

Леся Кравецька

Готуємо з дітьми



Щодня готуєте для сім'ї й час від часу чуєте від дітей: «Мам, а можна і я спробую щось приготувати?» Сумніваєтесь у тому, чи готова дитина до роботи на кухні? Не хвилюйтеся, просто спробуйте приготувати щось разом.

Популярна кулінарна блогерка та знавчиня української кухні Леся Кравецька розуміється на рецептах, які до снаги приготувати і дітям, і дорослим. Та найліпше — готувати в затишній сімейній атмосфері.

- Рецепти для найменших від елементарних бутербродів до вишуканих рожевих панкейків
- Поради для дітей із роботи з кухонним приладдям
- Сніданки, обіди, швидкі перекуси, випічка та десерти — вибір страв на будь-який смак

СТВОРЮЙТЕ СІМЕЙНІ КУЛІНАРНІ
ТРАДИЦІЇ РАЗОМ!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7675-8



9 786171 276758

Леся Кравецька
Готуємо з дітьми



Сімейна кухня





Леся Кравецька
Тотуємо з дітьми
Сімейна кухня



Вступ

Передмова для дітей

Привіт, маленький друже. Якщо ти тримаєш цю книгу й читаєш ці слова, то я більш ніж упевнена, що це сталося не випадково. Адже ніщо у світі не трапляється просто так, як нам видається з першого погляду. Мабуть, не раз ти спостерігав за своєю матусею, бабусею, сестрою чи батьком, які так вправно пораються на кухні, готуючи різноманітні страви для сім'ї. Не раз прокидався зранку від запаморочливого аромату ванілі, кориці чи какао й чимдуж мчав на кухню із запитанням: «Що ж то може так казково пахнути? Звідки лине той запах і хто та яким чином його створив?» Не раз просив батьків під час приготування їжі: «А можна я допоможу й натисну ось цю блискучу кнопочку, зіб'ю яйця чи наріжу ось цей огірок?»

Але від сьогодні для тебе все зміниться, бо у твоїх руках — ця чарівна книга. Вона створена саме для тебе.

І готуватимеш із неї свої страви саме ти, а дорослі тобі турботливо допомогатимуть та підказуватимуть, як зробити так, щоб усе вдалося якнайкраще.

Ти побачиш, що кулінарія — це справжнісінька магія, завдяки якій руда морква-простачка перетвориться на вишуканий торт, манна крупа — на фантастичні хмарки, якими можна харчуватися хоч два дні поспіль, і при цьому вони не обриднуть, а банани — на найсмачніше морозиво.

Ти зможеш приготувати найсмачніший у світі ледачий пиріг, який замішується сам, печиво, про яке обов'язково треба забути до ранку, і суп із рідкими макаронами. Ти зможеш дізнатися, як м'ясні «їжачки» вирощують на собі рисові голки, а все кухонне начиння допоможе тобі готувати особливе жовткове печиво.

Друже, я сама вже заздрю тобі, адже всі ці неймовірні відкриття, кулінарна магія та дивовижі в тебе ще попереду. Успіху тобі! І нехай усе вдається та смакує!

Передмова для батьків

Готувати з дітьми — справа весела та захоплива як для дітей, так і для батьків, якщо ви свідомо поставитеся до цього процесу та від самого початку все обдумаєте та організуєте правильно. Для дітей це розвага, гра, цікаве проведення часу разом із батьками, тому навряд чи вам вдасться силою, криком, залякуваннями змусити дитину готувати страви разом із вами. Дитина має зацікавитися від самого початку.

