

## Διονύσιος Μαρούλης

(Φιλολόγος , υποψήφιος διδάκτωρ Νεοελληνικής Φιλολογίας,  
Αποσπασμένος καθηγητής στο Κρατικό Πανεπιστήμιο Μόσχας Λομονόσοφ και στο  
Πανεπιστήμιο Διεθνών Σχέσεων Μόσχας)

### **ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ:**

*Η Μεσογειακή Διατροφή ως θεματική ενότητα γλωσσικής διδασκαλίας και  
εμβάθυνσης στον ελληνικό πολιτισμό*

### **A RESTAURANT OF GREEK LANGUAGE AND CULTURE:**

*The Mediterranean Diet as a Thematic Unit of Teaching Greek Language and  
Culture.*

### **Abstract**

This material is based on a language seminar that I held at the First Conference of Modern Greek Language Teachers in the Countries of Central and Eastern Europe and the Former CIS which took place in Odessa in April 2017. In my presentation I dealt with the thematic unit Mediterranean diet as a material for teaching Greek as a foreign language. The students had a B2 level in Modern Greek and were aiming to reach the C2 level. Through a variety of educational material (films, songs, paintings, literary and informative texts), the main goal of that seminar was to present the subject in a multidisciplinary way, including the four basic language skills (listening, speaking, reading and writing) and connecting the students with the cultural context of the target language. The basic teaching method was the communicative one, since the subject enables student interaction and self-action. The teaching of this unit requires at least six to eight teaching hours and during my 30-minute presentation I talked mostly about the way this material can be used.

**Keywords:** Mediterranean diet, educational material, language skills, Greek customs, communicative teaching method, language enrichment



*Λιομάζωμα στη Λέσβο, πίνακας του Θεόφιλου*

### **Ομάδα-στόχος**

Έχουν ήδη επίπεδο B2. Είναι ηλικίας περίπου 20 ετών  
σπουδάζουν Νεοελληνική Φιλολογία

|   |  |
|---|--|
| <b>Χρόνος</b>   | 6- 8 διδακτικές ώρες   |
| <b>Διδακτικά μέσα/Υλικά</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ελληνική κινηματογραφική ταινία</li> <li>- Πληροφοριακά και λογοτεχνικά κείμενα</li> <li>- Λεξικό</li> <li>- Υπολογιστής</li> <li>- Πίνακας</li> <li>- Φύλλα εργασίας</li> <li>- Πίνακες ζωγραφικής</li> <li>- Χάρτης Ελλάδος</li> <li>- 2 τραγούδια σχετικά με διατροφή</li> </ul> |
| <b>Διδακτικοί στόχοι :</b>  |  |
| <b>Δομικοί – Λειτουργικοί</b><br>Επανάληψη παθητικού αορίστου και παθητικών μετοχών.  |  |
| <b>Λεξιλογικοί</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εμπλουτισμός θεματικού λεξιλογίου</li> <li>- Ο διατροφικός κώδικας ως μεταφορικός λόγος</li> </ul>  |
| <b>Δεξιότητες</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κατανόηση προφορικού και γραπτού λόγου</li> <li>- Παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου</li> </ul>  |
| <b>Στρατηγικές</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Στρατηγικές κατανόησης προφορικού και γραπτού λόγου</li> <li>- Αυτοαξιολόγηση</li> <li>- Εργασία σε ομάδες</li> <li>- Δραστηριότητες ελεγχόμενες, κατευθυνόμενες και Επικοινωνιακές</li> </ul>  |
| <b>Προϋποθέσεις:</b><br>Οι φοιτητές ήδη γνωρίζουν τα βασικά δομικά και λεξιλογικά στοιχεία της συγκεκριμένης θεματικής. Στόχος είναι ο εμπλουτισμός του λεξιλογίου τους και μέσα από τη δραστηριοκεντρική εκμάθηση με στοιχεία διαπολιτισμικότητας και διαθεματικότητας να ενταχθούν βιωματικά στην κουλτούρα της Ελλάδας ( σύνδεση με τα πολιτισμικά συμφραζόμενα της γλώσσας- στόχου ). |  |

