

Katia Casprini

Roberta Guidotti

# ΜΑΜΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

για «ΠΙΚ ΝΙΚ» και «ΟΝΑΚ»!

ΕΤΟΙΜΑΖΩ ΣΝΑΚ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΠΙΚ ΝΙΚ  
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ

# ΑΛΜΥΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΑΛΜΥΡΑ ΚΡΑΚΕΡ - ΣΕΛ. 10



ΑΛΜΥΡΑ ΚΡΟΥΑΣΑΝ - ΣΕΛ. 16



ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ  
- ΣΕΛ. 22



ΜΙΝΙ ΟΜΕΛΕΤΕΣ - ΣΕΛ. 28



ΑΛΜΥΡΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ - ΣΕΛ. 34



ΤΑΡΤΑΚΙΑ ΜΕ ΑΡΑΚΑ - ΣΕΛ. 40

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΕΛ. 5

ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ - ΣΕΛ. 6

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ - ΣΕΛ. 7

ΤΑ ΥΛΙΚΑ - ΣΕΛ. 8

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΤΖΟΥΛΙΑ - ΣΕΛ. 9

## ΓΛΥΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΣΚΑΝΤΖΟΧΟΙΡΟΣ ΑΠΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
- ΣΕΛ. 46



ΚΥΒΑΚΙΑ ΚΕΪΚ - ΣΕΛ. 52



ΡΟΛΑΚΙΑ - ΣΕΛ. 58



≡ Ήρα για Πικ νικ ≡





# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα βιβλία μας «Μαμά, μαγειρεύω!» έχουν γίνει πλέον μια μικρή σειρά. Μετά τα δύο πρώτα, που είναι αφιερωμένα σε γλυκά και συνταγές για πάρτι, ακολουθεί ο τρίτος τόμος με συνταγές ιδανικές για πικ νικ, αλλιά και πεντανόστιμα σνακ για όλες τις ώρες της ημέρας.

Δεν είναι, βέβαια, μυστικό ότι με την πρώτη αχτίδα του ήλιου, ακόμη και τον χειμώνα, τα παιδιά είναι πανέτοιμα να βγουν έξω και να περάσουν χρόνο στην ύπαιθρο. Και, όπως όλοι γνωρίζουμε, δεν υπάρχει παιδί που να μην αγαπάει τα πικ νικ και τα σνακ στον κήπο, στο πάρκο ή στην εξοχή. Γιατί λοιπόν να μην ικανοποιήσουμε τον ενθουσιασμό τους και να τα αφήσουμε να συμμετάσχουν στην προετοιμασία του φαγητού που θα μοιραστούν με τους φίλους ή την οικογένεια;

Το βιβλίο αυτό ακολουθεί την ίδια μέθοδο που έχουμε πλέον δοκιμάσει επιτυχώς και η οποία μας επιτρέπει να περιορίσουμε το κείμενο στο ελάχιστο, βασιζόμενες κυρίως σε εικόνες και σε σχέδια, για τη διαδικασία των συνταγών. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμη και πολύ **μικρά παιδιά, ηλικίας μόλις 3 ετών, που δεν έχουν ακόμη μάθει να διαβάζουν** και μπορούν ίσα ίσα να μετρήσουν με τα δάχτυλα του ενός χεριού, μπορούν να φτιάξουν μόνα τους υπέροχες λιχουδιές.

Επίσης, **δεν χρειάζεται ζυγαριά**, καθώς χρησιμοποιούμε απλές μεζούρες, όπως κεσεδάκια γιαουρτιού και κουτάλια της σούπας, κι έτσι διευκολύνονται οι δοσολογίες.

Το άγρυπνο βλέμμα των ενηλίκων, φυσικά, είναι πάντα απαραίτητο, αλλιά είμαστε σίγουροι ότι θα εστιάζει κυρίως στο να απολαμβάνουμε τα παιδιά μας να παίζουν, να ενθουσιάζονται και να χαίρονται τη δημιουργικότητα της κουζίνας.

Η εμπειρία με τις κόρες μας, οι οποίες είναι και οι πρωταγωνίστριες των φωτογραφιών στα βιβλία, και οι μαρτυρίες που έχουμε λάβει από πολλούς αναγνώστες επιβεβαιώνουν ότι η μαγειρική μπορεί να προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση και να αποτελέσει κίνητρο ακόμη και για τα μικρότερα παιδιά, τα οποία μαθαίνουν να κάνουν τα δικά τους λάθη και έτσι να εξελίσσονται, **σύμφωνα με το πνεύμα της μεθόδου Μοντεσσόρι**.

