

Guia educativa  
**Tornem**  
a la **TERRA**  
*tradicions del camp*

Unitat Didàctica 5  
Aliments bàsics



## Unitat Didàctica 5: Aliments bàsics

1. Presentació del projecte “Tornem a la Terra”
2. Justificació del projecte “Tornem a la Terra”
3. Guia educativa “Tornem a la Terra”
  - 3.1. Objectius
  - 3.2. Competències
  - 3.3. Metodologia
4. Unitat didàctica 5 (UD5): “Aliments bàsics”
  - 4.1. Objectius específics de la UD5 “Aliments bàsics”
  - 4.2. Continguts
  - 4.3. Criteris d'avaluació
  - 4.4. Material per al professorat: aliments bàsics
  - 4.5. Activitats generals sobre aliments bàsics
  - 4.6. Capítol 5.1: etnoclip “Formatge”
    - 4.6.1. Activitats específiques
    - 4.6.2. Transcripció etnoclip “Formatge”
  - 4.7. Capítol 5.2: etnoclip “Mel”
    - 4.7.1. Activitats específiques
    - 4.7.2. Transcripció etnoclip “Mel”
  - 4.8. Capítol 5.3: etnoclip “Oli d'oliva”
    - 4.8.1. Activitats específiques
    - 4.8.2. Transcripció etnoclip “Oli d'oliva”



## 1. Presentació del projecte

“Tornem a la terra” és un projecte educatiu dirigit als cursos de 5è i 6è de primària i a 1r, 2n, 3r i 4t de l’ESO. La finalitat d’aquest projecte és preservar el coneixement i les tradicions rurals de la mà de dones eivissenques, acostant-les a les generacions més joves. Amb això es pretén que aquestes generacions siguin capaces de posar en pràctica aquestos coneixements que proporcionen aprenentatges d’autosuficiència al camp.

El projecte consta d’una sèrie d’etnoclips sobre productes artesanals i d’una guia didàctica per treballar-los amb l’alumnat. Els productes presentats en els etnoclips són elaborats per dones en finques rurals de diferents municipis d’Eivissa.

L’etnoclip és un format audiovisual de curta durada, dinàmic i atractiu, amb un llenguatge visual que combina el documental i l’etnografia, ciència que estudia els pobles i la seua cultura.

D’aquesta manera, el projecte “Tornem a la terra” s’ofereix com un registre de tradicions i maneres de vida de la comunitat eivissenca mitjançant l’observació i la descripció de la seua identitat i estil de vida.

## 2. Justificació del projecte

Les dones han jugat un paper fonamental en el desenvolupament sostenible del medi rural i en la perpetuació de les tradicions culturals. Han elaborat molts dels productes necessaris per a la família, com aliments, medicines, vestimentes, utensilis i objectes decoratius i lúdics. El que no podien fabricar ho aconseguien a través de l'intercanvi o la venda dels seus productes artesanals, la qual cosa al seu torn suposava una entrada econòmica complementària per a la unitat familiar.

El coneixement d'aquestes dones per transformar matèria primera local en productes artesanals s'adquireix des de la infantesa i s'ha anat transmetent de manera oral de generació en generació. És aquest un llegat cultural molt valuós per a la societat eivissenca, que ha estat fonamentalment invisibilitzat pel fet de desenvolupar-se en l'àmbit domèstic.

Els etnoclips pretenen ser un registre audiovisual d'aquesta saviesa abans que aquestes dones desapareguin. Un registre que, acompanyat de la guia educativa, permet acostar el medi rural als i les joves, proporcionant-los eines d'autosuficiència i transmetent la importància de preservar la riquesa del camp de la nostra illa. Mitjançant la transformació de matèries primeres locals reduïm la nostra petjada ecològica, eliminam l'impacte del transport i de l'envasament dels productes, i contribuïm així a recuperar l'equilibri natural del planeta.



## 3. Guia educativa

Aquesta guia educativa està pensada com un recurs per al professorat. S'organitza en unitats didàctiques que al seu torn recullen diferents capítols. Cada capítol ve acompanyat d'un etnoclip amb una durada aproximada de 5 minuts.

Aquest projecte es concep com una biblioteca de coneixement que estarà en constant creixement a mesura que es vagin gravant nous etnoclips. Fins al moment comptem amb les següents unitats didàctiques:

### Unitat Didàctica 1

#### LES CONSERVES



Cap.1.1 Olives trencades



Cap.1.2 Conserva de tomata



Cap.1.3 Xereques "figues seques"

### Unitat Didàctica 2

#### ARTESANIA



Cap.2.1 Ceràmica



Cap.2.2 L'espart

### Unitat Didàctica 3

#### PLANTES AROMÀTIQUES



Cap.3.1 Herbes eivissenques



Cap.3.2 El romaní

### Unitat Didàctica 4

#### REBORISTERIA



Cap.4.1 Orelletes



Cap.4.2 Flaó

### Unitat Didàctica 5

#### ALIMENTS BÀSICS



Cap.5.1 Formatge



Cap.5.2 Mel



Cap.5.3 Oli d'oliva

## 3.1. Objectius

Els objectius generals d'aquesta guia són els següents:

- Presentar la riquesa del món rural a les aules per fomentar-ne la protecció.
- Valorar i preservar la riquesa de les tradicions de l'entorn rural.
- Promoure la recuperació de les tradicions per a viure de manera autosuficient.
- Visibilitzar el coneixement que han aportat les dones al món rural.
- Reconèixer i analitzar els rols de gènere en l'entorn rural.
- Posar de manifest el valor i importància de les activitats del sector primari per al manteniment dels ecosistemes.
- Destacar com l'elaboració de productes tradicionals protegeix el medi ambient a curt, mitjà i llarg termini.