## 1. Στοιχεία πολιτισμού

### Αφόρμηση

Προβάλλεται η σκηνή **32:15 - 32:49** από την ταινία **ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ** (2003, Τ. Μπουλμέτης) που λειτουργεί ως στοιχείο έκπληξης, κινητοποίησης του ενδιαφέροντος και ως άσκηση κατανόησης προφορικού λόγου. Στη συνέχεια διαβάζουμε και συζητάμε το κάτωθι πληροφοριακό κείμενο:

### Η μεσογειακή διατροφή το «κλειδί»<sup>1</sup>

Ήταν γύρω στο 1950, όταν οι επιστήμονες για πρώτη φορά ξεκίνησαν ένα πείραμα

<sup>1</sup> Σπυροπούλου Μ., Θεοδωρίδου Θ., *Η γλώσσα που μιλάμε στην Ελλάδα*, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2004, σελ. 91-92.

σχετικά με τη διατροφή και τα αποτελέσματα της στην υγεία του ανθρώπου. Πήραν πληθυσμιακά δείγματα από οκτώ διαφορετικά σημεία της γης και παρακολούθησαν για αρκετά χρόνια τη διατροφή και την υγεία των ανθρώπων που τα αντιπροσώπευαν. Δεκαπέντε χρόνια αργότερα διαπίστωσαν ότι από τις υπό εξέταση πληθυσμιακές ομάδες οι πιο μακρόβιοι αποδείχθηκαν οι Κρητικοί, οι κάτοικοι του μεγάλου ελληνικού νησιού της Μεσογείου, της Κρήτης.

Όλη αυτή η μακροβιότητα αποδόθηκε, βάσει της έρευνας, στη διατροφή. Μια διατροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο, στα λαχανικά, τα χόρτα, τα φρούτα, τα όσπρια και τα δημητριακά, το δώρο της θεάς Δήμητρας στους ανθρώπους σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, που άφθονα παράγει η κρητική γη. Τα άσπρα κρέατα, τα τυριά και τα ψάρια ήταν ελάχιστα, ενώ τα κόκκινα κρέατα σχεδόν απουσίαζαν από τη διατροφή.

Το ημερήσιο μενού της μεσογειακής διατροφής, όπως ονομάστηκε η διαίτα των Κρητικών, είναι απλό. Περιλαμβάνει λίγο απ' όλα και σε μικρές ποσότητες. Αφέψημα από βότανα, κριθαρένιο κουλούρι και ελιές μαύρες ή πράσινες αποτελούν το πρωινό. Όσπρια, χόρτα βραστά, ωμά ή μαγειρεμένα σε πίτες με άφθονο ελαιόλαδο, που ως γνωστόν προφυλάσσει από τις ασθένειες των αρτηριών και της καρδιάς, αποτελούν το μεσημεριανό και το βραδινό. Το κρέας μαγειρεύεται μόνο σε γιορτές και επετείους. Τα φρούτα είναι άφθονα σ' όλη την ημερήσια διατροφή, κυρίως τα πορτοκάλια. Η γλυκιά ύλη για τα απλά γλυκά είναι το μέλι, ενώ ο μεζές για το ποτηράκι ρακί ή ούζο είναι αγγινάρες ωμές με λεμόνι, ελιές.

### 1. Ερωτήσεις:

1. Με τι ταυτίζεται η Μεσογειακή Διατροφή;
2. Ποια είναι τα βασικά συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής;
3. Ποιες είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου;
4. Τι απουσιάζει σχεδόν από το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής;

2. Να περιγράψετε την Πυραμίδα της Διατροφής χρησιμοποιώντας και λέξεις όπως υδατάνθρακες, άμυλο, πρωτεΐνη, λίπη αναφέροντας και την προτεινόμενη συχνότητα κατανάλωσής τους.



