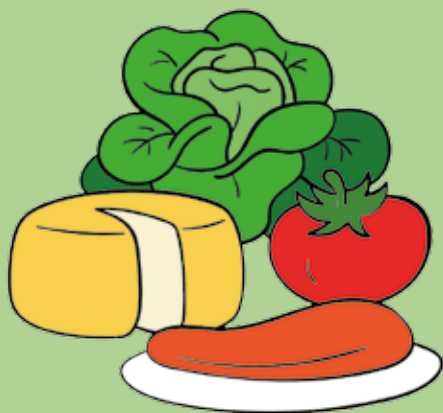


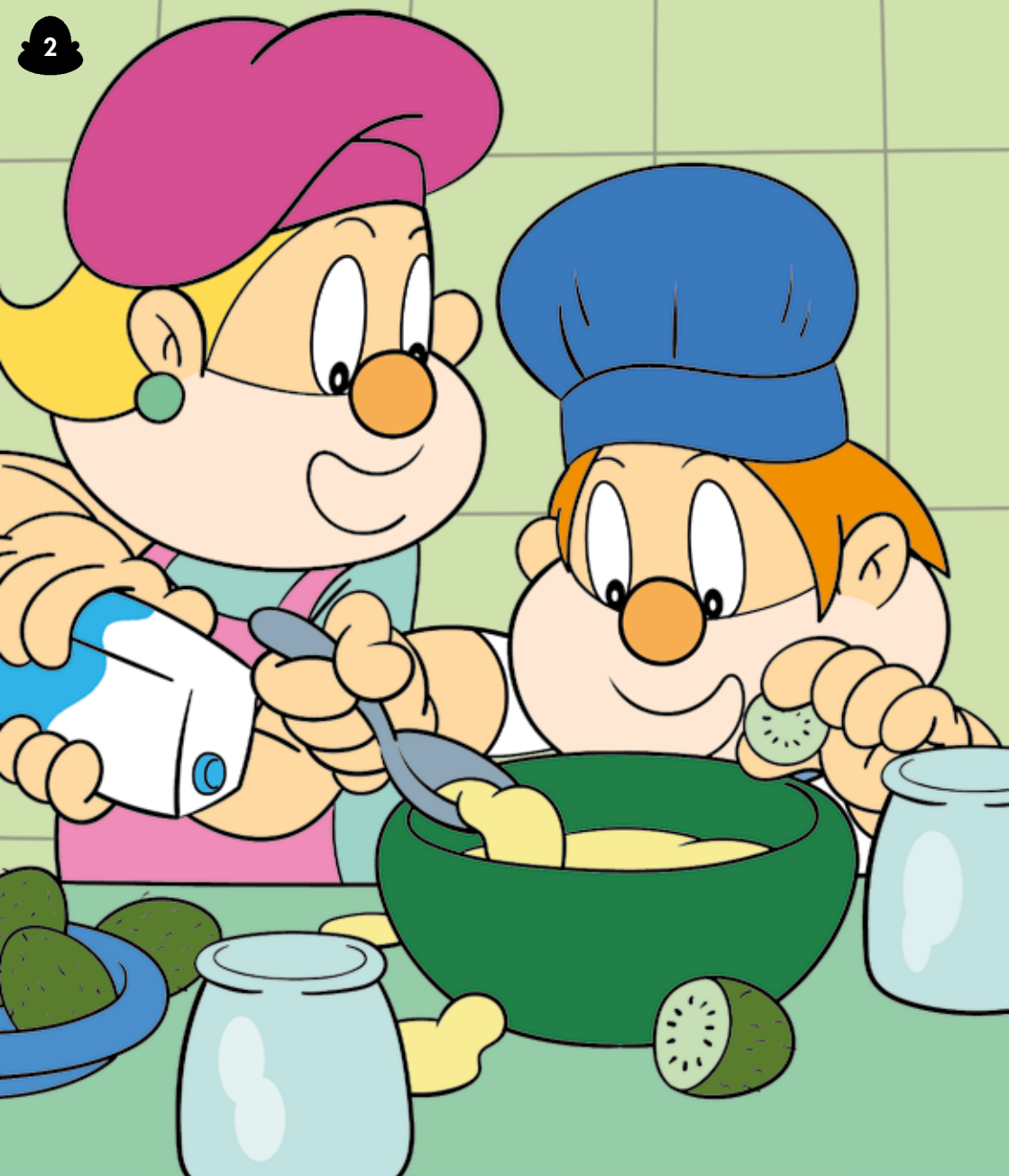
Os bolechos

guías

PEPE CARREIRO



Os alimentos ecológicos



Carlos e mamá Bolechas están a facer unha merenda con **ingredientes ecolóxicos**. Tamén se chaman **eco, bio, biolóxicos** ou **orgánicos**.

