

Fiche pratique “La cuisine grecque”

Instructions pour les enseignants

- **Contexte et nature du patrimoine culturel** : Cette fiche pratique explore le patrimoine culturel immatériel grec et se concentre sur le régime méditerranéen. La fiche pratique comprend trois (3) exercices portant respectivement sur : les produits naturels de base, les récipients et recettes de cuisine et la valeur du régime méditerranéen.
- **Description et justification** : Depuis des siècles, le régime méditerranéen a instauré un mode de vie spécifique basé sur les produits locaux du bassin méditerranéen. Des compétences, des coutumes, des techniques en matière d'agriculture, de chasse, de pêche, de cuisine et même de consommation d'aliments ont été développées. C'est plus qu'un simple régime alimentaire. C'est une caractéristique rituelle et culturelle, car chaque peuple s'exprime, communique, accueille, offre en diverses occasions. Le régime méditerranéen accompagne chaque moment de la vie et révèle la diversité qui existe pour unir les peuples.
- **Durée** : 45-minutes
- **Niveau de langue** : principalement pour B1 / quelques exercices adaptés à A2
- **Groupe d'âge** : 12-18
- **Connaissances préalables** : Vocabulaire de base relatif aux matières alimentaires, utilisation des noms et des adjectifs, introduction aux pronoms personnels et possessifs, connaissance des temps du présent et du passé (principalement le présent, le passé composé et l'imparfait) et de l'impératif. Capacité à lire, écouter et comprendre de petites phrases simples ainsi qu'à répondre à des questions précises, oralement et par écrit.

- **Domaine thématique, notions grammaticales et syntaxiques (objectifs d'apprentissage) :** Dans cette fiche pratique, les élèves apprendront les choses suivantes :
 - Vocabulaire relatif aux matières et produits importants du régime méditerranéen.
 - Pratique de la compréhension de la lecture.
 - L'utilisation des noms, adjectifs, pronoms personnels et possessifs et des temps en se présentant et en exprimant ses préférences alimentaires.
 - La tradition agricole et alimentaire grecque ainsi que la vie quotidienne et les coutumes.
- **Compétences développées (ou intérêts pour les élèves) :**

À la fin de cette fiche pratique, les élèves auront pu...

 - Enrichir leur vocabulaire lié aux produits alimentaires, à leur préparation et aux coutumes.
 - Améliorer leurs capacités de compréhension de la lecture.
 - Apprendre à décrire les procédures et à exprimer leurs préférences oralement et par écrit.
 - Acquérir des connaissances sur le régime méditerranéen, notamment sur les produits alimentaires naturels et les coutumes grecques.
 - Repérer les similitudes et les différences dans les habitudes alimentaires des gens.
 - Prendre conscience de l'importance d'une alimentation saine et du maintien des traditions.
- **Matériel requis :** des copies des feuilles de travail, des stylos/crayons, un tableau blanc/des marqueurs/une gomme pour que l'enseignant puisse noter toute information utile. Un ordinateur avec accès à Internet, ainsi qu'un projecteur pour projeter l'un des supports audio-visuels suivants avant la mise en œuvre de la fiche de travail afin que les élèves soient correctement préparés (si vous êtes en ligne, cliquez directement sur le support suivant) :
 - Centre d'éducation environnementale - Cahier d'activités (en grec)
 - Alimentation et nutrition en Méditerranée (en grec)
 - L'huile d'olive : une approche pédagogique (en grec)

- Musée de l'olive et de l'huile d'olive grecque à Sparte (Péloponnèse)
- Régime méditerranéen - Huile d'olive grecque (Vidéo)
- Pyramide du régime méditerranéen
- Musée de la gastronomie messine

○ **Références et ressources :**

(Si vous êtes en ligne, cliquez directement sur certaines des références et ressources suivantes)

À propos de l'acquisition du langage :

Ampati, An. & Katsarou, Chr. (2012). Production of oral and written speech in students of level A2.

Center for the Greek Language / Routes.

