



pon
aragón
en tu mesa

**ALIMENTOS
ECOLÓGICOS**

¡Una alimentación completa, saludable y sostenible!

En Aragón se producen una gran diversidad de alimentos: verduras, frutas, cárnicos, embutidos, dulces... y el oro líquido en la dieta mediterránea: el aceite de oliva.

La producción y el consumo de alimentos del medio rural aragonés:

- **Favorece la biodiversidad** *manteniendo variedades y razas locales.*
- **Evita la contaminación a causa del transporte** *ya que la distancia entre productor y consumidor es más corta.*
- **Nos acerca a nuestras tradiciones**, *que son herencia cultural de las sociedades agrícolas y ganaderas, donde la relación con la Naturaleza era más directa y equilibrada.*
- **Genera una economía más sostenible** *porque abundan pequeñas industrias de carácter artesanal.*
- **Se crean y mantienen puestos de trabajo** *y eso hace que haya gente en los pueblos que puedan vivir de esa actividad y por lo tanto se queden.*

¡NOS BENEFICIA A TODOS!





ALIMENTOS ECOLÓGICOS

¿Qué son?

Los alimentos ecológicos son los que se cultivan y se crían con **técnicas respetuosas con el medio ambiente**, en campos en los que no se utilizan **ni abonos ni pesticidas químicos**.

Los productos ecológicos proporcionan una dieta sana

y natural, ya que no añaden conservantes ni colorantes y carecen de ingredientes modificados genéticamente. Son muy ricos en nutrientes, recuperándose con ellos el verdadero sabor de los alimentos, además se conservan mejor durante más tiempo que los convencionales.

Producir y consumir productos ecológicos es una actitud que ayuda al desarrollo sostenible. Se incrementa la fertilidad de la tierra y se utilizan técnicas de cultivo, que no sólo no contaminan, sino que contribuyen a la **conservación y mejora del suelo**, la flora y la fauna, potenciando la **biodiversidad**.

¿Cómo los podemos diferenciar cuando vamos a comprar? Porque llevan una **eti-**

queta que indica que han superado con éxito los controles que garantizan su calidad.

En Aragón 70.000 ha. están certificadas como ecológicas.

Encontramos producción agrícola y ganadera, pero también empresas de elaboración y envasados hasta llegar a los comercios.



Unión Europea



Aragón

Variedades y materias primas

Descubre algunos de los Productos Ecológicos aragoneses:

HORTALIZAS - FRUTAS - VERDURAS - AZAFRÁN - CARNES -
HUEVOS - PATÉS - VINO - ARROZ - LEGUMBRES - ACEITE DE
OLIVA - FRUTOS SECOS - CEREALES

F	W	Q	M	I	E	L	P	G	B	L	R	O	Q	A
R	I	S	Y	V	N	C	A	R	N	E	S	N	U	B
U	Q	A	O	E	E	S	C	V	G	G	H	Y	E	X
T	M	Z	W	R	Q	T	E	E	H	U	E	V	O	S
O	U	A	L	D	W	I	I	S	D	M	M	O	I	E
S	O	F	I	U	Q	O	T	M	B	B	L	U	C	T
S	I	R	S	R	S	E	E	M	U	R	E	N	P	A
E	Y	A	T	A	T	U	D	T	S	E	N	O	R	S
C	A	N	W	S	K	I	E	F	E	S	Z	R	S	Y
O	T	N	S	V	I	N	O	A	L	Y	O	I	A	C
S	C	A	S	W	F	H	L	R	A	Z	T	A	T	R
U	T	S	G	E	U	I	I	M	E	E	B	N	U	S
C	Y	E	U	A	R	Q	V	H	R	O	R	O	R	N
O	S	T	T	R	T	I	A	U	E	T	T	A	F	R
E	T	A	E	R	W	O	T	O	C	O	N	G	U	I
R	C	P	N	D	S	A	Z	I	L	A	T	R	O	H

Proceso de producción

La agricultura ecológica es un sistema agrario basado en:

- el respeto al medio ambiente
- el mantenimiento de la fertilidad de la tierra y la diversidad genética
- mediante la utilización de variedades y razas autóctonas
- sin emplear productos químicos de síntesis ni transgénicos.

