

Heather Wish Staller

Maluch w kuchni

PRZEPISY NA ZDROWE I WESOŁE GOTOWANIE Z DZIECKIEM



BUKOWY LAS



★ **POTRAWY
DO WSPÓLNEGO
GOTOWANIA (I JEDZENIA!)**

40 przepisów na pyszne, pożywne
i zabawne dania, które poszerzą
jadłospis malucha o nowe przysmaki.

★ **PROSTE WSKAZÓWKI**

Dokładnie wiadomo, w jaki sposób
i na jakim etapie dziecko może
bezpiecznie pomóc w gotowaniu.

★ **SŁODKIE WSPOMNIENIA**

Przy każdym przepisie znajduje
się miejsce, w którym wspólnie
możecie zapisywać swoje wrażenia,
tworząc pamiętnik pierwszych
kulinarnych popisów dziecka.



Maluch w kuchni







Heather Wish Staller

Małuch w kuchni

Przepisy na zdrowe i wesole
gotowanie z dzieckiem

ZDJĘCIA: EVI ABELER

PRZEKŁAD: IWONA MICHAŁOWSKA-GABRYCH



BUKOWY LAS

TYTUŁ ORYGINALU: *Little Helpers – Toddler Cookbook. Healthy, Kid-friendly Recipes To Cook Together*

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone, łącznie z prawem do reprodukcji w całości lub we fragmencie w jakiegokolwiek formie.

Copyright © for the Polish edition and translation by Wydawnictwo Bukowy Las Sp. z o.o., 2020

ISBN 978–83–8074–253–6

ZDJĘCIA: © Evi Abeler, 2019 (aranżacja potraw: Albane Sharrard); Paweł Cesarz, s. 152

PROJEKT KSIĄŻKI: Jami Spittler

PROJEKT OKŁADKI: Paweł Cesarz

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: © Petar Chernaev/E+/Getty Images

REDAKCJA: Iwona Gawryś

KOREKTA: Urszula Włodarska, Iwona Gawryś

REDAKCJA TECHNICZNA: Adam Kolenda

WYDAWCA:

Wydawnictwo Bukowy Las Sp. z o.o.

ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki

ADRES DO KORESPONDENCJI:

ul. Sokolnicza 5/21, 53-676 Wrocław

www.bukowylas.pl

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR:

Dressler Dublin Sp. z o.o.

ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki

tel. (+ 48 22) 733 50 31/32

e-mail: dystrybucja@dressler.com.pl

www.dressler.com.pl



DRUK I OPRAWA: Białostockie Zakłady Graficzne S.A.



