

*Уроки шеф-повара*

# ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ



От ведущих ТВ-программы  
*«Спросите повара»*

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов  
**Готовим для детей**

«Просвещение»

2013

## **Коллектив авторов**

Готовим для детей / Коллектив авторов — «Просвещение»,  
2013 — (Уроки шеф-повара)

Мамам хорошо известно, что еда для малыша – очень важное занятие, которое можно и нужно сделать увлекательным. Детская кулинария – это иногда сложно, но интересно, это метод проб и ошибок, зато и результат радует, если ребенок с аппетитом ест то, что с любовью приготовила для него мама. Рецепты лучших московских поваров, рассчитанные на самых маленьких и отвечающие современным требованиям диетологии, помогут в решении такой важнейшей задачи, как организация правильного детского питания.

© Коллектив авторов, 2013

© Просвещение, 2013

# Содержание

Авторы рецептов	7
Блюда для завтрака	16
Канapé «Божья Коровка» с сыром и зеленью	18
Брускетта из огурца с яичным паштетом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

## Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2012

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

\* \* \*

У вас появился малыш, и это – настоящее счастье. Первый год жизни он питался маминым молоком или искусственными смесями под наблюдением врача, затем настало время приучать его к другой пище. Сначала это протертые пюре, каши и соки, потом все более сложные и разнообразные блюда... В возрасте 5 лет ребенок, по сути, переходит на то же питание, что и взрослые, за исключением острых, жареных, соленых и жирных блюд. Однако лучше продолжать готовить для него отдельно, чтобы его питание оставалось полезным и вкусным. В этой книге в основном приведены рецепты для детей 3–5 лет и старше, но многие из них можно адаптировать и для самых маленьких: просто исключите те продукты, которые пока нельзя давать вашему ребенку, и приготовьте блюдо попроще.

Мамам хорошо известно, что еда для малыша – очень важное занятие, которое можно и нужно сделать увлекательным. Здесь большую роль играет разнообразие – любой устанет от одних и тех же, изо дня в день повторяющихся продуктов и блюд, а уж тем более ребенок! Пробовать новые рецепты, использовать разные варианты ингредиентов для одних и тех же кушаний, вводить понемногу ароматные травы и приправы – вот способ сделать процесс еды более приятным для малыша. Не понравилось то, что приготовила мама в качестве эксперимента? Пробуйте блюдо сами, попытайтесь понять, что вызвало неприятие. Слишком пресно? Слишком кисло? Комочки?.. Причины могут быть разными. Не нужно вычеркивать блюдо из будущего меню, если в первый раз оно не понравилось. Детская кулинария – это сложно, но увлекательно, это метод проб и ошибок, зато и результат очень радует, если ребенок с аппетитом ест то, что с любовью приготовила для него мама.

Готовя для ребенка, помните о том, что интересно и с фантазией оформленные блюда он будет пробовать и есть с гораздо большим энтузиазмом. В нашей книге вы найдете множество примеров оригинального оформления блюд – используйте эти идеи и экспериментируйте сами, ведь это так увлекательно! Когда ваш малыш подрастет достаточно, чтобы помогать на кухне, доверьте ему самые простые операции – взболтать яйцо, насыпать муку в миску, слепить котлетку... Поверьте, он будет увлечен, с удовольствием поможет вам приготовить обед, а потом с отличным аппетитом съест то, к чему сам приложил руку! Главное, следить, чтобы малыш не трогал опасные предметы – ножи, вилки, открывалки, горячую посуду и т. п.

