

CUPRINS

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Manual de utilizare | 5 | Pizza de casă | 82 |
| Introducere..... | 6 | Gnocchi de casă | 86 |
| O bucătărie în spiritul Montessori..... | 8 | Ouă ochiuri la cuptor | 90 |
| A găti împreună cu copiii: materialul indispensabil | 10 | Tartă în formă de soare | 91 |
| Ce înseamnă adoptarea unei atitudini Montessori? | 14 | | |
| „Viața practică” Montessori în bucătărie | 18 | ◆ DESERTURI | |
| „Viața senzorială” în bucătărie..... | 28 | Frigărui de fructe..... | 96 |
| Educarea senzorială a gustului..... | 30 | Înghețată pe băț..... | 98 |
| Produsele de sezon | 32 | Crumble cu mere | 100 |
| ◆ APERITIVE | | Clătite cu o mie de găuri | 102 |
| Rulouri de șuncă cu brânză..... | 38 | Biscuiți negru cu alb..... | 104 |
| Salată la pahar cu creveți, avocado și grepfrut..... | 40 | Palmieri aurii și dulci | 108 |
| Straturi de sfeclă roșie cu brânză..... | 44 | Trandafiri de nisip | 110 |
| Morcov ras cu măr și portocale | 46 | Prăjitură cu iaurt..... | 112 |
| Bărcuțe de andive cu ridichi și morcovi | 50 | Minicreații dulci cu ciocolată și banane | 114 |
| Supă cremă de dovleac..... | 52 | Prăjitură cu cireșe | 116 |
| Chec cu somon și praz | 54 | Cremă de ciocolată tartinabilă de casă | 120 |
| Salată tabbouleh de conopidă..... | 58 | Biscuiți cu forme geometrice umpluți cu gem | 122 |
| ◆ FELURI PRINCIPALE | | Turnul de stele | 124 |
| Plăcintele cu cartofi | 62 | A face pâine de casă | 128 |
| Risotto cu pui și dovlecei | 64 | A face unt de casă | 132 |
| Omletă cu ton | 66 | Gem de mure | 136 |
| Pește cu piure în 3 culori | 68 | Socată | 138 |
| Șnițel de pui | 72 | Note | 140 |
| Cartofi prăjiți în formă de litere | 76 | Index pe grade de AUTONOMIE | 142 |
| Chifteluțe „falafel” | 78 | Index alfabetic al rețetelor | 143 |
| | | Credite | 144 |

O BUCĂTĂRIE ÎN SPIRITUL MONTESSORI

SFATURI PENTRU PĂRINTI

Uitați de existența plasticului și a veselei incasabile: pedagogia Montessori privilegiază **vesela „adevărată“** pentru copii, cu scopul de a-i responsabiliza.



DE CE?

În general, bucătăriile sunt concepute pentru a răspunde nevoilor noastre de adulți și pentru înălțimea noastră. A integra pedagogia Montessori în căminul dumneavoastră înseamnă să vă faceți copilul să **participe** la totalitatea sarcinilor din **viața cotidiană**. Copilului i se propune să ajute la pregătirea meselor și să-și aducă contribuția (în măsura capacitatilor sale!) la a face ordine și curățenie în bucătărie.

Obiectivul nu este să-l transformați în Cenușăreasa, ci să-i dați ocazia să-și coordoneze mișcările și să-și întărească mușchii prin intermediul unei activități din viața cotidiană. Copilul dumneavoastră va putea astfel să fie responsabil de mișcările sale și să aibă grijă de mediul său înconjurător.

CUM PROCEDĂM?

Este important să vă puneți în locul și **la înălțimea** copilului dumneavoastră pentru a răspunde nevoilor sale vitale de a explora, de a vedea și de a atinge. De asemenea trebuie să țineți cont de **dorința** lui de a participa la sarcini adevărate.

◆ DEPOZITAREA

În primul rând, trebuie să **puneți la dispoziția copilului, la o înălțime care îi este accesibilă**, un sertar sau o etajeră pe care să-și așeze bolurile, paharele și farfuriile sale. Într-un alt sertar sau pe o altă etajeră își va depozita ustensilele necesare în bucătărie, **special adaptate pentru mâinile mici**. Copilul dumneavoastră va câștiga astfel mai multă independentă.

◆ FRIGIDERUL

Regândiți felul în care așezați alimentele pe etajerele de jos: puneți pe ele sucurile de fructe, sticlele cu lapte, untul, gemul etc.

