

Katia Casprini

Roberta Guidotti

ΜΑΜΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ!

ΕΤΟΙΜΑΖΩ ΓΛΥΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ - ΣΕΛ. 7

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ - ΣΕΛ. 8

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ - ΣΕΛ. 9

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ! - ΣΕΛ. 10

ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΟ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ - ΣΕΛ. 11

ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ - ΣΕΛ. 12

Συνταγές

ΠΑΝΚΕΪΚΣ - ΣΕΛ. 14

ΚΕΪΚ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ - ΣΕΛ. 20

ΓΡΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ - ΣΕΛ. 26

ΜΑΦΙΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑ - ΣΕΛ. 30

ΜΑΦΙΝ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ - ΣΕΛ. 36

ΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΑΧΛΑΔΙΑ - ΣΕΛ. 42

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ - ΣΕΛ. 48

ΚΕΪΚ ΠΟΠΣ - ΣΕΛ. 54

ΚΕΪΚ ΖΕΒΡΑ - ΣΕΛ. 58



Σελ. 14



Σελ. 20



Σελ. 26



Σελ. 30



Σελ. 36



Σελ. 42



Σελ. 48



Σελ. 54



Σελ. 58



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το βιβλίο δεν είναι ένας απλός οδηγός μαγειρικής για να φτιάχνουμε τέλεια γλυκά, αλλιά, πάνω απ' όλα, στόχος του είναι να προτείνει δραστηριότητες που φέρνουν τα παιδιά πιο κοντά στο καλό φαγητό και τη σωστή διατροφή.

Οι εικονογραφημένες συνταγές, εύκολες και δημιουργικές, με μια γεύση από παλιές καλές εποχές, αποτελούν θαυμάσια ευκαιρία για τους μικρούς μας θησαυρούς να αποκτήσουν αυτονομία, και η υλοποίησή τους μπορεί να μετατραπεί σε μια διασκεδαστική στιγμή του χρόνου που μοιραζόμαστε μαζί τους.

Η ιδέα για το βιβλίο αυτό γεννήθηκε στον πάγκο της κουζίνας ενώ μαγειρεύαμε με τα παιδιά μας. Ύστερα από πολυάριθμα αιτήματά τους για να κάνουν διάφορα πράγματα μόνα τους και νιώθοντας την ανάγκη να τα ικανοποιήσουμε, αρχίσαμε να αναζητούμε μια μέθοδο μαγειρικής που να τους δίνει τη μέγιστη δυνατή αυτονομία **από την ηλικία περίπου των τριών ετών.**

Έτσι, σκεφτήκαμε συνταγές που μπορούν να τις εκτελέσουν και παιδιά που δεν έχουν ακόμη μάθει να διαβάζουν και μπορούν να μετράνε μόνο με τα δάχτυλα του ενός χεριού.

Έχουμε πράγματι περιορίσει το κείμενο στο ελάχιστο, **χρησιμοποιώντας τη γλώσσα των εικόνων και των σχεδίων**, ενώ ολοκληρώσαμε αυτή την απλουστευμένη προσέγγιση με απλές μεζούρες, **που δεν απαιτούν ζυγαριά**, αλλιά μόνο ένα κεσεδάκι από γιαούρτι ή ένα κουτάλι σούπας. Το ζύγισμα των υλικών γίνεται παιχνίδι και ταυτόχρονα βελτιώνει πτυχές της ανάπτυξης του παιδιού, όπως ο έλεγχος της κίνησης και η ικανότητα συγκέντρωσης.

Τα υλικά που χρησιμοποιούνται σε κάθε συνταγή είναι λίγα και πολύ συχνά τα έχουμε ήδη στην κουζίνα μας ή είναι πολύ εύκολο να τα βρούμε.