Como son os alimentos ecolóxicos?



Son **moi saborosos** e **nutritivos**.



Son **máis saudábeis**, para as persoas e o medio ambiente.



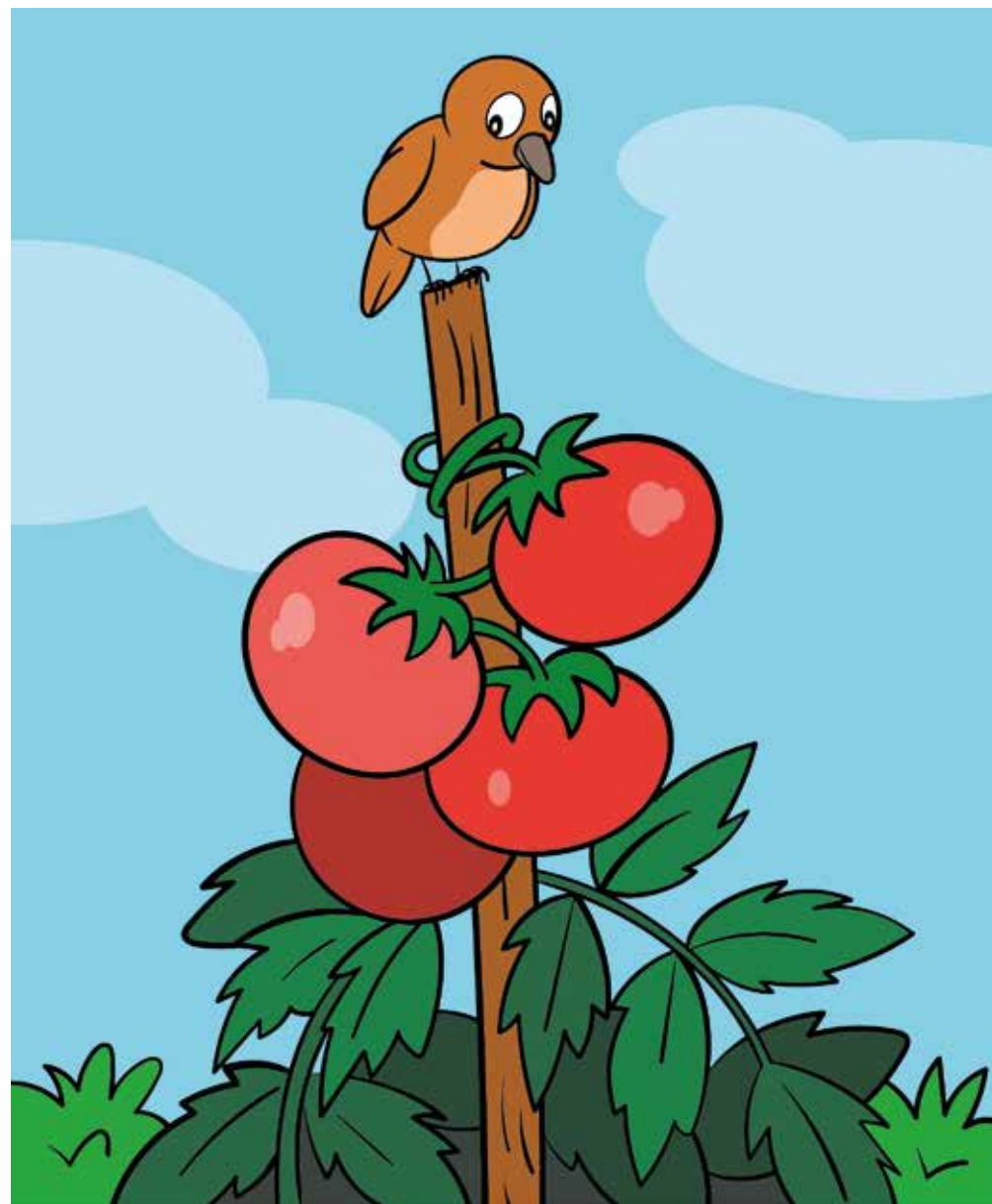
Non teñen residuos de produtos químicos malos para a saúde.