◆ SUPRAFAȚA DE LUCRU

Pentru ca suprafața de lucru să-i fie accesibilă, copilul dumneavoastră are nevoie de o scăriță cu două trepte sau de un **turn de învățare**, care seamănă cu un mic turn de observație conceput special pentru el. Cel mai bine ar fi să-i amenajați în bucătărie și un colț accesibil, cu o masă joasă adaptată înălțimii lui, pentru a limita riscul de căzături.

◆ RECIPIENTELE

Alegeți **borcane de sticlă** pentru a conserva alimentele (orez, făină, cereale). Copilul poate astfel să le vadă conținutul. La întoarcerea de la cumpărături, copilul vă poate ajuta să transferați alimentele în borcanele special etichetate.

◆ DEȘEURILE

Diferitele coșuri de gunoi trebuie să se afle la îndemâna copilului pentru a-l încuraja să-și **trieze** deșeurile. Nu uitați să pregătiți un coș de gunoi destinat deșeurilor care pot fi transformate în compost.

◆ CURĂȚENIA

Puneți la dispoziția copilului un **făraș, o mătură și o perie**, dar și un **burete** mic, toate adaptate mărimii mâinilor sale. Copilul poate să steargă cu buretele într-un mod autonom apa pe care a vărsat-o pe jos.



A GĂTI ÎMPREUNĂ CU COPILII: MATERIALUL INDISPENSABIL



Maria Montessori și-a dezvoltat materialul ca pe **un ajutor pentru dezvoltarea copilului**. Acest material foarte bine conceput este un „mediator” care permite inițierea copilului în descoperirea conceptelor într-un mod concret și senzorial.

Activitățile din bucătărie se numără printre activitățile care fac parte din „viață practică”, deoarece au fără nicio îndoială un scop util.

Atunci când gătim împreună cu copiii, ustensilele fac diferență: acestea **trebuie să fie ușor de ținut și de folosit de către cei mici**. Trebuie să verificați mărimea și greutatea lor. În magazinele specializate și pe site-urile care au ca obiect de activitate vânzarea ustensilelor de bucătărie există ustensile „mini” perfecte pentru cei mici, la un preț accesibil.

Cu propriile ustensile, copilul dumneavoastră va fi capabil să se concentreze mult mai bine asupra acțiunilor care trebuie duse la îndeplinire, fără a avea de depășit obstacolele de manevrabilitate.

- **O pensulă de uz alimentar** pentru a unge cu ulei de măslini, pentru a glazura etc.
- **Tăvi** de toate mărimele pentru a transporta și pentru a-și prezenta cu mândrie rețetele realizate.
- **Un mixer** pentru a realiza adevărate supe cremă.
- **Un uscător de salată:** de preferință alegeti un model cu o manivelă de mici dimensiuni; copilul îl va manevra cu mai multă ușurință.
- **Țepușe din lemn pentru frigăru** pentru a pune pe ele alimente, la fel cum procedează un om mare.
- Și nu uitați de... **micul șorț de bucătărie:** ideal ar fi să fie un șorț pe care copilul și-l poate pune singur. Șorțul nu este o simplă panoplie de bucătar. Scopul lui nu este doar acela de a proteja hainele de pete; pentru copilul dumneavoastră este și începutul unui ciclu de dezvoltare din punct de vedere psihologic.



CHIFTELUTE „FALAFEL”

BENEFICII EDUCATIVE

- ◆ AUTONOMIE medie
- ◆ ACȚIUNI a strecu, a zdrobi, a amesteca, a mixa, a alinia, a tăia cu foarfeca
- ◆ MATEMATICĂ numărarea chifteluțelor de la stânga la dreapta (având grijă să le aliniez)
- ◆ DEZVOLTAREA SIMȚURILOR atingerea, miroslor ierburi aromatice
- ◆ NATURA năutul, ca și mazărea, este o legumă sub formă de boabe. Este foarte simplu să faceți boabele de năut să încolțească.
- ◆ VOCABULAR cuvintele „falafel“, „sfera“, „crocant“, „moale“



Simțul atingerii are propria sa importanță în realizarea acestei rețete. Compoziția devine pentru copilul dumneavoastră „plastilină“. Maria Montessori a subliniat cât de importante sunt mâinile în dezvoltarea copilului.

