

1

Els Aliments de les Illes Balears l'Oli de Mallorca

Història
Procés d'elaboració
Nutrició
Activitats

UNITAT
DIDÀCTICA



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
d'Agricultura i Pesca

Els Aliments de les Illes Balears

l'Oli de Mallorca

Índex

Què ens diu la consellera	3
Història de l'oli de Mallorca	4
L'olivera i les varietats d'oliva	5
Tipus d'oli d'oliva	6
Procés d'elaboració tradicional	7
Procés d'elaboració a l'actualitat	8
La denominació d'origen Oli de Mallorca	10
Oli de Mallorca: nutrició i salut	11
Consells	12
Full de tast	13
Oli de Mallorca i la gastronomia. Receptes	14
Per treballar després	15
Activitats en grup	16
Notes de l'alumne	17

Què ens diu la consellera

Estimats alumnes, des de la Conselleria d'Agricultura i Pesca volem proposar-vos una sèrie d'activitats per tal de donar-vos a conèixer els aliments propis de la nostra comunitat.

A través del gust, l'olor, l'aspecte i la elaboració dels aliments, començareu a diferenciar els productes balears de la resta.

Esperam que per a vosaltres sigui una experiència divertida i enriquidora que desperti el vostre interès per seguir aprenent i donant a conèixer els nostres productes.

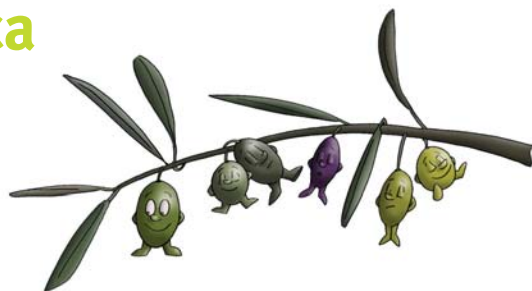
Una salutació,



*Margalida Moner
Consellera d'Agricultura i Pesca*

Història de l'oli de Mallorca

Els olivars a l'entorn de la mar Mediterrània han format des de temps ancestrals part del nostre paisatge. I des de fa milers d'anys s'ha aprofitat tant la fusta com el fruit d'aquest arbre.



L'oliva guarda un tresor natural, l'oli, un líquid daurat que es pot consumir directament, sense que hagi de menester cap transformació posterior. És lògic que els nostres avantpassats no trigassin a conèixer, acceptar i gaudir de l'oli d'oliva i, amb el temps, es convertí en un eix important del comerç i intercanvi, com ho demostren àmfores trobades amb restes d'oli.

Durant molt de temps la producció d'oli fou la principal riquesa de les finques de la Serra de Tramuntana, moltes de les quals tenien la seva pròpia tafona i, en termes econòmics, fou el producte més exportat fins a mitjan segle XIX. Encara que en els anys següents les exportacions minvaren, l'oli continuà essent un pilar econòmic d'aquestes finques durant un segle més, fins a l'arribada del turisme que desplaçà la mà d'obra del camp a les àrees turístiques i va encarir molt l'elaboració de l'oli.

*Sembla que foren els **fenicis** i els **grecs** els que introduïren el cultiu de l'olivera a les Illes Balears. En temps dels romans predominava l'anomenada trilogia mediterrània: cereals, vinya i olivera. En aquell temps ja es produïen grans quantitats d'oli però no va ser fins al segle XVI que es va incrementar notòriament el volum d'oli produït a Mallorca.*



L'olivera i les varietats d'oliva

L'olivera és un arbre típicament mediterrani, molt ben adaptat a la singularitat del nostre clima, adaptat a tota Mallorca.

L'olivera té les fulles de color verd apagat pel dors i gairebé blanques pel revers, el tronc és de color grisenc i la seva forma torna tortuosa i recargolada amb els anys.

