

LBRIS

We know
books

Rețete pentru Oameni Mici și Mari

Tehnici distractive pentru toată familia

Lizzie Mabbott

Ilustrații de
Charlotte Dumortier



CUPRINS



<i>O scrisoare pentru Oamenii Mari</i>	6
<i>Sănătate și siguranță</i>	7
<i>Ponturi și tehnici</i>	8
<i>Cum să-ți perfecționezi tocatul</i>	9



FRUCTE

Lumea fructelor	12
Totul despre mere	14
Clătite cu mere și stafide, cu unt și scorțișoară	16
Răsfăț cu mere, ceapă și salvie	18
Plăcintă cu mere, mure și alune de pădure	20

DIN GRĂDINĂ



Rădăcini, Solancee, legume cu frunze și tulpini	24
Sosuri verzi din întreaga lume	26
Pesto	27
Totul despre ciuperci	28
Totul despre leguminoase și porumb	30
Porumb dulce prăjit	32
Porumb stradal mexican	33
Mămăligă cu brânză și „cartofi prăjiți“	34
Pâine din porumb	35
Provocare! Fermentarea legumelor	36

DIN OCEAN



Totul despre pești	40
În câte feluri poți să gătești un pește?	42
Pește gătit la abur în „pungă“ (rețetă chinezească)	44
Batoane de pește condimentate	46
Provocare! Magazinul de la colțul străzii	48



DE PE PĂMÂNT

Lumea cărnii	52
În câte feluri poți să gătești un pui?	54
Pui cărămidă	56
Phở Gà	57
Curry de pui	58
Provocare! Carne pe băț	60



LACTATE ȘI OUĂ

Totul despre lactate și ouă	64
În câte feluri poți să gătești un ou?	66
Menemen	68
Cremă de ou	69
Quiche	70
Provocare! Supremul sandvici cu brânză la grătar	72



PASTE, TĂIEȚEI ȘI COLȚUNAȘI

Lume pastelor și a tăiețelilor	76
Totul despre colțunași	78
Paste într-o singură oală	80
Tăieței cu susan și unt de arahide	81
Colțunași cu sos ca la Beijing	82
Provocare! Cum să faceți tăieței!	84

CEREALE ȘI PÂINE

Lume cerealelor	88
Totul despre orez	90
Orez cu ou prăjit	92
Tahdig	93
Budincă de orez la cuptor	94

<i>Despre autoare și ilustratoare</i>	96
---------------------------------------	----



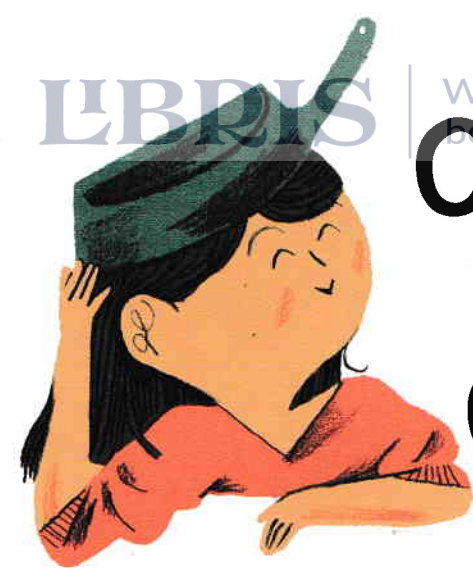
O SCRISOARE PENTRU OAMENII MARI

Mâncarea este o parte integrală a vieților noastre – s-ar putea spune că cea mai importantă – și această carte a fost scrisă cu intenția de a transforma ceea ce ar părea o treabă zilnică, cum ar fi făcutul cumpărăturilor sau gătitul, în activități distractive, care să includă toată familia. Mâncarea de tip fast-food, mesele rapide și ușoare și mâncărurile gătite de la magazinul din colț sunt incredibil de populare în viețile noastre, dar dacă plăcerea nu ar sta doar în mâncatul propriu-zis? Dacă ne-am extinde bucuria la procurarea ingredientelor, căutarea rețetelor și experimentarea cu diferitele arome? Despre asta este vorba în această carte.

