

MOJA PIERWSZA KSIĄŻKA KUCHARSKA

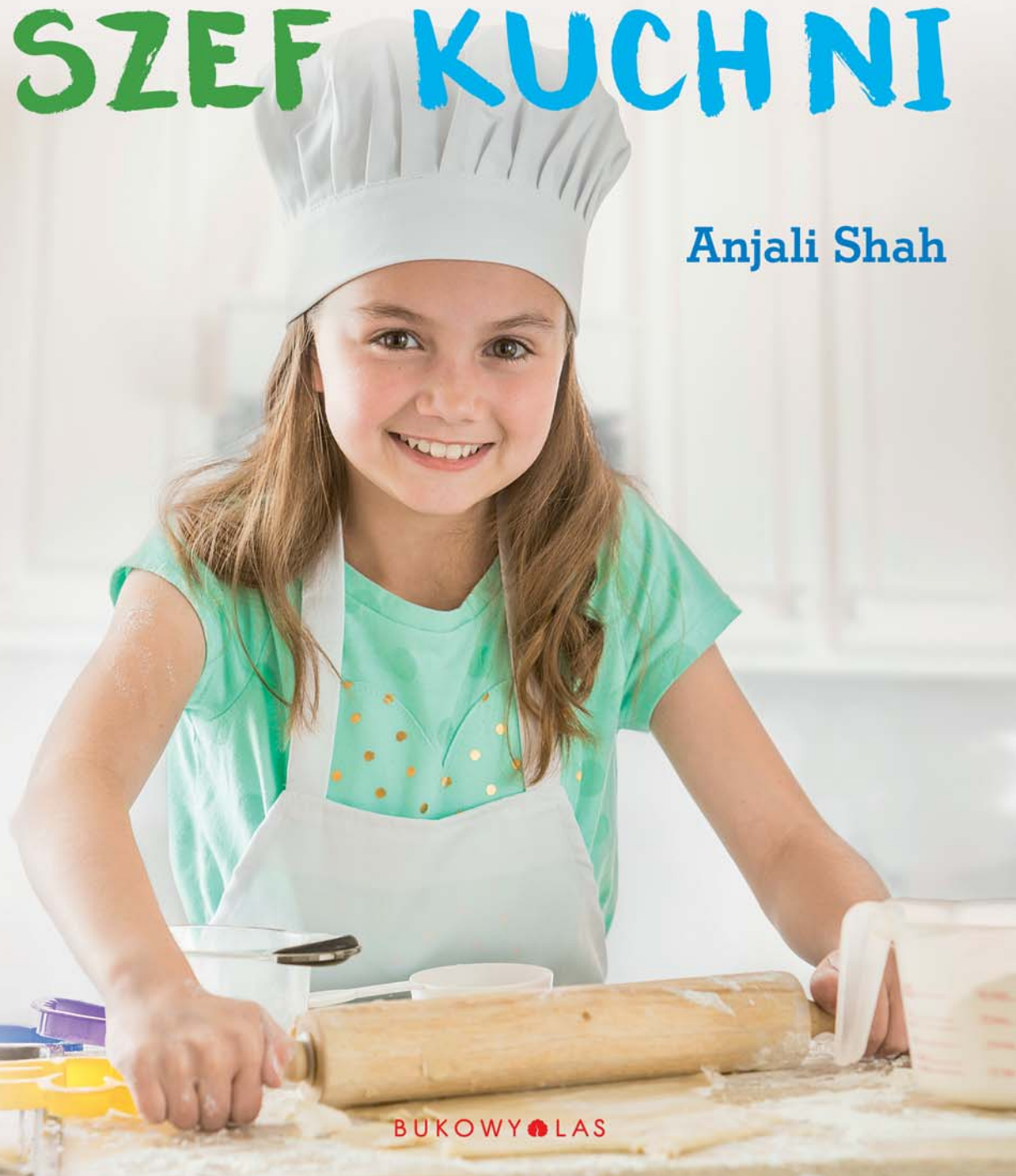


mały



SZEF KUCHNI

Anjali Shah



BUKOWY LAS



W KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ:

