

Μπακαλιάρος – Φύλλο Εργασίας για τη βασική διατροφή των Πορτογάλων

Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς

- **Πλαίσιο και τοποθεσία της πολιτιστικής κληρονομιάς:** Άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Πορτογαλίας
- **Περιγραφή και αιτιολόγηση:** Η κατανάλωση του μπακαλιάρου, ή του «Bacalhau» στα πορτογαλικά, αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Πορτογαλίας από τον 14ο αιώνα και μέχρι σήμερα λειτουργεί ως σύμβολο της πολιτιστικής ταυτότητας και των διατροφικών συνηθειών των Πορτογάλων. Στο Φύλλο Εργασίας αυτό, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν περισσότερα για τους λόγους για τους οποίους ο μπακαλιάρος είναι τόσο δημοφιλής στην Πορτογαλία, την ιστορία της κατανάλωσής του στη χώρα, καθώς και άλλα ενδιαφέροντα γεγονότα γύρω από αυτόν. Επιπλέον, θα μάθουν για τους διάφορους τρόπους μαγειρέματός του και θα εξασκηθούν επίσης στο πώς να παραγγέλλουν φαγητό σε ένα εστιατόριο.
- **Διάρκεια:** 45 λεπτά
- **Επίπεδο γλώσσας:** B1-B2 Ανεξάρτητος Χρήστης
- **Προαπαιτούμενες γνώσεις:** Οι μαθητές θα πρέπει να είναι Βασικοί Χρήστες (A2) της γλώσσας, ειδικότερα για να μπορέσουν να κατανοήσουν την πρώτη ενότητα.
- **Θεματική, γραμματικά και συντακτικά φαινόμενα (μαθησιακοί στόχοι):** Στο Φύλλο Εργασίας αυτό οι μαθητές θα μάθουν λεξιλόγιο που σχετίζεται με την Ιστορία και τα εδέσματα (συστατικά και παρασκευές), καθώς και απαραίτητο λεξιλόγιο/δομές/εκφράσεις που χρειάζονται για να ακολουθήσουν μια συνταγή και να παραγγείλουν σε ένα εστιατόριο. Το Φύλλο Εργασίας επικεντρώνεται στην κατανόηση κειμένου και στον προφορικό λόγο.

- **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων (ή τα μαθησιακά οφέλη για τους μαθητές):** Κατά την ολοκλήρωση του Φύλλου Εργασίας, οι μαθητές θα αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην κατανόηση του γραπτού λόγου και θα εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους που σχετίζεται με την Ιστορία και το φαγητό. Τέλος, οι μαθητές θα βελτιώσουν τις ικανότητές τους στον προφορικό λόγο κάνοντας εξάσκηση στο πώς να παραγγέλνουν σε ένα εστιατόριο.
- **Απαραίτητο Υλικό:** Υπολογιστής/φορητός υπολογιστής/κινητό τηλέφωνο με σύνδεση στο διαδίκτυο, στυλό/μολύβι, αντίγραφα των φύλλων εργασίας
- **Αναφορές και πηγές:**
 - Riobom, S. (December 21, 2015) Why are Portuguese obsessed with cod?! [Blog] 'Portoalities'. Available at: <https://portoalities.com/en/why-are-portuguese-obsessed-with-cod/>
 - Interpretative Centre of Cod: <https://historiabacalhau.pt/en/bulk>
 - National Geographic (February 11, 2021). A Origem do consumo de bacalhau em Portugal. Available at: <https://www.natgeo.pt/historia/2021/02/a-origem-do-consumo-de-bacalhau-em-portugal>
 - Magalhães, M. (April 9, 2021). Os 12 pratos com bacalhau mais famosos em Portugal. 'Ncultura'. Available at: <https://ncultura.pt/os-12-pratos-com-bacalhau-mais-famosos-em-portugal/>
 - Bastos, J. (December 13, 2020). History of cod in Portugal – why Portuguese eat so much cod? [Blog] 'Portugalthings.com'. Available at: <https://www.portugalthings.com/history-of-cod-in-portugal-why-portuguese-eat-so-much-cod/>

Φύλλο Εργασίας για τον μαθητή

ΑΣΚΗΣΗ 1

(Διάρκεια: 15 λεπτά)

Ο μπακαλιάρος (ή «Bacalhau») είναι μια **κοινή διατροφική συνήθεια** στην Πορτογαλία, αλλά δεν ήταν πάντα έτσι. Η κατανάλωση του μπακαλιάρου στην Πορτογαλία χρονολογείται από τον 14^ο αιώνα, όταν η χώρα ξεκίνησε να κάνει

