

Tüzes órák a kertben



Technika órán mogoró pirítás és sütőtök grillezés öntöttvas lapon



Lakitelek 2026

Szelesné Kása Ilona

SzínesKert mentorprogram

Tartalom

1.motiváció

2.a tűz szerepe a kertben

3.tantárgyi kapcsolódás

4.generációk a tűz körül

5.receptek

5.1 kerti italok, teák

5.2 színes ételek, italok

5.3 kültéri sütés, főzés



1. Motiváció

A lakiteleki iskola egyik szegletében elhelyezkedő klímaadaptív SzínesKert, kedvelt helyszíne tanulóinknak tanórán, szakkörön, tehetséggondozó órákon egyaránt. A két oldalán nyitott kültéri tanterem és a kerti tűzrakóhely sokféle ételkészítésre ad lehetőséget.

A szabadtüzzel való kapcsolódás és az együtt készített ételek varázsa tanulóinkat is megéri, életre szóló élmény számukra. Kezdetben egy kör alakban, téglával körberakott szalonasütő helyet alakítottunk ki. Ennek éreztük előnyeit, hátrányait. Egyik hátránya, hogy nem kiszámítható a füst terjedési iránya, így gyakran lettünk füstszagúak a tevékenységek végére. Milyen megoldás lehet ennek kiküszöbölésére? A többféle megoldás közül egy kéménnyel ellátott sparhelt beüzemelése mellett döntöttünk.

A tűzhely a kültéri tanterem nyitott oldalára került. Az elhelyezésben az iskola tűzvédelmi szakemberének utasításai szerint jártunk el.



2. A tűz szerepe a kertben

2.1 Energia ellátás

A SzínesKert energia ellátására alternatív megoldásokban gondolkodunk. A növényi festékek készítésekor szembesültünk, hogy egy villanyrezsó üzemeltetése is körülményes. Egy teához a vízforralás vagy egy zöldség grillezés egyszerűbbé válik egy sparhelt alkalmazásával. Az iskola területén levő fák leeső ágait tudjuk használni tüzelőanyagként.

2.2 Élmény

A tűz mindannyiunk életében meghatározó. A gyerekek többsége nem találkozik otthon ezzel az ősi elemmel. A tűzzel való bánásmód könnyen elsajátítható egy-egy interaktív főzés és sütögetés alkalmával. A közösségi együttlét, beszélgetés is fontos szerepet kap a tűz körül

2.3 Táplálkozás

A gyermekek szívesebben elfogyasztják az általuk termesztett növényekből közösen elkészített ételeket. Így olyan ételeket is megkóstolnak, amit eddig nem fogyasztottak, tágítjuk az ételkészítési tárházát. Hozzájárulunk a mikrobiomjuk kiszélesítéséhez valamint az ételkészítési pazarlás csökkentéséhez

Fotó: KASAILA



3. Tantárgyi kapcsolódások

technika és tervezés–fűszernövények, zöldség feldolgozás

fizika– víz forráspontja, kuktában főzés

vizuális kultúra–színtan, ősemlék művészete

kémia–lilakáposzta, mint indikátor növény

osztályfőnöki– csapatépítés közös sütögetéssel

biológia– a vitaminok, a test táplálása

természetismeret– a tűz szerepe az életünkben



Lakiteleki iskola, grafika tanszakosok alkotása

Fotó: KASAILA

4. Generációk a tűz körül

Mentorkerti
nyíltnapon a
nyugdíjasok
a gyerekek
bevonásával
főznek,
miközben a
háttérben a
szülők építik
az esőkertet



Fotó: KASAILA

5. Receptek



Fotó: KASAILA

Lakiteleki iskola, grafika tanszacosok alkotása

5.1 Kerti italok, teák



A menta, a hársfa virága, a szeder levele és termése, a nagycsalán, a citromfű, a csipkebogyó egész tanévben ad teának valót frissen vagy szárítva

A tea készítés szabályai

A leveleket forrázzuk, 10 perc után leszűrjük.

A csipkebogyót és a hárs virágot áztatjuk langyos vízben 4-6 órán át, ez előkészületet igényel.

A tanulók egyéni érzékenységét mérjük fel tea fogyasztás előtt.

A SzínesKert szakkörösök csipkebogyót gyűjtenek télen teának és friss préseléshez



5.2 Színes ételek, italok

Színes ételek, italok fogyasztása hozzájárul egészségünkhöz

Narancssárga, sárga - béta-karotin- A-vitamin provitaminja, "Fiatalon tart"

Sárgarépa, sütőtök, sárgabarack, sárgadinnye.

