

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*Издание для развивающего обучения
Для занятий взрослых с детьми дошкольного возраста
(текст читают взрослые)*

*Дамыту біліміне арналған баспа
(мектеп жасына дейінгі балаларға арналған оқылық)
Ересек балалардың оқуына арналған*

Серия «Монтессори. Учимся и играем дома»

Ванесса Туане

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ПО МЕТОДИКЕ МОНТЕССОРИ

(Орыс тілінде)

Перевод с французского В. Б. Ульянова

Консультант Н.Н. Смирнова

Ответственный редактор Л. А. Снаренкова
Художественный редактор Н. К. Кривошта
Компьютерная верстка Ю. А. Мешковой
Корректор И. А. Анина

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: (495) 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Многоканальный тел. (495) 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Тауар белгісі: «Эксмо»

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация — қарастырылған

Сертификация туралы ақпарат сайтта: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено 28.08.2019. Срок годности не ограничен.

Подписано в печать 18.07.2019. Формат 90x100/16. Гарнитура Myriad.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 9,0.

Тираж 3000 экз. Заказ №

Отпечатано в России.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат».

170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

УДК 087.5

ББК 74.102

ISBN 978-5-04-096553-3

© playBac, 2019

© Ульянова В. Б., перевод, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», издание на русском языке, 2019



Продукция соответствует требованиям
ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции,
предназначенной для детей и подростков».

ВАНЕССА ТУАНЕ

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

по методике

Монтессори



КОНСУЛЬТАНТ

Надежда Смирнова

#эксмогетство

Москва
2019

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ.....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
КУХНЯ В СТИЛЕ МОНТЕССОРИ.....	8
ГОТОВИМ С РЕБЕНКОМ	10
ГОТОВИМ ПО МОНТЕССОРИ.....	14
ПРАКТИКА МОНТЕССОРИ НА КУХНЕ	18
РАЗВИВАЕМ ЧУВСТВА НА КУХНЕ.....	28
РАЗВИТИЕ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ	30
СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ	32

◆ ЗАКУСКИ

РУЛЕТКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ С СЫРОМ	38
КРЕВЕТКИ С АВОКАДО И ГРЕЙПФРУТОМ В СТАКАНЕ.....	40
СЛОЕННЫЙ ТОРТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЛИВОЧНОГО СЫРА.....	44
МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКОМ	46
ЛОДОЧКИ ИЗ ЦИКОРИЯ С РЕДИСОМ И МОРКОВЬЮ.....	50
КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ.....	52
КЕЙК С ЛОСОСЕМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ	54
ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	58

◆ ВТОРЫЕ БЛЮДА

ДРАНИКИ С СЫРОМ	62
РИЗОТТО С КУРИЦЕЙ И ЦУККИНИ.....	64
ОМЛЕТ С ТУНЦОМ	66
РЫБА С ПЮРЕ ТРЕХ ЦВЕТОВ	68
ЭСКАЛОП ИЗ КУРИЦЫ В ПАНИРОВКЕ	72
БУКВЫ ВО ФРИТЮРЕ	76
ФАЛАФЕЛЬ.....	78
ДОМАШНЯЯ ПИЦЦА	82
ДОМАШНИЕ НЬОККИ	86
ЯЙЦА КОКОТ.....	90
СОЛНЕЧНЫЙ ПИРОГ	92

◆ ДЕСЕРТЫ

ФРУКТОВЫЕ ШАШЛЫЧКИ.....	96
ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА	98
ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ	100
БЛИНЫ В ДЫРОЧКУ	102
ЧЕРНО-БЕЛОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	104
ЗОЛОТИСТЫЕ СЛАДКИЕ «УШКИ»	108
ПЕСОЧНЫЕ РОЗЫ	110
ЙОГУРТОВЫЙ КЕКС	112
ШОКОЛАДНО-БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ	114
ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ-ПЕРЕВЕРТЫШ	116
ДОМАШНЯЯ ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА	120
ГЕОМЕТРИЧЕСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ	122
БАШНЯ ИЗ ЗВЕЗД	124
ДОМАШНИЙ ХЛЕБ	128
МЯГКОЕ ДОМАШНЕЕ МАСЛО	132
ЕЖЕВИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ.....	136
ЛИМОНАД ИЗ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ	138
ДЛЯ ЗАМЕТОК	140
УКАЗАТЕЛЬ ПО УРОВНЮ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ	142
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	143

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Как рецепт приучает к самостоятельности

Обучающая польза рецепта

Как отражены в рецепте принципы системы Монтессори

Этапы приготовления, с которыми ребенок справится самостоятельно!



