

El olivar

Guía educativa sobre el olivar, sus productos y la cultura aceitera para la comunidad educativa.



FUNDACIÓN
JUAN RAMÓN GUILLÉN®

www.fundacionjrguillen.com

Edición

Fundación Juan Ramón Guillén

Dirección técnica

Fundación Juan Ramón Guillén

Ciconia Consultores Ambientales S.L.

Autoría

Fundación Juan Ramón Guillén

Ivan Lobato Gago - Ciconia Consultores Ambientales S.L.

Diseño y maquetación

Evelyn Santana - Ciconia Consultores Ambientales S.L.

Ilustraciones

Evelyn Santana - Ciconia Consultores Ambientales S.L.

Fotografías

Fundación Juan Ramón Guillén

Depósito Legal

SE 1888-2020

INDICE

- **UNIDAD DIDÁCTICA I: EL OLIVO, RAÍZ DE CIVILIZACIONES**
 - Actividad 1: El árbol de las grandes cualidades 4
 - Actividad 2: Un monte de residuos 5
 - Actividad 3: Banco de semillas 6
 - Actividad 4: ¿Quién es quién? 7
- **UNIDAD DIDÁCTICA II: EL OLIVO, FUENTE INAGOTABLE DE RECURSOS**
 - Actividad 1: Los 7 del olivar 8
 - Actividad 2: El banquete del olivar 9
 - Actividad 3: El árbol genealógico 10
 - Actividad 4: El deshuesador 11
- **UNIDAD DIDÁCTICA III: EL ACEITE: DEL OLIVO A LA ALMAZARA**
 - Actividad 1: La cosecha 12
 - Actividad 2: Peinando el olivar 13
 - Actividad 3: La vara de vareo 14
 - Actividad 4: Ciencia al cubo 15
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV: EL OLIVAR ANDALUZ, UN PAISAJE PARA LA HUMANIDAD.**
 - Actividad 1: El sapito corredor 16
 - Actividad 2: Los paisajes del olivar 17
 - Actividad 3: El majano inmiscible 18
 - Actividad 4: ¿Qué especie soy? 19
- **ACTIVIDAD FINAL Y COMÚN EN TODOS LOS CICLOS**
 - Actividad: Cata de aceite de oliva 20

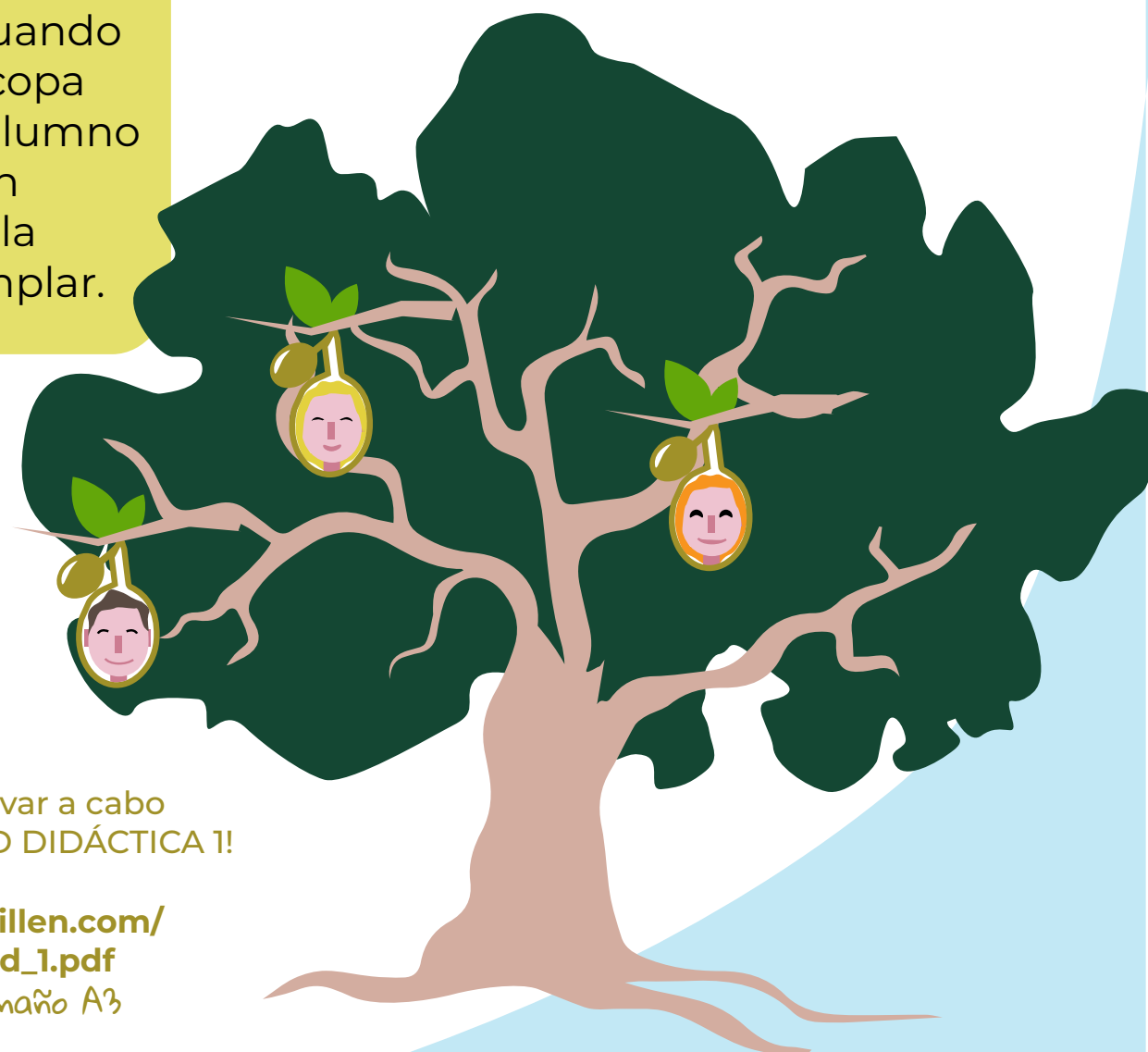
ACTIVIDAD 1: EL ÁRBOL DE LAS GRANDES CUALIDADES

En el mundo hay miles de olivos, cada uno con sus propias cualidades y todos son especiales, al igual que ocurre con las personas. Con el árbol de las cualidades, pretendemos simbolizar con sus frutos (aceitunas) los rasgos que hacen especial a nuestro alumnado, de tal modo que carguemos la copa de nuestro olivo con grandes cualidades.

**DESARROLLO**

Dibuja la silueta de un olivo en una cartulina que usaremos como póster, por lo que cuanto más llamativa sea la decoración, mayor será la expectación entre nuestro alumnado.

A continuación, pide a tus alumnos y alumnas que identifiquen una cualidad que compartan con los olivos, como por ejemplo la firmeza de su tronco o la generosidad de su fruto. Conforme indiquen la cualidad, les entregaremos la ficha de la oliva, donde podrán dibujar su propio retrato o pegar una foto propia. Cuando hayamos reunido todas las aceitunas, las pegaremos en la copa del árbol con cinta de doble cara. Si en algún momento el alumno o alumna muestra un comportamiento que no coincide con la cualidad propuesta, dejaremos caer la aceituna, dándole la oportunidad de regresar a la copa si realiza una acción ejemplar.

