

Vanessa Toinet

Les meves receptes **Montessori**

35 receptes
per créixer
i gaudir
cuinant

A partir
de 3 anys



Estrella Polar

LES MEVES RECEPTES

Montessori

VANESSA TOINET



Estrella Polar

Volem agrair les contribucions a aquest llibre de: Marjorie Baudry, Élise Braud, Jean-Louis Broust, Angeline Cirederf, Marine Coulombeau, Antoine Deglane, Émeline Drancourt, Elsa Duval, Noémie Huguet, Capucine Jahan, Laure Maj, Karine Marigliano, Marjorie Seger, Véronique Sem, Emmanuelle Serrero-Després.
Sarah Bouyssou, per la maqueta.

I un agraïment ben sincer als nens i nenes: Irène, Raphaël, Lou-Maé i Gabriel, per la seva participació,
i a l'Ajuntament de Bard-le-Régulier, per posar la cuina a la nostra disposició.

© Éditions Play Bac, 2017. Paris – France

Títol original: *Je cuisine, je grandis! Montessori*

© d'aquesta edició: 2019, Edicions 62, S.A.

Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Primera edició: gener del 2019

www.estrellapolar.cat

info@estrellapolar.cat

ISBN: 978-84-9137-704-7

Dipòsit legal: B. 26.471-2018

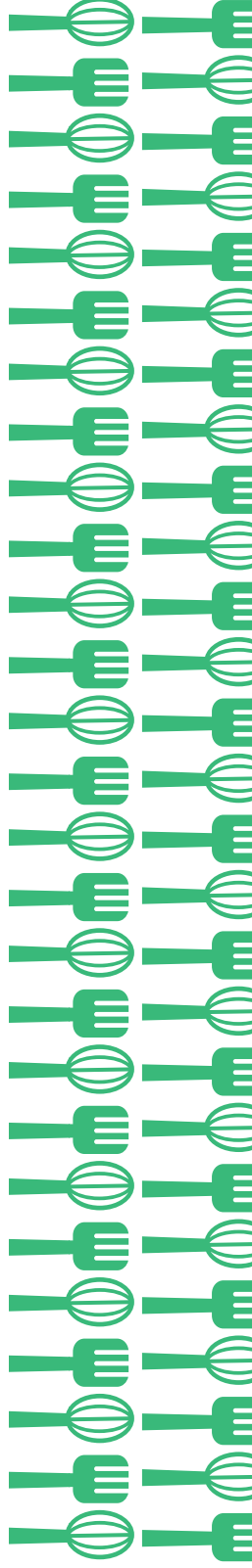
Imprès a la Xina

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

Instruccions	5	Pizza casolana	82
Introducció	6	Nyoquis casolans.....	86
Una cuina que segueix l'esperit Montessori	8	Ous a la cocota	90
Cuinar amb nens: material indispensable.....	10	Pastís sol	92
En què consisteix adoptar una actitud Montessori?..	14	♦ POSTRES	
El costat pràctic Montessori a la cuina	18	Broquetes de fruita	96
El costat sensorial de la cuina	28	Gelats de petitsuíis	98
Educar sensorialment el gust.....	30	<i>Crumble</i> de pomes	100
Productes de temporada	32	Creps amb mil forats	102
♦ ENTRANTS		Galetes negres i blanques.....	104
Rotllets de pernil i formatge	38	Ulleretes daurades i dolces.....	108
Vasets de gambes, alvocat i aranja	40	Roses del desert.....	110
Milfulls de remolatxa i formatge fresc	44	Pastís de iogurt	112
Pastanagues amb poma i taronja.....	46	Minidolços de xocolata i plàtan.....	114
Barquetes d'endívies, amb raves i pastanaga.....	50	<i>Tartouillat</i> de cireres	116
Crema de carbassa.....	52	Crema de xocolata casolana.....	120
Pastís de salmó i porro	54	Galetes geomètriques amb melmelada	122
Tabule de coliflor	58	Torre d'estrelles.....	124
♦ PLATS PRINCIPALS		Fer pa	128
Pastisssets de patata	62	Mantega sense sal casolana	132
<i>Risotto</i> de pollastre i carbassó	64	Melmelada de mores.....	136
Truita de tonyina	66	Llimonada de flor de saüc	138
Peix amb puré de tres colors	68	Notes	140
Escalopes de pollastre	72	Índex segons el grau d'autonomia dels nens	142
Lletres fregides.....	76	Índex alfabètic de receptes.....	143
Boletes de falàfel	78	Crèdits.....	144

