

Дети очень любят находиться на кухне. Здесь всегда что-то происходит и вкусно пахнет. Но вот их мамам беготня ребят у главного домашнего очага совершенно не нравится, потому что кухня – отнюдь не самое безопасное место для игр. Тут постоянно что-то кипит, падают острые предметы и хлопают дверцы. «Кухня – не место для маленьких детей», – твердо считает большинство родителей. И совершенно напрасно – ведь таким образом они лишают малышей нового способа познавать мир и отучают их от хорошей привычки помогать взрослым по дому.

Кухня может быть местом очень тесного общения для вас с вашим малышом и стать отличной игровой площадкой. Конечно, очень сложно, приготовить еду совместно с ребенком, но это будет весело и интересно не только для него, но и для вас.

Если приготовление пищи – непривычное занятие для вашего малыша, попробуйте начать с простых рецептов. Адаптируйте их так, чтобы они вызвали интерес у ребенка.

Постарайтесь, чтоб в рецепте было не более 3–5 ингредиентов. Было бы хорошо, чтобы ребенок рецепт видел. Так ему будет проще понять, в какой последовательности необходимо все делать.

Яркие картинки только помогут в этом! Расскажите ребенку, что если вы не знаете, как готовится то или иное блюдо, вы читаете рецепт. Так вы дадите еще и понять ребенку, что уметь читать просто необходимо, чтоб уметь вкусно приготовить пищу.

Позвольте ребенку отмерять и считать «столовые ложки» различных ингредиентов, немного перемешивать жидкие и сыпучие вещества, держать миску, когда вы работаете миксером (если ребенок не пытается трогать руками работающий агрегат). Внимание! Держите все электроприборы, которыми вы пользуетесь на глазах ребенка, в недоступном месте. Вы даже представить себе не можете, как быстро дети схватывают последовательность приведения в действия даже весьма сложных механизмов. Если нет возможности каждый раз убирать на верхние полки всех кухонных помощников, снимайте с них силовые шнуры или включайте защиту от детей.

Милые, дорогие родители наших прекрасных мальчишек и девчонок!!!! Опираясь на свой многолетний опыт педагога и мамы, хочу поделиться с вами наипростейшими рецептами различных блюд, которые можно осуществить вместе с вашими детишками.



«Винегрет»

Картофель – 3-4шт, морковь – 2-3шт, огурцы (квашеные) – 2шт, свекла (небольшая) – 1шт, луковица – 1шт, горох (зеленый) – 0,5 банки, капуста (квашеная) – 2 горсти, соль, подсолн. масло, уксус – по вкусу, петрушка (украшение).

Мои девочки любят его с майонезом. Поставить в центр тарелки стакан и вокруг него выложить салат!

Винегрет и борщ

*Торопился на обед
Винегрет...
Так старался,
так спешил,
что в кастрюлю
угодил:
в кипяток свалился — винегрет
сварился!*

*Вот большая ложка-
попробуйте немножко.
Винегрет варёный,
сметаной охлаждённый...
Вкусно?*

То-то же!

Тим Собакин

А ещё им можно наполнить уже готовые тарталетки!!!!





*Всем известная и очень любимая
«Шоколадная колбаска»*

- печенье (типа «юбилейное») – 300 г;
- сахар-песок – 0,5 ст;
- масло сливочное – 300 г;
- какао-порошок – 5 ст.л.;
- орехи грецкие (измельченные) – 4 ст.л.(можно без них)

Печенье завязываем в целлофановый пакет и кухонным молоточком или скалкой измельчаем его на кусочки (как можно мельче). Затем в кастрюлю выкладываем масло, растапливаем его (можно в микроволновке). Добавляем в масло сахар и на медленном огне, помешивая, растворяем сахар. После того, как сахар немного растворится, снимаем кастрюлю с плиты, добавляем какао (его можно добавить в измельчённое печенье), орехи, перемешиваем. Затем высыпаете печенье из пакета, все тщательно перемешиваем. Расстилаем на столе пленку для пищевых продуктов или фольгу, выкладываем на нее получившуюся колбаску, заворачиваем рулетом. Убираем готовую шоколадную колбаску в холодильник для застывания.

