

Т. Д. БАБИН

# ЛИКБЕЗ С РОДИТЕЛЯМИ И БЕЗ

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА  
ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО  
СОВЕТЫ ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО  
ШЕФ-ПОВАРА



МОСКВА  
Издательство АСТ

УДК 087.5:641.5  
ББК 36.997  
Б12

*Серия «Ликбез с родителями и без»  
основана в 2022 году*

**Бабин, Тарас Дмитриевич.**

Б12      Полезная еда. Питайся правильно. Советы для маленького шеф-повара / Т. Д. Бабин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 127, [1] с. : ил. — (Ликбез с родителями и без).

ISBN 978-5-17-166657-6.

Эта книга способна превратить изучение основ здорового питания не только в весёлую и познавательную игру, но и в увлечение на всю жизнь. Юные читатели примерят на себя роль шеф-повара и окунутся в мир кулинарных знаний и вкусных экспериментов. Ребята узнают о том, какие суперсилы скрывает в себе сбалансированный завтрак, сытный обед и лёгкий ужин. А ещё они поймут, почему в питании так важны белки, жиры и углеводы, научатся отличать полезную еду от вредной и познакомятся с маленькими друзьями большого здоровья — витаминами и микроэлементами. Также мальчишки и девчонки отправятся в путешествие по континентам и эпохам, во время которого раскроют секреты приготовления хлеба, супов, горячих блюд и десертов, узнают о законах гостеприимства у самых разных народов, постигнут основы эконокулинарии, психологии вкуса и даже молекулярной кухни будущего. На страницах этого издания с красочными иллюстрациями ребята найдут простые рецепты оригинальных блюд, творческие задания, мини-игры и множество ценных советов и подсказок, которые помогут научиться готовить полезную и вкусную еду легко и с удовольствием!

Для широкого круга читателей.

**УДК 087.5:641.5  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-17-166657-6**

© Оформление, обложка, иллюстрации.  
ООО «Интеджер», 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com

# ВВЕДЕНИЕ

Дорогой друг! Эта книга — твой пропуск в удивительный мир кулинарных открытий. Здесь кухня превращается в лабораторию чудес, где можно проводить самые разные эксперименты с едой, а продукты становятся верными помощниками. Ты узнаешь, что завтрак заряжает суперсилой, обед даёт энергию, а ужин дарит крепкий сон. Ты раскроешь секреты белков, жиров и углеводов, подружишься с витаминами и микроэлементами и на деле проверишь, могут ли полезные блюда быть аппетитными и вкусными.

Тебя ждут путешествия по разным странам и эпохам, даже кухня будущего приоткрывает дверь, чтобы продемонстрировать умную технику, еду со сверхспособностями и молекулярную кулинарию.

А ещё на каждой странице есть идеи для творчества, ведь здесь помещены весёлые рецепты, увлекательные задания и мини-игры — от выпекания хлеба до создания собственных десертов. Ты научишься готовить несложные блюда, сервировать стол и удивлять гостей. Не страшно, если что-то получится не сразу — даже лучшие шеф-повара начинали с простого, пробуя снова и снова. Главное — готовить с удовольствием и верить в свои силы!



# ЧТО ТАКОЕ КУЛИНАРИЯ

— Привет, Лиза! А ты знаешь, что такое кулинария? — спросил однажды Максим у своей сестры, встретив её на кухне. — Это вроде когда еду готовят... Но зачем, если можно просто бутерброд съесть?

— Ну нет, Макс! — с улыбкой покачала головой Лиза. — Кулинария — это не только вкусно, но и полезно. Если готовить самому, можно делать здоровую еду — без лишнего сахара и вредных веществ!

— Ага, и тогда станешь сильным, как супергерой? — глаза Макса загорелись интересом.

— Именно! Начнём с основ — узнаем, как еда может быть и вкусной, и полезной! Об этом надо спросить у мамы.



## Кулинария — тоже искусство



Кулинария — это настоящее искусство приготовления еды. Представь себе художника, который рисует на холсте. Только вместо красок у нас овощи, фрукты, специи и другие продукты. А взамен кисточек — ложки, вилки, ножи и кастрюли.

Любое блюдо начинается с трёх вещей:

- Продукты — это строительные кирпичики кулинарии. Чем свежее и качественнее ингредиенты, тем вкуснее получится блюдо.
- Посуда и инструменты — они помогают нам измельчать, смешивать, взбивать продукты, а также подвергать их всевозможной тепловой обработке.
- Технологии приготовления — существует много способов: варка, жарка, тушение, запекание, замораживание. Мы разберём их подробнее в следующих главах.

## Помощники повара

Перед тем как начать кулинарное приключение, давай познакомимся с инструментами, без которых не обходится ни один повар.

