

Adventi gasztokaland gyerekeknek

1. Vegyes diófélék étcsokoládécsappal: kisebb gyermekeknek remek alkalom a rágás tanulására. Hívjuk fel rá a figyelmet, hogy ez kerek, kemény, ezért mindig odafigyelve fogyasztjuk. A szükség esetén mutassuk be, hogy lehet biztonságosan elrágni egy kesudiót (ez puhább). Nagyobbaknak beszéljünk a diófélékben lévő ásványi anyagokról és egészséges zsírokról.
2. Aszalt gyümölcsök: válasszunk 2-3 féle ízt! Nálam ananász, mangó és szilva került először a tányérra. Figyeljük meg, hogy rágós-nyúlós állaga van. Kérdezzük meg, szerinte hasonlít-e a gumicukorra (ha ismeri).
3. Humusz zöldségekkel: tunkoljunk közösen! Közben meséljük el, miből, hogyan készül a humusz (persze készíthetjük is közösen, ekkor a fő alapanyagokat rejtjük a kendő alá). Beszéljünk róla, miben használhatjuk még a csicseriborsót, válasszunk egy csicseriborsós főételt egy másik napra!
4. Csokis percc – roppan, olvad, sós, édes vagy keserű? Az édességek sem “csak finomak”, hanem különböző tulajdonságaik vannak. Ebben a gasztokalandban nem csak befaljuk a nasikat, hanem beszélgetünk is róluk. (Nálunk étcsokis-sós percc van, de ha nem tudsz ilyet szerezni, a sima csokispercc, vagy egy sós csokoládé is okot ad hasonló beszélgetésekre.)
5. Diákcsemege: vörösfonya, mazsola, diófélék - holnap jön a mikulás, és ez a mix ad neki is energiát, hogy minden gyereknek elvigye az ajándékokat. Nagyobb gyerekekkel beszéljünk róla, hogy az aszalt gyümölcsök, diófélék kis adagban sok energiát adnak. Kisebbségekkel nevezzük meg az összes összetevőt.
6. Házi kenyérsütés: Mikulásnap van, nincs szükség több édességre, de egy egyszerű kenyérsütést elkészíthetünk közösen! (receptek a lista végén) A gyurmázás taktilis ingerei fejlesztik a finommotorikát, a szem-kéz koordinációt, erősítik a kézben lévő izmokat. Bevonni a gyermekünk az ételek elkészítésébe segít neki, hogy bátrabban kóstoljon.
7. Teadélután: egy bögre meleg gyümölcstea, némi ropogós keksz, többféle gyümölcs egy tányéron. Szép csészék, és fél óra közös nyugalom.
8. Földimogyoró - héjas verzió: gyakoroljuk a kézzel törést (és azt, hogy a héjat nem szórjuk szét). Hallgassuk meg, hogy roppan, számoljuk meg, hány földimogyoró van egy héjban, hány darabot eszünk meg. (Nagyobbaknak a kettes szorzótábla gyakorlása is.)
9. Étcsokoládéba mártott vagy kandírozott narancs: most az illatokra figyelünk, milyen aromát a narancs ad nekünk. Készíthetjük mi is, ha több időnk van, ez azonban többnapos kaland, így friss narancsot fogyasszunk közben. Az illatok erősítésére rakjunk a fűtőtestre narancshéjat, készítsünk narancssünit szegfűszeggel, vagy narancsfűzért.