3. Να συμπληρώσετε το παρακάτω μικρό ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές σας συνήθειες

Αγόρι: \_\_\_\_\_ Κορίτσι: \_\_\_\_\_ Ηλικία: \_\_\_\_\_

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως

- Δημητριακά; \_\_\_\_\_ • Ζυμαρικά; \_\_\_\_\_ • Όσπρια; \_\_\_\_\_ • Κρέας; \_\_\_\_\_
  - Ψάρια; \_\_\_\_\_ • Ρύζι; \_\_\_\_\_ • Αυγά; \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_
  - Κοτόπουλο; \_\_\_\_\_ • Γαλακτοκομικά; \_\_\_\_\_ • Φρούτα; \_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_
  - Λαχανικά; \_\_\_\_\_ • Πατάτες; \_\_\_\_\_
2. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικό; \_\_\_\_\_
  3. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό; \_\_\_\_\_
  4. Τρως κάθε ημέρα πρωινό; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_
  5. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα των μαθημάτων; Κάτι που παίρνεις από το σπίτι;
  6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως σε ταχυφαγείο (fast food);
  7. Πόσες φορές την ημέρα και τι ώρες περίπου τρως;

Αφού δούμε τις απαντήσεις τους, βάζουμε το τραγούδι από τη χορωδία Τυπάλδου **ΤΟΣΟ ΛΑΘΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**<sup>2</sup>, στοιχείο χιούμορ και αποφόρτισης, ώστε να συζητήσουμε το εξής θέμα:

Σκεφτείτε τι μπορείτε να αλλάξετε στις καθημερινές σας διατροφικές συνήθειες, ώστε να ακολουθείτε περισσότερο τη Μεσογειακή Διατροφή.

Στη συνέχεια δίνονται ποικίλα υλικά για ένα σημαντικό ελληνικό παραδοσιακό προϊόν, την ελιά με κύρια δραστηριότητα:

Με αφορμή τα παρακάτω κείμενα και τις εικόνες συζητάμε για τη διατροφή στην αρχαία και σύγχρονη Ελλάδα και γενικότερα για τη γεωγραφική θέση, το κλίμα και τη γεωλογία του εδάφους της Ελλάδας (ενεργοποίηση υπαρχουσών γνώσεων, διαθεματικότητα). Συγκρίνουμε με δικά τους στοιχεία πολιτισμού.

## Υλικά δραστηριότητας

### A. Αινίγματα

1. Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν χρόνια εκατό και χίλια. Μας χορταίνει, μας φροντίζει, μας ανάβει τα καντήλια. Τι είναι;
2. Μάνα και θυγατέρα έχουν το ίδιο όνομα. Τι είναι;

### B. Λογοτεχνία

#### Κωστής Παλαμάς

##### Η ελιά

Είμαι του ήλιου η θυγατέρα  
 Η πιο απ' όλες χαϊδευτή  
 Χρόνια η αγάπη του πατέρα  
 Σ' αυτό τον κόσμο με κρατεί  
 Όσο να πέσω νεκρωμένη  
 Αυτόν το μάτι μου ζητεί.  
 Είμ' η ελιά η τιμημένη  
 Όπου και αν λάχει κατοικία  
 Δε μ' απολείπουν οι καρποί.  
 Ως τα βαθιά μου γηρατειά,  
 Δεν βρίσκω στην δουλειά ντροπή.

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk>

Μ' έχει ο θεός ευλογημένη,  
 Και είμαι γεμάτη προκοπή.  
 Είμ' η ελιά η τιμημένη.  
 Εδώ στον ίσκιο μου μ' αποκάτω  
 Ήρθ' ο Χριστός να αναπαυθεί  
 Κι ακούστηκ' η γλυκιά λαλιά του  
 Λίγο προτού να σταυρωθεί.  
 Το δάκρυ του, δροσιά αγιασμένη,  
 Έχει' ς τη ρίζα μου χυθεί.  
 Είμ' η ελιά η τιμημένη.  
 Και φως πράστατο χαρίζω  
 Εγώ στην άγρια τη νύχτα.  
 Τον πλούτο πα δεν τον φωτίζω,  
 Συ μ' ευλογείς φτωχολογιά.  
 Κι αν απ' τον άνθρωπο διωγμένη,  
 Με φέγγω μπρος στην Παναγιά.  
 Είμ' η ελιά η τιμημένη.

