

Ενότητα 7: Στο Εστιατόριο και στο Σούπερ μάρκετ

1. Βρέστε την άσχετη λέξη
2. Μήλο/ κιμά/ αχλάδι/ σταφύλι/ καρπούζι
3. Μουσακάς/ γεμιστά/ τζατζίκι/ γάλα/ φασολάδα
4. Μοσχάρι/ χοιρινό/ ψάρι/ κοτόπουλο/ μπριζόλα
5. Αλάτι/ λάχανο/ μαρούλι/ κρεμμύδι/ σκόρδο
6. Σοκολάτα/ μαρμελάδα/ ζάχαρη/ γάλα/ πιπεριά
7. Πηρούνι/ ποτήρι/ μαχαίρι/ αναπτήρας/πιάτο
8. Καρότο/ ούζο/ νερό/ μπίρα/ κρασί
9. Τηγανίζω/ μαγειρεύω/ ψήνω/ πληρώνω/ βράζω

2. Διαλέξτε τη σωστή απάντηση

1. Όταν αρχίζουμε να τρώμε λέμε....
Ορίστε! καλή όρεξη! καλό ταξίδι!
2. Όταν πίνουμε όλοι μαζί λέμε....
Καλή όρεξη! τον λογαριασμό, παρακαλώ! στην υγεία μας!
3. Όταν φτάνουμε στο εστιατόριο συζητάμε.....
Τον κατάλογο τον λογαριασμό την απόδειξη
4. Όταν το φαγητό είναι ανάλατο συζητάμε...
Την ζάχαρη το αλάτι το λάδι
5. Όταν τελειώνουμε το φαγητό σε ένα εστιατόριο συζητάμε...
Τον λογαριασμό τις πετσέτες μεζέδες
6. Όταν πίνουμε πολύ γινόμαστε....
Λυπημένοι μεθυσμένοι κουρασμένοι

1

3. Συμπληρώστε τα κενά

Θα πιείτε, μπουκάλι, κατάλογο, σαλάτα, ορίστε, κρασί, θα πάρετε

Κώστας: Έναν....., παρακαλώ
Σερβιτόρος: Αμέσως, κύριε μου.
Σερβιτόρος: Τι....., παρακαλώ;
Κώστας: Θα ήθελα μια χωριάτικη..... και μια μπριζόλα με πατάτες
Σερβιτόρος: Και τι;
Κώστας: Ένακόκκινο
Σερβιτόρος: Εντάξει, ευχαριστώ.

Ενότητα 7: Στο Εστιατόριο και στο Σούπερ μάρκετ

4. Προφορικός λόγος. Μιλήστε με τον διπλανό σας

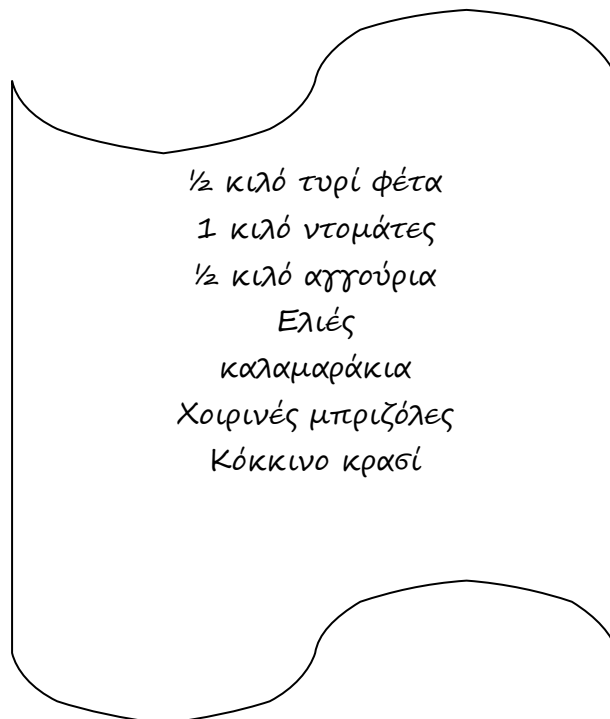
α) Στο εστιατόριο. Παίξτε τον ρόλο του πελάτη και του σερβιτόρου.

Θα πάρετε χταπόδι ψητό και μια σαλάτα μαρούλι. Για κύριο πιάτο θέλετε μουςακά. Θα πιείτε άσπρο κρασί. Δεν θα πάρετε επιδόρπιο. Θα πληρώσετε 25 ευρώ

β) Στο σουπερμάρκετ. Παίξτε τον ρόλο του πελάτη και του υπαλλήλου

Από αλλάντικα θέλετε τρία τέταρτα ζαμπόν και από τυριά μισό κιλό τυρί φέτα. Θα αγοράσετε επίσης καλαμαράκια (μισό κιλό) και ένα κιλό γάβρο. Όλα μαζί κάνουν 13,50 ευρώ.