Moim chłopakom:
Jackowi, Henry'emu
i Kyle'owi



Spis treści

WSTĘP 11

Rozdział 1: DO DZIEŁA! 17

Rozdział 2: ŚNIADANIE 31

Tęczowe smoothie 32

Deser bananowy 34

Owsianka „szarlotkowa” z wolnowaru 36

Zielone babeczki z jajek i szynki 38

Pieczona „pizza” naleśnikowa 40

Dyniowe paluszki tostowe po francusku 43

Angielskie pizzerki muffinowe 45

Gofry z tartego batatu 48

Rozdział 3: LUNCH 51

Najłatwiejsza pomidorówka 52

Tostowane pizzerki ze „znikającym” sosem warzywnym 55

Quesadille z purée fasolowym i łatwym sosem 57



Nuggetsy brokułowe 59

Smoothie „zielony potwór” w salaterkach 62

Kremowy makaron z groszkiem 64

Kanapki „sushi” 66

Szaszłyki z kurczaka 68

Rozdział 4: OBIAD 71

Kurczak z makaronem zapiekany w parmezanie 73

Tęczowy makaron ryżowy z pieczonym tofu 75

Jesienna zapiekanka z warzyw, jabłek i kiełbasy 79

Burgery falafelowe z sosem jogurtowo-cytrynowym 81

Sałatka Cobba w foremkach do muffinów z sosem
malinowym 85

Śniadaniowo-obiadowy smażony ryż 87

Megazielone spaghetti 91

Łatwa zupa alfabetyczna 93

Chrupiąca rybna sałatka taco z łatwym sosem guacamole 97

Sałatka „sushi” z pieczonych krewetek i warzyw z ryżem 99



Rozdział 5: PRZEKĄSKI I PRZYSTAWKI 103

Tosty „zielona żaba” 104

Domowy sos jogurtowo-ranczerski 106

Popcorn kalafiorowy 108

Nakrapiane batoniki 111

Muffiny kukurydziane z brokułami i cheddarem 113

„Frytki” z zielonej fasolki 117

Miękkie paluchy miodowo-pszenne 119

Tęczowa salsa z fasoli z pieczonymi chipsami 123

Rozdział 6: DESERY 127

Mrożone lizaki arbuzowe w kształcie pizzy 128

Pieguski dyniowe 131

Chrupiące ciasteczka z mieszanką studencką 133

Ciasteczka kulki bez pieczenia 137

„Błotne” kubeczki z czekoladowym puddingiem 139

Minibabeczki z masłem orzechowym i kremem
truskawkowym 143

TABELE PRZELICZNIKÓW MIAR I WAG 147

INDEKS PRZEPISÓW Z PODZIAŁEM NA POZIOMY 148

INDEKS PRZEPISÓW 149





Gdy miałam cztery lata, mama przysunęła do kuchenki taboret i nauczyła mnie smażyć jajecznicę, z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa. Byłam niezmiernie dumna, że sama potrafię zrobić dla siebie śniadanie. W późniejszym czasie pomagałam przy naleśnikach, dodając do nich specjalny tajny składnik (sok pomarańczowy), i wymyślałam autorskie sosy do sałatek na rodzinne kolacje. Kuchnia stała się miejscem, w którym ćwiczyłam kreatywność, rozwijałam pewność siebie i czułam się panią sytuacji. Pozytywne doświadczenia z dzieciństwa sprawiły, że w dorosłym życiu postanowiłam realizować się zawodowo w sztuce kulinarnej, a następnie zostałam instruktorką gotowania, która z pasją przekazuje swoją miłość do jedzenia i gotowania najmłodszemu pokoleniu.

Kiedy założyłam rodzinę, nie miałam wątpliwości, że gotowanie z dziećmi będzie ważną częścią naszego wspólnego życia. Szybko jednak się zorientowałam, że włączenie w procesy kuchenne dwóch energicznych chłopców, których dzielą dwa lata, jest mocno wyczerpujące. Z czasem stworzyłam kilka sprytnych strategii pozwalających zaangażować dzieci do pomocy w taki sposób, bym nie musiała za bardzo się stresować.

Wymyśliłam też wiele niezawodnych przepisów, które przetestowałam zarówno na własnych synach, jak i podczas zajęć z gotowania w przedszkolu. W tym roku miałam nawet okazję gotować megazielone spaghetti (str. 91) ze swoim trzylatkiem

Henrym i jego grupą przedszkolną. Moi chłopcy lubią jeść, ale jestem chyba matką jedynego dziecka w tym kraju, które za nic w świecie nie tknie makaronu! Nawet z serem! Ciekawiło mnie więc, co się stanie, kiedy zacznę gotować to wyjątkowe spaghetti z jego grupą. Zajęcia bardzo się udały: dzieciaki były zachwycone krojeniem warzyw, obieraniem i wyciskaniem cytryny czy pomaganiem w mieszaniu sosu na patelni elektrycznej. Oczywiście nie każdemu smakował efekt końcowy, ale przynajmniej wszystkie – nawet mój domowy wróg makaronu – spróbowały! Nauczyło mnie to, że dzieci chętniej próbują nowych potraw lub takich, którymi wcześniej gardziły, gdy pozwoli im się wziąć udział w procesie ich tworzenia. Nawet jeśli nie od razu się przekonają, może ci się udać po kilku miesiącach, jeśli nadal będziesz angażować malucha w kuchni.

Jest wiele dobrych powodów, by gotować z dzieckiem. Przede wszystkim przyjemnie razem spędzacie czas. Ponadto dzieci uczą się doceniać pełnowartościowe jedzenie oraz urządzenia pomagające przyrządzać posiłki, dzięki czemu budują sobie fundament pod zdrowsze życie. Przyglądając się, jak gotujesz, same z czasem zechcą bawić się składnikami i wykonywać proste prace.

Dwa–cztery lata to idealny wiek, w którym maluch może już być wdrażany do kuchennych zajęć. Dzieci uwielbiają pomagać rodzicom. Dzięki obserwowaniu nas uczą się świata i chcą stać się jego częścią. Możemy podsycać ich wrodzoną ciekawość, czyniąc z kuchni miejsce bezpieczne, interaktywne i zabawne.