#### Παντελής Πρεβελάκης

- Αγαπάς τα δέντρα, Γιωργάκη; Με ρώτησε. Ποιο αγαπάς περισσότερο;  
 - Την ελιά αγαπώ περισσότερο, αποκρίθηκα.
- Κι εγώ την ελιά ... όταν πεθάνω, να φυτέψεις μιαν ελιά καταμεσής στο μνήμα μου,  
 να με ρουφήξει με τις ρίζες της.  
 Κι απ' τον καρπό που θα κάνει κάθε χρόνο, να μου ανάβεις ένα καντηλάκι.  
 - Έχε ζωή εσύ, κι εγώ ξέρω τι μνημούρι θα σου χτίζω, όταν έρθει η ώρα.  
 - Μπα; Είπε ξαφνιασμένη. Την ελιά μην ξεχάσεις!  
 Σαν ξέρω από τα κόκαλα μου θ' ανάψει ένα φωτάκι, δε φοβούμαι το θάνατο.

#### Ομήρου Οδύσσεια

##### Ραψωδία ψ (στ.206-227)

Μ' αυτά τα λόγια θέλησε τον άντρα της να δοκιμάσει· ο Οδυσσεάς όμως,  
 γεμάτος αγανάκτηση, στράφηκε στην πιστή γυναίκα του μιλώντας:  
 «Γυναίκα, άσχημο λόγο πρόφερες, που την ψυχή δαγκώνει.  
 Ποιος μετακίνησε την κλίνη; Το βλέπω δύσκολο  
 και για τον έμπειρο τεχνίτη ακόμη. Μόνο θεός, αν ήθελε,  
 θα το μπορούσε κατεβαίνοντας να της αλλάξει θέση· θνητός που ζει,  
 κι αν είναι στην ακμή της νιότης του, εύκολα δεν μπορεί να τη σαλέψει.  
 Γιατί σ' αυτή την торνευτή μας κλίνη κάποιο σημάδι υπάρχει  
 απαραγνώριστο – το 'καμα εγώ, άλλος κανείς.  
 Φύτρωνε μέσα στου σπιτιού μας τον περίβολο κορμός μακρόφυλλης ελιάς,  
 με θαλερό το φούντωμά της, κι αυτός χοντρός σαν μια κολόνα.  
 Γύρω του εγώ την κάμαρη έχτισα και την ανέβασα  
 με πέτρες πανωτές στο τελικό της ύψος· μετά τη στέγασα  
 καλά από πάνω, και την ασφάλισα με κολλητά πορτόφυλλα,  
 να αρμόζουν μεταξύ τους.  
 Τότε πια κούρεψα κλαδιά και φούντες της μακρόφυλλης ελιάς,  
 κλάδεψα με επιδέξια τέχνη τον κορμό απ' τη ρίζα του,  
 με το σκεπάρνι τον πελέκησα, τον στάθμισα

για να ισώσει, τον δούλεψα να γίνει κλινοπόδαρο, κι άνοιξα πάνω του τρύπες με το τρυπάνι. Αρχίζοντας μετά τον πλάνισα και πάνω άπλωσα του κρεβατιού την τάβλα τελειώνοντας, μ' ασήμι, μάλαμα και φίλντισι την κλίνη στόλισα [...].



*Μάζεμα της ελιάς στην αρχαιότητα, Νίκος & Μαρία Ψιλάκη - Ηλίας Καστανάς, Ο πολιτισμός της ελιάς, εκδ. Καρμάνωρ, Ηράκλειο, 1999.*