Любимое лакомство моих девочек!!!!



«Банановые медальоны»

- 130гр сухого печенья (можно шоколадного)
1 стакан орехов
50гр масла сливочного
0,5стакана сгущенки.
Печенье и орехи

перемолоть в крошку (часть крошки отсыпать для обсыпки) ... + масло и сгущенка. Банан почистить и порезать колечками. Облепить массой и обсыпать сухой крошкой. Поставить в холодильник на 1 час. (кроме этого можно добавить корицу или ванилин по вкусу, шоколад тёртый (если печенье не шоколадное), кокосовую стружку.....если на вкус очень сладко получается, то часть сгущенки заменить молоком)





«Ананас в слоёном тесте»

Готовое слоёное тесто разрезать на квадраты (примерно 15X15 см.), в центр положить шайбу ананаса консервированного (или кольцо яблока). Края квадрата надрезать на полосы и завернуть их к центру. Выпекать в духовке до золотистого цвета. Потом можно посыпать сахарной пудрой!!!!

«Блинная горка»

Всё просто и вкусно. Выпекаем тонкие блинчики, измельчаем консервированные ананасы. На край блинчика положить ананасы и свернуть в рулетик. Сложить рулетики на блюдо слоями в виде горки. Каждый слой и верх смазать сметаной взбитой с сахаром. На 2-3 часа в холодильник и можно кушать. Ананасы можно заменить любыми фруктами и ягодами (детки вам подскажут).



«Очень шоколадный и очень вкусный торт без выпечки»

200г. печенья (например, «К чаю»),

50г сливочного масла,

400мл сметаны,

½ стаканамолока,

4 ст.л. сахара,

3 ст.л. с горой какао порошка,

1 упаковка желатина(10-20г),



Печенье измельчить. Масло растопить на водяной бане. Смешать измельченное печенье с маслом.

Разъемную форму (20см) выстелить пергаментом для выпечки. Высыпать туда печенье, утрамбовать и поставить минутна 15 в холодильник.

Желатин залить 4 ст.л. воды комнатной температуры на 15 минут. Сметану смешать с 2 ст.л. сахара.

Сварим горячий шоколад. Дляэтого смешаем 2 ст.л. сахара, какао и молоко. Поставить эту смесь на оочень маленький огонь и варить, непрерывно помешивая, 2-3 минуты.

Чуть остывший шоколад смешать со сметаной. Желатин подогреть на водяной бане до полного растворения, но не кипятить! Добавить желатин к сметане и хорошо перемешать.

Бананы перерезать вдоль иуложить их на застывший корж.

Вылить сверху крем. И поставитъторт в холодильник на 4-5 часов, а лучше на ночь.

Вынуть торт из формы, снять бумагу и украсить на свой вкус. Моя дочка захотела, чтобы это был не торт, а пирожные.

«Грибочки» из картошки

А тут всё ооооочень просто: картофель отварили (в мундире), почистили, придали форму грибочков и обжарили «шляпки» на сливочном масле.



«Вкуснейшее витаминное ассорти»

Порезать тыкву на небольшие кусочки, добавить изюм, курагу (чего вашей душе угодно и что любит ваш ребёнок), можно чуть-чуть посыпать сахаром или полить мёдом (можно этого и не делать). Немного воды, на 12 минут в микроволновку и всё готово! Быстро, вкусно и полезно!!!!