Aquesta guia educativa s'alineja amb 4 dels 17 \*ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) de l'Agenda 2030 de la Nacions Unides<sup>1</sup>:



"L'educació promou oportunitats d'aprenentatge, ajuda a millorar la vida i el desenvolupament sostenible"



"La importància de la igualtat de gènere radica en el fet que és la base necessària per a aconseguir un món pacífic, pròsper i sostenible"



"Reduir la petjada ecològica mitjançant un canvi en els mètodes de producció i consum és urgent per a un creixement econòmic i un desenvolupament sostenible"



"Protegir, restablir i promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres"

<sup>1</sup> <https://www.agenda2030.gob.es/objetivos/home.htm>

## 3.2. Competències

A través de les activitats proposades en aquesta unitat didàctica es treballen les següents competències:



### Competència en comunicació lingüística

Aprendre a seleccionar i organitzar la informació rellevant

Escoltar i dialogar de forma ordenada i respectuosa en treballar en grup

Utilitzar el llenguatge per a desenvolupar preguntes que facilitin la interlocució en el treball de camp



### Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor

Plantejar metes assolibles, transformant les idees en accions

Utilitzar diverses estratègies per a dur a terme el projecte plantejat

Desenvolupar actituds de creativitat, confiança, responsabilitat, sentit crític i cooperació

Desenvolupar hipòtesis i contrastar-les a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp



### Competència a aprendre a aprendre

Desenvolupar l'atenció, concentració, memòria, comprensió i expressió lingüística

Motivar el treball autònom i la presa de decisions

Tenir la capacitat de cooperar amb els altres per treballar en equip

Planificar, observar i registrar la informació de les entrevistes

Seleccionar, organitzar i presentar la informació obtinguda



### Competències socials i cíviques

Respectar els valors socials i mediambientals

Avaluar les conseqüències ambientals dels nostres hàbits

Prendre decisions de consum més responsable que puguin beneficiar la societat

Valorar el treball i dedicació de les persones entrevistades



### Competència digital

Buscar i seleccionar la informació en la xarxa

Utilitzar els recursos tecnològics per a gravar i editar la informació recollida



### Consciència i expressions culturals

Utilitzar l'art audiovisual per documentar la informació

Desenvolupar la imaginació i la creativitat

### 3.3. Metodologia

Les activitats detallades en aquesta unitat didàctica s'han pensat per a un rang d'edat flexible, les quals, mitjançant el criteri del professorat, hauran d'adaptar-se al nivell educatiu corresponent, des de 5è de primària a 4t de l'ESO:

El principal recurs didàctic amb el qual treballarem són els etnoclips, vídeos en què es presenten breus seqüències dels processos d'elaboració de diferents productes tradicionals del camp d'Eivissa.

Es proposen activitats per realitzar abans i després del visionament de l'etnoclip, a l'aula i fora de l'aula. El professorat pot seleccionar prèviament les activitats, en funció del temps que es vulgui dedicar al projecte.

En aquesta guia es busca fomentar diferents competències i capacitats en l'alumnat aplicant les següents estratègies metodològiques:

- Treball per competències amb activitats experimentals, pràctiques, innovadores i creatives.
- Metodologia participativa amb treballs cooperatius en grup potenciant l'escolta, la presa de decisions en consens i la participació igualitària.
- Foment del treball autònom i l'ús de noves tecnologies per a obtenir informació.
- Desenvolupament d'hipòtesis que puguin ser contrastades a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp.
- Creació d'estratègies de comunicació, enunciant preguntes que facilitin la interlocució durant els processos de recerca social en el treball de camp.





# Unitat didàctica 5

## 5. Aliments bàsics

Aquesta unitat didàctica se centra en alguns aliments bàsics de la gastronomia eivissenca i consta de tres capítols:

**Capítol 5.1: "Formatge"**

**Capítol 5.2: "Mel"**

**Capítol 5.3: "Oli d'oliva"**

Les primeres activitats proposades en aquesta unitat didàctica treballen de forma més genèrica el tema de la gastronomia i els aliments bàsics.

Dins dels capítols es proposen altres activitats relacionades directament amb els productes elaborats en els etnoclips.



## 4.1. Objectius específics de la UD5 "Aliments bàsics"

Els objectius específics d'aquesta unitat didàctica són:

- Descobrir els aliments bàsics de la gastronomia tradicional eivissenca així com les èpoques en què s'elaboren i es consumeixen.
- Aprendre a elaborar i recol·lectar alguns aliments bàsics que fan dones de l'illa d'Eivissa.
- Descobrir la relació entre l'estacionalitat dels productes locals, l'elaboració dels aliments i el consum responsable amb el medi ambient:
  - Aprofitament dels productes del camp.
  - Eina d'autosuficiència.
  - Reducció de la petjada ecològica.



