



## Ganadores del concurso Ecomar

Alumnos de quinto de Primaria se acercan al medio marino

Un proyecto sobre los cetáceos y el sónar realizado por alumnos de quinto de Primaria del Colegio GSD Moratalaz ha resultado ganador de un concurso organizado por la Fundación Ecomar. El premio consistió en una estancia de una semana en el Puerto de Santa María (Cádiz) para realizar diversas actividades culturales y deportivas relacionadas con el medio ambiente marino.

Un total de veintiséis alumnos, acompañados por las profesoras Laura Moreno y Clara Flores (coordinadora en Moratalaz de la Ecoescuela) estuvieron del 22 al 27 de abril en esta actividad. La Fundación Ecomar es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como fin acercar a los niños y jóvenes al medio marino con el objetivo de enseñarles valores ecológicos y todo el atractivo del mar, para que aprendan a conocerlo, disfrutarlo y respetarlo.

Durante la semana de convivencia en Cádiz, los alumnos se implicaron en todas las actividades



relacionadas con la vida marina. La convivencia con otros colegios fue muy positiva y los alumnos pudieron compartir numerosas experiencias con otros grupos de distintas comunidades autónomas.

En cuanto al desarrollo del proyecto ganador, la realización fue muy positiva ya que tanto los alumnos como sus familias se sintieron involucrados en las ideas planteadas por los niños.

## GSD asistió al V Encuentro de Ecoescuelas, en Rascafría

Representantes de las Ecoescuelas de los Colegios GSD asistieron los días 3 y 4 del pasado mes de mayo al V Encuentro de Ecoescuelas y Proyectos en el marco de la Agenda 21 en el ámbito escolar. La reunión se celebró en el albergue Los Batanes, en Rascafría y contó con la presencia de cuarenta y cinco centros escolares y más de un centenar de asistentes entre profesores y alumnos. De Gredos San Diego participaron 3 profesores y seis alumnos (un docente y dos estudiantes por Colegio).

El encuentro permitió a cada ecoescuela participante exhibir una muestra de sus actividades y talleres para que todos los chavales vieran el trabajo que se está haciendo en otros centros. Se realizó un recorrido guiado por cada uno de los stand y una puesta en común sobre los contenidos de las diferentes Ecoescuelas.

Como actividades paralelas se celebró un coloquio en torno a las experiencias de 'Consume con responsabilidad', un encuentro de profesores y una senda-gymkana para el alumnado.



Ctra. Villaverde a Vallecas, Km. 3,8  
Mercamadrid  
Telf. 91 779 72 00

## Propiedades de la carne de pato

Almudena Rueda López  
Dpto. Calidad Grupo Norteños

EN ESTA SECCIÓN hemos hablado en varios artículos anteriores de la carne de diferentes aves, tanto de corral como salvajes. Nos vamos a ocupar más detenidamente en esta ocasión de la carne de pato. En el mercado podemos encontrar gran cantidad de razas de patos. Entre ellas destaca la raza Pekín y Barbarie, que se utilizan para la obtención de carne y otras como el pato Mulard, que se utiliza para la elaboración de foie-grass, entre otros productos.

La carne de pato es una de las carnes de ave que más calorías posee si la consumimos con piel. Esto se debe a la elevada cantidad de grasa subcutánea que acumulan, sobre todo los patos domésticos. Por el contrario, los patos salvajes tienen menos grasa y su contenido graso varía en función de la edad, época del año, la alimentación que reciban, etc. Además, los patos de granja presentan una carne muy tierna, a diferencia de las razas salvajes que tienen una mayor cantidad de tejido conjuntivo y por lo tanto al paladar resultan más duros. Las hembras, al contrario que los machos, tienen una carne más fina y menos grasa, lo que las hace que sean preferidas por los especialistas gastronómicos. Si cocinamos las piezas sin piel, el aporte graso es muy similar al del resto de las carnes magras.

Como la carne de pato es más grasa, resulta más difícil de digerir. Sin embargo, si comparamos la cantidad de colesterol que aporta en relación con el de otras aves como la gallina o el pollo, no existen apenas diferencias.

Además de la carne fresca, del pato se obtienen gran cantidad de subproductos, tales como:

**Magret:** es la pechuga de pato.

**Foie-grass:** es el hígado graso que se obtiene de patos y ocas sometidos a una alimentación forzada, de forma que el hígado adquiera una elevada concentración grasa

**Confit:** son los muslos, alas y mollejas sometidos a una larga cocción en la propia grasa del animal.

**Jamón de pato:** se obtiene tras someter a la pechuga a un proceso de salazón y secado.

Hay que destacar de la carne de pato el contenido en proteínas de buena calidad y el aporte vitamínico. Tiene importancia el contenido de vitaminas hidrosolubles (tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B12). En cuanto a los minerales, supone una fuente de hierro de fácil absorción, cinc y fósforo.

La carne de pato admite diversas preparaciones culinarias. Así por ejemplo, el magret se suele preparar a la parrilla, al horno o frito, acompañado de diferentes guarniciones entre las que predominan las verduras, hortalizas y salteados de champiñón. El pato entero se suele preparar asado y acompañado de alguna salsa, así como relleno. Aunque sigue teniendo una sonoridad rotunda el renombrado *Pato a la naranja*, en cualquier libro de cocina podemos encontrar suculentas recetas para cada gusto. También en internet, como muestra damos la dirección <http://www.recetasgratis.net/>.

No sólo de pan...