«Кекс из микроволновки»



*8 ст. л. сахара, 2 яйца, 8 ст. л. муки,
10 ст. л. молока, 6 ст. л. растительного масла,
ванилин, сода 1\2 ч.л. и 1\3ч.л. лимонной кислоты.
Все вылить и высыпать в миску, взбить все сразу
на большой скорости миксера, вконец добавить
лимонку и соду. Разделить на 2 части, в одну
добавить 3 полные столовые ложки какао и еще
немного совсем молока (из за какао темное
тесто будет гуще, а этого не должно быть) .
Тесто должно получиться не густое, немного
жиже, чем вы привыкли выпекать в духовке.
В форму выкладывать произвольно тесто
разного цвета, друг на друга в разных местах.
Выпекать в микроволновке при мощности 900 я*

*выпекала 7 минут. Можно 8 минут, но у меня за 7 минут готово было,
больше минут - кекс будет сухим! (при мощности 1000 - 5-6 минут, 800 8-9
минут, 700 9-10 минут)*

*Верх облила помадкой. Сахарная пудра и водичка смешать что бы получилась
кашица. Если к пудре и воде прибавить какао, будет шоколадная помадка.
Выпекала кекс в силиконовой форме.*

А вот ещё один вариант кекса:

ТЕСТО: просеять в миску 1ст (200граммовый) муки

1ст. сахара

2-3ст.л. с горкой какао

по 1ч.л. без горки соды и разрыхлителя(соды я вообще не клала),

В другой чашке смешать 1ст. (200 граммовый) компота (я добавила теплой
кипяченой воды)

4 ст.л. растит.масла (в оригинале 75г растопл. маргарина - если не постный)

1ч.л уксуса 9%

Теперь в сухую смесь вливаем жидкость и перемешиваем венчиком.

Небольшую форму смазать и вылить тесто (жидковатое). Можно постелить
бумагу.

Пекла в микроволновке на полной мощности 850 вт 6 минут. Открыла-на всякий
случай проверила готовность спичкой.

Очень осторожно извлечь из формы, бисквит очень нежный и легкий.

Дальше - фантазия. Можно просто разделить на 2 коржа (когда остынет),
промазать вареньем ,сверху тоже ,украсить крошкой и орехами.

Торт «Графские развалины»

Можно взять уже готовые "воздушные" печенки (если есть время-пеките сами), делаете крем: пачка сливочного масла +банка не варёной сгущёнки (на ваше усмотрение) и.....начинаете формировать тортик! Каждое безе обмакиваете в крем и каждый слой посыпаете орехами (ваша фантазия), можно полить сверху растопленным шоколадом, здесь можно дать пофантазировать вашим деткам!



«Горячий шоколад»



- черный твердый шоколад (не менее 50% какао) – 50 г*
- молоко 250 г*
- сахар, корица, ванилин – по вкусу*

Берем шоколад, ломаем на небольшие кусочки. Заливаем кусочки шоколада 2 столовыми ложками молока и ставим в микроволновку. После того как шоколад растопился наливаем его в специальную посуду для взбивания миксером (можно использовать шейкер для коктейлей). Добавляем горячее молоко, ваниль, корицу и сахар и взбиваем смесь. Горячий шоколад разлить

по фужерам и подать сразу.

Моя Полинка обожает взбитые сливки и украшает ими всё, что возможно!

«Розочки с корицей»



Нам потребуется для теста:

250 гр. - Подсолнечного масла.

1 стакан молока или воды (если во время поста)

500 гр муки

1 пачка сухих дрожжей 11гр.

½ - чайной ложки сахара (можно вовсе без него)

½ - чайной ложки соли. (можно вовсе без неё)

Для посыпки:

Корица

Сахар

Молоко комнатной температуры смешать с подсолнечным маслом, солью и сахаром(если они там присутствуют). Муку смешать с дрожжами и просеять прямо в миску с водой и маслом. Замесить тесто и положить в холодильник на 1 час. Готовое тесто разрезать на две части, чтобы было легче его разработать. Тесто раскатать скалкой.

Приготовить начинку, смешать сахар с корицей.

Противень смазать маслом и присыпать мукой.

Раскатанное тесто посыпать корицей и разровнять.

Скатать тесто в рулон. Разрезать этот рулон на кусочки, примерно 3-4-5 см.

