

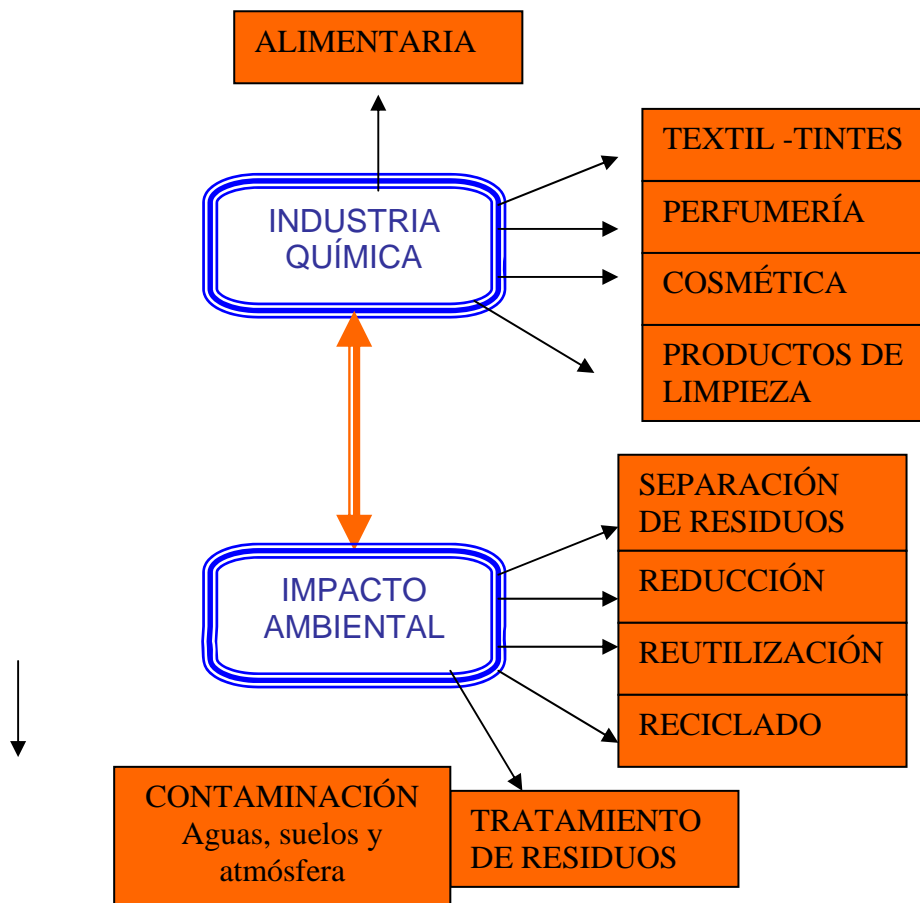
# TALLER DEL ACEITE DE OLIVA :

## ELABORACIÓN , CONSUMO Y RECICLADO

### 1-¿CÓMO NACE ESTE PROYECTO?

A lo largo de nuestra trayectoria profesional en la enseñanza secundaria como profesoras de Física y Química, siempre nos hemos preocupado por despertar la motivación, el estímulo y la curiosidad hacia la ciencia de nuestros alumnos. Creemos que un factor muy importante para ello es que haya una conexión entre el aprendizaje en el aula y la vida cotidiana del entorno del alumno.

Dos aspectos importantes de trabajo han sido el binomio entre el estudio de los diferentes tipos de industrias químicas y su impacto medioambiental:



Todos hemos podido comprobar cómo los hábitos de alimentación han ido cambiando en la sociedad en general, que junto a un estilo de vida sedentario y a un consumo desmedido han traído la aparición de un mayor número de trastornos alimenticios (obesidad, incremento del colesterol, enfermedades cardiovasculares etc....),

El estudio de la **industria alimentaria** lo consideramos especialmente importante ya que nos ha permitido trabajar con los alumnos aspectos relacionados con la educación para la salud así como la concienciación del consumo crítico y responsable, tratando temas tales como los referidos a dietas saludables, hábitos alimenticios y sus consecuencias, aditivos alimentarios, etiquetado de los alimentos, manipulación de alimentos, conservación de alimentos, alimentos transgénicos, publicidad y alimentación, nuevos alimentos así como la elaboración de algunos productos alimenticios como lácteos, vino, vinagre, **aceite...**

