

# Fem olis i vinagres aromàtics

TALLER DE CUINA: APRENEM A MACERAR EN OLI I VINAGRE

8

El taller tracta que aprenguem a extreure els aromes i les propietats de les plantes aromàtiques i medicinals per aplicar-les a l'oli o bé al vinagre que després farem servir per amanir el plats que ens mengem.

La tècnica de la maceració consisteix en posar en contacte la planta amb un líquid, en aquest cas oli o vinagre, durant un determinat període de temps (40 dies pels olis i 15 dies pels vinagres). Omplim un pot de vidre fins la meitat de la planta fresca o seca i cobrim amb oli o vinagre fins a dalt del pot.

La planta sumergida totalment en el líquid (solvent) va deixant anar, a poc a poc, els seus principis actius. Els principis actius són les molècules responsables de l'acció terapèutica. Segons els principis actius que té una planta tindrà unes propietats medicinals o unes altres (digestiva, estimulants, antisèptica, diurètica.....)

Els principis actius de les plantes es van transferint a l'oli/vinagre a poc a poc. Per això els donarem un temps per assegurar que aquest traspàs s'ha completat i podem garantir que hem obtingut un oli ben concentrat.

En el cas dels olis macerats, un cop passat els 15-30 dies de repòs, caldrà filtrar l'oli, ja que la planta amb el temps, es va deteriorant. Un cop filtrat, l'envasem de nou i ja el podem fer servir per la cuina.

Aquesta manera d'enriquir els olis i vinagres és una tècnica molt antiga que ja practicaven els romans quan comercialitzaven l'oli d'oliva macerat amb llorer per les terres del seu imperi. Ells ho feien per evitar que l'oli es fes malbé durant les llargues travessies, gràcies a l'acció conservant dels antioxidants i desinfectants del llorer.

Les plantes són teixits vegetals. Si abans de posar-les a macerar les aixafem, trenquem els seus teixits i facilitem que els principis actius es transfereixin més fàcilment en l'oli o bé en el vinagre, i per tant, aquests olis i vinagres seràn més concentrats i enriquits de manera més ràpida.

Fer servir olis i vinagres macerats amb herbes medicinals és molt interessant i una manera d'introduir a la dieta propietats desinfectants i antioxidants, a més de proporcionar gustos diferents en els plats que ens mengem. Podeu provar de macerar diferents herbes, tant fresques com seques. Si utilitzeu herba fresca, el temps de maceració serà més curt, per evitar que fermenti o es deteriori la planta.



## Què conté?

- Plantes aromàtiques: farigola, romaní i sajolida.
- Vinagre
- Tovallons de paper
- Pot de vidre (25)
- Oli d'oliva o vinagre
- Etiquetes bossetes zip (25)
- Colador metall (5)
- Culleres biodegradables (25)
- Embut petit (5)
- Plats biodegradables (15)

## Material que cal prepararades de l'escola?

- Bolígrafs



# Què Farem?

- Farem olis o vinagres aromàtics i medicinals per a la cuina a partir del mètode tradicional de la maceració.
- Aprendre a macerar, filtrar i envasar
- Coneixerem algunes plantes amb propietats medicinals que es fan servir a la cuina.
- Tastarem el resultat.



# Com ho farem?

## 1. Ens preparem per fer els olis/ vinagres:

Dividim la classe en 5 grups

Amb cada grup cal preparar el material que necessita

- Planta en els bols. 1 bol per planta
- 1 pot de vidre per nen/a
- vinagre/oli
- etiqueta
- bolígraf



## 2. Pensem i escrivim el procediment que anem a fer:

- Amb els dits, aixafem una mica de planta i la olorem Quines plantes tenim? Quina olor fa cadascuna?
- Ara esmicolem la planta amb els dits tant com poguem.
- Observareu que la olor ha canviat ara es més intensa. Per què passa això?
- Agafarem una mica de cada planta, al gust i les introduïm en el pot de vidre, omplint el pot fins a la meitat.
- Cobrim la planta amb vinagre/oli fins omplir el pot.
- Tanquem el pot i sacsegem per que es barregi bé
- Fem l'etiquetat: nom del producte “vinagre/oli d'herbes”
- Deixem reposar uns dies i ja el podem començar a fer servir



# Què hem après?

- Resumeix el procediment de la maceració en 5 passos.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

- Què aconseguim si aixafem la planta amb els dits?

---

---

---

---

- Què aporten les plantes que hem posat a macerar a l'oli o bé al vinagre?

---

---

---

---

- Per què l'haurem de filtrar passats 40 dies?

---

---

---

---

# Què més podem fer?

- Proposem que al menjador de l'escola facin servir olis i vinagres macerats i els expliquem com fer-ho i perquè són interessants.
- Amb les mostres que ens enduem a casa els donem a tastar a la família.
- Ampliem el receptari d'olis i vinagres macerats tot buscant informació per internet.