ENTRANTS



ROTLLETS DE PERNIL I FORMATGE

BENEFICIS EDUCATIUS

♦ AUTONOMIA

Gran

♦ ACCIONS

Untar, enrotllar, tallar, col·locar,
picar

♦ HABILITAT

Preparació a l'escriptura gràcies
al treball amb les mans

♦ VOCABULARI

En el moment de tallar els
trossos, introduïu les paraules:
meitat, escuradents, punxegut.



Aquesta recepta forma part de les primeres receptes de cuina que la canalla pot fer tota sola, des de la preparació fins a servir el plat a taula!

CONSELLS PER ALS ADULTS

Els més petits de la casa necessiten **fer coses** sols, però alhora requereixen molta precisió. Dosifiqueu la vostra intervenció vosaltres mateixos, per no tallar-los les ales i permetre'ls que gaudeixin cuinant.



4 persones
(16 rotllets)



20 minuts



- 4 llenques de pernil
- 100 g de formatge fresc amb herbes (una cullerada per llenca)
- Cibulet



- Un plat
- Una safata bonica
- Una cullera sopera
- Un ganivet per a nens
- Ecuradents



-  **1** Per començar, **talleu** el cibulet sobre un got amb l'ajuda d'unes tisores. Després proposeu als nens que us agafin el relleu.
-  **2** Ensenyeu-los com **unteu** el formatge sobre una llenca de pernil amb un ganivet. I deixeu que ho intentin sols.
-  **3** A poc a poc, **enrotlleu** una llenca de pernil al llarg. La següent que la facin ells tots sols.
-  **4** **Talleu** el primer rotlle de pernil en quatre trossets; els altres tres que els talli la canalla.
-  **5** Per acabar, proposeu-los que **col·loquin** els trossets en una safata bonica i que **punxin** els rotllets amb un escuradents perquè no se us desmuntin. Els nens poden portar els seus plats acabats i cridar, contents: «A taula!».
-  **6** Proposeu-los que **escampin** sobre els rotllets una espurna de cibulet.

 Ensenyeu als infants que els escuradents punxen!



p. 22: Untar

VASETS DE GAMBES, ALVOCAT I ARANJA

BENEFICIS EDUCATIUS

♦ AUTONOMIA

Mitjana

♦ ACCIONS

Pelar, espremer, picar, repartir

♦ NATURA

L'alvocat és una fruita, ja que prové d'una flor. Les verdures venen de les plantes: poden ser una fulla (enciam), una arrel (patata), gra (llenties)...

♦ CIÈNCIES

La descoberta dels crustacis i de la seva clofolla

♦ VOCABULARI

Les paraules: grills, crustacis, cítrics



Gràcies als pinyols i a les llavors de les fruites d'aquesta recepta, podreu explicar als més petits de la casa el cicle sencer d'una planta. El format del vaset permet que satisfacin la seva necessitat de repetir moviments, que es van tornant cada vegada més precisos.



4 persones



20 minuts
(+ 2 hores de repòs)



- 200 g de gambes cuites (unes 12 gambes)
- 2 alvocats madurs
- 2 aranges
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 llimona ecològica
- Sal, pebre



- Quatre gots
- Un bol
- Una cullera sopera
- Un ganivet
- Una fusta per tallar
- Un espremedor



1 **Peleu** les gambes. Si els nens ho volen intentar, us poden ajudar: no els hi obligeu.



2 Tal·leu la llimona pel mig i proposeu-los que **l'espremin** amb un espremedor, si creieu que tenen prou força.



3 Tal·leu els alvocats per la meitat. **Ensenyeu** als infants el pinyol que tenen i traieu-lo.



4 Proposeu-los que **treguin** la part carnosa de l'alvocat amb una cullereta.



5 Tot seguit ensenyeu-los com **aixafeu** l'alvocat en un bol amb l'ajuda d'una forquilla, i deixeu que ho facin ells.



6 Proposeu-los que **aboquin** la meitat del suc de llimona sobre els alvocats perquè no es facin negres.



CONSELLS PER ALS ADULTS

Per variar la presentació d'aquest plat, podeu proposar als més petits que farceixin els alvocats o l'aranja amb la barreja.

