fai clic ao teu bocata

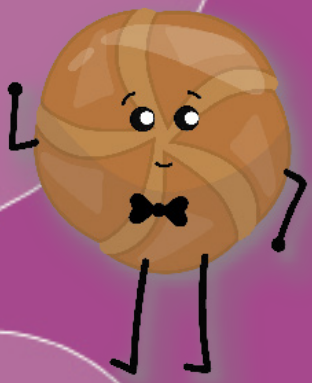
AS CONSERVAS DO MAR SON A MELLOR COMPAÑÍA PARA O TEU BOCATA!

clic

ANFACO CECOPESCA
UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO E DE PESCA (FEMP)
galicia
Xacobeo 2021
XUNTA DE GALICIA

ÍNDICE

1. UNA HISTORIA QUE NOS PRECEDE 03
2. HAZ “CLIC” A TU BOCATA 04
3. BENEFICIOS DE LAS CONSERVAS 05
4. EL BOCATARIO 06



1. UNA HISTORIA QUE NOS PRECEDE

La industria conservera, tal y como hoy la conocemos, se inició a comienzos del siglo XIX.

Nicolás Appert, un investigador francés de escasos recursos, descubrió en 1810 tras años de investigación que los alimentos se podían conservar por calor en recipientes herméticamente cerrados.

Este descubrimiento hizo que ganara un premio de 12.000 francos que, años atrás, Napoleón había ofrecido para aquel que presentara "un método para conservar los alimentos largo tiempo y en buen estado".

La conserva llegó a España por azar en 1840 al naufragar un barco francés frente a Fisterra.

En Galicia existían por aquel entonces otros métodos de conservación tales como la salazón o el ahumado de las sardinas. Este accidente sirvió de chispa para la creación, en tierras gallegas, de la primera fábrica de pescado.

La industria conservera gallega y la española se convirtieron desde entonces en el primer productor europeo de conservas de pescados y mariscos.

2. HAZ "CLIC" A TU BOCATA

"Haz clic a tu Bocata" es un programa creado por la Consellería do Mar con el doble objetivo de facilitar el conocimiento y consumo de productos en conserva del mar de Galicia entre las niñas y niños de nuestra Comunidad y de incidir y equilibrar sus dietas alimentarias.

Sus destinatarios son los escolares de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y sus maestros/as o profesores/as.

Las conservas son una forma sana y cómoda de disfrutar de los productos del mar; podemos saborearlos siempre que nos apetezca, en cualquier momento y en cualquier lugar, en bocadillo en el recreo, en ensalada en el almuerzo, en tortilla para llevar de excursión... Las opciones son muchas gracias a la variedad de presentaciones, preparaciones y tipos de conservas de productos del mar que podemos encontrar en el mercado.

En este proyecto les prestaremos atención a unos alimentos fundamentales en las dietas, los productos del mar, para fomentar su consumo como producto en conserva. Los productos del mar son unos alimentos ricos en proteínas, materia grasa, vitaminas y sales minerales y constituyen uno de los más importantes recursos alimenticios. Las conservas de productos del mar les añaden a estos beneficios muchos valores nutritivos, que hacen recomendable la introducción de estos productos como alimentos habituales en las dietas de los más pequeños.

Y para eso contamos con dos protagonistas muy especiales, PAN y LATA, que conjuntamente con el resto de la familia de "haz clic a tu bocata", enseñarán y guiarán en los talleres a los más pequeños y a los no tan pequños las propiedades y beneficios de nuestras conservas y su inclusión en la dieta habitual.

3. BENEFICIOS DE LAS CONSERVAS

Las conservas de pescado y marisco son una solución muy socorrida tanto para nuestro día a día como para otras ocasiones como aperitivos o reuniones con familia y amigos.

Algunas de sus muchas ventajas son que ya están cocinadas, por lo que no perderemos ni un segundo en su preparación, su gran durabilidad y por supuesto que están buenísimas.

A estas ventajas le tenemos que añadir las ventajas nutricionales que nos acercan los productos que contienen. Hoy hablaremos de las conservas más populares de pescado y marisco y todo lo que nutricionalmente nos pueden aportar.

NATURALES

Las conservas no contienen conservantes. Tampoco necesitan frío para guardarlas. Los envases son reciclables al 100% por lo que no suponen ningún inconveniente para el medio ambiente.