SE REALIZEAZĂ ÎN 3 ETAPЕ



6 persoane
(20 falafel)

50 de minute
(+24 de ore la înmuiat)
(+1 oră la frigider)



- 500 g de năut
- 2 cepe
- 2 fire de pătrunjel verde
- 1 fir de coriandru verde
- Sare, piper
- Ulei pentru a le prăji
- 2 iaurturi
- Zeama de la 2 lămâi netratate cu pesticide
- Ierburi aromatice: pătrunjel, mentă sau ceapă verde...



- Un castron mare
- O sită
- Un dispozitiv de pasat legume sau un robot de bucătărie
- Un vas care se poate pune în cuptor
- O tigaie
- Foarfecă
- Două boluri
- Un storcător de citrice
- Hârtie absorbantă

PENTRU A PREGĂTI COMPOZIȚIA



Lăsați cu o seară înainte năutul la înmuiat într-un castron mare cu apă rece. După 24 de ore priviți împreună cu copilul dumneavoastră cum s-a umflat năutul și strecuți-l într-o sită.



Pasăti năutul folosind dispozitivul de pasat legume sau un robot de bucătărie.



Curățați de coajă și tăiați ceapa. Propuneți-i copilului să o adauge el peste năut. Invitați-l să măruntească cu o foarfecă ierburi aromatice deasupra celorlalte ingrediente.



Încurajați-l să amestece bine toată compozitia.



Lăsați compozitia în frigider timp de o oră.



PENTRU A PREGĂTI SOSUL CU IAURT



Invitați-vă copilul să desfacă 2 cutii de iaurt și să golească conținutul într-un bol.



Tăiați cele 2 lămâi și propuneți copilului să le stoarcă, după care să versă zeama de lămâie în bol.



ETAPA DE MODELARE

- 10 Arătați-i copilului cum să **ruleze** fiecare porție de aluat pentru a obține batoane. Lăsați-l să încerce.
- 11 Arătați-i cum să **tai**e batoanele de aluat în bucătele de 2 cm, și lăsați-l pe el să continue.
- 12 Invitați copilul să **apese** ușor cu dosul unei furculițe pe fiecare gnocchi în parte. Împreună **admirăți** crestăturile care se imprimă pe ele.
- 13 Lăsați aluatul să se odihnească 30 de minute.

ETAPA DE FIERBERE

- 14 Puneti gnocchi în apă în fierbere. Lăsați să fierbă aproximativ 5 minute. Sunt fierte atunci când se ridică la suprafața apei.
- 15 Se servesc cu sos de roșii sau cu sos cu smântână și brânză (parmezan...), cu ierburi (busuioc, salvie...) sau pur și simplu doar cu puțin unt.

SFATURI PENTRU PĂRINTI

- Alegerea soiului de cartofi este esențială. Nu se pot folosi cartofi Nov.
- Dacă micuțul dumneavoastră se găsește în dificultate și nu reușește să realizeze forma obișnuită pentru gnocchi, propuneți-i să formeze în palme mici de aluat.

! Îndepărtați-vă copilul de apă în fierbere. Dacă este necesar, luați-l în brațe pentru a-i arăta cum se ridică gnocchi la suprafață.

URMĂTORUL EXPERIMENT

Pregătiți gnocchi multicolor folosind piure de morcov, sfeclă roșie, broccoli, un amestec de cartofi și de spanac.



Pag. 22, 25: a amesteca, a sparge un ou

„Copilul nu este o vază pe care o umplem, ci un izvor pe care îl lăsăm să iasă la suprafață.”

Maria Montessori



PRĂJITURĂ CU IAURT

BENEFICIİ EDUCATIVE

- ◆ AUTONOMIE mare
- ◆ ACȚIUNI a deschide, a spăla, a cântări, a goli, a amesteca, a sparge un ou, a unge cu unt, a freca, a transfera
- ◆ CONCENTRARE a umple în mod corect borcanele favorizează concentrarea
- ◆ NATURA explicați etapele transformării laptei de vacă de la momentul mulgerii până la borcanul de iaurt
- ◆ VOCABULAR cuvintele „moale“, „omogen“, „spatulă“



Prăjitura cu iaurt este rețeta clasica, a cărei realizare nu necesită niciun cîntar sau pahar de măsurare: ceea ce-i permite copilului să devină autonom foarte repede în acțiunea de cântărire a ingredientelor.