Education of Foreigners & Repatriated Students

Haralampopoulos, A. (2000). The shift to the communicative approach of the Greek Language in Secondary Education. Thessaloniki: Greek Language Center. (available in Greek)

Hellenic Ministry of Education and Religious Affairs / Aristotle University of Thessaloniki (2007), Teaching and learning in the multicultural school: teaching approaches and educational material. Minutes of one-day conference, December 10th-11th, Thessaloniki. (available in Greek)

Kitsa, A. (2006). Vocabulary Aid to support teachers of Greek as a second / foreign language. Part B'. Thessaloniki. (available in Greek)

Petropoulou, O., Kasimati, A., Retalis, S. 2015. Meaning and Evaluation of Educational Content in the 21st Century. [Book Chapter]. In Petropoulou, O., Kasimati, A., Retalis, S. 2015. *Contemporary educational assessment with the use of educational technology*. [ebook] Athens:Hellenic Academic Libraries Link. chapter 1.

Sapiridou, A. The cultural element in the Greek language course. (available in Greek)

Skourtou, E., Kourti-Kazoulli, V., Sella-Mazi, E., Chatzidaki, A., Androusou, A., Revythiadou, A., Tsokalidou, P., (2016). *Bilingualism & Teaching of Greek as a*

Second Language. [ebook] Athens:Hellenic Academic Libraries Link. (available in Greek)

Tiliopoulou M., Phonological awareness in Greek as a second language.

Varlokosta, Sp. & Triantafyllidou, L. (2003), Levels of language proficiency in Greek as a second language. Athens, KEDA.

A propos du régime méditerranéen :

Cyclades Olive Museum

Environmental Education Center of Amfissa “Olive tree: the present from Gods” (In Greek)

Environmental Education Center of Makrinitza / Hellenic Ministry of Education & Religions (2007). Olive oil: an educational approach. Makrinitza, Pelion, Greece. (In Greek)

Messinian food museum

Publications, recipes and food traditions all over the Mediterranean Sea

Skoullou M., Malotidi B.(2007). Food and nutrition in the Mediterranean: issues of History, Environment, Health & Culture. Educational material, MIO-ECSDE, Athens.(In Greek)

UNESCO-Patrimoine culturel immatériel : Régime méditerranéen

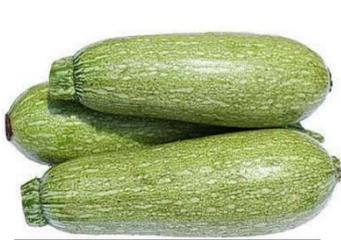
UNESCO-Patrimoine culturel immatériel de la Grèce

Fiche pratique pour l'élève

EXERCICE 1 : Présentation des produits naturels de base du régime grec (20 minutes).

Tâche 1 : De nombreux légumes à haute valeur nutritionnelle sont produits en Grèce. Les légumes suivants sont utilisés dans diverses recettes. Faites correspondre les mots donnés dans l'encadré avec les images.

Persil, concombre, pomme de terre, épinard,
Aubergine, courgette, tomate, oignon, ail



1.



2.



3.



4.



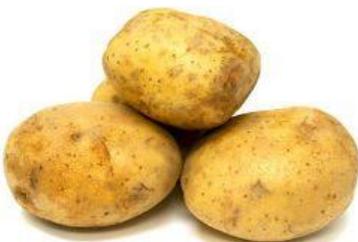
5.



6.



7.



8.



9.

Tâche 2 : On peut trouver ces produits alimentaires importants sur toutes les tables grecques. Lisez les textes suivants et remplissez les trous ci-dessous.



Esquisse disponible sur le site : https://www.nicepng.com/ourpic/u2e6r5r5u2r5a9q8_eating-drawing-dinner-breakfast-clip-art-draw-people/

L'huile d'olive est la pierre angulaire du régime méditerranéen depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui. En Grèce, la plupart des aliments et des sucreries sont fabriqués à partir d'huile d'olive. Elle a une valeur nutritionnelle élevée et des propriétés bénéfiques, aide les aliments à faire ressortir leurs arômes et équilibre leur acidité.



Enraciné dans l'Égypte ancienne, **le pain** est l'aliment le plus célèbre produit à partir de diverses céréales. Il est composé d'ingrédients simples : farine, eau, sel, sucre et levure pour qu'il puisse se lever. Il accompagne tous les repas. Selon les gens, "il remplit tous les estomacs affamés."

La production de **sel** est une activité importante en Méditerranée. Le sel aromatise les aliments et a une grande valeur nutritionnelle. Il est également utilisé pour conserver les aliments car il absorbe l'humidité.