Существуют простые, но важные правила детской кулинарии. Примерно до 4 лет малышу нужно готовить еду в отдельной посуде. После приготовления тщательно ее мойте и вытирайте насухо. Время от времени детскую посуду желательно кипятить. Кроме того, посуду, в которой вы подаете еду малышу, нужно регулярно менять, это вызовет интерес к еде и повысит аппетит ребенка. Даже если ваш малыш еще не научился кушать с помощью ложки, кладите ее рядом с тарелочкой. Пусть держит ее в руках, пусть играет, пробует пользоваться – так он скорее приучится есть сам. Во время еды ничто не должно отвлекать ребенка, а приучить кушать его лучше в одно и то же время. Если ребенок проголодался между основными приемами пищи, ему нужно дать перекусить, но важно, чтобы он сел за стол, на свое обычное место, и спокойно поел, а не перехватил что-то на бегу или в процессе игры.

В рецептах детского питания трудно рассчитать количество порций, так как их объем зависит и от возраста ребенка, и от его аппетита, поэтому мы указываем лишь калорийность блюд и время их приготовления, а количество порций вы сможете определить сами. Основная часть рецептов рассчитана приблизительно на 4 порции.

## Авторы рецептов



### Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



### **Юрий Рожков**

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



### **Сергей Болотов**

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.



**Антон Ершов**

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



### **Вячеслав Казаков**

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



### **Вячеслав Купцов**

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



### **Илья Захаров**

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



## **Марина Рябчикова**

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



## **Анатолий Сон**

Работал шеф-поваром в Ved café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



### **Марк Стаценко**

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



### **Андрей Тысячник**

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



### **Андрей Шашков**

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

## Блюда для завтрака

Для развития ребенка самое главное – правильно и полноценно питаться. Конечно, важно, что именно ест ребенок, какой набор витаминов, минералов, питательных веществ он получает. Но не менее важен и режим. Если малыша приучить кушать в одно и то же время, это пойдет на пользу его здоровью. Кроме того, помните, что в течение дня ребенку нужно готовить разные блюда из разных продуктов. Не следует давать дважды или трижды в день одни и те же мясо или курицу, малыш обязательно должен поесть и овощи, и фрукты, и молочные продукты...

Как и для взрослых, завтрак для ребенка – самая важная трапеза в течение дня. Именно во время завтрака он съедает четверть всего суточного рациона, а его организм заряжается энергией. Поэтому завтрак должен быть сытным и полноценным. Даже если малыш капризничает и отказывается кушать, проявите настойчивость: откладывая еду «на потом», считая, что малыш «еще не проснулся», неправильно.

Диетологи рекомендуют давать на завтрак большое количество углеводов – основного «топлива» для детского организма, а также белка – его главного «стройматериала». Важен и кальций – поэтому в блюдах для завтрака хорошо использовать молочные продукты. Если для самых маленьких подойдет каша, то детям постарше можно приготовить аппетитный бургер, омлет с той или иной начинкой, блюда из сыра и творога. Разнообразные варианты рецептов блюд, отлично подходящих для завтрака, собраны в этом разделе.



## Канопе «Божья Коровка» с сыром и зеленью

Сыр фета – 100 г  
Сливки 33 % – 100 г  
Укроп – 30 г  
Черный хлеб – 4 ломтика  
Помидоры черри – 8 шт.  
Маслины без косточек – 8 шт.



15 мин



198 ккал

Приготовить крем из сыра фета: сыр смешать со сливками и половиной измельченного укропа при помощи блендера до однородной консистенции.

Черный хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, разрезать на четыре части, смазать кремом из сыра фета. Помидоры черри и маслины разрезать пополам и положить на смазанные сыром ломтики хлеба, придавая форму божьей коровки.

При помощи остатка сырного крема нанести белые точки на поверхность помидоров, придавая еще большее сходство с божьими коровками. Канопе украсить свежей зеленью укропа и выложить на тарелку.



## Брускетта из огурца с яичным паштетом

Огурец длинноплодный – 1 шт.

Хлеб для тостов с отрубями – 6 ломтиков

Укроп – 10 г

**Для паштета**

Яйца – 3 шт.

Лук – 40 г

Сливочное масло – 50 г

Грецкие орехи – 50 г

Сметана – 50 г

Соль



30 мин



167 ккал

Приготовить паштет:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.