

Gastronomia grega: de comer e chorar por mais

Diretrizes para educadores/as

- **Contexto e área do património cultural:** Esta ficha de trabalho explora o património cultural imaterial grego e foca-se na dieta mediterrânica. A ficha de trabalho consiste em três (3) exercícios focados respetivamente em: produtos naturais básicos, recipientes para cozinhar e receitas e o valor da dieta mediterrânica.
- **Descrição e justificação:** Durante séculos, a dieta mediterrânica estabeleceu um modo específico de vida com base em produtos locais produzidos na bacia do Mediterrâneo. As competências, costumes, técnicas de cultivo, caça, pesca, cozinha, e mesmo de consumo de comida foram desenvolvidas. É mais do que uma dieta. É um ritual e característica cultural, que toda a gente expressa, comunica, acolhe e oferece em várias ocasiões. A dieta mediterrânica acompanha cada momento da vida e revela a diversidade que existe para unir as pessoas.
- **Duração:** três (3) aulas de 45 minutos
- **Nível linguístico:** A2 – B1
- **Faixa etária:** 12-18
- **Conhecimentos prévios:** vocabulário básico relacionado com alimentos, utilização de nomes e adjetivos, introdução aos pronomes pessoais e possessivos, conhecimento de tempos verbais do passado e presente (principalmente presente, pretérito perfeito e imperfeito do indicativo) e imperativo. Capacidade de ler, escutar e compreender frases curtas simples, assim como responder a questões específicas, oralmente e por escrito.
- **Área temática, fenómenos sintáticos e gramaticais (objetivos de aprendizagem):**

Com esta ficha de trabalho, os formandos irão adquirir os seguintes conhecimentos:

- Vocabulário relacionado com materiais e produtos importantes na dieta mediterrânica.
 - Prática de compreensão escrita.
 - Prática usando nomes, adjetivos, pronomes pessoais e possessivos e tempos verbais para se apresentarem e expressarem as suas preferências.
 - Tradições agrícolas e alimentares, assim como da vida diária e costumes.
- **Competências desenvolvidas (ou benefícios para os/as alunos/as):**

No fim desta ficha de trabalho, os/as alunos/as irão:

- Enriquecer o seu vocabulário relacionado com produtos alimentares, preparação e costumes.
 - Melhorar as suas competências de compreensão escrita.
 - Aprender a descrever procedimentos e a expressar preferência oralmente e por escrito.
 - Ganhar conhecimentos sobre a dieta mediterrânica, especialmente produtos alimentares naturais gregos e costumes.
 - Localizar as semelhanças e diferenças nos hábitos alimentares das pessoas.
 - Compreender a importância de uma alimentação saudável e de manter tradições.
- **Material necessário:** cópias da ficha, canetas/lápis, quadro branco/marcadores/apagador para o professor apontar informações úteis. Um computador com acesso à Internet, assim como um projetor para mostrar quaisquer materiais audiovisuais antes da implementação da ficha de trabalho para os/as alunos/as estarem convenientemente preparados.
- **Referências e recursos:**

Sobre a dieta mediterrânica:

Museu da Azeitona Cyclades (<http://www.musioelias.gr/en/node/25>)

Museu de Comida Messiniano (<https://www.messiniandiet.gr/eng/>)

Publicações, receitas e tradições alimentares na zona do mar Mediterrâneo

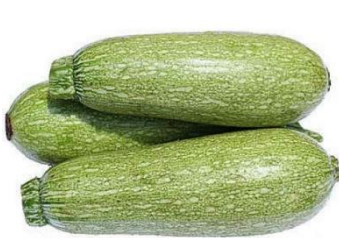
UNESCO – Página dedicada à dieta mediterrânica (<http://pt.unescomeddiet.com/>)

Ficha de trabalho do aluno

EXERCÍCIO 1: Apresentação dos produtos naturais básicos da dieta grega (45 minutos).

Tarefa 1: Muitos vegetais de alto valor nutricional são produzidos na Grécia. Os seguintes legumes são utilizados em várias receitas. Legenda as figuras com as palavras dadas abaixo.

