

Ábhar

Téacs Léitheoireachta

Bia orgánach

‘Berkeley an Bhia Orgánaigh’: An Dr. John Walsh ag cur síos ar bhialann i gCalifornia.

**As an mblag:
santacruzgreine.wordpress.com**

Le caoinchead ón údar.

Ní cúrsa teagaisc ná plean ranga atá i gceist leis an ábhar samplach seo. Is **sampla** atá ann de na cineálacha tascanna a d’fhéadfaí a bhunú ar théacsanna éagsúla d’fhonn na hinniúlachtaí agus na scileanna atá á gcur chun cinn sa siollabas a fhorbairt. Moltar go gcuirfeadh teagascóirí an t-ábhar **in oiriúint dá gcuid mac léinn féin**.



Berkeley an Bhia Orgánaigh

Réamhobair

Beidh tú ag léamh ailt ina bhfuil an t-údar ag cur síos ar thuras a thug sé ar bhialann bhia aimh i gCalifornia. Sula léifidh tú an t-alt déan an réamhobair seo a leanas.

Plé

- An gcuireann tú spéis i gcúrsaí bia?
- Conas a chuirfeá síos ar an difríocht idir veigeán agus veigeatóir?
- Cén dearcadh atá agat i leith an bhia orgánaigh?
- Conas a chuirfeá síos ar nósanna bia mhuintir na hÉireann? Ar nósanna bia na mac léinn sa choláiste seo?
- Cad atá i gceist le haiste bia ‘sláintiúil’, dar leat?
- Cad é an gaol atá idir cúrsaí bia agus cúrsaí sláinte, dar leat?
- Tabhair buille faoi thuairim faoin méid a bheidh le rá ag an údar faoin mbialann amh i gCalifornia, bunaithe ar an íomhá atá agat de Chalifornia.

Tasc

Cum ceisteanna le cur ar do pháirtí maidir lena nósanna ithe agus ólacháin. Cuir na ceisteanna air/uirthi agus tabhair dó/di do bhreithiúnas!

Léamh

Anois léigh an t-alt. Cuir líne faoi na focail agus na nathanna nach dtuigeann tú. Ansin déan cinneadh faoi na cinn atá riachtanach chun tuiscint a fháil ar an alt agus na cinn ar féidir leat a mbrí a thomhas ón gcomhthéacs. Cá bhfaighfeá míniú ar na cinn nach dtuigeann tú?

Pléigh na ceisteanna seo faoin alt:

- Conas mar a d’úsáid an t-údar eachtra amháin chun léargas a thabhairt ar mheon aigne Chalifornia? Conas a léiríonn sé an teannas idir an meon aigne sin agus an meon aigne Éireannach?
- Conas mar a thugann an t-údar carachtar Berkeley le fios san alt?
- Cén éifeacht atá leis na focail / na frásaí ‘deasghnáth’, ‘go sollúnta’, ‘is geall le creideamh an chaint a chuirfear ort’ san alt?
- Conas a chuirfeá síos ar stíl an pháiosa scríbhneoireachta seo?

Feasacht Teanga

- ‘...i dtigh ina mbítí ag seachaint na feola go rialta...’

Cén aimsir atá i gceist leis an mbriathar sa fhrása thuas? An bhfuil an aimsir chéanna agat do na briathra seo?: abair, déan, faigh, feic, ith, tabhair, tar, téigh.

- ‘níor leagas cos i mbialann’
‘roghnaíos féin’

Cén tréith canúna atá sna frásaí thuas?

- ‘...Berkeley an bhia orgánaigh...’

Cén t-athrú a tháinig ar an aidiacht ‘orgánach’ thuas? Pléigh agus déan na samplaí thíos.

taithí an mhic léinn (eachtrannach)
obair na mná (Éireannach)
ainm an mhic léinn (Meiriceánach)
tuairisc an léachtóra (Spáinneach)

- ‘...boladh láidir na **túise** is **túisce** a thugann le **tuiscint**...’