- 7 Talleu les aranges pel mig.
- 8 Podeu ensenyar als nens els grills que té cada meitat d'aranja.
- 9 Retireu-los amb una cullera.
- 10  **Repartiu** vosaltres primer en un got els alvocats aixafats, després els grills d'aranja i les gambes pelades; després, deixeu que la canalla s'encarregui de la resta.
- 11  Proposeu-los que **barregin** el suc de llimona que queda amb 2 cullerades d'oli d'oliva, i que hi afegeixin **sal** i **pebre**.
- 12  Demaneu-los que **ruixin** els vasets amb la barreja de llimona i oli.
- 13 Fiqueu-los a la nevera i deixeu-los-hi 1 o 2 hores; aquests vasets són més bons ben freds.



PROPERA EXPERIMENTACIÓ

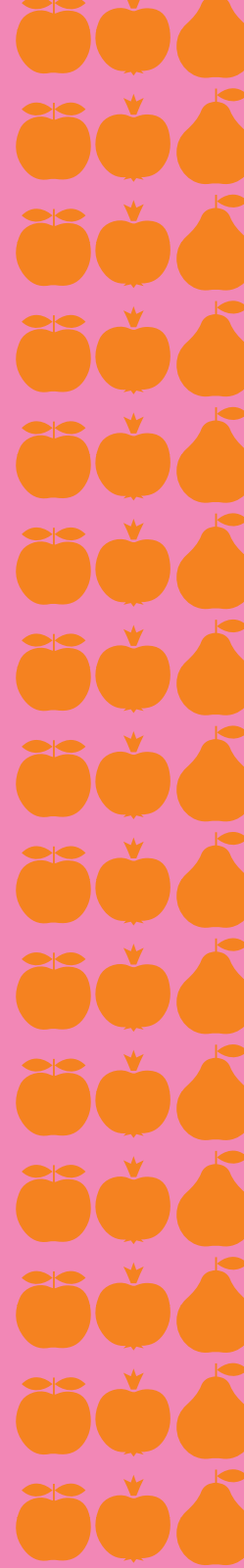
Feu créixer un alvocat! Expliqueu als infants que el pinyol conté la llavor. Netegeu-lo i eixugueu-lo. Col·loqueu la part punxeguda cap amunt. Claveu-li 3 bastonets, tipus escuradents, un a cada costat. Poseu el pinyol dins d'un got d'aigua: la part inferior del pinyol ha d'estar sempre submergida.



p. 24: Esprémer cítrics

«Els sentits són els òrgans
d'assimilació de les imatges
del món exterior necessàries
per a la intel·ligència».

Maria Montessori



MILFULLS DE REMOLATXA I FORMATGE FRESC

BENEFICIS EDUCATIUS

♦ AUTONOMIA

Mitjana

♦ ACCIONS

Aixafar, pelar, sucar, untar,
superposar

♦ NATURA

Descoberta de la pintura vegetal
(poder colorant del suc de
remolatxa)

♦ VOCABULARI

Les paraules: superposar,
branqueta, rodanxa

«La mà treballa
guiada per l'ànima».

Maria Montessori



Les receptes dels milfulls ofereixen una oportunitat original per superposar i apilar els ingredients. La coordinació ull-mà dels infants en sortirà reforçada.



4 persones



25 minuts



- 4 remolatxes cuites
- 2 formatgets de cabra frescos
- 2 cullerades de vinagre balsàmic
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Herbes aromàtiques
- Sal, pebre



- Dos bols
- Una forquilla
- Una fusta per tallar
- Un ganivet
- Un colador

CONSELLS PER ALS ADULTS

- ♦ Atenció: la remolatxa taca!
- ♦ Per als milfulls, feu servir, si pot ser, remolatxes que tinguin la mateixa mida.



1 Proposeu a la canalla que **aixafi** el formatge de cabra amb la forquilla dins d'un bol.



2 Ensenyeu-los com **barregeu**, en un altre bol, l'oli d'oliva i el vinagre, i deixeu-los que ho provin de fer ells sols.