й до кінця приготування страви. Якщо буде не так, тоді дитина швидко втратить зацікавленість. Готуючи щодня різноманітні страви для сім'ї, ви досить часто чуєте від своїх дітей: «А можна і я спробую також із тобою готувати?» Ось це саме той момент, який ви не повинні втрачати. Не відмахуйтеся нетерпляче від такого запитання, не відмовляйте дитині в її проханні, бо саме цієї миті вона виявила зацікавленість до приготування їжі. негайно перебирайте ініціативу на себе. Ви можете запропонувати зробити їй зараз те, із чим вона може впоратися: почистити яйця чи варені овочі, помити й порвати руками салат, прикрасити бутерброд, щось перемішати. Трохи згодом варто запитати, чи не хотіла б вона, наприклад, приготувати разом із вами завтра чи найближчої суботи-неділі банановий хлібець, домашній бургер, сирок у шоколаді чи рожеві панкейки. Якщо справа піде вдало, то у вашій сім'ї можуть виникнути свої сімейні кулінарні традиції. Наприклад, ви можете організувати щоп'ятниці день домашнього фастфуду, готуючи разом домашню піцу чи бургери, чипси чи закусочні палички, лимонад, а потім усі разом пригоститися, переглядаючи кіно чи мультфільм.

А в суботу чи неділю зранку можна разом готувати сімейний сніданок. Усе це допоможе дитині відчувати її значимість для сім'ї, вона бачитиме, що їй довіряють, у неї зміцниться віра в себе та власні сили.

Спочатку дайте дітям виконувати найпростіші та найлегші завдання для того, щоб їх швидке виконання сповнило юних кухарів радістю та гордістю за себе. Так, найменшим дітям можна дозволити натискати кнопки на блендері чи кухонному комбайні, кулінарним пензликом змастити форму для випічки. Трішки старшим можна довірити нарізати овочі, розкласти начинку на піцу, перемішати соус для салату чи розтерти спеції у ступці. Пізніше можна залучити до відмірювання інгредієнтів, читання рецепту, замішування рідкого тіста. Що старша дитина, то складніший процес їй можна довіряти.

Попри те що дитина дістане справжнє задоволення від спільного приготування їжі, вона одночасно покращить свою координацію та моторику рухів, пам'ять та увагу; розкриє творчий потенціал; зрозуміє, що під час виконання певної роботи дуже важливо не відвертатися на інші справи, навчитися контролювати час і уважно читати рецепти, користуватися кухонною технікою; дізнається про нові продукти, кухонне начиння.

Придбайте дитині власний фартух, а також спеціальний безпечний дитячий ніж, яким неможливо порізатися, невелику власну дошку для нарізання продуктів, красиві кольорові вінчики, лопатки, мисочки, качалку для тіста. Нехай дитина піде в магазин по ці покупки разом із вами й сама обере собі всі кухонні аксесуари тих

кольорів та форм, які їй сподобаються найдужче. Також обов'язково виділіть на кухні окреме місце, де працюватиме дитина. Воно має бути поряд із вашим робочим місцем, адже дитина повинна добре бачити, що та як робитимете ви, і повторювати за вами. А ви щомиті зможете підстрахувати всі дії дитини та допомогти їй. Якщо буде така можливість, організуйте це місце на дитячому столі, який заввишки підходить до росту дитини. Тоді дитині буде зручно підходити до такого місця з усіх сторін. Якщо ви організуєте робоче місце дитини поряд зі своїм на загальному кухонному столі, подбайте про надійну підставку під ноги для дитини.

Пам'ятайте, що кухня частково небезпечна для дітей, тому задля збереження їхнього здоров'я від самого початку озвучте дитині розроблені вами правила поведінки. Так, під вашим наглядом дитина може користуватися безпечною терткою, блендером, кухонним комбайном, спеціальним дитячим ножом (таким вона не зможе порізатись). Але не дозволяйте дитині самій умикати вогонь на плиті чи духовку, переливати гарячий суп у блендер для подрібнювання до стану пюре. Дітям дещо старшого віку ви можете дозволити перемішувати гарячі страви, але під вашим контролем і попередньо пояснивши всі правила поведінки в таких ситуаціях (використання кухонної рукавиці; ложки з довгою ручкою і з матеріалу, який не нагрівається; відкривання посуду з гарячою стравою таким чином, щоб гаряча пара виходила в безпечну для людини сторону; використання надійної та стійкої підставки, на якій стоятиме дитина, адже діти часто бувають дуже рухливі, а їхні дії ще не настільки скоординовані та точні).