Salsa, Pepino, Batata, Espinafre,
Beringelas, Courgette, Tomate, Cebola, Alho



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

Tarefa 2: É possível encontrar estes produtos todas as mesas gregas. Lê os seguintes textos e completa os espaços abaixo.



Imagem retirada de

https://www.nicepng.com/ourpic/u2e6r5r5u2r5a9q8_eating-drawing-dinner-breakfast-clip-art-draw-people/



O **azeite** tem sido considerado um dos elementos principais da dieta mediterrânea desde a Antiguidade até hoje. Na Grécia, a maioria dos pratos e doces são feitos com azeite. Possui um alto valor nutricional e propriedades benéficas, ajuda a realçar o sabor dos alimentos e a equilibrar a sua acidez.



Com raízes no Antigo Egito, o **pão** é o alimento mais popular, produzido de vários cereais. É feito de ingredientes simples: farinha, água, sal, açúcar e fermento, para que possa levedar. Acompanha todas as refeições. De acordo com o povo, "para a fome não há mau pão".

A produção de **sal** é uma atividade importante no mar Mediterrâneo. O sal dá sabor à comida e tem um alto valor nutricional. Também é utilizado para conservar alimentos, absorver humidade e prevenir o apodrecimento.



A tradição de pecuária na Grécia resultou na produção de muitos tipos de queijo, feito de leite de ovelha, cabra ou vaca. O queijo **Feta** é o tipo de queijo grego mais conhecido, com um sabor salgado e ligeiramente ácido. Acompanha quase todos os pratos e frutas.

Escreve três (3) palavras para descrever "Feta"

Eu não deixo ninguém com fome. Eu sou.....

Escreve uma característica "especial" do sal:.....

Eu uso azeite na minha comida porque.....

Tarefa 3: Tendo em consideração as tarefas acima, junta-te a um/a colega. Tira notas e apresenta os resultados do vosso diálogo à turma.



- De que legume gostas mais?
- Quais dos produtos apresentados na Tarefa 2 costumavas consumir?
- Que tipo de óleo se costuma utilizar na gastronomia do teu país?
- Existe algum queijo ou pão tradicional produzido no teu país?
- Já provaste algum prato grego? O que achaste?

Imagem retirada de: <https://stock.adobe.com/images/pattern-from-set-of-hand-drawn-food-sketches-vector-illustration/206729386>

NOTAS:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCÍCIO 2: Brincar com recipientes de cozinha e receitas tradicionais gregas (Duração: 45 minutos).

Tarefa 1 : Ajuda a Avó Maria a encontrar o utensílio correto. Coloca a letra de cada descrição debaixo do número correspondente na caixa. Fonte das imagens e texto: [Messinian Food Museum \(www.messiniandiet.gr\)](http://www.messiniandiet.gr), Grécia

1



A. Um moinho de café é um moinho usado para triturar grãos de café. Normalmente é feito de metal.

2



B. Uma peneira de farinha é um instrumento com um fundo em trama de metal por onde passa a farinha.

3



C. Almofariz e pilão de latão usado para moer especiarias, como canela e cravo-da-índia.

4



D. Uma frigideira rasa com uma pega longa é usada para cozinhar com azeite ou manteiga.

E. Um dispensador de azeite é um recipiente de cozinha usado para colocar azeite na comida.

F. Um tabuleiro de assar é um pequeno prato de assar com duas pegas, usado para fazer pão e assar carne.

5



6



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Task 2: A Avó Maria sabe tudo sobre tartes tradicionais gregas. Lê a carta dela e indica se as afirmações são verdadeiras ou falsas.

Querido neto/a,

O segredo para uma tarte deliciosa é uma folha de massa filo caseira, cuja "abertura" requer paciência e tempo. Os recheios mais comuns são queijo, verduras, frango ou carne picada, mas, dependendo do local onde a tarte é feita (e da imaginação do cozinheiro), é também possível provar tartes recheadas com courgette, beringela, alho francês, arroz e tudo o que está disponível na cozinha.

Nas diferentes partes da Grécia - montanhas, ilhas, planície - as tartes têm recheios, formas e tamanhos diversos. Normalmente, são feitas no forno, mas existem locais onde são tradicionalmente feitas na frigideira. Quando estão no forno, toda a casa cheira a almíscar.