Mâncarea îți implică toate simțurile: văzul, mirosul, gustul, pipăitul și auzul, cu sunetele sfărâmicioase, crocante, moi și spongioase... Și, într-un final, satisfacutul „mmmmmmh!” care erupe din gura omuleților tăi la prima îmbucătură, asta face ca gătitul să fie atât de plăcut.

Adesea se fac greșeli și gafe în timpul gătitului, indiferent câtă experiență ai – foietajele se rup, crema se taie, pasteau dau pe afară la fiert. Celebrează greșelile alături de micuțul tău, repară-le cât de bine poți și nu te mai gândești la ele după – atunci când lucrurile merg prost, te adaptezi. Totul face parte din procesul de învățare! Dar, mai presus de toate, trebuie să vă distrați.

Lizzie Mabbott



SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ

GHIDURILE DE SIGURANȚĂ SUNT INCLUSE ÎN MAJORITATEA REȚETELOR, DAR ESTE RECOMANDAT SĂ VORBIȚI CU CEI MICI DESPRE NOȚIUNILE DE BAZĂ CE ȚIN DE SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ ÎNAINTE SĂ VĂ APUCAȚI DE TREABĂ. Vă rog să fiți la dispoziția lor ca să îi ajutați cu orice le provoacă emoții, și, dacă nu vă simțiți confortabil ca ei să manevreze o anumită ustensilă sau ceva fierbinte, întotdeauna fiți precauți. Principalele aspecte de luat în considerare sunt:

Igiena. Asigurați-vă că mâinile sunt spălate bine înainte să gătiți și legați părul lung la spate.

Alergiile. Dacă aveți alergii sau gătiți pentru cineva care are, întotdeauna folosiți ingredientele care sunt sigure.

Mâncarea crudă. Spălați mâinile și suprafețele cu apă caldă și săpun după ce ați lucrat cu carnea crudă, fructele de mare și ouăle. Fructele și legumele trebuie, de asemenea, spălate.

Stocurile din frigider. Este recomandat să aranjați produsele în frigider astfel: carnea crudă și fructele de mare pe raftul de jos, fructele și legumele în sertare și mâncarea gătită sau ingredientele care nu trebuie gătite în partea de sus.

Prospețimea. Atât carnea crudă, cât și mâncarea gătită trebuie să fie împachetate adecvat.

Obiectele ascuțite. Tot tăiatul, feliatul și tocatul trebuie să se facă sub supravegherea adulților. Numai voi veți ști cât de bine se pricepe cel mic la mânăuirea obiectelor ascuțite, precum cuțitele, aparatele de curățat și răzătoarele de cașcaval.

Focul. Atunci când lucrați cu oale fierbinți și ulei, este recomandat ca copiii să poarte ceva cu mânecă lungă, încălțăminte care să le acopere degetele și să fie supravegheați tot timpul. În plus, vă rog să îi ajutați pe cei mici cu orice e la cuptor și care e fierbinte – grijă specială trebuie acordată ca mânușile de cuptor să nu fie ude sau umezite atunci când sunt folosite, deoarece acest lucru poate provoca arsuri cu aburi.



PONTURI ȘI TEHNICI

Această carte vorbește despre implicatul în bucătărie! Să nu vă fie teamă că vă veți bloca. Mai jos sunt câteva din tehnicile pe care va trebui să le știți.



Bătutul



Amestecatul



*Datul prin
răzătoare*



Fiertul la foc mic



Cernutul



Bătutul cu telul



Cum să frământați

Ca să frământați coca, mai întâi faceți o minge și apoi apăsați încet cu palma în ea, întinzând coca puțin. Apoi, întoarceți-o și repetați. Continuați să o întoarceți, să o rotiți și să apăsați.