Також зауважте, що у спільному з дитиною приготуванні страв не так важливий результат роботи, як процес приготування. Адже під час приготування страви ви дуже легко можете поділитися з дитиною невеличкою цікавою інформацією про користь для організму того чи іншого інгредієнта, навчити її користуватись електронними вагами, міксером, блендером, кухонним комбайном, кулінарним шприцом із різними насадками.

Готуючи страву з дитиною, не поспішайте, не підганяйте її і не обирайте для цього такий час, коли вам потрібно щось швидко приготувати. Дитячі рухи не такі точні та впевнені, багато процесів ваші діти бачитимуть та робитимуть вперше у своєму житті. Вони часто розсипатимуть продукти, набираючи, важачи чи насипаючи їх до миски, розливатимуть рідину на стіл, неакуратно розбиватимуть яйця чи перемішуватимуть продукти. Приготування навіть найпростішої страви спочатку не буде швидким, тому одразу зважте на це й наперед з'ясуйте свій вільний час. Не критикуйте та не сваріть дитину за розсипані чи розлиті продукти, за неакуратно нарізані овочі чи втрату зацікавлення до приготування обраної

страви. Так, дитина на якомусь етапі приготування страви може втратити зацікавленість і піти гратися улюбленими іграшками, а за якийсь час знову повернутись і долучитися вже на іншому етапі. Ваш окрик чи критика можуть образити дитину, а це призведе до того, що вона надовго втратить зацікавленість до приготування їжі. Якщо дитина захоче щось готувати по-своєму, додати інших інгредієнтів, ніж зазначено в рецепті, — дайте їй таку можливість для імпровізації, це розвиває кулінарну фантазію. Після спільного приготування та дегустування будь-якої страви запитайте в дитини, що вона наступного разу змінила б, які продукти не використовувала б у цій страві, а які використала б додатково. А далі ви побачите, як із часом, від страви до страви, рухи вашої дитини ставатимуть упевненішими, усе менше сипких продуктів розсипатиметься на стіл, а кожна наступна страва готуватиметься швидше.

Готуючи страву, постійно давайте пробувати дітям інгредієнти, що є в її складі: соус чи заправку, шматочок печеного гарбуза чи свіжого салату, горіхи до обсмажування і після обсмажування, спеції та приправи. При цьому щоразу запитуйте, які відчуття викликає в неї кожен інгредієнт, чи подобається їм смак, запах. Таким чином ви не лише зможете розширити та сформувати кулінарні смаки дитини, але й дізнаєтеся, які продукти та спеції смакують саме їй. Це значно допоможе вам у подальшому приготуванні улюблених страв для ваших дітей.

Згодом можна піти далі й залучити дитину до спільного приготування страви ще на етапі її планування. Складіть разом список продуктів, які потрібні для приготування спільно обраної страви, і разом вирушайте на ринок чи до супермаркету. Поясніть дитині, як правильно обирати якісні продукти, на що потрібно звертати увагу. А далі дозвольте їй самостійно, але під вашим ненав'язливим контролем вибрати потрібні продукти для страви, керуючись складеним списком. Можливо, вона захоче ввести до складу страви якісь додаткові продукти й запропонує їх придбати. Дозволяйте й заохочуйте такі речі, адже свою особливу страву, яку вона вигадала зараз сама, додаючи навіть щось екзотичне у звичний рецепт, дитина і готуватиме, і їстиме з особливим задоволенням.

Залучіть дитину не лише до приготування їжі, але й до прибирання кухні після роботи: замітання підлоги, протирання столу, миття посуду. Усе це дасть дитині розуміння, як з'являється будь-яка страва на столі: від планування і закупівлі продуктів до прибирання робочого місця після завершення роботи.