A tarte tradicional da Grécia faz parte da sua história e cultura. Está associada aos costumes gregos, acompanha refeições festivas, como no Ano Novo ou casamentos. São altamente nutritivas, devido aos ingredientes puros.

Envio-te algumas fotos e espero por ti para comermos juntos.

Com amor,
Avó Maria



	V	F
I. A massa filo é fácil de abrir.		
II. O recheio pode variar dependendo da área e do cozinheiro		
III. A tarte é cozinhada apenas no forno		
IV. A tarte faz parte da tradição grega		
V. A tarte é cozinhada apenas para celebrar o Ano Novo		

Tarefa 3: A Avó Maria contou-nos a receita da famosa salada grega "horiatiki" (que significa salada da "aldeia"). Escreve a tua própria receita simples para o teu prato favorito (salada, petisco, etc).

INGREDIENTES

- 3 tomates cortados aos bocados
- 2 pepinos em fatias grossas
- Cebola roxa em fatias finas
- 1 pimento verde cortado em pedaços pequenos
- Azeitonas
- 1 prato de queijo feta
- 5 colheres de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de orégãos, sal



PASSOS

Colocar 4 colheres de sopa de azeite numa tigela, adiciona sal e vinagre e bate até misturar. Juntar a cebola, tomates, pepinos, pimentos e azeitonas e misturar para espalhar o tempero pelos ingredientes. Colocar o feta por cima da salada, salpicar uma colher de sopa de azeite e orégãos.



Imagem disponível em:

https://www.freepik.com/premium-vector/happy-grandmother-with-hot-pie-grandmother-glasses-apron-baking-pies-cooking_19562072.htm?query=grandma%20cooking

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PASSOS

.....

.....

.....

.....

.....

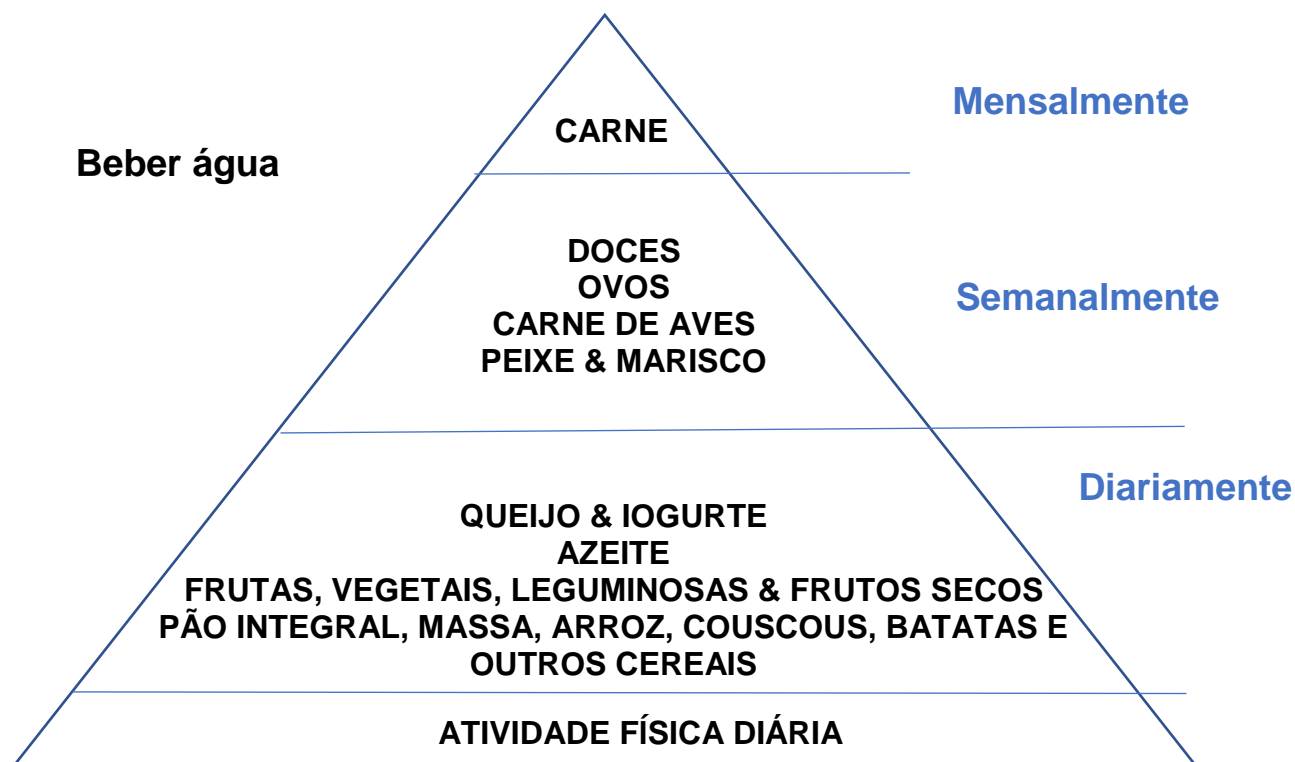
É A TUA VEZ!

