



Tconectas

Food day

Responsable de la publicación TCONNECTAS.com



Os acompañaremos en este atractivo y suculento viaje culinario diseñando entre todos un taller de cocina para el día a día.

Os estaréis preguntando de qué modo vais a poder participar, y cómo lo vamos hacer.

Nosotras vamos ir diseñando un viaje a través de los productos de nuestra tierra, de los guisos tradicionales que conocemos, de la forma de conservar los alimentos y elaborarlos o cocinarlos. Estamos convencidas que todos conocéis guisos, platos caseros que vuestras madres, padres, abuelas han ido transmitiendo o simplemente comidas que os gustan, alimentos que disfrutéis comiendo.

Por lo que os proponemos que lo compartáis con nosotras. Al final de la receta de cada semana dejaremos un espacio para vuestras aportaciones o bien os podéis poner en contacto en preguntas al experto.

EMPIEZA EL PASEO POR LA COCINA

Os iremos aportando una degustación variada de sugerencias y consejos para enriquecer vuestra mesa sin muchas complicaciones para la vida cotidiana.

Productos de la huerta

Según el modo de presentación en el que llegan las hortalizas al mercado se establecen unos grupos que conocemos como “**Gamas**”

Hay 5 gamas:

1ª gama: hortalizas frescas, como las vemos en el mercado. También pueden estar conservadas con métodos tradicionales como la deshidratación, salazón y fermentación. ¿Conocéis alguna? Pimiento seco, pepinillos, cebolletas, pimientos.

2ª gama: conservas que han sido sometidas a tratamiento térmico, suele ser un escaldado o blanqueado. ¿para qué? Para que el producto tenga mayor duración.

3ª gama: hortalizas congeladas, pero que vas a tener que cocinar y prepararlas para poder disfrutar de su sabor comiéndolas.

4ª gama: hortalizas lavadas, peladas, cortadas, y envasadas en condiciones especiales y listas para que podías abrir y comer, como las ensaladas preparadas.

5ª gama: verduras u hortalizas que ya se encuentran cocinadas y solo vais a tener que calentarlas. También tendréis aquí productos preparados como salsas, sofritos o mezcla de cocinados con hortalizas frescas. Tienen además un envase especial que las contiene, opaco. ¿Y para qué? Para que no se oxiden el contenido y para que podamos calentarlo directamente en el microondas si queremos.



Hortalizas frescas

LA PROXIMIDAD DE NUESTROS PRODUCTOS

LA IMPORTANCIA DE COMPRAR PRODUCTOS DE TEMPORADA



Todos habréis podido apreciar la diferencia que hay al degustar en el paladar un producto recién recolectado y otro cogido prematuramente y obligado a “madurar en seco”.

MERCADO TRADICIONAL



Esto también influye en el precio final, hacen que los precios están más ajustados al no tener intermediarios tanto para el agricultor como para nosotros los consumidores.

“La verdura debe ir de la mata al puchero” REFRÁN



COMPRA DE PROXIMIDAD

¿cómo colaborar con esto? Dando prioridad a comprar productos en las tiendas cercanas, en los mercados locales.

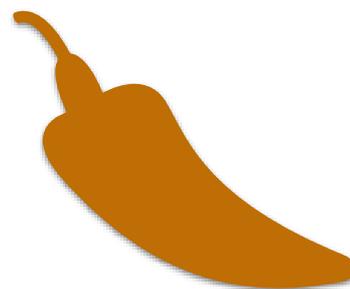
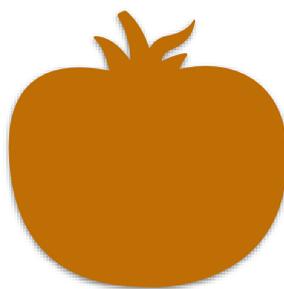
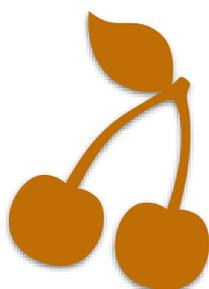
¿qué beneficios aporta esto y que garantizamos con ello?

Lo que se pretende es una gestión más directa entre productores y consumidores y garantizar así valores sociales, económicos ya ambientales en la producción agraria, así como la preservación de la biodiversidad de cada zona, y por supuesto el desarrollo sostenible.



Os animáis a decirnos algún producto de la huerta que conozcáis de vuestra zona. Os dejamos aquí unos ejemplos.

Si no sabéis quizás podáis preguntar a vuestros abuelos, madre, padre, tíos...

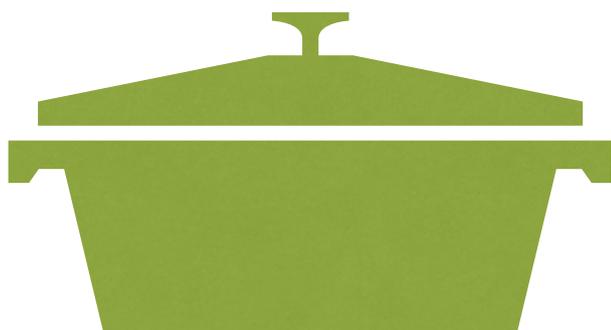


Os anticipamos que para más adelante os comentaremos cómo se elabora una de nuestras verduras estrellas, típica de la zona de Aragón.

Os dejamos una ADIVINANZA:

Empieza su nombre por la letra B y esta su nombre formado por 7 letras y el Valle del Ebro es la única zona donde se cultiva esta verdura en España.

¿Ya sabéis?



Al puchero pues