A bałagan? Cóż, skoro nie da się go uniknąć, spróbujmy po prostu go ośwoić. To skutek uboczny gotowania z maluchami. Od czasu do czasu zapewne stracisz cierpliwość, ale jak wszystko, co wiąże się z dziećmi, gotowanie z nimi wymaga praktyki, opanowania i szczypty humoru. Ta książka dostarczy ci narzędzi i wsparcia potrzebnych do rozpoczęcia kuchennej przygody i nabierania pewności z każdym kolejnym przepisem. Na początku chodzi o samo przeżycie: o wspólną aktywność, „brudzenie” rąk, dotykanie składników, mieszanie, ugniatanie, dekorowanie, garniowanie i – co najważniejsze – próbowanie! Jeśli twoja kuchnia będzie radosnym miejscem, stanie się też źródłem pozytywnych doświadczeń i pysznego jedzenia.

Heather ☺

Wesołego
gotowania!



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Przepisy zostały podzielone na pięć rozdziałów: śniadanie, lunch, obiad, przekąski i przystawki, a na koniec desery. W każdym rozdziale znajdziesz trzy poziomy trudności – poziom 1, 2 i 3. Nie zapominaj jednak, że książka została napisana z myślą o gotowaniu z maluchami! Te najmniejsze albo mające najmniej doświadczenia w kuchni mogą na pewnych etapach potrzebować większego wsparcia, ale zawsze istnieją sposoby na zaangażowanie dziecka w proces twórczy. Poniżej zamieszczam opisy wszystkich poziomów, pozwalające dokonywać właściwych wyborów.

Poziom 1: idealny dla początkujących. Dania przygotowuje się szybko, więc najlepiej nadają się dla dzieci, które łatwo się rozpraszają albo nie są przekonane do gotowania. Jeden czy dwa składniki mogą wymagać niewielkich przygotowań albo użycia bezpiecznego dla dzieci noża. Na tym etapie nie używamy surowych jajek ani nie gotujemy na kuchence.

Poziom 2: do wypróbowania po kilkakrotnym wspólnym gotowaniu. Przepisy na tym poziomie mogą wymagać więcej krojenia lub innych czynności, przy których dziecko musi mieć już pewne doświadczenie. Kilka przepisów łączy się z gotowaniem lub smażeniem, musisz więc ocenić, w jakim stopniu twoje dziecko może w tym uczestniczyć.

Poziom 3: najlepszy dla przedszkolaków lub bardziej pewnych siebie, zaangażowanych małych kuchcików. Przepisy wymagają krojenia, przygotowania kilku składników i/lub gotowania. Nadal musimy używać bezpiecznych noży i cały czas mieć dziecko na oku. Dania z poziomu 3 przyrządza się dłużej, zawsze jednak możesz naszykować pewne rzeczy wcześniej i zaangażować dziecko jedynie do kilku etapów.

Każdy etap oznaczony jest odpowiednim kolorem, wyraźnie oddzielającym czynności, które mogą wykonywać dzieci, od tych, które zasadniczo powinien wziąć na siebie rodzic. Nikt jednak nie zna twojego dziecka lepiej

niż ty, więc do ciebie należy ostateczna ocena tego, które elementy przepisu są dla niego odpowiednie. Instrukcje oznaczono następująco:

1 Etapy dla dziecka **2** Etapy dla dorosłego

Każdy przepis w książce zawiera porady na różne tematy: jak najlepiej nauczyć dziecko wykonywania kuchennych zadań, jak wprowadzić do gotowania więcej zabawy czy jak uniknąć typowych pułapek.

