



Sütős-főzős tábor

Az öt elem

Bilimbo Naphegy



Ezen a héten nemcsak hogy megtanulunk a gyerekekkel tojást törni, habot verni, cukrot, lisztet és mézet kimérni, hanem megismertetjük a gyerekekkel az öt elem konyha szemléletét is. Víz, tűz, föld, fém és fa elem. Minden elemmel egy napig foglalkozunk, játékos mesés formában. Bemutatjuk az adott elem jellemzőit és közösen is készítünk valamilyen finomságot. Például a tűz elemű napon Eper turmixot készítünk, a föld napon pedig isteni csokitortát mogyoróval és dióval.

Hétfő: Víz elem, Olívás tonhal saláta

A hetet a sütés-főzés és az alapanyagok ismerkedésén túl az öt elem szemléletével is átítatjuk, hasznos, praktikus tanácsokkal látunk el benneteket, ami reméljük, hasznotokra válik. Első nap a víz elem jegyében telik, megbeszéljük, milyen ízek, milyen tulajdonságok társulnak ehhez az elemhez. Meghallgatjuk: A legkisebb királylány és a só történetét, majd közösen elkészítjük tengeri sóval hintett olívás tonhal salátánkat.

Kedd: Tűz elem, Rebarbarás eperturmix

A tűz elemmel ismerkedünk meg, megtanuljuk, hogyan segíti az emésztésünket az adott elemű étel fogyasztása, milyen típusú ételek, ízek tartoznak ide és mi magunk is kikísérletezzük, milyen a legfinomabb rebarbarás eperturmix, ami nyáron nemcsak hűsít, de testünk-lelkünk harmonizálására is kiváló. A mai nap pihenésképpen meghallgatjuk a híres Grimm mesét, a Tűzmanót.

Szerda: Föld elem, Bilimbo Manó mogyorós-diós csokitortája

A szerda a föld elemről szól, amihez az édes íz társul, így tehát mindenki öröme elkészítjük mogyorós-diós csokitortánkat, elsajátítva lépésről-lépésre a torta készítés minden csínját-bínját, a tojások szétválasztásától egészen a díszítésig. Miután megkóstoltuk mesterművünket A három dióról szóló népmesét hallgatjuk meg, és még sok érdekességet a föld elemmel kapcsolatban!

Csütörtök: Fém elem, Fűszeres gyömbéres keksz

A fém elemmel ismerkedünk, harmonikus és diszharmonikus hatásairól tanulunk, beszélgetünk arról, hogy miért is javítja a vérkeringést, azonban ha túl sok fém elemű ételt fogyasztunk, akár szétszórttá is válhatunk. A mai napon fűszeres gyömbéres kekszet sütünk vicces figurákat formázva. Délután pedig A Borsszem Jankó híres történetét hallhatjátok.

Péntek: Fa elem, Citrus kehely

Nem maradt más hátra, mint a konyha egyik kihagyhatatlan elemét, a fa elemet megismerni, melynek hűtő hatása van és még vérzést is tud csillapítani. A savanyú íz tartozik hozzá, ezért a mai nap citrus kehelyet készítünk, citrommal, grapefruittal, aminek a tetejére habot és mazsolát szórunk. Mátyás király és a vadkörtefa mese kerül ma a palettára, amelyben, ha jól figyeltek, kiderül, a vadkörtefa édes-e vagy savanyú!