



**A tél beköszöntével is érdemes a gyerekekkel minél több időt tölteni a szabadban, lehetőséget biztosítani számukra a mozgásra. Ennek megvalósítására hoztunk pár ötletet.**

## 1. Irány a hófödte természet!

Egészen magától értetődő családi program a **csodaszép hóval borított tájak meglátogatása**, mégsem olyan egyszerű feladat ez manapság, mint sokunk gyermekkorában volt. A fehér hóba borult téli táj már egyre ritkább látványosság napjainkban, így komolyabb szervezést igényelhet, hogy eljussunk a gyerkőcökkel egy ilyen helyre a téli hónapokban. A kihívás ugyan nehezebb feladat szülőként, de biztosan állíthatjuk, hogy abszolút megéri a készülődést és utazást egy magasabban fekvő havas erdő meglátogatása. Akár az otthonunkhoz közelebb, akár távolabb található ilyen vidék a lényeg ugyanaz marad. Bátran mozduljunk ki egy kis **aktív kikapcsolódásra** a gyerkőcökkel.



-  A gyerekeknek: hógolyózás és hóember építés kifulladásig
-  A felnőtteknek: stresszoldó séta és elmerülés a természet szépségeiben

TIPP:

Néhány kirándulóhely, amelyeket gyakran vastag hótakaró borít a téli időszakban: **Dobogókő, Normafa, Lillafüred, Zempléni hegyek, Kékestető.**



## 2. Korcsolyázás

Van egy két olyan program, amire csak az adott évszakban van lehetőségünk. A **korcsolyázás** ékes példája ennek, ezért ha van rá lehetőségünk semmiképpen nem érdemes elszalasztani. A városokban élőknek ebben bizony előnyük van, hiszen a legtöbb nagyváros rendelkezik **szabadtéri vagy fedett korcsolyapályával**, de egyre több vidéki kezdeményezés és úgynevezett "házi pálya" található a kisebb falvakban és városokban is, amiket ugyanannyira érdemes kipróbálni. Arról valószínűleg nem kell senkit meggyőznünk, hogy mennyire **bulis és emlékezetes program** ez az egész családnak, így ez a kedvcsináló is inkább csak egy kis emlékeztető, ha éppen úgy gondolnánk szülőként, hogy hirtelen semmi jó ötlet nem jut eszünkbe.

-  A gyerekeknek: aktív, élményteli program, ami garantáltan a hét fénypontja lesz számukra
-  A felnőtteknek: egy kis mozgás az ülőmunkából kiszabadulva és élménygyűjtés a gyerkőcökkel

### 3. Várak felfedezése

Ha **kastélyokról és várakról** van szó nem mondhatjuk, hogy hazánkban hiányban szenvednénk a lehetőségek terén. Télen talán nem ez a családi program jutna eszünkbe elsőként, de a legtöbb kastély és vár ebben az időszakban is változatlanul nyitva tart. Ezek a típusú nevezetességek tavasszal és nyáron a legfrekvenciáltabbak, így **ha szeretnénk elkerülni a nagy tömeget** egészen kézenfekvő télen felfedezni őket. Nagyon különleges hangulatot árasztanak ezek az épületek, ami nem csak a gyerekeket de az egész családot elvarázsolja majd. Kalandra fel!

-  A gyerekeknek: káprázatos mesebeli élmény vagy igazi lovagi felfedezőút
-  A felnőtteknek: kulturális, építészeti és történelmi élmény egyaránt

TIPP:

A legszebb hazai kastélyokról és várakról írtunk már egy korábbi cikkünkben, de álljon itt néhány tipp. **Várak:** Boldogkő vára, Vajdahunyad vára, Bory vár, Egri vár, Visegrádi vár, Tatai vár. **Kastélyok:** Festetics-kastély, Edelényi-kastélysziget, Esterházy-kastély.

### 4. Szabadtéri programok Budapesten

Az Adventi időszakban számos ingyenes programmal várják a családokat.

