

**Actividad especial para practicar en casa mientras seguimos
con la contingencia del COVID-19.**



Taller para aprender a hacer aceite de Romero.

“Aprende y disfruta en familia”.



Programa de Educación Ambiental.

Taller para aprender a hacer aceite de Romero en casa.

El presente taller se ha preparado con el objetivo de facilitar conocimientos a niñas y niños, junto a sus familias, para que aprendan de una forma muy sencilla a hacer aceite de romero. En el taller anterior se enseñó a realizar la reproducción del romero.

Una vez que hayas terminado las tareas asignadas por tus profesores, puedes invitar a tus familiares a realizar la lectura de este material para que conozcan los beneficios del aceite de romero.

La realización es muy sencilla y práctica, solo deberás tener un poco de paciencia para seguir paso a paso y así tener tu aceite.

Recuerda que aprender haciendo es una de las mejores formas de aprender, así que si aprendes a hacer aceite de romero nunca lo olvidarás.

El Romero

Su nombre científico es **Salvia Rosmarinus**, pero es más conocido por su nombre común **Romero**. El Romero es una planta aromática que no debe faltar en tu jardín ya que ayuda a repeler las plagas, tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, también es utilizado para combatir afecciones digestivas, de cicatrización y antisépticas.



Flores del Romero.



Ramas de Romero



Romero florecido

1era Forma de hacer el aceite de romero

Requieres:

1. Aceite de oliva
2. Ramitas de Romero secas o frescas
3. Un frasco de vidrio limpio con tapa y seco.
4. Un colador



5. Etiqueta y pluma

Preparación:

- 1. Corta las hojas frescas del tallo del romero.**
- 2. Lavar cuidadosamente las hojas frescas, puedes dejar los tallos.**
- 3. Una vez que esté seco el romero tomarás el frasco de vidrio y lo colocarás dentro, trata de llenar tres cuartas partes del frasco.**
- 4. Después vacía el aceite de oliva dentro del frasco de vidrio hasta llenarlo.**
- 5. Tápalo y escribe en la etiqueta la fecha en la que lo elaboraste.**
- 6. Debes dejarlo un mes en un lugar oscuro, en el que no le dé la luz del sol, cada semana intenta agitarlo.**
- 7. Una vez que haya pasado el mes deberás colarlo y colocarlo en un frasco, preferentemente de vidrio.**

2da. Forma de hacer el aceite de romero

Requieres:

1. Aceite de oliva
2. Ramitas de Romero frescas o secas
3. Una olla
4. Un frasco de vidrio limpio con tapa y seco.
5. Un colador



Procedimiento:

- 1. Corta las hojas frescas del tallo del romero.**
- 2. Lavar cuidadosamente las hojas frescas, puedes dejar los tallos.**
- 3. Agrega dos tazas de aceite de oliva a tu olla, deberá ser a cocción lenta.**
- 4. Incorpora el romero fresco a la olla.**
- 5. Calienta a fuego medio durante dos horas.**
- 6. Apaga la olla y deja reposar la mezcla por lo menos una hora.**
- 7. Cuela el aceite para quitar las hojas de romero y vacía el aceite de romero en un frasco con tapa.**

Sea cual sea el procedimiento que escojas, recuerda que una vez listo el aceite de romero este cambiará de color. Seguro descubrirás y disfrutarás de los beneficios del aceite, verás la importancia de tener un romero en tu casa en el que todos los integrantes de la familia puedan utilizarlo.

Usos y beneficios del aceite esencial de Romero

1.- La composición química del aceite esencial de Romero le da propiedades renovadoras que pueden ser energizantes, especialmente cuando se difunde.

Cuando necesites estudiar para una gran prueba, memorizar tus diapositivas para una presentación en el trabajo, o simplemente necesites terminar un proyecto, difundir el aceite de Romero puede ser útil. A medida que el aroma renovador y verde del aceite de Romero fluya a través de la habitación, podrás concentrarte en la tarea que estés realizando.