Сервірувати стіл для подання страви радимо теж разом. Тоді страва здаватиметься всім ще смачнішою, а ви ще більше часу проведете разом зі своєю дитиною і приємно, і з користю.





Сніданки

Шпинатний омлет із сиrom

ПРОДУКТИ:

Омлет:

- 1 яйце
- 30 г замороженого шпинату
- 35 г сиру твердих сортів
- 10 г вершкового масла

Начинка:

- 1 варене яйце
- 20 г свіжих огірків

25 г помідорів

15 г зеленого салату

Сирний соус:

25 г кисломолочного сиру

25 г 15 %-ї сметани

сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Сирний соус

Сир протри через дрібне металеве сито, з'єднай зі сметаною, щіпкою солі й ретельно перемішай. Виклади соус у кулінарний шприц із насадкою «довгий носик».

Начинка

Огірки, помідори й салат ретельно промий під проточною водою.

Наріж огірки й помідори скибками.

Яйце вимий, поклади в каструлю з холодною водою. Накрий каструлю кришкою. На середньому вогні доведи воду до кипіння і провари 1 хв. Вимкни вогонь, а яйце залиш у воді ще на 4 хв. Переклади яйце в льодяну воду й через 2 хв оббери його від шкарлупи. Наріж почищене яйце кружечками завтовшки 0,4—0,5 см.

Омлет

За годину до приготування омлету вийми заморожений шпинат із морозильної камери, виклади на тарілку й залиш на 1 год за кімнатної температури.

Розморожений шпинат відтисни від зайвої вологи й виклади в чашу блендера чи кухонного комбайна (насадка «металевий ніж»).

Розбий у чашу яйце й додай натертий на крупній тертці сир.

Увімкни комбайн на 30—40 с, доки маса стане однорідною.

Сковорідку діаметром 18—20 см розігрій протягом 1 хв на несильному вогні.



Виклади у сковорідку вершкове масло й дочекайся, доки воно повністю розтане. Нахили сковорідку в різні сторони, стежачи, щоб масло рівномірно розподілилося по всьому дні. Вилий тісто у сковороду і, нахилиючи її, рівномірно розподіли його по дні.

Накрій сковороду кришкою і готуй 2—3 хв.

Переверни омлет на другу сторону й готуй ще 1,5—2 хв до готовності омлету. Виклади омлет на тарілку, щоб подати до столу.

На одну половину млинця виклади підготовлені огірки, помідори, яйце, салат. Витисни рівномірно половину соусу на омлет і склади його навпіл, накривши ним начинку.

Згори красиво витисни решту соусу.

подавай омлет одразу після приготування.

Ідеї для кулінарних експериментів

До сирного соусу можна додати трішки улюблених прянощів, спецій чи зелені: сухого часнику, прованських трав, дрібно посіченої зелені кропу, петрушки. Начинку теж можна міняти, доповнюючи її іншими улюбленими овочами: редискою, солодким перцем. Також замість яйця можна використати варене чи печене куряче м'ясо.

Вівсяномлинець із фруктами і згущеним молоком

ПРОДУКТИ:

30 г вівсяних пластівців швидкого
приготування
60 мл молока або кефіру
1 яйце
5 г вершкового масла

1 щіпка солі
пів яблука
2 сливи
4—5 шт. свіжої малини
25 мл згущеного молока

ПРИГОТУВАННЯ

Помий яблука, сливи та малину.

Почисть яблука від шкірки, видали серцевину, а м'якоть натри на тертці з крупними вічками.

У слив видали кісточки, а м'якоть наріж шматочками. Перемішай яблука, сливи, малину з половиною згущеного молока.

Подрібни пластівці до стану борошна. Це можна зробити, скориставшись кавовим млинком чи кухонним комбайном (насадка «металевий ніж»).

Розбий у миску яйце, з'єднай його з молоком чи кефіром та збий виделкою.

Всип до яєчної суміші підготовлені пластівці та сіль. Перемішай виделкою і залиш суміш на 5 хв.

