

Katia Casprini

Roberta Guidotti

ΜΑΜΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ για «πάρτι»!

ΕΤΟΙΜΑΖΩ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΤΙ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Αλμυρές συνταγές

ΤΣΙΠΣ - ΣΕΛ. 10

ΚΡΕΠΕΣ - ΣΕΛ. 14

ΦΩΛΙΤΣΕΣ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ

- ΣΕΛ. 20

ΜΠΑΛΑΚΙΑ ΜΕ ΡΙΚΟΤΑ

- ΣΕΛ. 26

ΑΛΜΥΡΑ ΜΑΦΙΝ - ΣΕΛ. 30

ΠΙΤΟΥΛΕΣ - ΣΕΛ. 36

ΠΙΤΣΑΚΙΑ - ΣΕΛ. 42



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ - ΣΕΛ. 6

ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ - ΣΕΛ. 7

ΤΑ ΥΛΙΚΑ - ΣΕΛ. 8

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ ΤΗΣ ΑΛΜΠΑ - ΣΕΛ. 9

Γλυκές συνταγές

ΦΡΟΥΤΑ ΓΙΑ ΠΑΡΤΙ - ΣΕΛ. 48

ΝΤΟΝΑΤ - ΣΕΛ. 52

ΚΕΪΚ ΜΕ ΡΙΚΟΤΑ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ - ΣΕΛ. 58



Σελ. 48



Σελ. 52



Σελ. 58



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό είναι το δεύτερο βιβλίο της σειράς «Μαμά, μαγειρεύω!». Το πρώτο είναι αφιερωμένο αποκλειστικά στα γλυκά. Σε αυτό, ωστόσο, θελήσαμε να διευρύνουμε το πεδίο της μαγειρικής μας δράσης και να συμπεριλάβουμε και αλημυρές συνταγές, και ιδίως εκείνες που είναι ιδανικές για υπέροχα μικρά πάρτι.

Η ιδέα για τα βιβλία αυτά γεννήθηκε από την ανάγκη για αυτονομία που εκφράζουν τα παιδιά όταν μπαίνουν μαζί τους στην κουζίνα. Αυτή η παρατήρηση μας οδήγησε να αναπτύξουμε μια μέθοδο για την επεξήγηση των συνταγών που δεν περιέχει παρά ελάχιστο κείμενο και **βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά σε εικόνες, φωτογραφίες και σχέδια**. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατόν να εκτελέσουν τις συνταγές ακόμη και πολύ μικρά παιδιά, **από την ηλικία των 3 ετών**, τα οποία δεν έχουν ακόμη μάθει να διαβάζουν και μπορούν να μετρούν μόνο με τα δάχτυλά τους.

Χρησιμοποιούμε απλές μεζούρες, όπως κεσεδάκια γιαουρτιού και κουτάλια σούπας – αυτό διευκολύνει τη δοσομέτρηση για τα παιδιά και, επιπλέον, τους επιτρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες υπολογισμού και οργάνωσης **χωρίς τη χρήση ζυγαριάς**.

Εμπνευστήκαμε από τη μέθοδο Μοντεσσόρι, η οποία θέλει τα παιδιά να μπορούν να δοκιμάζουν να κάνουν τα πράγματα μόνο τους, προκειμένου να μαθαίνουν από τα λάθη τους, πάντα όμως υπό το άγρυπνο, μη επικριτικό και γεμάτο κατανόηση βλέμμα των γονέων και γενικά των ενηλίκων.

Επίσης, η κουζίνα αποδεικνύεται σχολείο ζωής για τα παιδιά, τα οποία μαθαίνουν μέσα από πρακτικές και ευχάριστες δραστηριότητες να κινούνται στον χώρο και να ξεπερνούν μικρές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν.

Έχουμε επαληθεύσει, στον πάγκο της κουζίνας όπου μαγειρεύουμε με τις κόρες μας, ότι αυτή η μέθοδος ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση, ενώ βελτιώνει τη σχέση των παιδιών με το καλό φαγητό και τη σωστή διατροφή γενικότερα.

Παράλληλα, το μαγείρεμα εντείνει την επιθυμία των παιδιών να μοιράζονται τους καρπούς των κόπων τους με τους άλλους και οδηγεί στην ενίσχυση της κοινωνικότητας. Για τα παιδιά είναι πηγή μεγάλης υπερηφάνειας και ικανοποίησης να προσφέρουν σε φίλους και οικείους να δοκιμάσουν όσα δημιούργησαν τα ίδια.