NUTRITIVAS Y SABROSAS

Las conservas de pescados y mariscos aportan, además de sabor y variedad, todas las cualidades nutritivas de los productos del mar.

CÓMODAS

La conserva enlatada es práctica, cómoda y rápida. Se pueden disfrutar en cualquier lugar pues no son necesarios muchos útiles de cocina ni tiempos previos de preparación. Abrir y comer.

POR QUÉ CONSERVA?

Ya superamos esa barrera cultural que nos decía que hablar de conservas era hablar de simples aperitivos, o de un "comodín culinario" a lo que acudir en caso de urgencia, pasando a otorgarles la consideración que realmente merecen.

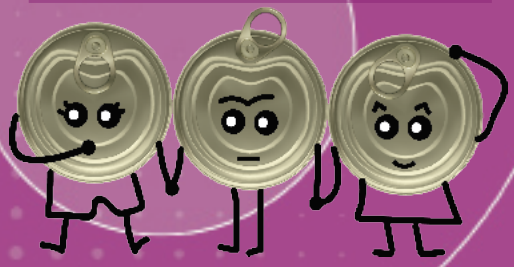
Pero queda otra barrera por superar, son las conservas de pescado y marisco menos nutritivas que los alimentos frescos?

Las conservas de pescado y marisco son productos frescos sometidos a un tratamiento especial con el fin de que permanezcan en buen estado durante mucho más tiempo que el habitual logrando así, no sólo almacenar la comida, sino disfrutar de productos independientemente de la temporada en la que se den.

Para realizarlas, las conservas pasan un proceso que une el saber hacer tradicional con las modernas tecnologías de proceso y control para asegurar el aprovechamiento de los distintos productos, así como la garantía de su calidad. Los procesos tecnológicos aplicados a la elaboración de conservas aseguran el mantenimiento de sus propiedades nutricionales.

Una selección cuidada de los pescados y mariscos, la manipulación por manos expertas y un exhaustivo control de calidad durante todo el proceso, avalan que los consumidores puedan disfrutar del producto con las máximas garantías de seguridad.

Así mismo, la industria conservera de pescados y mariscos de Galicia apuesta para optimizar sus procesos en términos de eficiencia productiva, seguridad alimentaria, sustentabilidad y desarrollo de productos adaptados a las necesidades del consumidor.



4. El BOCATARIO

Ingredientes:

Chapata de pan galego.
50 g de agujas.
20 g de hummus (garbanzos cocidos, ajo, zumo de limón, tahini y comino molido).
30 g de pimientos del piquillo.

Valor nutricional:

Energía: 342,2 Kcal. (19% de la CDR).
Proteínas: 18,71 g. (38,98% de la CDR).
Hidratos de carbono: 41,29 g. (31,76% de la CDR).
Grasas: 10,33 g. (34,43% de la CDR).

Preparación:

Untamos el pan con el hummus.
Colocamos arriba las agujas.
Añadimos por último el pimiento del piquillo en tiras.

MR. AGUJA

Ingredientes:

Chapata de pan galego.
80 g. de Filetes de caballa en aceite de oliva.
10 g. de Canónigos.
30 g. de Tomate gallego.
20 g. de Espárragos blancos.
40 g. de Queso San Simón de la Costa.

Valor nutricional:

Energía: 362.26 Kcal. (20,12% de la CDR).
Proteínas: 17,42 g. (36,29% de la CDR).
Hidratos de carbono: 37,12 g. (28,5% de la CDR).
Grasas: 15,56 g. (51,86% de la CDR).

Preparación:

Colocamos sobre el pan los canónigos y el tomate.
A continuación ponemos el queso cortado en trozos.
Añadimos la caballa.
Por último decoramos con espárragos.

CABALOM

Ingredientes:

Chapata de pan galego.
100 g. de Atún claro en aceite de oliva.
30 g. de Tomate gallego.
1 mL. de Aceite de oliva virgen extra ecológico. 3 g. de Ajo.,1 g. de Sal.,30 g. de Rúcula.
10 g. de Olivas verdes sin hueso.

Valor nutricional:

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

Preparación:

Pelamos el tomate y el ajo y trituramos junto con el aceite de oliva y un poquito de sal. Untamos el pan con esta mezcla. Colocamos arriba unas hojas de rúcula.
A continuación añadimos el atún.
Por último, decoramos con las olivas cortadas en trozos.