Son **sustentábeis**. Prodúcese coidando o ecosistema.



–Sabedes unha cousa? Os alimentos ecolóxicos son **amigos da natureza**.

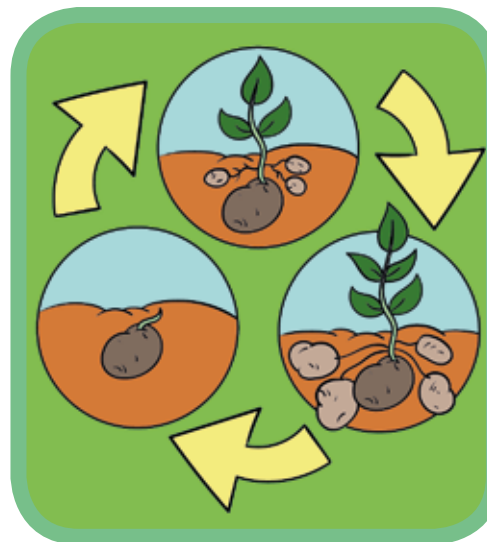


–Porque medran de maneira natural e **non danan o lugar onde se producen**.



–É moi importante sabermos que os alimentos ecolóxicos se cultivan **sen substancias químicas prexudiciais para a saúde das persoas.**

Como se cultivan os alimentos ecolóxicos?



Respectando os **ciclos biolóxicos** dos animais e as plantas.



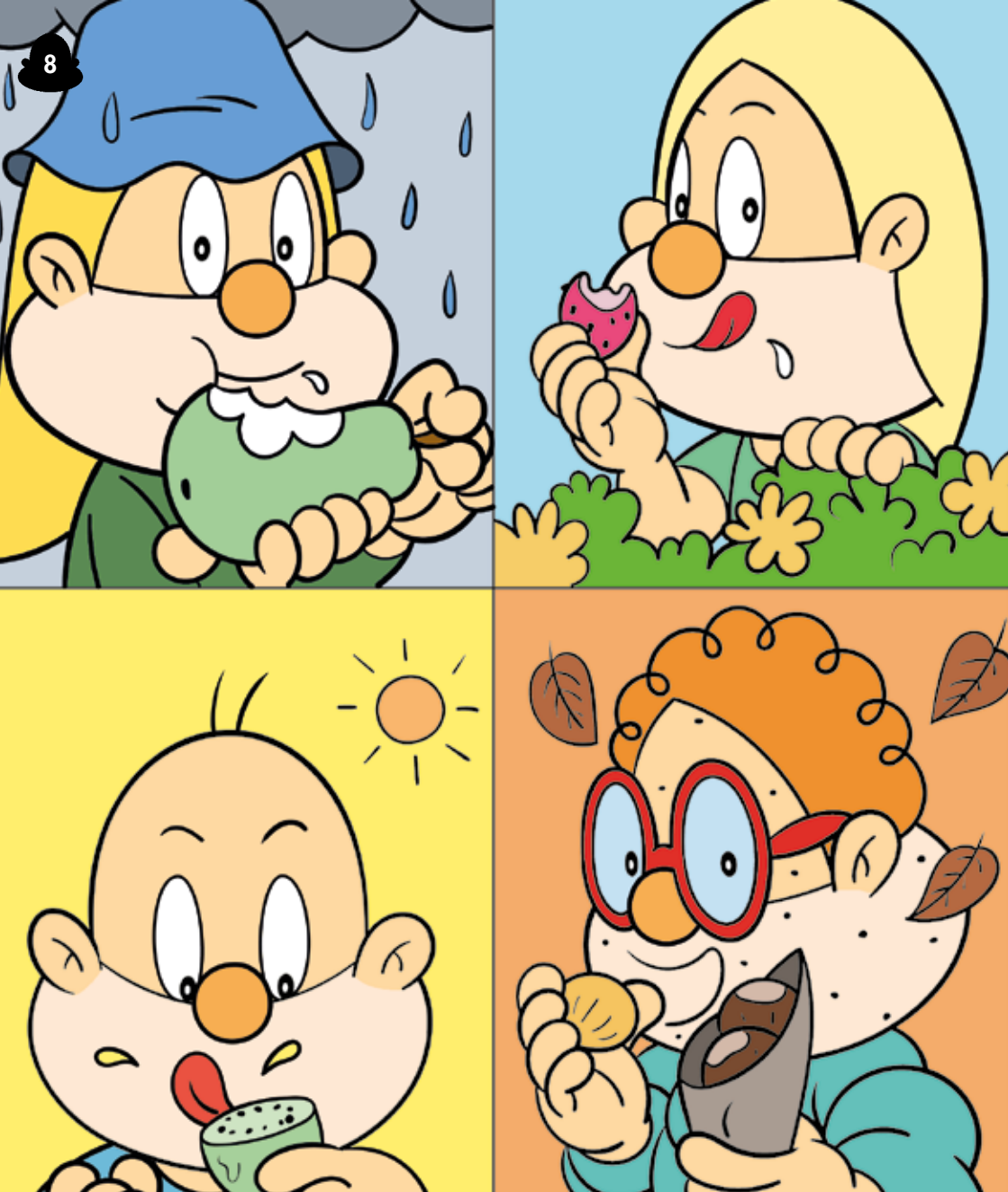
Sen produtos que contaminan a terra, a auga e o aire.