**MATERIALES**

- ✓ Cartulina
- ✓ Rotulador
- ✓ Tijeras
- ✓ Fichas de aceitunas
- ✓ Cinta de doble cara
- ✓ Material para decorar



¡Imprime el material para llevar a cabo las actividades de la UNIDAD DIDÁCTICA I!

Descárgalo en este enlace:

https://www.fundacionjrguillen.com/el_olivar_actividades_unidad_1.pdf

Tamaño A3

ACTIVIDAD 2: UN MONTE DE RESIDUOS

En su viaje desde Hispania a Roma, los romanos empleaban ánforas de terracota para transportar su apreciado aceite. La terracota, además de fácil de encontrar, era un material muy económico (como el plástico en nuestros días), por lo que resultaba más sencillo abandonar los recipientes vacíos que volverlos a reutilizar. Es así como nace el monte Testaccio, una colina compuesta por los millones de fragmentos de terracota de las ánforas que los romanos abandonaban tras descargar su aceite.

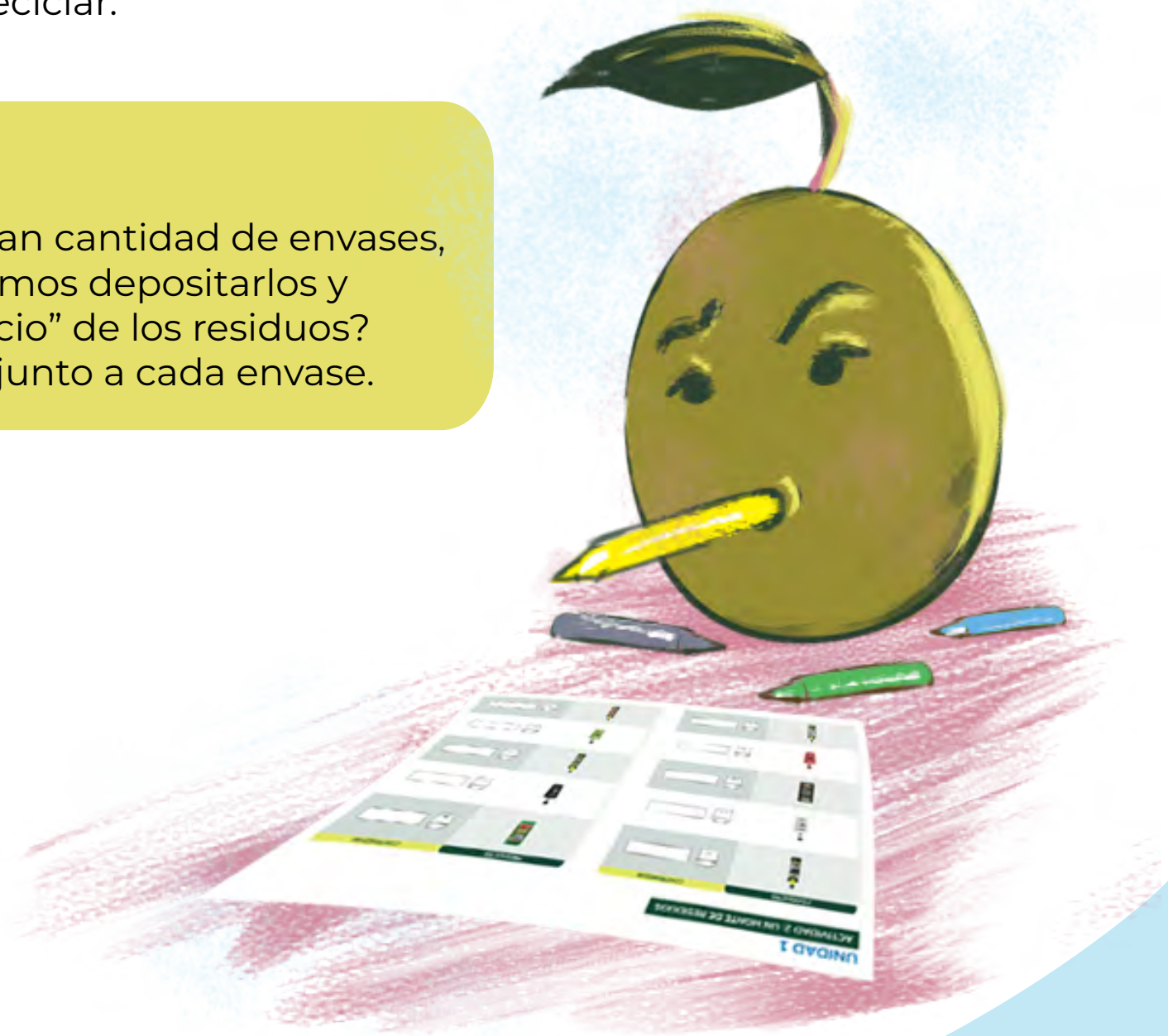
Si bien hoy en día el monte Testaccio es muy apreciado entre los arqueólogos, pues nos aporta mucha información acerca de la cultura oleícola de los romanos, es un claro ejemplo de la importancia de reciclar.

DESARROLLO

Hoy en día consumimos aceite en una gran cantidad de envases, ¿sabrías indicar en qué contenedor debemos depositarlos y evitar así formar un nuevo “Monte Testaccio” de los residuos? Indica el color del contenedor adecuado junto a cada envase.

MATERIALES

- ✓ Ficha didáctica
- ✓ Lápiz



ACTIVIDAD 3: BANCO DE SEMILLAS

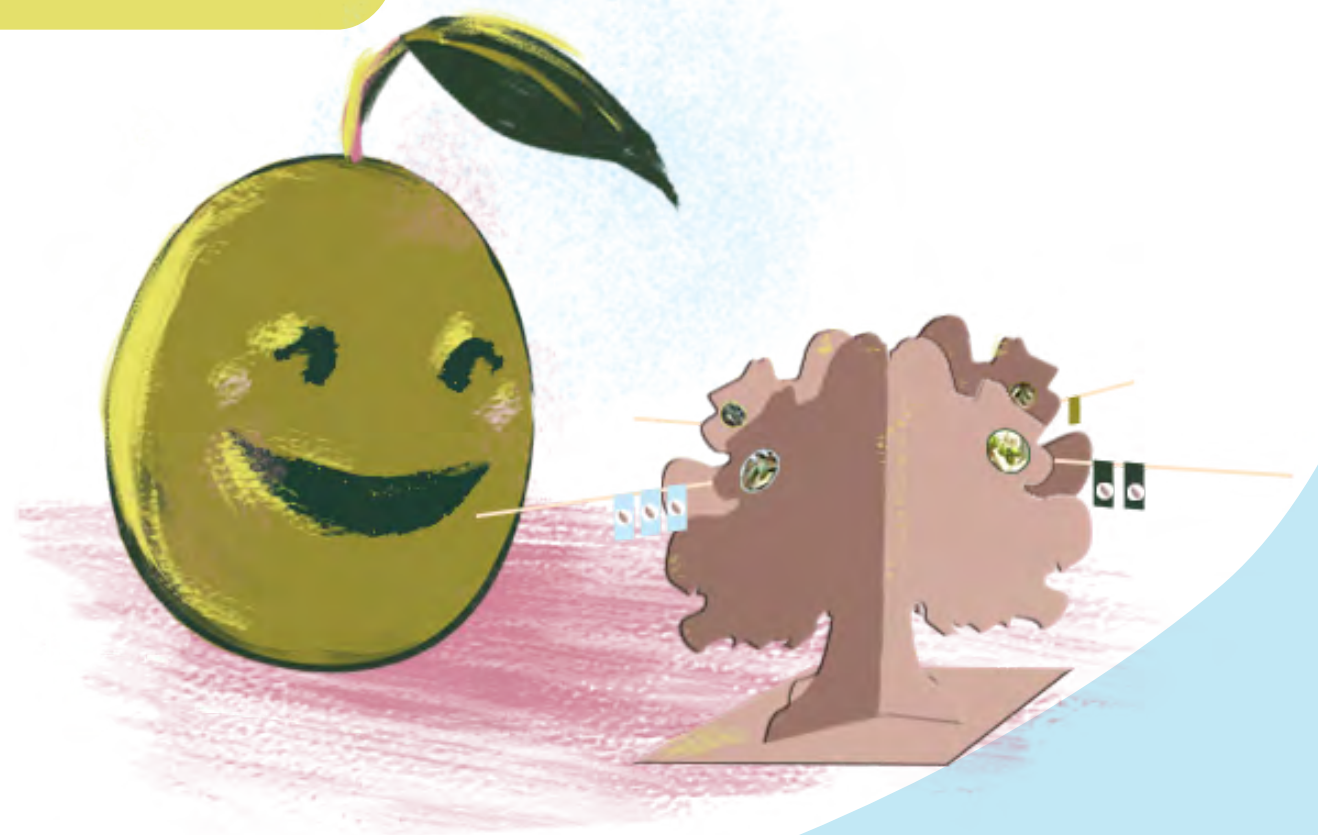
Aunque las variedades más productivas de olivo sean las más populares entre los consumidores, todas las especies son importantes, siendo fundamental conservar el legado genético de las más vulnerables. De ahí la valiosa labor del Banco Mundial de Germoplasma, al clasificar cada variedad.

