

Советы родителям «Готовим вместе с детьми»

Воспитатель Яковенко О.А.

"Не мешай! Пойди, поиграй!"

Как часто звучат подобные слова, когда мы готовим ужин, а ребенок во что бы то ни стало намеревается нам помочь! И ведь стремятся к этому абсолютно все, будь то девочка или мальчик. И куда, скажите, девается это стремление, когда сын или дочурка подрастают? Почаще пресекайте добрые детские намерения, и очень быстро пыл маленького повара остынет, не сомневайтесь. Естественное желание малыша помочь вам в увлекательном процессе приготовления пищи нужно всячески поощрять и лелеять. Чтобы вы ни готовили, чем бы ни занимались на кухне, для ребенка всегда найдется какое-нибудь доступное по возрасту поручение: помыть овощи, почистить вареные яйца и картофель, украсить салат или бутерброды, что-нибудь помешать и даже порезать. И пусть из дырок в нелепом варенике вытекает клубничный сок, часть крема оказывается на одежде, а пол усыпан мукой. Но разве испорченный кусок теста, испачканная одежда или грязный пол стоят детской обиды и разочарования? Конечно, нет. И если вы время от времени будете готовить какие-нибудь интересные блюда вместе с крохой, польза от этого будет большая и многогранная.

Начало начал

Привлекая ребенка к процессу готовки, кроме цели вырастить себе достойного помощника и подготовить маленького человечка к будущей взрослой жизни, мы "убьем" множество и других полезных "зайцев".

Во-первых, помочь на кухне – важный для малыша шаг осознания своей нужности и значимости. Ведь ему доверяют, как взрослому.

Во-вторых, малыш приобретает массу новых навыков, учится самостоятельности и ответственности в процессе выполнения поручений.

В-третьих, юный повар в процессе готовки тренируется в математике и в логике (считает количество яиц, ложек сахара, капель лимонного сока, щепоток соли), учится осознавать время.

В-четвертых, повышается аппетит привередливых "малоежек", ведь приготовленное собственными руками куда как вкуснее.

В-пятых, кулинария – процесс творческий. Значит, готовя что-нибудь вкусненькое на ужин, параллельно развиваем и творческий потенциал. Перечислять можно долго, но что бы совместное кухонное колдовство принесло только радость и удовольствие всем его участникам, не забудьте о нескольких простых правилах.

Прежде всего, объясните ребенку правила поведения на кухне и следите за их строгим соблюдением. Кухня – не место для беготни и баловства, здесь слишком много опасных предметов. Купите или сшейте для маленького повара персональный фартук (можно клеенчатый). Тогда и стирать придется гораздо меньше.

Для того чтобы малышу было легче дотянуться до стола или мойки, подберите для него невысокий устойчивый табурет, который сразу поможет маленькому повару "подрасти". Приучайте малыша к мысли, что после приготовления пищи за собой нужно убрать. Кстати сказать, обычно дети с удовольствием моют посуду, потому что им нравится любая возня в воде и с водой.

Не ругайте ребенка и не подшучивайте над ним, если у него что-то не получается. И если вам кажется, что слепить аккуратный пирожок – совсем просто, попытайтесь вспомнить, каким он впервые получился у вас. Кашиваря с дитем, сразу настройтесь на то, что приготовление того или иного блюда займет больше времени. Но это время уйдет на

приятное и полезное общение с любимым чадом. А, значит, не пропадет даром. Итак, что же мы сегодня приготовим?

Сооружаем бутерброды

Пожалуй, самое простое, что может приготовить ребенок – это бутерброды. Все необходимые ингредиенты вы можете нарезать сами, а крохе доверьте разложить продукты на хлебе так, как подсказывает его фантазия. Ведь даже самый обычный бутерброд с кружком колбасы может превратиться в смешную рожицу, если сделать глазки из половинок маслин, нарисовать рот кетчупом, а из укропа соорудить пышные усы.

