

nombre de la actividad	Con las manos en la masa
autor/es	Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO
nivel y destinatarios	B2
duración	Dos sesiones
objetivos	Conocer y hablar sobre hábitos alimenticios saludables Comparar la dieta mediterránea con la del lugar de origen de los alumnos Describir procesos de elaboración culinaria
destrezas	Interpretativas y productivas, tanto orales como escritas
contenidos funcionales, léxicos y gramaticales	Culturales: la dieta mediterránea como alimentación y forma de vida Descripción de procesos Léxico relacionado con los alimentos
dinámica	Individual, grupo pequeño y toda la clase
material y recursos	Fotocopia de la actividad
secuenciación	<p>En primer lugar se presentan fotografías de distintos alimentos para que los estudiantes discutan si son saludables o no y por qué.</p> <p>A continuación se procede a una lectura individual sobre la dieta mediterránea y se contesta a las preguntas de comprensión lectora y sobre las costumbres propias de los alumnos.</p> <p>Se revisa e introduce léxico nuevo relacionado con los alimentos a través de una actividad de categorización de los mismos. Una vez se ha trabajado individualmente, se comparten los resultados en pequeños grupos y se aclaran las posibles dudas de significado.</p> <p>Por medio de la lectura de la receta se refuerza el léxico aprendido y se introduce el tema gramatical de expresión de procesos.</p> <p>Se explicita el tema gramatical y se pide a los alumnos que resuelvan los ejercicios relacionados.</p> <p>Para continuar practicando el léxico y la gramática, en parejas o individualmente se pide a los alumnos que escriban su propia receta (real o inventada). Una vez terminadas las recetas, se exponen en las paredes del aula para que todos los alumnos tengan conocimiento del trabajo de sus compañeros. Por votación se elige la mejor receta.</p> <p>Para finalizar se presentan refranes que incluyen el léxico culinario, se explica su significado y se comparan con los propios de la cultura del alumno. Por último se leen las adivinanzas para toda la clase.</p>

## Con las manos en la masa

1.- Observa las siguientes fotografías. ¿Qué comida crees que es más saludable? ¿Por qué?



2.- Lee el siguiente texto.

### La dieta mediterránea declarada patrimonio de la humanidad

La antigua palabra griega *diata*, de la que deriva dieta, significa estilo de vida y esto es exactamente lo que es la dieta mediterránea. Se trata de la combinación de un patrón alimenticio saludable con la cultura que surge de las comidas compartidas y celebraciones en torno a la mesa. De estas reuniones nacen cantos, refranes y leyendas que forman parte de su tradición. En cuanto a la alimentación, se caracteriza por la abundancia en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas; un consumo moderado de lácteos, huevos y carne de aves; y un consumo poco frecuente de carnes de cerdo, cordero o vacuno. El aceite de oliva es el más utilizado en la cocina mediterránea, lo que da a sus platos un sabor y aroma únicos.

Aunque la bebida más aconsejada es el agua, se considera que el vino puede tener efectos beneficiosos para la salud si se toma con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

La UNESCO<sup>1</sup> aprobó la inscripción de la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural de la Humanidad en el año 2010.

3.- Contesta a las siguientes preguntas.

A.- ¿Qué crees que es la dieta mediterránea es una forma de comer o piensas que es algo más? ¿Podrías decir los nombres de algunos de sus alimentos?

B.- ¿Crees que es positivo celebrar los acontecimientos sociales y familiares alrededor de la mesa? ¿Por qué?

<sup>1</sup> UNESCO: *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.*

Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO

C.- ¿En tu país de origen existen las leyendas? ¿Cuáles son las leyendas más populares?

4.-La despensa está muy desordenada. Antes de empezar a cocinar vamos a colocar cada objeto en su sitio.

Alubia, ciruela, cebolla, lechazo, haba, pavo, pepino, perdiz, coliflor, judía, lenguado, gallina, manzana, sardina, ternera, soja, tomillo, leche, orégano, queso, chorizo, nata, canela, pimienta, cereza, pimentón, hierbabuena, fresa, berenjena, guisantes, lechuga, pimiento, pollo, yogur, tocino, calabaza, lenteja, solomillo, salchicha, jamón, bacalao, mantequilla, helado, salmón, cuajada, trucha, melocotón, tomate, pera, uva, calabacín, mandarina, gallo, codorniz, garbanzo, naranja, atún

legumbres	
lácteos	
especias	
verduras	
carnes y derivados	
pescados	
frutas	
aves	

**Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO**

## 5.- Lectura.

### Con las manos en la masa: Pizza casera de berenjenas

Tipo de plato: Segundo plato

Número de comensales: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Procedencia: Mediterránea

Nivel de dificultad: Fácil



#### Ingredientes

500 gramos de harina

Media cucharadita de sal

Una taza de agua fría

2 cucharadas de aceite de oliva

10 gramos de levadura

Salsa de tomate

Una berenjena

Media cebolla

Una pizca de pimienta cayena (picante)

Queso rallado

Orégano

#### Elaboración de la receta

Echamos la harina en un bol, añadimos la sal, una cucharada de aceite de oliva, la levadura y el agua fría. Mezclamos bien todos los ingredientes.

## Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO

Cuando la masa tenga consistencia, le daremos una forma esférica y la dejaremos tapada durante unos 40 minutos. Mientras está en reposo cortamos la cebolla en cuadraditos y la berenjena en rodajas.

Una vez haya aumentado el volumen de la masa, echaremos un poquito de harina sobre una superficie limpia y la extenderemos con el rodillo. En cuanto tenga el grosor deseado, repartiremos la salsa de tomate con una espátula por toda la superficie. Más tarde añadiremos la cebolla cortada en cuadraditos y la berenjena en rodajas.

Ponemos a calentar el horno hasta que alcance la temperatura de 210° y horneamos la pizza durante unos 20 minutos. Tan pronto como la base esté dorada, añade una pizca de pimienta cayena por toda la superficie, el queso rallado y el orégano.

Por último, la ponemos a gratinar durante 3 minutos.

¡Buen provecho!

### 6.- Fíjate en lo que hemos visto en la receta:

Para expresar idea de presente o simultaneidad

cuando mientras después de que hasta que siempre que en cuanto	+ verbo en indicativo	+ oración en indicativo
---	--------------------------	-------------------------

Para expresar idea de futuro

cuando mientras después de que hasta que siempre que en cuanto/tan pronto como antes de que	+ verbo en presente de subjuntivo	+ oración en futuro de indicativo o imperativo
---	---	---

Ahora tú. Señala el conector y transforma el verbo en una forma correcta de indicativo o subjuntivo como te muestra el ejemplo.

Siempre que corto cebollas, me (poner) a llorar.

Siempre que corto cebollas, me *pongo* a llorar.

No (saber, yo) si me gusta esta receta hasta que no la pruebe.

No *sabré* si me gusta esta receta hasta que no la pruebe.

**Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO**

- A.- Cuando el horno está caliente, la luz (encenderse).
- B.- Mientras la masa esté en reposo, (cortar, tú) los otros ingredientes.
- C.- (Poner, yo) la mesa antes de que lleguen los invitados.
- D.- Sacaré la pizza del horno en cuanto la base (estar) dorada.
- E.- Amasa la harina hasta que (notar, tú) que no se pega en los dedos.
- F.- Compraré todos los ingredientes en cuanto me (hacer) la lista.
- G.- (lavar, nosotros) la vajilla después de que se vayan los invitados.

**7.- Siguiendo las pautas de la receta anterior, elabora tu propia receta. Debes incluir una lista ingredientes y el proceso a seguir. Una vez hayas finalizado, comparte con tus compañeros. (Opcionalmente se puede elegir una receta de entre las que se exponen para su consecución real).**

**8.- En español utilizamos muchas expresiones que hablan de comida. Algunas veces nos referimos al alimento, pero otras queremos decir algo distinto. ¿Sabes qué significan?**

Llegamos pronto y los pillamos con las manos en la masa.

No hablemos más. Hay que meterse en harina.

Se puso como un tomate.

Esa chica tan guapa me ha dado calabazas.

Eso es pan comido.

**¿En tu país hay refranes o dichos sobre la comida? Comenta a tus compañeros de clase cómo se dicen y cuál es su significado.**

**9.- Y para terminar: a pensar, a pensar.**

En verdes ramas nací,  
en molino me estrujaron,  
en un pozo me metí,  
y del pozo me sacaron  
a la cocina a freír.

*(el aceite)*

**Ana B. GONZÁLEZ HERNANDO**

En el campo me crié,  
atada con verdes lazos,  
y aquel que llora por mí  
me está partiendo en pedazos.

*(la cebolla)*

Una cajita chiquita,  
blanca como la cal:  
todos la saben abrir,  
nadie la sabe cerrar.

*(el huevo)*

Se hace con leche de vaca,  
de oveja y de cabra  
y sabe a beso  
¿Qué es eso?

*(el queso)*