Και τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο από ένα ωραίο πάρτι για να μοιραστούμε τη χαρά τού να τρώμε όλοι μαζί τις μαγειρικές δημιουργίες τους;

Ακολουθούν υπέροχες συνταγές που μπορούν να αποτελέσουν το μενού ενός πάρτι γενεθλίων, μιας γιορτινής οικογενειακής βραδιάς ή οποιασδήποτε άλλης όμορφης και ευτυχισμένης στιγμής της ζωής μας.

Έτσι, η παρέα με τα παιδιά μας θα γίνει ακόμη πιο ωραία και η σχέση μας, ακόμη πιο τρυφερή!

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

Πώς θα βοηθήσουμε τους μικρούς μάγειρες να ετοιμάσουν τις λιγουδιές τους



ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ετοιμάζουμε μια επιφάνεια εργασίας 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.

ΟΙ ΧΡΟΝΟΙ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ



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



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ - ΨΗΣΙΜΟ

Πρέπει πάντα εμείς 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.



ΑΛΑΤΙΣΜΑ

Για αλμυρές συνταγές, η ποσότητα αλατιού είναι ενδεικτική. Συνιστάται να δείχνουμε στα παιδιά εκ των προτέρων πώς να παίρνουν με τα δαχτυλάκια τους μια πρέζα αλάτι και να τα βοηθάμε ιδιαίτερα κατά τα πρώτα βήματα μιας συνταγής.



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.

ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ

ΩΣ ΜΕΖΟΥΡΕΣ ΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ
ΕΝΑ ΑΔΕΙΟ ΚΕΣΕΔΑΚΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΕΝΑ ΚΟΥΤΑΛΙ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ. ΚΑΙ ΜΕ ΤΡΙΑ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ, ΟΛΑ ΕΤΟΙΜΑ!

1 ΚΕΣΕΔΑΚΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ 125 ΓΡ.



1 ΚΟΥΤΑΛΙ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ

ΓΕΜΙΖΟΥΜΕ

ΤΟ ΚΕΣΕΔΑΚΙ ΜΕ ΤΟ ΚΟΥΤΑΛΙ



ΡΙΧΝΟΥΜΕ

ΤΑ ΥΛΙΚΑ



ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ



ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!

Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΥΛΙΚΩΝ



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ **ΚΟΥΤΑΛΙ ΣΟΥΠΑΣ** ΓΙΑ **ΝΑ ΓΕΜΙΣΟΥΝ ΤΟ ΔΟΧΕΙΟ ΜΕΧΡΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 1 ΕΚΑΤ. ΑΠΟ ΤΟ ΧΕΙΛΟΣ ΤΟΥ**. ΑΥΤΗ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΣΤΗ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙΑΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΚΑΘΩΣ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΜΑΤΙΟΥ-ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ



Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΠΑΝΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ: ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΝ ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ **ΝΑ ΤΑ ΑΝΑΜΕΙΓΝΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΣΥΡΜΑ** ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΡΟΣΘΗΚΗ.

ΤΑ ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΝ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ ΣΤΑ ΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΑΖΑ ΤΙΣ ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΟΥΜΕ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ. ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ ΝΑ ΣΥΝΔΕΣΟΥΝ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΕ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΗΔΗ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ!



ΑΛΕΥΡΙ



ΖΑΧΑΡΗ



ΑΛΑΤΙ



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



ΓΑΛΛΑ



ΗΛΙΕΛΑΙΟ

ΑΛΛΑ ΥΛΙΚΑ



ΝΕΡΟ



ΑΥΓΑ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΧΡΩΜΑ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ
ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ
ΓΛΥΚΩΝ