Берём один отрезанный кусочек. Разрезаем его пополам, но не доходя до конца 1см. Дальше этот же кусочек так же разрезаем крестообразным образом, тоже не доходя до конца 1 см. Получается розочка, разрезанная на четыре части, а можно разрезать на 6 или 8 частей, как хотите. Готовые розочки кладем сразу на припудренный противень. Ставлю в предварительно разогретую духовку до 175 градусов .В общей сложности розочки пекутся 15-20 минут, но это в моей духовке. Для каждой плиты своё время. Получаются вот такие розочки.

Самый любимый торт «Фруктовая лёгкость».

Бисквит: 4 яйца, 1ст. сах., 1ст. муки.

Начинка: бананы, конс. ананасы, 2-Запельсина.

Крем: 1л. смет. (можно взять йогурт без кусочков), 1ст. сах., 50-60г. желатина (замочить в 1-1,5ст. воды, нагреть до растворения, не кипятить). Бисквит нарезать кубиками. Сметану взбить с сахаром, добавить раствор желатина. В форму разъёмную (миска, сковорода) выложить кружочки апельсина (дно и бока).



Выкладываем: Бисквит, смешанный с кремом 1/3 часть, затем слой бананов, бисквит, ананасы. Завершить слоем бисквита. Оставить в холодильнике до остывания крема (3 – 4 часа, на ночь). Перевернуть.

Вы вместе с ребенком приготовили еду, ваши блюда готовы, теперь вместе накройте на стол, используйте красивые салфетки, различные украшения. Садитесь всей семьей за стол, и не забывайте хвалить своего маленького главного повара!

Несомненно, очевидны плюсы приучения детей к кухне с малых лет. Из них вырастут люди, знающие толк в еде и велики шансы того, что в один прекрасный день, придя с работы дома вас будет ждать шикарный обед, приготовленный специально для вас вашим подростком чадом.

Рецепт на завтрак

***Если вам на завтрак мама
Столь невкусный кислый творог
Под предлогом, что полезно,
Попытается подать,
Вы скажите: «Что ты мама!
Просто так — не актуально.
Надо сделать аппетитно,
Мы тебе расскажем как.***

***В горку творога простого
Положи чуть-чуть сметаны,
Чтобы творог стал помягче
И приятней на язык.
Добавляй в ту массу смело
Ты изюм, кокоса стружку,
Малу толику ванили
И корицу не забудь.
А теперь перемешай все
И выкладывай на булку,
Что порезана кусками
Где-то в палец толщиной.
Запекаем все в духовке
И за 5 минут получим
Прехрустящий и нежнейший
Для детей деликатес.
Вот тогда мы с аппетитом
Творожок хрустящий смелем
Да еще не раз добавки
Умудримся попросить».***

Кира Кононович

Голая картошка

Идут по дорожке сырые картошки:
картошка в мундире, картошка в чулках,
картошка в рубашке, картошка в сапожках,
картошка в колготках, картошка в носках,
картошка в ушанке, картошка в халате,
картошка в тулупе, картошка в трусах,
картошка в зелёном салопе на вате,
картошка в фуфайке с цветком в волосах.
Шагают и видят — идёт по дорожке
навстречу картошка совсем нагишом,
совсем без рубашки, совсем без одежды,
другая картошка, как есть голышом.
Идёт без всего, ничего не боится,
без шапки с помпоном, без клетчатых брюк.
И даже платком не желает прикрыться,
как-будто не видит, что люди вокруг!
Без шарфа идёт, не боясь простудиться,
без туфель из кожи, без тёплых галош...
— Какое нахальство! Какое бесстыдство!
Смотри, до чего же дошла молодёжь!
Смеётся картошка: — Да ну, перестаньте!
Не нужно стесняться, причём же тут стыд?
Я вышла из бани сюда прогуляться,
чуть-чуть отдышаться, немножко остыть.
Я долго варилась в широкой кастрюле,
и ножки, и спинку я тёрла себе,
и вот я помылась, и сладкой чистюлей
я к мальчику Юре иду на обед!