εμπορικές ανταλλαγές αλατιού με μπακαλιάρo από την Αγγλία. Μέχρι τον 19^ο αιώνα, η μεγαλύτερη ποσότητα μπακαλιάρου που καταναλωνόταν στην Πορτογαλία ήταν εισαγόμενη και καταναλωνόταν κυρίως από τις **ανώτερες τάξεις** της πορτογαλικής κοινωνίας. Τον 20^ο αιώνα, έγινε επίσης



μέρος της διατροφής της εργατικής τάξης, ειδικά στην ύπαιθρο, όπου ήταν ευκολότερο να **προμηθεύονται** μπακαλιάρo παρά φρέσκο ψάρι. Ο πορτογαλικός μπακαλιάρος μπορεί να συντηρηθεί και να μεταφερθεί εύκολα λόγω μιας διαδικασίας **ωρίμανσης** που περιλαμβάνει το αλάτισμα και τη ξήρανση των ψαριών.

Η Πορτογαλία παρέμεινε σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένη από την εισαγωγή μπακαλιάρου μέχρι τη δεκαετία του 1930, με την έναρξη του «Νέου Κράτους» ή του λεγόμενου «Estado Novo» όπως ονομάζεται στα Πορτογαλικά (δικτατορικό καθεστώς στην Πορτογαλία που διήρκεσε από το 1933 έως το 1974), και η οποία εγκαινίασε την «Εκστρατεία του μπακαλιάρου», για να μειώσει την **εξάρτηση** της χώρας από τις εισαγωγές. Τα πορτογαλικά πλοία θα **απέπλεαν** για τη Νέα Γη, από το Μπελέμ, στη Λισαβόνα. Η εκστρατεία έφτασε στο αποκορύφωμά της στις δεκαετίες του '50 και του '60, όταν περίπου το 80% των ποσοτήτων του μπακαλιάρου που καταναλώθηκε στη χώρα αλιεύτηκε από πορτογαλικά αλιευτικά σκάφη. Αυτή η εκστρατεία διήρκεσε μέχρι το 1974, που σηματοδοτεί και το τέλος της **δικτατορίας** στην Πορτογαλία. Σήμερα, οι Πορτογάλοι εξακολουθούν να αγαπούν τον μπακαλιάρo, αλλά το 70% του μπακαλιάρου που καταναλώνεται στην Πορτογαλία προέρχεται από τη Νορβηγία.

Αποτελεί μια τόσο πολυαγαπημένη διατροφική συνήθεια ανάμεσα στους Πορτογάλους, που η κατανάλωσή του στη χώρα ισοδυναμεί με το 20% των παγκόσμιων αλιευμάτων μπακαλιάρου.

Εργασία 1

Αντιστοιχίστε το λεξιλόγιο με έντονους χαρακτήρες από το παραπάνω κείμενο με τις παρακάτω έννοιες: (8 λεπτά)

1. Ρήμα που δηλώνει το ξεκίνημα ενός ταξιδιού με πλοίο ή βάρκα _____
2. Η κατάσταση κατά την οποία κάποιος είναι εξαρτημένος από κάποιον ή κάτι _____
3. Μια ομάδα ατόμων που κατέχουν την υψηλότερη θέση και το μεγαλύτερο κύρος στην κοινωνία. _____
4. Ρήμα που δηλώνει την παροχή ενός επιθυμητού ή απαραίτητου αποθέματος, συχνά σε μεγάλες ποσότητες και για μεγάλο χρονικό διάστημα _____
5. Μια τροφή που αποτελεί το κυρίαρχο μέρος της διατροφής ενός πληθυσμού. _____
6. Διαδικασία επεξεργασίας των τροφίμων για τη συντήρησή τους. _____
7. Μορφή διακυβέρνησης στην οποία ένα άτομο ή μια μικρή ομάδα κατέχει απόλυτη εξουσία _____

Εργασία 2

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση σύμφωνα με το παραπάνω κείμενο: (7 λεπτά)

1. Οι Πορτογάλοι άρχισαν να καταναλώνουν μπακαλιάρo τον:
Α. 14^ο αιώνα
Β. 19^ο αιώνα
Γ. 20^ο αιώνα
2. Ο μπακαλιάρος ωριμάζει με:
Α. Τοστάρισμα και μαρινάρισμα
Β. Ξήρανση και κάπνισμα

Γ. Ξήρανση και αλάτισμα

3. Το «Νέο Κράτος» στην Πορτογαλία ξεκίνησε την «Εκστρατεία του μπακαλιάρου» για να:
- A. Αυξήσει τις εξαγωγές
 - B. Μειώσει την τιμή του μπακαλιάρου
 - Γ. Μειώσει την εξάρτηση της χώρας από τις εισαγωγές μπακαλιάρου
4. Κατά τη διάρκεια της «Εκστρατείας του μπακαλιάρου», το μεγαλύτερο μέρος του μπακαλιάρου που καταναλώθηκε στην Πορτογαλία προήλθε από:
- A. τη Νορβηγία
 - B. την Αγγλία
 - Γ. τη Νέα Γη
5. Σήμερα, το μεγαλύτερο μέρος του μπακαλιάρου που καταναλώνεται στην Πορτογαλία:
- A. Αλιεύεται στη Νέα Γη
 - B. Εισάγεται από τη Νορβηγία
 - Γ. Αλιεύεται από πορτογαλικά σκάφη



Παραδοσιακή σχάρα ξήρανσης μπακαλιάρου στη Νορβηγία/ Πηγή: pixabay.com

ΑΣΚΗΣΗ 2

Διάρκεια: 15 λεπτά

Εργασία 1

Εδώ μπορείτε να δείτε τη συνταγή του Gomes de Sá-Style Cod (Μπακαλιάρος με αβγά), ένα παραδοσιακό πορτογαλικό πιάτο με μπακαλιάρο. Αντιστοιχίστε το όνομα κάθε συστατικού με την κατάλληλη εικόνα. (6 λεπτά)



Παστός μπακαλιάρος	500 γρ.
Πατάτες	400 g
Φύλλα δάφνης	3
Μαύρο Πιπέρι	Ό,τι είναι αναγκαίο
Ελαιόλαδο	150 ml
Σκόρδος	3 γαρύφαλλα
Κρεμμύδι	2
Αλάτι	1 κουτ.
Σφιχτά βραστά αυγά	4
Μαύρες ελιές	16
Μαϊντανός	Ό,τι είναι αναγκαίο



9.



10.



11.

Πηγές εικόνων: Μπακαλιάρος: pixabay.com; Άλλα τρόφιμα: freepik.com

Εργασία 2

Τώρα τοποθετήστε το κάθε βήμα σύμφωνα με τη χρονολογική σειρά που χρειάζεται να ακολουθήσετε για να φτιάξετε τη συνταγή. (9 λεπτά)

Στη συνέχεια, τοποθετούμε το μείγμα σε μια κατσαρόλα, και προσθέτουμε από πάνω τα βρασμένα αυγά και τις ελιές και αλατοπιπερώνουμε	_____
Όταν ο μπακαλιάρος ψηθεί, αφαιρούμε τη φλούδα και τα κόκαλα και τον κομματιάζουμε με ένα πιρούνι.	_____
Προσθέτουμε στο πιάτο φρέσκο μαϊντανό και καλή μας όρεξη!	_____
Βράζουμε τον μπακαλιάρo με τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με 3 λίτρα νερό, με ένα φύλλο δάφνης και μια πρέζα μαύρο πιπέρι. Βράζουμε τα αυγά ξεχωριστά.	_____
Αφού κομματιάσουμε τον μπακαλιάρo, τσιγαρίζουμε τον ψιλοκομμένο σκόρδο και το κρεμμύδι σε φέτες στο ελαιόλαδο με τα φύλλα δάφνης.	_____

Προσθέτουμε τον κομματιασμένο μπακαλιάρo και τις πατάτες στο τσιγαρισμένο μείγμα και ανακατεύουμε απαλά.	_____
Όσο ψήνονται ο μπακαλιάρος και οι πατάτες, φιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε σε φέτες το κρεμμύδι.	_____
Ετοιμάζουμε τον παστό μπακαλιάρo. Ξεπλένουμε τον μπακαλιάρo με κρύο νερό και τον βάζουμε σε ένα μπoλ γεμάτο με νερό. Μουλιάζουμε τον μπακαλιάρo για τουλάχιστον 16 ώρες, αλλάζοντας το νερό δύο φορές.	_____
Ψήνουμε τον μπακαλιάρo σε ταψί στο φούρνο για 10 λεπτά.	_____

Αυτό πρέπει να είναι το τελικό πιάτο:



Πηγή εικόνας: Adriaio (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bacalhau_à_Gomes_de_Sá.jpg), "Bacalhau à Gomes de Sá", <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>

ΑΣΚΗΣΗ 3

Διάρκεια: 15 λεπτά

Εργασία 1

Ο Μάικλ ήταν στην Πορτογαλία και πήγε σε ένα εστιατόριο που ειδικεύεται στον μπακαλιάρo. Συμπληρώστε τα κενά στη συζήτηση που είχε με τον σερβιτόρο χρησιμοποιώντας τις λέξεις από τον πίνακα. (5 λεπτά)

εξυπηρετήσω	σούπα με λαχανικά	τυρί	ορεκτικό	ρέστα
κυρίως πιάτο	παρακαλώ	μεσημεριανό	λογαριασμός	πιείτε μπακαλιάρος με κρέμα

Σερβιτόρος: Γεια σας, πώς μπορώ να σας _____ ;

Μιχαήλ: Γεια σας, θα ήθελα να έχω ένα _____.

Σερβιτόρος: Σίγουρα. Θα θέλατε και _____ ;

Μιχαήλ: Ναι, θα ήθελα να έχω μια _____, σας παρακαλώ.

Σερβιτόρος: Και τι θα θέλατε για το _____ ?

Μιχαήλ: Για να δω, πώς φτιάχνεται ο _____ ;

Σερβιτόρος: Είναι ένα πιάτο από σοταρισμένο μπακαλιάρo καλυμμένο με σάλτσα κρέμας και τριμμένο _____ . Είναι πολύ νόστιμο.

Εστιατόριο Το Σπίτι του Μπακαλιάρου

Ορεκτικά	Τιμή
Σούπα με λαχανικά	1,50 €
Μπιφτέκι Μπακαλιάριος	2 €
Μπακαλιάρος ceviche	5 €
Ελιές	2 €

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Μπακαλιάρος Gomes de Sá-Style (Μπακαλιάρος με αβγά)	9 €
Μπακαλιάρος με ρύζι	8,50 €
Μπακαλιάρος με κρέμα	8 €
Μπακαλιάρος à Brás	9 €
Μπακαλιάρος στο φούρνο με πατάτες	8,50 €

Ποτά

Μιχαήλ: Καλό ακούγεται, θα το πάρω.

Σερβιτόρος: Και τι θα θέλατε να _____ ;

Μιχαήλ: Μια κόκα κόλα, παρακαλώ.

(Αφού ο Μάικλ έχει τελειώσει το μεσημεριανό του.)

Σερβιτόρος: Μπορώ να σας φέρω κάτι άλλο;

Μιχαήλ: Όχι, ευχαριστώ. Μόνο τον _____.

Σερβιτόρος: Σίγουρα.

(Ο σερβιτόρος επιστρέφει)

Μιχαήλ: Ορίστε, κρατήστε τα _____. Ευχαριστώ πολύ.

Σερβιτόρος: _____. Καλή σας μέρα.

Μιχαήλ: Σας ευχαριστώ. Επίσης.

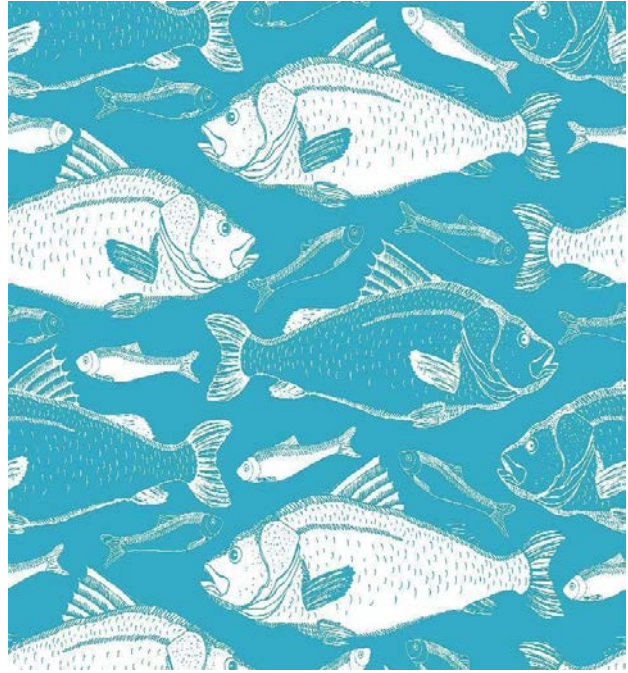
Νερό	1.20 €
Χυμός μήλου	1.20 €
Coca Cola	1,50 €
Επιδόρπιο	
Παγωτό σοκολάτας	2,50 €
Πουτίγκα καραμέλας	2,50 €

Εργασία 2

Συμβουλευτείτε τον κατάλογο από την προηγούμενη άσκηση. Ας παίξουμε ένα παιχνίδι ρόλων! Χρειάζονται δύο άτομα για αυτή τη δραστηριότητα: (10 λεπτά)

- Το άτομο Α θα υποδυθεί τον/την **πελάτη/ισσα** και θα παραγγείλει ένα γεύμα.
- Το άτομο Β θα υποδυθεί τον/την **σερβιτόρο/α** και θα πάρει την παραγγελία.

Μπορείτε να ακολουθήσετε τη δομή του διαλόγου από την προηγούμενη άσκηση για καθοδήγηση.



Πηγή: Designed by Nenilkime, διαθέσιμο στο www.freepik.com

Αφιερώστε μερικά λεπτά για να αναζητήσετε στο Google πληροφορίες και εικόνες για τα πιάτα που είναι γραμμένα στον κατάλογο. Εκτελέστε το διάλογο και μετά ανταλλάξτε ρόλους.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Άσκηση 1

Εργασία 1

1. Ρήμα που δηλώνει το ξεκίνημα ενός ταξιδιού με πλοίο ή βάρκα αποπλέω
2. Η κατάσταση κατά την οποία κάποιος είναι εξαρτημένος από κάποιον ή κάτι εξάρτηση
3. Μια ομάδα ατόμων που κατέχουν την υψηλότερη θέση και το μεγαλύτερο κύρος στην κοινωνία. ανώτερη τάξη
4. Ρήμα που δηλώνει την παροχή ενός επιθυμητού ή απαραίτητου αποθέματος, συχνά σε μεγάλες ποσότητες και για μεγάλο χρονικό διάστημα προμηθεύομαι
5. Μια τροφή που αποτελεί το κυρίαρχο μέρος της διατροφής ενός πληθυσμού. κοινή διατροφική συνήθεια
6. Διαδικασία επεξεργασίας των τροφίμων για τη συντήρησή τους. ωρίμανση
7. Μορφή διακυβέρνησης στην οποία ένα άτομο ή μια μικρή ομάδα κατέχει απόλυτη εξουσία δικτατορία

Εργασία 2

1 – α ; 2 – β ; 3 – γ ; 4 – γ ; 5 – β

Άσκηση 2

Εργασία 1

1. Ελαιόλαδο
2. Σφιχτά βραστά αβγά
3. Μαύρο πιπέρι
4. Κρεμμύδι
5. Μαύρες ελιές
6. Φύλλα δάφνης
7. Πατάτες
8. Σκόρδος
9. Μπακαλιάρος
10. Αλάτι
11. Μαϊντανός

Εργασία 2

Στη συνέχεια, τοποθετούμε το μείγμα σε μια κατσαρόλα, και προσθέτουμε από πάνω τα σφιχτά βραστά αυγά και τις ελιές και αλατοπιπερώνουμε	7
Όταν ο μπακαλιάρος ψηθεί, αφαιρούμε τη φλούδα και τα κόκαλα και τον κομματιάζουμε με ένα πιρούνι.	4
Προσθέτουμε στο πιάτο φρέσκο μαϊντανό και καλή μας όρεξη!	9
Βράζουμε τον μπακαλιάρο με τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με 3 λίτρα νερό, με ένα φύλλο δάφνης και μια πρέζα μαύρο πιπέρι. Βράζουμε τα αυγά ξεχωριστά.	2
Αφού κομματιάσουμε τον μπακαλιάρο, τσιγαρίζουμε τον ψιλοκομμένο σκόρδο και το κρεμμύδι σε φέτες στο ελαιόλαδο με τα φύλλα δάφνης.	5
Προσθέτουμε τον κομματιασμένο μπακαλιάρο και τις πατάτες στο τσιγαρισμένο μείγμα και το ανακατεύουμε απαλά.	6
Όσο ο μπακαλιάρος και οι πατάτες ψήνονται, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε σε φέτες το κρεμμύδι.	3
Ετοιμάστε τον παστό μπακαλιάρο. Ξεπλένουμε τον μπακαλιάρο με κρύο νερό και το βάζουμε σε ένα μπολ γεμάτο με νερό. Μουλιάζουμε τον μπακαλιάρο	1

για τουλάχιστον 16 ώρες, αλλάζοντας το νερό δύο φορές.	
Ψήνουμε τον μπακαλιάρο σε ταψί στο φούρνο για 10 λεπτά.	8

Άσκηση 3

Εργασία 1

1. εξυπηρετήσω
2. μεσημεριανό
3. ορεκτικό
4. σούπα με λαχανικά
5. κυρίως πιάτο
6. μπακαλιάρος με κρέμα
7. τυρί
8. πιείτε
9. λογαριασμό
10. ρέστα
11. παρακαλώ

Εργασία 2

Οι απαντήσεις των μαθητών