Sen produtos velenosos para o ecosistema.

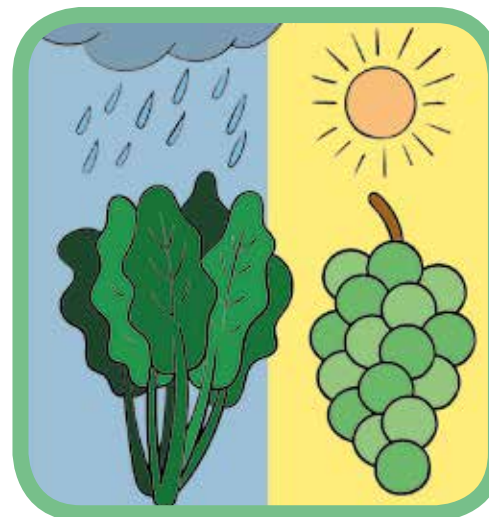


Coidando o medio ambiente.



–Cada estación ten os seus alimentos ecolóxicos. Non hai os mesmos en inverno, que en primavera, en verán ou en outono.

Como nacen e medran os alimentos ecolóxicos?



Nacen **no seu tempo**.
Uns co frío e outros coa calor.



Medran **sen présa**. Co cariño
e os coidados das persoas
que os producen.



Sen produtos para engordar e
medrar máis rápido.



Conservando toda a vida
que hai arredor.



–Na gandaría ecolóxica coidan os animais e preocúpanse polo seu **benestar**.

Como viven os animais da gandaría ecolóxica?



Descansan en **cortes e galiñeiros** con camas cómodas e limpas.



Viven libres e saen a comer **polo curral** ou a pacer **polos prados**.



A súa alimentación **tamén é ecolóxica**.

