

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 досуга  
Для занятий взрослых с детьми старшего дошкольного  
возраста (текст читают взрослые)*

*Бос уақытқа арналған басылым  
Ересектердің мектепке дейінгі жастан асқан балалармен  
сабақтарына арналған (мәтінді ересектер оқиды)*

Серия «Полезные книги для детей»

**Наталья Самойлова**

**МАМА, Я УМЕЮ ГОТОВИТЬ! 40 ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД СВОИМИ РУЧКАМИ**

(Орыс тілінде)

Шеф-редактор *Ю. С. Волченко*

Редактор *И. С. Ремизова*

Ответственный редактор *М. Б. Шульман*

Дизайн обложки и компьютерная вёрстка *Т. А. Евтихевич*

Корректор *Л. И. Никифорова*

*Иллюстрации Лукашенко Л. С.*

*Фотографии Ереминой Е. С. и из архива автора.*

Соответствует Техническому регламенту ТР ТС 007/2011

КО ТР 007/2011 техникалық регламентінің талаптарына сәйкес келеді

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: (495) 419-24-90.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20-қабат, 2013-қаб.

Тел. 8 (495) 419-24-90

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасына импорттаушы ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы

мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification>

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Ресей Федерациясында өндірілген. Сертификаттауға жатады

Дата изготовления/Подписано в печать 15.11.2023 .

Формат 84x108/16. Гарнитура PT Sans.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж 2000 экз. Заказ № .

Отпечатано в в АО «Первая Образцовая типография» филиал «Дом печати – ВЯТКА»

610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, д. 122



УДК 087.5  
ББК 36.997  
ISBN 978-5-04-179943-4



© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

© Самойлова Н. И., текст, 2023

© Лукашенко Л. С., иллюстрации, 2023;

© Еремина Е. С., фотографии, 2023

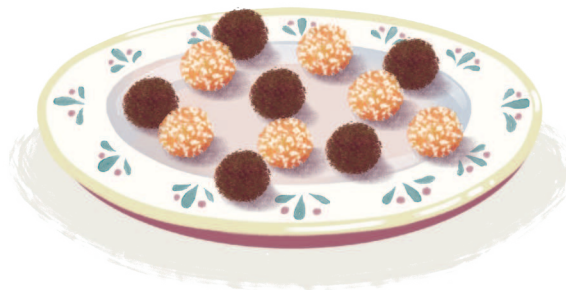




Наталья Самойлова

# Мама, я умею ГОТОВИТЬ!

40 ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД  
СВОИМИ РУЧКАМИ



#эксмодетство

Москва  
2024

# Оглавление

<b>1</b>	<b>Набор кухонного инвентаря</b> .....	9
<b>2</b>	<b>10 базовых кулинарных навыков</b> .....	14
	1. Отмерить и отсыпать.....	15
	2. Перелить.....	15
	3. Перемешать.....	16
	4. Размять.....	16
	5. Намазать.....	17
	6. Взбить.....	17
	7. Отделить.....	18
	8. Раскатать и вырезать.....	18
	9. Нарезать.....	19
	10. Натереть на тёрке.....	19
<b>3</b>	<b>Как использовать рецепты и готовить по ним</b> .....	20
<b>4</b>	<b>Простые полезные рецепты</b> .....	22
	<b>Перекусы и полдники</b> .....	25
	Яблочный перекус.....	26
	Авокадо-тост.....	28
	Лососевый паштет.....	30
	Весенний бутерброд.....	32
	Вафли из капусты.....	34
	Хумус со свёклой.....	36



<b>Десерты</b> .....	39
Клубничный мусс .....	40
Пирожное «Полезная картошка» .....	42
Фруктовый салат .....	44
Мармелад домашний .....	47
Бананово-ягодное мороженое .....	50
Джем с чиа .....	53
<b>5 Рецепты посложнее</b> .....	56
<b>Завтраки</b> .....	57
Шпинатные оладушки .....	58
Смузи «Энергия и бодрость» .....	61
Ягодный крамбл .....	64
Фриттата с зелёным горошком .....	67
Запечённая каша с грушей .....	70
Гречневые оладушки с черносливом и грецким орехом .....	73
Сморреброд с песто, яйцом и креветками .....	76
<b>Перекусы и полдники</b> .....	79
Овощной рап с фасолевым хумусом .....	80
Радужная пицца с тестом из брокколи .....	83
Зелёная тортилья .....	86
Картофельные треугольники .....	89
Быстрый полезный хлебушек .....	92
Лодочки из цикория с курицей .....	95

<b>Десерты</b> .....	99
Творожные ушки .....	100
Ореховая галета с ягодами .....	103
Шоколадные маффины .....	106
Банановый хлеб .....	109
Шоколадное печенье с кабачком .....	112
Нутовые конфеты с курагой .....	115
<b>6 Помощь маме</b> .....	118
Суп из брокколи с зелёным горошком .....	120
Ароматный фасолевый суп .....	121
Суп из цукини и киноа .....	122
Мясная запеканка с рисом из цветной капусты .....	123
Булгур с мидиями .....	124
Салат с куриной печенью и грушей .....	125
Киш с лососем и спаржей .....	126
Фаршированный перец .....	127
Шампиньоны с картофельной начинкой .....	128
<b>7 Вопросы и ответы</b> .....	130
<b>8 Об авторе</b> .....	134
<b>9 Благодарности</b> .....	135



## Здравствуйте, дорогие читатели!

Мы очень рады, что совсем скоро ваши дети узнают, насколько это творческое и невероятно интересное дело — кулинарное искусство. А кто-то даже впервые начнёт помогать родителям на кухне.