4 persoane
40 de minute

- 1 iaurt fără aromă (păstrați cutia sau borcanul pentru a cântări următoarele ingrediente)
- 3 borcane de făină
- 2 borcane de zahăr
- $\frac{1}{2}$ de borcan de ulei
- 3 ouă
- Unt

SFATURI PENTRU PĂRINTI

Pentru a verifica dacă prăjitura este coaptă, înfigeți vârful unui cuțit. Dacă scoateți lama cuțitului aproape uscată, prăjitura este gata.

Pag. 21, 25: a vîrsa, a sparge un ou



- 1 Încălziți cuptorul la 200 °C.
- 2 Cereți-i copilului să **deschidă** iaurtul și să **golească** conținutul într-un castron.
- 3 Invitați-l să **spele** și să șteargă borcanul de iaurt cu un prosop de bucătărie, deoarece cu acesta va cântări celealte ingrediente.
- 4 Ulterior cereți-i să **cântăreasă** și să **adauge** celealte ingrediente, folosind borcanul de iaurt.
- 5 Dacă are putere, propuneți-i copilului să **amestece** totul cu un tel.
- 6 Arătați-i cum să **spargă un ou**. Dacă știe deja să facă acest lucru, el va fi nerăbdător să spargă singur 3 ouă!
- 7 Ajutați-vă copilul să **amestece** compozitia cu telul, până la obținerea unui aluat omogen.
- 8 Cereți-i să **ungă** tava cu unt, folosindu-și degetele, frecând bine cu untul marginile și întreaga suprafață a tăvii.
- 9 În cele din urmă ajutați-l să **transfere** aluatul în tavă, folosind o spatulă pentru a înláatura tot aluatul de pe marginile vasului.
- 10 Se coace aproximativ 25-30 de minute în cuptorul incins în prealabil.

URMĂTORUL EXPERIMENT

Puneți fructe de sezon în aluat.

A FACE PÂINE DE CASĂ

BENEFICIIS EDUCATIVE

◆ AUTONOMIE

medie

◆ ACȚIUNI

a cântări, a face o gaură, a vârsa, a amesteca, a frământa, a umezi, a stoarce, a separa, a acoperi

◆ ȘTIINȚA

drojdia este un produs viu! Aceasta se compune din ciuperci microscopice. În contact cu apa călduță, se produce o reacție chimică: priviți cum se formează spuma la suprafață.

◆ VOCABULAR

Cuvintele legate de procesul de fabricație: „frământare“, „a pune în cuptor“, „a lăsa să se odihnească“.

Îl puteți explica copilului de unde provine făina, arătați-i grâul și vorbiți despre el (despre plantă, seceriș) sau despre o altă cereală.



Ab-și face propria pâine le provoacă adesea copiilor o emoție puternică. În timpul realizării acestei rețete expresia „ajută-mă să fac singur“ își capătă cu adevărat sensul.

SE REALIZEAZĂ ÎN 3 ETAPÉ



4 persoane

1 oră și 35 de minute
(+2 ore și 15 minute de odihnă)



- 350 g de făină (1 bol)
- 10 g de drojdie proaspătă (2 lingurițe)
- 25 cl de apă (1 pahar mare)
- 5 g de sare fină



- Un castron
- O lingură de lemn
- O linguriță
- Un prosop de bucătărie curat
- Un pahar de măsurare
- O tavă pentru pâine sau o placă de copt



- Un castron
- O lingură de lemn
- O linguriță
- Un prosop de bucătărie curat
- Un pahar de măsurare
- O tavă pentru pâine sau o placă de copt



- Un castron
- O lingură de lemn
- O linguriță
- Un prosop de bucătărie curat
- Un pahar de măsurare
- O tavă pentru pâine sau o placă de copt

PREGĂTIREA ALUATULUI

1 Puneți drojdia în 5 cl de apă călduță.

2 Invitați copilul să cântărească cantitatea de făină necesară.

3 Propuneți-i să facă o gaură în mijloc, în care să adauge drojdia înmuită în apă și apoi restul de apă călduță. El va amesteca cu o lingură de lemn.

4 Spuneți-i copilului să lase aluatul să se odihnească 15 minute.

FRĂMÂNTAREA

5 Invitați copilul să pună făină pe planul de lucru și să verse aluatul.

6 Separăți aluatul în două părți pentru a forma două bucăți.

7 Împreună frământați cu mâna cel puțin 15 minute până ce aluatul nu se mai lipește de mâini. El trebuie să aibă o textură suplă, elastică, să fie omogen și plăcut la atingere.

