

# 1

UNITAT  
DIDÀCTICA

## Els Aliments de les Illes Balears L'Oli de Mallorca

*Història*  
*Procés d'elaboració*  
*Nutrició*  
*Activitats*



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
d'Agricultura i Pesca

# Els Aliments de les Illes Balears

## L'Oli de Mallorca

2

### Índex

Salutació de 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
L'Oli de Mallorca: nutrició i salut .....	11
Consells .....	12
Full de tast .....	13
L'Oli de Mallorca i la gastronomia .....	14
Passatemps .....	15
Per treballar després .....	16
Activitats en grup .....	17
Notes de l'alumnat .....	18



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
d'Agricultura i Pesca

# Salutació de la Consellera

*Les nostres illes, situades a la part occidental de la Mediterrània, compten amb quatre estacions molt diferenciades i amb una gran diversitat geogràfica, on es produeix una gran varietat de plantes i animals.*

*Els agricultors i ramaders de les Illes Balears són els qui tenen cura de les nostres terres, cultius i bestiar. Així mateix, els pescadors gestionen la nostra mar. Tots plegats s'encarreguen d'oferir-nos aquests aliments.*

*La Conselleria d'Agricultura i Pesca és la responsable, dins el Govern de les Illes Balears, de vetllar perquè els aliments illencs siguin de qualitat i respectin el medi ambient.*

*Des de la Conselleria d'Agricultura i Pesca us convidam a participar activament en les activitats que us proposam. L'objectiu és que, com a ciutadans d'aquesta terra, coneguen els aliments de qualitat de les nostres illes, els estimen, els defensen i també que els doneu a conèixer als vostres amics i familiars sempre que en tenguen l'ocasió.*

**Mercè Amer Riera**

*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 de l'olivera.*



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

*Durant molt de temps la producció d'oli va ser la principal riquesa de les finques de la serra de Tramuntana, moltes de les quals tenien la seva pròpia tafona, i, en termes econòmics, va ser el producte més exportat fins a mitjan segle XIX. Encara que en els anys següents les exportacions minvaren, l'oli continuà sent 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 varen ser els **fenicis** i els **grecs** els que introduïren el cultiu de l'olivera a les Illes Balears. En el temps dels romans predominava l'anomenada trilogia mediterrània: els cereals, la vinya i l'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, a tot Mallorca.*

*Té les fulles de color verd apagat al dors i gairebé blanques al revers, el tronc és de color grisenc i la seva forma es torna tortuosa i recargolada amb els anys.*

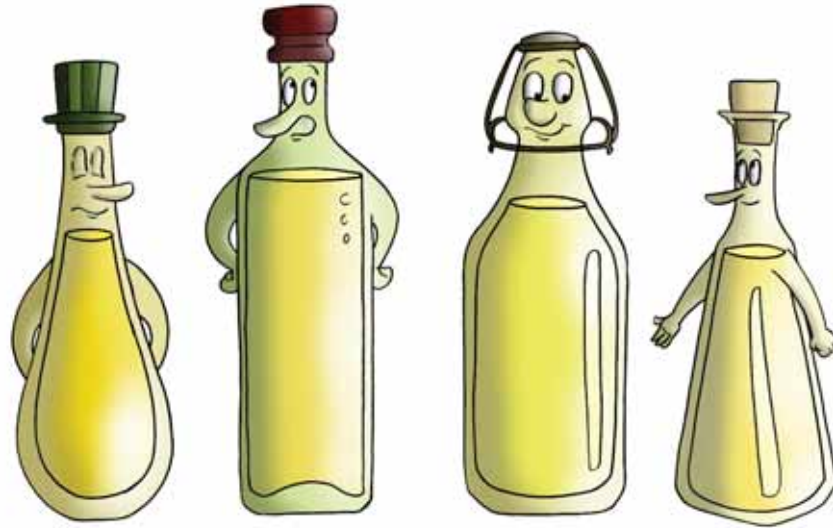
*Com passa en molts d'altres fruits, d'olives també en podem trobar de diferents varietats. Les més comunes a Mallorca són:*



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



## Tipus d'oli d'oliva



6

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

*D'oli d'oliva, segons les 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%.