## 4.2. Continguts

Els continguts es presenten en tres grups interrelacionats: els conceptes i sabers, els procediments que faciliten l'aprenentatge i les actituds i valors que es desenvolupen:



### Conceptuals

L'elaboració de d'aliments bàsics de la cuina tradicional eivissenca a partir de productes del camp d'Eivissa

El valor cultural de l'elaboració d'aliments bàsics per a la gastronomia local

El rol de les dones en l'elaboració dels aliments bàsics

La relació entre la protecció del medi ambient i l'elaboració casolana d'aliments bàsics

Similituds i diferències dels aliments bàsics a la gastronomia de diversos llocs del món



### Procedimentals

Trobar informació a internet o mitjançant una enciclopèdia

Conèixer les tècniques per elaborar productes a partir de la matèria primera local

Identificar els aliments bàsics casolans, tradicionals i locals

Adquirir coneixements a través de la transmissió i el contacte intergeneracional

L'elaboració d'una entrevista

Usar el vídeo com a eina de recerca



### Actitudinals

Prendre consciència dels valors de l'autosuficiència alimentària, del valor de la vida rural i la importància de la protecció del camp

Empoderar les generacions joves en el seu rol per conservar l'entorn rural

Valorar i aprendre els coneixements de les dones en el medi rural

## 4.3. Criteris d'avaluació

Els criteris d'avaluació són indicadors perquè l'alumnat aconseguixi objectius i adquireixi competències. Per valorar si l'alumnat ha après i ha adquirit coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin en la seua realització i desenvolupament personal, el professorat pot orientar-se amb els següents criteris d'avaluació:

- Valora el treball de la dona en el medi rural.
- Reconeix algunes aliments bàsics i la seua relació amb l'estacionalitat dels productes del camp eivissenc.
- Coneix algunes tècniques d'elaboració d'aliments bàsics de la zona i altres indrets del món.
- Adquireix coneixements per identificar els ingredients locals que s'utilitzen en en la gastronomia local.
- Aprèn a elaborar un aliment bàsic seguint indicacions.
- Reconeix els avantatges de l'elaboració casolana de d'aliments bàsics per ser més autosuficient.
- Treballa de manera cooperativa i valora el treball en grup per enriquir la recerca.
- Formula preguntes per realitzar una entrevista.
- Fa ús de l'eina audiovisual per enriquir la recerca.
- Comprèn i valora el medi rural com a font de vida.
- Desenvolupa hàbits de cura i respecte cap a la naturalesa.
- Es relaciona amb persones d'altres generacions per informar-se i aprendre.
- Entén el rol que tenen els i les joves en la conservació del medi ambient i l'entorn rural.



## 4.4. Material per al professorat: Gastronomia i aliments bàsics

A continuació es detalla informació específica sobre la gastronomia i els aliments bàsics locals, la qual pot servir d'ajuda al professorat per dinamitzar les activitats de reflexió a classe:

### 1. La gastronomia mediterrània



Cada poble desenvolupa unes combinacions culinàries específiques, segons les matèries primeres alimentàries de què disposa, les necessitats de les famílies i la seua creativitat.

La gastronomia és el coneixement de receptes i tècniques culinàries d'una cultura i també és l'art de gaudir del menjar, ja que combina tots els sentits: l'olfacte, la vista, el tacte, el gust i l'oïda.

La cuina o la gastronomia mediterrània es caracteritza per l'ús d'ingredients frescos, cereals i llegums. És una cuina que s'adapta a un clima molt sec a l'estiu i en què s'elaboren tres aliments bàsics comuns: el pa, l'oli i el vi.

Es diu que la cuina mediterrània és sana, variada, saborosa i nutritiva, i que utilitza gran varietat de fruites, verdures i hortalisses, a més de plantes aromàtiques i espècies. Una cuina que aprecia el peix, els crustacis, així com la carn de porc, bestiar i pollastre, els embotits i els formatges. Parlem de productes i sabors que han perdurat en el temps, una cuina que ha sabut adaptar-se al clima i que en temporades de pocs aliments és capaç d'elaborar plats molt saborosos.

## 2. Orígens de la cuina eivissenca



La cuina popular és l'art de preparar els aliments segons la tradició que s'ha transmès oralment de generació en generació. Les principals fonts alimentàries de la cuina històrica eivissenca han estat el mar i el camp, amb pocs productes importats a causa del seu aïllament geogràfic. Durant l'hivern, depenien de la plantació estival, dels animals de corral i dels productes derivats de la matança.

Les finques pageses eren la base de l'economia domèstica i, per tant, les que permetien l'autosuficiència de les famílies.

Cal tenir en compte que les persones que vivien a Vila no podien elaborar els aliments bàsics (únicament a les feixes) i que no totes les persones que vivien en finques rurals tenien la matèria primera per elaborar-los. Per això, moltes vegades els havien d'aconseguir a través de l'intercanvi.

La cuina eivissenca és el resultat de la confluència de moltes cultures mediterrànies, les quals portaven nous ingredients i maneres de preparar i obtenir els aliments.

Del poble fenici, se'n va aprendre l'obtenció de la sal i l'elaboració del peix a salaó, molt important per conservar l'aliment.

Als pobles púnics o cartaginès se'ls atribueix l'agricultura de regadiu, les cisternes i fonts d'aigua dolça, els embarcadors a les cales, la ramaderia ovina, les primeres oliveres, el cultiu de la figuera i el magraner.

De la cultura romana es conserva la preparació de carns de caça en adob.

De la cultura àrab s'ha heretat el gust per les herbes aromàtiques i les espècies importades de països llunyans, com la canyella, el pebre i el gingebre. De l'afició àrab pels dolços ha quedat el cultiu de canya de sucre i de carabassa de cabell d'àngel i la preparació de fruites seques, com ametlles, figues, albercocs, prunes, panses i dàtils. També han deixat el cultiu de fruiters, cítrics i llegums i el culte a l'aigua.

Les cultures catalana i cristiana varen introduir el porc i l'elaboració d'embotits, el sofregit com a base dels plats, la picada com a toc final dels guisats i les verdures del nou món, com la patata, el moniato, la tomata, la pebrera i la mongeta, amb què es feien moltes conserves per passar l'hivern.