Για ακόμη μεγαλύτερη ευκολία, έχουμε σχεδιάσει ετικέτες με εικόνες που μπορούμε να κολλήσουμε στα διάφορα δοχεία τροφίμων, ώστε τα παιδιά να βρίσκουν τις ίδιες εικόνες στο βιβλίο και να μπορούν να αναγνωρίζουν και να χρησιμοποιούν σωστά το κάθε συστατικό.

Στη συνέχεια, μέσα από τις εικόνες μπορούν να ακολουθήσουν τα βήματα της συνταγής χωρίς τη βοήθειά μας. **Και όλα αυτά δίχως να έχουν μάθει ακόμη να διαβάζουν!**

Άλλωστε, η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική είναι συναρπαστικές δραστηριότητες, και για τα παιδιά το να μαγειρεύουν και να φτιάχνουν γλυκά ακριβώς όπως οι μεγάλοι είναι κάτι πολύ σπουδαίο!



*«Ας τα βοηθήσουμε
να το κάνουν
μόνα τους».*

Μαρία Μοντεσσόρι

ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Το να μαγειρεύουν μόνο τους τα παιδιά παρέχει πολλαπλά οφέλη.

Βεητιώνει

τη δεξιότητα
της κίνησης
των χεριών

Βεητιώνει

την ικανότητα
συγκέντρωσης

Εξασκεί

την ικανότητα
αρίθμησης και αναγνώρισης
των βημάτων
στη συνταγή

Ενισχύει

την επιθυμία
για ανεξαρτησία
και «χτίζει» την
αυτοπεποίθηση

Ενθαρρύνει

τα παιδιά να φροντίζουν
τον εαυτό τους και να
τρώνε υγιεινά

Βοηθάει

τα παιδιά
να είναι λιγότερο
ιδιότροπα με τη
διατροφή τους

Μαθαίνει

τα παιδιά
να σκέφτονται μεθοδικά

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

«Μπορούμε να μάθουμε στα παιδιά να δοκιμάζουν και να επιλέγουν ποιοτικά υλικά με διασκεδαστικό τρόπο;»

Φυσικά!

Η συμμετοχή των παιδιών στην εκτέλεση υγιεινών συνταγών, αλμυρών και γλυκών, είναι ένας από τους πιο λειτουργικούς τρόπους ανάπτυξης των πέντε αισθήσεων, τόνωσης της ανεξαρτησίας και θεμελίωσης της διατροφικής αγωγής. Όταν τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τα διάφορα υλικά, εξοικειώνονται με την εμφάνιση, το όνομα, το χρώμα, το σχήμα, τη μυρωδιά τους και αρχίζουν να δίνουν σημασία και αξία στα τρόφιμα. Εν ολίγοις, η συζήτηση για τα τρόφιμα, ενώ τα κοιτάζουν και τα αγγίζουν, είναι διασκεδαστική και θέτει τα πρώτα θεμέλια για μια υγιή διατροφική συμπεριφορά.

«Ποια συστατικά είναι κατάλληλα για τα παιδιά;»

Όσα είναι κατάλληλα και για τον καθένα μας. Απλά υλικά που υπήρχαν στο ντουλάπι της γιαγιάς μας και μας θυμίζουν την ευωδιά των μπισκότων που μας έφτιαχνε. Μπισκότα και κέικ που αγκαλιάζουν και τρέφουν τη λαχτάρα μας για αγάπη και φροντίδα. Διαλέγουμε τα υλικά μαζί με τα παιδιά· έτσι θα εκτιμήσουν τις συμβουλές μας και θα μάθουν να επιλέγουν υγιεινές τροφές.

«Από ποια ηλικία μπορούμε να αρχίσουμε να εμπλέκουμε τα παιδιά στην κουζίνα;»

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ηλικία για να ξεκινήσουμε. Στην πραγματικότητα, όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα! Τα παιδιά έχουν απεριόριστες δυνατότητες — ας τα αφήσουμε ελεύθερα να εκφραστούν μπροστά σε ένα χυμένο ποτήρι γάλα ή σε λίγο αλεύρι σκορπισμένο στο πάτωμα. Ο πειραματισμός βοηθάει τα παιδιά να βελτιώσουν τις πρακτικές τους δεξιότητες, που είναι πολύ σημαντικές για την ανάπτυξή τους, και θα μας εντυπωσιάσει το πόσο φυσικά μαθαίνουν να χτυπάνε ένα αυγό ή να ζυμώνουν. Δείχνοντας εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, θα βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.