Déan cur síos ar thréithe foghraíochta na bhfocal thuas. Déan cleachtadh ar an bhfuaimniú.

- ‘...b’éigean dó guaim a choimeád air féin an fhad is a déarfadh an freastalaí
You are cheerful and you are loved leis-sean...’

Cad is brí le ‘leis-sean’ san abairt thuas? Pléigh agus cuir Gaeilge ar na habairtí thíos:

We won’t say anything to *her*.
We won’t say anything to her.
Did you see *him*?
What are *they* up to?
We have no money, do *you* (pl.) have any?
Was it *him* who failed the exam? No, it was *her*.

Plé

- Cad é an bhialann (nó an caife) is deise ar ith tú riamh inti? Cad é an bhialann (nó an caifé) is measa ar ith tú riamh inti? Cad a bhí go maith / go holc fúthu?
- Cad a shíleann tú den bhia atá ar fáil ar an gcampas?
- ‘...tá argóintí maithe sláinte agus eiticiúla ann ar son táirgí ainmhithe a sheachaint agus dar ndóigh, is fearr go mór bia a fhástar go háitiúil a ithe nuair is féidir...’
An aontaíonn tú leis an ráiteas seo? An bhfuil sé éasca do mhic léinn bia a fhástar go háitiúil a ithe? An gceapann tú gur rud maith é táirgí ainmhithe a sheachaint?
- ‘...Agus cé go dtugaim glasránaí orm féin i nGaeilge (tá an ghráin agam ar an bhfocal oifigiúil is déanaí, veigeatóir)...’
Cé acu téarma is fearr a thaitníonn leatsa – glasránaí, veigeatóir nó feoilséantóir? Conas a dhéanfá cinneadh cén ceann le húsáid?
- Cén íomhá a thugtar dúinn sna meáin faoi Chalifornia agus faoi chultúr Chalifornia?

Tascanna

- Bí ag obair i ngrúpa de cheathrar. Roghnaígh ceann de na pointí thíos. Forbraíodh beirt agaibh pointí a bheadh oiriúnach do dhíospóireacht i bhfabhar an rúin sin agus forbraíodh an bheirt eile pointí a bheadh oiriúnach do dhíospóireacht i gcoinne an rúin. Nuair atá sibh sásta go bhfuil na pointí forbartha agus cleachta agaibh, cuirigh tús leis an díospóireacht.
 - Níl sé ceart táirgí ainmhithe a ithe ná a úsáid.
 - Tá cultúr na hÉireann níos cosúla le cultúr Chalifornia anois.
- Scríobh léirmheas ar an mbialann is fearr nó is measa ar ith tú riamh inti.

Téacs

An ceol stráinséartha agus boladh láidir na túise is túisce a thugann le tuiscint go bhfuil tú i gceann de shiopaí deoranta Cheantar na Bá, go háirithe ar an mbá thoir i mBerkeley. Berkeley na gcíréibeacha stairiúla, Berkeley shaoirse na cainte, Berkeley an *hatha yoga* agus Berkeley an bhia orgánaigh ... má tá creideamh, cultas nó ceapaire as an ngnách uait, bí cinnte gur anseo a gheobhaidh tú é. Agus is geall le creideamh an chaint a chuirfear ort nó an biachlár a shínfear chugat i gcuid de bhialanna aduaine na cathrach, mar a fuaireamarna amach in Café Gratitude ar Shattuck Avenue.

Tá formhór an bhia atá á dhíol i gCaiife an Bhuíochais beo, amh, áitiúil agus veigeánach. Tá bia amh in ainm is a bheith an-sláintiúil go deo, tá argóintí maithe sláinte agus eiticíúla ann ar son táirgí ainmhithe a sheachaint agus dar ndóigh, is fearr go mór bia a fhástar go háitiúil a ithe nuair is féidir. Thabharfadh an mana a bhí greamaithe leis an bhfalla lasmuigh leid duit go raibh eispéireas eipiciúrach thar a bheith difriúil romhat: *What are you grateful for?* Cé gur tógadh mise i dtigh ina mbítí ag seachaint na feola go rialta, níor leagas cos i mbialann amh riamh cheana. Níl a leithéid in Éirinn fós, go bhfios dom. Agus cé go dtugaim glaránaí orm féin i nGaeilge (tá an ghráin agam ar an bhfocal oifigiúil is déanaí, *veigeatóir*) ní raibh aon tsúil agam leis an mbia breá a chuirfí romham.