Для воскресного завтрака отлично подойдут горячие бутерброды. Малышу-дошкольнику вполне по силам нарезать хлеб, уложить сверху сыр и поместить на пару минут в микроволновку. Конечно, порезано все это будет не особо ровно, и, скорее всего, слишком толсто. Но, разве это главное? Зато, какой гордостью будет светиться ваше чадо от чувства собственной значимости и взрослости. Ведь это он САМ справился. Да еще и мама с папой едят и нахваливают: "Ах, как вкусно! Никогда не ели ничего подобного!" Но сделать утренние бутерброды можно и позатейливее. Пусть малыш смешает в чашке майонез с небольшим количеством горчицы, а вы добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Теперь намазываем смесью ломтики черного или белого хлеба, сверху кладем тонко порезанную колбасу или любой другой мясной продукт (ветчина, отварное куриное мясо), накрываем все это ломтиком сыра и помещаем в духовку или микроволновку.

А вот рецепт необычных яблочных бутербродов. Попробуйте приготовить их с малышом. Нам понадобится натертное на терке яблоко, сливочное масло, сыр и ломтики белого батона. Если у вас есть пластмассовая терка, тереть яблоко доверьте ребенку. Кусочки хлеба смазываются тонким слоем сливочного масла, покрываются яблочной массой, чуть-чуть посыпаются сахаром, накрываются ломтиками сыра и жарятся на сливочном масле под крышкой до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

А из остатков чуть подсохшего батона получаются очень вкусные сладкие гренки. Взбейте пол стакана молока с яйцом и столовой ложкой сахара. Нарежьте батон ломтиками. Теперь малыш сможет обмакивать ломтики в смесь и вы будете выкладывать их на сковородку с разогретым растительным маслом. Понятно, что оставлять его без присмотра за этим занятием нельзя. Когда гренки обжарятся с одной стороны, переверните их на другую и тоже обжарьте. Сладкие гренки, которые станут отличным дополнением к утреннему чаю, кофе или какао, готовы. И, скажу по секрету, съедаются они еще быстрее, чем готовятся.

Волшебный суп

Часто бывает такое, что от всяких вкусностей малыш не откажется, а вот накормить его супом весьма сложно. Значит, суп нужно тоже приготовить вместе. Например, суп с фрикадельками назовем "Малыш и Карлсон". Помните, с каким аппетитом уплетал Карлсон фрикадельки, приготовленные мамой Малыша?

Итак, пока ребенок моет овощи для супа (небольшую луковицу, корешок петрушки, среднюю морковь и 5-6 картофелин), мама наливает в кастрюлю 2 литра воды и ставит на огонь. Когда вода закипит, бросаем туда мелко порезанную луковицу, корень петрушки, натертую на крупную терку морковь и порезанный кубиками картофель. Посолить суп доверьте малышу, предварительно отмерив нужное количество соли. Через 10 минут забрасываем в суп фрикадельки. Для них нам понадобится 300 г мясного фарша. Фарш следует посолить и чуть-чуть поперчить. Из фарша катаем маленькие шарики и бросаем их в кастрюлю. Фрикадельками тоже может заняться ребенок, но вы должны все время контролировать процесс. Варим суп еще 5-7 минут, добавляем зелень петрушки и кусочек сливочного масла. Суп-сказка готов! И ведь действительно: сказка, волшебство. Взяли самые обычные продукты и сотворили из них красивый, ароматный и, главное, вкусный суп. Кто же откажется такой попробовать?

Сырные цыплята

Для детворы очень важен не только вкус блюда, а и его внешний вид. А ведь многим хорошо известным блюдам можно придать совершенно новый, заманчивый.

Например, сделайте вместе с малышом желтеньких сырных цыплят. Предварительно отварите 5 яиц. Пусть малыш их очистит от скорлупы, а вы аккуратно, чтобы не поломать белки, разрежьте яйца пополам. Половинки белков отложите в сторону, они нам еще пригодятся. Желтки разомните вилкой, добавьте 100 г. сыра, 20 г сливочного масла, и немного майонеза. Массу хорошошенько вымешайте. Теперь начинается самое интересное. Половинки яичных белков разложите на украшенную зеленью тарелку. Из сырной массы скатайте шарики и положите их в белки. Это будут туловища наших вылупившихся из яиц цыпляток. "Головки" цыплятам пусть скатает малыш и уложит сверху "туловищ". Осталось сделать нашим птенцам глазки из корочек черного хлеба или кусочков маслин и клювики из отварной моркови. Если предположить, что это не цыплята, а какие-нибудь другие птенцы, можно "посадить" их в "гнездо". Для этого отварите цветную капусту (при желании, ее можно дополнительном обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на растительном масле) и выложите соцветия на блюдо ножками к центру, образуя круг, в котором и будут восседать наши птички. Украсить блюдо поручите малышу. В ход пойдет зелень укропа и петрушки, кружочки огурца, зеленый лук. Из трех сваренных в мундире и очищенных картофелин получается забавный снеговик. Картофелины соединяются между собой при помощи зубочисток. Из отварной моркови вырезаем шляпу и нос, в качестве глаз подойдет консервированный горошек. Если проявить чуть-чуть фантазии, обычное отварное яйцо или картофелина превратится и в ежика (с иголками из песочной соломки), и в поросенка, и в симпатичного кролика.