**DESARROLLO**

El Banco Mundial de Germoplasma ha recibido una partida de semillas para analizar. Ayúdalos a clasificarlas en el menor tiempo posible. Para ello, recorta la silueta del olivo en un cartón corrugado y encaja ambas piezas, de manera que se mantenga en pie. Pincha 4 palillos de cocina de forma horizontal, dos a cada lado, aprovechando los pliegues interiores del cartón. A continuación, pega cada ficha identificativa de la variedad de olivo a la altura de su palillo correspondiente. Recorta las tiras de semillas y pégalas formando un anillo. Una vez estén todas mezcladas junto a la base del árbol, es momento de empezar a jugar. Con ayuda de un palillo de madera, y sin tocar con las manos ninguna semilla, trata de clasificarlas en cada palillo horizontal, según su variedad.

MATERIALES

- ✓ Cartón
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ 5 palillos de madera
- ✓ Ficha de juego



ACTIVIDAD 4: ¿QUIÉN ES QUIÉN?

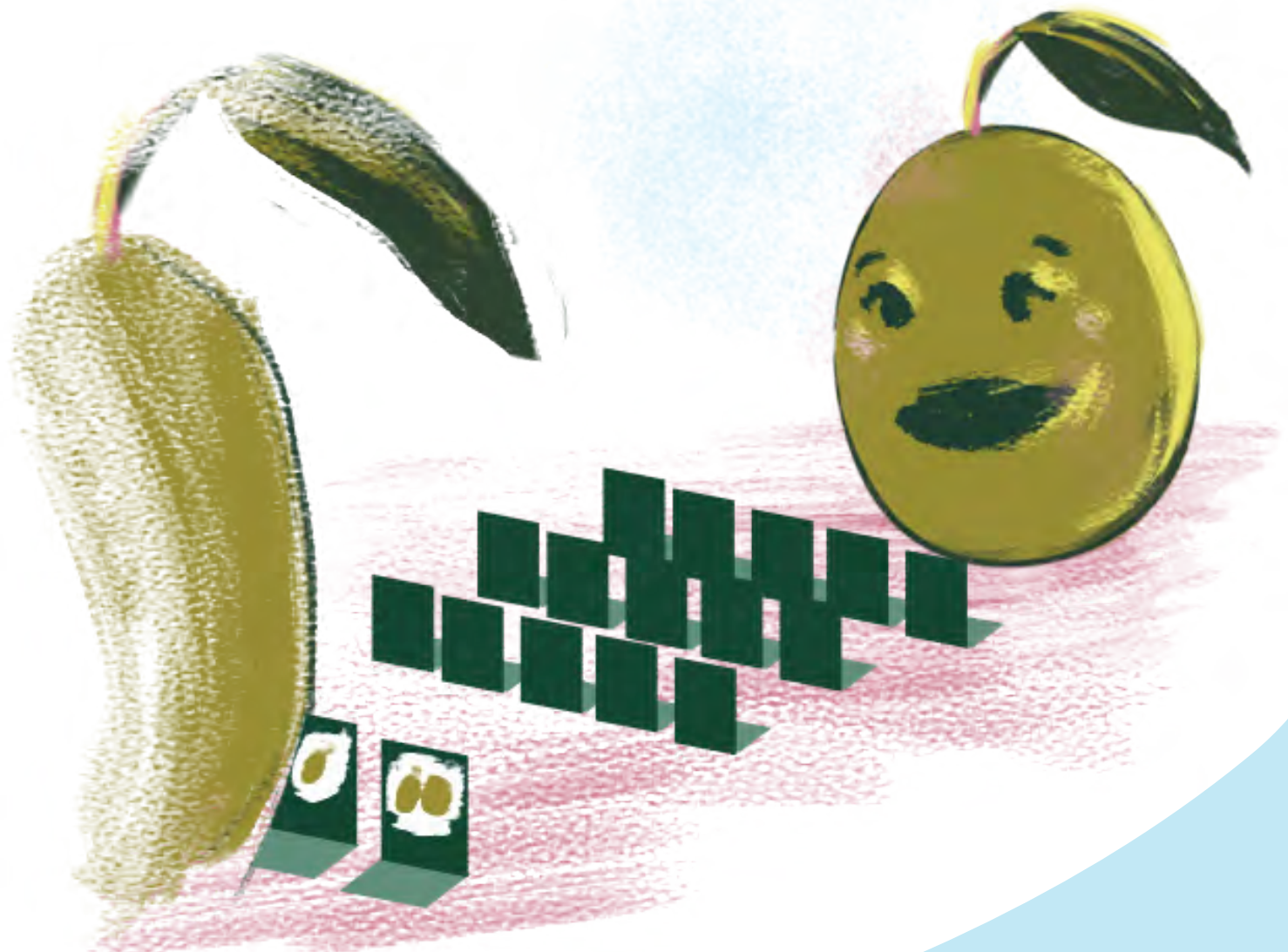
Uno de los aspectos más importantes para identificar una variedad de olivo es su fruto. El tamaño, la forma, el color... son solo alguna de las propiedades a las que deberemos prestar atención durante una visita a una olivoteca como la de la Hacienda Guzmán.

**DESARROLLO**

En esta versión del popular juego ¿Quién es quién?, tendrás que escudriñar cada viñeta en busca de aquellas propiedades que te orienten para identificar la variedad de olivo que tu compañero o compañera tiene en mente. Para ello, monta el tablero de juego y, por turnos, haz preguntas sobre los rasgos del fruto a tu oponente y responde sinceramente a sus preguntas. Aquel que adivine en primer lugar qué variedad es la escogida por el oponente, será el ganador o ganadora.