CUM SĂ-ȚI PERFEȚIONEZI TOCATUL

O introducere treptată în tăiat și feliat este încurajată și există multe cuțite potrivite pentru copiii de la 18 luni în sus, pentru ca ei să poată să înceapă în siguranță.

Julienne

Tehnica este cunoscută și ca tăiatul bețelor de chibrit, deoarece feliile trebuie să fie subțiri. Veți avea nevoie de un cuțit ascuțit pentru această tehnică sau puteți folosi un curățător julienne. Nu vă grăbiți și încercați să faceți felii egale.



Feliile

Un cuțit ascuțit vă va ajuta să obțineți o felie frumoasă, subțire și egală, dar niciuna dintre rețete nu va avea un gust oribil dacă nu veți reuși asta.



Cubulețe

Cubulețele înseamnă tăiatul în bucăți egale, cât să bați în gură. Oameni Mari, nu ezitați să mai treceți o dată peste legumele inegale cu un cuțit mai ascuțit, după ce micuțul vostru a trecut la sarcina următoare - va face experiența de gătit mai ușoară.

LUMEA FRUCTELOR

Fructele sunt zahărul naturii, ele ne oferă mici doze de energie și dulceață. Cel mai palpitant lucru la un fruct este marea varietate de arome, texturi și feluri prin care te poți bucura de el. Multe oferă o gustare minunată de luat la pachet, dar unele clar trebuie să fie gătite înainte să devină comestibile – la tine mă uit, gutuie!

Fructele moi

Aceste fructe sunt de obicei mici, spongioase și nu au sămăburi mari.



Fructele din pomi

Fructele din pomi sunt obținute din pomii înfloriți.



Pepenii

Pepenii sunt fructe rotunde, dulci, cu coajă tare. Mereu ciocăniți în pepeni! Dacă sună a gol, sunt perfect copti.

Fructele cu sâmburi

Cu câteva excepții, cum ar fi mango, fructele cu sâmburi sunt rareori coapte atunci când sunt culese, ceea ce face ca ele să fie mult mai bune de mâncat în toiu sezonului lor.



Lămâie

Portocală

Lămâie verde



Citricile

Citricile sunt zemoase, au gust puternic, sunt aromate, dulci și mieroase.



Cirese

Prune

Nectarine



Mandarină

Kumquat



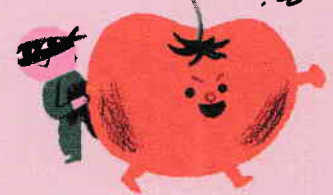
Guava

Banana

Fructul dragonului



Roșii



Rambutan

Liichi

Fructele tropicale

Aceste fructe delicioase cresc în copacii găsiți la tropice.

Ananas



Fructe despre care ai crede că sunt legume!

