

Poner palabras a las sensaciones transforma las impresiones en expresión y permite reforzar los vínculos con el mundo y el conocimiento de sí mismo.

Testimonio: la degustación de la miel

Entrevista con Elías Otegi y Josune Epelde, apicultores ecológicos de Urretxu que nos animan a conocer la vida de las abejas en su casa y a hacer degustaciones de su miel.



- “Háblenos de las abejas y de la miel”

La entidad básica es la colmena, no la abeja. La miel es el producto de la actividad de la colmena. Las abejas obreras recolectan el néctar de las flores o la secreción azucarada que excretan los pulgones que succionan la savia de árboles y arbustos. También transportan a la colmena el polen, fuente de proteínas. La actividad de la abeja desempeña un papel de primer orden en el ciclo de la naturaleza, pues garantiza el 80% de la polinización.

La miel es un producto muy azucarado, rico en fructosa, de alto poder edulcorante. Independientemente de su origen, se encuentran más o menos los mismos componentes: glucosa, fructosa, agua, enzimas, ácidos orgánicos, sales minerales, pólenes, partículas aromáticas ... Las mieles de savias (pino, encina...) contienen, además, líquenes, algas y otros elementos vegetales. La miel es tanto más rica cuanto más fresca. En la cocina facilita la digestión de las grasas y es saturadora de los sabores. Es antiséptica, puede fermentar pero no se enmohece jamás.

- “¿Cuáles son las plantas preferidas de las abejas?”

No todas las plantas son melíferas, algunas son nectaríferas, otras poliníferas, otras ambas cosas a la vez. Algunos árboles y arbustos son productores de savia melífera a través de los pulgones. En el ámbito de la degustación, es importante el vínculo entre la planta y la miel.

- “¿Cómo funciona la degustación?”

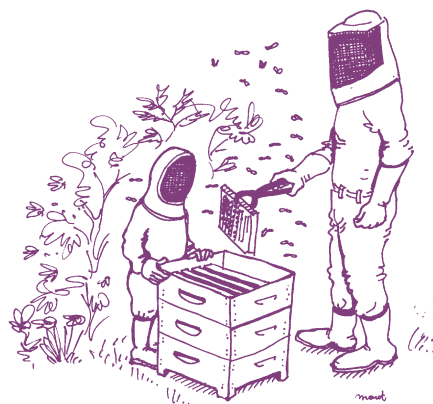
Si se quiere hacer únicamente una degustación, acudimos a las escuelas para que los niños puedan probar las diferentes mieles que obtenemos en Euskal Herria: acacia, zarza, milflores de Gipuzkoa, brezo, mielato de roble... Si el interés es mayor, recibimos a los grupos en nuestra casa, donde pueden conocer y ver la vida de las abejas, conocer la miel y el resto de productos de las abejas (cera, propóleo, polen), la botánica apícola, el trabajo del apicultor y ver en vivo las colmenas en su interior y estudiarlas. En lo posible respondemos a las necesidades planteadas por el profesor.

- “¿Cómo realizan la visita guiada?”

A los niños no les presentamos más de 4 ó 5 mieles muy marcadas, con claras diferencias de gusto, color o estructura cristalina.

Yo les pregunto: ¿qué veis? Generalmente responden: «colores diferentes». Es bueno hacerles precisar: blanco, pajizo, amarillo, marrón, verde, rojo ...

Hablamos a continuación del aspecto: brillante, mate, opaco, transparente, translúcido.



También hablamos del estado de la cristalización: la luz refractada por los cristales es diferente según su talla y su abundancia. Dado un tipo de miel siempre es más oscura en estado líquido que cuando está espesa o sólida. Todas las mieles cristalizan, algunas muy rápido, como la de colza; otras, como la de acacia, pueden permanecer líquidas largo tiempo. La miel puede estar líquida porque se haya calentado, pero en ese caso algunos de sus componentes habrán sido destruidos.

A continuación se observan las etiquetas: se introduce la noción del origen.

Acto seguido se pasa al olfato. Normalmente el descubrimiento olfativo se hace en vasos «globo», cosa difícil con niños. De otro modo, los aromas serían mal percibidos.

La degustación propone una miel tras la otra, de la más suave a la más fuerte. Si ya se han dado a oler, se busca reencontrar los aromas percibidos anteriormente. No siempre se encuentran los de la planta, pero el origen floral desarrolla siempre un aroma particular aunque con diferencias debidas al tipo de suelo, que pueden ser enormes para un experto. Ello conlleva denominaciones imprecisas: la miel de «lavanda», por ejemplo, puede ser de espliego, cultivado a baja altitud, o de cantueso, de mayor altitud. En fin, cuando se trata de mezclas de miel del mismo origen pero de procedencias diferentes, los aromas de dicha mezcla difieren de los de las mieles originales.

Después:—¿Qué puede decirse de la cristalización? ¿Fina, basta, miel líquida, pastosa, cremosa, lisa? Para definir los sabores, se hace referencia a sabores conocidos por ellos. Necesitan ser guiados en esta investigación. La detección de los sabores va a depender de la sensibilidad personal.