#### **Δ. Η ελιά στην Ελλάδα και στη Μεσόγειο**

Η ελιά εμφανίστηκε για πρώτη φορά ως αγριελιά στην ανατολική Μεσόγειο, εκεί δηλαδή όπου αναπτύχθηκαν μερικοί από τους αρχαιότερους πολιτισμούς. Σε αρχαιολογικές έρευνες που έγιναν στις Κυκλάδες βρέθηκαν απολιθωμένα φύλλα ελιάς, τα οποία υπολόγισαν ότι είναι 50-60.000 ετών. Στις πινακίδες της Γραμμικής Β γραφής που ανακαλύφθηκαν στην Αρχαία Πύλο υπάρχει το ιδεόγραμμα της ελιάς και του ελαιόλαδου. Στις αρχαίες τελετές, το δέντρο της ελιάς ήταν το δέντρο του καλού κι αυτό του έδινε μια ξεχωριστή θέση. Αυτό το πολύτιμο και αγαπημένο δέντρο των Ελλήνων και των άλλων μεσογειακών λαών θεωρείται, ακόμα μέχρι σήμερα, θεϊκό δώρο, σύμβολο ειρήνης, προστασίας και γονιμότητας. Το λάδι του, όπως το σιτάρι και το κρασί, χρησιμοποιείται σε πολλές τελετές της ορθόδοξης χριστιανικής θρησκείας.

Η ελιά επηρέασε τα ήθη και τα έθιμα των Ελλήνων και των άλλων λαών της Μεσογείου που με το πέρασμα των χρόνων δημιούργησαν έναν εντελώς ιδιαίτερο πολιτισμό, τον πολιτισμό της ελιάς. Τα κλαδιά της ελιάς έγιναν στεφάνια για να στεφανώσουν τους νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων. Ο πολύτιμος χυμός των καρπών της, το ελαιόλαδο, ήταν το βραβείο για τους νικητές των περίφημων Παναθηναϊκών Αγώνων, που γίνονταν προς τιμή της θεάς Αθηνάς.

Η ελιά κυριαρχεί στο ελληνικό τοπίο, το φωτίζει με το χαρακτηριστικό γκριζοπράσινο χρώμα της και εμπνέει τους καλλιτέχνες από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Τα κλαδιά της, τα φύλλα της, σκηνές από το μάζεμα του καρπού της, στόλισαν τοίχους αρχαίων παλατιών αλλά και αρχαίους αμφορείς και αγγεία. Έγιναν το θέμα γνωστών έργων ζωγραφικής νεότερων Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών. Την ελιά τη βρίσκουμε στα κείμενα των αρχαίων και των σύγχρονων Ελλήνων συγγραφέων και ποιητών, που την ύμνησαν όσο λίγα δέντρα γιατί την αγάπησαν πολύ. Χωρίς την ελιά, το ελληνικό τοπίο θα ήταν πιο φτωχό και οι Έλληνες καλλιτέχνες και ποιητές θα είχαν χάσει μια μοναδική πηγή έμπνευσης. Γι' αυτό, όπως λέει και ο ποιητής Οδυσσέας Ελύτης «κι αν ακόμα δεν υπήρχαν οι ελαιώνες... θα τους

είχα επινοήσει».

[www.explorecrete.com/greek/olive-tree-gr.htm](http://www.explorecrete.com/greek/olive-tree-gr.htm) - 36k -(διασκευή)



*Ελαιώνας από τοιχογραφία του ανακτόρου της Κνωσού, Νίκος & Μαρία Ψιλάκη - Ηλίας Καστανάς, ο πολιτισμός της ελιάς, εκδ. Καρμάνωρ, Ηράκλειο, 1999.*

#### Ε. Ιδεογράμματα σε πινακίδες της Γραμμικής Α και Β γραφής



*Το δέντρο της ελιάς*



*Ο καρπός της ελιάς*



*Το ελαιόλαδο*

#### 2. Λεξιλογικές και γραμματικές ασκήσεις

##### 1. Παρακάτω θα δεις υλικά για τρεις συνταγές.

**Διάβασέ τα προσεκτικά και απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

##### A. ΥΛΙΚΑ

- 1 ποτήρι βούτυρο
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 8 αυγά
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 ποτήρι κρασιού ανθόνερο
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 4 ποτήρια αλεύρι
- 1 ποτήρι αμύγδαλα
- Νόμισμα τυλιγμένο σε αλουμινοχαρτο