Jackfruit

Carambola

Avocado

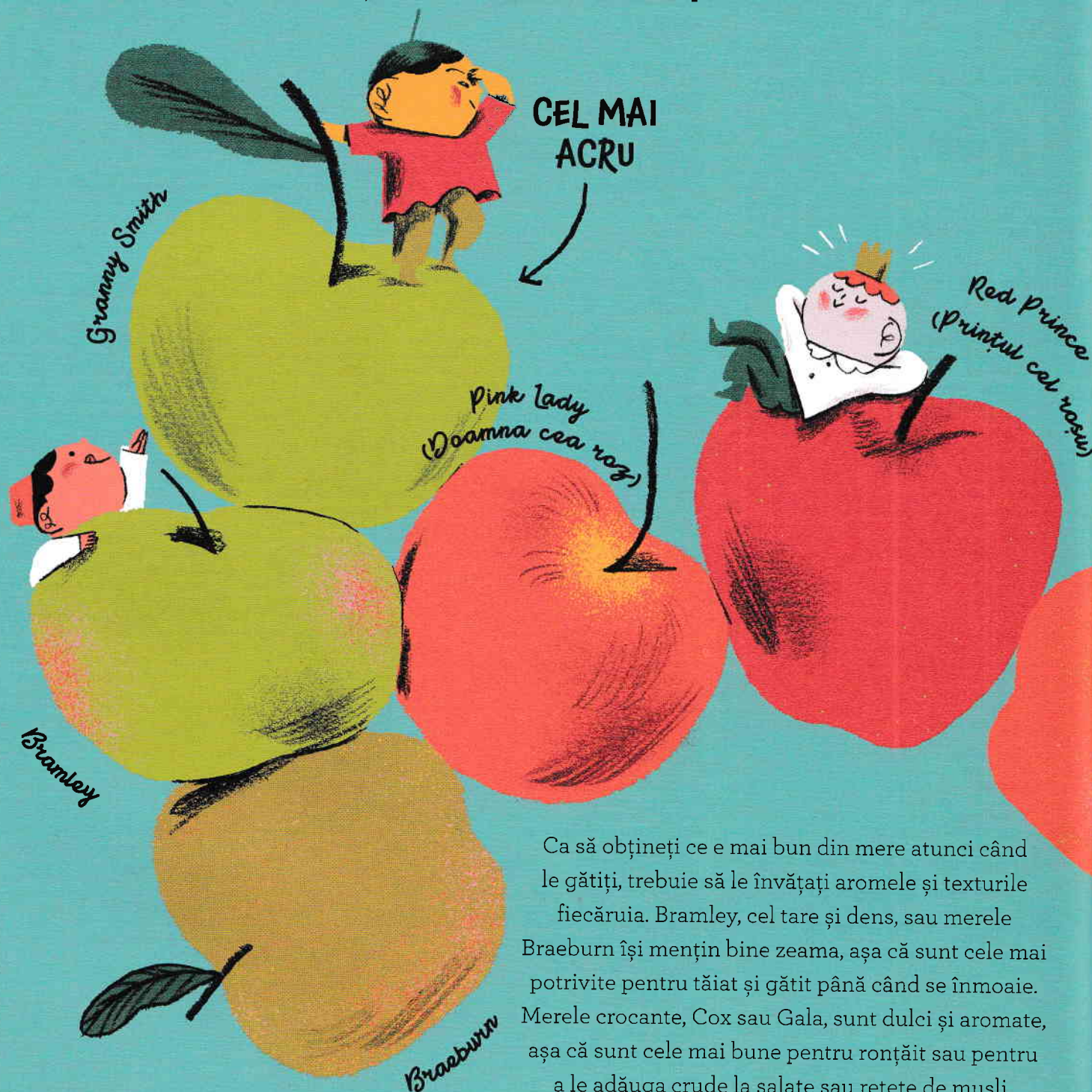
Vinete



Zemoase, moi, tari, crocante, lipicioase, cleioase, amare, dulci, florale - totul se găsește în lumea fructelor. Nu există două experiențe care să îți ofere același gust: o piersică, din care muști într-o zi însorită de vară, cu zeamă curgându-ți pe braț, nu se va compara cu o tartă cu piersici, coaptă până când a făcut bule și plină de cremă. În asta stă frumusețea - mâncați conform anotimpurilor și nu vă veți plictisi niciodată.

