

MAMO, TATO, ZRÓBMY COŚ RAZEM ! :)
7 korzyści płynących ze wspólnego gotowania z dzieckiem

Nowe smaki

Wspólnie spędzony czas w kuchni jest okazją do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. Dziecko przygotowując posiłek oswaja się z produktami, poznaje nowe smaki i próbuje wielu rzeczy, na które w normalnych okolicznościach raczej by nie spojrzało. Nawet jeśli dany produkt nie przypadnie mu do gustu, przynajmniej spróbuje i przełamie niechęć. Co więcej, samodzielnie przygotowany posiłek smakuje zdecydowanie lepiej i jest szansą, że nawet największy niejadek zje choć trochę.

Rozwój kreatywności

Dekorowanie muffinek, ciasteczek, pierniczków czy ciasta jest okazją do pokazania swojej kreatywności w przyozdabianiu tych smakołyków. Dziecko może użyć wtedy wyobraźni i stworzyć wyjątkowe piękne i smaczne dzieła. Dajcie szansę dziecku na samodzielne podejmowanie decyzji i planowanie pracy. Kuchnia to także miejsce na eksperymenty kulinarne, pozwólcie dziecku na nie. Warto na przykład zastępować niektóre produkty innymi, aby powstawały oryginalne i smaczne dania.

Nauka gotowania od najmłodszych lat

Dzieci, które pomagają w kuchni od najmłodszych lat, zdecydowanie lepiej radzą sobie później z samodzielnym gotowaniem. Są już obeznane z tym miejscem i nie boją się kulinarnych eksperymentów w dorosłym życiu.

Pewność siebie

Gotowanie buduje u najmłodszych pewność siebie. Przygotujcie wspólnie obiad dla całej rodziny. Dziecko będzie czuło się ważne i docenione, szczególnie kiedy usłyszy wasze pochwały przy stole.

Doświadczenia sensoryczne

Dzieci, szczególnie te najmniejsze, polegają głównie na swoich zmysłach i przy ich pomocy badają otaczający je świat. Gotowanie daje im możliwość do użycia zmysłu smaku, wzroku, dotyku, zapachu oraz słuchu. Praca w kuchni uczy, jak używać tych zmysłów oraz poprawia zdolności motoryczne.

Kuchenna nauka

Dziecko w kuchni może się bardzo dużo nauczyć. Kolejne punkty w przepisie pomagają dziecku w nauce czytania oraz trzymaniu się określonego schematu działania. Odmierzanie i ważenie składników to natomiast doskonała lekcja matematyki.

Czas dla was

Wspólne gotowanie jest wspaniałą okazją do spędzenia wartościowego czasu z dzieckiem. W kuchni możecie porozmawiać o tym, co zdarzyło się w przedszkolu, zwierzyć z problemów i zbliżyć się do siebie wzajemnie.

Poniżej zamieszczono kilka propozycji na przyrządzenie wspólnego pysznego posiłku :)

Wesołe naleśniki

1 SZKLANKA MĄKI PSZENNEJ
2 JAJKA
1 SZKLANKA MLEKA
3/4 SZKLANKI WODY GAZOWANEJ
SZCZYPOTA SOLI
3 ŁYŻKI OLEJU
OWOCE
SEREK WIEJSKI



1. Mąkę, jajka, wodę gazowaną, mleko, szczyptę soli i olej miksujemy.
2. Nagrzewamy patelnię, ustawiamy na średnią moc
3. Mąkę chochlą odmierzamy porcję naleśnika
4. Wyliewamy na patelnię staramy się aby ciasto rozeszło się równomiernie
5. Po 30-40 sekundach przekładamy naleśnika na drugą stronę
6. Po usmażeniu dekorujemy wedle uznania ;)

Galaretka z pomarańczy



3 SŁODKIE POMARAŃCZE
550 ML WODY
3 ŁYŻKI MIODU
2 ŁYŻECZKI ŻELATYNY

1. Pomarańcze myjemy, wyciskamy sok
2. Dodajemy 500 ml wody z miodem i gotujemy 15 minut
3. Żelatynę rozpuszczamy w 50 ml zimnej wody (dodajemy do garnka, zagotowujemy)
4. Płyn przelewamy do małych miseczek
5. Wstawiamy do lodówki na 2 godziny

Mus z pieczonych bananów

4 BANANY
180 ML MLECZKA KOKOSOWEGO
1 ŁYŻKA MIODU

1. Banany pieczemy w piekarniku ok. 20 minut, temperatura 180°C (skórkę zdejmujemy dopiero po upieczeniu)
2. Banany miksujemy z miodem i mleczkiem kokosowym



Budyń czekoladowy z jadalną ziemią Oreo



1/2 L MLEKA
2 ŻÓŁTKA
2 ŁYŻKI MIODU
200G GORZKIEJ CZEKOŁADY
2 ŁYŻKI MĄKI ZIEMNIACZANEJ
CIASTECZKA OREO

1. 400ml mleka zagotowujemy z miodem i masłem, dodajemy połamaną czekoladę, rozpuszczamy a następnie zmniejszamy ogień.
2. 100 ml mleka miksujemy z mąką ziemniaczaną i żółtkami
3. Powoli dodajemy zmiksowane mleko do garnka, cały czas mieszamy (budyń musi się zagotować).
4. Odstawiamy budyń do ostygnięcia
5. Jadalna ziemia Oreo: ciasteczka oczyszczamy z kremu, rozgniatamy je tak aby powstały okruszki
6. Dodajemy ziemię do budyń