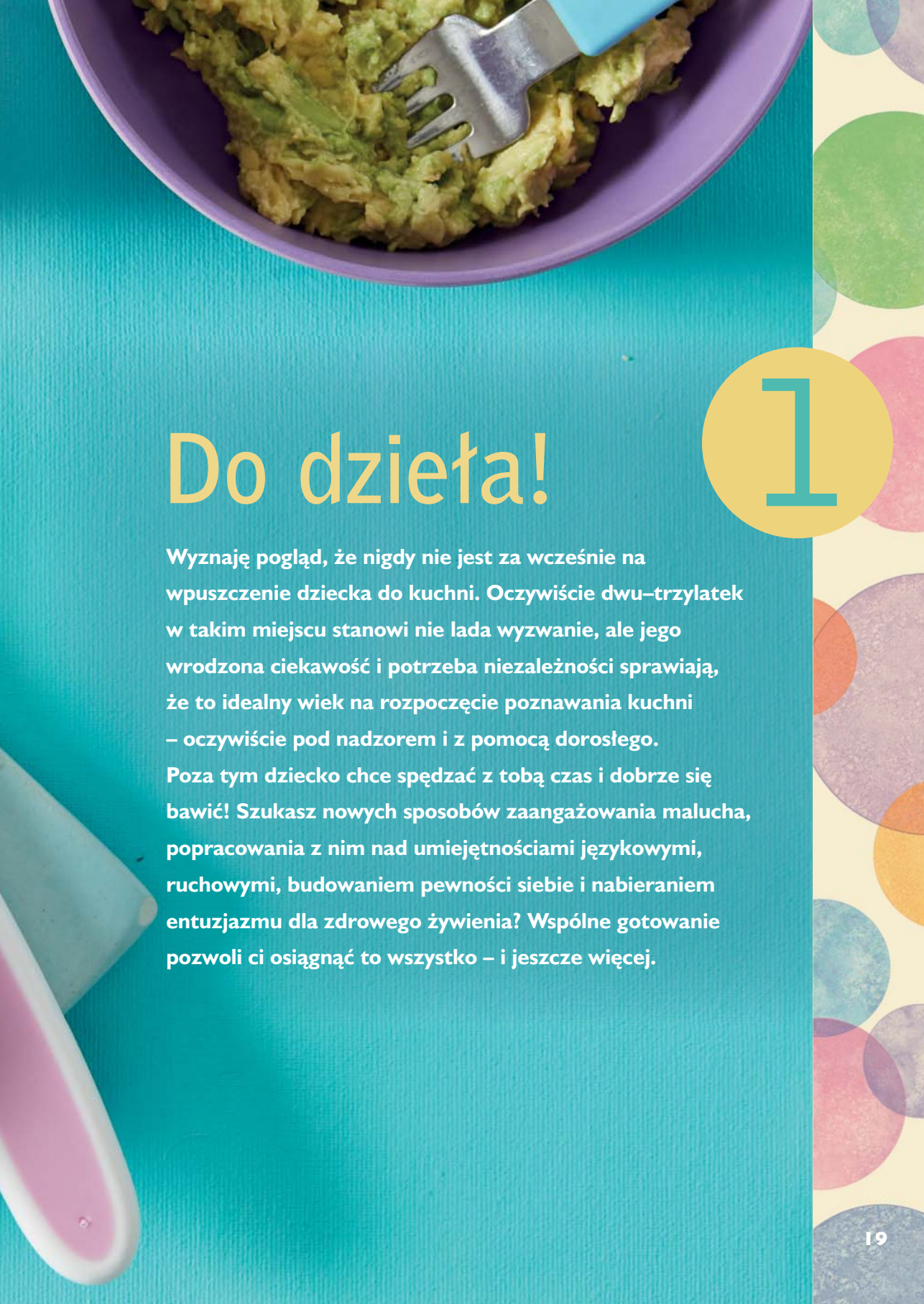
Porady techniczne wyjaśniają konkretne czynności, takie jak krojenie papryki, rozbijanie jaj czy mieszanie składników tak, by nie wypadały z miski.

Uwaga! – porady z tego cyklu uprzedzają o pułapkach i typowych problemach, jakie mogą się zdarzyć podczas pracy w kuchni, takich jak klejące się palce albo trudności z przekrojeniem twardego warzywa.

Więcej zabawy! – w tych poradach podsuwam pomysły na wprowadzenie do czasu spędzonego w kuchni jeszcze większej dawki humoru i na jeszcze lepsze wciągnięcie dziecka w zabawę. Możesz na przykład rozgniatać banany w woreczku albo włączyć do czynności kuchennych naukę liczenia.

Każdy przepis zawiera miejsce na uwagi – możesz tam wpisać datę pierwszego wspólnego przygotowania danej potrawy, ocenić przepis i zanotować, co wam się podobało. Jest też rubryka na ewentualny dodatkowy komentarz. Prawda, że przyjemnie będzie zajrzeć tam kiedyś i sprawdzić, jak z upływem czasu zmieniały się gusta twojego dziecka? Dzięki temu książka stanie się kulinarną pamiątką, która pozwoli ci rozkoszować się pierwszymi wspomnieniami wspólnego gotowania. Zależnie od składu potrawy mają oznaczenia: „bez nabiału”, „bez jajek”, „bez glutenu”, „bez orzechów”, „wegetariańska” i/lub „wegańska”, dzięki czemu unikniesz pułapek związanych z alergiami czy dietą. Wiele przepisów zawiera substytuty popularnych alergenów. Gotowanie z dziećmi wymaga praktyki. Pracując razem w kuchni, ty i twoi mali kucharze będziecie się uśmiechać od ucha do ucha. Radosnego gotowania!