Piros, vörös- likopin, betain- antioxidánsok

Paradicsom, piros paprika, cékla, csipkebogyó, meggy, ribizli

Lila- antocianin- „A legerősebb antioxidáns"

Szilva, áfonya, szeder, lila szőlő, lilakáposzta, fekete ribizli, lila répa

Zöld- klorofill- "magnézium forrás"

Bazsalikom, brokkoli, spenót, saláta, zöldborsó, zöld búzafű, rukola, mizuna, metélő hagyma félék

Izgalmas terület egy-egy nem színes étel megszínezése. Íme néhány példa a teljesség igénye nélkül. Bátran kísérletezzünk!

Zöldre a spenóttal tudunk a legeredményesebben festeni pl. tejkészítményeket, tésztát

Céklával magenta színre, rózsaszínre, héj nélküli keménytojást, joghurtot

Lilára lila répával, bodzabogyóval levendula szörpöt, tejbegrízt, tejet

Kékre lilakáposztával héj nélküli keménytojást

Sárgára vöröshagymahéjával festettünk

A SzínesKert szakkörön elkészült színes italok

Fotó: KASAILA



5.2 Színes ételek, italok Kertészpecsenyéből tökital

A Kertészpecsenye elnevezést Móra Ferenc Mindennapi kenyérünk című művéből kölcsönöztem: „Kertészpecsenyének a sült tököt csúfolja a szegény ember.”

A recept egy megsült, ám nem finom sült tökből született.

Hozzávalók:

-1db sütnivaló tök, fél üveg házi sárgabaracklekvár, egy kis savanykás íz

a)Fenntartható, öko változat:

-Saját gyűjtésű és feldolgozású csipkebogyólét vagy homoktövislét teszünk hozzá.

b)Öko lábnyomot hagyó megoldás:

-1 db citrom- és 5 db narancs levét mixeljük hozzá.

A sütnivaló tököt, héjastól nagy darabokra vágjuk, vízzel felöntjük, 30 perc alatt puhára főzzük. Miután langyosra hűlt, a héjából kikaparjuk, vissza a főzőlébe.

Sárgabarack lekvárral és a főzőlevével együtt rúdmixerrel összedolgozzuk. A lekvár mennyisége ízlés szerint változhat. Általában 1 tökhöz fél üveg lekvárt teszünk. Ebből így még hiányzik a savanykás íz. Mit tehetünk hozzá?

A hozzávalókban felsorolt, bármelyik változat garantált siker. Azok is szívesen fogyasztják, akik nem szeretik a sütnivaló tököt. Tartósító szer hozzáadása nélkül egy hétig hűtve eláll.

Időigény : 90 perc

Előkészület: Az ökováltozat esetén a csipkebogyó gyűjtés akár egy héttel előtte is lehet. Tisztára mosott üvegek.

Nyárvégi előkészület: homoktövislé készítés és lefagyasztása.

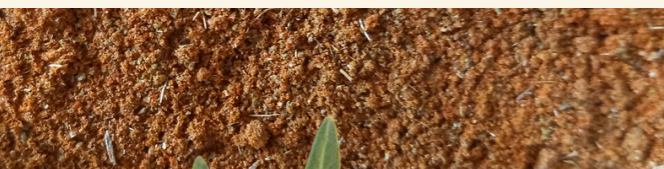


Fotó: KASAILA



5.3 Kültéri sütögetés, főzés

Grill fűszerkeverék a kertből



kakukkfű



fokhagyma



pirospaprika



só

köménymag

rozsmaring



A szárított összetevőket kávédarálón őrültük meg

5.3 Kültéri sütögetés, főzés pesztó készítés



Bazsalikom
Ocimum basilicum



Nagy csalán
Urtica dioica



Metélő fokhagyma
Allium tuberosum



Podragfű
*Aegopodium
podagraria*



Újzélandi spenót
*Tetragonia
tetragonoides*

A **pesztó** egy sokoldalú, ízletes, tápláló étel. Alapja általában a bazsalikom, de bátran kísérletezhetünk a fenti növények együttes használatával is. Ezek a növények könnyen termesztethetők egy iskolakertben.

Bazsalikom, 1 gerezd fokhagyma, olajos mag, oliva olaj, só: zöldségaprítóban pépesítve. Tésztára, salátára, kenyérre kenve ízletes táplálék





5.3 Kültéri sütögetés, főzés lehetőségei sparhelten



a sparhelt karikáinak eltávolítása után bogrács
ráhelyezhető a sparheltre



Fotó: KASAILA



a sparhelt tetejére helyezhető
öntöttvas grillező lapok



a tűz látványa megmarad

a sparheltünk

5.3 Kültéri sütögetés, főzés a SzínesKertben



5.3 Kültéri sütögetés, főzés a SzínesKertben



Fotó: KASAILA

1. krumpli csipsz saját készítésű grill fűszerkeverékkel
2. pirított mogyoró és grillezett sütőtök
3. lepenykenyér
4. grillezett batáta
5. pirított tökmag

