

МЕНЮ ДЛЯ НЕПОСЕДЫ

Домашняя кулинария - одно из важнейших средств семейного воспитания. Махатма Ганди говорил: "Человек есть то, что он ест". Возможно, это ещё более древнее изречение, но, так или иначе, уже с давних пор люди считали пищу важным фактором формирования характера человека.

У мыслителей более современных можно найти и такую формулировку: "Человек воспитывается в процессе совместной деятельности с другими людьми".

Есть ли что-либо общее между этими высказываниями? На первый взгляд - ничего общего: процесс еды индивидуален, хотя и может сопровождаться общением. В этом процессе совсем не видно, кто приложил столько усилий, чтобы все за столом получили удовольствие. Наверное, невозможно воспитать ребёнка, если просто его кормить. Нужно ещё "что-то". И это волшебное "что-то" - совместная деятельность, в том числе - совместное приготовление пищи. Если ребёнку, пусть даже очень маленькому, не позволять возиться над приготовлением пищи в кухне, то потом он, натолкнувшись несколько раз на отказ от его помощи, займётся "своими делами". И кто будет виноват, что подросток не вырабатывает стремления помогать взрослым? Если мы хотим по-настоящему воспитывать ребёнка, мы должны включить его в жизнь семьи, в её деятельность.

ПОЛЕЗНО и ВКУСНО!

Салат из свеклы

Этот салат дети могут сделать без помощи взрослых.

2 вареные свеклы, 2 яблока, 1 стакан сметаны, 4 зубчика чеснока, соль.

Свеклу очистить от кожуры и натереть на мелкой тёрке. Вымыть яблоки и натереть на средней тёрке. Очистить чеснок и пропустить через чеснокодавилку. Смешать всё это со сметаной, посолить.

Помидоры, фаршированные зелёным горошком

Дети чистят зелёный горошек, варят яйцо, выбирают серединки у помидоров, украшают фаршированные помидоры.

4 - 5 крупных или 6 - 8 мелких помидоров, 250 г свежего зелёного горошка (можно заменить замороженным или консервированным), соль, 0,5 стакана растопленного сливочного масла, сметана, 1 яйцо, зелень петрушки.

Очистить зелёный горошек и отварить в подсоленной воде, отцедить и влить растопленное масло. Сварить яйцо. Снять верхушечки помидоров и выбрать серединки. Мелко порезать петрушку.

Наполнить помидоры до половины горошком, затем сметаной, накрыть кружочками сваренного вкрутую яйца и посыпать петрушкой.

Оставшийся горошек выложить на мелкую тарелку, посыпать петрушкой и уложить сверху помидоры.

Итальянский манный суп

Дети могут натереть сыр на тёрке.

3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г сыра, 1,5 л крепкого бульона, соль, мускатный орех.

Сыр натереть на тёрке. Яйца смешать с манной крупой, сыром, добавить специи и один половник холодного бульона. При добавлении манки нельзя допустить образования комочков, для чего смесь активно мешают (но только не миксером, иначе манка "собьётся в пюре").

Остальной бульон довести до кипения и постепенно добавить в него полученную смесь. Суп должен вариться 4 - 5 минут. Его нужно постоянно помешивать, чтобы яйца и сыр не свернулись.

Таратор

Дети могут сделать таратор сами, если им выдать продукты и всё хорошенько объяснить...

1 литр йогурта, 0,25 л молока или сметаны, 4 столовые ложки растительного масла, 1 свежий огурец, 2 столовые ложки укропа, 3 дольки чеснока, перец, соль, горсть орехов.

Очистить орехи и избавиться от шелухи, истолочь чеснок, порезать огурец и укроп.

Йогурт взбить с молоком (сметаной), прибавить соль, перец, чеснок. Постоянно помешивая влить растительное масло, добавить огурец и укроп.

Получившийся суп поставить на холод. Едят таратор, посыпав орехами.

Оладьи из печени с сыром

Дети могут взбить белки и натереть сыр. Если мясорубка хорошая, то можно поручить детям пропустить через неё печень.

600 г печени, 40 г пшеничной муки, 2 яйца, 40 г топленого масла, 20 г сметаны, 20 г сыра.

Печёнку замочить на 10 - 15 минут в холодной воде, освободить от плёнок, вырезать желчные протоки и пропустить через мясорубку. Взбить белки. Затем смешать с мукой, сметаной, тёртым сыром, желтками, добавить взбитые белки, соль, осторожно перемешать и на хорошо разогретой сковороде с маслом пожарить оладьи (примерно 20 штук).

При подаче полить маслом или сметанным соусом.

Овощные "ёжики" с мясным фаршем

Дети нарезают капусту, морковь, лук, зелень петрушки.

200 г свежей капусты, 2 моркови, 1 луковица, 200 г риса, 200 г мясного фарша, 2 яйца, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 100 г томата-пюре, 150 г сметаны, зелень, 500 г воды.

Овощи нарезать мелкой соломкой, добавить предварительно замоченный в солёной воде рис, сырой мясной фарш, сырые яйца. Всё хорошо перемешать. Сформировать "ёжики", обвалить в муке, обжарить (можно и не обжаривать).

Смешать воду, томат и сметану, подсолить, залить "ёжики", тушить до готовности риса.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рыба по-древнегречески

*Дети шинкуют лук, режут помидоры, зелень.
Украшают готовое блюдо.*

400 г рыбы, 5 помидоров, 2 луковицы, зелёный лук, 200 г щавеля, 200 г шпината, укроп, петрушка, растительное масло, соль, перец по вкусу, вода (столько, чтобы накрыла слой рыбы), половинка лимона.

Мелко нашинковать репчатый и зелёный лук, нарезать кубиками помидоры. Соломкой нарезать листья щавеля и шпината, мелко нарезать зелень петрушки и укропа.

Лук поджарить до светло-золотистого цвета. Добавить нарезанные помидоры, нашинкованный зелёный лук. Всё вместе жарить ещё несколько минут.

Добавить нарезанные листья щавеля и шпината, нарезанную зелень петрушки и укропа и развести горячей водой с расчётом, чтобы смесь покрыла рыбу полностью. Довести до кипения.

Разделанную рыбу залить смесью, добавить соль, перец горошком и тушить до готовности в течение часа.

Подают, украсив дольками лимона.