Program Összefoglaló

Tudatos falatok – Gasztrokaland Németországtól Svájcig – Babits Mihály Gimnázium 9.C osztály

A mai Gasztrotanodában egy különleges gasztronómiai utazásra hívunk titeket. Autentikus német, osztrák és svájci receptek alapján készítünk egészséges ételeket, miközben megismertetünk benneteket e régiók gazdag gasztronómiai hagyományaival és fontos alapelveinkkel.
Minden fogásban ott van a fenntarthatóság, az újragondolás, a maradékmentés és az egészséges, szezonális alapanyag-használat.
Nemcsak főzünk, hanem felfedezzük a különböző kultúrák gasztronómiai örökségét is, miközben megismeritek, hogyan bánjunk tudatosan az élelmiszerekkel – a konyhában és azon túl is.

Időpont: 2025. 06. 16.

Program célja:

Megismerjük, hogyan lehet egy hagyományos ételt úgy újragondolni, hogy az ne csak finom, hanem tápláló és környezetbarát is legyen.

- Az **egészséges életmód** alapjait erősítjük friss, szezonális és minél kevésbé feldolgozott alapanyagokkal.
- A **fenntarthatóság** jegyében helyi termelőktől származó hozzávalókat használunk, ezzel is csökkentve a környezetterhelést.
- A **maradékmentés** elvét gyakorlatban alkalmazzuk: megtanuljuk, hogyan hasznosíthatjuk újra az ételek maradékait kreatívan és ízletesen.

A közösen elkészített fogások megfelelnek a kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveinek:

- Teljes értékű gabonák, sokféle zöldség és jó minőségű fehérjeforrások kerülnek a tányérra.
- Csökkentett só- és cukortartalommal dolgozunk.
- A zsiradékok közül az egészséges növényi olajokat részesítjük előnyben.

Így nemcsak főzünk, hanem a résztvevő gyerekek azt is megismerik, hogyan lehet tudatos döntésekkel egyszerre jót tenni magunkkal és a világgal.

Fejlesztési területek

- tudatosság az alapanyag-használat és élelmiszerpazarlás terén
- érzékszervi tapasztalás és gasztronómiai nyitottság
- gyakorlati konyhai készségek fejlesztése (eszközhasználat, előkészítés, hőkezelés, tálalás)– együttműködés, figyelem, önállóság

Miért fontos a helyi alapanyag?

A program során kiemelten használjuk a helyi termelők által kínált friss és szezonális hozzávalókat, mert:

- Csökkenti az élelmiszer-szállítás okozta környezeti terhelést.
- Támogatja a helyi gazdaságot és a kisvállalkozásokat.
- Biztosítja a magas minőségű, természetes, vegyszermentes alapanyagokat.
- Erősíti a helyi közösségeket és a környezettudatosságot.

Maradékmentés – az ételek “második esélye”

A menüsor minden eleme úgy készült, hogy minimalizáljuk az alapanyag-pazarlást, és egyes ételeknél bemutatjuk, hogy a háztartásokban esetleg megmaradó élelmiszert hogyan lehet kreatívan újrahasznosítani.

Résztvevők: 23 fő, 15 éves diákok + 2 fő kísérő

A Gasztrotanodában elkészített ételek:

- 🥣 **Flädlesuppe** (+ **Grießklößchen)**
- 🧀 **Obazda**
- 🥚 **Eiersalat**
- 🍽️ **Königsberger Klopse**
- 🧈 **Käsespätzle**
- 🍏 **Apfelstrudel mit Vanillesoße**

1. Hogyan tükrözi ez a menü a Gasztrotanoda alapelveit?

🌱 Fenntarthatóság

- **Helyi, szezonális alapanyagokat használunk** minden étel esetén (pl. alma, hagyma, tojás, burgonya, tejtermékek).
- A **Flädle** (palacsintacsík levesbetét) példa arra, hogyan lehet a maradék palacsintát „új étellé" alakítani.
- A **Königsberger Klopse** és a **Käsespätzle** egyszerű, helyi alapanyagokból készülnek.

🥣 Maradékmentés

- **Obazda**: klasszikus példa maradék sajtok újraértelmezésére, hagyományosan a bajor sörözők maradék camembert sajtjainak felhasználásával keletkezett: a megpuhult sajtokat köménnyel, paprikával, vajjal és hagymával összekeverve készítettek belőle új fogást.
- **Eiersalat**: remek maradékmentő étel, mert megmaradt főtt tojásokból és hűtőben található hozzávalókból gyorsan elkészíthető, ízletes új fogást varázsolhatunk
- **Apfelstrudel:** a legszebb dolog, ami a már nem tökéletes, enyhén hibás almákkal történhet – ízletes sütemény, amely tökéletesen hasznosítja a fogyasztásra még kiválóan alkalmas, de esztétikailag kevésbé vonzó gyümölcsöket.

🥕 Egészséges életmód

- A menü nem tartalmaz feldolgozott élelmiszereket.
- **Käsespätzle** húsmentes, vegetáriánus alternatíva – megmutatja, hogy a hagyományos német konyha is kínál ízletes, húsmentes finomságokat.
- Az **almásrétes** friss gyümölcsöt használ, a vaníliaszósz otthon is elkészíthető, adalékmentesen.

2. Hogyan kapcsolódik a menü a német profilhoz (Németország, Ausztria, Svájc)?

🇩🇪 Németország

- **Königsberger Klopse**: Kelet-Poroszországból származik, klasszikus német főétel.
- **Eiersalat**: egyik legismertebb német szendvicskrém, egyszerű és ízletes étel.

🇦🇹 Ausztria

- **Käsespätzle**: klasszikus osztrák és bajor tésztaétel.
- **Almásrétes**: az osztrák konyha egyik legismertebb desszertje, könnyen készíthető egészségesebb változatban is.

🇨🇭 Svájc

- **Obazda** bajor étel, de Svájc német nyelvű régióiban is jelen van hasonló formában.