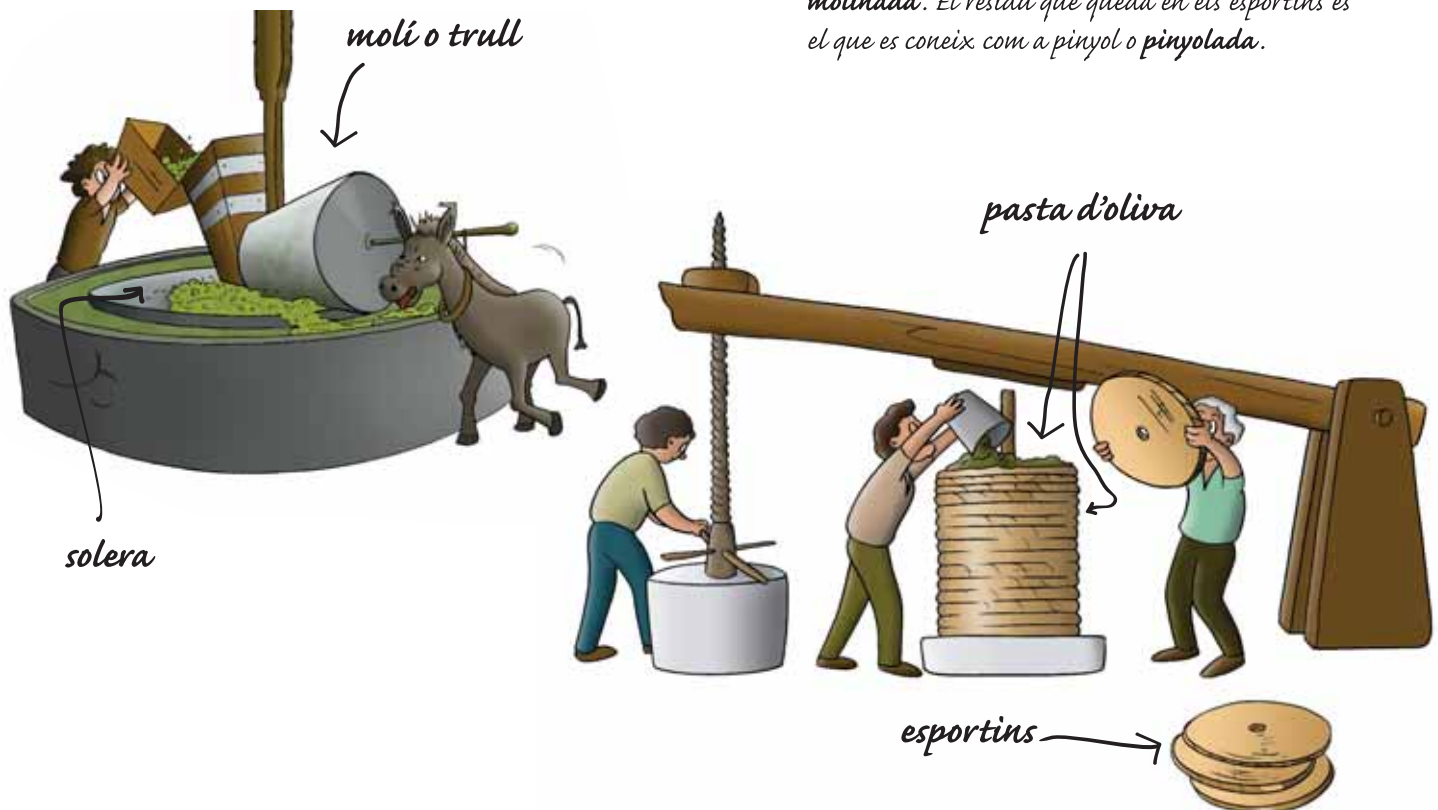
***Oli d'oliva refinat:*** l'oli d'oliva amb algun defecte se sotmet a un procés físic o químic. En aquest procés es perden els nutrients propis de l'oli, així com el color, el gust i l'aroma.