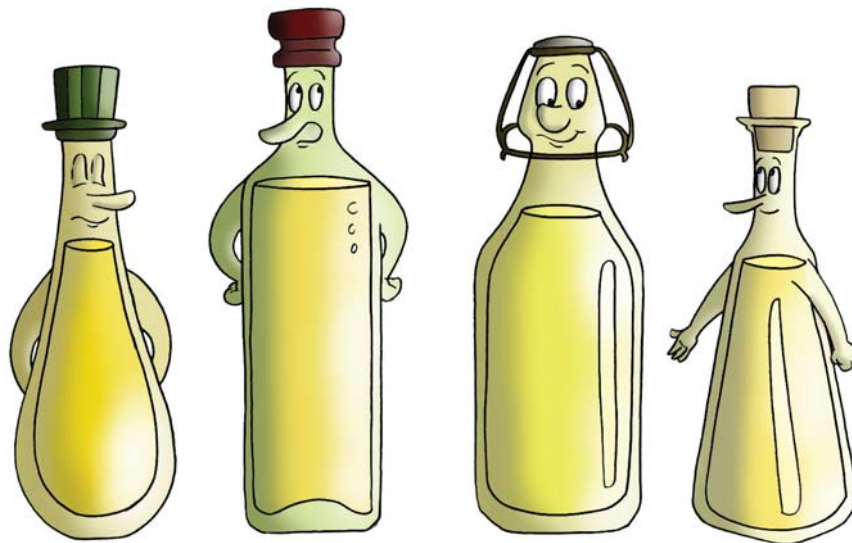
Com passa a molts d'altres fruits, de l'oliva també en podem trobar diferents varietats. Les més comunes a Mallorca són:



- *L'Empeltre o mallorquina: la més característica de Mallorca, que aporta a l'oli suavitat, dolçor i reminiscències de sabor a ametlla madura.*
- *Arbequina: l'oliva que dota l'oli d'un sabor de fruita verda.*
- *Picual: l'oliva que aporta a l'oli un atribut picant i amarg.*



Tipus d'oli d'oliva



L'oli de l'oliva verge és el suc de l'oliva, obtingut per procediments físics que no impliquin la seva alteració. No pot estar mesclat amb cap altre producte, ni contenir cap additiu.

D'oli d'oliva, segons les seves característiques, en podem trobar de diferents categories i qualitat:

***Oli d'oliva verge extra:** d'un gust absolutament impecable, destaca l'atribut afruitat. El grau d'acidesa no pot superar el 0,8%*

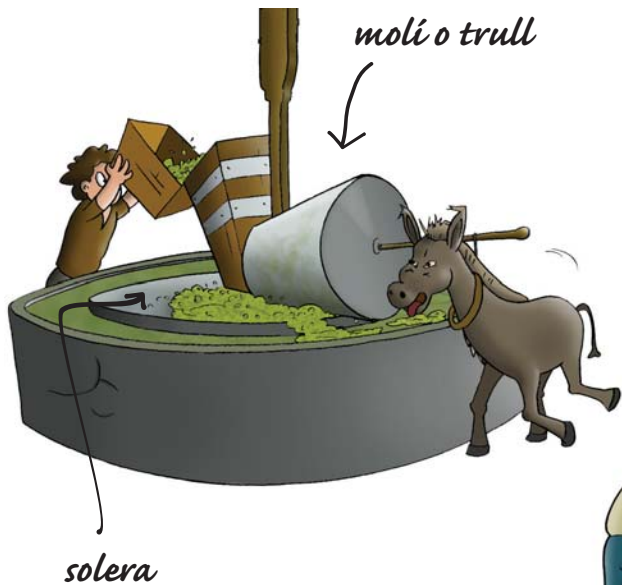
***Oli d'oliva verge:** d'un gust impecable sense defectes destacables. El grau d'acidesa no pot superar el 2%*

***Oli d'oliva refinat:** L'oli d'oliva amb algun defecte es sotmet a un procés físic i/o químic. Es comercialitza amb una acidesa no superior al 0'3%. En aquest procés es perden els nutrients propis de l'oli, així com el color, el gust i l'aroma.*