Сковорідку діаметром 20 см розігрій протягом 1 хв на середньому вогні. Виклади у сковорідку вершкове масло й розтопи його.

Вилий тісто у сковорідку, розрівняй його, накрій сковорідку кришкою і зменш вогонь до найнижчого рівня.

Готуй 2—3 хв з однієї сторони, а далі переверни на другу сторону й готуй під кришкою ще 2 хв.

На половину млинця виклади підготовлену начинку, накрій її згори другою половиною і готуй під кришкою ще 1 хв.

Переклади млинець на тарілку, полий згори рештою згущеного молока, прикрась ягодами малини.

подавай млинець одразу після приготування.



Ідеї для кулінарних експериментів

Наступного разу спробуй замість кефіру використати йогурт із ягідним чи фруктовим наповнювачем. Також можеш поекспериментувати з ягодами та фруктами. Приготуй, наприклад, віссяномлинець із ківі чи ананасом.

Суперсендвіч із яйцем усередині

ПРОДУКТИ:

2 скибки тостового хліба
1 яйце
15 г вершкового масла
30 г сиру твердих сортів
пів помідора

15 г зеленого салату
20 мл натурального йогурту
5 г кропу
сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Змасти скибку тостового хліба з обидвох сторін тонким шаром вершкового масла.

Підсуши її на гарячій пательні з обидвох сторін до хрумкої скоринки.

Поклади другу скибку тостового хліба на тверду поверхню.

Посередині скибки дном склянки витисни виїмку.

Змасти цю скибку хліба з обидвох сторін вершковим маслом.

Підсуши сторону з виїмкою на гарячій пательні до хрумкої скоринки й переверни на іншу сторону.

Акуратно розбий у виїмку яйце.

Накрій пательню кришкою і готуй на мінімальному вогні 3 хв або поки білок стане тугим, а жовток кремовим.

Для соусу перемішай йогурт із дрібно посіченим кропом.

Приправ сіллю.

Наріж помідор кружальцями, а сир пластинками.

Змасти скибку хліба без виїмки частиною соусу.

Згори розклади помідори, сир, салат і змасти рештою соусу.

Накрій усе скибкою хліба з яйцем.

Подавай одразу після приготування.

Ідеї для кулінарних експериментів

Наступного разу спробуй поекспериментувати із соусом та змішай у нього щіпку меленого коріандру, трохи натертого огірка чи дрібно нарізаної м'яти.



Морквяний торт із сирним кремом

ПРОДУКТИ:

Корж:

180 г вершкового масла
175 г цукру
3 яйця
185 г моркви
120 г борошна
140 г волоських горіхів
5 г розпушувача

1 ч. л. меленої кориці
1 щіпка солі
10 г какао

Крем:

250 г сиру маскарпоне
100 мл 20 %-х вершків
50 г цукрової пудри

ПРИГОТУВАННЯ

Корж

За 1 год до приготування коржа вийми вершкове масло з холодильника. Воно має стати кімнатної температури.

Волоські горіхи виклади на суху гарячу пательню і обсмажуй, помішуючи, 1—2 хв на вогні, трохи меншому за середній, до появи «смачного» горіхового запаху.

У яєць відділи білки від жовтків. Стеж, щоб жодна крапля жовтка не потрапила до білка.

Переклади горіхи в чашу кухонного комбайна (насадка «металевий ніж») та подрібни до дрібнесенької крихти.

Почисть моркву й пропусти її через м'ясорубку. Якщо морква виявилася надто соковитою — злегка відтисни сік. Відміряй потрібну для рецепту кількість моркви.

Увімкни духовку на 180 °С.

Переклади м'яке вершкове масло у глибоку миску і збивай міксером 2 хв до світлої пишної маси.

Не припиняючи збивання, у три прийоми всип у збите масло цукор. Збивай ще кілька хвилин.

Далі по одному введи в масу, що збиваєш, жовтки.

Лопаткою вмішай моркву.

