

Nom _____



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.

Les activitats que vos proposem a continuació es poden fer individualment, però és molt més amé i enriquidor si ho fan en equips de dos o tres alumnes.

Treball individual

- 1 _ Com van arribar alguns aliments d'altres continents a la dieta mediterrània?
- 2 _ Com es cuina els aliments arreu del món?
- 3 _ La producció i el consum d'aliments

Nom _____

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

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.

PAÍS:		
RECEPTA:		
INGREDIENTS:		
COM S'ELABORA:		
FOTOGRAFIES:		

Tria dos països del món i, investigant una mica en pàgines de cuina d'internet o en llibres de cuina busca una recepta tradicional de cada un d'estos països que continga arròs. En un full, indica el nom de la recepta, els ingredients principals, com s'elabora i inclou-ne la foto.

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

Sabries dir de quin continent o zona són originaris els aliments següents?

Investiga una mica en internet i situa'ls en la fila que corresponga. I recorda que una bona cerca requereix que contrastes la informació entre diferents fonts, perquè no tot el que trobes en internet és cert.

Creïlla, bresquilla, tomaca, pruna, meló, espàrrecs, pimentó, meló d'Alger, col, dàtils, cítrics, arròs, albergina, cogombre, cigrons. Esta activitat es pot emplenar en el mateix document.

Nom _____



Nom _____

3 _ La producció i el consum d'aliments

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. Esta activitat es pot emplenar en el mateix document.

NOM DE L'ALIMENT	
SOBRE LA SEUA HISTÒRIA	
ÉS ORIGINARI DE	
ALGUNA CIVILITZACIÓ ANTIGA HO VA INTRODUIR A EUROPA? QUINA?	
I A ESPANYA, QUI HO VA INTRODUIR?	
SOBRE EL SEU CONSUM EN EL MÓN DE HUI	
INDICA TRES PAÏSOS DEL MÓN ON HUI ES MENJA AQUEST ALIMENT	
INDICA UNA RECEPTE PER A CADASCUN D'AQUESTS PAÏSOS	

Nom _____

NOM DE L'ALIMENT	
------------------	--

SOBRE EL SEU CONSUM EN ESPANYA HUI	
<p>INDICA TRES PLATS DE LA TEUA REGIÓ QUE CONTINGUEN AQUEST ALIMENT COM A INGREDIENT.</p>	

SOBRE LA SEUA PARTICIPACIÓ EN L'ACTIVITAT ECONÒMICA D'ESPANYA	
SECTOR PRIMARI AL QUE PERTANY	
ÉS UN CULTIU DE SECÀ O DE REGADIU?	
INDICA ALGUNES REGIONS D'ESPANYA ON ES PRODUEIX AQUEST ALIMENT	

Nom _____

Treball en equip

- 1 _ La dieta mediterrània. Quins factors intervenen en la seua construcció?
- 2 _ Què la gastronomia? Com es construeix la gastronomia d'una zona?

1 _ La dieta mediterrània. Quins factors intervenen en la seua construcció?



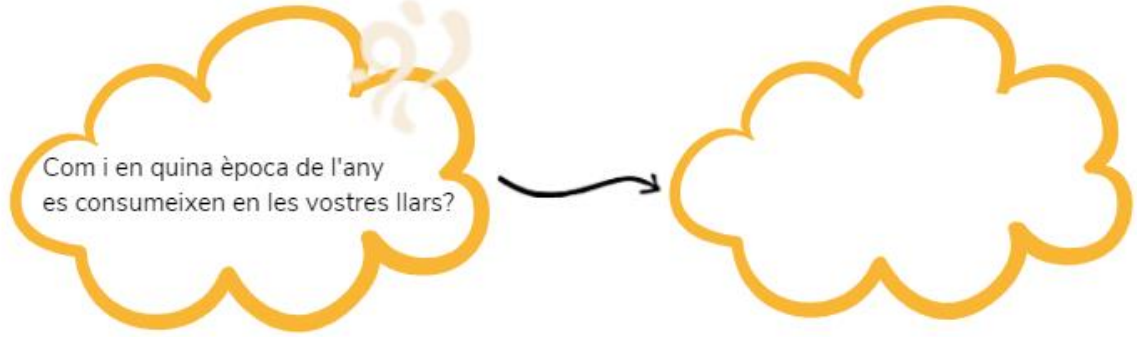
Este video de Youtube, preparat entre diferents països per a la candidatura de la UNESCO, en el que es proposa la Dieta Mediterrània com a Patrimoni Cultural Inmaterial de la Humanitat, mostra quins factors intervenen en la seua construcció i què necessitem per a seguir construint-la en pro d'un estil de vida sa i responsable.

Una vegada visionat, en el qual queda molt clar de quina manera es transmeten coneixements, formes de produir i de cuinar aliments, reflexionem sobre com s'han incorporat diversitat d'aliments a la dieta mediterrània i com es consumixen. Per mitjà d'un mapamundi de grans dimensions, situeu-hi els aliments que heu investigat en l'activitat individual número 2. Una vegada situats tots els aliments en el mapa, complementeu-lo amb la informació següent:

- 1/ De quina manera creieu que el seu cultiu va arribar al nostre país: per mar o per terra.
- 2/ Com es consumixen a casa vostra.
- 3/ En quina època de l'any els soleu consumir a casa vostra.

Nom _____

Com i en quina època de l'any es consumeixen en les vostres llars?



De quina manera creieu que el seu cultiu va arribar al nostre país: per mar o per terra?



Nom _____

2 _ Què és 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. Clica en la imatge per accedir a la plantilla en Canva. Esta activitat es pot emplenar en el mateix document.