- A Várkert Bazárban **Kézműves sarok és interaktív karácsonyi játékokkal várják a családokat:**

<https://advent.varkertbazar.hu/ingyenes-programok>

- Városligeti Mikulás tájfutás:

[https://www.facebook.com/events/310797068384786/?ref=newsfeed&locale=hu\\_HU](https://www.facebook.com/events/310797068384786/?ref=newsfeed&locale=hu_HU)

- Találkozz Dániel Andrással és a kiránduló kuflikkal! Karácsonyi kiállítás és adventi készülődés a Pagonnyal az Eötvös10-ben:

[https://eotvos10.hu/esemenyek/talalkozz-daniel-andrassal-es-a-kirandulo-kuflikkal-karacsonyi-kiallitas-es-adventi-keszulodes-a-pagonnyal-az-eotvos10-ben/?fbclid=IwAR23V\\_xxRWt9IVFPpWVHysmp0Qy48GRFzFn43g0D7yHzD3Bu6B3aX-WLHZo](https://eotvos10.hu/esemenyek/talalkozz-daniel-andrassal-es-a-kirandulo-kuflikkal-karacsonyi-kiallitas-es-adventi-keszulodes-a-pagonnyal-az-eotvos10-ben/?fbclid=IwAR23V_xxRWt9IVFPpWVHysmp0Qy48GRFzFn43g0D7yHzD3Bu6B3aX-WLHZo)

- Alma Együttes ingyenes koncertje a Savoya Parkban:

<https://www.facebook.com/events/3527437504190620/?ref=newsfeed>

- A 16. kerületi Erzsébet Színházban ingyenes kézműveskedésre lesz lehetőség

**ADVENTI  
VASÁRNAPOK**  
AZ ERZSÉBET-LIGETBEN

**DECEMBER 3.**

 **10:00 Mikulás futás** *családi kocogás*  
**11:00 A Krampusz csoki igaz története**  
*Mikulásműsor*

**16:00**  
**Belefér egy pici szívbe**  
Grecsó Krisztián és a  
Pici Szív Táncczenekar  
Jegyár: 2800-3800 Ft zenés gyerekelőadása



**16:00 Mikulásváró kézműveskedés**  
*Regisztrációt követően INGYENES!*

**A színház épülete előtt:** ❄️

**16:30 Adventi Spiráljárás** Liget Táncakadémia



**16:45 Ünnepi gyertyagyújtás**  
Bíró Botond református lelkész,  
Cinkota-Mátyásföldi Református Gyülekezet

**17:00**  
**Jász András**  
adventi szaxofonestje,  
gitáron közreműködik **Barta Zsolt**



## 5. Közös sütkérezés

Volt már rá példa, hogy **együtt főzött vagy sütött a család** apraja nagyja? Igen? És olyan, amikor a tél legnagyobb finomsága, a forró csoki készült házilag? Nem? Nos akkor épp itt az ideje! Számptalan receptet találhatunk a kezdő szintűtől a haladóig egyaránt. De a dolog szépsége nem is igazán abban rejlik, amit készítünk, hanem sokkal inkább a közös munkában, az együtt töltött időben. Ha pedig sikerül az ablak mellett ülve, a hófehér tájat csodálva elfogyasztanunk a közös kreálmányt az már csak hab a tortán!

-  A gyerekeknek: a közös alkotás és persze finomság élménye
-  A felnőtteknek: a jóllakott elégedett mosolyok és a közös alkotás felemelő pillanatai

### Recept ötletek:

#### Beigli Recept

##### Hozzávalók 4 kisebb rúdhoz:

25 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt  
25 dkg teljes kiőrlésű rétesliszt (vagy 50 dkg szénhidrátcsökkentett liszt)  
25 dkg vaj/kókuszszsír  
2 tojás  
5 dkg eritrit és stevia keverék  
2 dl kókusztejszín  
3 dkg élesztő  
pici só  
fél dl tej  
csipet cukor az élesztőhöz

##### Diós töltelékhez:

30 dkg darált dió  
10 dkg eritrit és stevia keverék  
2 ek folyékony édesítő  
reszelt citromhéj  
1 ek diétás baracklekvár  
1 reszelt alma  
10 dkg mazsola  
pici rum  
2 dl forró tej  
vanília

##### Elkészítés:

Az élesztőt felfuttatjuk a fél deciliter tejben egy csipet cukorral. Amíg az élesztő dolgozik, összekeverjük a tészta hozzávalóit, majd belekeverjük az élesztőt. Ruganyos tésztát fogunk kapni, ezt négy részre osszuk fel! Ha jó lett a tésztánk, optimális esetben még liszt sem kell a kinyújtásához. Téglalap formát készítünk belőle, majd kinyújtjuk.