MATERIALES

✓ Fichas de juego



ACTIVIDAD 1: LOS 7 DEL OLIVAR

El olivar nos proporciona gran cantidad de productos sin los que nuestro día a día no sería lo mismo, y que van desde los alimentos más exquisitos como el aceite de oliva o las aceitunas, hasta la cosmética o la artesanía.

DESARROLLO

Si te fijas bien, en nuestra vida diaria hay montones de productos cuyo origen reside en el olivar. Imprime sendas ilustraciones e invita a tu alumnado a descubrir los 7 del olivar, es decir, aquellos 7 productos que desaparecerían de nuestro hogar si el olivo no existiera.

MATERIALES

- ✓ Ficha didáctica
- ✓ Lápiz

Solución

- **Silla de madera:** las sillas de madera de olivo cuentan con una gran tradición, pues son muy resistentes.
- **Botella de aceite de oliva:** el producto más importante de olivo, es su zumo, el aceite de oliva.
- **Acetuna:** fruto del olivo, forma parte de una gran variedad de recetas, desde ensaladas hasta para picar en el aperitivo.
- **Jabón:** los jabones elaborados a partir de aceite de oliva son muy recomendables para la higiene y cuidado de la piel.
- **Caldera:** los residuos del olivo, como los huesos de aceituna, sirven de combustible para nuestras calderas.
- **Botiquín:** desde su aceite hasta sus hojas, los productos del olivo tienen propiedades beneficiosas para nuestro organismo.
- **Libro:** sin la inspiración del olivar, miles de poemas, leyendas y otros relatos desaparecerían.



ADIVINANZA

Lo encuentro
en la mesa,
Lo hallo en la cocina
Y por más que
hago todo
Siempre queda encima.

Solución: el aceite.



¡Imprime el material para llevar a cabo las actividades de la UNIDAD DIDÁCTICA 2!
Descárgalo en este enlace:
https://www.fundacionjrguillen.com/el_olivar_actividades_unidad_2.pdf

Tamaño A3

ACTIVIDAD 2: EL BANQUETE DEL OLIVAR

El olivar es como un gran hipermercado cuyos productos parecen no tener fin, y muchos de los cuales seguramente no imaginabas que provenían del olivo, como cosméticos o combustibles. Con este juego para dos jugadores, se pretende visibilizar la gran variedad de productos derivados del olivar.

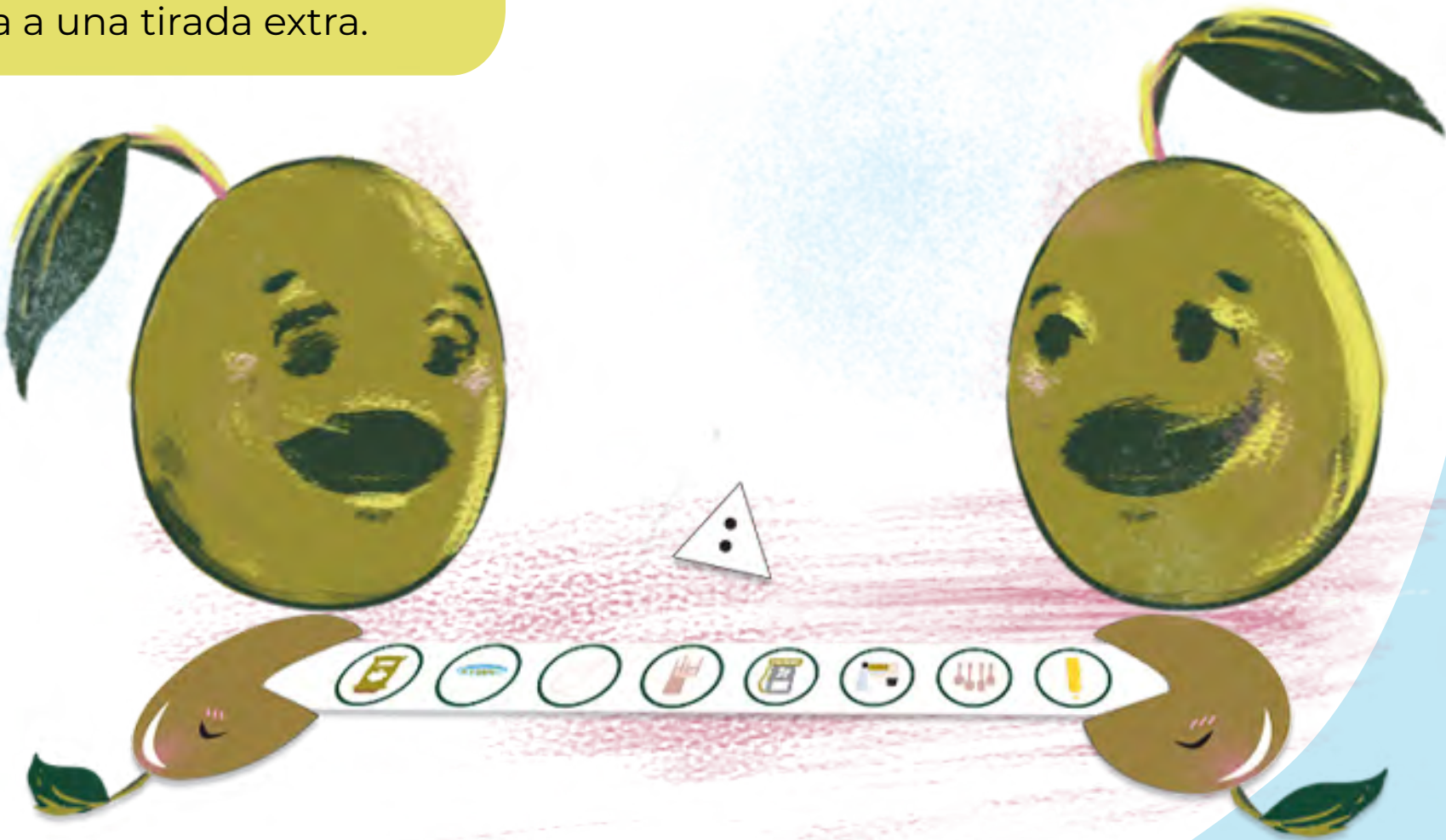


DESARROLLO

Busca un compañero o compañera de clase con quien jugar. Juntos podéis recortar las piezas del juego y montar el dado de 8 caras. El objetivo del juego es devorar el mayor número de productos del olivar, de tal manera que, por turnos, lanzaremos el dado haciendo pasar por la boca de nuestro comensal tantas casillas como indique el dado. Si sale la cara ‘falsificación’ perderemos el turno, mientras que la cara ‘Hacienda Guzmán’ nos invita a una tirada extra.