##### B. ΥΛΙΚΑ

- 6 φέτες ψωμί για τοστ
- 4 κ.σ.1 βούτυρο
- 300 γρ. μανιτάρια
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 1 φλιτζάνι/κούπα τσαγιού κρασί άσπρο αρετσίνωτο
- 1 πρέζα θυμάρι
- 1 πρέζα ρίγανη
- 200 γρ. γάλα

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Μαϊντανός ψιλοκομμένος     | Αλάτι, πιπέρι                   |
| 1 λεμόνι                   |                                 |
| Γ. ΥΛΙΚΑ                   | 2 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι      |
| 1 φλιτζάνι τσαγιού Βούτυρο | 1 κουταλάκι μπέικιν πάουνιερ    |
| 3-4 κ.σ. ζάχαρη ψιλή       | Λίγο ανθόνερο                   |
| 1 κρόκος αβγού             | 2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη άχνη |
| 2 κ.σ. μαστίχα ποτό        |                                 |

**A. Σε ποια συνταγή αντιστοιχούν τα προηγούμενα υλικά;**

- ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
- ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
- ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ

**B.** Ποια μπαχαρικά και ποια μυρωδικά αναφέρονται στις παραπάνω συνταγές;

**Γ.** Ποιοι ξηροί καρποί αναφέρονται στις παραπάνω συνταγές;

**2. Αντιστοίχισε τις δύο στήλες, για να φτιάξεις μονάδες μέτρησης υλικών:**

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1. Ένα μάτσο/ματσάκι                  | α) Αλεύρι            |
|                                       | β) Βούτυρο           |
|                                       | γ) Αλάτι             |
| 2. Μία πρέζα                          | δ) Πιπέρι            |
| 3. Ένα φύλλο                          | ε) Λάδι              |
| 4. Μία σκελίδα                        | ζ) Άνηθος            |
| 5. Ένα φλιτζάνι/μία κούπα του τσαγιού | η) Σκόρδο            |
| 6. Μία κουταλιά της σούπας            | θ) Στήθος γαλοπούλας |
| 7. Ένα φλιτζανάκι του καφέ            | ι) Δάφνη             |
| 8. Ένα κουταλάκι του καφέ/γλυκού      | κ) Ψωμί              |
| 9. Μία φέτα                           | λ) Μαϊντανός         |
| 10. Ένας μεζές                        | μ) Κρέας             |
| 11. Μία μπουκιά                       | ν) Κονιάκ            |
| 12. Μια γουλιά                        | ξ) Νερό              |
|                                       | ο) Φαΐ               |
|                                       | π) Κανέλα            |

**3. Παρακάτω θα διαβάσεις αποσπάσματα από οδηγίες για την παρασκευή φαγητών/γλυκών. Συμπλήρωσε τα κενά με τις παρακάτω λέξεις:**

*φούρνο, · κρασί, · λαδολέμονο, · καρύδι, · ζωμό, · ζάχαρη, · φόρμα, μπέικον, · μαρέγγα, · μανιτάρια, · κολοκυθιών, · κουτάλα, · μαχαίρι, ανανά, · λάδι, · κρεμμύδι*

1. Σουρώνουμε το..... σε λεπτό τρυπητό/σουρωτήρι μέσα σε κατσαρόλα
2. Προθερμαίνουμε το..... στους 160°
3. Περιχύνουμε το ψάρι με.....



4. Ζεσταίνουμε το..... μέσα σε τηγάνι
5. Ροδίζουμε τα ψιλοκομμένα.....
6. Σβήνουμε με .....
7. Τσιγαρίζουμε το .....
8. Γαρνίρουμε με τριμμένο ..... και φέτες .....
9. Τηγανίζουμε τις φέτες ..... σε καυτό λάδι.
10. Ανακατεύουμε το μίγμα συνεχώς με ξύλινη.....
11. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με..... άχνη.
12. Χαράζουμε την πίτα με κοφτερό.....
13. Χτυπάμε τα ασπράδια, μέχρις ότου γίνουν ..... πηχτή.....
14. Αλείφουμε τη..... με βούτυρο.
15. Στραγγίζουμε το τηγανισμένο .....σε απορροφητικό χαρτί.