Según sea su origen, podrá percibirse amargor. El sabor azucarado está siempre presente. La intensidad de la sensación de dulzor puede variar en función de la intensidad aromática. De todos modos, cualquier miel contiene de un 75 a un 80% de azúcar. Todas las mieles son ácidas, pero esta acidez se expresa de forma diferente según la sensibilidad de cada cual.

A continuación se habla de la duración en boca, a menudo difícil de evaluar por los niños, que aún no han aprendido a tomarse el tiempo necesario.

Al término de la degustación comparativa, los niños expresan sus preferencias. En general tienen un gusto muy marcado por una de las mieles propuestas, variando mucho de un niño al otro. Se puede, seguidamente, explicarles cómo pueden ser utilizadas las mieles en la cocina según su sabor.

He aquí una receta que les agrada mucho: plátano a la miel.

Cocer en un poco de mantequilla un plátano cortado en dos; flambearlo; añadirle una cucharada de miel de espliego ligeramente calentada y una rodaja de limón.



la diversidad de los gustos

A la caza de las sensaciones

Objetivo : Aprender a utilizar los sentidos para descubrir el mundo.

Objetivos operativo :

- identificar cada sentido
- comprender que cada sentido nos da una información sobre lo que nos rodea.



Material : ficha del alumno y lápiz.

Lugar : el campo, un parque, un jardín o el patio de recreo.

Desarrollo

- Permanecer en silencio: explicar a los niños que para captar mejor los mensajes de los sentidos hace falta que haya silencio, distenderse y estar completamente atento a las sensaciones.
- Trabajar sobre cada sentido, uno tras otro.
- Cerrar los ojos para poder escuchar, oler o palpar mejor.
- Cada niño elige un lugar donde instalarse lo más cómodo posible.
- Durante uno o dos minutos mira en torno suyo y detecta todo lo que ve; después anota sobre su ficha todo lo que ha captado.
- Con los ojos cerrados, identifica los sonidos que percibe y los anota.
- A continuación hace lo mismo con los olores que puede percibir desde su lugar.
- Elige palpar algunos vegetales (u otra materia) que se encuentren a su alcance y calificar las sensaciones táctiles percibidas: áspero, rugoso, liso, blando, duro, frío, mojado ... y lo anota.

A los mayores se les puede preguntar si perciben otras sensaciones, por ejemplo la caricia o el frescor del viento, el calor del sol sobre el rostro.

Síntesis

En clase se recapitulan todas las sensaciones percibidas, se clasifican y, se afina el vocabulario. La secuencia se completa con la expresión, por parte de los niños, de la impresión de conjunto: bienestar, distensión, confusión, soledad, miedo, alegría, placer, aburrimiento ...

Prolongaciones posibles

1) Hacer un mapa de los sonidos, los colores o las formas.

En el centro de una hoja, el alumno se sitúa por medio de una cruz y señala los sonidos, colores o formas identificadas en torno suyo, reflejando su dirección y distancia.

Confrontando los resultados, se aprecia que según el «punto de vista» se pueden recibir estímulos diferentes y, en suma, dar una versión diferente de la realidad.

2) Clasificar las percepciones en función de características convenidas:

Por la vista: forma, color, aspecto, textura...

Por el oído: castañeteo, silbido, zumbido, gritos, gorjeos...

Por el olfato: olor de flor, de fruta, de hierba, de resina, de tierra, de animal...

Por el tacto: áspero, rugoso, liso, blando, duro, frío, mojado...

Puede así subrayarse la sutileza infinita de la gama de sensaciones.



la diversidad de los gustos

A la caza de las sensaciones

Elige un lugar y estate muy atento a lo que te señalan los sentidos. Cuando hayas recibido el máximo de información a través de un sentido, anota en la casilla correspondiente lo que hayas descubierto.

Mis ojos han visto

Mi nariz ha oído

Mis oídos han oído

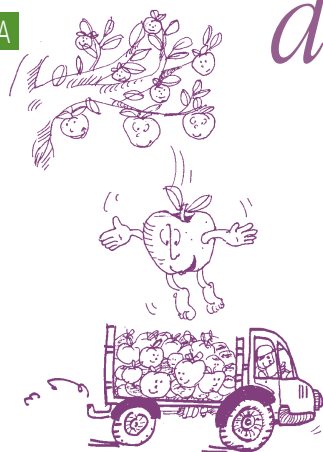
Mis manos han tocado

Identificar objetos (por ej. una piedra)

y/o sensaciones (por ej. dureza, frío)



la diversidad de los gustos



Descubrir una manzana

Objetivo : Aprender a saborear para ampliar la gama de alimentos aceptados.

Objetivos operacionales:

- Comprender los mecanismos del gusto por medio de una degustación dirigida.

- Profundizar en los hallazgos gustativos poniendo en juego todos los sentidos.

Material Una manzana para cada dos, platos, cuchillos y servilletas de papel.
Ficha del alumno.