3 Poden afegir-hi un pessic de **sal** i **pebre**.



4 Peleu les remolatxes i **talleu**-les a rodanxes fines sobre la fusta per tallar.



5 Proposeu-los que **suquin** les rodanxes de remolatxa a la vinagreta, una a una.



6 Que observin com **unteu** el formatge sobre una rodanxa de remolatxa. I després ho poden intentar ells.



7 Tot seguit ensenyeu-los com **superposeu** les rodanxes de remolatxa untades. Feu tres capes i deixeu-los fer.



8 Acabeu el milfulls amb una rodanxa de remolatxa.



9 Podeu decorar el milfulls amb una branqueta d'herba aromàtica o fulles d'amanida.



10 Serviu el plat ben fred amb la resta de la vinagreta.



PROPERA EXPERIMENTACIÓ

Substituïu el formatge fresc per paté de tonyina. També podeu afegir-hi rodanxes de tomàquet o d'alvocat.

PASTANAGUES AMB POMA I TARONJA

BENEFICIS EDUCATIUS

♦ AUTONOMIA

Gran

♦ ACCIONS

Comptar, barrejar, ratllar, pelar,
rentar

♦ NATURA

La poma és una fruita que ve
d'un arbre: la pomera.

♦ MATEMÀTIQUES

Comptar les panses i els grills de
poma

♦ VOCABULARI

Introduïu les paraules: grill, dolç,
salat.



Saber ratllar forma part de les activitats preliminars de la cuina. Maria Montessori parla d'activitats de la vida pràctica, que són les que els infants veuen al seu voltant cada dia. Per tant, tenen sentit per a ells, ja que tenen una utilitat i són molt concretes.



4 persones



15 minuts



- 100 g de pastanagues (4 pastanagues)
- 1 taronja i 1 poma ecològiques
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de panses
- Sal, pebre



- Un espremedor mecànic
- Un ratllador
- Un ganivet
- Una fusta per tallar
- Un bol gros
- Un plat fondo
- Una batedora de mà
- Una cullera de fusta
- Un tallapomes



1 Ensenyeu a la canalla com es fa un suc de taronja amb un espremedor. I deixeu que ho facin sols: segons la força que tinguin, ajudeu-los a subjectar la taronja.



2 Proposeu-los de **comptar plegats** el nombre de cullerades. **Aboqueu** l'oli d'oliva en un bol gros.



3 Demaneu-los que **barregin amb compte** el suc de taronja i l'oli d'oliva. **Observeu** junts que els dos líquids no es barregen bé. Llavors, proposeu-los que ho **remenin amb una batedora de mà** i molta energia, i **observeu** les gotetes que es formen.



4 Els nens poden **salpebrar** una mica la barreja.



5 Feu-los **comptar** les pastanagues i, després, que les rentin sota l'aixeta.



6 Els podeu ensenyar com es **ratlla** una pastanaga sobre un plat fondo.



7 Digueu-los que **afegeixin** les pastanagues ratllades al bol gros i que ho remenin bé.



8 Deixeu que **rentin** amb aigua la poma.



9 **Peleu i tal·leu** la poma a grills, i traieu-ne el cor. Si teniu un tallapomes, els nens poden tallar amb un sol gest 8 grills.



-  **10** Proposeu-los que **comptin** els grills de poma.
-  **11** Tot seguit els podeu ensenyar com es **ratlla** un grill de poma. Després deixeu-los que **ratlli** la resta dels grills.
-  **12** Demaneu-los que **afegeixin** la poma ratllada a l'amanida, i després les panses.
-  **13** Animeu-los a **remenar** bé l'amanida.
-  **14** I no us oblideu de menjar-vos-la ben freda!



PROPERA EXPERIMENTACIÓ

L'acció de ratllar —i també la de sucar— crida l'atenció dels més petits de la casa, atès que els agrada molt menjar amb les mans. Podeu fer variacions d'aquesta recepta amb altres verdures crues: a làmines (amb l'ajuda d'un pelador) o, senzillament, en bastonets.

CONSELLS PER ALS ADULTS

Heu de saber que els infants poden necessitar haver de tastar **una desena de vegades** un aliment abans que els agradi; per tant, no dubteu a proposar que tastin les coses molts cops.



p. 24: Ratllar