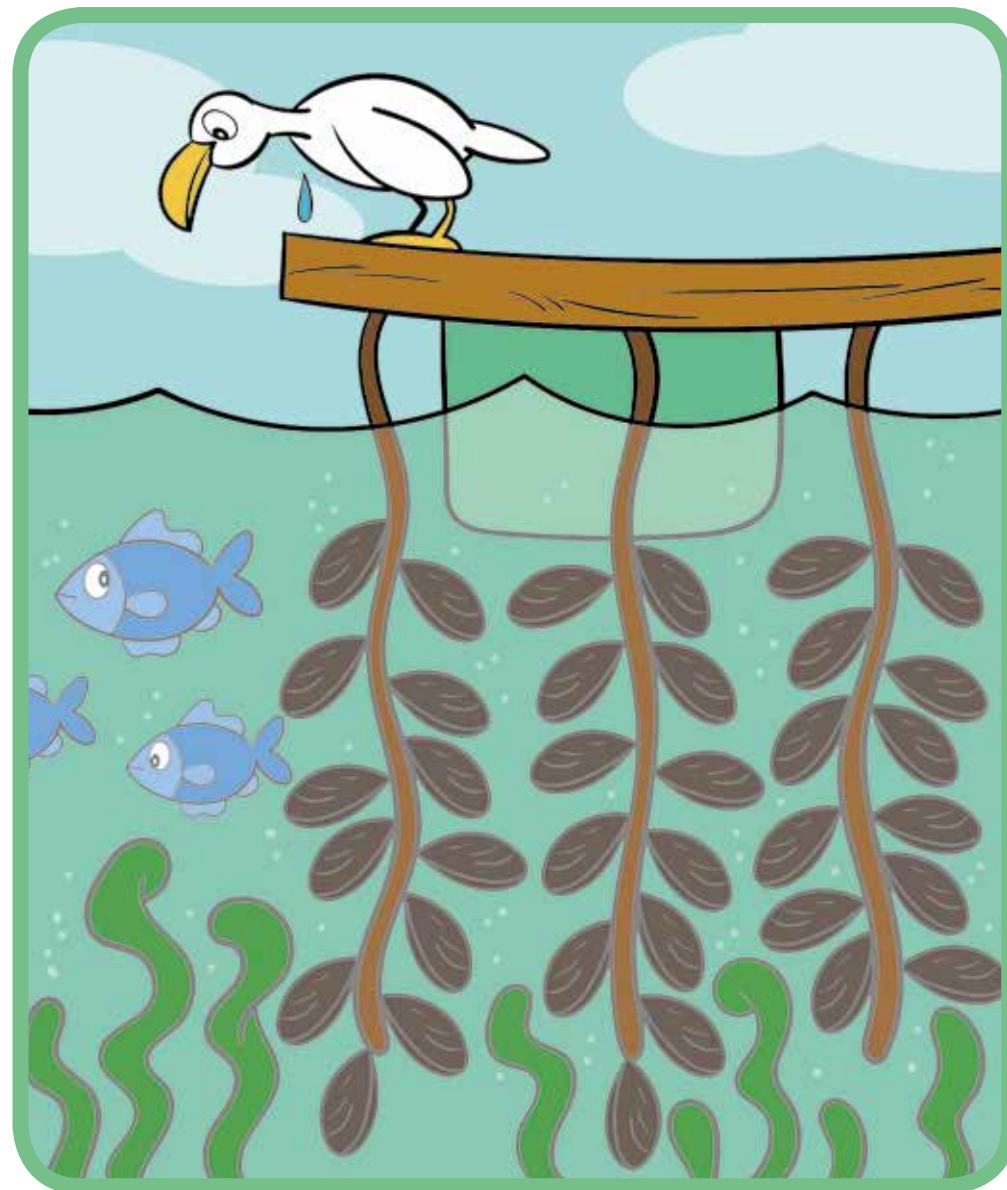


Non viven encerrados en gaiolas.



–O cultivo de alimentos no mar chámase **acuicultura**. E tamén hai acuicultura ecolóxica, como a dos mexillóns ou as algas.

Como é a acuicultura ecolóxica?



A acuicultura ecolóxica faise en augas libres de contaminantes, **sen danar o fondo do mar nin a vida na auga.**



–Os alimentos ecolóxicos prodúcenos **mulleres** e **homes** que se dedican á agricultura, á gandería, á acuicultura e á apicultura ecolóxicas.

Como controla o CRAEGA os elaboradores e produtores?

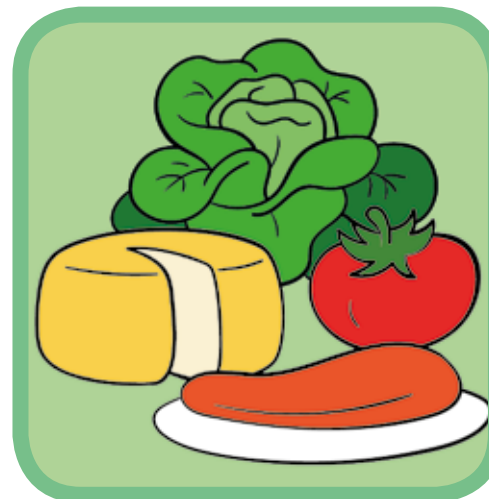


Contrólaos unha vez ao ano e, se todo está ben, dálles permiso para utilizaren a **etiqueta ecolóxica** nos alimentos que producen.



–Sabedes por que se chama CRAEGA?
Porque é o **C**onsello **R**egulador da **A**gricultura **E**colóxica de **G**alicia.