Советы взрослым

◆ СООТНОШЕНИЕ МЕР

- Одна миска = 350 мл или 350 г
- Одна чайная ложка с горкой = 5 г сахара или 5 г муки
- Одна чайная ложка = 5 мл жидкости
- Одна столовая ложка = 15 мл жидкости
- Одна столовая ложка с горкой = 15 г муки или 10 г сахара
- Один стакан = 150 мл жидкости
- Один стакан = 100 г муки
- Один стакан = 140 г сахара

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я открыла для себя методику Монтессори около 20 лет назад. Больше всего меня потрясло то, что детям предоставляется свобода действий, которая необходима для их развития и взросления, построения личности и раскрытия потенциала. Это уважительный подход к истинной природе ребенка — природе сенсорного исследователя. Ваш малыш учится, познавая мир с помощью пяти чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Совместная готовка — идеальный вид деятельности, поскольку она позволяет делать новые сенсорные открытия в домашней обстановке, не тратя много денег. Важно с трех лет привлекать ребенка к приготовлению обеда, так как в этом возрасте природное любопытство подталкивает малыша к новым открытиям.

Вы хотите привлечь ребенка к готовке, но не знаете, с чего начать? Ответ вы найдете в практических подсказках в первой части этой книги. Совместная готовка очень полезна с образовательной точки зрения: такая деятельность учит малыша трех лет и выше совершать простые повседневные действия (например мыть руки, резать овощи), развивает сенсорное восприятие, обучает математике и точным наукам (малыш начинает считать, прибавлять, измерять, делить, смешивать ингредиенты и наблюдать за их преобразованием), развивает речь (обогащает словарный запас, учит выражать свои чувства и ощущения), дает новые знания (например о происхождении продуктов питания) и помогает привлечь к заботе об окружающей среде (выращивать и поливать растения). Именно для этого и была задумана эта книга. Во второй ее части вы найдете несложные рецепты блюд, разнообразные и красочные, навеянные самой природой и сменой времен года.

Ванесса Туане, автор книги и монтессори-педагог

С точки зрения Марии Монтессори жизненная задача дошкольника — приспособиться к окружающему миру. В этом отношении приготовление еды невозможно переоценить. Во-первых, это умение необходимо для жизни. Когда ребенок может самостоятельно что-то приготовить, то он наполняется чувством собственной значимости, ощущает себя самостоятельным и независимым от взрослого.

Во-вторых, от него потребуются произвести очень разные и точные движения, например: почистить и порезать огурец, перемешать и взбить тесто, намазать маслом хлеб. А это способствует развитию сенсомоторной координации, без которой в будущем невозможным будет научиться писать.

В-третьих, при приготовлении еды используются разнообразные орудия, такие как нож, овощечистка и яйцерезка. С каждым из орудий ребенок научится работать в соответствии с особенностями их формы.

В-четвертых, разные продукты тоже обладают неодинаковыми свойствами: яблоко твердое, а яйцо внутри хрупкое и жидкое; масло мягко размазывается, а хлеб проминается и крошится. Так ребенок познакомится с разнообразными качествами предметов окружающего мира, которые невозможно узнать, не взаимодействуя с ними.

И в-пятых, каждая кухня уникальна: требует разной посуды для приготовления и разной уборки. У малыша появляются основания для упорядочивания и сортировки предметов, а это начало развития его мышления!

Надежда Смирнова, психолог, монтессори-педагог
и руководитель Международного института
Монтессори-педагогике

КУХНЯ В СТИЛЕ МОНТЕССОРИ



ЗАЧЕМ?