MATERIALES

- ✓ Ficha de juego
- ✓ Pegamento
- ✓ Tijeras



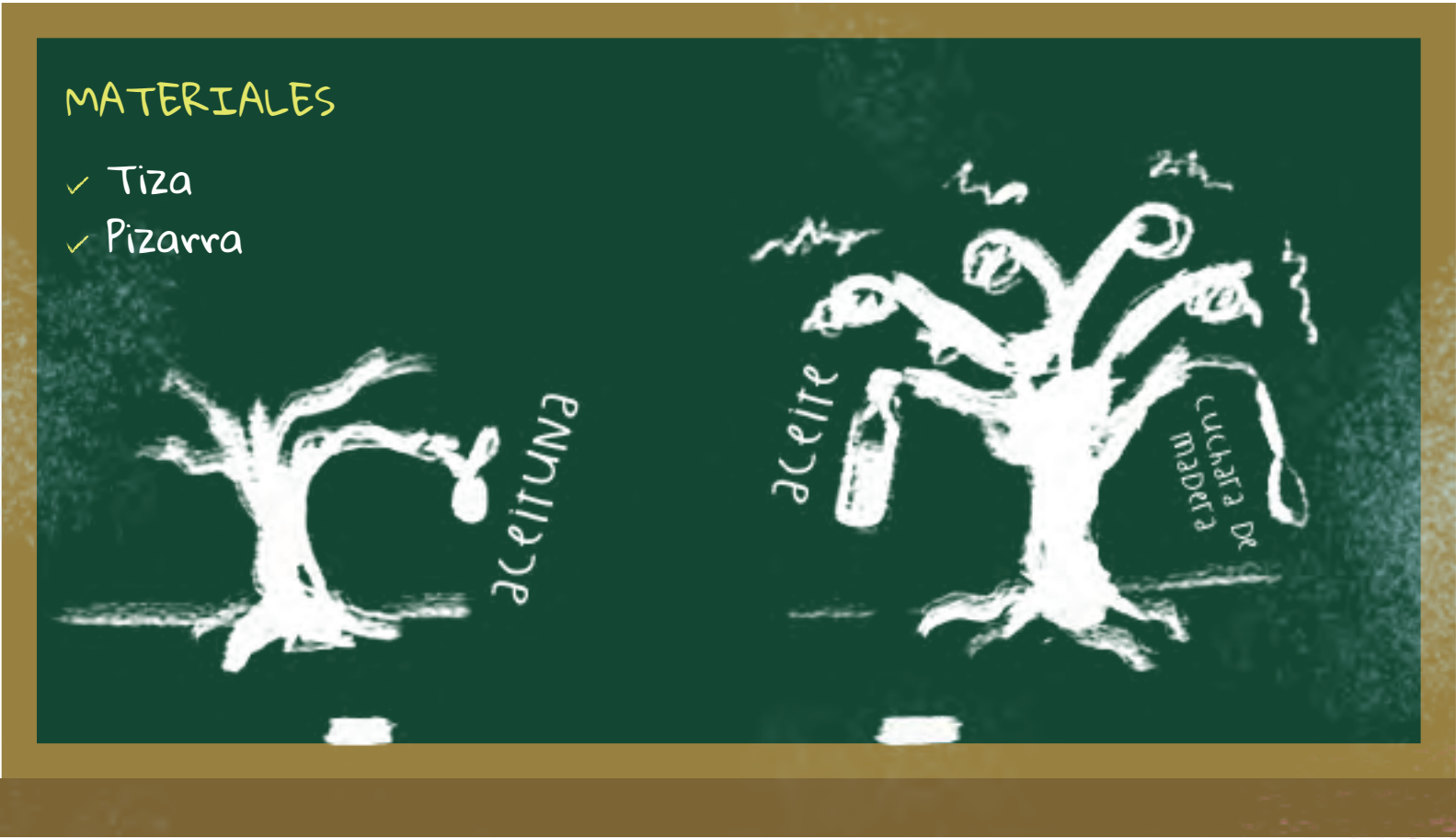
ACTIVIDAD 3: EL ÁRBOL GENEALÓGICO

Los productos y servicios del olivar crecen como las ramas de sus copas, dando lugar a un gran árbol genealógico que sirve de catálogo. Así, por ejemplo, la rama central de aceitunas se ramifica en aperitivos, ensaladas, pizzas...o la rama de cosmética hace lo propio en champús, mascarillas, cremas faciales...



DESARROLLO

Divide el aula en dos equipos e invítalos a plasmar en la pizarra su propio olivo. Por turnos, deberán indicar un producto o servicio derivado del olivar, dibujando su rama correspondiente. Aquel equipo que consiga el árbol más frondoso será el ganador.
**no pienses solo en productos comercializables, recuerda que el olivar como bosque también nos provee de servicios ecosistémicos (regula el clima, absorbe co2, evita la erosión...).



ACTIVIDAD 4: EL DESHUESADOR

El hueso de la aceituna, más allá de ser su semilla, era considerado como un residuo más. Sin embargo, en la actualidad son muchos los usos que podemos darle, que van desde la joyería hasta su uso como combustible. Seguramente ya tienes experiencia deshuesando aceitunas de mesa, pero te invitamos a practicar el deshuesado más eficiente con este juego de estrategia.



DESARROLLO

Coloca los huesos de ambos jugadores dentro de cada aceituna del tablero, de tal manera que solo quede un espacio libre. Una forma de reciclar es emplear huesos reales, que puedes pintar con témpera. No obstante, mientras los consigues puedes dibujarlos en un papel.

Por turnos, los jugadores deben deshuesar las aceitunas, para ello:

- Cada jugador debe elegir un hueso y saltar por encima de otro que tenga justo al lado, como en las damas, retirando el hueso de su mismo color, sobre el que ha saltado.
- Si un hueso no tiene ninguno de su mismo color al lado, quedará inmovilizado.
- Ganará aquel jugador que consiga retirar el mayor número de huesos.

MATERIALES

- ✓ Tablero de juegos
- ✓ Semillas



ACTIVIDAD 1: LA COSECHA

La recogida de la aceituna es una carrera contrarreloj, pues si caen al suelo pierden parte de su calidad. Ayuda a los olivareros y recoge el mayor número de aceitunas antes de que estas caigan del árbol.



¡Imprime el material para llevar a cabo las actividades de la UNIDAD DIDÁCTICA 3! Descárgalo en este enlace: https://www.fundacionjrguillen.com/el_olivar_actividades_unidad_3.pdf Tamaño A3

DESARROLLO

La aceituna es la base de los productos del olivar. Pondremos a prueba la agilidad de nuestros alumnos y alumnas al organizar una carrera de recolecta de aceitunas por la copa del olivo. Para ello, usando tiza o cinta adhesiva, trazaremos un recorrido en el patio del centro educativo, imitando las ramas y el tronco de un olivo. En función de la edad de nuestro alumnado, podremos trazar un itinerario de mayor o menor complejidad. En cada extremo de una rama, colocaremos un objeto simbólico a modo de aceituna. El alumnado deberá iniciar su recorrido, siguiendo las líneas marcadas a lo largo del tronco y ramas para conseguir recolectar el mayor número de aceitunas en el tiempo pactado.

MATERIALES

- ✓ Cinta adhesiva de colores o tiza
- ✓ aceitunas simbólicas (por ejemplo, pelotas)

ADIVINANZA

Verde fue mi nacimiento y de luto me vestí;
Los palos me atormentaron y oro fino me volví.