Просій борошно з розпушувачем, сіллю та корицею.



Кулінарною лопаткою у три прийоми вмішай у тісто борошняну суміш, стежачи, щоб не залишилося непромішаних грудочок.

Вмішай горіхи.

Білки збий до стійкої пишної піни й акуратно, але ретельно у три прийоми вмішай у тісто.

Роз'ємну форму діаметром 20 см із високими бортиками застели пергаментом.

Вилий тісто у форму.

Випікай приблизно 40 хв на середньому рівні духовки до готовності.

Форму з готовим коржем переклади з духовки на решітку. Залиш корж повністю вистигнути.

Крем

Сир перетри через дрібне металеве сито.

У глибоку миску виклади маскарпоне, кисломолочний сир, вершки, цукрову пудру і збивай міксером 2—3 хв до пишної маси.

Вийми корж із форми й переклади його на блюдо, щоб подати до столу.

Рівномірно змасти згори кремом, розрівняй верх.

Помісти какао в ситечко й рівномірно посип згори.

Ідеї для кулінарних експериментів

Наступного разу спробуй, готуючи коржа, замість кориці використати суміш сухого меленого імбиру, мускатного горіха та ванільного цукру.

Спробуй також ввести до складу коржа (на етапі вмішування моркви) зменьку промитих родзинок.

Зміст

Вступ.....	2
------------	---

СНІДАНКИ

Шпинатний омлет із сиром	8
Вівсяномлинець із фруктами і згущеним молоком.....	10
Суперсендвіч із яйцем усередині.....	12
Панкейки «Рожевий фламінго».....	14
Шоколадні панкейки-сендвічі «Молочна скибка».....	16
Двошаровий омлет «Ніжна хмаринка».....	18
Малинові сирники на паличці	20
Ліниві ванільно-шоколадні вареники в полуничному соусі.....	22
Ранковий десерт «Око дракона».....	24
Пухка манна каша із чорницею «Бузковий сон»	26
Ледача вівсянка із шоколадом і швидким банановим морозивом.....	28
Грінки із сирком у шоколаді з малиною.....	30
Мультифруктовий чизкейк у баночці, який можна приготувати звечора.....	32

ОБІДИ

Гарбузовий суп-пюре «Капучино»	36
М'ятний крем-суп із зеленого горошку з рисовими «їжачками»	38
Суп по-новому з рідкими макаронами.....	40
Курка, запечена на рисовій перині	42
Карамельна вермішель	44
Картопля «як із багаття», запечена в соляній шубці.....	46
Ледачі курячі котлети із кабачком та зеленню.....	48
Рожеві котлетки	50

ШВИДКІ ПЕРЕКУСИ

Кабачкова піца.....	54
Сирна піца	56
Міні-піци в бублику.....	58
Сметанкові чипси з лаваша.....	60
Закусочні картопляні палички	62

Запіканка-сендвіч	64
Швидкі житні булочки для домашніх бургерів	66

ВИПІЧКА ТА ДЕСЕРТИ

Трюфелі із сухофруктів та горіхів	70
Дитяча шоколадна ковбаса з горіхами та сухофруктами	72
Бананові цюмки	74
Жовткове печиво, яке тобі допоможе готувати вся кухня	76
Білкове печиво, про яке треба забути до ранку	78
Гарбузовий тарт	80
Манник «Курчатко»	82
Дріжджовий пиріг, який замішується сам	84
Банановий хлібець із вівсяними пластівцями	86
Сирник із шоколадними пластівцями, запечений у гарбузі	88
Домашні полуничні сирки в шоколаді	90
Морквяний торт із сирним кремом	92

УДК 641/642
К78

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати
в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Популярне видання

КРАВЕЦЬКА Леся

Готуємо з дітьми. Сімейна кухня

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. М. Журенко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Р. С. Маринич*

Підписано до друку 18.03.2020.
Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 7,74
Наклад 3500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-7675-8

© Depositphotos.com / evgenyataman, обкладинка, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2020