- ★ wprowadzenie do gotowania, czyli opis zasad panujących w kuchni oraz listę potrzebnych naczyń i pomocnych sprzętów
- ★ 25 twórczych i atrakcyjnych przepisów do wykonania samodzielnie lub z pomocą dorosłego szefa kuchni
- ★ dokładne wskazówki, jak krok po kroku przygotować dania, wraz ze zdjęciami ilustrującymi kolejne etapy pracy
- ★ fotografie każdej potrawy, pokazujące, jakie wspaniałości na końcu zobaczysz (i zjesz!)
- ★ miejsce na zapiski i rysunki
- ★ dużo zabawy i uśmiechu!



mały
SZEFEF KUCHNI

Ta książka należy do

_____,

lat _____.





Anjali Shah

mały
SZEFEF KUCHNI

MOJA PIERWSZA
KSIĄŻKA KUCHARSKA

ZDJĘCIA: MARIJA VIDAL
PRZEKŁAD: BARBARA WANICZEK

BUKOWY LAS

TYTUŁ ORYGINALU: *Kid Chef Junior. My First Kids' Cookbook*

Copyright © 2018 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 978-83-8074-252-9

ZDJĘCIA: © Marija Vidal, 2018 (aranżacja potraw: Cregg Green); © Melina Hammer, 2018 – strony 16-17, 22-23

ZDJĘCIE AUTORKI: © Nicholas Gang, 2018

ILUSTRACJE: alexandrag11/istock.com, anna42f/istock.com, eveleen/shutterstock.com, Hein Nouwens/shutterstock.com, Natalia Sheinkin/shutterstock.com

PROJEKT KSIĄŻKI: Liz Cosgrove

PROJEKT OKŁADKI: Paweł Cesarz

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: © Mike Kemp/Tetra Images/Getty Images

REDAKCJA: Urszula Śmietana

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.

Książkę tę dedykuję moim wspaniałym, pięknym, kochanym dzieciom: Layli, prawdziwej szefowej kuchni, smakoszce, która była inspiracją dla wszystkich przepisów tutaj zamieszczonych, i Ayanowi – na razie zbyt małemu, by gotować, ale uwielbiającemu nowe smaki. I jeszcze Niralowi – mojemu mężowi i najlepszemu przyjacielowi, który zawsze we mnie wierzy i zawsze mnie wspiera.





Literkowe precelki z dipem
serowym (str. 102)

SPIS TREŚCI

UWAGI DO DOROSŁYCH 11

UWAGI DO DZIECI 13



Rozdział pierwszy

DZIECIĘCA KUCHNIA 15



Rozdział drugi

ŚNIADANIA 25

Jajcarskie muffiny 26

Chlebek bananowy z jagodami 30

Jabłkowo-cynamonowy tost po francusku 34

Króliczkowe naleśniki 38

Tost jednorożca 42



Rozdział trzeci
DANIA GŁÓWNE 47

Pizza party 48

Serowe rureczki w zielone kropeczki 52

Tęczowe wegeroladki 56

Motyłkowe tortille 60

Magiczne różdżki 64

Roladki z lazanii 68

Burgery z indyka z trójkolorowymi frytkami 72

Shrekowy makaron 76

Słoneczna zupa 80

Łódeczki burrito 84



Rozdział czwarty
PRZEKAŚKI 89

Nuggetsy brokułowo-serowe 90

Guacamole z buźką 94

Mieszanka poszukiwaczy skarbów 98
Literkowe precelki z dipem serowym 102
Chipsy z jarmużu 106



Rozdział piąty
DESERY 111

Ciasteczkowe chrupaki 112
Tęczowe lody na patyku 116
Owocowe spiralki 120
Truskawkowa kanapeczka 124
Ciastko czekoladowe z niespodzianką 128

GOTOWANIE Z DZIEĆMI: PRZEWODNIK DLA RODZICÓW 133

TABELE PRZELICZNIKÓW MIAR I WAG 137

INDEKS PRZEPISÓW 138

MIEJSCE NA RYSUNKI SZEFA KUCHNI 139




UWAGI DO DOROSŁYCH

Pamiętam dzień, kiedy po raz pierwszy pozwoliłam mojej córce Layli pomagać mi w kuchni. Miała 3,5 roku i żywo interesowała się wszystkimi moimi kulinarnymi poczynaniami. Kiedy zapytała, czy może pokroić jakieś warzywo, ogarnęły mnie liczne wątpliwości. Czy jest już na tyle zręczna? Czy mam dla niej odpowiednie narzędzia kuchenne? Czy nie oparzy się o piekarnik lub Kuchenkę?