En general, la cuina l'han elaborat sempre dones, ja que eren les que feien moltes de les tasques a l'entorn de la finca perquè estava mal vist que treballassin fora de la casa.

### 3. Aliments bàsicss de la cuina eivissenca

A continuació es mostra una selecció d'alguns aliments bàsics sempre presents als mercats tradicionals, als rebosts i a les cuines eivissenques:



#### La sal

És una de les substàncies imprescindibles per condimentar el menjar i per fer conserves.

Tradicionalment, a Eivissa la major part de la sal que es consumia procedia de l'explotació salinera, encara que també s'extreia manualment dels cocons de les roques a les zones costaneres.



#### L'oli

Se'n diu "or líquid", s'extreu de l'oliva i s'usa a gairebé totes les receptes de cuina.

A Eivissa l'oli s'extreu al trull, ara ja mecanitzat.

Antigament només era per a consum local i d'àmbit domèstic, actualment ja es comercialitza.



#### El pa

El pa té una gran importància com a base de l'alimentació pitiüsa i, per tant, de la supervivència de la població local.

El blat es molia als molins fariners, que, tot i que ja estan en desús, encara es preserven a l'illa. I després la farina es cuinava als antics forns de llenya, que no falten a les cases pageses.



#### El vi

Beguda que no faltava a cap taula, s'extreu de la fermentació del raïm, molt important a la cuina per conservar aliments.

Hi ha moltes varietats de raïm per fer vi, però la varietat tradicional més estesa a Eivissa és la monestrell, que dona un vi negre d'alta graduació.

Moltes famílies eivissenques elaboraven el seu propi vi.

### 3. Aliments bàsicss de la cuina eivissenca

A continuació es mostra una selecció d'alguns aliments bàsics sempre presents als mercats tradicionals, als rebosts i a les cuines eivissenques:



#### El greix

És un dels ingredients bàsics de la cuina eivissenca, que s'extreu de les matances per fer-lo servir en receptes i postres.

Aquestes reunions familiars han estat essencials per a la supervivència de les famílies pitiüses, ja que els productes obtinguts del sacrifici del porc es conserven i es poden consumir durant tot l'any.

De la matança, a més del greix, destaquen l'elaboració de la sobrassada i el botifarró. També se salen la carn i els ossos per conservar-los.



#### La mel

Substància dolça elaborada per les abelles a partir del nèctar que recullen de les flors. És usada com a aliment per a les seues cries, però en època de floració l'excedent de mel a la casera permet extreure-la sense que afecti a la reproducció.

Aquesta activitat de les abelles és fonamental per pol·linitzar les plantes i, per tant, imprescindible per mantenir l'ecosistema i el medi rural que ens proporciona aliment. Per conservar i protegir les abelles és important que tinguin accés a l'aigua, plantar flors, arbres fruiters i evitar l'ús de pesticides.

L'apicultura és la cria d'aquests insectes, que permet cuidar-los i recol·lectar-ne els productes de manera respectuosa: mel, cera, pròpolis i pol·len.



#### Formatge

Les dones pitiüses elaboraven formatge a partir de la llet de cabra i ovella principalment, encara que també es pot fabricar amb llet de vaca.

La producció més gran de formatge era a l'època de cria, a la primavera, però es conservava amb sal per al seu consum durant tot l'any.

Tradicionalment es prenia o quallava la llet amb herba de formatjar o amb el quall de l'estómac d'animals remugants.

Actualment se sintetitza a partir de pólvores químiques que converteixen la llet en quallada.



## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 1

#### "La gastronomia" (activitat d'indagació)



**Lloc:** Al'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys. **Temps estimat:** 45'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre la gastronomia. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Què és la gastronomia?
- Què caracteritza la gastronomia mediterrània?
- Quines són les influències que ha rebut la cuina eivissenca al llarg de la història?
- Coneixes alguns aliments bàsics de la gastronomia tradicional eivissenca? Podries esmentar-ne tres?
- Com s'elaboren?

**Reflexió:** Finalment s'estableix un diàleg obert entre tota la classe per compartir els resultats de les seues recerques i reflexionar sobre la història de la gastronomia eivissenca.

#### Preguntes per dinamitzar la reflexió grupal:

- Quines característiques comunes comparteixen els costums gastronòmics dels països de la Mediterrània?
- De quins pobles o cultures hem heretat aquestes tradicions culinàries?
- Quina relació té l'aïllament geogràfic d'Eivissa amb la producció dels seus aliments?
- Quins aliments bàsics han estat clau en la història de la cuina tradicional eivissenca i com s'hi elaboren?
- Antigament, quines persones elaboraven la gastronomia local? Avui dia qui manté aquest coneixement?



## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 2

#### "La gastronomia i les dones d'Eivissa"



**Lloc:** Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180'

Reflexió final a l'aula: 60'

**Materials i recursos:** Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

**Descripció:** 1. **En parelles o en grups, penseu en una dona d'Eivissa** que conegui el procés d'elaboració tradicional d'algun aliment bàsic de la gastronomia local (per exemple: oli, vi, pa, formatge, mel, sal...) per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar en el vostre entorn més pròxim, al centre cultural, en mercats artesanals...

2. **Redactau conjuntament les preguntes per fer una entrevista a aquesta dona.** Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Quins aliments bàsics usen a la cuina i on els troben? Quan s'elaboraven? Com és el procés d'elaboració? Qui realitzava tradicionalment aquests productes, homes o dones? Qui li va ensenyar a fer-ho?

3. **Dissenyau el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà?, qui entrevistarà? i qui editarà?