Кулинарные путешествия

Совместное с малышом кулинарное творчество – отличный повод познакомиться с географией. Просто время от времени готовьте вместе с крохой блюдо какой-нибудь из национальных кухонь мира. Сначала отыщите страну на карте, почитайте в энциклопедии о людях, там живущих, о климате, традициях и обычаях, а потому устройте семейный ужин, скажем, в мексиканском стиле.

А приготовить можно, например, мексиканские лепешки кесадильи. Сначала нужно испечь лепешки-заготовки, которые называются тортильи. Насыпаем в миску 2 стакана муки, 1 чайную ложку соли и 50 г сала, порезанного мелкими кубиками. Сало с успехом можно заменить сливочным маслом или маргарином, натертными на терке. Перетираем все это руками до образования крошек. Затем вливаляем понемногу 1,2 стакана горячей воды и замешиваем тесто. Делим его на 12 частей. Каждый шарик теста тонко раскатываем скалкой на посыпанном мукою столе, стараясь придать им форму круглой лепешки. Дайте и малышу попробовать раскатать тесто. Для него это сложно, но и очень интересно. Вы всегда сможете помочь и подправить его лепешки, а одну пусть испечет сам, как получится. Зато сколько впечатлений: САМ испек МЕКСИКАНСКУЮ лепешку! Сухую сковороду хорошенько нагреваем, кладем нашу лепешку и жарим 30 секунд. Затем переворачиваем на другую сторону и жарим еще 10 секунд. Лепешки должны получиться бледноватыми, как бы слегка недожаренными. Иначе они будут слишком сухими и ломкими. Теперь начиняем наши тортильи, после чего они будут называться уже кесадильи. В качестве начинки можно использовать все, что угодно. Очень вкусен такой вариант: мелко нарезанное куриное мясо, сладкая консервированная кукуруза, немного красного болгарского перца, тертый сыр, зелень петрушки, сметана. Выкладываем немного смеси на одну половинку лепешки (с этим справится и малыш), сгибаем ее пополам и скрепляем края деревянной зубочисткой. Перед подачей на стол помещаем наши кесадильи на пару минут в микроволновку или духовку, чтобы сыр расплавился. А кулинарное путешествие в Италию вам поможет приготовить самое любимое блюда любого маленького гурмана. Угадали какое? Конечно, речь идет о пицце. В переводе с итальянского "пицца" означает "пирог". Можно, конечно, купить готовые заготовки для пиццы. Но гораздо интереснее сделать все с малышом самостоятельно от начала до конца.

Для теста нам понадобится: 7 г сухих дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 250 мл теплой воды, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла, 350 г муки. Положите сахар и дрожжи в миску и залейте 4 столовыми ложками теплой воды, размешайте и оставьте на 15 минут. Смешайте муку с солью, доверьте малышу сделать в центре горки муки углубление, влейте туда масло, дрожжи и остальную воду. Заместите тесто и вымешивайте его 5 минут и пусть кроха поучаствует в этом процессе. Затем оставьте в теплом месте на полчаса. После того, как объем теста увеличится примерно вдвое, помесим его еще пару минут, раскатаем в пласт толщиной около 6 мм и выложим на смазанный растительным маслом противень. Теперь дело за начинкой

для нашего итальянского пирога. Самое простое – это выложить сверху теста дольки помидоров, посолить, слегка поперчить, густо посыпать тертым сыром и выпекать в духовке 25-30 минут. Обязательная составляющая любой пиццы – это помидоры (или томатный соус) и сыр. Все остальные компоненты зависят от вашей фантазии. В качестве начинки прекрасно подойдет отварное куриное мясо, говядина, порезанная кубиками колбаса или ветчина, рыба, кальмары, креветки, грибы, болгарский перец, лук, маслины и даже обжаренные кабачки и баклажаны. Предложите малышу самому выбрать, какая начинка будет у вашей сегодняшней пиццы и разрешите выложить все это на тесто. Наверняка маленькому гурману придется по вкусу такое сочетание: отварная курица, томатный соус, кусочки консервированных ананасов, сыр, зелень. На такую вкусноту можно и гостей приглашать!