Gofry belgijskie (drożdżowe)

3 SZKLANKI MAKI
12G DROŻDŻY INSTANT
1,5 SZKLANKI MLEKA (CIEPŁEGO)
200G MASŁA (ROZTOPIONEGO)
8 ŁYŻEK CUKRU PERLISTEGO
1 CUKIER Z ŁASKĄ WANILII
2 JAJKA
2 ŻÓŁTKA
ŁYZECZKA CYNAMONU
SZCZYPTA SOLI



1. Do miski wrzucamy mąkę, sól, cynamon, cukier z łaską wanilii, jajka, drożdże instant, wlewamy mleko i roztopione masło (ciepłe)
2. Całość mieszamy mikserem
3. Miskę przykrywamy, odstawiamy na 50 minut do lodówki
4. Rozgrzewamy gofrownicę, nakładamy po dwie łyżki ciasta
5. Pieczemy 5 minut
(gofry smakują lepiej po wystygnięciu)



Domowe krówki

3/4 KOSTKI MASŁA
SZKLANKA CUKRU
200ML ŚMIETANY KREMÓWKI
1 OPAKOWANIE CUKRU Z WANILIĄ
MASŁO DO WYSMAROWANIA FORMY

1. Masło podgrzewamy z cukrem (cały czas mieszamy)
2. Gdy cukier rozpuści się dodajemy kremówkę i cukier z łaską wanilii
3. Mieszamy do momentu aż wszystko zageęsi się
5. Masę wylewamy do formy np. blaszki wysmarowanej masłem
6. Gdy masa zastygnie, krówki będą gotowe ;)

Zimowy torcik

MAŁY SPÓD TORTOWY (3 WARSTWOWY)
DŻEM NP. MALINOWY, PORZECZKOWY
200 ML ŚMIETANY KREMÓWKI (DOBRZE SCHŁODZONA)
1 GALARETKA
SOK POMARAŃCZOWY
DEKORACJE: POSYPKI, BEZIKI, MASA CUKROWA, ŚWIEŻE OWOCE



1. Krem: do szklanki wsypujemy galaretkę i zalewamy ją 45-50 ml gorącej wody (mieszamy). Ubijamy śmietanę i dodajemy do niej lekko ciepłą galaretkę. Wszystko miksujemy na wolnych obrotach.
2. Biszkopcy nasączamy sokiem pomarańczowym i smarujemy dżemem, następnie przekładamy je masą. Masę nakładamy również na wierzch i boki tortu
3. Tort prawie gotowy....jeszcze tylko dekoracje ;)

Pingwinkowe koreczki

**MINI MOZARELLA
CZARNE OLIWKI
MARCHEWKA
WYKAŁACZKI**



1. Obieramy małą marchewkę, kroimy na średniej grubości plasterki i wycinamy trójkąty (na dziób i łapki)
2. Elementy pingwinka łączymy za pomocą wykałaczek (głowa z oliwki, skrzydełka- przekrojona oliwka, brzuszek z mini mozzarella)

Muffinki z serem i szynką



**120G ŻÓŁTEGO, STARTEGO SERA
100G SZYNKI (KROIMY W KOSTKĘ)
1,5 SZKLANKI MĄKI
1 ŁYŻECZKA PROSZKU
2 ŁYŻKI MASŁA (ROZTOPIONEGO)
1/2 SZKLANKI MLEKA
2 JAJKA
1/2 ŁYŻECZKI SOLI
1/2 ŁYŻECZKA PIEPRZU**

1. W jednej misce łączymy: mąkę, sól, pieprz, proszek do pieczenia
2. W drugiej jajka, mleko oraz roztopione masło
3. Mokre składniki dodajemy do suchych
4. Dodajemy szynkę i ser (wszystko mieszamy)
5. Papiłotki napełniamy ciastem (3/4 papiłotki)
6. Pieczemy 20 minut, w temperaturze 180°C

Pizza

**0,6 KG MĄKI
1 ŁYŻECZKA SOLI
100 ML OLEJU
300 ML WODY LETNIEJ
10G KOSTKI DROŻDŻY
SZCZYPTA CUKRU
POMIDORY W PUSZCE
ŁYŻECZKA MIODU
PAPRYKA SŁODKA, CZOSNEK
SZCZYPTA SOLI, PIEPRZU
SER I INNE DODATKI (WEDLE UPODOBAŃ)**



1. Sporządzamy rozczyń: woda, olej, drożdże, szczypta cukru (mieszamy)
2. Do mąki dodajemy rozczyń i wyrabiamy ciasto (jeżeli jest taka potrzeba podsypujemy mąką)
3. Odstawiamy ciasto na godzinę (najlepiej jednak przygotować ciasto kilka godzin wcześniej)
4. Ciasto dzielimy na mniejsze kawałki (2-3)
5. Rozwałkowujemy ciasto, możemy również formować ręcznie
6. Placek smarujemy sosem pomidorowym (przy racie pizzy zostawiamy 1 cm bez sosu)
7. Nakładamy dodatki
8. Pizzę pieczemy w 240°C przez 15-20 minut

Sos pomidorowy: Do garnka wrzucamy pomidory w puszcze, szczyptę soli i pieprzu, papryki słodkiej, dwa ząbki czosnku (wszystko zagotowujemy) a następnie blendujemy (odstawiamy do wystygnięcia)