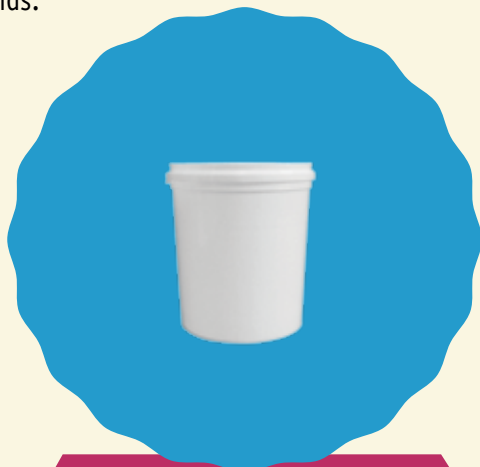
Επιπλέον, η ικανοποίηση που παίρνει το παιδί όταν ολοκληρώνει μια καλή συνταγή βελτιώνει σημαντικά την αυτοπεποίθησή του, το μαθαίνει να μη χάνει το θάρρος του και βελτιώνει την ικανότητά του να συγκεντρώνεται.

Τέλος, είναι μεγάλη χαρά να περνάμε χρόνο με τα παιδιά μας ξεφυλλίζοντας το βιβλίο για να αποφασίσουμε μαζί ποια συνταγή θα ετοιμάσουμε και να βλέπουμε την ευτυχία και την υπερηφάνεια με τις οποίες θα μοιραστούν τις λιχουδιές τους με τους φίλους τους.

**Άλλωστε, τι καλύτερο από ένα ωραίο πικ νικ μια ηλιόλουστη μέρα για να απολαύσουμε τη χαρά των παιδιών;**

# ΠΩΣ ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ

Για την εκτέλεση των συνταγών δεν χρειάζεται ζυγαριά, αλλά μόνο ένα άδειο κεσεδάκι από γιαούρτι και ένα κουτάλι της σούπας.



1 ΚΕΣΕΔΑΚΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ 125 ΓΡ.



1 ΚΟΥΤΑΛΙ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ

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 ΜΕΘΟΔΟ, 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.**

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ

*Πώς θα βοηθήσουμε τους μικρούς μάγειρες να ετοιμάσουν τις λιχουδιές τους*



## ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ετοιμάζουμε μια επιφάνεια εργασίας καθαρή και τακτοποιημένη με:

- 1 πλενόμενο πλαστικό τραπέζοματιλο
- 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 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 μαχαιριού. Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, οι ενήλικες πρέπει να προτιμούμε μαχαίρια με στρογγυλεμένη άκρη, κατάλληλα για μικρά παιδιά.

# ΤΑ ΥΛΙΚΑ



ΑΛΕΥΡΙ



ΖΑΧΑΡΗ



ΗΛΙΑΙΟ



ΓΑΛΑ



ΚΑΚΑΟ  
ΣΕ ΣΚΟΝΗ



ΑΛΑΤΙ



ΝΕΡΟ



ΑΥΓΑ



ΤΥΡΙ  
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ



ΤΥΡΙ  
ΡΙΚΟΤΑ



ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ



ΑΡΑΚΑΣ



ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ



ΜΠΕΪΜΠΙ  
ΣΠΑΝΑΚΙ



ΜΑΥΡΕΣ ΕΛΙΕΣ  
ΣΕ ΡΟΔΕΛΕΣ



ΤΥΡΙ  
ΣΚΑΡΜΟΡΤΣΑ



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ  
ΤΡΙΜΜΕΝΟ



ΒΟΥΤΥΡΟ



ΜΑΓΙΑ  
ΣΤΙΓΜΗΣ



ΣΤΙΚ  
ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ



ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ  
ΚΟΥΦΕΤΑΚΙΑ  
ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ



ΜΠΙΣΚΟΤΑ  
ΠΤΙ-ΜΠΕΡ (125 ΓΡ.)



ΜΠΕΪΚΙΝ  
ΠΑΟΥΝΤΕΡ



ΜΥΡΤΙΛΑ



ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Στο τέλος του βιβλίου υπάρχουν 6 αυτοκόλλητες ετικέτες για τα βασικά υλικά των συνταγών. Θα τις κολλήσουμε στα δοχεία που έχουμε στο σπίτι μας, διευκολύνοντας έτσι τα μικρά παιδιά να καταλαβαίνουν τι χρειάζονται όσο φτιάχνουν τη συνταγή καθώς θα αναγνωρίζουν το υλικό από την εικόνα ακόμη και αν δεν έχουν μάθει ακόμη να διαβάσουν.



# Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΤΖΟΥΛΙΑ @MAMMACHELIBRO

*Τζούλια, έχεις χρησιμοποιήσει το πρώτο βιβλίο Μαμά μαγειρεύω! με τα τρία παιδιά σου. Πώς σας φάνηκε;*

Πολύ καλό, ειδικά το γεγονός ότι οι συνταγές έχουν σχεδόν μόνο φωτογραφίες. Όταν ετοιμάζω με τα παιδιά μου συνταγές που εξηγούνται με τον παραδοσιακό τρόπο, μόνο εγώ διαβάζω τις οδηγίες, και τότε, σε εκείνο το κενό, αρχίζουν να αγγίζουν τα πάντα, ίσως και να τσακώνονται. Αντίθετα, στην περίπτωση ενός βιβλίου που γίνεται κατανοητό μέσω εικόνων, τα παιδιά εμπλέκονται αμέσως στην «ανάγνωση».

*Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;*

Η μόνη δυσκολία είναι ότι τα παιδιά μου θέλουν να τα κάνουν όλα μόνα τους και ταυτόχρονα, οπότε έχουμε μάθει να μοιράζουμε τις αρμοδιότητες: ο Τζάκομο σπάει τα αυγά, ο Ματία ρίχνει τις κουταλιές με το αλεύρι, η Ελίζα, το γάλα, και μετά ανακατεύουν εναλλάξ. Ακολουθώντας τις οδηγίες του βιβλίου, πήραμε τα άδεια κεσεδάκια γιαουρτιού, και είμαστε πολύ ευχαριστημένοι με αυτά.

*Κατάφερε η Ελίζα, που είναι 3 ετών και δεν γνωρίζει ακόμη να διαβάσει, να μαγειρέψει μόνη της;*

Ναι, και είμαστε πολύ περήφανοι γι' αυτό. Τόσο πολύ, που ένα πρωί φτιάξαμε μαζί πανκέικς για όλους, και εκείνη δεν έκανε τίποτα άλλο από το να επαναλαμβάνει ότι τα είχε φτιάξει «μόνη της», γιατί όντως έτσι έγινε.

*Έχουν τα παιδιά αγαπημένη συνταγή;*

Ναι! Και μάλιστα αυτή έχει γίνει παράδοση για εμάς: τα πανκέικς που φτιάχνουμε όλοι μαζί κάθε Κυριακή. Μια μέρα χρειάστηκε να βγω στις 8 το πρωί για να αγοράσω αυγά, γιατί δεν υπήρχε περίπτωση να φτιάξουμε άλλο πρωινό παρά πανκέικς.

*Πιστεύετε ότι η ενασχόληση με τη μαγειρική, ακολουθώντας τη μέθοδο του βιβλίου, είναι ένας καλός τρόπος για να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση των παιδιών;*

Σίγουρα! Μάλιστα, μπορώ να πω ότι έχει τονώσει και τη δική μου αυτοπεποίθηση, γιατί γενικά δεν είμαι άσος στην κουζίνα, και αυτό το βιβλίο με διευκολύνει πολύ να φτιάξω ακόμα και κάποιες περίπλοκες συνταγές. Και αυτό είναι υπέροχο!

*Τα παιδιά σας είναι παθιασμένα με τη μαγειρική;*

Προσπάθησα να τα εμπλέξω από μικρή ηλικία στην κουζίνα με απλές συνταγές. Δεδομένου ότι η ώρα του μαγειρέματος είναι μια αφορμή για να περνάμε χρόνο μαζί, ένας τρόπος για την ενίσχυση του δεσμού γονέα-παιδιού, τους αρέσει πολύ. Επιπλέον, όσα προσπαθούν να μαγειρεύουν μόνα τους τα εκτιμούν περισσότερο. Χάρη στα δύο πρώτα βιβλία της σειράς «Μαμά, μαγειρεύω!» έχουν έρθει σε επαφή με νέες γεύσεις και νέες τροφές.

*Giulia Tellì @mammachelibro*

*μαμά της Ελίζα, του Ματία και του Τζάκομο (3, 7 και 9 ετών)*