10. Zöldségkrém krékerrel: Sült zöldségek, pl paprika, cukkini, lilahagyma összeturmixolva, amit a roppanós krékerrel tudunk mártogatni. A feladat az, hogy annyi különböző leíró szót mondjon az ételről, ahány éves, vagy próbálja meg kitalálni az összetevőket!
11. Gesztenye: főve, sütvé, vákuumcsomagolásban? Hasonlítsuk össze a szelíd és a vadgesztenyét, próbáljuk kitalálni, mire hasonlít az íze, állaga?
12. Gyümölcssaláta: mindenki mond 1-2 gyümölcsöt, és pontosan azokból állítjuk össze! Vajon illik egymáshoz a kiwi és a mandarin?
13. Házi marcipánmassza: főzünk, darálunk, kavargatunk, gyurmázunk, közben persze kóstolunk, és megfigyeljük, hogyan alakul át a mandula édességgé
14. Forró csoki mártogatósokkal: Mit lehet egy sűrű forró csokoládéba mártani? Ropit, almát, banánt, piskótát?
15. Bejgli: fedezzük fel a diót, mákot, mazsolát a töltelékben, közben beszéljünk az ünnepi ételekről, arról, hogy mi mit ettünk gyerekként a karácsonyi időszakban.
16. Gyümölcsszelet: hasonlítsuk össze az ízét, állagát, formáját a már megismert aszalt gyümölcsökkel!
17. Kanapék: pici kerek szendvicsek szépen kidíszítve, többféle zöldséges feltéttel: padlizsánkrém, franciasaláta, akár egy csípősebb sültpaprikás humusz, és persze mindegyiken szép zöldségdarabkák - hasonlítsuk össze, melyik milyen ízű, állagú, melyik lesz a kedvenc, meg merik-e kóstolni a csípőset?
18. Gyümölcsös étcsokoládé: próbáljuk kitalálni, milyen gyümölcs van rajta, figyeljük meg a színét, ízét, hasonlítsuk össze azokkal a csokikkal, amiket általában eszünk.
19. Egzotikus gyümölcs: Mangó, sárgágyümölcs vagy krémalma? Keressünk egy olyan gyümölcsöt, amit nem szoktunk fogyasztani, és ismerjük meg! Meséljük el azt is a gyermeknek, hogy hol terem, és arrafelé milyen karácsonyi szokások vannak, vagy mit ünnepelnek, ha nem a karácsonyt!
20. Karácsonyi aprósütemény készítés: csináljunk nagyobb adagot, és vigyünk belőle ajándékba is, ha vendégségbe megyünk. Beszéljünk róla, hogy milyen jó érzés megosztani másokkal a finomságokat, és egy kicsit arról is, hogy sütés-főzés közben mennyire fontos figyelni a higiéniára, főleg, ha másoknak is készítjük!
21. Frissen facsart narancslé: készítsük közösen, ezúttal a folyadékokkal, hőmérsékletekkel ismerkedünk: ha esik a hó, vigyünk be egy adagot, és rakjuk le a pultra, hogy megfigyeljük az olvadást. Ha nem, ezt jégkockával is tanulmányozhatjuk. Hasonlítsunk össze különböző hőmérsékletű italokat, pl egy teát és a narancslevet – vagy akár főzzünk (alkoholmentes) puncsot gyümölcslével.
22. Étcsokiba mártott földimogyoró, mazsola vagy áfonya - még egy ok a számlálásra. Számoljuk ki, hány nap van még az ajándékozásig, és hogy hány rokonnal fogunk találkozni a következő napokban!

23. Almachips - hasonlítsuk össze a friss almával, és énekeljünk almát is tartalmazó karácsonyi dalokat!
24. Boldog karácsonyt kívánok! Én mára már nem tervezek extra dolgot, az ünnepi asztal, sokféle sütemény és finomság önmagában is elég gasztrokaland lesz!

Receptek:

Egyszerű házi kenyér: 3 bögre liszt (fele teljeskiőrlésű), 1 cs porélesztő, 1 tk só, 1 bögre langyos víz, 3 ek olívaolaj. A hozzávalókat összegyűrjük (szükség esetén egy kevés extra folyadékot adunk hozzá, és a gyerekek annyit dagaszthatják, amit jólesik, de dagasztás nélkül is finom lesz!), 60 percet kelesztjük, majd megformázzuk, további 30 percet kelesztjük, és 180 fokra előmelegített sütőben kb 40 percet sütjük.

Házi marcipán: 20 dkg blansírozott vagy darált mandulát 10 dkg porcukorral összedarálunk. 10 dkg cukorból 50 ml vízzel szirupot főzünk (3 percet forraljuk kis lángon), majd a mandulához keverjük, és gombócot gyúrunk belőle.

Ne feledd! Az ötletek egy része egészen kicsi gyerekeknek nem való. Győződj meg róla, hogy csak olyasmint kínálsz a gyermekednek, ami számára biztonságos. És sose hagyd felügyelet nélkül étkezés közben.

Jó kalandozást kívánok! Ha van kérdésed a listával kapcsolatban, bátran írd meg nekem! Ha pedig táplálkozási vagy hozzátáplálási tanácsadásra van szükséged, a [keszlerdorka@gmail.com-on](mailto:keszlerdorka@gmail.com) vagy a <https://tobbzoldseget.com/> -on megtalálasz.

Tudok segíteni, ha most kezditek a hozzátáplálást, ha a gyermeked válogat vagy nehezen eszik, mentes étrendek kivitelezésében felnőtteknek és gyerekeknek, illetve egészséges életmódra, növényekben gazdag étrendre váltásban az egész családnak. Nálam alap az emberközpontú megközelítés, és az up to date evidencia alapú táplálkozási ajánlások.

Kellemes ünnepeket, Dorka