Do dzieła!

1

Wyznaję pogląd, że nigdy nie jest za wcześnie na wpuszczenie dziecka do kuchni. Oczywiście dwu-trzylatek w takim miejscu stanowi nie lada wyzwanie, ale jego wrodzona ciekawość i potrzeba niezależności sprawiają, że to idealny wiek na rozpoczęcie poznawania kuchni – oczywiście pod nadzorem i z pomocą dorosłego. Poza tym dziecko chce spędzać z tobą czas i dobrze się bawić! Szukasz nowych sposobów zaangażowania malucha, popracowania z nim nad umiejętnościami językowymi, ruchowymi, budowaniem pewności siebie i nabieraniem entuzjazmu dla zdrowego żywienia? Wspólne gotowanie pozwoli ci osiągnąć to wszystko – i jeszcze więcej.

BAW SIĘ, UCZ SIĘ, JEDZ

Ogromnie się cieszę, że chcesz wpuścić dzieciaki do kuchni i gotować z nimi! Od lat uczę dzieci gotowania zarówno w salach przedszkolnych, jak i we własnym domu, i z rozkoszą pomogę ci wprowadzić do kuchennego życia więcej zabawy. Maluchy potrafią być nieprzewidywalne i pełne energii, ale są sposoby na to, by zabawą zachęcić je do uczestnictwa w pracach kuchennych. Dzięki przepisom z tej książki dziecko pomoże ci w przygotowywaniu pysznych dań, zawierających owoce i warzywa, a do tego opanuje techniki przyrządzania posiłków niczym prawdziwy mistrz!

Oto kilka ważnych powodów, by wpuścić dziecko do kuchni:

Kontakt z owocami, warzywami i innymi zdrowymi produktami.

Zdrowe jedzenie zaczyna się wtedy, gdy włączamy żywność ekologiczną na stałe do codziennego jadłospisu. Wspólne gotowanie może wzbudzić w dziecku fascynację próbowaniem nowych potraw i zwiększyć świadomość tego, co spożywa.

Rozwój umiejętności ruchowych. Ćwiczenie rąk w kuchni przygotowuje malucha do wykonywania innych czynności, na przykład trzymania ołówka czy wiązania sznurowadeł.

Nauka cierpliwości i czekania na swoją kolej. Gotowanie wiąże się z ważnymi umiejętnościami społecznymi, takimi jak czekanie i dzielenie się, zwłaszcza jeśli maluch współpracuje z rodzeństwem lub innymi dziećmi.

Nabywanie pewności siebie i podnoszenie samooceny. Tak jak my, dorośli, mamy poczucie spełnienia, gdy ugotujemy coś dla siebie i innych, tak i dzieci są dumne ze swoich osiągnięć.

Szlifowanie umiejętności. Komunikacja z tobą, słuchanie cię, liczenie i ćwiczenie nowych słów podczas przyrządzania posiłku to tylko część

sposobów, w jakie można poprawić umiejętności językowe i matematyczne dziecka.

Ta książka dotyczy dzieci w wieku od dwóch do czterech lat, ale przepisy i umiejętności, które pozwala przyswoić, można z powodzeniem i przyjemnością stosować we wszystkich grupach wiekowych. Każde dziecko jest wyjątkowe, w sprawie gotowania z własnym musisz więc kierować się intuicją. Oceniaj jego indywidualne zainteresowania. Czy często prosi o pozwolenie na pomaganie ci? Czy zdarzało się, że bawiło się w kuchni, gdy ty gotowałeś(-leś)? Czy pozwalałeś(-leś) mu na bezpieczny kontakt z narzędziami i ze składnikami? Jeśli tak, są duże szanse na to, że maluch czuje się w kuchni dość swobodnie, by wciągnąć się w wykonywanie twoich poleceń podczas przygotowywania dań.