#### 4. Ιδιοματισμοί - Μεταφορές

α) Διάβασε τις παρακάτω λέξεις ή φράσεις με τα μαύρα γράμματα και τη μεταφορική σημασία τους.

**Σημασία των λέξεων**

- α) **Η αφρόκρεμα:** η ανώτερη τάξη μιας κοινωνίας, η αριστοκρατία.
- β) **Έχω τραπέζι:** προσφέρω γεύμα σε καλεσμένους.
- γ) **Ταΐζω κάποιον:** προσφέρω σε κάποιον τα απαραίτητα για να ζήσει.
- δ) **Γερό πιρούνι:** κάποιος που τρώει πολύ.
- ε) **Κάνω κάποιον με τα κρεμμυδάκια:**  
αντιμετωπίζω/εξουδετερώνω κάποιον με αυστηρά λόγια και επιχειρήματα.
- ζ) **Με την μπουκιά στο στόμα:** αμέσως μετά το φαγητό.
- η) **Κουζίνα:** τρόπος μαγειρικής, η μαγειρική
- θ) **Στο πιάτο:** όλα έτοιμα και χωρίς να κουραστεί κανείς
- ι) **Για ένα κομμάτι ψωμί:** πολύ χαμηλή τιμή.
- κ) **Έφαγε κάποιος τα ψωμιά του:** είναι κάποιος πολύ γέρος, τα χρόνια της ζωής του φτάνουν προς το τέλος.

β) Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις με τις προηγούμενες λέξεις ή εκφράσεις στον κατάλληλο τύπο.

1. Είναι χοντρός, γιατί είναι \_\_\_\_\_ .
  2. Έφυγε μόλις τελειώσαμε το φαγητό, \_\_\_\_\_ .
  3. Δεν έχουν πόρους ζωής, θα τους \_\_\_\_\_ τα παιδιά τους μέχρι να πεθάνουν.
  4. Παίρνει πολύ λίγα λεφτά, δουλεύει \_\_\_\_\_ .
  5. Ήταν τόσο θρασύς στη συζήτηση που ο διευθυντής του τον \_\_\_\_\_ .
  6. Είναι πολύ γέρος, τα \_\_\_\_\_ .
  7. Έχει μεγάλη θέση, ανήκει στην \_\_\_\_\_ της \_\_\_\_\_ επαρχιακής κοινωνίας.
  8. Η μητέρα μου απόψε \_\_\_\_\_ 10 άτομα.
  9. Δεν κάνει τίποτα για να βρει δουλειά. Τα θέλει όλα \_\_\_\_\_ .
  10. Ζει λίγα χρόνια στην Ελλάδα, όμως έμαθε γρήγορα την ελληνική \_\_\_\_\_ .
- Γίνεται σύγκριση με αντίστοιχες μεταφορικές εκφράσεις που αφορούν έννοιες φαγητού στη μητρική τους γλώσσα.

## 5. Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα ακολουθώντας το παράδειγμα.

| ΕΝΕΣΤΩΤΑΣ   | ΠΑΘ. ΑΟΡΙΣΤΟΣ | ΠΑΘ. ΜΕΤΟΧΗ     |
|-------------|---------------|-----------------|
| τρίβω       | τρί(φτηκα)    | τριμμένος -η -ο |
| κόβω        |               |                 |
| αλείφω      |               |                 |
| σουρώνω     |               |                 |
| πιπερώνω    |               |                 |
| πλένω       |               |                 |
| ζεσταίνω    |               |                 |
| προθερμαίνω |               |                 |
| καθαρίζω    |               |                 |
| τσιγαρίζω   |               |                 |
| αλατίζω     |               |                 |
| στραγγίζω   |               |                 |
| πασπαλίζω   |               |                 |
| πολτοποιώ   |               |                 |
| κοπανάω     |               |                 |

Ασκήσεις στον προφορικό και γραπτό λόγο για το σπίτι<sup>1</sup>:

Α. Μαζί με δύο συμφοιτητές/τριες σου αναλαμβάνετε να διερευνήσετε τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας του χθες και του σήμερα στην Ελλάδα και να συγκρίνετε τον παραδοσιακό με το σημερινό τρόπο διατροφής. Χρησιμοποιήστε το διαδίκτυο. Τρεις άλλοι συμφοιτητές σας κάνουν το ίδιο για την οικογένεια στη Ρωσία. Παρουσιάσετε τα συμπεράσματά σας στους συμφοιτητές σας, διαπιστώνοντας ομοιότητες και διαφορές μεταξύ της Ελλάδας και της Ρωσίας.

Β. Με τη βοήθεια του διαδικτύου αναζητήστε χαρακτηριστικά ελληνικά προϊόντα και την προέλευσή τους. Παρουσιάστε στον γεωγραφικό χάρτη αυτές τις περιοχές στους υπόλοιπους συμφοιτητές σας και αν μπορείτε δημιουργήστε ένα γράφημα με σημαντικές λεπτομέρειες (π.χ. γιατί βγαίνει αυτό το προϊόν εκεί, κάνουν εξαγωγές κ.τλ.).

Γ. Πρόκειται να φιλοξενήσεις στο σπίτι σου για μερικές μέρες ένα φίλο/μία φίλη από το εξωτερικό. Για να προετοιμάσεις τη φιλοξενία, σκέφτηκες να φτιάξεις ένα μενού με **παραδοσιακά πιάτα ελληνικής κουζίνας**.

Δ. Η φίλη σου έφαγε στο σπίτι σου ένα φαγητό ή γλυκό που της άρεσε πολύ και γι'

<sup>1</sup> Οι περισσότερες ασκήσεις βρίσκονται: Σπυροπούλου Μ.- Θεοδωρίδου Θ., Η γλώσσα που μιλάμε στην Ελλάδα, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2004 σελ. 95-107.

αυτό σου ζήτησε τη συνταγή. Δώσε τα υλικά και τον τρόπο παρασκευής.

Ε. Στην πόλη σας πραγματοποιείται Φεστιβάλ Διεθνούς Κουζίνας. Παίρνετε μέρος ως ομάδα φοιτητών Νεοελληνικής Φιλολογίας και ετοιμάζετε μια παρουσίαση για τη Μεσογειακή Διατροφή. Παρακολουθείστε την παρουσίαση για τη Μεσογειακή Διατροφή που ετοίμασε ένα σχολείο στην Ελλάδα στην εξής ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://prezi.com/njzkzgvxdhnm/presentation/?webgl=0> και δημιουργείστε μια αντίστοιχη δική σας διάρκειας 5 λεπτών.

Το βιωματικό εργαστήρι κλείνει ευχάριστα με το τραγούδι *Ο ΜΑΓΕΙΡΑΣ* από τον Μ. Φραγκούλη<sup>2</sup> που λειτουργεί και ως επανάληψη στο ειδικό λεξιλόγιο.

### Βιβλιογραφία

- Αντωνίου, Μ., Βενετσιάνα, Α., Δετσούδη, Ζ. (2015). «*Τα λέμε... Ελληνικά!*». Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Γεωργογιάννης, Π. (1997). *Θέματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης*. Αθήνα: Gutenberg.
- Διαδρομές στη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας (2012-13)*. Θεσσαλονίκη: ΚΕΓ
- Κατημερτζόγλου, Ι., Κουτή, Μ. (2010). *Μεσογειακή διατροφή: Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων*. Αθήνα: Έλλην.
- Μότσιας, Χ. (1982). *ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ*. Αθήνα: Κάκτος.
- Σπυροπούλου, Μ., Θεοδωρίδου, Θ. (2004). *Η γλώσσα που μιλάμε στην Ελλάδα*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Dougill, J. (1987). *Drama Activities for Language Learning*. London: MacMillan.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.

### Διαδικτυακές πηγές

- <http://www.fhw.gr/imeakia/>
- [www.readingmatrix.com/articles/loukia/article.pdf](http://www.readingmatrix.com/articles/loukia/article.pdf)
- <http://www.edugate.gr/edugategr/ekpaideytiko-yliko-paidia>
- <http://www.greeklanguage.gr/>
- <http://digitalschool.minedu.gov.gr/new/>

---

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk>