

Mexillón de Galicia

Boletín nº 6 de maio 2014, do Consello Regulador da Denominación de Orixe Protexida Mexillón de Galicia



ENTREVISTA

O doutor Huelin Trillo
explícanos os beneficios
do mexillón para os deportistas

páx. 5

ETIQUETAS DOP

Máis dun centenar de
produtos locen a etiqueta
do Mexillón de Galicia

páx. 7



Un alimento completo para os deportistas máis novos



E ADEMAIS...

STUDIO a4

- Editorial: por unha etiquetaxe veraz páx. 2
- De promoción: en tres imaxes páx. 2
- O Consello Regulador pídelles á UE máis transparencia na etiquetaxe páx. 3
- A receita: Mexillón de Galicia con pementos

- escalivados páx. 3
- Opinión: revalorizar o mexillón, un reto pendente da hostalería páx. 4
- Desmontando falsas crenzas sobre os lodos das rías páx.6

Por unha etiquetaxe veraz do mexillón

Os consumidores identifican os produtos pola súa marca e confían en que a calidade dos produtos está garantida polo distintivo comercial e pola información que incorporan as etiquetas. A confianza do consumidor é un atributo que tamén reside na marca Mexillón de Galicia rexistrada como Denominación de Orixe Protexida. Porque ata hai ben pouco, a maioría do mexillón que se consumía en Europa, e principalmente en España, era Mexillón de Galicia, e isto debíase á gran aceptación e prestixio do produto.

Proba da confianza do consumidor é a progresión que veu rexistrando a DOP Mexillón de Galicia, a única marca do conxunto do sector -que lles dá amparo ás marcas individuais-, que identifica e diferencia oficialmente no mercado o auténtico mexillón das Rías Galegas. Así, no período 2010-2013, o número de empresas que traballan con DOP Mexillón de Galicia multiplicouse por cinco, e este incremento supuxo un aumento notable da oferta de produtos certificados dirixidos ao consumidor final. Hoxe en día, a DOP comercialízase en máis dun centenar de formatos diferentes en fresco, conserva, conxelado e pasteurizado, baixo as marcas das que damos conta na páxina 7.

Pero esa confianza nas marcas e no prestixio do Mexillón de Galicia eleva o risco de plaxio e de fraude. Con preocupación asistimos á substitución do mexillón galaico nos produtos transformados por outras especies foráneas, mesmo Chorito de Chile ou perna de Nova Celandia, que se comercializan en conservas que xogan ao equívoco coa orixe, identifican de forma fraudulenta ou irregular o alimento ou, directamente, ocultan información. Ante unha lata de conserva que non identifica a orixe ou a especie envasada, o consumidor podería pensar que, como sempre, está a comprar Mexillón de Galicia.

O Consello Regulador detectou hai tempo este tipo de prácticas desleais, polo que fixo súa a bandeira da defensa dunha etiquetaxe clara, completa e veraz, que lle permita ao consumidor tomar unha decisión de compra racional e ter a certeza de que está a mercar o que desexa mercar.

De aí a importancia da proposta presentada polo Consello Regulador ante a Comisión Europea para modificar a normativa sobre a etiquetaxe dos produtos de mexillón transformado e en conserva. Sen información e sen unha etiqueta cumprida que diferencie claramente o mexillón foráneo no mercado, non será posible facer valer os recoñecidos atributos e propiedades nutritivas que singularizan o Mexillón de Galicia.



De promoción



O presidente do Consello Regulador recibiu os representantes do Ministerio de Agricultura e da Consellería do Medio Rural durante a visita ao stand Mexillón de Galicia na feira Gourmets



Charla sobre o Mexillón de Galicia aos alumnos do CEIP Torre Illa, na Illa de Arousa



Alumnos do Basque Culinary Center coñecen in situ como se cultiva o Mexillón de Galicia, o pasado mes de maio

Edita: Consello Regulador da Denominación de Orixe Protexida Mexillón de Galicia, con enderezo en Avda. da Mariña, 25 - 1º - 36600, Vilagarcía de Arousa (Pontevedra) e teléfono 986 507 416.
Depósito legal: PO 23-2013



O Consello Regulador pídelle á UE máis transparencia na etiquetaxe do mexillón

O Consello Regulador do Mexillón de Galicia está decidido a seguir dando a batalla en Bruxelas para lograr unha etiquetaxe do mexillón máis transparente e veraz. Con tal fin, presentou ante a Comisión Europea unha proposta de modificación da regulamentación sobre información alimentaria ao consumidor.

Como consecuencia da recente reforma da Política Común de Pesca, e trala derrogación de varias normativas sobre etiquetaxe, a partir do 13 de decembro do 2014, os produtos de mexillón en conserva procedentes de terceiros países deixarán de estar obrigados a indicar na etiquetaxe o nome da especie envasada e a súa orixe.

A criterio do Consello Regulador do Mexillón de Galicia, esta ocultación de información na etiqueta favorecerá o engano do consumidor, con prexuízo dos seus dereitos e intereses, ao tempo que compromete a viabilidade de todos os axentes da cadea do mexillón cultivado, transformado e elaborado en Galicia.

Ante esta situación, o Consello Regulador fíxolle chegar á Comisión Europea un documento no que reflicte as circunstancias específicas que está a sufrir o Mexillón de Galicia e solicita un cambio na normativa.

A proposta do Consello chega nun momento no que a Unión Europea está pendente de revisar a regulamentación sobre información alimentaria. Entre os produtos que se analizarán, figuran aqueles nos que o ingrediente principal representa máis do 50% do

alimento, situación na que están os produtos transformados e conservas do mexillón.

Neste contexto, antes do vindeiro 13 de decembro, a Comisión Europea deberá presentar ante o Consello de Ministros e o Parlamento Europeo un informe sobre a necesidade dunha nova lexislación sobre etiquetaxe. O Consello Regulador agarda que as súas peticións se teñan en consideración no mencionado informe.

Apoio de Origen España

A proposta de modificación da etiquetaxe chega á Comisión Europea cun amplo apoio social. A asociación española de denominacións de orixe, Origen España, amosou publicamente a súa adhesión á iniciativa e agárdase que sigan o mesmo camiño outros colectivos implicados, como as asociacións de consumidores ou a Asociación Europea de Produtores de Moluscos.

• O informe sobre etiquetaxe enviado á UE pódese descargar íntegro no seguinte enderezo:

<http://mexillondeg Galicia.org/2012-08-09-11-37-50/documentos.html>



Mexillón de Galicia con pementos escalivados

INGREDIENTES (4 persoas)

- 2 Kg de Mexillón de Galicia
- 2 pementos (poden ser de cores)
- 2 dentes de allo picados
- Aceite de oliva
- Pirixel picado
- Sal e pementa

PREPARACIÓN

1- Despois de lavar ben os pementos, envolvémolos en papel de aluminio e poñémolos ao forno ata que estean **asados** (escalivados). Deixámolos envoltos ata que arrefrían (iso axudará a que súen e será máis fácil retirarlles a pel).

2- Unha vez pelados os pementos, **cortámolos** en tiras e poñémolos nun bol co allo finamente picado, aceite de oliva, sal e pementa. Déixanse macerar 4/5 horas na neveira.

3- Os mexillóns de Galicia **cocémolos** da maneira habitual e unha vez fríos e descunchados, procederemos a realizar a mesma operación ca no caso dos pementos. Poñémolos en allo, aceite, sal e pementa e deixámolos na neveira outras 4/5 horas.

4- Á hora de **empratar**, dispoñemos unhas finas láminas de pemento mariñado, e enriba, uns mexillóns.

5- Rematamos o prato botando pirixel picado por riba. Servilo ben frío.

Receita facilitada por **Manuel Patiño**, d'A Fábrica de Doces, de Rianxo



Revalorizar o mexillón, un reto pendente da hostalería

por Manuel Hermo Piñeiro, director do CIFP Carlos Oroza, Escola de Hostalería e Turismo de Pontevedra

Contamos cun produto cultivado en Galicia, recoñecido a nivel mundial como un dos mellores en canto a sabor, valor nutricional e versatilidade culinaria, ademais de ser asumible, de moi bo prezo e rendible.

Mais en Galicia, o hábito de consumo do mexillón non está o suficientemente arraigado, nin se lle dá o valor engadido que este produto con maiúsculas se merece.

Isto pode deberse a que coñecemos a súa traxectoria do pasado, cando o refugallo do molusco servía, entre outras utilidades, de abono para os cultivos da terra. Tamén inflúen, ás veces,

as campañas mal entendidas e mal explicadas da “marea vermella”.

O asunto é que este gran froito do noso mar non calla nas nosas casas nin nas cartas dos restaurantes galegos tanto como cabería esperar.

Os nosos chefs teñen o reto de situar o mexillón galego na posición que se merece, innovando pratos, combinando a cociña tradicional galega coa de vangarda, introducindo o mexillón como ingrediente principal ou mesturado noutras elaboracións culinarias. Isto incluso podería ser un nicho de mercado



para novos negocios gastronómicos galegos.

Tamén as Escolas de Hostalería e Turismo de Galicia, que estamos a formar os futuros

cociñeiros, temos que desenvolver unha labor importante de sensibilización e divulgación do produto, mesmo dentro da nosa cultura gastronómica, e outorgarlle o valor que o produto nos achega a nós. Entre todos, podemos facer que o noso mexillón sexa unha estrela culinaria.

NOTICIAS DO CONSELLO REGULADOR

• Eleccións ao pleno do Consello

A Consellería de Medio Rural e do Mar, que ostenta a tutela do proceso electoral, vén de elaborar un proxecto de Orde pola que se convocan eleccións ao Consello Regulador da DOP Mexillón de Galicia. O documento foille trasladado ás entidades interesadas para formularen alegacións. Unha vez resoltas as alegacións presentadas, a Orde será publicada no Diario Oficial de Galicia, momento a partir do cal se iniciará o proceso para a elección dos novos membros do pleno do Consello Regulador. Segundo o vixente regulamento, o pleno estará constituído por 2 transformadores, 4 depuradores e 6 produtores.

Este é un proceso moi importante, xa que a DOP constitúe o futuro de todos os que teñen depositados os seus intereses no mexillón cultivado, transformado e elaborado en Galicia. Así, o Consello Regulador mantén total disposición para que as eleccións existan unha alta participación. Os actuais membros do pleno están en funcións dende outubro do 2013, data na que rematou o seu mandato de catro anos.



• Mil seguidores no facebook

A páxina do facebook do Mexillón

de Galicia acadou o milleiro de seguidores a finais de maio. Neste espazo, a DOP Mexillón de Galicia informa das actividades promocionais, dá a coñecer receitas, facilita fotografías e mantén contacto directo cos consumidores.

[facebook.com/mejillondeg Galicia](https://www.facebook.com/mejillondeg Galicia)

• Arquivo histórico

O Consello Regulador está a compilar fotos antigas relacionadas co mundo do mexillón, para crear un arquivo histórico do sector. As persoas que queiran contribuir coas súas imaxes, poden enviar copias dixitais ao correo info@mexillondeg Galicia.org ou levar as fotos en papel á oficina do Consello, situada en Vilagarcía.

‘O mexillón é unha boa opción no deseño de dietas para os deportistas’

O mexillón é un alimento completo e saudable que se pode incluír con frecuencia na alimentación dos deportistas. Así nolo conta o médico especialista Fernando Huelin Trillo, que acompaña os deportistas de elite na consecución das súas metas.

—Cal é o labor dun médico deportivo?