- Нож — главный помощник в нарезке. Пользуйся им осторожно!
- Разделочная доска — защищает стол от царапин и помогает аккуратно нарезать продукты.
- Миска и кастрюля — без них не получится сварить суп или замесить тесто.
- Ложка, вилка, венчик — с их помощью смешивают и взбивают ингредиенты.
- Сковорода — нужна для жарки и тушения.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

СЛОВО «КУЛИНАРИЯ» ПРОИЗОШЛО ОТ ЛАТИНСКОГО CULINARIA, ЧТО БУКВАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ «КУХОННОЕ ИСКУССТВО». КАК И ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЛЮБЫМ ДРУГИМ ИСКУССТВОМ, ЧТОБ СТАТЬ КУЛИНАРОМ, НУЖНЫ ЗНАНИЯ, НАВЫКИ И ТРЕНИРОВКИ. ЭТА КНИГА ДАСТ ТЕБЕ ВСЁ, ЧТО НЕОБХОДИМО В НАЧАЛЕ ПУТИ.



— Я РАНЫШЕ ДУМАЛ, ЧТО ГОТОВКА — ЭТО ПРОСТО БЫСТРО СВАРИТЬ МАКАРОНЫ. А ТЕПЕРЬ ЗНАЮ, ЧТО КУЛИНАРИЯ — ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО! И ЧУТЬ-ЧУТЬ НАУКА. ЛЮБОЙ ПОВАР — ЗНАТОК СВОЕГО ДЕЛА, И МЫ ТОЖЕ МОЖЕМ СТАТЬ ТАКИМИ.



— ИМЕННО! А ЕЩЁ ХОРОШИЙ ПОВАР ВСЕГДА ДУМАЕТ О ПОЛЬЗЕ ЕДЫ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЙ, НО И ЗДОРОВОЙ.

# ИСТОРИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ

— Макс, а ты когда-нибудь задумывался о том, кому впервые пришла в голову идея пожарить мамонта или оленя? — размышляла вслух Лиза, представляя в голове первобытных людей, которые сидят в пещере.

— Конечно! Приготовление пищи началось ещё в древности. Люди даже не всегда знали, как разжечь огонь! — важно ответил Макс, словно только что вернулся из прошлого.

— То есть раньше ели сырое? Фу-у-у! — Лиза скорчила гримасу отвращения, прикрыв рот ладошкой.

— Да, дети! А потом люди научились жарить, варить, печь — и началась история кулинарии! — в комнату вошла мама в переднике, она только что закончила готовить обед. —

Пойдёмте-ка в кухню, поможете мне накрыть на стол, а я вам расскажу, как нелегко бывало в древности хозяйкам стряпать еду на всю огромную семью.

— Мама, конечно, расскажи, ведь это так интересно!





## Кулинарная революция

Представь: миллионы лет назад люди не знали ни про сковородки, ни про плиты, ни даже про огонь! Они ели то, что могли найти — сырые ягоды, корешки, орехи и мясо животных. Хотя и тогда уже появлялись зачатки кулинарной науки. Например, древние люди, жившие в тропиках, поливали сырую рыбу, перед тем как её съесть, лимонным соком. Так она становилась более аппетитной и безвредной.

Но однажды произошло настоящее волшебство — люди приручили огонь. Предполагают, что молния ударила в дерево, и оно загорелось, а кто-то догадался, что жар от костра делает мясо мягче и ароматнее. Так началась первая кулинарная революция!

С тех пор пищу стали готовить на огне. Со временем люди поняли, что такая еда не только вкуснее, но и безопаснее для здоровья — в ней меньше микробов. А ещё она легче переваривается и даёт больше сил.

Потом наши предки научились делать посуду из глины — горшки, чаши, тарелки. В них готовили супы, каши и отвары из трав. Это было особенно важно, ведь многие продукты нельзя пожарить, но можно сварить — например, злаки и бобовые. Так появилась варка.

## Новое в кулинарии

Изначально люди готовили самую простую пищу, однако затем они начали смешивать различные продукты и получать сложные блюда, а чтобы еда была вкуснее, стали добавлять в неё специи и травы.

С открытием неведомых стран появились новые продукты: картофель, томаты, кукуруза, какао. Представляешь, раньше в Европе не знали ни пиццы с томатным соусом, ни шоколада, ни подсолнечного масла, ни арахиса!

А с развитием городов и технологий были изобретены газовые и электрические плиты, духовки, холодильники, блендеры и даже микроволновки.

Благодаря долгой истории кулинарии, сегодня мы можем контролировать, что попадает к нам в тарелку. Мы сами выбираем полезные продукты, добавляем меньше сахара в выпечку, вместо жарки на масле запекаем или готовим на пару.

Так что, когда ты берёшь в руки ложку и начинаешь мешать тесто или варить суп, помни — ты становишься частью огромной и вкусной истории человечества!



## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

СО ВРЕМЕНЕМ КАЖДАЯ КУЛЬТУРА ПРИДУМАЛА СВОИ СПОСОБЫ ГОТОВКИ:

- ✓ ЕГИПТЯНЕ ДЕЛАЛИ ПЕРВЫЕ ПЛОСКИЕ ЛЕПЁШКИ, ПОХОЖИЕ НА ХЛЕБ;
- ✓ ГРЕКИ И РИМЛЯНЕ УСТРАИВАЛИ ПЫШНЫЕ ПИРЫ С ЖАРеныМИ БЛЮДАМИ И МЕДОВЫМИ ДЕСЕРТАМИ;
- ✓ В КИТАЕ ЕЩЁ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД ПРИДУМАЛИ ПАРОВАРКУ, ЧТОБЫ ЕДА ПОЛУЧАЛАСЬ МЯГКОЙ И НЕЖИРНОЙ.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ВСЕГО СУЩЕСТВУЕТ 6 РАЗНЫХ ВКУСОВ: СОЛЁНЫЙ, СЛАДКИЙ, КИСЛЫЙ, ОСТРЫЙ, ГОРЬКИЙ, А ТАКЖЕ НЕДАВНО ОТКРЫТЫЙ ВКУС УМАМИ (ЧТО-ТО БЛИЗКОЕ КО ВКУСУ ГРИБОВ ИЛИ МЯСА).



— ВОТ ЭТО ДА! Я ДУМАЛ, ЧТО ЕДА — ЭТО ПРОСТО ЕДА, А У НЕЁ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЦЕЛАЯ ИСТОРИЯ! ПРИЧЁМ И ОЧЕНЬ ДЛИННАЯ! ЛЮДИ УЧИЛИСЬ ГОТОВИТЬ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ.

— ДА! КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА МЫ ВАРИМ МАКАРОНЫ, МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ДРЕВНЮЮ ТРАДИЦИЮ.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУХНЕ

— Лиза, вчера я пытался сам пожарить яичницу... И чуть не уронил сковородку! Она была такая горячая! — Макс нервно потёр руки, вспоминая свой не очень удачный кулинарный опыт.

— Ого! Ты осторожнее! На кухне легко пораниться или обжечься, — Лиза тут же стала серьёзной.

— Я думал, кухня — это просто весело. А тут, оказывается, ещё и опасности есть, — задумчиво сдвинул брови Макс.

— Да, но если знать простые правила, всё будет в порядке. Давай расскажу, как стать настоящим поваром и не попасть в беду! — подмигнула брату Лиза, показывая, что знает секрет.



## ВАЖНЫЙ СОВЕТ

В ПРОЦЕССЕ ЖАРКИ ВСЕГДА СТАВЬ СКОВОРОДУ НА ПЛИТУ РУЧКОЙ ОТ СЕБЯ, К СТЕНЕ. ТАК ТЫ НЕ ЗАЦЕПИШЬСЯ ЗА РУЧКУ ОДЕЖДЫ, НЕ ЗАДЕНЕШЬ ЕЁ РУКОЙ И НЕ ОБОЖЖЁШЬСЯ!



## Острые ножи и горячая плита: как избежать травм?

Каждому повару нужны инструменты: ножи, тёрки, плиты и духовки. Но все эти вещи требуют внимания и уважения.

Вот простые правила, чтобы избежать опасных ситуаций:

- Никогда не берись за нож, если спешишь или тебя кто-то отвлекает. Всегда режь медленно и аккуратно.
- Держи нож правильно — не за лезвие, а за ручку. Рука, которая держит продукт, должна располагаться на нём с поджатыми внутрь кончиками пальцев.
- Обязательно пользуйся разделочной доской — она не даёт продуктам скользить.
- Не наклоняйся над плитой и относись к огню серьёзно, не играй с ним. Используй прихватки или полотенце, если берёшься за горячую сковороду или кастрюлю.
- Никогда не оставляй включённую плиту без присмотра.



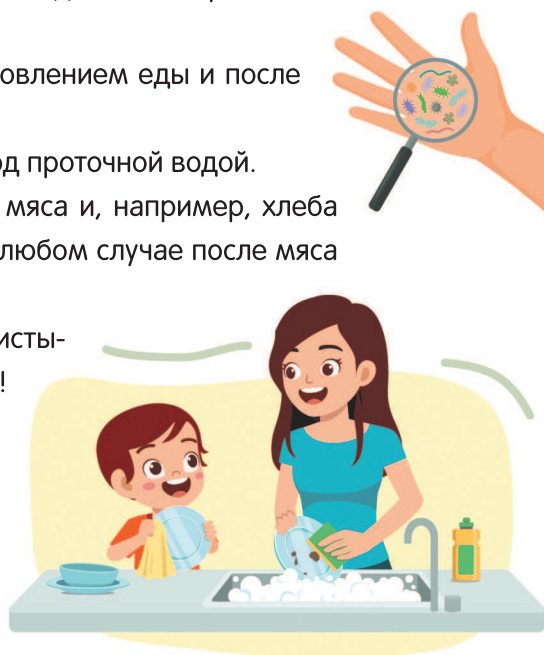
## Чистота на кухне — залог здоровья

Чистая кухня — это не только приятно, но и безопасно для твоего организма. Микробов не видно, но они могут попасть в еду, если не соблюдать гигиену.