«Είναι επικίνδυνο να αφήνουμε τα παιδιά ελεύθερα να χρησιμοποιούν όλα τα σκεύη της κουζίνας;»

Είναι σαφές ότι εμείς οι γονείς πρέπει να είμαστε παρόντες και να επιβλέπουμε κάθε τους βήμα. Αρχικά μπορούν να χρησιμοποιούν σκεύη κατάλληλα για τα χεράκια τους, όπως μικρά παιδικά μαχαίρια, μικρούς πλάστες και μικρά, παιδικά ψαλίδια.

Giulia Ferrara

Βιολόγος – διατροφολόγος

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ

Τα παιδιά μάς εκπλήσσουν. Αν τα αφήσουμε να παίξουν και να πειραματιστούν, το καθένα με τον δικό του ρυθμό και τη δική του φαντασία, μπορούν να δημιουργήσουν σπουδαία πράγματα! Έτσι, θα τα ακούσουμε να λένε: «*Μαμά, τα κατάφερα μόνος/-η μου!*». Προφανώς, πάντα με τη δική μας υποστήριξη και επίβλεψη, ειδικά στην κουζίνα. Και αφού δοκιμάσουμε τις βασικές συνταγές, μπορούμε να τις προσαρμόσουμε και στις δικές μας και στις δικές τους προτιμήσεις!

Πώς θα βοηθήσουμε τους μικρούς μάγειρες να ετοιμάσουν τις λιχουδιές τους



ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ετοιμάζουμε μια επιφάνεια καθαρή και τακτοποιημένη με:

- 1 πλενόμενο πλαστικό τραπεζομάντιλο
- 1 δίσκο για να τοποθετήσουμε τα δοχεία και τα απαραίτητα υλικά
- τα απαραίτητα σκεύη και εργαλεία για την εκτέλεση της συνταγής, κατάλληλα για τα χεράκια τους.



ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ

Τα παιδιά έχουν την τάση να γεμίζουν πολύ το κουτάλι με στερεά συστατικά και λίγο με υγρά συστατικά. Δεν πρέπει να ανησυχούμε! Μικρές αποκλίσεις στο γέμισμα των δοχείων ή των κουταλιών δεν θα θέσουν σε κίνδυνο την επιτυχία της συνταγής.



ΑΝΑΚΑΤΕΜΑ

Μπορούμε να αφήνουμε τα παιδιά να ανακατεύουν τα υλικά με ένα σύρμα, αφού προσθέτουν κάθε κουταλιά της συνταγής και να τα βοηθάμε όταν η ζύμη γίνεται πιο σκληρή ή σε συγκεκριμένα βήματα, όπως «χτυπήστε ελαφρώς τα αυγά με τη ζάχαρη». Η άχνη ζάχαρη διαλύεται πιο εύκολα.



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ - ΨΗΣΙΜΟ

Πρέπει πάντα οι ενήλικες να είμαστε παρόντες και με μεγάλη προσοχή στη χρήση φούρνου ή εστίας της κουζίνας, ώστε να υπάρχει απόλυτη ασφάλεια σε αυτά τα ευαίσθητα βήματα.



προσαρμόζουμε τον χρόνο σύμφωνα με τον φούρνο και το μέγεθος των σκευών μας



ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στα βήματα στα οποία απαιτείται χρήση μαχαριού. Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, οι ενήλικες πρέπει να προτιμούμε μαχαίρια με στρογγυλεμένη άκρη, κατάλληλα για μικρά παιδιά.