Os médicos do deporte somos os profesionais capacitados para prescribir exercicio físico como prevención e tratamento de enfermidades, aconsellar o tipo de actividade máis axeitada a cada persoa e dar atención médica especializada ás necesidades dos deportistas no seu día a día, tanto nos adestramentos como nas competicións. Polo que de forma habitual temos que viaxar con eles a competicións en diferentes lugares do país e do mundo. No meu caso, no CGTD traballo con deportistas en formación e son prioritarios os recoñecementos de saúde periódicos con proba de esforzo para medir as capacidades físicas e a súa evolución cos anos de adestramentos, e certi-



ficar a aptitude para realizar esforzos físicos de alta intensidade requiridos no deporte de competición. Ademais, encárgome dos problemas de saúde dos bolseiros do CGTD: diagnóstico e tratamento das lesións e enfermidades que padezan, derivando a outros especialistas se fose necesario. Sen esquecer o traballo de educación sanitaria que acompaña a toda aprendizaxe.

—Que importancia ten a dieta no desenvolvemento deportivo?

Os pilares básicos para mellorar o rendemento físico son os adestramentos, a dieta equilibrada, o descanso (de 8 a 10 horas/día) e a boa disposición anímica. Ningún deportista pode alcanzar o seu máximo nivel se descoida algún deles. Unha alimentación equilibrada e variada xunto a actividade física cotiá é a mellor garantía dunha boa saúde. No caso dos deportistas, debe ser equilibrada coas seguintes porcentaxes do total de calorías en nutrientes (hidratos 60%, proteínas 15-20% , graxa 20-15%), que deben adecuar á súa disciplina deportiva, segundo a intensidade e frecuencia de adestramentos, época do ano, latitude xeográfica, como tamén á talla, sexo e peso. Isto só se pode lograr, de forma ideal, co asesoramento dun nutricionista ou dun especialista en medicina do deporte.

— O consumo de produtos do mar asociado á dieta atlántica podería estar relacionado cos éxitos dos deportistas galegos?

O éxito deportivo débese á coincidencia de múltiples factores, individuais e colectivos: condición xenética, capacidade física e psicolóxica, calidade dos adestramentos, estrutura social e deportiva, contorna familiar e, sobre todo, saúde individual. Para a saúde é fundamental ter acceso a unha dieta saudable, tal como a chamada dieta atlántica, segundo afirman recentes estudos académicos, con abundancia de produtos do mar cunha elevada proporción de ácidos graxos omega 3 e 6 no seu contido. Polo tanto, podese propoñer como hipótese para futuros traballos de investigación a relación



Dr. FERNANDO HUELIN

Nado en 1957 en Cee (A Coruña), o doutor Fernando Huelin Trillo é especialista en Medicina da Educación Física e do Deporte. Dende o ano 1993, atende os deportistas do Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD), en Pontevedra, do que saíron unha vintena de medallistas olímpicos.

dieta atlántica/ éxitos deportistas galegos.

— ¿En que medida pode contribuir o consumo de Mexillón de Galicia a unha vida saudable e á mellora do rendemento físico?

Insisto: actividade física diaria, evitar hábitos tóxicos (tabaco, alcol e drogas) e unha boa alimentación son os elementos indispensables para unha vida longa e saudable. Os estudos científicos demostran que se poden prever as enfermidades cardiovasculares e o cancro cunha dieta rica en froitas e verduras, respectuosa coas porcentaxes de nutrientes anteditas, e que evite os excesos de sal e a graxa saturada que acompaña as carnes de orixe animal. O mexillón é un alimento completo que nos achega proteína de calidade con graxa saudable (omega 3) e baixo contido calórico, polo tanto pode ser unha boa elección no deseño de dietas para o rendemento óptimo en deportistas, polo que podemos ofertalo con certa periodicidade na alimentación dos deportistas.

Desmontando falsas crenzas sobre os lodos

Dende finais dos 80, moitas voces axudaron a estender a crenza de que a actividade produtiva do mexillón xeraba enormes cantidades de lodo, que se acumulaban nos fondos das rías.