Что у нас на сладкое?

О, тут вариантов великое множество! И, главное, все это будет приготовлено с радостью и съедено с восторгом. Итак, чем порадуем семью сегодня?

Например, яблоками в слойке. Этот десерт не сложен в изготовлении, но весьма оригинал, вкусен и полезен. Для теста: 1 стакан сметаны, 1 пачка (250 г) сливочного маргарина, пол чайной ложки соды, 1 столовая ложка уксуса, 3 стакана муки. Для начинки: 16 небольших яблок. Маргарин натереть на крупной терке, добавить муку и размять руками до получения однородных "крошек". Влить сметану и погашенную в уксусе соду. Тесто как следует вымешать. Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. Тесто делим на 32 шарика. Кладем первый на посыпанную мукой доску, малыш разминает рукой в его круглую лепешку, помещаем в центр половинку яблока срезом вверх. Края лепешки заворачиваем и залепляем таким образом, чтобы яблоко оказалось завернутым в тесто. Следите, что бы в тесте не было дырочек. То же самое проделываем и с остальными шариками. Противень выстилаем бумагой для выпечки, обмакиваем наши слойки в сахар выпуклой стороной, а затем стороной плоской кладем на противень. Выпекаем на среднем огне до золотистого цвета. Что может сделать ребенок? Малыш любого возраста сможет помыть яблоки. Позвольте ребенку выкладывать половинки яблок на тесто, а вы будете их заворачивать. Так как тесто получается очень эластичным, ребятишки постарше смогут заворачивать яблоки самостоятельно, затем макать их в сахар и выкладывать на противень.

Бисквитный яблочный пирог. Этот пирог не имеет никакого особого названия, но он очень вкусен, быстр и легок в приготовлении. А название можно придумать вместе с ребёнком. Для этого пирога нам тоже понадобятся яблоки. Пусть малыш помоет штук 5-6, а вы вырежьте из яблок сердцевину и нарежьте их небольшими кубиками. Посыпьте яблоки сахаром (1 столовая ложка) и перемешайте. Теперь займемся тестом. Отделите белки 4 яиц от желтков. Белки взбейте венчиком или миксером в крутую пену. Расскажите малышу, что примерно так готовил Доктор Айболит свой гоголь-моголь, которым лечил больных зверят. Вы продолжаете взбивать белки, а малыш понемногу всыпает сначала 1 стакан сахара, а потом выливает желтки. Затем маленькими порциями добавляем стакан муки, и перемешиваем ложкой. Очень важно перемешивать осторожно, иначе бисквит не получится легким и воздушным. Смазываем форму для торта маргарином, маленький помощник высыпает на дно подготовленные яблоки, а сверху (помните: осторожно!) выкладываем тесто. Аккуратно разравниваем и ставим в разогретую духовку на средний огонь. Печется такой пирог минут 15-20. Главный критерий готовности – чуть золотистый оттенок и восхитительный запах из духовки. Осторожно поддеваем лопаткой наш пирог, что бы он отстал от стенок и дна, а затем переворачиваем форму и выкладываем произведение на поднос таким образом, чтобы подрумяненные яблоки оказались сверху.

Фигурное песочное печенье – любимый детский кулинарный шедевр, потому что его нужно вырезать забавными формочками. Тесто для этого печенья делается очень просто. Пачку маргарина (250 г) растопите и остудите. Добавьте 2 стакана сахара, 3 яйца, пакетик ванильного сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста. Все хорошо перемешайте и всыпьте 2,5-3 стакана муки. Вымешанное тесто должно быть эластичным. Теперь приступаем к самому интересному. Раскатайте кусочек теста в пласт толщиной в 5-7 мм. Дайте малышу формочки для печенья, и пусть он выдавливает фигурки и аккуратно перекладывает их на выстланный бумагой лист. Выпекаем печенье на среднем огне до золотистого цвета. Из теста можно слепить и выпечь своих собственных "невиданных зверей".

Приятного вам аппетита и веселых кулинарных экспериментов!