Que fai CRAEGA?



Controlan **todos os alimentos ecolóxicos** en Galicia.



Certifica todos os que cumbran as normas da agricultura ecolóxica.



Impide que nos enganen con alimentos que se venden como ecolóxicos sen selo.



Por iso é moi importante **fixarse nas etiquetas!**



–Para sabermos se un alimento é ecolóxico temos que **fixarnos na súa etiqueta**, porque os alimentos ecolóxicos deben estar certificados.

Que nos di a etiqueta ecolóxica?



Que o alimento foi producido **sen** produtos prexudiciais para a saúde.



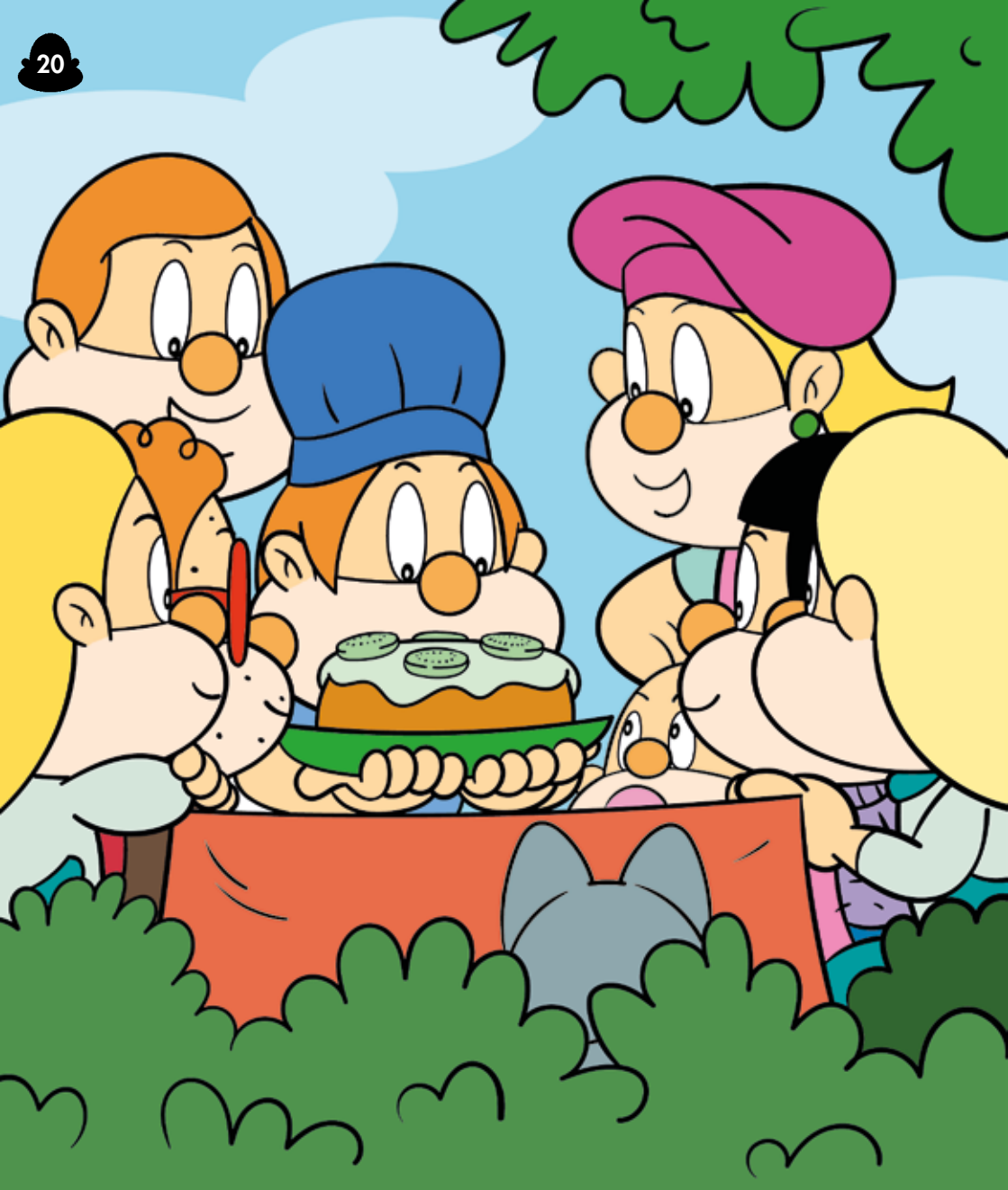
Que foi feito **respectando o medio ambiente**.