Solución: la aceituna



ACTIVIDAD 2: PEINANDO EL OLIVAR

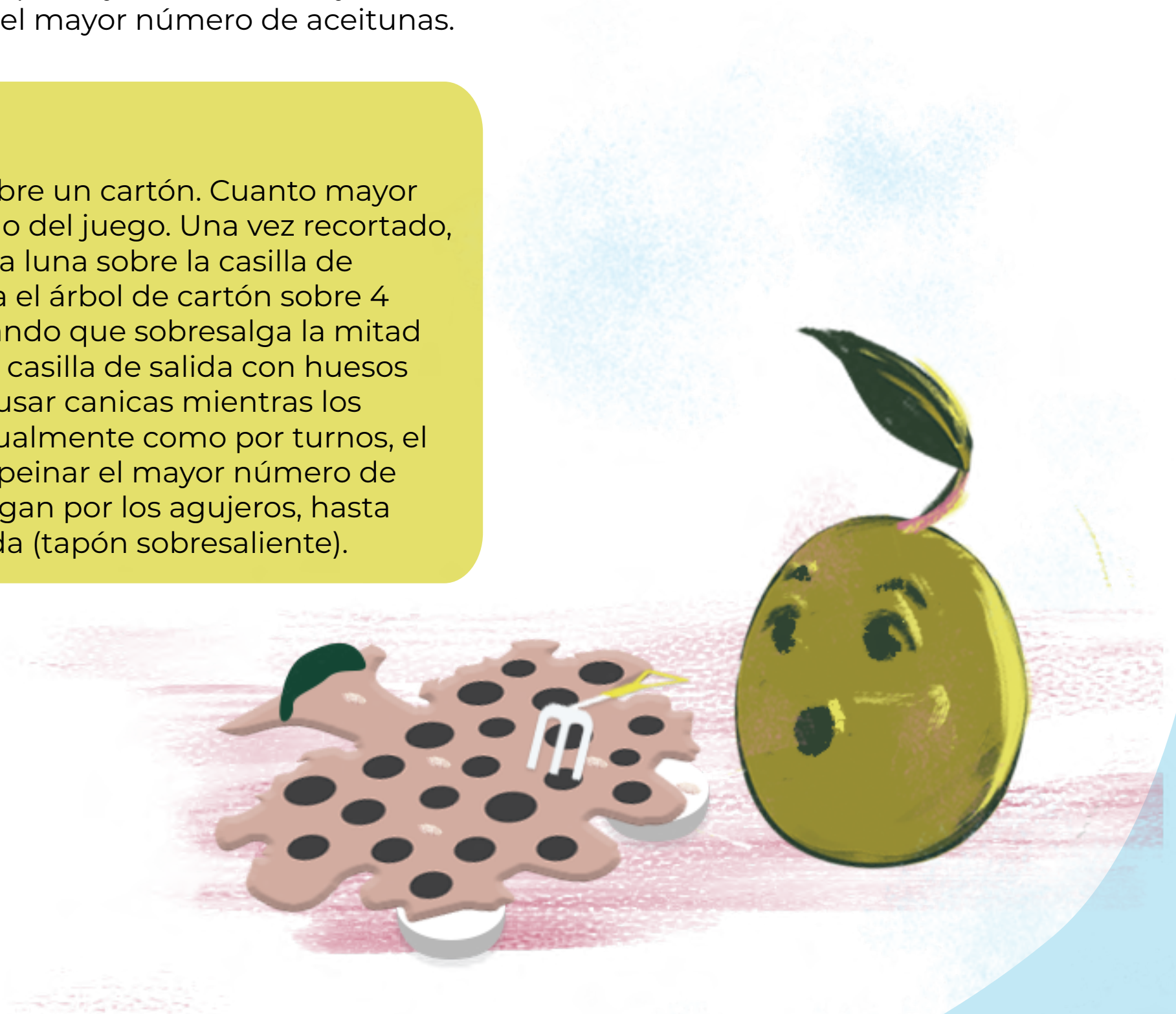
Aunque pueda parecer curioso, las ramas del olivar se peinan para recolectar las aceitunas, ya sea de forma manual, con una herramienta similar a un rastrillo, o mediante peines mecánicos, en cuyo caso es muy importante controlar la vibración para cosechar la aceituna sin dañar al árbol. Con este divertido juego, te invitamos a poner a prueba tu pulso y mantener a raya las vibraciones mientras recolectas el mayor número de aceitunas.

**DESARROLLO**

Dibuja la silueta de un olivo sobre un cartón. Cuanto mayor sea este, mayor será el recorrido del juego. Una vez recortado, pega una tira a modo de media luna sobre la casilla de salida y arma el rastrillo. Coloca el árbol de cartón sobre 4 tapones a modo de patas, dejando que sobresalga la mitad de los dos inferiores. Rellena la casilla de salida con huesos de aceitunas, aunque puedes usar canicas mientras los reúnes. Tanto si juegas individualmente como por turnos, el objetivo del juego consiste en peinar el mayor número de huesos, evitando que estos caigan por los agujeros, hasta conducirlos al cesto de recogida (tapón sobresaliente).

MATERIALES

- ✓ Cartón
- ✓ Plantilla
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Huesos de aceitunas o canicas



ACTIVIDAD 3: LA VARA DE VAREO

Los vareadores de aceitunas son profesionales que consiguen el punto justo entre agitar el árbol y hacer caer aceitunas aún no maduras, evitando dañar las ramas. Si bien cada vez más se recurre a herramientas mecánicas para varear, todavía se emplean varas manuales, siendo los vareadores expertos muy demandados.

**DESARROLLO**

Cuando se acerca la época de recogida de la aceituna, los vareadores están tan demandados que ninguna explotación quiere ser la última en elegir. Con este juego de estrategia te invitamos a retar a tus amigos y amigas, a no ser el último en tomar la vara. Para ello, coloca 15 varas en tres filas, de 7, 5 y 3 varas respectivamente. Por turnos, cada jugador puede retirar tantas varas de una fila como desee. Aquel que tome la última vara pierde.

MATERIALES

✓ 15 palillos



ACTIVIDAD 4: CIENCIA AL CUBO

Dos figuras cúbicas (un cubito de hielo y un terrón de azúcar) es todo lo que necesitas para demostrar por qué el aceite y el agua no se mezclan, lo cual es especialmente importante para los procesos de centrifugación y decantación durante la obtención del aceite de oliva. Para ello, te proponemos dos sencillos experimentos.

DESARROLLO

Para saber por qué agua y aceite no se mezclan, debemos poner nuestra atención en dos propiedades físicas: la densidad y la solubilidad. Seguramente ya hayas probado alguna vez con tu alumnado el efecto de la densidad al mezclar agua y aceite, donde el aceite flota sobre el agua. En esta ocasión, te pedimos ir un paso más allá y añadir un cubito de hielo a un vaso con agua y aceite, mientras pides a tus alumnos que vaticinen el resultado. El agua tiene más densidad que el hielo, y este a su vez en su estado sólido, siendo más denso que el aceite. Al hundir en el aceite el hielo, este se queda atrapado entre la superficie del agua y el aceite debido a la diferencia de densidades que hay entre los tres. El segundo experimento atañe a la solubilidad. En esta ocasión tomaremos dos vasos, uno lleno de agua y otro de aceite, a los que añadiremos dos terrones de azúcar. Tras unos minutos, comprobaremos el resultado. El terrón sumergido en agua ha desaparecido pues el agua es un disolvente polar, mientras que el terrón rodeado de aceite permanece intacto, ya que el aceite es apolar. Una molécula polar es algo parecido a un imán, tiene una pequeña carga eléctrica positiva en un extremo y una cantidad igual de carga negativa en el otro extremo, mientras que las moléculas apolares no presentan dicha separación de cargas. Por regla general, los líquidos polares se mezclan bien con los de su misma clase, repeliendo a los líquidos apolares. Por este motivo el aceite (líquido apolar) no se mezcla con el agua (líquido polar).



¿Sabías que...

...la física del aceite puede evitar despidos?