La tradition d'élevage en Grèce a donné lieu à la production de nombreux types de fromages, fabriqués à partir de lait de brebis, de chèvre ou de vache. **La feta** est le type le plus célèbre de fromage blanc grec, au goût salé et légèrement acide. Elle accompagne presque tous les aliments et les fruits.

Écrivez trois (3) mots pour décrire la "Feta"

Je ne laisse personne sur sa faim. Je suis

Écrivez une caractéristique "spéciale" du sel :

J'utilise l'huile d'olive dans ma nourriture parce que

Tâche 3 : En tenant compte des tâches ci-dessus, discutez des points suivants en binômes. Prenez des notes et présentez les résultats de votre dialogue à la classe.



- Quel légume aimez-vous le plus ?
- Parmi les produits présentés dans la tâche 2, lesquels consommez-vous ?
- Quel type d'huile utilisez-vous dans votre cuisine locale ?
- Y a-t-il un fromage ou un pain traditionnel produit dans votre pays ?
- Avez-vous essayé la nourriture grecque ?
Avez-vous aimé ?

Source de l'image du cercle alimentaire : <https://stock.adobe.com/images/pattern-from-set-of-hand-drawn-food-sketches-vector-illustration/206729386>

NOTES:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICE 2 : Jouer avec des récipients et des recettes de cuisine traditionnels grecs (Durée : 15 minutes).

- A. Un moulin à café est un moulin utilisé pour moudre les grains de café. Il est généralement fabriqué en métal.
- B. Un tamis à farine est un tamis à mailles fines utilisé pour la farine.
- C. Le mortier et le pilon en laiton étaient utilisés pour broyer les épices, comme la cannelle et le clou de girofle.
- D. Une large casserole ronde peu profonde avec un long manche est utilisée pour cuire les aliments avec de l'huile d'olive ou du beurre sur le feu.
- E. Un distributeur d'huile d'olive est un récipient de cuisine utilisé pour verser de l'huile d'olive sur les aliments.
- F. Une rôtissoire est un petit plat de cuisson en cuivre muni de deux poignées, qui sert à cuire le pain et à rôtir la viande.

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

Tâche 1 : Aidez mamie Maria à trouver le bon ustensile. Associez les images à leur description en écrivant la bonne lettre dans chaque case. Source des images et des textes : Musée de l'alimentation de Messénie (www.messiniandiet.gr), Grèce

1



2



3



4



5



6



Tâche 2 : Grand-mère Maria sait tout des tartes grecques traditionnelles. Lisez sa lettre et cochez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Mon cher enfant,

Le secret d'une délicieuse tarte est son "fyllo" (feuille) frais fait à la main, dont l'"ouverture" demande de la patience et du temps. La garniture la plus courante est le fromage, les légumes verts, le poulet ou la viande hachée, mais selon le lieu de fabrication et l'imagination du cuisinier, on peut aussi goûter des tartes farcies de courgettes, d'aubergines, de poireaux, de riz et de tout ce qui est disponible dans la cuisine.

Dans chaque région de la Grèce - montagneuse, insulaire, plate - la tarte a une garniture, une forme et une taille différentes. Elle est principalement cuite au four, mais il y a des endroits où elle est traditionnellement faite à la poêle. Lorsqu'elle est cuite, toute la maison sent le musc.

La tarte traditionnelle en Grèce fait partie de son histoire et de sa culture. Elle est associée aux coutumes, elle accompagne les repas de fête, comme le soir du Nouvel An ou lors des mariages. Elle est d'une grande valeur nutritionnelle, grâce à ses ingrédients purs.

Je vous envoie des photos et j'attends que vous veniez manger ensemble.

Avec amour,
Grand-mère Maria



VRAI FAUX

I. Le "fyllo" de la tarte est facilement ouvert		
II. La garniture varie en fonction de la région et du cuisinier.		
III. La tarte est cuite uniquement dans le four		
IV. La tarte fait partie de la tradition grecque		
V. Il est cuisiné uniquement pour la célébration du Nouvel An		

Tâche 3 : Grand-mère Maria nous donne la recette de la célèbre salade grecque "horiatiki" (qui signifie la salade du "village"). Rédigez votre propre recette simple pour votre aliment préféré (salade, snack, etc.).

