

ANCA LUNGU

Supercerai din barfurie



ILUSTRĂȚII DE
ANNABELLA OROSZ



CUPRINS

De ce mami și tati ar trebui să încurajeze gătitul în familie / 4

Iată cum îi poți implica pe cei mici în procesul gătitului în funcție de vârstă / 6

Broccoli / 8

Cremă de broccoli neînfricat cu brânză de capră / 10

Buchețele de broccoli cu sos gorgonzola / 12

Spanac / 16

Lasagna regală cu spanac și praz / 18

Brioșe ghidușe cu spanac și făină integrală / 20

Morcov / 24

Tort de morcovi dolofani cu mascarpone și scorțișoară / 26

Cremă de morcoviori-frățiori cu suc de portocale și șofran / 28

Fasole verde / 32

Pizza inteligentă cu fasole verde și făină integrală / 34

Salată minunată cu fasole verde și bacon crocant / 36

Dovlecel / 40

Chec cumișel din dovlecel / 42

Dovlecei sprintenei umpluți cu orez / 44

Roșie / 48

Cremă fină de roșii cu oregano / 50

Salată fermecată de roșii cu busuioc / 52

Castravete / 56

Supă răcoroasă de castravete cu avocado / 58

Betișoare magice de castravete cu hummus / 60

Varză / 64

Salată dezmiardată de varză cu mărar / 66

Varză burgheză gratinată cu parmezan / 68

Ciuperci / 72

Cremă obraznică de ciuperci cu crutoane / 74

Ciupercuțe îndrăznețe la cuptor / 76

Sfeclă / 80

Clătite alintate roz, de catifea / 82

Ciorbă roz pentru prințese / 84

DE CE MAMI ȘI TATI AR TREBUI SĂ ÎNCURAJEZE GĂTITUL ÎN FAMILIE

Oricine a gătit vreodată cu un copil știe că, deși dezordinea nu va putea fi evitată, iar rezultatul final nu va arăta ca în fotografiile din cartea de bucate, experiența în sine va fi magică.

Ghidându-ți copilul prin tainele gătitului, îl vei ajuta să-și dezvolte diverse abilități în bucătărie și vei petrece cu el timp de calitate. În final, impactul benefic al gătitului asupra alegerilor alimentare pe care le va face prichindelul este unul covârșitor.

Cu multă răbdare, indicații citite cu grijă împreună și puțină practică, chiar și cei mai mici dintre bucătari pot realiza lucruri grozave în farfurie. Învățând cum să folosească un cuțit de la o vârstă fragedă, copilul câștigă nu doar dexteritate, ci și autonomie și încredere în sine. Sentimentele de independență și de împlinire care vin odată cu acțiunea de a-și prepara singur de mâncare sporesc stima de sine.

Copilul dobândește îndemânare spălând, adăugând, amestecând și frământând, iar odată cu rețetele, capătă și primele noțiuni de matematică, fizică sau chimie, învățând să măsoare, să numere, să topească, să aducă la punctul de fierbere și să observe procese de dizolvare sau de solidificare. Printre beneficii se numără încurajarea comportamentului social prin lucrul în echipă și prin împărțirea sarcinilor, dezvoltarea vocabularului și a concentrării atenției.



IATĂ CUM ÎI POȚI IMPLICA PE CEI MICI ÎN PROCESUL GĂTITULUI ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Copiii de doi ani le place să-și folosească mușchii. Ei vor fi încântați să desfășoare activități ca:

- spălatul fructelor și al legumelor,
- ștersul mesei,
- înmuierea fructelor și a legumelor în diferite sosuri,
- desprinderea frunzelor,
- mărunțirea bucăților de pâine,
- ruperea păstăilor de fasole verde proaspătă.

Copiii de trei ani învață folosindu-și mâinile. Aceștia pot încerca următoarele activități:

- să pună lichid într-un recipient,
- să amestece ingrediente cu o spatulă,
- să agite o compoziție,
- să întindă unt sau gem,
- să frământă aluat de pâine.

Copiii de patru, cinci ani învață să-și controleze degetele și musculatura acestora. Le poți oferi experiențe de genul:

- să stoarcă fructe,
- să zdrobească fructe și legume moi,
- să măsoare ingrediente uscate sau lichide,
- să bată un ou cu telul.