Hasta el siglo pasado, algunos vendedores de aceite se aprovechaban de la ignorancia de sus clientes para timarlos, jugando con las propiedades físicas del aceite. Así, cuando algún mozo era enviado a comprar aceite, le llenaban el recipiente con aceite caliente, lo que aumentaba su volumen. Para sorpresa de este, conforme se dirigía a su destino y el aceite se enfriaba, el nivel de aceite menguaba, siendo en muchos casos acusado de robar la porción faltante y, en consecuencia, despedido.

MATERIALES

- ✓ Vasos
- ✓ Agua
- ✓ Aceite
- ✓ Cubitos de hielo
- ✓ Terrones de azúcar



ACTIVIDAD 1: EL SAPITO CORREDOR

Algunas especies animales pueden alertarnos cuando se produce un daño al entorno, son los conocidos como bioindicadores. Con esta experiencia de ciencia ciudadana pretendemos no solo poner en valor el papel de los indicadores, sino también recordar nuestro papel en el uso responsable del aceite, reciclándolo adecuadamente en los contenedores habilitados para ello, pues 1 solo litro de aceite puede contaminar más de 1.000 litros de agua.

DESARROLLO

Recorta la silueta del sapito en un trozo de brik y colócalo sobre una bandeja de agua, con cuidado para que flote. Con un poco de pulso, añade una gota de aceite en el canal. El aceite, al ser más denso que el agua, tiende a expandirse por el canal, impulsando a nuestro sapo, que parece salir huyendo. Si deseas aumentar el resultado, puedes añadir unas gotas de lavavajillas, que al disolver la grasa del aceite potencia el efecto. *Aprovecha este sorprendente resultado para hablar en clase acerca del impacto de verter aceite por el fregadero, y cómo cuando este llega a los ríos puede perjudicar a la fauna. Por eso, es importante hacer una correcta gestión de los residuos.

MATERIALES

- ✓ Bandeja de agua
- ✓ Brick
- ✓ Tijeras
- ✓ Plantilla
- ✓ Aceite
- ✓ Lavavajillas (opcional)



¡Imprime el material para llevar a cabo las actividades de la UNIDAD DIDÁCTICA 4!

Descárgalo en este enlace:

https://www.fundacionjrguillen.com/el_olivar_actividades_unidad_4.pdf

Tamaño A3



ACTIVIDAD 2: LOS PAISAJES DEL OLIVAR

Cada olivar que visitamos deja una bella estampa en nuestro recuerdo, pues son paisajes únicos que combinan todo tipo de elementos singulares, desde mares de olivos hasta majestuosos edificios. Te animamos a ejercitar la memoria a través de un viaje por los paisajes del olivar.

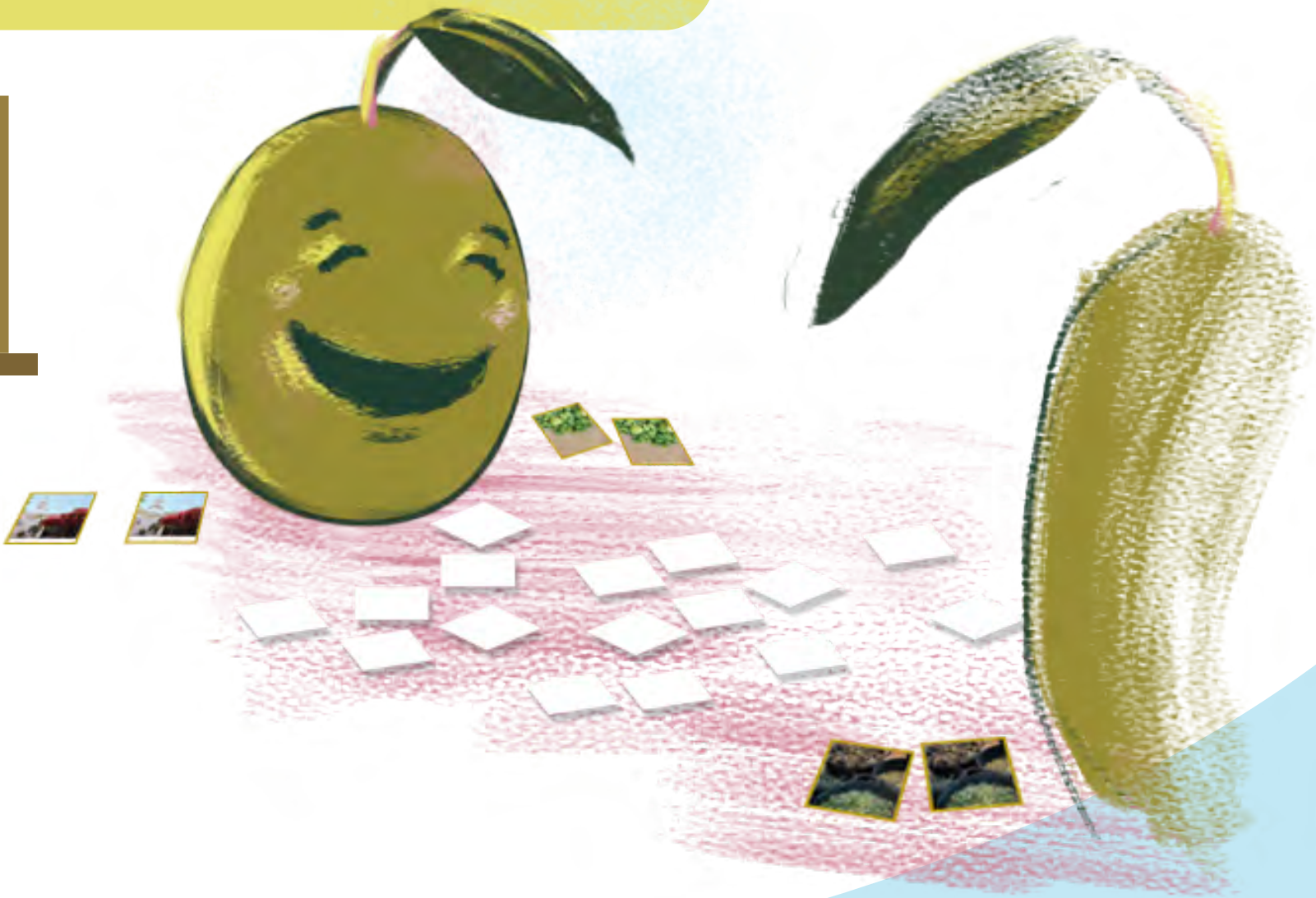


DESARROLLO

Para comenzar la partida, mezclad todas las tarjetas y colocadlas boca abajo, de manera que las ilustraciones no se vean. El primer jugador dará la vuelta a dos cartas, si coinciden los paisajes se las queda y continúa volteando tarjetas. En caso contrario, las vuelve a colocar bocabajo, cediendo el turno al siguiente jugador, que repetirá los pasos. El objetivo es lograr memorizar la ubicación de las diferentes cartas con el fin de voltear sucesivamente las parejas de paisajes. La partida se terminará cuando estén todas las parejas juntas. El jugador que más tarjetas haya conseguido acaparar, ganará la partida.

MATERIALES

- ✓ Tarjetas de juego



ACTIVIDAD 3: EL MAJANO INMISCIBLE

Una de las especies más importantes del entorno del olivar es el conejo, pues constituye la base de la cadena alimentaria de rapaces y mamíferos del olivar, como los zorros y el lince. De ahí que muchos proyectos de conservación de la fauna del monte mediterráneo opten por instalar majanos, unos refugios artificiales para conejos, que imitan a sus madrigueras.