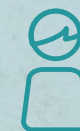
4. **Posteriorment es visualitzen en classe els enregistraments i es fa una reflexió grupal** per extreure'n conclusions, per exemple: Quins aliments bàsics de l'alimentació es produïen de forma artesanal a Eivissa? On troben les matèries primeres per produir aquests aliments bàsics? Com s'elaboraven tradicionalment aquests productes? A qui s'assignava tradicionalment l'elaboració d'aquests productes? Per què creis que se'ls assignava aquest rol?



## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 3

#### "Els aliments bàsics i el medi ambient"



**Lloc:** A casa i a l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** 60' | Temps de reflexió a l'aula: 60'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

#### Descripció:

1. Individualment, escull un producte bàsic de la cuina de casa, com per exemple oli, sal, pa, formatge, mel, vi...
2. Investiga a l'etiqueta del producte: lloc de fabricació, ingredients i tipus d'embolcall.
3. Investiga per internet (amb ajuda del professor o professora) com s'obté aquest producte i quines matèries primeres s'utilitzen quina distància recorre el producte des del lloc de fabricació fins a ca teua, quines problemàtiques socials/ecològiques/ de salut planteja obtenir aquestos productes (per exemple: explotació animal, ús de pesticides).
4. Investiga per internet (amb ajuda del professor o professora) com es fabrica l'embolcall i quines problemàtiques mediambientals i residus es generen durant la fabricació i l'ús.
5. Emplena aquesta taula comparativa del producte seleccionat per comparar-lo amb un producte anàleg però elaborat tradicionalment. Per exemple: Hi ha olis que s'obtenen d'oliveres d'agricultura intensiva, en què es fan servir fertilitzants i s'elaboren de forma industrial i a més s'embotellen en plàstic, mentre que tradicionalment l'oli es guardava en gerres de fang, no es feien servir fertilitzants en el cultiu i s'elaborava de forma artesanal.



Investigació



A l'aula



Fora de l'aula



En grup



Individual



Manual



Amb càmera

## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 3

Taula

| Producte triat | Lloc de producció | Forma de producció | Residus que genera | Producte anàleg tradicional | Lloc d'elaboració | Forma d'elaboració | Origen dels ingredients | Residus que genera |
|----------------|-------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |
|                |                   |                    |                    |                             |                   |                    |                         |                    |

## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 3

#### "Els aliments bàsics i el medi ambient"



#### Descripció:

6. **Comparteix les teues recerques amb la resta de la classe** i elaborau una taula conjunta de tots els resultats obtinguts.

7. **Investiga i reflexiona a l'aula sobre els resultats**d'aquesta taula.

A continuació es detallen algunes preguntes que poden orientar-te:

- Quines diferències observau entre els aliments bàsics produïts de forma artesanal i els produïts industrialment?
- Què aporta l'elaboració pròpia d'aliments bàsics a cura del medi ambient i a la salut?
- Quina diferència hi ha entre els residus que generen els productes industrials davant dels productes de proximitat elaborats amb tècniques tradicionals?
- Quines conseqüències pot tenir per a nosaltres perdre el coneixement de les tècniques tradicionals de producció d'aliments bàsics?
- Com puc contribuir jo a consumir aliments més respectuosos amb el medi ambient?

**Links:** Oli d'oliva | Vi



Investigació



A l'aula



Fora de l'aula



En grup



Individual



Manual



Amb càmera

## 4.5. Activitats generals sobre la gastronomia i els aliments bàsics

### Activitat 4

#### "La gastronomia en el món"



**Lloc:** Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180'  
Reflexió final en classe: 60'

**Materials i recursos:** Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

**Descripció:** 1. En parelles o en grups, **penseu en una dona d'una nacionalitat diferent de l'espanyola** que conegui el procés d'elaboració tradicional d'algun aliment bàsic de la gastronomia del seu país (per exemple: oli, vi, pa, formatge, mel...), per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar a les vostres famílies, al vostre barri, en centres culturals, en mercats artesanals...

2. **Elaboreu conjuntament les preguntes per fer una entrevista** a aquesta dona. Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Quins aliments bàsics usen a la cuina i on els troben? Quan s'elaboraven? Com és el procés d'elaboració? Qui realitza tradicionalment aquestos productes, homes o dones? Qui li va ensenyar a elaborar-lo?

3. **Dissenyau el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà, qui entrevistarà i qui editarà?

4. **Posteriorment es visualitzen a classe** els enregistraments i es fa una reflexió grupal per extreure'n conclusions, per exemple: Quins aliments bàsics es produïen de forma artesanal en altres països? On troben les matèries primeres per produir-los? Com s'elaboraven tradicionalment aquestos productes? A qui s'assigna tradicionalment la seua elaboració? Per què creis que se'ls assignava aquest rol? Quines diferències i similituds hi ha entre els aliments bàsics d'altres països i els d'Eivissa?



## 4.6. Capítol 5.1 "Formatge"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip "Formatge". Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després de visionar el dit etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



### Cap. 5.1 Formatge

## 4.6.1 Activitats específiques

### Activitat 5

#### "Què sabem del formatge?"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 45'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre el procés d'elaboració del formatge. En grups reduïts, contesten en primer lloc sobre la base dels seus coneixements previs. A continuació, els contrasten investigant a internet:

- Quan és la millor època per elaborar formatges? Per què?
- Quina matèria primera es fa servir per produir formatges?
- Actualment se segueixen produint formatges de forma artesanal?
- Qui solia elaborar aquest producte?
- A quines altres bandes del món es produeix formatge?