2.- Posiblemente, la aplicación más común para la planta

Romero está en la cocina. Afortunadamente, el aceite esencial de Romero se puede utilizar como un sustituto en tus platos favoritos. Si tienes una receta que lo requiera, puedes agregar fácilmente una o dos gotas de aceite esencial a las carnes o entradas tradicionales para agregar sabor.

3.- Prueba un aderezo balsámico de Romero para agregar sabor a cualquier comida. Agrega aceite de oliva, vinagre balsámico y unas gotas de aceite esencial de Romero. También puedes hacer unos panes con mozzarella, salami, melón, azúcar moreno y aceite esencial de Romero, son deliciosos.

4-Los aceites esenciales tienen un sabor fuerte, por lo que te recomendamos aplicar el aceite esencial en la comida una gota a la vez y con la ayuda de un palillo. Prueba cada vez que apliques una gota, así te aseguras de obtener el sabor que buscas.

5.- ¿Buscas más recetas deliciosas de aceite esencial de Romero? Puedes convertir rápidamente el puré de papas tradicional en un acompañamiento lleno de sabor con un poco de aceite esencial de Romero. Ya sea que estés preparando para una comida especial, o simplemente quieras un poco de comida reconfortante, el puré de papas con Romero dejará satisfecho tanto tu paladar como tu panza.

6-Hablando de los estómagos felices, puedes usar aceite esencial de Romero para hacer un Fettuccini con calabacitas.

7- El aceite esencial de Romero puede tomarse internamente para reducir la fatiga ocasional y la tensión.

8- ¿Quieres relajarte después de un largo día? Deja que las propiedades renovadoras del aceite esencial de Romero le den bienestar a tu cuerpo y alma con un baño relajante. Agrega este aceite a un baño tibio, así generas un ambiente calmante y relajante, que propicia un descanso físico y mental.

9- Al igual que muchos otros aceites esenciales, el aceite esencial de Romero puede ser útil para promover un cabello de aspecto radiante. Cuando desees una abundante cabellera, considera un masaje con aceite de romero.



Bibliografía.

Propiedades del romero.

Recuperado de

https://mx.video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrWq7sWajVgbwEAsBPu8Qt.;_ylu=c2VjA3NIYXJjaAR2dGlkAw--;_ylc=X1MDMjExNDcxMjA0NgRfcgMyBGFjdG4DY2xr

Fecha 13 de septiembre de 2021

Aceite de romero: para que sirve

Recuperado

<https://www.ecologiaverde.com/aceite-de-romero-para-que-sirve-y-como-se-prepara-2432.html>

Fecha 13 de septiembre de 2021

Romero, aromas saludables

Recuperado

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/propiedades-del-romero-2608>

Fecha 13 de septiembre de 2021

Propiedades del romero

Recuperado

https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/romero/propiedades-beneficios/#%C2%BFComo_usarlo

Fecha 13 de septiembre de 2021

Propiedades del aceite de romero

Recuperado

<https://belleza.ideal.es/2020/01/propiedades-del-aceite-de-romero/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Fecha 13 de septiembre de 2021

Como hacer aceite de romero

Recuperado

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-hacer-aceite-de-romero-casero-22663.html>

Fecha 13 de septiembre de 2021

Aceite esencial de Romero: usos y beneficios.

Recuperado

https://www.doterra.com/MX/es_MX/blog/spotlight-rosemary

Fecha 13 de septiembre de 2021

La mejor referencia de este trabajo está en la experiencia de las personas que trabajan y han colaborado en el PROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DE ECOPARQUE. Este es un maravilloso taller donde la investigación fluirá junto a tu creatividad sin tener que salir de casa.

Este trabajo fue realizado por:

Dra. Xiomara Delgado Rodríguez, Coordinadora del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/ Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Lic. Tania Evelyn Bermúdez Reyes, Asistente del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Fecha de realización: septiembre de 2021