Zdecydowałam, że naszą wspólną przygodę z gotowaniem zaczniemy powoli, od prostych czynności i nieskomplikowanych zadań: podawałam jej składniki, które miała wrzucać do garnka, trzymałam jej rączkę, kiedy mieszała potrawy w garnku, i pomagałam odmierzyć odpowiednią ilość przypraw. Stopniowo wzrastała jej pewność siebie (moja też!) i nim minął rok, Layla umiała już samodzielnie (choć pod moim czujnym okiem) siekać produkty nożykiem dla dzieci, przysmażać, mieszać składniki na ciasto.

Pozwalając mojej córce gotować i zachęcając ją do tego, doświadczyłam wszystkich dodatkowych korzyści płynących z tego doświadczenia: spędziłyśmy razem wiele pięknych chwil, które na zawsze pozostaną w naszych wspomnieniach. Layla wyrobiła sobie smak, a mnie łatwiej było namówić ją do próbowania nowych potraw. Zakosztowała też dumy z tego, że sama potrafi przyrządzić dania, które smakują całej rodzinie.

Wszystkie przepisy w tej książce są inspirowane naszym wspólnym gotowaniem. Layla osobiście wszystkie je wypróbowała, więc mogę zagwarantować, że spodobają się dzieciom. Poszczególne przepisy różnią się stopniem trudności: z tymi łatwymi dzieci z powodzeniem poradzą sobie same z odrobiną pomocy ze strony dorosłych – nie ma tu ostrych noży i skomplikowanych czynności. Przepisy o średnim stopniu trudności mogą wymagać więcej nadzoru ze strony dorosłych oraz użycia Kuchenki lub piekarnika. Trudne przepisy wiążą się z używaniem ostrych narzędzi, korzystaniem z Kuchenki i piekarnika, więc będą wymagały waszej współpracy i kontroli. Sami zadecydujecie, od czego zacząć i jak pomóc dzieciom zdobywać kuchenne doświadczenie. Oczywiście, zawsze możecie wykonać trudny przepis z czterolatkiem: po prostu przydzielcie mu zadania, które nie są oznaczone znacznikiem .

Jeśli twoje dziecko już czyta, pozwól mu samodzielnie odkrywać książkę i wybierać przepisy. Z młodszymi dziećmi lepiej planować: poczytać wcześniej i wytypować przepis oraz ustalić czas na wspólne gotowanie. Jeśli twoje dziecko choć trochę przypomina moje, to pewnie będzie chciało wypróbować wszystkie przepisy „od razu” – miej to na względzie, dając mu tę książkę.

W rozdziale pierwszym *Dziecięca kuchnia* znajdziesz wskazówki dotyczące sprzętu kuchennego odpowiedniego dla dzieci oraz zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas gotowania. Jednak ty znasz swoje dziecko najlepiej, więc najlepiej zadecydujesz, jakie granice mu postawić, a gdzie dać wolną rękę.

A oto kilka dodatkowych wskazówek, dzięki którym wasze wspólne gotowanie będzie bezstresowym, radosnym i godnym zapamiętania doświadczeniem oraz nauczy twoje dziecko na całe życie czerpać radość z gotowania.