GOTOWANIE Z KAPRYŚNYMI MALUCHAMI

To całkiem naturalne i typowe dla dziecka, że potrafi być bardzo wybredne w kwestii swojego jadłospisu. Nowe produkty budzą lęk! Na naszych barkach spoczywa oswojenie dziecka z nimi, a wspólne przygotowywanie posiłków jest ku temu świetną okazją. Dotykając, wąchając, siekając, mieszając i wreszcie próbując różnych produktów, dziecko zapoznaje się z nimi coraz bliżej. **Gotowanie nie jest czarodziejskim sposobem na kapryśne dzieci, ale pomaga.** Być może maluch nie będzie chciał próbować wszystkiego, co z tobą przyrządza. Wierz mi – przeżyłam to. Trudno uniknąć frustracji, gdy wkładasz w pracę tyle wysiłku, a dziecko odwraca się i wychodzi z kuchni. Ale twoje starania w końcu przyniosą efekt, a dzieci, które od najwcześniejszych lat uczestniczą w przygotowywaniu posiłków, znacznie częściej mają zdrowy i racjonalny stosunek do jedzenia. Myśl pozytywnie i nie ustawaj w staraniach. Jeśli będziecie się dobrze bawić przy pracy, maluch pokocha nie tylko mycie i krojenie warzyw, ale w końcu także same warzywa!

Jeśli dziecko wydaje się mniej zainteresowane lub podchodzi do prac kuchennych z wahaniem, zacznij powoli („Kochanie, masz ochotę dolać mleka?”) i pozwól mu rozkręcać się we własnym tempie. Jeśli nie ma ochoty przygotowywać z tobą dania według przepisu, nic nie szkodzi. Zrezygnuj i dokończ później lub zrób resztę samodzielnie, a innego dnia spróbuj ponownie.

Z punktu widzenia rodzica to zrozumiałe, że możesz mieć obawy przed gotowaniem z dziećmi. W tej książce prowadzę cię krok po kroku i dostarczam narzędzi potrzebnych do nabrania pewności siebie i swobodnego pokierowania maluchem podczas przygotowywania każdej z potraw. Małe dzieci potrafią znacznie więcej, niż nam się zdaje, i często zaskakują nas swoim zainteresowaniem i umiejętnościami, jeśli tylko damy im szansę na pomaganie w kuchni.

Polub nas
na Facebooku 

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl



Jest wiele dobrych powodów, by gotować z dzieckiem. Przede wszystkim przyjemnie razem spędzacie czas. Ponadto dzieci uczą się doceniać pełnowartościowe jedzenie, dzięki czemu budują sobie fundament pod zdrowsze życie. Przyglądając się, jak gotujesz, same z czasem zechcą bawić się składnikami i wykonywać proste prace.

Dwa–cztery lata to idealny wiek, w którym maluch może już być wdrażany do kuchennych zajęć. Dzieci uwielbiają pomagać rodzicom. Dzięki obserwowaniu nas uczą się świata i chcą stać się jego częścią. Możemy podsycać ich wrodzoną ciekawość, czyniąc z kuchni miejsce bezpieczne, interaktywne i zabawne. A bałagan? Cóż, skoro nie da się go uniknąć, spróbujmy po prostu go oswoić.

Na początku chodzi o samo przeżycie: o wspólną aktywność, „brudzenie” rąk, dotykanie składników, mieszanie, ugniatanie, dekorowanie, garnirowanie i – co najważniejsze – próbowanie! Jeśli twoja kuchnia będzie radosnym miejscem, stanie się też źródłem pozytywnych doświadczeń i pysznego jedzenia.

(ze wstępu Autorki)



Małuch w kuchni

POBAW SIĘ Z DZIECKIEM W GOTOWANIE



ZRÓBCIE

gofry z batatu
szaszłyki z kurczaka
nuggetsy brokułowe
burgery falafelowe
popcorn kalafiorowy
lizaki arbuzowe
I WIELE WIĘCEJ!



Gdy Twoje dziecko zaczyna z ciekawością zaglądać do kuchni i ma ochotę Ci pomagać, czas włożyć fartuch i otworzyć tę książkę!

Znajdziesz w niej wszystko, czego potrzeba, by zaspokoić apetyt małego kuchcika i wprowadzić go w świat nowych smaków: przepisy na atrakcyjne dania (z oznaczonym stopniem trudności), jasne instrukcje dotyczące ich wykonania oraz wskazówki, jak sprawić, by gotowanie z małym dzieckiem było przyjemną i bezpieczną wspólną zabawą.

Twoje dziecko polubi jedzenie i gotowanie oraz zachowa miłe wspomnienia z przyrządzania domowych potraw.



ISBN 978-83-8074-253-6



Cena: 34,90 zł
(w tym VAT)

www.bukowylas.pl

Polub nas
na Facebooku