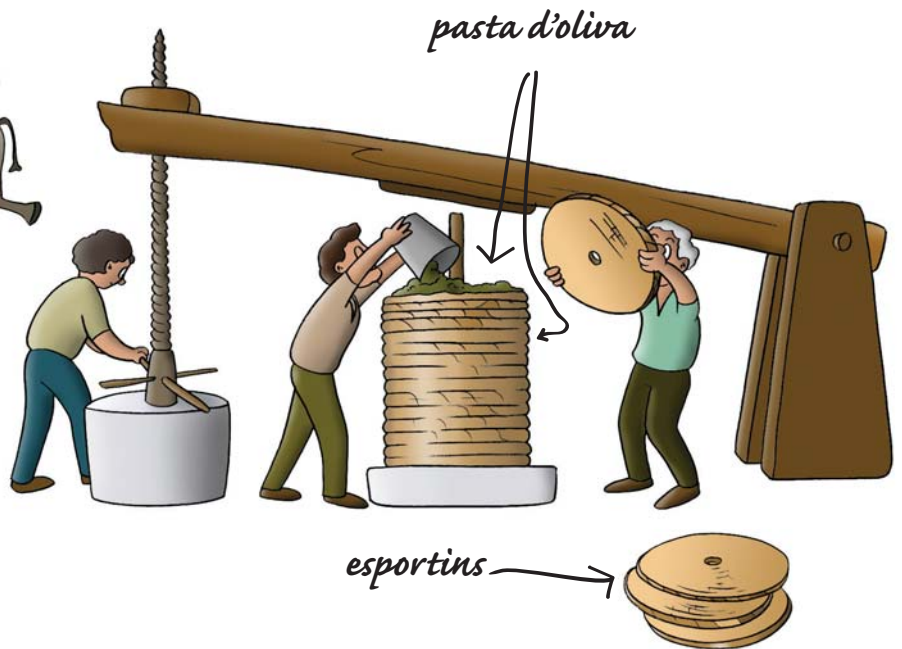
***Oli d'oliva:** mescla d'olis d'oliva refinats amb olis d'oliva verges. S'obté un oli amb una acidesa que no supera l'1%.*

Procés d'elaboració tradicional

La producció d'oli mitjançant el sistema tradicional consisteix en la disposició de les olives a la *solera* de *molí* o *trull* on són capolades per l'acció d'unes moles o rutlons de forma tronco cònica mogudes per un mecanisme que en un principi era de tracció animal i després fou substituït per un motor.

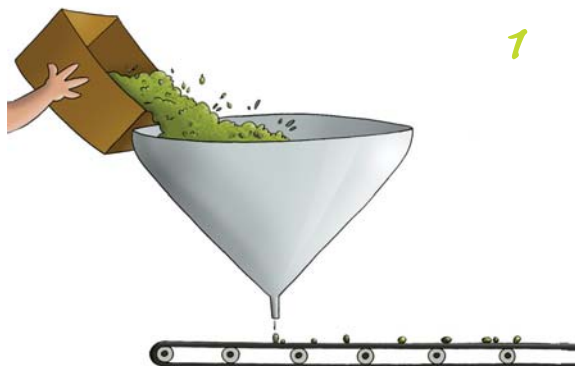


La pasta que s'obté es col·loca entre una mena d'estores d'espart anomenades *esportins*, que es posen una damunt l'altra. La pila d'esportins es duu a una premsa i mitjançant una forta pressió s'obté un líquid format per aigua i oli que, reposat, se separa en dues capes: la capa superior és d'oli i la capa inferior de l'aigua pròpia de l'oliva, anomenada *molinada*. El residu que queda en els esportins és el que es coneix com a *pinyol* o *pinyolada*.

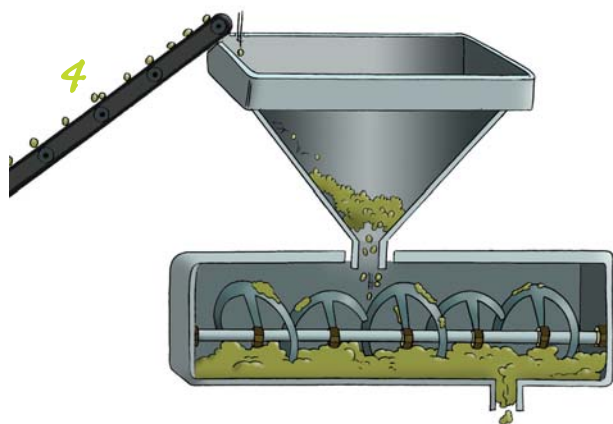


Procés d'elaboració a l'actualitat

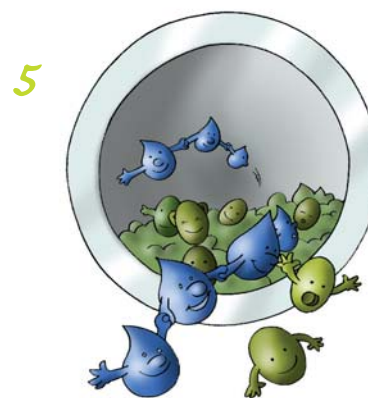
El sistema actual és l'anomenat d'elaboració en continu, sense interrupció.



Collita i recepció: La collita de l'oliva s'ha de fer en el moment òptim de maduresa del fruit. Després de recollir-la, l'oliva es transporta a la tafona on es realitza el procés d'elaboració de l'oli. Un aspecte fonamental per a l'obtenció d'un oli de qualitat és la reducció del temps entre la collita i l'entrada de l'oliva a la tafona. Les caixes o sacs es buiden en una tremuja que recull les olives i mitjançant una cinta transportadora es depositen a la màquina de neteja.