Por **Ángeles Longa**, doutora en Bioloxía, Departamento I+D do Consello

Este ano cúmprese o centenario da creación do Instituto Español de Oceanografía (IEO). Grazas ao estudo sistemático desenvolvido nos centros públicos de investigación como este, temos un mellor coñecemento sobre o funcionamento do ecosistema tan singular que constitúen as rías galegas.

En 1916, durante a primeira campaña oceanográfica nas rías, Odón de Buen, fundador do IEO, observou que os fondos das áreas máis interiores das rías baixas, especialmente na de Vigo, estaban formados por lodos ricos en materia orgánica. Esta presenza de sedimentos lamacentos no interior das rías xa fora rexistrada seis anos antes na Carta da ría de Vigo levantada pola Comisión Hidrográfica.

En campañas oceanográficas posteriores confírmase que nas zonas interiores de todas as rías baixas había lodos fluídos cargados de materia orgánica. En 1956, Antonio Fernández del Riego, químico do IEO de Vigo, destaca que algúns lugares da ría de Vigo presentaban espesores de case vinte metros de sedimentos fangosos. Resalta ademais

que a acumulación destes lodos era tal na enseada de Rande que ocultaba completamente os famosos galeóns afundidos durante a batalla naval ocorrida en 1702 na ría Vigo. Por iso, Fernández del Riego describía a ría de Vigo “como una inmensa ciénaga de proceso lento”.

Así pois, xa antes do desenvolvemento do cultivo de mexillón, as rías caracterizábanse pola presenza de lodo rico en materia orgánica no seus fondos.

Nos seguintes anos, estudos oceanográficos desenvolvidos por, entre outros, Ramón Margalef e Fernando Fraga, destacados científicos do Instituto de Investigación Mariñas-CSIC (IIM-CSIC), permitiron esclarecer por exemplo, os factores que determinaban a enorme riqueza das augas galegas. Constatouse que na época estival os ventos do norte orixinan a entrada de augas frías profundas cargadas de nutrientes nas rías (o coñecido como afloramento costeiro), o que permitía o crecemento de enormes volumes de fitoplancto, microalgas das que se alimenta o noso mexillón.

Por contra, en todo ese tempo non

se abordaron estudos para determinar a orixe dos sedimentos ricos en materia orgánica que se acumulaban no leito das rías, pero manexábanse varias posibles fontes: unhas de orixe terrestre natural (materiais arrastrados por ríos, augas de escorrentía...) ou humano (vertidos dende poboacións e industrias) e outras de orixe mariño natural (vinculadas á elevada produción de plancto nas rías).

Sorprendentemente, sen o adecuado sustento da ciencia, foise asentado a idea de que os lodos estaban vinculados ao cultivo do mexillón. Dende finais dos 80, moitas voces axudaron a estender a doutrina/crenza de que a actividade produtiva do mexillón xeraba enormes cantidades de biodepósitos (fecas e pseudofecas), que se acumulaban nos fondos das rías, degradándoos.

Hai que esperar a 2011 para ter coñecemento da primeira cuantificación das distintas achegas de materia orgánica nas rías, aínda que o estudo se limita á ría de Vigo. O oceanógrafo Ricardo Prego do IIM-CSIC, xunto con investigadores da universidade inglesa de Southampton, determinaron que a maior fonte de materia orgánica á ría de Vigo provén do afloramento costeiro. Ademais, os ríos e principalmente as poboacións e industrias achegan anualmente unhas 725 toneladas de carbono orgánico.

Por último, e contrariamente á idea defendida durante anos, considérase que o cultivo do mexillón extrae materia orgánica do mar, xa que converte eficientemente parte da produtividade natural nun alimento de calidade contrastada, evitando que unha fracción da materia orgánica sedimente.



**TEMOS TANTAS IDEAS QUE NOS
ENCENDEN CADA DÍA, QUE
TEMOS LUZ INNOVADORA PARA
SEGUIR ADIANTE DURANTE
MOITO TEMPO.**

COTTON PLUS / ULTRAPLUS / PREMIUM