INGRÉDIENTS

- 3 tomates rouges en bouchées
- 2 concombres en tranches épaisses
- Oignon rouge en fines lamelles
- 1 poivron vert en petits morceaux
- Olives
- 1 assiette de feta
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'origan, sel



ÉTAPES

Mettez 4 cuil d'olive dans le vinaigre et le sel.
 Mettez l'oignon, les tomates, les concombres, les poivrons et les olives et mélangez le tout de façon à ce que l'huile et le vinaigre se répandent partout.
 Placez la feta sur la salade, saupoudrez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et d'origan.

INGRÉDIENTS

.....

ÉTAPES

.....

C'EST VOTRE TOUR !

Quel est le nom de votre nourriture ?

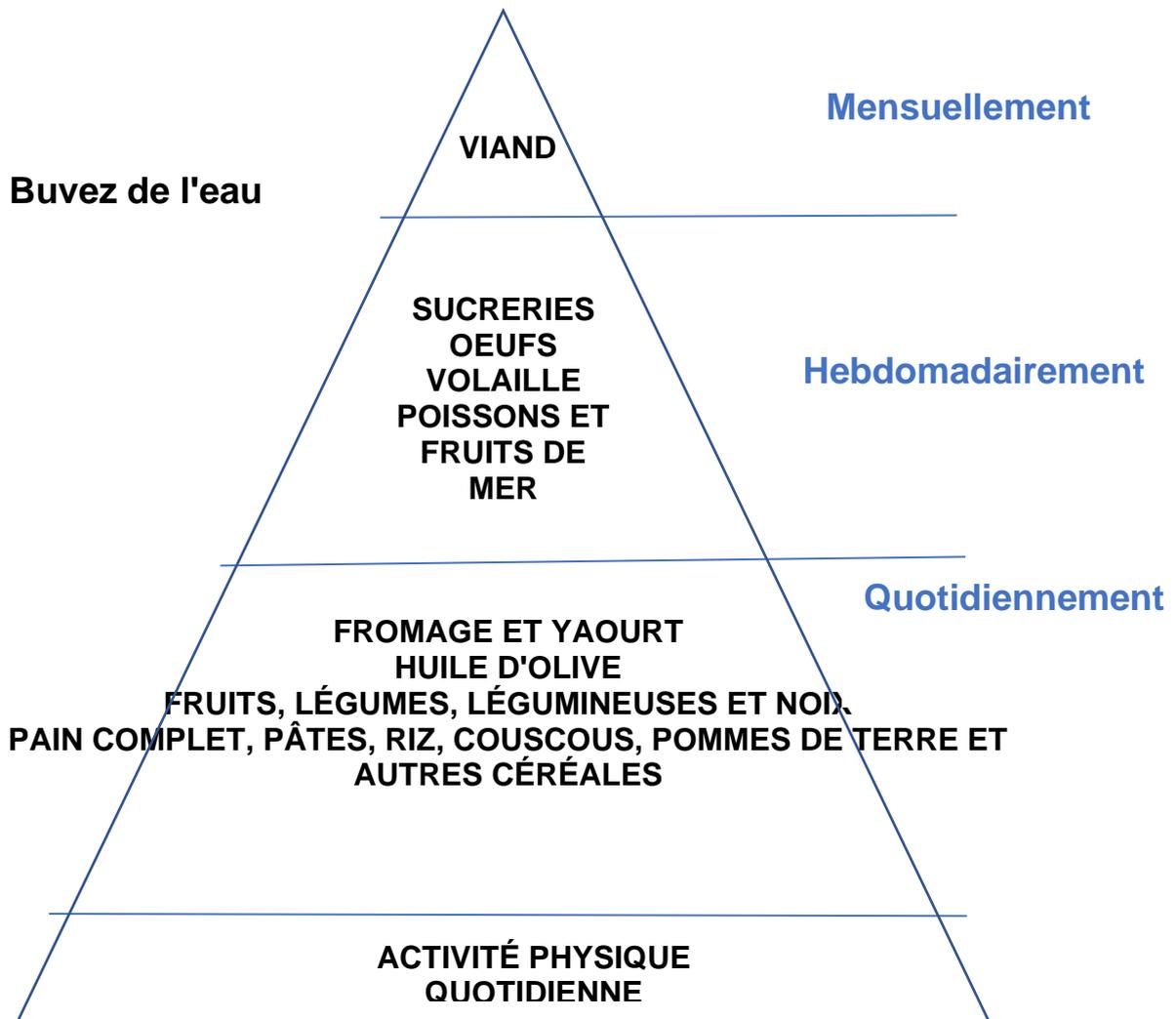
.....