Вот что всегда нужно помнить:

- Обязательно мой руки с мылом перед приготовлением еды и после касания сырых продуктов.
- Хорошо промывай фрукты, овощи и зелень под проточной водой.
- Не используй одну и ту же доску для сырого мяса и, например, хлеба или салата. Лучше иметь отдельные предметы. И в любом случае после мяса надо тщательно вымыть доску и нож.
- Следи за тем, чтобы полотенца и губки были чистыми. Мокрые тряпки — любимое место для микробов!
- Если что-то упало на пол — не поднимай и не клади это обратно на тарелку. Продукты придётся заново помыть или даже выбросить.

Чистота помогает сохранить здоровье тебе и тем, кто будет есть твои вкусные блюда.



## Как правильно хранить продукты?

Иногда хочется оставить приготовленное «на потом» или заготовить вкусняшками на несколько дней. Но еда не живёт вечно, и хранить её надо правильно, чтобы она не испортилась.

Запомни, как продлить жизнь продуктам.

- Держи скоропортящиеся продукты (молоко, мясо, рыбу, йогурты) в холодильнике.
- Убирай остатки еды в закрытые контейнеры или накрывай пищевой плёнкой.
- Никогда не оставляй еду на солнце или у плиты — она быстро испортится.
- Подписывай контейнеры и ставь даты — так ты всегда будешь знать, когда это было приготовлено.

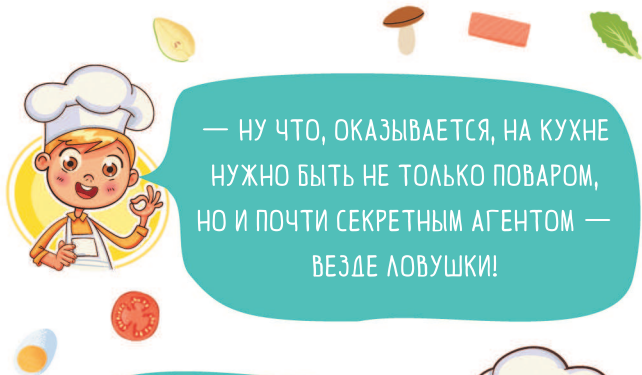


## Что делать, если пролил, уронил еду или испачкался?

На кухне часто случаются маленькие «катастрофы»: суп убегает, мука разлетается, масло капает на пол... Это нормально! Главное — не паниковать и знать, как действовать.

Полезные советы.

- Если что-то пролилось — вытирай сразу. Мокрый пол может быть скользким.
- Уронил еду? Не спеши поднимать обратно — лучше подмести и выбросить её.
- Испачкался? Это часть веселья! Просто не забывай надевать фартук и закатывать рукава.
- Если что-то пошло не так в процессе готовки — не ругай себя. Даже у взрослых поваров бывают неудачи. Главное — делать выводы и пробовать снова!
- Всегда убирай за собой: мой посуду, выбрасывай мусор, протирай рабочую поверхность. Это — знак настоящего поварского мастерства.



— НУ ЧТО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НА КУХНЕ  
НУЖНО БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОВАРОМ,  
НО И ПОЧТИ СЕКРЕТНЫМ АГЕНТОМ —  
ВЕЗДЕ ЛОВУШКИ!



— ХА-ХА, ТОЧНО!  
НО ЕСЛИ ЗНАЕШЬ ПРАВИЛА,  
ТО И НОЖ, И ПЛИТА  
СТАНОВЯТСЯ ДРУЗЬЯМИ.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЕСЛИ ЕДА ПАХНЕТ СТРАННО ИЛИ ВЫГЛЯДИТ  
ПОДОЗРИТЕЛЬНО — НЕ ПРОБУЙ ЕЁ! ЛУЧШЕ  
ВЫБРОСИТЬ, ЧЕМ ПОТОМ ЛЕЧИТЬСЯ.

ТАКЖЕ ПОМНИ:  
РАЗМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ  
НЕЛЬЗЯ ЗАМОРАЖИВАТЬ  
СНОВА. ЭТО ПРАВИЛО  
СПАСАЕТ ОТ ПИЩЕВЫХ  
ОТРАВЛЕНИЙ.