Los alimentos ecológicos son los obtenidos por medio de la agricultura y la ganadería ecológicas y en todo el proceso de

- producción
- elaboración
- transformación
- envasado
- etiquetado

se han seguido las normas europeas (Reglamento (CE) 834/2007 del Consejo, de 28 de junio de 2007).

La garantía de que este proceso se cumple la certifica el Comité Aragonés de Agricultura Ecológica, a través de un sistema de controles que comprueba que no se fertiliza la tierra con abonos químicos ni se trata con productos de síntesis.



Características

Une materias primas - explotación agropecuaria - productos derivados:



Formas de consumo

Busca los productores ecológicos de tu comarca, qué productos ofrecen y asócialos a las formas de consumo que proponemos.

Conservas

Envasado al vacío

Frescos/ manufacturados

Semillas

Pienso

Receta

ENSALADA ECOLÓGICA DE ZANAHORIA Y TOMATE

INGREDIENTES:

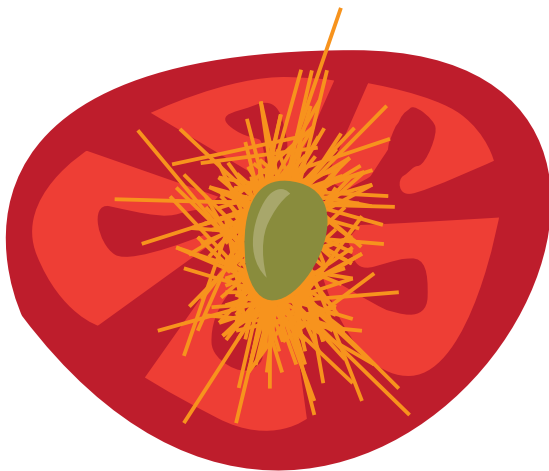
- Zanahoria ecológica
- Tomate ecológico
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- Sal
- Olivas negras ecológicas

UTENSILIOS:

- Escurridor
- Bol
- Tabla de cortar
- Bandeja
- Cuchillo
- Rallador

PREPARACIÓN:

- Lavar los tomates en el escurridor.
- Cortar los tomates en rodajas y colocarlos en la bandeja.
- Sazonar al gusto.
- Lavar y rallar la zanahoria en el bol.
- Colocar los montoncitos de zanahoria sobre las rodajas de tomate.
- Colocar una oliva sobre la zanahoria en el centro de cada rodaja de tomate.
- Rociar con abundante aceite y listo para saborear.



Aliméntate con los productos de Aragón



Garantía de una alimentación completa con un aporte de nutrientes de la más alta calidad: los más beneficiosos para el organismo y sus funciones.