Broccoli

*Ai acum în farfurie
Un supererou cu pălărie.
E bogat în vitamine,
E expert în gusturi fine,
Poartă o sabie la brâu
Și ține bolile-n frâu.*





Super Broccoli Neînfricatul are superputerea de a preveni bolile. Ține virusurile la distanță, adică acei monstruleți care încearcă să ne fure sănătatea. Arma lui secretă este vitamina C. Super Broccoli conține de două ori mai multă vitamina C decât o portocală, iar patru, cinci buchețele sunt suficiente pentru a-i asigura corpului vitamina C pentru întreaga zi. Super Broccoli iubește verdele smarald, aburul și uleiul extravirgin de măsline, dar urăște uleiul încins și mâncarea de la fast-food, cu care a început un adevărat război!

CREMĂ DE BROCCOLI NEÎNFRICAT CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ

USTENSILE

1 cuțit, 1 tocător, 1 oală de mărime medie, 1 blender

MOD DE PREPARARE:

Mai ușor de atât nu se poate! Desprinde cu mihală buchețelele de broccoli de pe tulpină. Așază-le într-o oală alături de cățelul de usturoi și fierbe-le doar 10 minute împreună, cât să se întrepătrundă aromele. Pune conținutul oalei într-un blender și pasează bine. Adaugă uleiul de măsline, sarea și piperul și pasează din nou. Toarnă crema fierbinte în boluri și pune deasupra felii rotunde de brânză de capră.

POFTĂ NEBUNĂ!

PENTRU 4 PORȚII:

500 g de broccoli
1 cățel de usturoi
30 ml de ulei de măsline
extravirgin
150 g de brânză de capră
sare de mare
piper negru proaspăt râșnit

FLOARE LA URECHE



15 MINUTE





BUCHETELE DE BROCCOLI CU SOS GORGONZOLA

USTENSILE

1 cuțit, 1 tocător, 1 oală mică, 1 spatulă

MOD DE PREPARARE:

Nimic mai simplu și mai rapid decât această gustare crocantă și delicioasă! Tot ce trebuie să faci este să speli bine broccoli și să-l desfaci în buchețele, apoi să prepari sosul, care este gata în 3 minute. Pune în oală gorgonzola ruptă în bucăți mici. Adaugă laptele și topește brânza la foc mic, amestecând mereu cu o spatulă. Toarnă sosul obținut într-un recipient. Așază-l pe un tocător mare, de lemn, iar de jur împrejur pune buchețele de broccoli proaspăt. Savurează gustarea oricând ți-e poftă de ceva crocant și sănătos!

POFTĂ NEBUNĂ!

PENTRU 4 PORȚII:

500 g de buchețele
proaspete de broccoli
150 g de brânză gorgonzola
20 ml de lapte

FLOARE LA URECHE



5 MINUTE





NOTIȚE PENTRU PĂRINȚI

Deși trăim într-o lume în care ne rămâne puțin timp liber, putem alege să ne bucurăm de lucruri simple, în care regăsim magia copilăriei: relaxează-te cinci minute aranjând mâncarea din farfurie într-un mod amuzant, imaginând creaturi de basm și servind-o cu o garnitură de poveste. Vei reuși astfel să captezi atenția copilului tău.



Cina în familie este un moment important în viața oricărui prichindel. Chiar dacă ai o viață activă, în care timpul este prețios, organizează-te în așa fel încât să poți trăi acest moment special alături de copilul tău. Mâncatul împreună cu părinții îl învață bunele maniere (importanța cuvintelor *te rog* și *mulțumesc*, poziția corectă la masă, cum să mestece cu gura închisă), îi dezvoltă aptitudinile de comunicare, dar, mai presus de toate, îi dă un sentiment al unității familiale și al identității. Sunt momente magice pe care ar trebui să le prețuiești cu adevărat!



ALTE ACTIVITĂȚI ÎN BUCĂTĂRIE

Păstrează câteva buchețele de broccoli și, cu ajutorul culorilor tempera, amuză-te folosindu-le ca pe niște ștampile. Apoi, dă-le viață adăugând mâini, picioare, păr. Lasă-ți imaginația să zboare!



Mulți copii preferă activități incredibil de simple, cum ar fi să deseneze folosind formele pentru biscuiți din bucătărie. Arată-le cum să traseze conturul și dați viață desenelor imaginând o poveste. Desenul contribuie la dezvoltarea abilităților motorii fine și a atenției, în timp ce povestea stimulează creativitatea și ajută la îmbogățirea vocabularului.