TOMATÚN

Ingredientes:

Chapata de pan gallego.
80 g. de Mejillones en escabeche
(Mejillón de Galicia Mytilus galloprovincialis,
con D.O.P.).
30 g. de Cebolla del país.
50 g. de Pimiento de Arnoia., 1 Hueov cocido talla L.

Valor nutricional:

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

Preparación:

Colocamos arriba del pan la cebolla y el pimiento cortados en trozos.
Ponemos el huevo cocido, cortado en ruedas.
Para finalizar, colocamos arriba los mejillones.

AROUSO

Ingredientes:

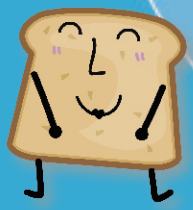
Chapata de pan gallego.
75 g. de Bocarones en vinagre.
50 g. de Queso San Simón de la Costa.
20 g. de Lechuga riza.
25 g. de Champiñones laminados en conserva.
1 mL de Aceite de oliva virgen extra ecológico.

Valor nutricional:

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

Preparación:

Restregamos el pan con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Colocamos la lechuga cortada en tiras sobre el pan. Añadimos el queso cortado en trozos. Ponemos los boquerones.
Por último, añadimos los champiñones.



BOQUEREITOR

Ingredientes:

Chapata de pan gallego.
80 g. de Pulpo a la gallega.
50 g. de Aguacate.
40 g. de Espárragos blancos.
40 g. de Cebolla del país.

Valor nutricional:

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

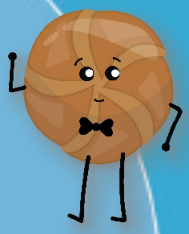
Preparación:

Colocamos el aguacate y la cebolla cortado en láminas finas sobre el pan. Añadimos el pulpo, que podemos calentar en una sartén con su salsa si lo preferimos. Colocamos los espárragos cortados en tiras por arriba.

POLBOSAURUS

Ingredientes:

Chapata de pan gallego.
65 g. de Sardinas en salsa de tomate.
50 g. de Queso de Tetilla.
20 g. de Lechuga riza.
5 g. de Albahaca en especia.



Valor nutricional:

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

Preparación:

Colocamos la lechuga cortada en tiras sobre el pan. Añadimos el queso, también cortado en tiras. Arriba, colocamos las sardinas en salsa de tomate. Por último, aderezamos con uno poco de albahaca al gusto.

SARDINERO

Ingredientes:

Chapata de pan gallego.
80 g. de Calamares en su tinta.
30 g. de Queso de Arzúa., 40 g. de Cebolla del país.
50 g. de Zanahoria.,25 g. de Champiñón en conserva.
5 mL de Aceite de oliva virgen extra ecológico.
5 g. de Sal.

Valor nutricional:

Energía: 544,55 Kcal. (30,25% de la CDR).
Proteínas: 23,60 g. (49,16% de la CDR).
Hidratos de carbono: 43,44 g. (33,42% de la CDR).
Grasas: 29,25 g. (97,48% de la CDR).

Preparación:

Sofreímos en la sartén la cebolla con la zanahoria rallada y los champiñones escurridos con la sal. Añadimos los calamares sólo para calentarlos y colocamos todo arriba del pan. Y sobre ésto el queso, que podemos poner después en el horno a gratinar.

CAPITÁN CALAMAR

Ingredientes:

Chapata de pan gallego.
30 g. de Filetes de anchoa en aceite de oliva.
30 g. de Tomate gallego.
20 g. de Lechuga riza.
1 Huevo cocido de talla L.
10 g. de Olivas verdes sin hueso.

Valor nutricional:

Energía: 353,2 Kcal. (19,62% de la CDR).
Proteínas: 22,36 g. (46,57% de la CDR).
Hidratos de carbono: 37,42 g. (28,78% de la CDR).
Grasas: 12,2 g. (40,66% de la CDR).

Preparación:

Colocamos la lechuga cortada en tiras sobre el pan. Añadimos el tomate y el huevo cocido cortados en ruedas. Colocamos las anchoas.
Decoramos con olivas cortadas en trozos.

ANCHÓN

fai clic ao teu bocata

XUNTA DE GALICIA