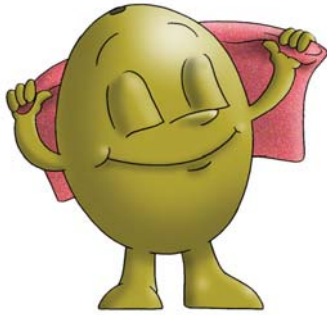


Mòlta: En un molí, amb unes tritadores, s'obté una massa formada per trossos de pinyol, de molla d'oliva, oli lliure i aigua del fruit.



Batuda: La batuda continuada a temperatures no superiors a 30° C facilita la separació de l'oli i l'aigua.

2



Neteja i rentada: La màquina de netejar mitjançant un sistema d'impulsió d'aire separa els materials més lleugers (fulles, branques,...) de l'oliva; a continuació, les olives són rentades amb aigua.

3



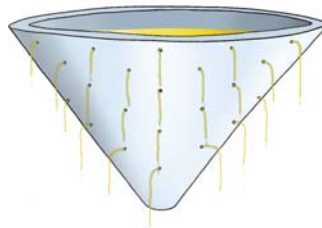
Pesada i classificació: Les olives, ja rentades, es pesen. Es pren una mostra de les olives i es duu al laboratori, per saber el rendiment i grau d'acidesa.

6



Extracció: Per un procés de centrifugació s'aconsegueix una ràpida i completa separació de la pinyolada, molinada i oli.

7



Decantació: neteja de l'oli.

8



Emmagatzematge i envasat: l'oli net es posa en dipòsits d'acer inoxidable segons la seva qualitat. A l'hora de comercialitzar s'envasa en botelles.

Denominació d'Origen Oli de Mallorca

10

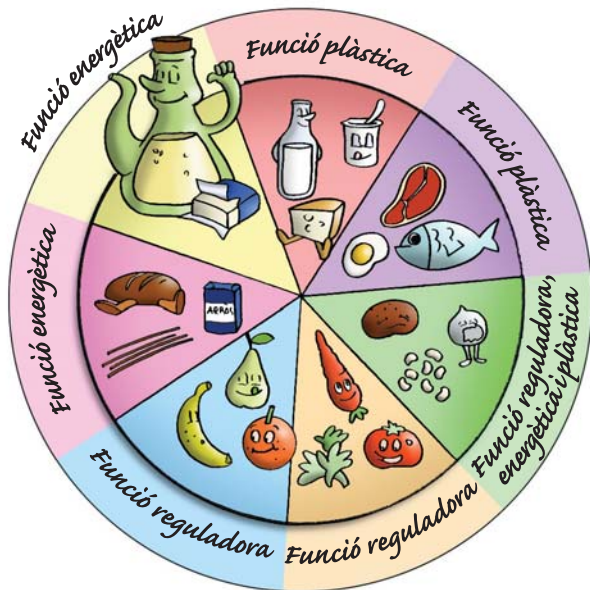


La denominació d'origen és un nom que fa referència a l'origen geogràfic del producte, però també a la seva qualitat i personalitat, així com al compliment del reglament i al control que es realitza sobre el producte. Tot això possibilita la diferenciació d'uns productes respecte als altres. En el cas de la denominació d'origen (DO) Oli de Mallorca, aquest fet

duu implícit un reconeixement oficial d'un oli d'oliva verge extra de qualitat, produït i elaborat a Mallorca.

La zona de producció i el lloc d'elaboració és exclusivament l'illa de Mallorca, a partir d'oliva de les varietats empeltre o mallorquina, arbequina i picual.

L'Oli de Mallorca: nutrició i salut



La dieta mediterrània es considera beneficiosa per a la salut, això es deu principalment al baix consum de greixos d'origen animal, la gran quantitat de fruites i verdures i al consum de l'oli d'oliva verge.

11

L'oli d'oliva verge ens manté sans: regula els aparells digestiu i circulatori i ens ajuda a lluitar contra l'envelliment!!!

Els lípids o greixos com l'oli d'oliva verge són indispensables a la nostra dieta diària.