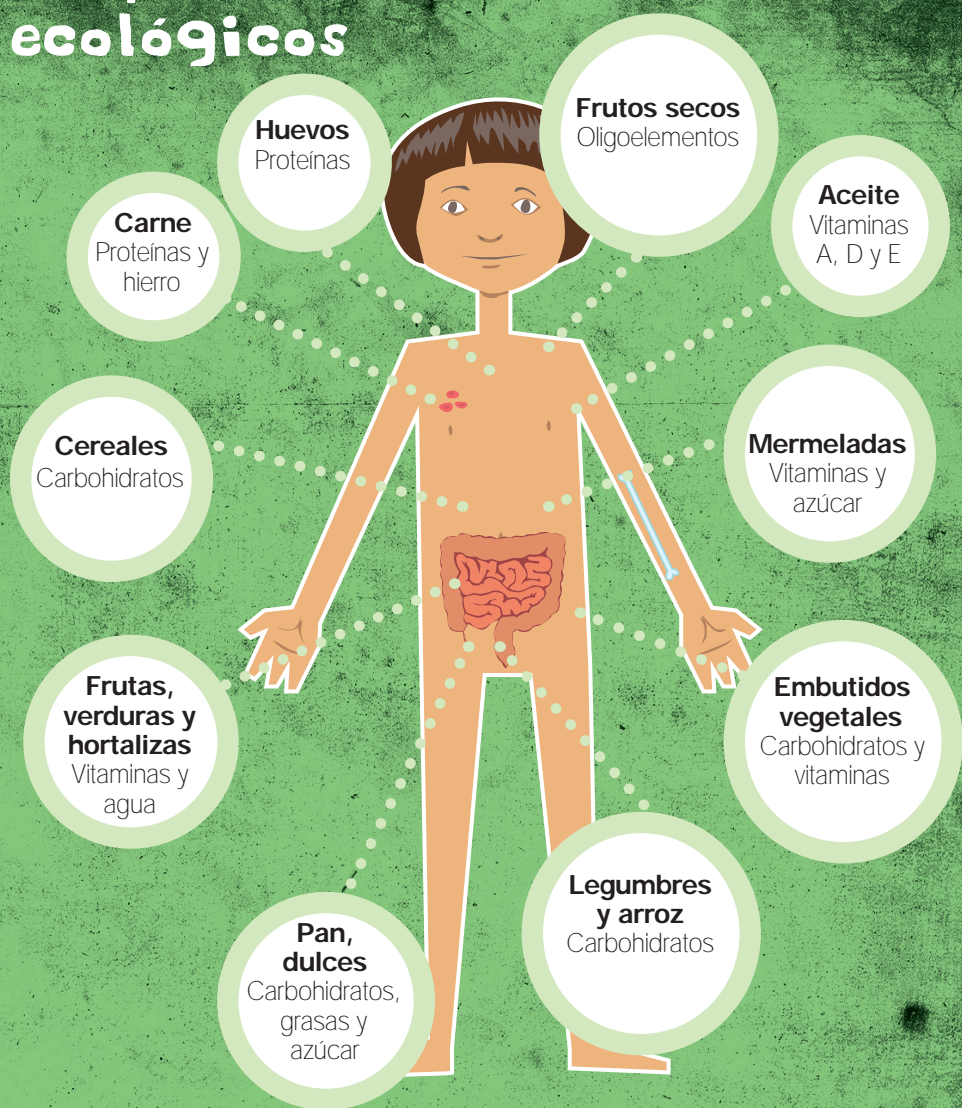
Beneficios

Beneficios que podemos encontrar en los productos y alimentos ecológicos:

- Respetan el medio ambiente y la naturaleza.
- Están libres de contaminantes que se depositan en el organismo.
- Se evita la manipulación genética de los alimentos y su consecuente efecto nocivo para la salud.
- Los animales disfrutan del aire libre, y son alimentados con productos ecológicos.



Propiedades de los alimentos ecológicos



PREVIENE

Envejecimiento celular.

MEJORA

Las defensas.

CURA

Son alimentos medicinales.

AYUDA

A fortalecer el sistema nervioso.

Vocabulario

Medio ambiente

Entorno en el que se desarrollan los seres vivos.

Diversidad genética

Respeto por la variedad de seres vivos y su utilidad dentro del ecosistema.

Recursos renovables

Utilización de los recursos naturales sin sobreexplotación, dando tiempo para su ciclo natural de renovación.

Ecología

Ciencia que estudia el medio natural en el que se desarrolla la vida.

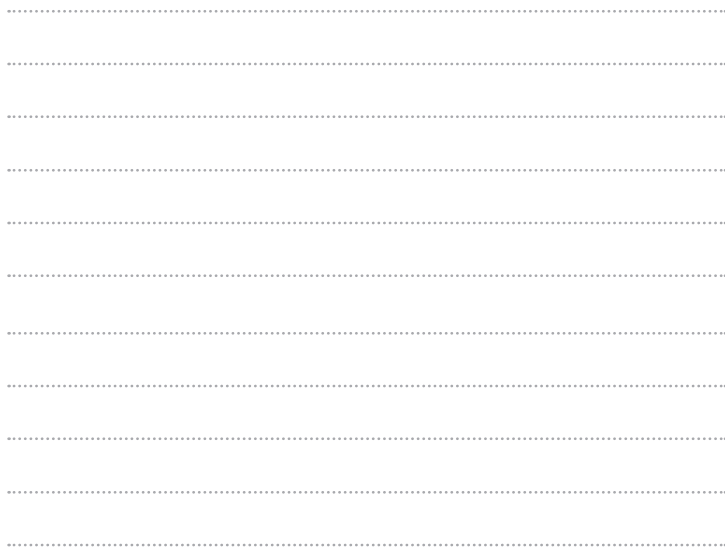
Palabras cruzadas

Completa los cuadros con los siguientes términos y aprende su significado. Hay un concepto oculto; búscalo en el resto del cuaderno.

A crossword puzzle grid is shown. The horizontal slots are filled with the word "ECOLOGIA". The vertical slots are empty.