TOTUL DESPRE MERE

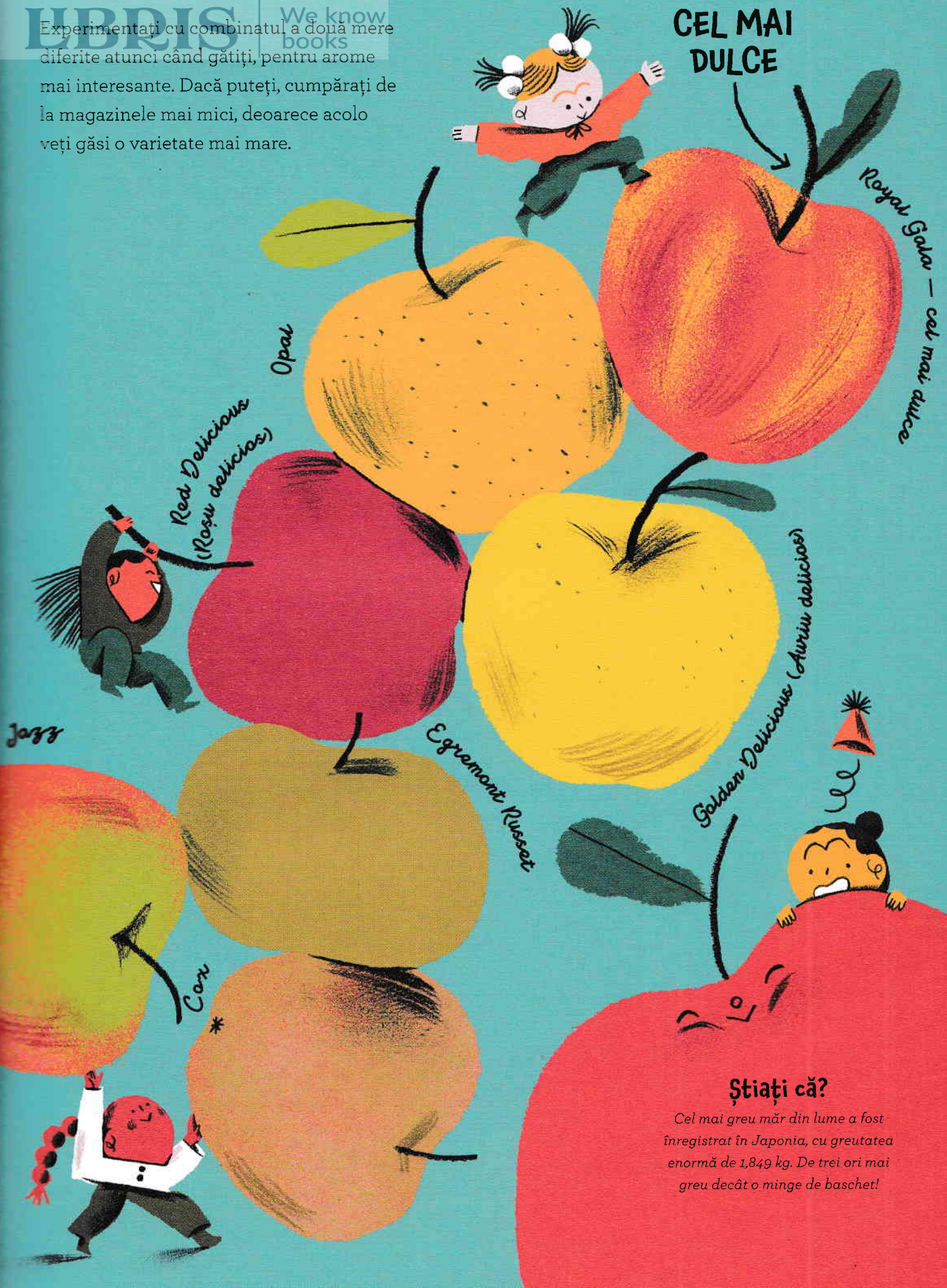
Deși unele mere sunt în sezon tot anul, multe dintre ele sunt cele mai bune atunci când frunzele din copaci încep să se îngălbenescă și temperatura scade. Merele crocante, lucioase, zemoase oferă o schimbare binevenită printre mâncărurile grele și calde ale lunilor reci. Dar merele coapte în plăcinte și budinci sunt moi și încântătoare și o cale delicioasă de a întâmpina toamna.



Ca să obțineți ce e mai bun din mere atunci când le gătiți, trebuie să le învățați aromele și texturile fiecăruia. Bramley, cel tare și dens, sau merele Braeburn își mențin bine zeama, așa că sunt cele mai potrivite pentru tăiat și gătit până când se înmoaie. Merele crocante, Cox sau Gala, sunt dulci și aromate, așa că sunt cele mai bune pentru ronțait sau pentru a le adăuga crude la salate sau rețete de musli.