Конечно, кухни рассчитаны на взрослых и их потребности. Интеграция педагогики Монтессори в домашний уклад означает, что ваш ребенок будет **участвовать** в выполнении всех **повседневных обязанностей**. Поэтому привлекайте малыша к приготовлению еды, а также (по мере возможности) к уборке и поддержанию порядка на кухне.

Цель не в том, чтобы сделать из ребенка Золушку, а в том, чтобы через выполнение повседневных задач дать ему возможность координировать и оттачивать свои действия. Ваш ребенок привыкнет заботиться об окружающей среде и нести ответственность за все, что делает.

Совет родителям

Забудьте про пластик и небьющуюся посуду: метод Монтессори признает только «настоящую» посуду. Она помогает воспитывать в детях ответственность.

КАК?

Очень важно поставить **себя на место ребенка** и приспособить все необходимое под его рост и возможности, чтобы удовлетворить его естественную потребность исследовать, наблюдать и прикасаться к новым вещам. Вы также должны принимать во внимание желание вашего малыша участвовать в повседневных делах.

◆ Сортировка и хранение

Главная задача — расположить **на уровне роста ребенка** ящик или полку для хранения мисок, чашек, стаканов и тарелок. И еще один — для хранения отдельных кухонных принадлежностей, подходящих малышу по размеру. Так он сможет действовать самостоятельно.

◆ Холодильник

Освободите нижние полки под молоко, масло, варенье и другие продукты, которые могут понадобиться при готовке.

◆ Рабочая поверхность

Если вы планируете готовить на вашей привычной рабочей поверхности, поставьте для ребенка **лесенку** или **табурет-подставку**. Но лучше подготовить специальное рабочее **пространство с маленьким столиком**, подходящим малышу по росту, чтобы свести риск падения к минимуму.

◆ Ингредиенты

Купите **стеклянные банки** для хранения продуктов (муки, круп), чтобы ребенок мог видеть, что находится внутри. После похода в супермаркет предложите ему помочь вам разложить покупки по банкам.

◆ Отходы

Поместите баки в **доступной зоне**, чтобы малыш смог сам сортировать мусор. И поставьте отдельный контейнер для органических отходов.

◆ Уборка

Подготовьте для ребенка **совок, веник, швабру и губку** небольших размеров. Так, если ваш малыш прольет воду, он сможет сам ее вытереть.



ГОТОВИМ С РЕБЕНКОМ



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ?

Мария Монтессори уделяла большое внимание **инструментам**, которые помогают ребенку развиваться. Ведь они выступают «посредником» — ребенок учится познавать мир через ощущения и конкретные действия.

Приготовление еды — это практическая деятельность, она служит полезной цели. Когда вы готовите с детьми, кухонные принадлежности и посуда и есть ваш инструментарий: они должны быть **легкими**, чтобы ребенку было удобно их держать и чтобы он смог с их помощью совершать простые действия. Если у ребенка будет своя посуда, у него не возникнет сложностей при выполнении необходимых действий и ему проще будет сосредоточиться на них.

Удобная посуда не только научит ребенка правильно выполнять простые повседневные задачи, но и поможет ему развить **моторику, внимательность, точность и координацию действий**.

Советы родителям

Совместное приготовление блюд — это прежде всего общение и положительные эмоции!

◆ Смешиваем

- Деревянная ложка
- Маленькая вилочка: просто необходима!
- Лопаточка: пригодится, чтобы собирать остатки теста из формы
- Емкости разных размеров: салатники, миски и т. д. (только не пластиковые)

◆ Режем

! Внимание: речь идет о настоящих, а не об игрушечных приборах. Не оставляйте ребенка без присмотра.