В этой книге мы с дочерью Амелией (недавно ей исполнилось 4 года) с любовью собрали для вас самые интересные рецепты, которые испробовали на своей кухне за последние 3 года. Все они быстрые и очень полезные! И самое главное — по этим рецептам ребёнок сможет сам приготовить свои первые блюда!

На каждое из них потребуется максимум 20 минут. Действия в процессе готовки постоянно сменяются, что не даст ребёнку заскучать.

Предлагаем вам пробовать по одному рецепту в неделю. Это даст возможность подготовиться к кулинарному эксперименту и создать добрую и очень полезную традицию. Уверены, ваш ребёнок будет с нетерпением ждать этих занятий.

Мы с Амелией выяснили на практике: уже после первого положительного кулинарного опыта дети становятся самостоятельнее, активнее проявляют интерес к новым продуктам и начинают менять свои пищевые привычки в лучшую сторону.

Успехов вам и вашим детям!

*С пожеланиями здоровья и вдохновения,  
Амели и Натали*



# Набор кухонного инвентаря

Чтобы начать оттачивать ваши кулинарные навыки, прежде всего нужно обзавестись удобными инструментами. Существует базовый набор самых необходимых предметов, но постепенно, по мере знакомства с новыми рецептами, вам потребуется расширять вашу коллекцию инвентаря. При выборе кулинарных инструментов для ребёнка уделяйте внимание размеру, прочности и одновременно лёгкости каждого предмета.



# Базовый набор инвентаря

Необязательно сразу покупать все предметы. Вы можете постепенно, готовя по книге, приобретать инструменты необходимого размера.



Ложка чайная  
14 см



Ложка столовая  
детская  
15–16 см



Миска  
большая  
Ø 25 см



Нож для масла  
15 см



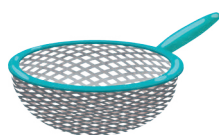
Вилка детская  
15 см



Блюдец



Стакан  
до 200 мл



Дуршлаг  
металлический



Тарелка  
Ø до 17 см



Пиала малая  
Ø 10 см



Лёгкий венчик  
до 18 см



Скалка  
до 20 см



Формочки для теста  
(достаточно набора из 8 шт.)



Разделочная доска  
до 20 см



Мерный  
стакан



Ножницы  
с удобными ручками  
по возрасту



Тяжёлая ступка  
Ø до 15–17 см



Кисточка  
для смазывания  
маслом или соусом



Пресс  
для чеснока



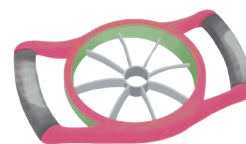
Пресс для овощей – толкушка с основанием круглой формы, до 7×17 см



Яйцerezка – желательнo полностью металлическая Ø до 15 см



Ручная соковыжималка из прочного пластика Ø до 15 см



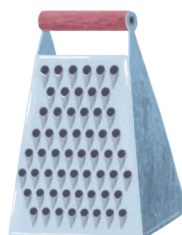
Яблокорезка с удобными держателями для рук и небольшими расстояниями между ножами для большого количества кусочков



Фигурный нож нетяжёлый, с удобным маленьким верхним держателем



Кувшинчик 200–300 мл



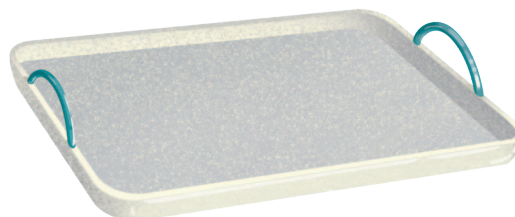
Тёрка с закрытым контейнером либо 4–6-сторонняя высотой до 17 см



Овощечистка с металлическим ножом и удобной ручкой, до 17 см



Сито с удобной ручкой и ушком, чтобы зацепить за кружку или стакан, размер до 7 см



Поднос для раскладывания базового инвентаря и оттачивания 10 базовых кулинарных навыков 20×30 см

Мы с Амелией в рецептах часто используем разные чаши блендера, а также погружную насадку. Это позволяет ребёнку увидеть современные инструменты для приготовления пищи, проследить быстрое изменение состояния тех или иных ингредиентов и, что немаловажно, привыкнуть к иногда громким звукам на кухне.

Чтобы приготовление еды приносило максимальное удовольствие, очень важно выбрать подходящее место. Советую предоставить ребёнку возможность готовить на обеденном столе, чтобы было больше пространства для манёвра. Для удобства и безопасности предлагаю детям до 2 лет готовить с помощью «башни помощника», а детям постарше можно предложить подставку для ног без ступенек (высоту подбирайте в зависимости от высоты стола). Главное – чтобы рабочая поверхность была на уровне талии ребёнка. В идеале, у детей должны быть свои полки или ящики на кухне:

- полка или ящик с контейнерами с инвентарём;
- полка с набором для сервировки: салфетка для приборов, приборы, кувшинчик, стакан, тарелка, чашка;
- набор для уборки: тряпочка на крючке, маленький совок и щётка.

Также здорово, когда ребёнок надевает любимый фартук.



