

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_



#### Treball individual

Com van arribar alguns aliments d'altres continents a la dieta mediterrània?

Com es cuina els aliments arreu del món?

La producció i el consum d'aliments

### *La dieta mediterrània*

Els aliments i la manera de cuinar-los, entre altres elements, de diversos països de la conca mediterrània, conformen l'anomenada "dieta mediterrània", Un dels estils de vida i d'alimentació més saludables del planeta.

A esta conca pertanyen els països que estan units pel mar Mediterrani i les aigües del qual desemboquen en este mar: Espanya, França, Itàlia, Grècia, Malta, Tunísia, Egipte i Xipre, entre altres països. El mar Mediterrani és un element fonamental per a les expedicions geogràfiques i les rutes de comerç d'aliments que es remunta a civilitzacions antigues. Des dels sumeris, 3.000 anys abans de la nostra era, passant pels egipcis, els grecs i els romans.

La dieta mediterrània s'ha construït durant segles i durant este temps s'hi han anat incorporant aliments de diferents països i continents, tant a la seua cuina com als seus sectors econòmics.

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_



Un exemple de la incorporació intercontinental d'aliments a la dieta mediterrània és l'arròs. Procedent d'Àsia, és probablement Alexandre Magne, per mitjà de les expedicions geogràfiques i rutes comercials per l'oceà Índic, qui va introduir l'arròs per primera vegada a Europa. Al llarg de la història s'ha anat incorporant en la cuina de molts països de la conca mediterrània i, a dia de hui, constituïx un aliment bàsic. A més, en algunes regions d'Espanya té un pes important en el seu sector primari.

Tria dos països del món i busca una recepta tradicional de cada un d'estos països que continga arròs. Indica el nom de la recepta, els ingredients principals, com s'elabora i inclou-ne la foto.

#### Recepta 1

<i>País:</i>		
<i>Recepta:</i>		
<i>Ingredients:</i>		
<i>Com s'elabora:</i>		
<i>Fotografies:</i>		

## Els aliments al món.

Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_

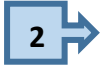
Recepta 2

<i>País:</i>		
<i>Recepta:</i>		
<i>Ingredients:</i>		
<i>Com s'elabora:</i>		
<i>Fotografies:</i>		

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_



Sabries dir de quin continent o zona són originaris els aliments següents? Situa'ls en la fila que corresponga.

Creïlla, bresquilla, tomaca, pruna, meló, espàrrecs, pimentó, meló d'Alger, col, dàtils, cítrics, arròs, albergina, cogombre, cigrons.

Amèrica: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Àsia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nord d'Europa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Orient Mitjà \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_



Tria l'aliment que preferisques de la llista anterior i investiga sobre la seua història, el seu consum i la producció. Completa les dades del quadre següent.

<i>Nom de l'aliment</i>	
<i>Sobre la seua història</i>	
<i>És originari de</i>	
<i>Alguna civilització antiga el va introduir a Europa? Quina?</i>	
<i>I a Espanya, qui el va introduir?</i>	
<i>Sobre el seu consum al món hui</i>	
<i>Indica tres països del món on es menja este aliment</i>	
<i>Indica una recepta per a cada un d'estos països</i>	
<i>Sobre el seu consum a Espanya hui</i>	
<i>Indica tres plats de la teua regió que continguen este aliment com a ingredient</i>	
<i>Sobre la seua participació en l'activitat econòmica d'Espanya</i>	
<i>Sector primari al qual pertany</i>	
<i>És un cultiu de secà o de regadiu?</i>	
<i>Indica algunes regions d'Espanya on es produïx este aliment</i>	

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_

#### **Treball en equip:**

Elements distintius de la dieta mediterrània. Comprensió d'un vídeo d'Aula24  
<https://www.youtube.com/watch?v=AeS7mv-lvwQ> (5')

Com es construeix la gastronomia d'una zona? Elaboreu un mapa mental d'un aliment per a descobrir-ho.

1

Projecta el vídeo d'Aula24 sobre la dieta mediterrània que explica com es construeix la dieta mediterrània, considerada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

<https://www.youtube.com/watch?v=AeS7mv-lvwQ>

Una vegada vist, responeu entre tots a les preguntes següents. Només una opció és la vàlida.

1/ Quin és el pont que comunica les cultures dels habitants de la riba o conca mediterrània?

- El seu mar
- Els seus rius

2/ Un dels elements distintius de la riquesa cultural del Mediterrani és:

- La seua diversitat
- La seua homogeneïtat

3/ Els tres aliments sobre els quals es construeix la dieta mediterrània són:

- Els cereals, l'olivera i la vinya
- Les hamburgueses, els refrescos i la brioixeria

4/ Quin és el greix saludable més utilitzat en la cuina mediterrània?

- L'oli d'oliva
- El llard de porc

5/ A més de l'alimentació saludable, la dieta mediterrània es caracteritza per practicar un altre dels puntals de la vida sana. Quin és?

- Activitat física a l'aire lliure
- Vore la televisió

## Els aliments al món.

### Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_

6/ Als països del Mediterrani, quin és històricament el lloc més comú d'intercanvi social entre amics, família o negocis?

- Al voltant d'una bona taula menjant
- El wsp

7/ La dieta mediterrània, amb els aliments que la componen i la forma de produir-los i de consumir-los, promou l'equilibri entre els recursos limitats que la terra i el mar ens proporcionen, i les necessitats d'alimentació de la zona. Això s'anomena:

- Gestió sostenible dels recursos
- Sobreexplotació dels recursos

8/ La ciència té hui un interès especials per la dieta mediterrània. En els seus nombrosos estudis, mostren les bondats de la forma de produir els aliments, de com es preparen i d'una cosa més:

- Com es consumixen
- Com es desaprofiten

2

Què la gastronomia? Com es construeix la gastronomia d'una zona?

Entenent que els aliments són l'eix principal a partir del qual es construeix la gastronomia d'una zona, vos proposem que investigueu sobre un aliment de la dieta mediterrània que vulgueu.

Utilitzeu el mapa mental per a organitzar la informació i comprendre els elements que participen en la construcció de la gastronomia mediterrània.

# Els aliments al món.

Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom \_\_\_\_\_

