Zdrowy słodki Dzień Dziecka na Zamku Cieszyn

Data publikacji: 5.06.2016 15:00

Niedzielę poprzedzającą Dzień Dziecka najmłodsi atrakcyjnie mogli spędzić w Zamku Cieszyn na przygotowanych specjalnie dla nich warsztatach pod hasłem Słodki Dzień Dziecka.

Ciekawe zajęcie dla siebie znaleźli zarówno smakosze słodyczy lubiący samodzielnie pracować w kuchni, jak i ci, których bardziej interesuje wykonywanie prac plastycznych. Warsztaty przygotowywania zdrowych słodyczy prowadzili Dorota i Aleksander Wojtasikowie z Mandala Centrum, natomiast ozdobne książeczki kucharskie – przepiśniki chętni tworzyli wspólnie z Eweliną Rivillo ze studia Dinksy.

Warsztaty były okazją nie tylko do miło i twórczo spędzonego czasu, ale także do pokazania dzieciom, że trzymanie się zasad zdrowego odżywiania nie wyklucza wcale jedzenia słodyczy. Wystarczy tylko słodkości przyrządzić ze zdrowych składników, wedle sprawdzonych przepisów którymi dzielili się prowadzący warsztaty, by rozkoszować się słodkim smakiem bez wyrzutów sumienia, że robi się to wbrew swemu zdrowiu. Prowadzący przekazywali też w trakcie pracy w kuchni cenne rady i wskazówki dotyczące ogólnie odżywiania się.
- Ile może zjeść mrówka? Malutko. A ile może zjeść słoń? Dużo. Więc jak ktoś jest jak mrówka, jak ktoś pracuje jak mrówka to też je jak mrówka. Jak ktoś pracuje jak słoń, to je jak słoń. A jeżeli ktoś pracuje jak mrówka, nosi tylko jakąś małą słomeczkę, a je jak słoń, albo pracuje jak słoń, a je jak mrówka, bo się odchudza, ma dietę, słowem, jak ktoś nie je tyle, ile trzeba to nie jest to zdrowe. Sztuką jest jeść tyle, ile trzeba. Macie jakiś pomysł, jak jeść tyle, ile potrzeba? - mieszając w garze mówił Aleksander Wojtasik. Wyjaśnił, że zdrowy żołądek ma objętość dwóch zaciśniętych pięści. ***- Połowę żołądka napełniam stałym pokarmem, jedną czwartą cieczą, a jedną czwartą powietrzem. Jak nie ma powietrza to co się dzieje? Jak nie ma powietrza to nie ma spalania. Rosjanie po jedzeniu piją wodę gazowaną albo sodową. Na przejedzenie woda sodowa. Ale na dłuższą metę to nie działa. Trzeba jeść mało*** – tłumaczył jednocześnie zachęcając, żeby jeść z umiarem, ale też i z przyjemnością. Stąd pomysł dzielenia się wiedzą o zdrowej i smacznej kuchni indyjskiej. (indi)