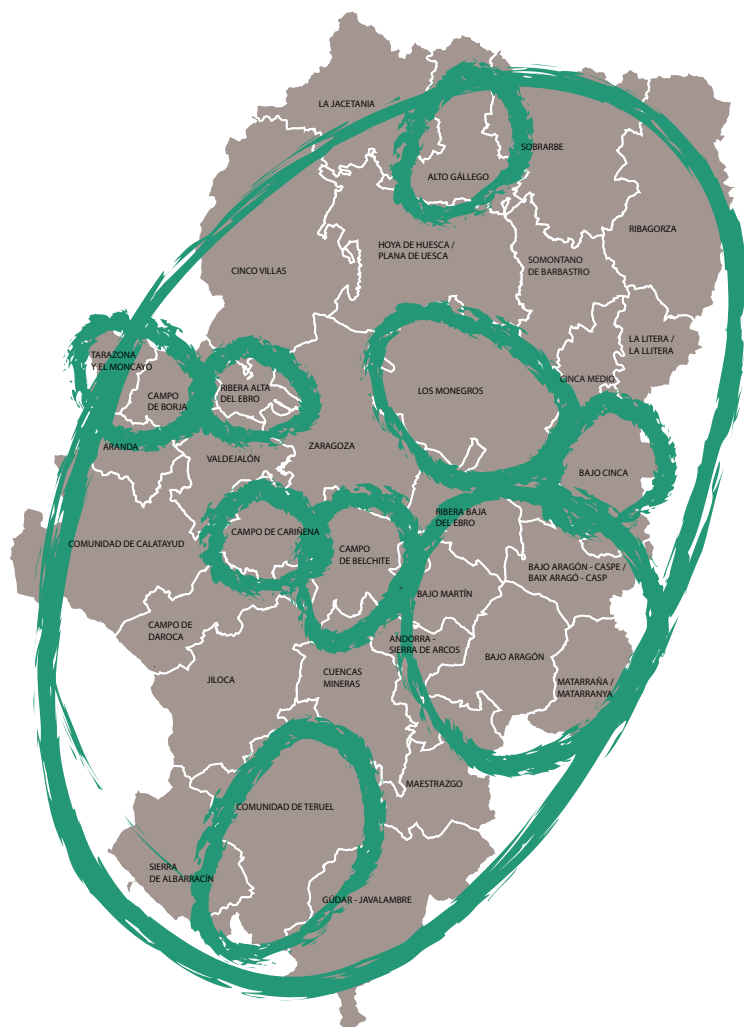
Refranes

Este concepto de producto es nuevo y obedece a nuestra forma de vida actual. Conociendo las ventajas de los productos ecológicos, inventa una frase que anime a su consumo, un eslogan -es como un refrán actual.



A green rounded rectangle containing ten horizontal dotted lines for writing.

Zonas destacadas de producción en Aragón



Actualmente, estas son las zonas de producción más importantes en Aragón. Puedes averiguar si se ofrece también en tu comarca y concretar el lugar

Para recordar:

1.- ¿Qué son?

2.- ¿Se producen en tu zona?

3.- ¿Qué has aprendido?

¿Qué te ha llamado más la atención?

4.- Consulta en tu casa una receta con este ingrediente y escríbela.

5.- ¿En qué crees que beneficia a los pueblos la producción de este alimento? Visita algún centro de producción y pregúntalo.

6.- ¿Conoces algún centro de interpretación, museo, fiesta o tradición en tu comarca sobre nuestro alimento protagonista?

Estas Unidades Didácticas están promovidas por las veinte asociaciones de desarrollo rural establecidas en las comarcas de Aragón que gestionan el programa europeo Leader 2007-2013.

Con ellas se quiere dar a conocer a los escolares de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria los productos agroalimentarios del medio rural aragonés, sus procesos de elaboración y su valor añadido para el consumidor y para el territorio.

Forman parte del proyecto Pon Aragón en Tu Mesa cuyo objetivo es contribuir al desarrollo de nuestras comarcas, mediante la promoción de los productos agroalimentarios del medio rural de Aragón.

La producción de alimentos es un actividad esencial para el desarrollo de las zonas rurales porque con ella se genera riqueza económica en el territorio, se asienta población, se mantiene la diversidad ambiental y los paisajes, y también se conservan algunas costumbres y tradiciones de nuestros pueblos.

Más información en:

www.ponaragonentumesa.com