- Podejdźcie do gotowania jak do zabawy, skupiając się raczej na samym działaniu niż na efekcie końcowym. Jeśli dziecko krzyknie: „Sam to zrobiłem!” lub „Smakuje pysznie!”, to cel został osiągnięty. Perfekcja nie jest konieczna.
- Zaplanuj gotowanie wtedy, kiedy masz na to czas, wtedy oboje będziecie czerpać z tego najwięcej radości i satysfakcji. Najlepiej nadają się do tego weekendy i deszczowe dni.
- Pozwól dziecku smakować, wąchać i dotykać – gotowanie jest doświadczeniem bardzo pobudzającym zmysły!
- Odpuść trochę kontrolę – jeśli nie ma potrzeby martwić się o bezpieczeństwo dziecka, pozwól mu przejąć inicjatywę.
- Zaczynajcie pomału: wyznaczaj dziecku zadania, którym podoła i dzięki którym będzie mogło czuć satysfakcję. Z czasem podnoś poprzeczkę.
- Ustal oczekiwania. Dzieci są z natury niecierpliwe, jeśli więc wybieracie danie, które będzie się długo piekło, gotowało lub mroziło, uprzedź dziecko, czego ma się spodziewać, jeszcze zanim zaczniecie przygotowania.
- Sprzątaj sukcesywnie: to dobra lekcja pogładowa dla dziecka, a poza tym pozwoli ci uniknąć widoku zlewu pełnego naczyń po zakończonej akcji.
- Przeczytaj *Gotowanie z dziećmi: przewodnik dla rodziców* (str. 133). Znajdziesz tam więcej wskazówek dotyczących wspólnego gotowania i zasad bezpieczeństwa dziecka w kuchni.

Im więcej będziecie gotować razem, tym łatwiej będzie wam to przychodzić, aż pewnego dnia nadejdzie ten moment, kiedy dziecko ugotuje coś dla ciebie.

Mam nadzieję, że wy i wasze dzieci będziecie mieli tyle radości z gotowania według zaprezentowanych tu przepisów, ile ja i moja córka, i że ta książka pomoże wam zbudować piękne wspomnienia na długie lata.

UWAGI DO DZIECI

Witajcie we wspaniałym królestwie gotowania! Pewnie obserwowaliście rodziców i innych dorosłych w kuchni i też macie ochotę spróbować własnych sił. Droga wolna – teraz wasza kolej!

Niezależnie od tego, czy jesteście już sprawnym kuchcikiem, czy też dopiero zaczynasz swoją przygodę w kuchni, ta książka jest dla ciebie. Znajdziesz w niej 25 pysznych przepisów na śniadania, obiady, kolacje, przekąski i desery. Dla każdego przepisu określono stopień trudności: łatwy, średni lub trudny. Dzięki temu łatwiej będzie zdecydować, których zadań możesz się podjąć samodzielnie. Jeśli zobaczysz znaczek , oznacza to, że ktoś dorosły powinien ci pomóc lub nadzorować twoje działania. Wszystko inne zależy tylko od ciebie!

Mam nadzieję, że dzięki tej książce czeka was wiele radości z gotowania i jedzenia. Gotowi? Zaczynamy!

SKALA TRUDNOŚCI PRZEPISÓW

Każdy przepis oznaczony jest jedną, dwiema lub trzema rękawicami kuchennymi, co ma ilustrować jego stopień trudności i konieczność pomocy osób dorosłych.

ŁATWY



Proste czynności i bezpieczne narzędzia (jak np. nóż do smarowania). Większość rzeczy zrobisz samodzielnie. Możliwe, że trzeba będzie użyć piekarnika.

ŚREDNI



Bardziej wymagające zadania. W użyciu mogą być ostre noże, roboty kuchenne, piekarnik lub kuchenka. Wskazany nadzór osób dorosłych.

TRUDNY



Bardziej skomplikowane zadania, wymagające większej zręczności. Zazwyczaj wymagają użycia ostrych noży, robotów kuchennych, piekarnika i kuchenki. Konieczna pomoc osób dorosłych.





Dziecięca kuchnia

Zanim zaczniesz kulinarną przygodę, musisz trochę lepiej poznać swoją kuchnię. Kiedy już poznasz całe kuchenne królestwo oraz najważniejsze zasady bezpiecznego gotowania, dasz radę upichcić każde danie!


KUCHENNE ZASADY

Zasady w kuchni są ważne, ponieważ zapewniają bezpieczeństwo podczas gotowania. Nawet dorośli mogą się oparzyć lub zaciąć w palec. Tutaj potrzeba wprawy i doświadczenia.

Kuchenne zasady dotyczą m.in. używania noży, korzystania z kuchenki, mycia owoców i warzyw, przygotowywania i uprzątnięcia miejsca pracy oraz współpracy z dorosłymi.

