

Pieczenie maślanych ciasteczek w ramach treningu kulinarnego

Głównym celem pracowni kulinarnej i gospodarstwa domowego jest rozwijanie u Uczestników zaradności i samodzielności życiowej. Zajęcia kulinarne wywierają pozytywny wpływ na samopoczucie, wzmacniają poczucie własnej wartości oraz wiarę we własne możliwości.

W chwilach stresu chętnie sięgamy po słodkości. Nie da się ukryć, że kawałek ulubionego ciasta pozwala nam zapomnieć o problemach i dać krótkie "poczucie bezpieczeństwa". Okazuje się jednak, że lepszym lekarstwem na dopadającą nas chandrę jest sama czynność pieczenia! Dlaczego? Bo w trakcie pieczenia ciasta koncentrujemy się na przepisie oraz wykonujemy serię ruchów, które odprężają ciało i umysł. Mieszmamy składniki, miksujemy mikstury a następnie zanurzamy dłonie w miękkim cieście, by uformować z niego pyszną słodycz...To najprostszy sposób na poprawę humoru.

Dzisiaj 3-go grudnia, Nasi Uczestnicy wraz z opiekunami również postanowili poprawić sobie humor ale przede wszystkim głównym zamiarem było upieczenie maślanych ciasteczek dla naszego wyjątkowego gościa, który zapowiedział się z wizytą w poniedziałek. Oczywiście mamy na myśli Świętego Mikołaja. Zaraz po zjedzeniu śniadania, Uczestnicy wzięli się do pracy. Każdy kto chciał wziąć udział w pieczeniu, musiał zdezynfekować dłonie, ubrać fartuch, rękawiczki oraz czepek na głowę. Pani instruktor objaśniła na wstępie przepis i wspólnie przygotowała z Uczestnikami składniki potrzebne do pieczenia. Następnie ciasto przygotowywane było w urządzeniu kuchennym, a ciasteczka były bardzo precyzyjnie i starannie wykonane przez naszych uczestników. Zwieńczeniem naszej wspólnej pracy była ogromna taca z dużą ilością przepysznych ciasteczek. Satysfakcja i radość z udanych wypieków sprawiła, iż już niebawem planujemy upiec świąteczne pierniczki pod choinkę.