

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.

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.

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, 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. 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 _____

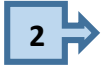
Recepta 2

<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?

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.

Amèrica: _____

Àsia: _____

Nord d'Europa: _____

Orient Mitjà _____

Els aliments al món.

Com es construeix la dieta mediterrània?

Nom _____



3

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 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:

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

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 _____