**DESARROLLO**

Un majano es un auténtico laberinto de galerías por las que los conejos corretean hasta llegar a su lecho. Te invitamos a fabricar un laberinto, aprovechando la inmiscibilidad del aceite para poner a salvo al mayor número de conejos. Para ello, recorta la silueta de un laberinto en un cartón. A continuación pégalo sobre una base de cartón del mismo tamaño, de tal manera que el laberinto quede en relieve. Con un pincel y un poco de aceite, engrasa el recorrido. Usa un cuentagotas para dejar caer una gota de agua sobre la posición de salida e inclina el laberinto para hacer avanzar esta sobre el mismo. Gracias a la inmiscibilidad, la gota de agua, lejos de ser absorbida por el cartón, se deslizará sobre la superficie de este.

MATERIALES

- ✓ Cartón
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Aceite
- ✓ Gotero
- ✓ Agua



ACTIVIDAD 4: ¿QUÉ ESPECIE SOY?

El olivar es el hogar de una gran variedad de especies animales y vegetales que contribuyen a mejorar su rendimiento, por ejemplo, ayudando en el control de plagas. Reconocerlos es el primer paso para poner en valor al olivar como banco de biodiversidad. Con este juego, aprenderás a reconocer las especies animales y vegetales ligadas al olivar.

**DESARROLLO**

Con la participación de toda la clase, llevaremos a cabo una búsqueda documental, para identificar las especies propias del olivar. Internet puede resultar muy interesante para este cometido. Posteriormente, asignaremos las especies entre el alumnado, que deberá dibujarlas en una cuartilla de papel, indicando en texto el nombre de la especie para evitar confusiones. Una vez dispongamos de todas las cuartillas dibujadas, las barajaremos y repartiremos una a cada alumno o alumna que, sin verlas, deberán sostenerlas sobre su frente, y haciendo un máximo de 5 preguntas al resto de participantes tratar de adivinar de qué especie se trata.

MATERIALES

- ✓ Cuartillas
- ✓ Material de dibujo



ACTIVIDAD: CATA DE ACEITE DE OLIVA

Para conocer la calidad final de un aceite de oliva no hay nada como la cata, motivo por el que las productoras de aceites cuentan con un panel de cata, un conjunto de expertos que se encargan de probar el aceite, y que como si de deportistas se tratase entrenan su gusto y olfato para reconocer las propiedades más apreciadas en un buen aceite. Te invitamos a formar parte de este entrenamiento, llevando a cabo una cata amateur con tu propio alumnado.

DESARROLLO

La cata del aceite de oliva es todo un ritual que va mucho más allá de simplemente paladear el aceite. Por ello, incluso a nivel amateur debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones.

Antes de la cata.

- Reserva las primeras horas del día para la cata. Las horas previas al desayuno son las mejores, pues no es recomendable haber consumido ningún alimento, al menos 1 hora antes.
- Evita el uso de perfumes, jabones... de aroma intenso que puedan confundir nuestro olfato.
- Escoge un lugar tranquilo, sin malos olores ni colores estridentes para poder disfrutar de la cata.

Sugerencia

Una cata de aceite puede ser una excelente actividad de convivencia entre profesorado. En el siguiente vídeo te desvelamos algunos de los secretos de la cata de aceite de oliva para que la propongas entre tus compañeros y compañeras.

https://www.youtube.com/watch?v=9k-1jud-_mo



¡Imprime el material para llevar a cabo la actividad CATA DE ACEITE DE OLIVA!

Descárgalo en este enlace:

https://www.fundacionjrguillen.com/el_olivar_actividad_final_cata_de_aceite.pdf

Tamaño A3



Información nutricional

El aceite forma parte, tal y como hemos podido observar, no solo de nuestra cultura, sino que se trata de un elemento clave de nuestra dieta Mediterránea y es que el **valor nutricional del aceite de oliva** lo constituye principalmente su **composición en ácidos grasos**.

Tal y como recoge la **Fundación Española de Nutrición**, de manera general, **los porcentajes en ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) suelen oscilar en torno al 17%, 71% y 11%, respectivamente**, propiedades que le confieren una mejora en los niveles de colesterol y ayudar a prevenir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

ACTIVIDAD: CATA DE ACEITE

Durante la cata:

Fase 1: Preparación.

- 15 ml de aceite son suficientes para la cata. Tras llenar la copa o recipiente no olvides taparlo con un vidrio de reloj o tapa para evitar que los aromas escapen.
- La temperatura idónea del aceite es de 28 grados. Frotar la copa con la palma de nuestra mano es un buen truco para conseguir dicha temperatura.
- Girar la copa e inclinarla nos ayudará a mojar las paredes, aumentando la superficie de aceite expuesta al aire.

Fase 2: Olfativa directa.

- Tras destapar la copa, olemos rápidamente para hacernos una primera impresión de las características del aceite. Seguidamente volvemos a cubrir la copa y descansamos el olfato.
- A continuación, repetimos el proceso, en esta ocasión con pequeñas respiraciones más profundas, deteniéndonos en los diferentes aromas positivos o negativos que vayan apareciendo, para así rellenar la ficha de cata.

Fase 3: Gustativa/retronasal.

Aun cuando el aceite está en boca, los movimientos de la cara y la lengua, la respiración, la temperatura de la boca llevan los aromas de forma indirecta, contribuyendo a definir el sabor como un conjunto de sensaciones percibidas tanto por el sentido del gusto como del olfato.

- Toma un pequeño sorbo de aceite de unos 3 ml. aproximadamente y distribúyelo por toda la boca, prestando atención a la aparición de los distintos sabores. Unos pequeños sorbos de aire, ayudan a potenciar la vía retronasal.
- Las percepciones del gusto son más persistentes que las olfativas, por lo que una vez tomado el primer sorbo, conviene beber un poco de agua para enjuagarnos la boca, a lo que unas rodajas de manzana pueden ayudar.
- Frente a la gran variedad de matices del olfato, el gusto se limita a la detección de los estímulos dulce, ácido, salado y amargo, pudiéndose detectar en el aceite de oliva solamente el dulce y amargo.

Aunque en las catas profesionales se dispone de copas y vidrios especiales, al llevar esta actividad al aula podemos sustituirlos por copas y tapas convencionales, o en el caso de los más pequeños, por vasos desechables, a ser posible compostables.



MATERIALES

- ✓ Copa o recipiente de cata
- ✓ Vidrio de reloj o tapa
- ✓ Diferentes tipos de aceite
- ✓ Vaso de agua
- ✓ Rodajas de manzana
- ✓ Ficha de cata
- ✓ Rotulador

- 
- A stylized, painterly illustration of a landscape. In the foreground, a peacock with vibrant blue, green, and red feathers stands on a pinkish ground. Behind it, a path leads through a grove of large, leafy trees with yellow and green foliage. The sky is a mix of light blue and white, suggesting a bright, sunny day. The overall style is soft and artistic, with visible brushstrokes.
-  @FundacionJRGuillen
 -  @fundacionjrg
 -  Fundación Juan Ramón Guillén
 -  Fundación Juan Ramón Guillén

Con la colaboración de:



Elaborada por



Fundación Juan Ramón Guillén

Inscrita en el Registro de Fundaciones con el nº410003

Hacienda Guzmán. Carretera de Mairena, s/n. C.P.: 41309, La Rinconada (Sevilla)

Tel: 955 511 777

E-mail: info@fundacionjrguillen.com