5. Γραπτός λόγος. Απόψε θα έρθουν μερικοί φίλοι να φάνε στο σπίτι σας... και το ψυγείο σας είναι άδειο!. Πηγαίνετε στη λαϊκή αγορά για να ψωνίσετε. Κοιτάξτε τη λίστα αγοράς και γράψτε ένα διάλογο.



Ενότητα 7: Στο Εστιατόριο και στο Σούπερ μάρκετ

6. Διαβάστε αυτή τη συνταγή και συμπληρώστε το κείμενο με το σωστό ρήμα

τοποθετούμε, κόβουμε, σερβίρουμε, καθαρίζουμε, προσθέτουμε

Χωριάτικη σαλάτα

..... τις ντομάτες σε κομμάτια. τα αγγούρια και τα κόβουμε σε φέτες. Κόβουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά σε λεπτές φέτες και τις πάνω στη σαλάτα μετά τη ντομάτα και το αγγούρι. Τέλος, την φέτα, οι μαύρες ελιές, το λάδι, αλάτι και ρίγανη. την σαλάτα σε ένα μπολ.

7. Πού μπορείτε να αγοράζετε...; Βάλτε τις λέξεις στην κατάλληλη θέση

Πορτοκάλια, κιμά, μήλα, τυρί, καφές, αγγούρια, αρνάκι, κολοκυθάκια, σαλάμι, γάλα, σπανάκι, ποτά, λάδι, ροδάκινα, λεμόνια, μπριζόλες, παιδάκια, ρύζι, πεπόνι, αλάτι, καρότα, κοτόπουλο, αυγά, μαρούλι, καρπούζι, βούτυρο, χοιρινό, κονσέρβες, αλεύρι, σταφύλια, ντομάτες, σικώτι, λάχανο, κρεμμύδια, ελιές, μακαρόνια, μελιτζάνες, ξύδι

Κρεοπωλείο	Γαλακτοπωλείο	Μανάβικο	Μπακάλικο

8. Κείμενα. Διατροφή στην Ελλάδα

Μέρος Α. Ελληνικές συνταγές. Γεμιστά

Υλικά

- 4 ντομάτες μεγάλες
- 4 πιπεριές
- 2 μελιτζάνες
- 2 Κολοκυθάκια μεγάλα

Για τη γέμιση

- Μαϊντανός
- Κρεμμύδι
- Σκόρδο
- Ρίγανη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 1 1/2 φλιτζάνι παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
- Το εσωτερικό από τις 4 ντομάτες που θα γεμίσετε, χωρίς σπόρους και ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι ντοματόχυμο
- Ρύζι

4

Οδηγίες

Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά εκτός από τα λαχανικά που θέλουμε να γεμίσουμε (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες και κολοκυθάκια) και τα αναμιγνύουμε καλά σε μια λεκανίτσα. Προσθέτουμε το ρύζι, 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο και την σάρκα από τις ντομάτες. Αλατοπιπερώνουμε. Βγάζουμε και από τις πιπεριές, τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια το εσωτερικό τους και τις γεμίζουμε με το μείγμα με το ρύζι και τα μυρωδικά. Τοποθετούμε τα γεμιστά λαχανικά σε ταψί, βάζουμε ανάμεσα πατάτες, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τον ντοματόχυμο και ψήνουμε για 1 ώρα στους 200 βαθμούς.

Fuente: <http://www.gourmed.gr/recipes/GEMISTA-&-LAXANIKΑ-19450.htm>

α) Βρείτε στο κείμενο τις λέξεις που σημαίνουν

- α) κόβω σε πολύ μικρά κομμάτια _____
- β) ρίχνω αλάτι και πιπέρι στο φαγητό _____
- γ) βάζω σε κατάλληλο τόπο _____
- δ) το λάδι από τις ελιές _____

Ενότητα 7: Στο Εστιατόριο και στο Σούπερ μάρκετ

- ε) ρίχνω ένα υγρό σε κάτι βρέχοντάς το σ' όλη την επιφάνεια _____
στ) μαγειρεύω, βράζω _____

β) Γραπτός Λόγος. Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό; Γράψτε τη συνταγή

Μέρος Β: Οι λαϊκές αγορές

Οι λαϊκές αγορές είναι παράδοση για τους Αθηναίους. Μία μέρα την εβδομάδα κάθε γειτονιά φιλοξενεί μια λαϊκή αγορά, την οποία επισκέπτονται οι Αθηναίοι, ανεξαρτήτως ηλικίας και εισοδήματος. Οι λαϊκές αγορές της Αθήνας είναι μια εμπειρία που αξίζει να ζήσει όποιος θέλει να γνωρίσει την πραγματική εικόνα της Αθήνας. Στα όρια του Δήμου Αθηναίων λειτουργούν επισήμως 44 λαϊκές αγορές.