L'oli d'oliva verge no conté colesterol, i conté àcids grassos insaturats -que ajuden a regular el nivell de colesterol a la sang-. Aquests dos components ajuden al correcte funcionament de l'aparell circulatori, evitant malalties associades com és l'arteriosclerosi. L'arteriosclerosi és la formació de plaques que redueixen el pas de la sang a l'interior de les artèries.

combatre l'envelliment. Es tracta d'un grup de vitamines, minerals, colorants naturals i altres compostos que bloquegen l'efecte perjudicial dels denominats radicals lliures.

A l'oli d'oliva verge també hi trobam àcids grassos essencials per al nostre organisme.

L'oli d'oliva verge és vehicle de transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K).

L'oli d'oliva verge conté agents antioxidants que ens ajuden a



Consells

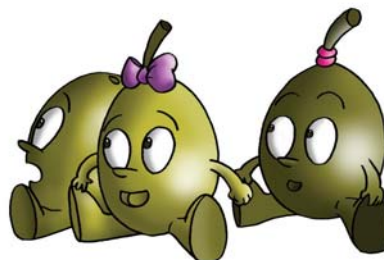
12

L'oli d'oliva verge s'ha de conservar en recipients de vidre obscur o d'acer inoxidable i a un lloc fresc, protegint-lo de la humitat i el calor.

Quan volguem fregir amb oli d'oliva verge s'ha d'intentar no superar els 180°. En aquest cas, convé utilitzar un recipient ample, de fons gruixat, i omplir-lo d'oli fins a la meitat per fregir. Convé que l'oli estigui ben calent, però que no arribi a treure fum.

No mesclar olis d'oliva verge al setrill.

No s'hauria de fer servir el mateix oli per fregir diverses vegades.



Full de tast

Prova triangular

De les tres mostres n'hi ha una que és diferent a les altres; la pots identificar?.
Analitza'n atentament el color, l'olor i el sabor.



Esbrina quines dues mostres són iguals i elimina'n una.

Anota les mostres que ara et queden:

Compara les mostres que et queden i contesta:



Quina té el color més intens?

Quina és més aromàtica?

Quina té un gust més fort?

Quina t'agrada més?

Oli de Mallorca i la gastronomia

14



L'Oli de Mallorca té un gust que el fa compatible amb molts de productes alimentaris i plats elaborats.

L'Oli de Mallorca també potencia els sabors i fa que els aliments i els plats que inclouen aquest ingredient resultin exquisits, ja sigui en cru o formant part de la seva preparació.

Receptes:

Pa amb oli

Pa pagès fregat amb la tomàtiga, se li dona el punt de sal, es rega amb abundant Oli de Mallorca, acompanyat d'unes olives trencades, unes tàperes i del companatge que us vengui de gust... és la senzillesa feta plaer.

L'allioli

El seu procés d'elaboració és molt simple: en el morter es piquen els grans d'all i s'afegeix Oli de Mallorca sense deixar de remenar. S'afegeixen algunes gotes de llimona i finalment s'assaona amb sal.

Trempó

Es tallen petits, el pebre, la tomàtiga i les cebes, es trempa amb l'Oli de Mallorca i un poc de sal, s'acompanya d'olives i de tonyina, si es vol.

Ingredients:

Pa
Oli de Mallorca
Tomàtiga
Sal
Olives i tàperes
Companatge: embotits, formatges o el que a un li vengui de gust!!!

Oli de Mallorca
All
Suc de llimona
Sal.

Pebre
Tomàtiga
Oli de Mallorca
Cebes
Olives
Tonyina, opcional.

Per treballar després

Assenyala distints plats o aliments que necessitin oli d'oliva per a la seva elaboració i subratlla els que has provat:

.....
.....

Creus que tots els olis d'oliva tenen el mateix gust? T'ha agradat l'oli d'oliva verge?

.....

Cita alguns aliments propis de la dieta mediterrània.

.....
.....

Què és l'oli d'oliva verge?

.....
.....

Coneixes algunes vitamines característiques de l'oli d'oliva verge?

.....

Com es diu el lloc on s'elabora l'oli d'oliva verge?

.....

Notes de l'alumne



Notes de l'alumne



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page below the title.

UNITATS DIDÀCTIQUES

Els Aliments de les Illes Balears

l'Oli de Mallorca



**Govern
de les Illes Balears**
Conselleria
d'Agricultura i Pesca

© de l'edició: SEMILLA
Coordinació: Divulgàlia
DL: PM-85/2005

UNITATS DIDÀCTIQUES

Els Aliments de les Illes Balears

1. l'Oli de Mallorca



Altres títols de la col·lecció



2 El Formatge
Mahón-Menorca



3 La Sobrassada
de Mallorca



4 L'Ensaimada
de Mallorca