A töltelékét nem szoktuk felfőzni, elegendő ha forró tejjel öntjük fel. Ezt óvatosan, lassan, amennyit felvesz a többi alapanyag. Hogyha jó dúsán szeretjük a töltelékét, a következő az arány: 1 adag tészta nyersen lemérve, ugyanannyi dekagramm töltelékét oszlatunk el rajta. Feltekerjük, a szélét pedig behajtjuk. Ezután egy éjszakát pihen lefóliázva a hűtőben vagy hideg kamrában.

Reggel nincs más dolgunk, mint tojásfehérjével megkenni és 200 fokon 30 perc alatt kisütni. Egy tipp, hogy márványos legyen a teteje: először hosszanti irányban kell megkenni a tojással, majd 15 perc pihenő. Utána keresztben, ismét pihenő, és legvégül megint hosszában!

## **Csokis-Banános zabpehely keksz recept- cukormentes, gluténmentes**

Ez egy tipikus gyors recept, ami ötperc alatt a sütőben van. Csak összekevered, kézzel golyókat formázol belőle, belenyomod a csoki kockákat, és pikk-pakk, készen is van. Fantasztikus ez a csokis-banános ízvilág a zabbal keverve.

### **Hozzávalók:**

- 130 g zabpehely
- 1 ek vanília aroma
- Csipet só
- 1 g tojás
- 100 g banán (héj nélkül)
- 30 g vaj
- 80 g cukormentes csokoládé
- agávészirup

### **A keksz elkészítése:**

- A zabpehelyen kívül, az összes összetevőt egy botmixerrel összeturmixoljuk
- Majd összekeverjük a zabpehellyel
- Kézzel szilva nagyságú golyókat formázunk belőle, és sütőpapírra egy tepsibe helyezük, egymástól kb. 2-3 cm-es távolságra.
- A csokoládét kisebb kockára tördeljük, majd minden zabpehely golyó tetejére teszünk egy-egy darabot, amit újjal belenyomunk, így zabgolyók kis pogácsákká alakulnak.

- A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, majd 15 percig sütjük benne.

**A téli időszakban érdemes odafigyelni a gyerekek immunrendszerének az erősítésére, erre hoztunk pár finomságot:**

A hideg idő a gyerekek szervezetét nagy kihívások elé állítja, a kicsiket nem igazán hozzák lázba a vitamindús ételek, sokszor úgy kell beléjük diktálni egy-egy főzeléket, vagy néhány kanál zöldséglevest. Erre való tekintettel most össze szedtünk néhány immunerősítő alapanyagot ami nemcsak finom, de tápláló is.

**1.Sárgarépa:** Ez a zöldség rengeteg béta-karotint termel, ami természetes védelmet nyújt a sejteknek. Serkenti az immunsejteket

**2.Citrusfélék:** A C-vitamin nagy mennyiségben megtalálható a citrusfélékben. A C-vitamin növeli a fehérvérsejtek számát a fertőzésekkel szemben, valamint megakadályozza a vírusok elszaporodását. A C-vitaminok és a bioflavonoidok együtt dolgoznak a megfelelő védelemért.

**3.Mandula:** Fehérjében és cinkben gazdag élelmiszer. Erősíti az immunrendszert és védi a bőrt a kiszáradástól. Ráadásul lassan felszívódó, de hőt adó energiával látja el a testünket. Nem fogunk fájni ha naponta megeszünk egy marék mandulát vagy bármilyen olajos magot. (a felmelegítő hatást a pörköletlen, nyers magok eredményezik)

**4.Joghurt:** Az élő baktériumkultúrát tartalmazó joghurt gondoskodik a bélrendszer egészségéről, és a megtisztítja a bélcsatornát a betegségeket okozó baktériumoktól. Bár vény nélkül elérhetjük a probiotikum kapszulákat és cseppeket, napi egy doboz joghurt ugyanolyan hatékony, ám sokkal olcsóbb immunerősítő. Bármilyen finomak, egészségünk érdekében azonban kerüljük az ízesített, cukorral teletömött változatokat. A natúr joghurtot pillanatok alatt feldobhatjuk friss/ fagyasztott gyümölcsökkel és egy teáskanál fahéjjal.

**5.A brokkoli :** A, C és E vitamintartalmával, valamint magas rost- és antioxidáns tartalmával együtt az egyik legegészségesebb zöldség, amelyet a tányérjára tehet. Érdekes a lehető legkevesebbet főzni a brokkolit, a gőzölés a legjobb módja annak, hogy a lehető legtöbb tápanyagot megtartsa.