

Program Összefoglaló

Ünnepi Gasztrotanoda a GYÁO lakóival: Mindennapi alapanyagokból – ünnepi menü

A mai Gasztrotanodában azt mutatjuk meg, hogyan lehet ismerős, könnyen beszerezhető alapanyagokból ünnepi menüt varázsolni, miközben a fenntarthatóság, az egészséges táplálkozás, természetes ízek és a tudatos élelmiszer-használat jegyében dolgozunk.

Időpont: 2025. 12. 13.

Résztvevők: 5 fő gyermek + 2 kísérő

Fő célkitűzéseink:

- ☞ Megismerjük, hogy kevés, jól hozzáférhető alapanyagból is készíthetünk ünnepi ételeket.
- ☞ Az egészséges táplálkozás alapelveit gyakoroljuk friss, minél kevésbé feldolgozott hozzávalókkal.
- ☞ A fenntarthatóság jegyében a teljes körű alapanyag-felhasználásra és a maradékok hasznosítására fektetünk hangsúlyt.
- ☞ Megtanuljuk, hogyan lehet a hagyományos technikákat (pl. rétes húzása) otthoni körülmények között is megvalósítani.

A közösen elkészített fogások megfelelnek a kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveinek:

- ☞ Jó minőségű fehérjeforrások (csirkemell), teljes értékű gabonák és sokféle zöldség kerül a tányérra.
- ☞ Természetes édesítést használunk: aszalt gyümölcs, méz, nádcukor.
- ☞ Növényi olajat részesítünk előnyben, visszafogott sóhasználattal.
- ☞ Friss citrusfélék héjának teljes felhasználása – ezért tudatosan kezeletlen gyümölcsöt választunk.

Fejlesztési területek

- ☞ Tudatosság az alapanyag-használat és élelmiszer-pazarlás terén
- ☞ Érzékszervi tapasztalás és természetes ízek megismerése
- ☞ Gyakorlati konyhai készségek fejlesztése (tészta dagasztása, rétes húzása, zöldségek előkészítése, sütési technikák)
- ☞ Együttműködés, türelem, önállóság

Miért fontos a teljes körű felhasználás?

A program során kiemelten figyelünk arra, hogy az alapanyagokat teljes egészében hasznosítsuk:

- ☞ A narancshéjat és citromhéjat is felhasználjuk ízesítésre, így a gyümölcs egésze értékes.
- ☞ A gyökérzöldségek minden része hasznosul (komposztálás).
- ☞ A rétes tölteléke rugalmasan alakítható a rendelkezésre álló alapanyagokhoz.
- ☞ Az esetlegesen megmaradó növényi részeket komposztálni lehet.

Ez a megközelítés minimalizálja az alapanyag-pazarlást és értéket ad minden hozzávalónak.

A Gasztrotanodában elkészített ételek:

- ☞ Aszalt szilvával töltött narancsos csirketekercs
- ☞ Karamellizált színes gyökérzöldségek
- ☞ Ünnepi házi húzott rétes (citrusos–vaníliás túrós töltelékkel)
- ☞ Fűszeres narancsos–alma forró puncs

Hogyan tükrözi ez a menü a Gasztrotanoda alapelveit?

- ☞ Természetesség és értékes alapanyagok
- ☞ Az alapanyagok többsége könnyen beszerezhető: csirkemell, gyökérzöldségek, túró, liszt, víz, olaj.
- ☞ Minimális feldolgozottság: friss, természetes hozzávalók.
- ☞ Egyetlen tudatos kivétel a citrusfélék: kezeletlen héjú gyümölcsöt használunk, mert a héjat is ízesítésre használjuk.

Teljes körű felhasználás

- ☞ Narancsos csirketekercs: a narancshéj és lé egyaránt felhasználásra kerül a mázban.
- ☞ Gyökérzöldségek: színes, szezonális zöldségek minimális olajjal, egyszerű sütéssel – a természetes ízek dominálnak.
- ☞ Házi húzott rétes: remek példa arra, hogy liszt, víz és olaj alapanyagokból, kézi munkával ünnepi desszertet készíthetünk. A töltelék rugalmasan alakítható: lehet gyümölcsös, túrós vagy más szezonálisan rendelkezésre álló alapanyagokból.

Egészséges táplálkozás

- ☞ Jó minőségű fehérje (csirke), vitamin- és rostgazdag zöldségek, természetes édesítés (aszalt szilva, méz, nádcukor).
- ☞ Az ital 100%-os gyümölcslé alapú, természetes fűszerekkel ízesítve, hozzáadott cukor nélkül.
- ☞ Növényi olaj használata, visszafogott sóhasználat, természetes ízesítés.

Fenntarthatóság és tudatosság

- ☞ Könnyen hozzáférhető alapanyagok.
- ☞ A növényi maradékok komposztálhatók.
- ☞ A rétes technika átörököthető tudás – otthon is alkalmazható, hosszú távon lehetőséget ad házi sütemények készítésére.
- ☞ Minden alapanyag teljes mértékben hasznosul.

Összegzés

Ez az ünnepi menü megmutatja, hogy kevés, könnyen hozzáférhető alapanyagból, természetes ízekkel és egyszerű technikákkal is készíthetünk különleges, ünnepi, egészséges és fenntartható ételeket. A közös főzés során nemcsak recepteket tanulunk, hanem azt a szemléletet is, hogy tudatosan bánjunk az élelmiszerekkel.

ETESD ALAPÍTVÁNY - GASZTROTANODA

web: www.etesd.org, FB: <https://www.facebook.com/etesd.org>, Instagram: https://www.instagram.com/etesd_org/