## 2-¿POR QUÉ “TALLER DEL ACEITE DE OLIVA”?

Por varias razones

- Geográficamente nuestra zona de trabajo se realiza en dos pueblos de la provincia de Teruel (Alcorisa y Andorra) dentro de la región de Aragón . Pertenece a la Comarca del BAJO ARAGÓN → tierra de tradición milenaria del cultivo del olivo y que actualmente constituye un apoyo a la economía familiar.
- El aceite de oliva es un producto abundante habitual y cotidiano pero en cambio es desconocido en cuanto a sus cualidades, composición y proceso de elaboración – nuevas almazaras- y por tanto POCO VALORADO
- Filosofía de trabajo relaciona ESCUELA → ENTORNO

## 3-METODOLOGÍA :

**-PRÁCTICA:** dado que es un taller y se desarrolla a través de las actividades

**-ÚTIL:** se elaboran productos alimentarios, sirve para aplicar lo aprendido a la vida cotidiana.

**-AMENA:** los alumnos se sienten motivados y participan con muchas ganas e interés

## 4-¿DÓNDE SE HA DESARROLLADO ESTE TALLER?

- Centros de Educación Primaria (6-12 años)
- Centros de Educación Secundaria (14-17 años)
- Centros de Profesores.



## 5-OBJETIVOS

- Valoración de la importancia del cultivo del olivo y la elaboración del aceite para el desarrollo económico y social de nuestra comunidad.
- Concienciar al alumno para llevar una alimentación sana y equilibrada descubriendo que el consumo de aceite de oliva es básico en nuestra saludable Dieta Mediterránea.

- Formar a nuestros alumnos como consumidores críticos y responsables.
- Despertar conductas de respeto al medio ambiente reciclando aceite usado para elaborar diferentes tipos de jabones.
- Elaborar productos como : aceite de oliva virgen, paté de aceitunas , jabones, condimentos de aceite de oliva virgen aromatizados, olivas de aderezo...

## 6-CONTENIDOS

- Historia, cultivo y variedades del olivo
- Métodos de elaboración del aceite.
- Composición química. Calidades de aceites: Virgen Extra, Virgen, de Oliva y de Orujo de oliva.
- El aceite en la alimentación: en la cocina y en la salud. Consejos de uso.
- Elaboración de productos derivados de la oliva: Olivas de mesa, patés de aceitunas, condimentos, aceite de oliva virgen, remedios curativos, cosmética natural ...
- Producción y consumo del aceite de oliva.
- Consumo de otros tipos de aceites.
- Reciclado de aceite doméstico usado: Campaña de sensibilización, Recogida y Elaboración de jabones.



## 7-EL ACEITE EN LA ALIMENTACIÓN:

### → EN LA COCINA :

Es esencial en la DIETA MEDITERRÁNEA , forma parte de la mayoría de sus platos .NUTRICIONALMENTE podemos decir que debido a su composición aporta un ÁCIDO GRASO MONOINSATURADO ( el ácido oleico ) con importantes beneficios para la salud cardiovascular, es el que MÁS VITAMINAS aporta además de MINERALES y otros MICRONUTRIENTES.

REUTILIZABLE .Es más ESTABLE A LAS TEMPERATURAS y no produce reacciones tóxicas cuando se someten a las temperaturas de fritura en condiciones normales. Puede utilizarse dos o tres veces. No así con otros aceites.

### FRÍE Y NO CUECE:

Al freír un alimento con aceite de oliva se forma una capa fina y consistente a su alrededor que impide que absorba más aceite y permite retener todos los jugos. Impregna menos al alimento frito y por tanto lo convierte en menos calórico.

ES UN EXCELENTE CONSERVANTE ya que evita la oxidación del alimento

→ **CONSEJOS DE USO:**

- No mezclar aceite nuevo con otro ya usado.
- No mezclar aceite de oliva con otros tipos de aceite ( de semillas)
- No sobre calentar el aceite. Si es de oliva se aconseja no superar los 170° C
- Consumir el aceite de oliva durante el primer año.
- Conservar el aceite de oliva en lugar seco, fresco y resguardado de la luz.