Oto sześć ważnych zasad, obowiązujących w każdej kuchni:

1. Zawsze gotuj z kimś dorosłym.

Niektóre czynności wymagają pomocy osoby dorosłej. Takie zadania opatrzone znacznikiem . Ten symbol oznacza, że dorosły powinien nadzorować czynność lub wyręczyć cię w niej (dotyczy to np. korzystania z kuchenki czy piekarnika lub opróżniania malaksera).


UWAGA DO DOROŚŁYCH

Teraz jest okazja, by powtórzyć zasady panujące w waszej kuchni, o których być może tutaj nie wspomniano.

- 2. Myj ręce.** Na naszych rękach znajdują się zarazki, więc mycie rąk jest bardzo ważne. Zanim zaczniesz gotować, umyj ręce w ciepłej wodzie, używając mydła i szorując przez 20 sekund (to tyle czasu, ile zajmuje zaśpiewanie piosenki *Wlazł kotek na płotek*).
- 3. Myj warzywa i owoce.** Warzywa i owoce mogą być zanieczyszczone. Przed użyciem należy je umyć pod bieżącą wodą, pocierając delikatnie rękami albo miękką szczoteczką.

- 4. Z jajkami i mięsem obchodź się ostrożnie.** Surowe mięso i jajka mogą mieć na sobie niebezpieczne bakterie. Zawsze myj ręce po dotknięciu surowych jajek. Używaj osobnej deski i noża do krojenia surowego mięsa. Zawsze myj ręce przed i po dotknięciu surowego mięsa.
- 5. Przygotuj miejsce pracy.** Uporządkuj blat, na którym będziesz przygotowywał składniki danej potrawy, następnie przetrzyj go czystą wilgotną gąbką lub szmatką. Dopiero teraz przenieś na niego wszystkie potrzebne składniki i narzędzia, których będziesz używać.
- 6. Posprzątaj po sobie.** Nikt nie chce kończyć kulinarnej przygody pod stertą brudnych naczyń! Wszystkie sztućce, garnki, patelnie i inne narzędzia po ostygnięciu umieść w zmywarce albo pozmywaj samodzielnie, wytrzyj do sucha i odłóż na miejsce. To oszczędzi ci czasu później i udowodni, że jesteś prawdziwym szefem kuchni.



Polub nas
na Facebooku 

KUP TERAZ




swiatksiazki.pl



Niezależnie od tego, czy jesteś już sprawnym kuchcikiem, czy też dopiero zaczynasz swoją przygodę w kuchni, ta książka jest dla Ciebie. Znajdziesz w niej 25 pysznych przepisów na śniadania, obiady, kolacje, przekąski i desery. Dla każdego przepisu określono stopień trudności.

Dzięki temu łatwiej będzie zdecydować, których zadań możesz się podjąć samodzielnie.

Jeśli zobaczysz znaczek , oznacza to, że ktoś dorosły powinien Ci pomóc lub nadzorować Twoje działania.

Wszystko inne zależy tylko od Ciebie!

Mam nadzieję, że dzięki tej książce czeka Was wiele radości z gotowania i jedzenia.

Gotowi? Zaczynamy!

(ze wstępu Autorki)



mały SZEFEF KUCHNI

MOJA PIERWSZA KSIĄŻKA KUCHARSKA



ZRÓBCIE

tost jednorozca
roladki z lazanii
schrekowy makaron
literkowe precelki
tęczowe lody

I WIELE WIĘCEJ!



WITAJ WE WSPANIAŁYM KRÓLESTWIE GOTOWANIA!

Twoja pierwsza własna książka kucharska nauczy cię, jak siekać, mieszać, piec i gotować, a przy okazji rozbawi cię kulinarnymi dowcipami.

Przygotowując na śniadanie chlebek bananowy, urządzać pizza party czy podając na obiad dla całej rodziny słoneczną zupę i chipsy z jarmużu, a na deser pyszne ciastko czekoladowe z niespodzianką, poczujesz taką radość z gotowania, jaką do tej pory dawało ci tylko jedzenie podobnych pyszności.

Kucharze, do dzieła!



Cena: 34,90 zł
(w tym VAT)

ISBN 978-83-8074-252-9



www.bukowylas.pl

Polub nas
na Facebooku