***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

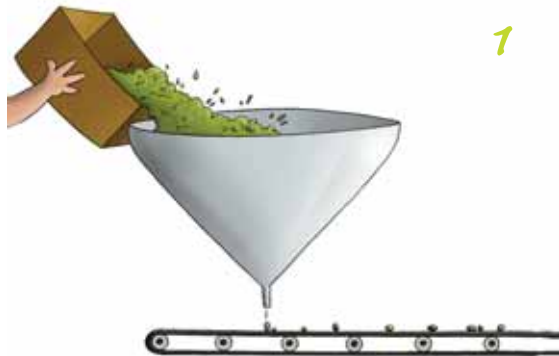
La producció d'oli mitjançant el sistema tradicional consisteix a disposar les olives a la **solera** del **molí o trull**, on són capolades per l'acció d'unes moles o rutllons de forma troncocònica mogudes per un mecanisme que en un principi era de tracció animal i després fou substituït per un motor.

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 **pinjol** o **pinjolada**.



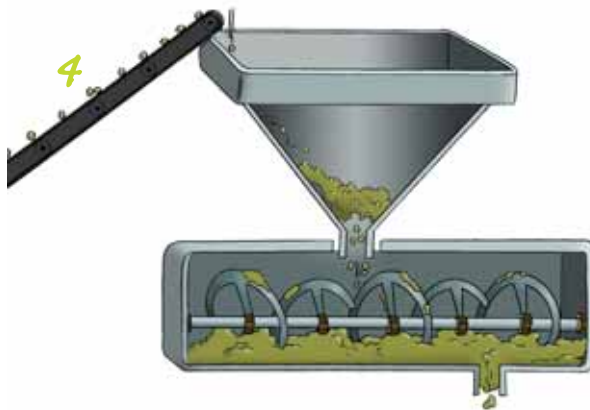
## Procés d'elaboració a l'actualitat

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



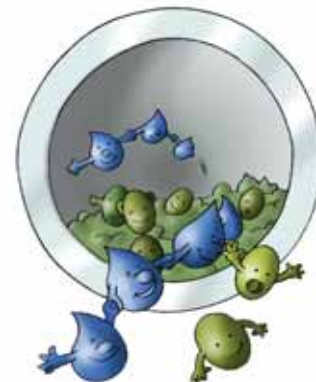
1

**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 obtenir 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.



4

**Molta:** en un molí, amb unes trituradores, s'obté una massa formada per trossos de pinyol, de molla d'oliva, oli lliure i l'aigua del fruit.



5

**Batuda:** la batuda continuada a temperatures no superiors a 27° 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



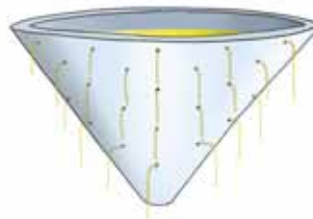
**Pesada i classificació:** les olives, ja rentades, es pesen. Es pren una mostra de les olives i es duu al laboratori, per saber-ne el rendiment i el grau d'acidesa.

6



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

7



**Decantació:** neteja de l'oli.

8



**Emmagatzematge i envasament:** l'oli net se separa en dipòsits d'acer inoxidable segons la qualitat. A l'hora de comercialitzar-lo, s'envasa en botelles.

