

PROVA 1

Navigando su internet, ha attirato la vostra attenzione la seguente discussione sulle palestre e i corsi di fitness. Leggetela.

#1
01/07/2015, 12.11



[queen82](#)

Ho deciso di iscrivermi di nuovo in palestra anche se, devo ammetterlo, la cosa non mi entusiasma di tanto. Con il caldo che fa è praticamente impossibile (per me) fare qualcosa in casa mentre nelle palestre, se non mi sbaglio, c'è l'aria condizionata. Non basta ma meglio di niente!!! Qui mi sto veramente sciogliendo (eh...se anche il grasso potesse sciogliersi in questo modo)!!! Ma sono l'unica ad odiare le palestre super...ehm...snob??? Ma una bella palestra con tanto di puzza di sudore (lo so, vi sto facendo schifo in questo momento) dove la gente non guarda se hai i pantaloni firmati o se hai un fondoschiena perfetto, non c'è???

<http://forum.starbene.it/f124/palestra-t1827964/>

Ora, rispondete a Queen82 con un intervento di circa 350 parole, firmata Carlo/ Carla in cui:

- ✓ parlate della vostra esperienza di palestre e dei vantaggi di andare in palestra;
- ✓ scrivete i vantaggi di una vita attiva, sana ed equilibrata;
- ✓ elencate delle attività quotidiane che possano aiutarla ad essere in forma senza andare in palestra;
- ✓ motivatela ad uscire di casa e a fare un'attività fisica con costanza e determinazione.

ATTENZIONE

- Per ognuna delle 2 prove dare una risposta sul quaderno.
- Tempo a disposizione: **120 minuti**.

PROVA 2

Dopo aver letto il seguente articolo in lingua greca, preparate un articolo di circa 300 parole, che sarà disponibile in un sito italiano, per informare chiunque fosse interessato al suo contenuto.

Εντοπίστηκαν ζυθοποιίες πέντε χιλιάδων ετών

Στην Κίνα έφτιαχναν μύρα από κριθάρι πολύ πριν το καλλιεργήσουμε για τροφή

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 24/05/2016 11:06



Αρχαιολόγοι ανακάλυψαν αντικείμενα και άλλα ίχνη σε μια τοποθεσία της βόρειας Κίνας, που δείχνουν ότι οι αρχαίοι Κινέζοι έφτιαχναν μύρα και μάλιστα από κριθάρι, πριν από τουλάχιστον πέντε χιλιάδες χρόνια, με διαδικασίες όχι πολύ διαφορετικές από τις σημερινές. Η ανακάλυψη είναι εντυπωσιακή, εκτός των άλλων, αφού όπως φαίνεται ο άνθρωπος χρησιμοποίησε το κριθάρι για την παραγωγή μύρας πριν το χρησιμοποιήσει ως τροφή.

Προς το παρόν παραμένει ασαφές το πότε ξεκίνησαν να πίνουν μύρα στην αρχαία Κίνα, ενώ κανείς επιστήμονας δεν βάζει το χέρι

του στη φωτιά τι είδους γεύση είχε η προϊστορική κινεζική μύρα, καθώς παραμένει άγνωστη η ακριβής συνταγή της, αλλά μάλλον γλύκιζε.

Η ανακάλυψη

Τα ευρήματα εντόπισαν αρχαιολόγοι με επικεφαλής τον **Ζιαζίνγκ Γουάνγκ** του Κέντρου Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Στάνφορντ της Καλιφόρνια των ΗΠΑ και έκαναν τη σχετική δημοσίευση στην επιθεώρηση «PNAS».

Η έρευνα έφερε στο φως κεραμικά σκεύη ζυθοποιίας σε δύο σημεία στην περιοχή Μιτζιάγια, που χρονολογούνται στο 3.400 έως 2.900 π.Χ. Η περιοχή κατοικείτο από τον νεολιθικό πολιτισμό των Γιανγκσάο, οι οποίοι πιθανώς εξάπλωσαν στην υπόλοιπη Κίνα τη γνώση της ζυθοποιίας και τη συνήθειά τους να πίνουν μύρα.

Κιτρινωπά χημικά υπολείμματα, σπόροι και φυτόλιθοι που βρέθηκαν σε κούπες, χωνιά και αμφορείς, δείχνουν ότι τα σκεύη αυτά είχαν χρησιμοποιηθεί για τη ζύμωση της μύρας, το φιλτράρισμα και την αποθήκευσή της. Εστίες φωτιάς που υπήρχαν στον ίδιο χώρο, πιθανώς παρείχαν την αναγκαία θερμότητα για την πολτοποίηση της πρώτης ύλης.

Η συνταγή

Η ανάλυση των υπολειμμάτων μέσα στα σκεύη αποκαλύπτει μια απρόσμενη συνταγή μύρας, με την ταυτόχρονη χρησιμοποίηση κριθαριού, κεχριού, διαφόρων βολβών (γλυκοπατάτας, κρίνων κ.α.) και «δακρύων του Ιώβ». Η εύρεση υπολειμμάτων κριθαριού στην περιοχή Μιτζιάγια, ηλικίας πέντε χιλιάδων ετών, είναι η αρχαιότερη στην Κίνα, χίλια χρόνια νωρίτερα από ό,τι είχε βρεθεί έως τώρα. Οι επιστήμονες θεωρούν πιθανό ότι το κριθάρι -που πρωτοκαλλιεργήθηκε στην Κεντρική Ασία - χρησιμοποιείτο για την παραγωγή μύρας πολύ πριν αποτελέσει εκτεταμένη γεωργική καλλιέργεια στην Κίνα τρεις χιλιάδες αργότερα.

Τα αρχαιότερα γραπτά κινεζικά κείμενα που μαρτυρούν την ύπαρξη μύρας, ανάγονται περίπου στο 1.200 π.Χ. και προέρχονται από τη δυναστεία Σανγκ. Η Κίνα έχει μια μακρά παράδοση ζύμωσης αλκοολούχων ποτών με πρώτη ύλη το ρύζι, με τις αρχαιότερες ενδείξεις να φθάνουν το 7.000 π.Χ.

Το κριθάρι χρησιμοποιείται πλέον ευρέως στην παραγωγή μύρας, επειδή διαθέτει υψηλά επίπεδα ενζύμων που μετατρέπουν τα άμυλα σε σάκχαρα κατά τη διαδικασία της ζύμωσης. Μύρα από κριθάρι μπορεί να παράχθηκε για πρώτη φορά στην αρχαία Μεσοποταμία πριν από τουλάχιστον οκτώ χιλιάδες έτη, ενώ χρησιμοποιείτο ευρέως για τη δημιουργία μύρας και από τους αρχαίους Αιγύπτιους.

<http://www.tovima.gr/science/technology-planet/article/?aid=802021>

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