ΖΑΧΑΡΗ ΑΧΝΗ



ΜΠΕΪΚΙΝ
ΠΑΟΥΝΤΕΡ



ΖΑΜΠΟΝ
ΒΡΑΣΤΟ



ΤΥΡΙ
ΚΡΕΜΑ



ΤΥΡΙ
ΣΚΑΡΜΟΤΣΑ



ΤΥΡΙ
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ



ΤΥΡΙ
ΡΙΚΟΤΑ



ΤΥΡΙ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ



ΝΤΟΜΑΤΑ
ΤΡΙΜΜΕΝΗ



ΨΩΜΙ ΤΟΣΤ



ΜΑΓΙΑ
ΣΤΙΓΜΗΣ



ΡΙΓΑΝΗ



ΜΑΥΡΕΣ
ΕΛΙΕΣ



ΑΡΑΚΑΣ



ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ



ΜΠΕΪΜΠΙ
ΣΠΑΝΑΚΙ



ΚΡΟΚΑΝ
ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ



ΚΡΟΚΑΝ
ΦΙΣΤΙΚΙΟΥ



ΦΡΕΣΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ ΤΗΣ ΑΛΜΠΑ

Λούκα, χρησιμοποίησες το πρώτο βιβλίο Μαμά, μαγειρεύω! με την κόρη σου την Άλμπα. Πώς της φάνηκαν οι συνταγές του και η μέθοδος που προτείνει;

Στην Άλμπα αρέσει να τρώει, αλλά είναι παθιασμένη και με τη μαγειρική. Μιμείται ό,τι κάνω. Ήταν πολύ εύκολο να την ενθαρρύνω να αρχίσει να μαγειρεύει με τη μέθοδο του βιβλίου. Παρότι δεν διαβάζει ακόμα, οι εικόνες τη βοήθησαν πάρα πολύ.

Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισε;

Δεν αντιμετώπισε μεγάλες δυσκολίες! Το βιβλίο είναι φτιαγμένο στα μέτρα των παιδιών, και ήταν πολύ απλό η μικρή να κάνει τα γλυκά με τη μεθόδό του. Φυσικά, και οι συνταγές στο βιβλίο ήταν υπέροχες!

Κατάφερε να τα κάνει όλα μόνη της;

Σχεδόν ναι! Κάποια πιο περίπλοκα βήματα δεν μπορεί να τα εκτελέσει ακόμα. Όμως τα καταλαβαίνει όλα και, κυρίως, παρακολουθεί προσεκτικά το ψήσιμο των κέικ για να τα δοκιμάσει το συντομότερο δυνατό... Το πρόβλημα είναι ότι καίνε, και η Άλμπα δεν μπορεί να περιμένει!

Ποια συνταγή της άρεσε περισσότερο;

Τα μπισκότα με μαρμελάδα! Είναι πολύ απλά, αλλά η μικρή διασκέδασε με τα διάφορα σχήματα και τη μαρμελάδα ως διακόσμηση. Η κουζίνα είναι μεγάλη πηγή έμπνευσης για τη φαντασία, και η Άλμπα είναι πολύ ενθουσιασμένη.

Ήθελε να φτιάξει όλες τις συνταγές ή επέλεξε μόνο κάποιες;

Τις κάναμε σχεδόν όλες! Προφανώς κάποιες ήταν καλύτερες, κάποιες λιγότερο... Αλλά δεν πετάξαμε τίποτα! Ό,τι φτιάξαμε ήταν νόστιμο. Οι συνταγές είναι απλές και το αποτέλεσμα, υπέροχο!

Πιστεύεις ότι η αυτοπεποίθησή της έχει ενισχυθεί μαθαίνοντας να μαγειρεύει μόνη της;

Απολύτως! Η ικανοποίηση τού να φτιάχνει κάτι μόνη της και μετά να το μοιράζεται με άλλους έχει ενισχύσει πολύ την αυτοπεποίθησή της. Μερικές φορές, γυρίζαμε βίντεο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των συνταγών, και η Άλμπα ήθελε να τα βλέπει ξανά και ξανά. Νομίζω ότι έτσι συνειδητοποιεί ακριβώς τη διαδικασία.

Όταν σε βλέπει τώρα να μαγειρεύεις θέλει να συμμετέχει;

Ναι, θέλει πάντα να μαγειρεύει και πηγαίνει αμέσως στο δωμάτιό της για να πάρει τις κατσαρόλες και τα τηγάνια της. Προσπαθώ να την ενθαρρύνω για να εκφράζεται στην κουζίνα.

Έχεις την εντύπωση ότι κάτι έχει αλλάξει στη σχέση της με το φαγητό;

Σίγουρα! Θέλει να τρώει πάντα... Το φαγητό, αλλήλωςτε, είναι ένα από τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή!

Luca Trapanese @trapaluca

μπαμπάς της Άλμπα, μιας μικρούλας κάτω από 5 ετών