## 4.6.1. Activitats específiques

### Activitat 6

#### Visionat de l'etnoclip "Formatge"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** 30'.

**Materials i recursos:** Connexió a internet per a visionar l'etnoclip "Formatge"

**Descripció:** Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a través de l'etnoclip "Formatge":

- Quins ingredients utilitza n'Ana per elaborar el formatge?
- Segons n'Ana, per què antigament era tan important produir aliments a les finques?
- Com és el procés d'elaboració de les orelletes?
- Com és el procés d'elaboració del formatge?
- Per què n'Ana creu que és tan important tenir cura del camp?



## 4.6.1. Activitats específiques

### Activitat 7 "Elaboració de formatge"



**Lloc:** Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 1 hora d'elaboració, 3 hores perquè prengui la llet, 2 hores de repòs per treure el serigot i 1 nit de repòs abans de rentar-lo, assecar-lo i guardar-lo

**Materials i recursos:** 3 litres de llet per fer dos formatges, 10 g d'herba de formatjar o quall en pols, una mica de sal, escorredor amb forma redona, motlo per al formatge, utensili per remoure la llet, recipient per col·locar-hi l'escorredor i que reculli el serigot sobrant

**Descripció:** En aquesta activitat seguirem la recepta de n'Ana per preparar formatge. Els passos a seguir són els següents:

- Muntar les cabres o comprar la llet.
- Quallau la llet, bé amb herba de formatjar o bé amb quall en pols, tapau-la i deixau-la reposar durant 3 hores en un lloc arrecerat on no faci fred.
- Remenau i separau amb la mà la llet presa, posau-la en motlos i salau-la per una banda. A les dues hores capgirau-la i salau-la per l'altra banda.
- Deixau-la tota la nit perquè tregui el líquid sobrant o serigot.
- Escorreu el serigot i rentau i assecau el formatge. Guardau-lo en una formatgera perquè s'assequi.
- Deixeu-lo curar els dies que vulgueu, segons el gust.



## 4.6.2. Transcripció etnoclip "Formatge"

“Abans no hi havia tantes coses, els mercats no estaven tan prop per poder comprar de tot. Així que és clar, els formatges, la sobrassada, preparar les olives, assecar figues... tot això és el que feien els nostres pares i avis.

Tenim cabres, tenim gallines, un porc, hi ha faisans, guàtleres, indiots, coloms... Quan la cabra dona a llum, si té pocs cabrits i produeix més llet de la que mamen les seues cries, se li ha de treure. I després quan els cabrits ja tenen dos mesos i mig o tres ja es poden deslletar.

El primer és munyir les cabres. Que es quedi llet aquí a baix, així. Cada dia és el mateix, no importa que sigui festiu ni que sigui diumenge ni que sigui el dia de Nadal. Elles mengen, elles això no ho entenen.

El formatge és un aliment bo perquè és tot llet natural. Per esmorzar, per berenar, per després de dinar, com més t'agradi: amb codonyat, amb melmelada, amb mel...

Herba per fer formatges, feim servir flor d'herba de formatjar. És un quall natural. Quan està madura, se'n treuen els pètals i, quan estan secs, s'emboliquen en un pedaç net o alguna cosa i es passen per dins de la llet. Però jo no. Jo faig servir aquest. Jo faig així unes dues vegades.

Ara he d'esperar unes dues hores i mitja o tres, que el quall faci el seu efecte i quedi ben compacte per fer els formatges. Amb aquesta llet puc fer uns dos formatges. A l'hivern els poso davant de la xemeneia si fa molt de fred.

A veure, ara ja es veu que està llest perquè ja surt una mica d'aigua clara i es desferra bé, veus? Aleshores ho remenam, ben desfet perquè sigui més fàcil fer el formatge. Ho deixam reposar 10 o 15 minuts.

Després de rentar-nos les mans ben netes, separam el que és el formatge del serigot. Veus com es va separant? Li anem traient el serigot. I ara així, sense pressa, ho vaig pressionant suaument, mai cal pressionar-lo bruscamment, sempre molt suau, així. Hala! Aquest ja és perfecte. Ara els hi posarem sal i en una estona els caggirarem.

La sal la hi poso perquè es conservi millor. I ho deixam que vagi reposant i que vagi colant fins demà. Ha estat tota la nit, li farem la volta per rentar-lo una mica i llevar-li la sal. Ben sequet. Ara ho posarem en un motlo. Ho col·locarem aquí, que té una reixeta a sota perquè el serigot no es quedi dins, i així evitar que el formatge es posi agre.

Estant aquí els toca l'aire i es poden assecar. I ara es queden així tres o quatre dies, que és normal per a un formatge fresc. No té cap complicació. Pot ser que el primer no surti bé, el següent et sortirà millor.

Jo crec que cuidar el camp, els arbres i la natura és important perquè si la natura s'abandona és un desastre. Perquè si ho abandonem tot, què? Què passarà? Si no es cuida, la terra només fa bosc...”



**Ana Ferrer Juan**  
Can Mariano Xumen, Sant Carles de Peralta

### Per fer formatge:

- Munyiu les cabres, quallau la llet, amb herba de formatjar o amb quall en pols, tapau-la i deixau-la reposar durant tres hores en un lloc calent
- Remenau-la i faceu el formatge, posau-lo en motlos i salau-lo per un costat. A les dues hores girau-lo i salau-lo per l'altre costat
- Deixau-lo tota la nit perquè tregui el líquid sobrant o serigot
- Escorreu el serigot, rentau i eixugau el formatge. Guardau-lo dins una formatgera perquè assequi.
- Deixau-lo curar els dies que vulgueu, segons el vostre gust

## 4.7. Capítol 5.2. "Mel"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip "Mel". Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després del visionat de l'etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



Cap. 5.2 Mel

## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 8

#### "Mel d'Eivissa" (activitat d'indagació)



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 30'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre la mel. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Quina importància tenen les abelles per a la natura i per a la nostra alimentació?
- Què és la mel?
- Quin moment de l'any es consumia el flaó i per què?
- En quin moment de l'any es recol·lecta la mel i per què?
- Com podem ajudar a la reproducció de les abelles?



## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 9

#### Visionat de l'etnoclip "Mel"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 30'

**Materials i recursos:** connexió a internet per a visionar l'etnoclip "Mel", a través l'enllaç següent:

**Descripció:** Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a partir de l'etnoclip "Mel"

- Per què na Maria diu que gràcies a les abelles tenim menjar?
- Quins productes produeixen les abelles?
- Com és el procés d'extracció de la mel?
- Segons na Maria, per què tradicionalment les dones no es dedicaven a l'apicultura?



## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 10

#### "Conèixer el món de les abelles"



**Lloc:** Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 2 hores de visita

**Materials i recursos:** Guants, botes i mestre o mestra d'apicultura

**Descripció:** En aquesta activitat no podem seguir els passos de na Maria per extreure la mel de les caseres, perquè és una tècnica que requereix formació i pràctica, per això es proposen dues opcions:

**Opció 1:** Contactar amb alguna organització que treballi amb la reproducció d'abelles i que pugui anar al centre educatiu per fer una presentació sobre el món de les abelles.

**Opció 2:** Contactar amb alguna organització que faci visites presencials per conèixer i experimentar de primera mà el món de les abelles.



## 4.7.2. Transcripció de l'etnoclip "Mel"

“Si volem tenir menjar, si volem tenir fruita i totes aquestes coses, elles ens donen aquest menjar, van fent la pol·linització, és gràcies a les abelles que tenim aquest menjar.

Idò ara mateix, si voleu us presentaré una miqueta el que les abelles fan. La mel és un producte que les abelles fan anant de flor en flor, traient-ne el pol·len i traient el nèctar de les floretes, i portant-lo cap a la casera. Per a elles és el seu menjar, per donar menjar a les seues cries. Elles estiren la cera, i llavò quan van a buscar el pol·len venen aquí i omplin. El pol·len són aquestes boletes, se'ls aferra a les potetes i el porten a la casera. Això és el pròpolis, és una mescla resinosa que treuen dels arbres.

Mirau, aquí tenim tot el que necessitam per anar a visitar les caseres. Aquí la roba, les botes, els guants, així no us picaran. El fumigador, aquí s'ha de fer fum. Una mica de cosa ben lleugera perquè prengui bé. Elles quan veuen el fum van cap endins, una reacció de protecció, i són menys agressives, i saben que tenen una visita i es posen més tranquil·les.

Ara és més fàcil, ara una dona pot ser apicultora. En temps passats era cosa d'homes, igualment com tampoc no llauraven.

Amb seny aquí, a partir d'aquí és el camp de les abelles. Tot això és seu. I aquí tenim les caseres. Aquí tenim l'amic Hans, que és el meu mestre, sense ell no tendríem aquestes bones abelles i bones caseres.

Primer els deim “Hola!, aquí estam”. Fum, fum, fum. Així saben que som aquí. Està cosit amb pròpolis. Hi hem posat com una espècie de cera per mantenir la casera ben tancada. Aquesta la mirarem per veure com està la situació.

Mirau, mirau, quina meravella. Tot això és mel. Aquí està percolat, està ple, ple. Vejam aquest, si és diferent o si té cria. Aquest crec que no el traurem, aquest té cria. Aquest està molt bé per treure'n la mel. Ja està.

Anirem a veure cap aquí. Aquí tenim aquest quadre tan polit que hem pujat de les caseres. Mirau quina cosa més meravellosa. Tot el que està tapadet de cera, ho treim. I ara aquesta bresca, ben oberta, la posarem aquí a l'extractor. Ben fortes aquí. I llavors, la mel la deixarem decantar uns quinze dies. I després es filtra. I després de quinze dies hi anam amb el potet esterilitzat.

Mirau quina meravella. Mirau quina mel, quin color més polit. I així es fa la mel d'Eivissa. L'abella ha de fer com uns mil viatges per anar i tornar, anar i tornar, per fer una cullerada de mel. És una cosa que les persones haurien d'apreciar molt. L'important, que hauria de fer tothom, és, si pot, fins i tot si viu a la ciutat, plantar flors, i sobretot no utilitzar fertilitzants.

Continuar la tradició de tenir caseres, que sigui com una cosa natural, no? Que tenguis a casa caseres, gallines, horta ecològica, i sobretot no pensar que tot cau del cel i que tot surt del supermercat, no? Que les coses es fan a la natura.”



**María Aurora Serra**  
Can Puig Cardona, Sant Jordi de Ses Salines

### Recepta:

- Introduïu un nucli d'abelles en les caseres.
- La mel es recull principalment a la primavera.
- Es retira el quadre que tengui mel però que no tengui cries.
- Es porta a un lloc tancat que estigui lluny de les caseres.
- S'obren les cel·les de cera amb un raspall de pues.
- Es posa el marc en una centrifugadora.
- Es deixa reposar 15 dies per a la decantació.



## 4.8. Capítol 5.3. "Oli d'oliva"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip "Oli d'oliva". Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després del visionat de l'etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



**Cap. 5.3 Oli d'oliva**

## 4.8.1. Activitats específiques

### Activitat 11

"Què sabem de l'oli d'oliva" (activitat d'indagació)



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 45'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre l'oli d'oliva. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Quin és el procés tradicional d'elaboració d'oli d'oliva?
- Actualment se segueix produint oli de manera artesanal?
- Qui solia elaborar aquest producte?
- En quines altres parts del món es produeix oli d'oliva?