→ **EN LA SALUD :**

- **APARATO DIGESTIVO:** disminuye la acidez y aumenta la absorción del hierro.
- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:** disminuye el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL.
- **PROCESOS OXIDATIVOS:** previene enfermedades y la vejez.
- **USOS MEDICINALES:** Acné, Artrosis, Cálculos, Ciática, estreñimiento, hemorroides, Hipertensión, Otitis, Reumatismos, sabañones, quemaduras etc.

**8-TIPOS DE ACTIVIDADES**



- **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA** :Historia del olivo, cultivo, variedades de la zona, Denominaciones de Origen, consumo, remedios...



- VISITAS A ALMAZARAS MODERNAS, MUSEOS y MOLINOS RESTAURADOS.
- ELABORACIÓN ARTESANAL DEL ACEITE DE OLIVA: siguiendo procedimientos totalmente mecánicos como se hacían en las antiguas almazaras. LAVADO, MOLTURACIÓN, BATIDO, PENSADO Y DECANTACIÓN.
- PRÁCTICAS DE LABORATORIO: “Índice de acidez”, “Virgen o Refinado” y otros parámetros físicos-químicos.
- RELACIONADAS CON LA INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR: cata, etiquetado, encuesta sobre consumo y uso del aceite, análisis comparativo con las diferentes marcas comerciales.
- ELABORACIÓN DE OTROS PRODUCTOS: patés, olivas negras y verdes de aderezo, Salsas a base de aceite de oliva (recetas milenarias), aceites de oliva aromatizados para condimentos, conservas a base de aceite de oliva, recetario.
- RECICLADO DE ACEITE USADO:→ campaña de sensibilización (carteles publicitarios)→recogida local del aceite usado →elaboración de jabones.

## 9-MATERIALES DIDÁCTICOS ELABORADOS.

- Libro del profesor y cuaderno de actividades del alumno para los niveles de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato.
- Libro del profesor y cuaderno de actividades del alumno para el nivel de Enseñanza Primaria. Material en el que se han adaptado los contenidos a este nivel y los tipos de actividades son más tipo pasatiempos como sopa de letras, laberintos, palabras cruzadas, puzzles, juego de barajas...



Estos materiales pueden solicitarse de forma gratuita al CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN DEL ACEITE DEL BAJO ARAGÓN, en Alcañiz (Teruel)-España.

## 10-DIVULGACIÓN

Estos materiales se publicaron en el 2004 y se han divulgado en los siguientes eventos:

- I Salón del Aceite de oliva aragonés (2004)
- Sector Educativo y Agroalimentario (2004)
- Centros de Profesores y Recursos de la provincia de Teruel (2005)
- Medios de comunicación de la Comunidad Autónoma de Aragón.(2005-2006).
- II Encuentro Europeo de Profesores de la Red E-cons (2006).

## 11-VALORACIÓN

Nuestra valoración es POSITIVA en los siguientes aspectos.

- ALTO NIVEL DE PARTICIPACIÓN: alumnos y profesores.
  - N° Alumnos de Secundaria: 150 (a lo largo de 4 años)
  - N° Alumnos de Primaria: 100 (En el 2006)
  - N° Profesores: 50 (En el 2006)
- CENTROS EDUCATIVOS: Primaria, Secundaria y CPR de Teruel
- CONTINUIDAD DEL PROYECTO: Seguimos desarrollando el Taller
- OTROS SECTORES SOCIALES: “Asociaciones de Amas de casa y del sector hostelero”
- CONCIENCIACIÓN SOCIAL: Importancia del desarrollo sostenible y evitar la contaminación por vertido.

**INVITAMOS** a todos los centros interesados , tanto de otras comunidades autónomas como de otros países, a sumarse, para poder desarrollar este taller así o adaptado a las costumbres y culturas de cada zona. También estaríamos interesadas en un proyecto común relacionado con los temas de alimentación, salud, medioambiente, etc.

Joaquina Melero

y

Olga Valiente

[JOAQUINAMELERO@terra.es](mailto:JOAQUINAMELERO@terra.es)

[ovaliente@educa.aragon.es](mailto:ovaliente@educa.aragon.es)