o queixo cortado en anacos.
- Poñemos os bocareus.
- Por último, engadimos os champiñóns.



BOQUEREITOR



Ingredientes:

Chapata de pan galego.
80 g. de Polbo á galega.
50 g. de Aguacate.
40 g. de Espárragos brancos.
40 g. de Cebola do país.



Valor nutricional:

Energía: 416,2 Kcal. (23,12% da CDR).
Proteínas: 25,16 g. (52,42% da CDR).
Hidratos de carbono: 42,7 g. (32,85% da CDR).
Graxas: 15,9 g. (53% da CDR).

Preparación:

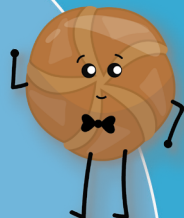
Colocamos o aguacate e a cebola cortado en láminas finas sobre o pan. Engadimos o polbo, que podemos quecer nunha tixola coa súa salsa se o preferimos. Colocamos os espárragos cortados en tiras por enriba.

POLBOSAURUS



Ingredientes:

Chapata de pan galego.
65 g. de Sardiñas en salsa de tomate.
50 g. de Queixo de Tetilla.
20 g. de Leituga riza.
5 g. de Albáfega en especia.



Valor nutricional:

Energía: 491,95 Kcal. (27,33% da CDR).
Proteínas: 28,98 g. (60,38% da CDR).
Hidratos de carbono: 38,36 g. (29,51% da CDR).
Graxas: 23,45 g. (78,15% da CDR).

Preparación:

Colocamos a leituga cortada en tiras sobre o pan.
Engadimos o queixo, tamén cortado en tiras. Enriba,
colocamos as sardiñas en salsa de tomate. Por último,
aderezamos cun pouco de albáfega ao gusto.



SARDIÑEIRO

Ingredientes:

Chapata de pan galego.

80 g. de Calamares na súa tinta.

30 g. de Queixo de Arzúa., 40 g. de Cebola do país.

50 g. de Cenoria.,25 g. de Champiñón en conserva.

5 mL de Aceite de oliva virxe extra ecolóxico.

5 g. de Sal.

Valor nutricional:

Energía: 544,55 Kcal. (30,25% da CDR).

Proteínas: 23,60 g. (49,16% da CDR).

Hidratos de carbono: 43,44 g. (33,42% da CDR).

Graxas: 29,25 g. (97,48% da CDR).



Preparación:

Sofritimos na tixola a cebola coa cenoria relada e os champiñóns escorridos co sal. Engadimos os calamares só para quentalos e colocamos todo enriba do pan.

E sobre isto o queixo, que podemos poñer despois no forno a gratinar.

CAPITÁN CALAMAR



Ingredientes:

Chápata de pan galego.

30 g. de Filetes de anchoa en aceite de oliva.

30 g. de Tomate galego.

20 g. de Leituga riza.

1 Ovo cocido de talla L.

10 g. de Olivas verdes sen óso.

Valor nutricional:

Energía: 353,2 Kcal. (19,62% da CDR).

Proteínas: 22,36 g. (46,57% da CDR).

Hidratos de carbono: 37,42 g. (28,78% da CDR).

Graxas: 12,2 g. (40,66% da CDR).

Preparación:

Colocamos a leituga cortada en tiras sobre o pan.

Engadimos o tomate e o ovo cocido cortados en rodas. Colocamos as anchoas.

Decoramos con olivas cortadas en anacos.



ANCHÓN





fai clic ao teu
bocata

The text is rendered in a bold, playful font with orange and purple colors and white outlines. The words 'fai clic' and 'ao teu' are on the top line, and 'bocata' is on the bottom line. A graphic of a purple rocket launching upwards with an orange and yellow explosion behind it is positioned behind the text. The entire graphic is set within a light blue circle on a background of concentric circles and halftone patterns.