Que foi **controlado** desde que naceu até que chegou ao mercado.



A etiqueta é a **garantía** de que é ecolóxico.



Os Bolechas van merendar o pastel que Carlos e Mamá Bolechas fixeron con ingredientes ecolóxicos.

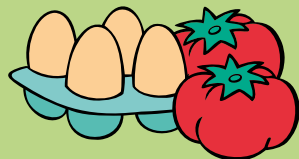


Lembra que nos **comedores escolares** e nos **restaurantes** tamén podemos comer alimentos ecolóxicos.

Intenta que todos os ingredientes sexan ecolóxicos, notarás a diferenza!

COGOMELOS MARIÑOS ECOMÁXICOS

- Ovos
- Tomates
- Maionesa
- Mexillóns
- Algas



1. Coce os ovos. Unha vez fríos quítalles a casca e párteos á metade.
2. Lava os tomates e córtalos tamén ao medio.
3. Coa axuda dun escarvadentes une a metade do ovo coa metade do tomate.
4. Para rematar, decora con maionesa realizando puntiños sobre o tomate. Decora o prato cuns mexillóns e unhas algas codium a modo de bosque. A comer!



–Estas son algunhas **receitas ecolóxicas** moi saborosas que podedes facer na vosa casa.

ECOIOGURXEADO

- 1 vaso de iogur natural
- 1 pera (pódese substituír pola túa froita favorita)
- Mel ao gusto

1. As medidas sempre serán a mesma cantidade de froita que de iogur.
2. Usa o batedor para triturar a froita, agrega o iogur, o mel e mestura todo.
3. Verte a mestura nunha cubeta de xeo repartíndoa polos ocos e métea no conxelador ata que se solidifique.
4. Refírao do molde e listo para comer!



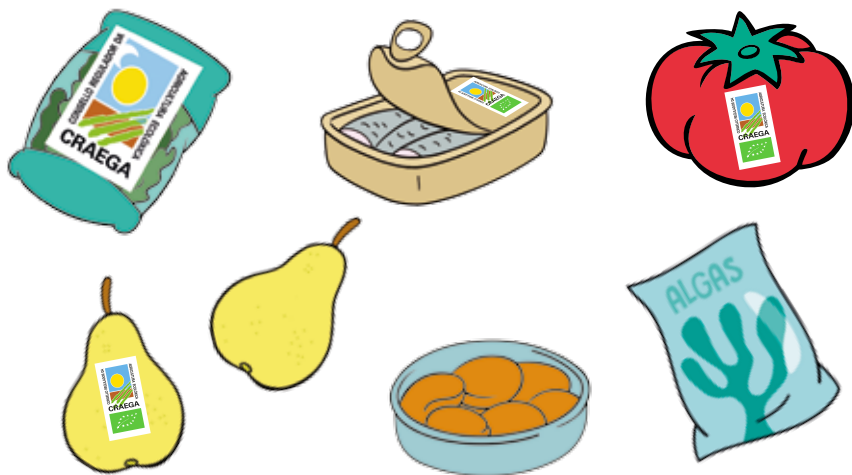
ECOFUCCACCIA

- 175 gr de fariña
- Un chisco de sal
- Unha culleradiña de azucre
- 1 sobre de fermento de panadaría
- 100 ml de auga morna
- Unha cullerada de aceite
- Carne picada
- Olivas
- Romeu

1. Mestura a fariña, o azucre e o sal.
2. Dilúe o fermento en auga e bótalo na mestura anterior.
3. Engade o aceite e remove. Déixaa fermentar 1 hora.
4. Estira a masa, divídeala en tiras e realiza unhas marcas cos dedos. Píntaa con aceite, engade olivas en toros, romeu e déixaa fermentar novamente media hora.
5. Estira novamente a masa, engade a carne picada e ao forno! (10 minutos a 250 graos, prequentado).

–Lembrede que tendes que facelas con persoas adultas. Eu fixen o pastel coa miña mamá!

Atopa todos os alimentos ecolóxicos:



Sinala que imaxe concorda coa gandaría ecolóxica:

