

Scenariusz

Krajobraz śródziemnomorski

Kuchnia śródziemnomorska doczekała się wielu publikacji w postaci książek i artykułów. Zajmuje czołowe miejsce w rankingu kuchni świata pod względem popularności. Owoce morza to jeden ze składników śródziemnomorskiego jadłospisu.

Warto przypomnieć, że owoce morza to skorupiaki (kraby, homary, langusty, krewetki, raki, langustynki) i mięczaki (mule, ostrygi, małże Świętego Jakuba, kalmary, ośmiorniczki, trąbiki, sercówki) żyjące w prawie wszystkich morzach świata.

Owoce morza, a zwłaszcza skorupiaki, zawierają fosfor, żelazo, jod, wapń

i witaminę B, a wśród małż – ostrygi, z najbogatszym w diecie źródłem cynku.

Zdecydowany akcent kuchni śródziemnomorskiej stanowią owoce morza, a także ryby, warzywa, owoce, zioła, doskonałe wina i oliwy.

Wiele potraw znalazło się w kanonie klasyki, m.in. paella, tortilla, ratatouille, zupa rybna bouillabaisse, spaghetti carbonara, sałatka grecka, cielęcina w sosie tuńczykowym.

Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego cieszą się lepszym zdrowiem i żyją dłużej. To właśnie dieta śródziemnomorska i jej bogactwo w owoce morza sprawia, że cywilizacyjne choroby serca, nowotwory i miażdżyca są tam zdecydowanie rzadsze, niż w krajach, gdzie królują fastfoody, nadmiar węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Generalnie w kuchni śródziemnomorskiej dominują ryby, owoce morza, świeże warzywa i owoce, zioła, sery i oliwy z oliwek.

Proporcje produktów można zilustrować następująco:

60% stanowią węglowodany (rośliny strączkowe, zboża

nieoczyszczone, mąka razowa, makarony z

pszenicy durum, warzywa i owoce

zawierające błonnik i antyoksydanty),

30% stanowią tłuszcze (dominuje oliwa z oliwek, olej

słonecznikowy oraz do smażenia- olej z

pestek winogron),

10% to białka (białka pod postacią mięs: jagnięcina, koźlęcina,

cielęcina, drób, wołowina oraz owoce morza

ser – zwłaszcza owczy i kozi).

Cel ogólny

opisywanie współzależności między składnikami środowiska w krajobrazie śródziemnomorskim, zapoznanie z ziołami leczniczymi

Cele operacyjne

wymienia gatunki roślin i zwierząt typowe dla krajobrazu śródziemnomorskiego, opisuje wybuch wulkanu oraz następstwa trzęsień ziemi, wskazuje zasięg krajobrazu śródziemnomorskiego na mapie świata, odczytuje i interpretuje dane, wie, jaką rolę pełnią zioła w diecie człowieka, podaje przykłady owoców morza

I.Wprowadzenie.

1.Praca z tekstem źródłowym – krajobraz śródziemnomorski,

- na podstawie tekstu opracuj notatkę na temat krajobrazu nad Morzem Śródziemnym,
- wykorzystaj mapę myśli dla ułatwienia pracy,
- atlas – mapy krajobrazowe,

2. Wyjaśnij pojęcia: liść, kolec, gerig

II.Rozwinięcie.

1.Pokrzywa, mniszek lekarski, mięta - obserwacja - lupa,

- utrwalenie wiadomości – korzeń, łydyga, liść

2.Stragan z ziołami – praca grupowa i zbiorowa,

- zadania dla grup (nazwa stoiska z ziołami, opracowanie reklamy dla straganu, ustawienie i dekoracja stoiska, wartości odżywcze, suszenie, parzenie, opis ziół, walory lecznicze, ogródek z ziołami, obrazy z ziół)

3.Owoce morza

- langusta - kalorie i wartość odżywcza,
- krewetka, ostryga, homar, krab, małże Św. Jakuba, muszla

przeżrebka – wyszukanie zdjęć w Internecie,

4.Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy – porównanie

tych produktów (po tyżce produktów wlewamy na talerzyki

i oceniamy ich barwę, zapach, dla chętnych – smak),

5.Ciekawostki – 10 najniebezpieczniejszych zwierząt w basenie

Morza Śródziemnego

- ostrosz, żeglarz portugalski, Rockfish, osa morska, murena

śródziemnomorska, żarłacz biały, drętwa, ukwiat koński,

ogończa pastynak,

III.Podsumowanie.

1.Zapoznaliśmy się z owocami morza, właściwościami ziół, kilkoma

rodzajami oliw. Do zrobienia pysznej sałatki śródziemnomorskiej

brakuje nam tylko warzyw liściowych,

- warzywa liściowe: sałaty, szpinak, endywia, seler naciowy,

pietruszką naciową, roszponka, zał.

Karty pracy

1.Ułóż krzyżówkę z podanych wyrazów i wymyśl hasło krzyżówki,

tematycznie związane z tematem tych zajęć.

Wyrazy – majeranek, rozmaryn, tymianek, papryka, laur, estragon,

cząber, kolendra, koper, bazylia, mięta, szalwia.

2.Zadania

Praca własna

1.Wykonaj model kraba i ośmiorniczki

2. Smaczny podwieczorek z owocowym jeżem 😊 - wykonaj jeża z winogrona i gruszki

Stragan z ziołami

Stragan z ziołami ma przybliżyć dzieciom temat dodatków do jedzenia.

Zioła, tj. szaflwia, mięta, bazylija, koper, kolendra, cząber, estragon, liść

laurowy, papryka czerwona, tymianek, rozmaryn i majeranek będą przedmiotem badań dzieci.

Zapoznają się z wyglądem roślin, wartościami odżywczymi, walorami leczniczymi, sposobem ich suszenia, parzenia oraz dowiedzą się, jak zrobić ogródek z ziołami na parapecie w domu.

Będą musieli stworzyć miejsce do sprzedawania ziół z odpowiednią dekoracją tematyczną, przygotować ulotki reklamowe dla swoich produktów, opisać poszczególne zioła dla klientów, wydrukować zdjęcia roślin.

Dzieci dzielimy na 6 grup, z których każda otrzyma zadania do wykonania. Praca poszczególnych grup składa się na całość projektu.

1 grupa – zajmie się stworzeniem miejsca do sprzedaży ziół, wymyśli nazwę dla straganu, opracuje ulotki reklamowe,

2 grupa- przygotuje na kartkach opisy ziół, które zostaną wywieszane w miejscu sprzedaży,

3 grupa – wydrukuje zdjęcia ziół i opisz wartości odżywcze tych roślin,

4 grupa – opisz dla klienta sposoby suszenia i parzenia ziół,

5 grupa – zajmie się walorami leczniczymi ziół,

6 grupa – wyszuka, jak założyć ogródek z ziołami na parapecie w domu.