Οι μεγαλύτερες υπαίθριες αγορές της Αθήνας είναι η Βαρβάκειος Αγορά, που βρίσκεται στην Οδό Αθηνάς, κοντά στην πλατεία Ομόνοιας και η αγορά στο Μοναστηράκι. Η Βαρβάκειος Αγορά είναι ανοικτή κάθε μέρα εκτός από τις Κυριακές, από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το απόγευμα. Η υπαίθρια αγορά του Μοναστηρακίου λειτουργεί τις Κυριακές από τις 08:00 έως τις 14:00.

Fuente: <http://www.cityofathens.gr/episkeptes/praktikes-plirofories/laiques-ypaithries-agores>

α) Τι σημαίνουν αυτές τις εκφράσεις;

- Οι λαϊκές αγορές είναι παράδοση για τους Αθηναίους
- Κάθε γειτονιά φιλοξενεί μια λαϊκή αγορά
- Ανεξαρτήτως ηλικίας και εισοδήματος
- Είναι μια εμπειρία που αξίζει να ζήσει
- Στα όρια του Δήμου Αθηναίων
- Υπαίθρια αγορά

β) Γράψτε με τα δικά σας λόγια μια περίληψη του κειμένου δύο ή τριών γραμμών

γ) Θέμα για συζήτηση. Οι λαϊκές αγορές στην πόλη σας.

- Συνηθίζετε να κάνετε ψώνια στις τοπικές λαϊκές αγορές; Γιατί;
- Τι μπορείτε να αγοράζετε σε μια λαϊκή αγορά;
- Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των αγορών σε λαϊκή αγορά
- Πού βρίσκονται οι λαϊκές αγορές στην πόλη σας;

Μέρος Γ: Η μεσογειακή διατροφή

Τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι τα εξής:

- Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά
- Περιέχει πολλά δημητριακά και ζυμαρικά
- Υπάρχει αφθονία σε όσπρια, σε ξηρούς καρπούς
- Τα ζωικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και κυρίως το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.
- Μπορούν να καταναλώνονται έως και τέσσερα αυγά την εβδομάδα.
- Η διαίτα είναι πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά
- Προτιμάται το ελαιόλαδο
- Το κρασί πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, ένα με δύο ποτήρια την ημέρα μαζί με το γεύμα.

Η διατροφική πυραμίδα



7

Fuente: <http://www.vincenzo.gr/mesogeios.html>

α) Διαβάστε το κείμενο και κοιτάξτε τη διατροφική πυραμίδα. Τι πρέπει να παίρνουμε για μια υγιεινή διαίτα; Σωστό ή λάθος

1. Το κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά
2. Δεν πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο από τέσσερα αυγά την εβδομάδα
3. Πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 6 ποτήρια κρασιού κάθε μέρα
4. Η διαίτα μας να είναι πλούσια σε θαλασσινά και ψάρια
5. Η διαίτα μας πρέπει να μην έχει αφθονία σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια
6. Το νερό πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο
7. Είναι καλό για την υγεία μας να κάνουμε συχνά φυσική άσκηση

β) Τα τρόφιμα. Βρείτε τρία προϊόντα για κάθε κατηγορία

- a) Γαλακτοκομικά προϊόντα: _____
- b) Κρέας: _____

Ενότητα 7: Στο Εστιατόριο και στο Σούπερ μάρκετ

- c) Φρούτα: _____
- d) Λαχανικά: _____
- e) Όσπρια: _____
- f) Δημητριακά: _____
- g) Ψάρια και θαλασσινά: _____

γ) Θέμα για συζήτηση. Κοιτάξτε τη διατροφική πυραμίδα και μιλήστε για τη διαίτα σας...

Π.χ.

- Κάνετε καθε μέρα φυσική άσκηση;
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε αυγά;
- Πόσες μερίδες φρούτα και λαχανικών παίρνετε καθημερινά;
- Πίνετε άφθονο νερό;
- Τρώτε κόκκινο κρέας; Κάθε πόσο;
- Πίνετε συχνά αλκοόλουχα ποτά;