Laistigh, ba bheag nár leag an tiús amach sinn. Bhí ceol na míolta móra – an saghas sin a chuireann fonn baile ormsa i gcónaí – á sheinnt go hard. Romhainn amach, bhí pictiúr mór ildaite de chailín beag ag féachaint isteach i lochán agus an cheist – *Can you surrender to how beautiful you are?* – scríofa os a cionn. Ba léir go raibh mo chara Déaglán ag éirí an-amhrasach cheana féin agus gan sinn ach díreach suite. Tugadh chugainn an biachlár. D’fhéadfaimis tosú le deoch a chuirfeadh brí ionainn an athuir: *I am worthy: blood tonic*, déanta de chál, sinséar, úlla agus biatas. Nó cad faoi *I am succulent: sweet, sour and savoury*, déanta de sheadó, úlla, miontas agus soilire? Nó go deimhin *I am luscious: raw chocolate smoothie*, meascán de bhainne cnó coill, figí, dátaí, cacó amh agus fanaile. Ina dhiaidh sin, don réamhchúrsa, d’fhéadfaimis *I am abundant* a roghnú: *one plate...8 affirmations: I am Happy, Giving, Exciting, Honoring, Opulent, Relishing, Insightful, and Thriving!* Rogha as cuimse. Ceol aduain drumáí a bhí á chasadh anois, níos fearr ná na míolta cráiteacha ar a laghad. Don phríomhchúrsa, bhí rogha idir píotsa amh darb ainm *I am passionate* (arán amh déanta de shíolta lus na gréine, anlann basail agus síolta cnáibe anuas air, chomh maith le cáis bhréagach cnónna caisiú), nó *enchilada* speisialta an lae (glasraí beo, amha ar toirtíle bhog, uachtar caisiú, rís dhearg) a raibh *I am elated* mar theideal air. Ar bís go deimhin! Roghnaíos féin an píotsa sa deireadh, chomh maith le *I am worthy*. Bhí burgar beo na gréine, *I am cheerful: live sunburger* agus *I am loved, latte* déanta de bhainne cnó coill, ag Déaglán drogallach.

Bhí deasghnáth eile le comhlíonadh sula bhféadfaimis blaiseadh de na hiontais, áfach. Thug an freastalaí chugam mo phíotsa agus mo dheoch agus dúirt liom go sollúnta *You are passionate and you are worthy*. Cheapas go dtitfeadh an t-anam

as Déaglán ach b'éigean dó guaim a choimeád air féin an fhad is a déarfadh an freastalaí *You are cheerful and you are loved* leis-sean. Ach bhí an bia ar fheabhas ar fad, rud a chuir iontas ar an mbeirt againn. Ní hé nach raibh bia veigeánach ite agam cheana ach is cinnte nach maith liom arán amh a ithe agus bhí inní mo chroí orm go ndéanfadh an píotsa breoite mé. Ach bhí an t-arán agus an t-anlann an-bhlasta ar fad. Dar ndóigh, ní úsáidtear giosta agus ní bhácáiltear san oigheann é: arán cothrom, briosc is ea é, déanta de shíolta lus na gréine measctha le cairéid, cál agus luibheanna, a thriomaítear amach in imeacht cúpla lá. Níor ghearánta dom agus mo dheoch rua á hól agam ach an oiread ach bhí caife Dhéagláin go hainnis ar fad, blas láidir cnónna air agus gan an t-uisce te ach ar éigean. *I am poisoned*, a dúirt sé faoina anáil nuair a bhí an freastalaí as radharc.

As an mblag: santacruznaigreine.wordpress.com
Le caoinchead ón údar.