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

EXERCICE 3 : Découverte de la valeur du régime méditerranéen (Durée : 10 minutes).

Tâche 1 : Consultez la pyramide du régime méditerranéen et cochez la bonne colonne dans le tableau ci-dessous.



	Mensuelle ment	Hebdomadaire ment	Quotidie nment
Œufs brouillés			
Salade de pommes de terre			
Haricots			
Viande rouge			
Raisins			
Sardines			
Tomate			
Poulet			
Pain			

Tâche 2: En vous inspirant de la pyramide du régime méditerranéen, formez des groupes de 3-4 personnes et créez une affiche pour sensibiliser vos camarades de classe à l'importance d'une bonne alimentation. Comblez les lacunes.

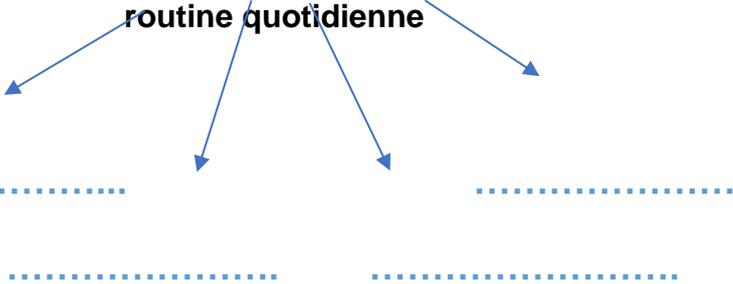
Mettez le régimedans votre vie

tous les jours

Mangez
 & **tous les / chaque**

Limitez
 

Intégrez-le dans votre routine quotidienne



Vivez mieux !

CLÉ DES RÉPONSES

EXERCICE 1

Tâche 1 :

1. courgette, 2. concombre, 3. oignon.
4. aubergine, 5. tomate, 6. ail
7. épinards, 8. pomme de terre, 9. persil

Tâche 2 : Cette tâche donne aux élèves la possibilité de donner des réponses différentes en fonction de leur jugement. Toute réponse est acceptée. Les réponses suivantes sont indicatives :

Écrivez trois (3) mots pour décrire la "Feta" : fromage, blanc, salé.

Je ne laisse personne affamé. Je suis le pain

Écrivez une caractéristique "spéciale" du sel : la conservation des aliments.

J'utilise de l'huile d'olive dans mes plats car elle a une valeur nutritionnelle élevée.

Tâche 3 : L'enseignant peut commencer par répondre lui-même aux questions. Il laisse aux élèves 5 à 7 minutes pour discuter entre eux, puis demande à chaque couple de présenter son opinion.

EXERCICE 2

Tâche 1 : 1F, 2D, 3E, 4A, 5C, 6B

Tâche 2 : I. FAUX, II. VRAI, III. FAUX, IV. VRAI, V. FAUX

Tâche 3 : Chaque élève rédige sa propre recette. Vous pouvez aider les enfants avec le vocabulaire lié aux ingrédients / matériaux dont ils ont besoin. Demandez une recette simple, quotidienne et, si possible, traditionnelle, comme celle de la grand-mère Maria. L'aliment suggéré peut provenir du pays natal de l'élève, ou il peut l'avoir essayé en Grèce ou dans une autre région méditerranéenne.

Vous pouvez encourager les enfants à cuisiner leur propre recette à la maison et à l'apporter à l'école pour la présenter lors d'une foire.

EXERCICE 3

Tâche 1 :

	Mensuel	Hebdomadaire	Quotidien
Œufs brouillés		✓	
Salade de pommes de terre			✓
Haricots			✓
Steak	✓		
Raisins			✓
Sardines		✓	
Tomate			✓
Poulet		✓	
Pain			✓

Tâche 2 : Laissez les enfants décider du choix de la pyramide. Le choix suivant est indicatif (de haut en bas) :

Méditerranée

Exercice

Poisson et volaille (ou œufs), semaine

Viande

(Ce qu'ils veulent dans le champ "quotidien")