Desarrollo Explicación detallada del procedimiento a emplear en cada etapa.

Antes de la degustación:

¿Qué te dicen los ojos? Observar, dibujar la manzana, anotar sobre la ficha todas las informaciones recibidas.

¿Qué dice la nariz? Colocar la fruta a escasos centímetros de la nariz; respirar; primero normalmente, después más profundamente; rellenar la ficha.

Preguntar si el olor es percibido de forma diferente cuando se inspira intensamente. Explicar el porqué.

¿Qué nos dice el oído? En silencio cortar la manzana en cuatro y pelar cada cuarto. Intercambiar las impresiones auditivas.

Durante la degustación:

Cada niño dispone de cuatro rodajas de manzana.

¿Qué dice la lengua? En calma y con los ojos cerrados meter en la boca todos a la vez un trozo de manzana. Masticarlo lenta y prolongadamente. Reconocer el o los sabores y su intensidad respectiva. ¿El resultado parece equilibrado? Rellenar la ficha.

¿Qué dice la nariz? Oler una nueva rodaja de fruta antes de meterla en la boca. Calificar el olor en la ficha. Volver a comenzar la degustación concentrándose en los aromas. ¿Es su percepción por vía retronasal más intensa que la de los olores por vía nasal directa? Seguir anotando en la ficha.

¿Qué dice el tacto bucal? Fijarse con el tercer trozo en la textura, la jugosidad, la granulometría, la temperatura... Anotar.

¿Qué dicen los oídos? Con el último trozo prestar atención a los ruidos durante la masticación y la deglución. Anotar los resultados.

Después de la degustación: anotar en la ficha la impresión de conjunto.

Síntesis

Intercambiar lo que ha sido descubierto durante esta actividad.

Evaluar la intensidad del placer en relación al consumo normal de esa fruta.

Recaltar que se disfrutará plenamente de los alimentos tomando conciencia del mundo de las sensaciones.

Posibles prolongaciones

Hacer las preparaciones siguientes sin que las vean los niños:

Una rodaja fina de manzana con un pellizco de sal.

Otra rodaja con unas gotas de limón o de vinagre blanco.

Otra con unas gotas de extracto de almendra amarga diluido.

Otra con sal, limón y azúcar.

Tras cada degustación, hacer identificar su sabor, explicar la localización de las diferentes papilas y clasificar las preferencias y los rechazos.

Explicar que las diferencias observadas son debidas al gusto particular de cada uno.



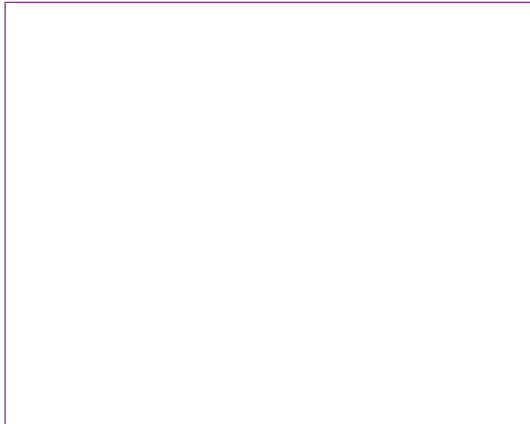
la diversidad de los gustos

Descubrir una manzana

Subraya o marca con una X tu(s) respuesta(s)

Lo que me dice el ojo

Dibujo de tu fruta



Forma :

Esférica, aplastada, regular, abollada

Estado :

Sólido, líquido, gaseoso

Color :

Rojo, amarillo, verde, marrón...

Aspecto :

Brillante, mate, tachonado, estriado

Lo que me dice mi mano

La piel de esta fruta es:

Lisa - Rugosa - Irregular - Regular - Otra observación:

Lo que me dice mi nariz

Por vía nasal directa:

He sentido un olor:

Fuerte - Débil - Nulo - Otra observación:

Lo que me dice mi lengua:

El sabor de esta manzana es:

	dulce	salado	ácido	amargo
un poco				
muy				

Lo que me dice mi nariz

Por vía retranasal:

He sentido un aroma:

	de fruta	de caramelo	de flor	otra observación :
fuerte				
ligero				
nulo				



Lo que me dice el tacto de mi boca

La carne de esta fruta es:

Blanda - Fuerte - Granulosa - Harinosa - Se deshace en la boca - Jugosa
Otra observación:

La temperatura de esta fruta es:

Fresca - Templada - Otra observación:

Lo que me dice mi oreja

Al cortar esta fruta, he oído un crujido:

Fuerte - Débil - Nulo

Al masticar la fruta he oído:

fuerte débil nulo

crujido			
Rechinamiento			

La duración del sabor en mi boca ha sido :

Larga - Corta - Nula - Otra observación:

Impresión de conjunto:

Mis sentidos me han dicho que esta fruta es:

Deliciosa - Refrescante - Sosa - Agradable - Poco agradable
Otra observación:

Esta fruta me ha parecido:

Mejor - Tan buena - Peor (que de costumbre)