- Небольшой нож для масла со скругленным лезвием
- Небольшая разделочная доска
- Яблокорезка: чтобы нарезать яблоки на несколько долек одним движением
- Яйцерезка: нарезает яйца вкрутую, подходит и для грибов
- Овощечистка: моделей много, выбирайте самую безопасную для ребенка, с короткой ручкой
- Ножницы со скругленными лезвиями: для нарезки трав
- Формочки в виде звездочек, животных,

букв, геометрических фигур и сердечек: возможность самостоятельно делать выбор — важный аспект методики Монтессори

Советы родителям

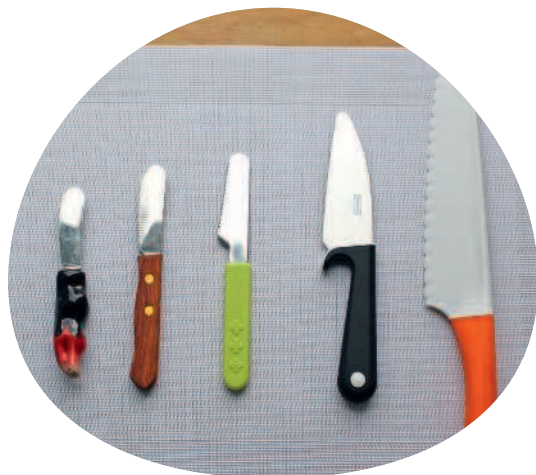
Формочки пригодятся не только для выпечки, с ними можно сделать и необычный бутерброд: например, поэкспериментировать с формой сыра, ветчины, овощей и фруктов.

◆ Переливаем и переносим

- Кухонные щипцы
- Воронка
- Маленькие миски
- Маленькие графины или кувшины для молока

◆ Измельчаем

- Ступка: чтобы толочь травы и специи
- Щипцы для орехов с несложным механизмом
- Толкушка для домашнего пюре с отверстиями или продольными щелями



◆ **Натираем**

- **Терка-решетка** или терка в форме мясорубки



◆ **Выжимаем**

- **Соковыжималка**, желательнее стеклянная (она прочнее пластиковой)

◆ **Моем овощи и фрукты**

- **Дуршлаг**

◆ **Варим, жарим, запекаем**

- **Кастрюля**
- **Сковорода**: выбирайте подходящую, в зависимости от цели использования: антипригарное покрытие может быть опас-

ным для здоровья, так как порой оно «поджаривается» вместе с продуктами.

- **Формы** для каждого рецепта: для пирога, торта и кекса. Выбирайте формы из силикона, маленьким детям будет сложно смазывать дно маслом
- **Бумага для выпечки**: ее нужно стелить на противень или на дно посуды для запекания, чтобы блюдо не пригорело. Можно купить силиконовый коврик, но учтите, что его нельзя класть прямо на источник тепла

◆ **Другое**

- **Скалка**: подбирайте ее под рост своего ребенка. Только представьте себя на месте малыша, который пытается раскатать тесто гигантской скалкой!
- **Половник**: возьмите небольшой, чтобы наливать на сковородку тесто для маленьких блинчиков
- **Сито**
- **Шумовка**
- **Миксер**
- **Силиконовая кисточка**, чтобы смазывать посуду оливковым маслом или выпечку — глазурью
- **Тарелки** всех размеров, чтобы ребенок мог красиво и с гордостью подать свои блюда
- **Сушилка для салата**, желательнее небольшого диаметра, чтобы ребенку было легче ее использовать
- **Деревянные шпажки**, чтобы нанизывать на них небольшие кусочки продуктов

- **Фартук** — это не просто часть униформы поваров, которая защищает одежду от пятен. С психологической точки зрения фартук будет означать для ребенка начало новой деятельности

Совет родителям

Не забудьте завести маленький фартук, лучше всего такого размера, чтобы малыш смог надеть его сам.



ГОТОВИМ ПО МОНТЕССОРИ



КАК ЭТО?

Не делать что-то за ребенка, если он способен сделать это сам, — такой подход нелегко внедрить в современную жизнь, где каждому из нас вечно не хватает времени.

Советы родителям

Начинайте с простых действий и постепенно, по мере взросления ребенка, повышайте их сложность и степень его ответственности.

Подход Монтессори — одновременно конкретный, практичный и ориентированный на **чувства** — очень актуален в наши дни, когда мы стремимся наиболее качественно проводить время с детьми и когда в жизнь семьи все чаще вторгаются гаджеты. Такой подход предлагает пересмотреть свой ритм так, чтобы он учитывал **реальные потребности ребенка** в мире, где каждый одержим достижением успеха.