Experimentați cu combinatul a două mere diferite atunci când gătiți, pentru arome mai interesante. Dacă puteți, cumpărați de la magazinele mai mici, deoarece acolo veți găsi o varietate mai mare.

CEL MAI DULCE



Știați că?

Cel mai greu măr din lume a fost înregistrat în Japonia, cu greutatea enormă de 1,849 kg. De trei ori mai greu decât o minge de baschet!

CLĂTITE CU MERE ȘI STAFIDE, CU UNT ȘI SCORȚIȘOARĂ

PENTRU 8 PORȚII

50 gr de stafide, înmuiate
în 50 ml. de apă fierbinte
timp de 15 minute

2 mere la alegere; Pink Lady și
Egremont Russet merg foarte
bine pentru această rețetă

40 gr de făină integrală

1 linguriță și jumătate
de praf de copt

1 ou mediu

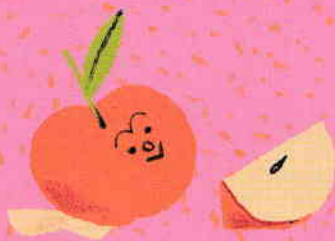
80 ml de lapte integral

2 lingurițe de scorțișoară

1 lingură de zahăr pudră
(opțional)

100 gr de unt nesărat
(la temperatura camerei)

Aceste clătite calde și moi ca o pernă nu merg bine doar cu mere, ci puteți să le combinați și cu alte fructe, ca să se potrivească cu anotimpurile. Perele poșate, portocalele cu miere, prunele coapte cu migdale – odată ce învățați ideile de bază despre cum să faceți o clătită, puteți să vă lărgiți orizontul. Experimentați cu diferite arome și la unt, cum ar fi nușcoara sau ghimbirul.



1. Decojiți și scoateți miezul merelor, apoi dați unul prin partea cea mai mare a răzătoarei, și pe celălalt tăiați-l în cubulețe. Amestecați cubulețele cu jumătate din cantitatea de scorțișoară și lăsați-le deoparte. Puneți mărul ras într-un castron mare, împreună cu stafidele scurse.

2. Ca să faceți aluatul, adăugați oul și laptele în castron, apoi amestecați bine. Cerneți praful de copt, zahărul (dacă folosiți) și făina integrală și amestecați-le.

3. Luați aproape tot untul (lăsând cam o lingură) și amestecați bine cu restul de scorțișoară. Puneți lingura de unt într-o tigaie care nu se lipește, la foc mediu.

4. Folosind un polonic, puneți aluatul în tigaie. Porția ar trebui să fie de mărimea pumnului unui Om Mare. Dați focul la mediu spre mic și priviți cum apar bule la suprafața clătitei. Când partea de sus arată frumos și plină de bule (cam după două minute), întoarceți ușor clătita, folosind o spatulă, sau, dacă vă simțiți curajoși,

Pont pentru Oamenii Mari

Aceste clătite sunt grozave pentru copiii care învață să apuce cu mâna și să se hrănească singuri, dar toată familia se poate înfrupta cu ele într-o dimineață leneșă de duminică.



aruncând clătita în aer și prinzând-o în tigaie. Ca să faceți asta, ridicați marginile cu spatula, scuturați-o mișcând tigaia înainte și înapoi și, dintr-o singură mișcare lină și încrezătoare, ridicați tigaia, înclinați-o ușor spre voi și dați din încheietură. Apoi sperați să fie bine!

5. Dacă aveți o tigaie mare, puteți face două sau trei clătite în același timp. Puneți-le pe o farfurie și lăsați-le într-un cuptor cald cât timp le faceți pe restul.

6. Când le serviți, adăugați puțin unt cu scorțișoară pe clătită și puneți deasupra merele tăiate cubulețe. Serviți cu sirop dacă vă așteaptă o zi în care aveți nevoie de energie!