## La denominació d'origen Oli de Mallorca

10

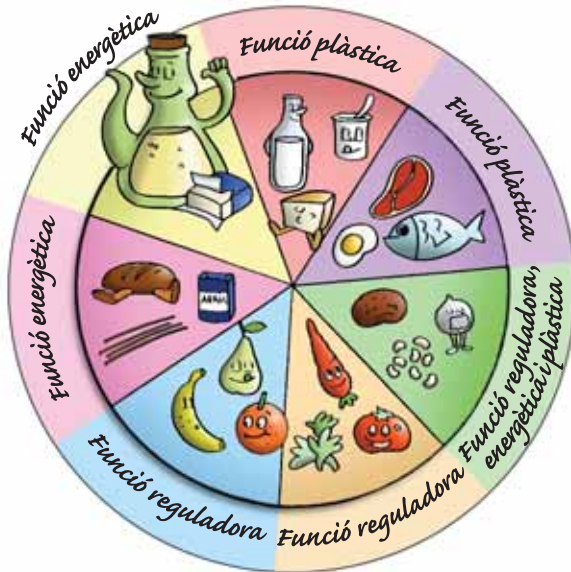


*La denominació d'origen és un nom que fa referència a l'origen geogràfic del producte, però també a la seva qualitat i personalitat, així com al compliment del reglament i al control que es fa del producte. Tot això possibilita la diferenciació d'uns productes respecte dels altres. En el cas de la denominació 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'olives 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, a 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 en 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, ja que eviten malalties com l'arteriosclerosi. L'arteriosclerosi és la formació de plaques que redueixen el pas de la sang a l'interior de les artèries.

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

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

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

L'oli d'oliva verge conté agents antioxidants que ens ajuden a combatre l'envelliment. Es tracta



## Consells

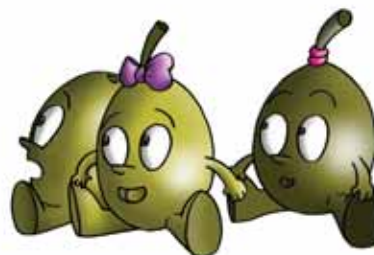
12

*L'oli d'oliva verge s'ha de conservar en recipients de vidre obscur o d'acer inoxidable i en un lloc fresc, ben protegit de la humitat i de la calor.*

*Quan vulguem 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. Convé que l'oli estigui ben calent, però que no arribi a treure fum.*

*No s'han de mesclar olis d'oliva verge en el setrill.*

*Tampoc no s'ha de fe servir el mateix oli de fregir diverses vegades.*



## Full de tast

### *Prova triangular*

*Una de les tres mostres és diferent de 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?*



## L'Oli de Mallorca i la gastronomia

### Receptes:

#### ***Pa amb oli***

*Pa pagès fregat amb tomàtiga. Se li dona el punt de sal, es rega amb abundant Oli de Mallorca i s'acompanya d'unes olives trencades, d'unes tàperes i del companatge que us vèngui de gust... És la senzillesa feta plaer.*

#### ***Allioli***

*El procés d'elaboració és molt simple: en el morter es piquen els grans d'all i, sense deixar de remenar, s'hi afegeix l'Oli de Mallorca. També s'hi 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, i 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 vèngui de gust!

Oli de Mallorca  
All  
Suc de llimona  
Sal

Pebre  
Tomàtiga  
Oli de Mallorca  
Cebes  
Olives  
Tonyina (opcional)

*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 els aliments i els plats que inclouen aquest ingredient exquisits, ja sigui en cru o formant part de la seva preparació.*

## Passatemps

1. *Sopa de lletres:*



SOLERA  
 ESPORTINS  
 OLIVA  
 MOLINADA  
 PINYOLADA  
 TRULL  
 MOLÍ



2. *Ordena el procés d'elaboració:*



## Per treballar després

*Assenyala distints plats o aliments que necessitin oli d'oliva per a l'elaboració i subratlla els que has tastat :*

.....

.....

.....

16

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

.....

.....

*Esmenta 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? .....*



## Activitats en grup

**1** *Visiteu una tafona*

**2** *Feis una sortida al mercat i cerqueu-hi diferents tipologies d'oliva o diferents formes de preparar-la.*

**3** *Elaboreu un mural dedicat a la elaboració de l'oli d'oliva verge.*

Dotted lines for writing.

## Notes de l'alumnat



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-1953/2006  
Edició: setembre de 2007

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'Ensaïmada  
de Mallorca



5 Agricultura i  
ramaderia  
ecològiques



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria d'Agricultura i Pesca