## 4.8.1. Activitats específiques

### Activitat 12

#### Visionat de l'etnoclip "Oli d'oliva"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 30'

**Materials i recursos:** connexió a internet per a visionar l'etnoclip "Oli d'oliva", a través l'enllaç següent:

**Descripció:** Després del visionat, el professorat planteja unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a partir de l'etnoclip "Oli d'oliva":

- Com recol·lecta na Catalina les olives?
- Segons na Catalina, per què les dones treballaven més que els homes?
- Com és el procés d'elaboració de l'oli en una premsa mecanitzada?
- Quin és el missatge que envia na Catalina a les noves generacions?



## 4.8.1. Activitats específiques

### Activitat 13 "Tipus d'oli d'oliva"



**Lloc:** Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 1 hores de visita

**Descripció:** En aquesta activitat no podem seguir els passos de na Catalina per produir oli d'oliva perquè es requereix l'accés a un trull, per això es proposen dues opcions:

**Opció 1:** Aprèn a diferenciar diferents tipus d'olis. Acosta't a una botiga de queviures o supermercat i anota els diferents tipus d'oli d'oliva que trobis.

A primera vista, quines diferències hi trobes?

Anota els indicadors que es fan servir per mesurar la qualitat de l'oli d'oliva, per exemple: tipus d'oliva usada, grau d'acidesa, tipus de premsat, tipus de cultiu, envàs utilitzat... i fes una llista amb les diferències que trobis d'aquests indicadors a cada tipus d'oli.

**Opció 2:** Posau-vos en contacte amb una finca on elaborin oli o una empresa d'elaboració d'oli, per fer-hi una visita.



## 4.8.2. Transcripció de l'etnoclip "Oli d'oliva"

“Jo he viscut tota la meua vida al camp, crec que m’ha donat vida perquè m’agrada molt el camp, m’agrada collir olives. Viure en una ciutat em costaria molt.

Antigament les olives es collien amb les mans o amb una canya. Les de menjar sempre es collien amb les mans. Anàvem a plegar les olives davall les oliveres i es guardaven per llavors dur-les al trull.

I ara es cullen amb esfulladors elèctrics o amb rampins. Les classes d’oliva que tenim ara són la picual, que és la que es va sembrar primer; l’arbequina, que és una oliva que fa un oli molt suau, i la darrera que hem sembrat és la koroneiki, que és una oliva molt petita, que de gust s’assembla a la picual.

Es comença a fer oli, les olives s’aboquen dins la tremuja que hi ha a baix, puguen per una cinta transportadora fins a un lloc que separa les fulles de les olives i les posa fora per un tub molt gord.

Llavors passen a una banda que les fa netes, hi ha unes aixetes de les quals surt sempre aigua neta que les raja, i d’allí es passen a la bàscula, la bàscula les pesa i, com que tot està informatitzat, cada un pot saber el pes que ha tengut.

Passen a un molí, que les tritura, i del molí passen a una batedora, que les remena, llavors a una centrifugadora horitzontal, que ja surt l’oli bastant net però encara no hi surt prou.

Passa a la centrifugadora vertical, i llavors l’oli ja surt molt bé. I llavors es deixa reposar dins dels dipòsits, dipòsits d’acer inoxidable, i llavors dels dipòsits, quan ha d’embotellar, hi ha un tub que va des dels dipòsits a l’embotelladora.

A la pasta que queda, se li posa un tractament per tirar-la al camp, com un adob. I els pinyols s’empren per fer calefacció, van molt bé i no contaminen mica.

Tal volta no és veritat, però a mi em pareix que treballaven més que els homes perquè els homes potser feien les feines més dures, més pesades, pot ser, però en arribar a casa descansaven. I les dones en arribar a casa tenien la feina de la casa.

Jo diria a les noves generacions que es preocupassin més de cuidar el camp i de cuidar de tot, cuidar el medi ambient i... Jo em preocup, em preocup pels meus fills i pels meus nets per com veig el món.”



**Catalina Marí Tur**  
Can Joan Benet, Sant Josep de Sa Talaia

### Recepta:

- S’han de plegar les olives quan estan madures, assegurant-nos de posar una tela davall l’olivera per facilitar-ne la recollida.
- Separam les fulles de les olives.
- Passam les olives per una premsa d’oli diverses vegades, la primera pressió és la de millor qualitat.
- Filtram l’oli i l’embotellam.

### **Bibliografia:**

Ibiza y Formentera la cocina paso a paso. Joana y Jose Manuel Piña. Ed. Balàfia Postals. Eivissa, 2008.

La cuina d'Eivissa y Formentera. Consell Insular d'Eivissa i Formentera. Ed. Mediterrània. Eivissa, 1994.

<http://www.eeif.es/veus/recuita/>

[www.ibizaisla.es/gastronomia](http://www.ibizaisla.es/gastronomia)

<https://es.wikipedia.org/>

Un project de



Financiat per



Realització i redacció de projecte "Tornem a la Terra": **Harmony Hita Torres**

Càmera i edició: **Jorge Pineda Bruges** | Foto fixa: **Jorge Pineda Bruges, Malaika Comet Asensio**

Disseny, il·lustració collage digital, grafisme: **Azucena Giganto Díez** | Assessorament Tècnic Guia Educativa: **Beatriz de Astorza Vergara**

**Eivissa 2022**