Qual é o nome do teu prato?

.....

EXERCÍCIO 3: Descobrir o valor da dieta mediterrânea (Duração: 45 minutos).

Tarefa 1: Consulta a pirâmide da dieta mediterrânea, verifica os alimentos na tabela e assinala, na tabela, a frequência com que devem ser consumidos de acordo com esta dieta.




	Mensalmente	Semanalmente	Diariamente
Ovos mexidos			
Salada de batata			
Feijão			
Carne vermelha			
Uvas			
Sardinhas			
Tomate			
Frango			
Pão			

Tarefa 2: Com base nas informações da pirâmide da dieta mediterrânica, forma um grupo de 3-4 pessoas e cria um póster para sensibilizar os teus colegas para a importância de ter uma alimentação saudável. Preenche os espaços.

Adota uma dietana tua vida

 **todos os dias.**


Come & **todos**

Limita a



Escreve a tua rotina diária

.....

.....

Vive melhor!

SOLUÇÕES

EXERCÍCIO 1

Tarefa 1:

1. Courgette, 2. Pepino, 3. Cebola
4. Beringela, 5. Tomate, 6. Alho
7. Espinafres, 8. Batata, 9. Salsa

Tarefa 2: Esta tarefa dá aos/às alunos/as a oportunidade de dar respostas diferentes dependendo da sua opinião. Qualquer resposta é aceite. As seguintes respostas são um exemplo:

Escreve três (3) palavras para descrever “Feta”: queijo, branco, salgado.

Eu não deixo ninguém com fome: eu sou o pão.

Escreve uma característica “especial” do sal: usado para conservar comida.

Eu uso azeite na minha comida porque tem um alto valor nutricional.

Tarefa 3: O professor pode começar por responder ele próprio às perguntas. Deve dar aos/às alunos/as 5-7 minutos para falarem uns com os outros e pedir-lhes para apresentarem as suas opiniões.

EXERCÍCIO 2

Tarefa 1: 1F, 2D, 3E, 4A, 5C, 6B

Tarefa 2: I. FALSO, II. VERDADEIRO, III. FALSO, IV. VERDADEIRO, V. FALSO

Tarefa 3: Cada aluno irá escrever a sua própria receita. Pode ajudar os/as alunos/as com o vocabulário relacionado com ingredientes/materiais que necessitam. Pela que escrevam uma receita tradicional, se possível. O prato pode ser do país do aluno, ele/ela pode tê-lo provado na Grécia ou noutra região mediterrânica.

Pode encorajar os/as alunos/as a cozinhar as suas receitas em cada e a trazê-las para a escola para apresentá-las numa feira.

EXERCÍCIO 3

Tarefa 1:

	Mensalmente	Diariamente	Semanalmente
Ovos mexidos		✓	
Salada de batata			✓
Feijão			✓
Carne vermelha	✓		
Uvas			✓
Sardinhas		✓	
Tomate			✓
Frango		✓	
Pão			✓

Tarefa 2: Deixe os/as alunos/as decidir o que querem escolher da pirâmide. A sugestão que se segue é meramente indicativa (do topo para baixo):

Mediterrânica

Exercício

Peixe & carne de aves (ou ovos), semana

Carne

(Qualquer coisa que queiram do campo “diariamente”)