

NICOL MARIA PUCCI

# Manual de gătit pentru copii

Traducere din limba italiană de  
Cristian Ungureanu

Editura Paralela 45

Redactare: Mihaela Cosma  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Fotografii: Jule Hering  
Design grafic: Diana Pavesi

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PUCCI, NICOL MARIA**

**Manual de gătit pentru copii** / Nicol Maria Pucci ; trad. din lb. italiană  
de Cristian Ungureanu. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2971-5

I. Ungureanu, Cristian (trad.)  
641.55

**AVERTISMENT:**

Toate sfaturile și indicațiile din această carte sunt verificate cu atenție și oglindesc știința și integritatea profesională a autoarei. Fiecare cititor este responsabil pentru decizia de a aplica metodele, sfaturile și indicațiile descrise în carte. Autoarea și editura nu se fac responsabile pentru neplăcerile și problemele care decurg din aplicarea sfaturilor practice din prezenta lucrare.

*Manuale di cucina per bambini*

Nicol Maria Pucci

Copyright © 2018 Edizioni LSWR

Toate drepturile rezervate.

Această ediție din *Manuale di cucina per bambini* de Nicol Maria Pucci  
este publicată printr-un acord prealabil cu LSWR.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar  
conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.  
[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# Cuprins

Prefață de Silvia Masserini.....	7
Introducere .....	8

## ÎNAINTE DE A ÎNCEPE. SĂ NE DISTRĂM ÎN SIGURANȚĂ

Aragaz și cuptor .....	12
Cuțite și răzători .....	14
Ce să faceți în timp ce așteptați .....	15
Muzica, maestre! .....	16

## SĂ GĂTIM

<b>Rețete sărate</b>	
Pâine și chifle.....	22
Pizza .....	26
Tăiței de casă.....	30
* SĂ GĂTIM ÎMPREUNĂ CU COPIII: DE CE?	
Ce înseamnă vatra: transmiterea de gesturi și cunoștințe din bătrâni.....	33
Lasagna.....	36
Chiftele .....	40
Chifteluțe de orez (arancini).....	44
Tartă sărată.....	48
Salată de orez.....	52
Sandviciuri Tramezzini .....	56
Gnocchi din cartofi.....	60
* SĂ GĂTIM ÎMPREUNĂ CU COPIII: DE CE?	
Folosirea mâinilor, a simțurilor, relația cu noi înșine și cu ceilalți: iață câte descoperiri!.....	64
Aluatul foitaj.....	66
<b>Rețete dulci</b>	
Salam de biscuiți .....	72
* SĂ GĂTIM ÎMPREUNĂ CU COPIII: DE CE?	
Să ne jucăm lucrând în echipă, dar și cu competiția... Este relaxant și distractiv! .....	75
Biscuiți din aluat fraged.....	78
Cremșnit .....	82
* SĂ GĂTIM ÎMPREUNĂ CU COPIII: DE CE?	
Să ne cunoaștem copiii mai bine și... să redevenim și noi copii! .....	84
Tiramisù.....	88
* SĂ GĂTIM ÎMPREUNĂ CU COPIII: DE CE?	
Stima de sine și multe altele .....	91

	Tartă cu gem .....	94
	Păhărele cu iaurt.....	98
	Tort ușor fără coacere.....	102
	Cheesecake cu fructe de pădure .....	106
	Ștrudel .....	110
	Brioșe.....	114
	Minitartă cu mere .....	118
	Ecleruri.....	122
	Prăjitură cu ciocolată.....	126
	Cremă de patiserie .....	132
<b>Sosuri și dressinguri</b>	Pesto .....	138
	Maioneză .....	142
	Sos de roșii și busuioc.....	146
	Ragù.....	150
	Sos bechamel.....	154

## GLOSAR VIZUAL

<b>Ouă</b>	Spargerea oului .....	160
	Separarea albușului de gălbenuș.....	161
	Frecarea oului cu zahăr .....	162
<b>Aluaturi</b>	Obținerea albușului spumă .....	163
	Încorporarea albușurilor într-un aluat.....	164
	Dizolvarea drojdiei de bere .....	164
	Frământarea aluatului pentru pâine .....	164
	Frământarea aluatului cu ou .....	165
	Frământarea aluatului fraged.....	165
	Frământarea aluatului foitaj.....	166
	Întinderea cu sucitorul.....	166
	Înțeparea cu furculița.....	167
	Ungerea suprafeței unui aluat.....	167
<b>Tăierea</b>	Tăierea legumelor .....	168
	Tăierea merelor.....	168
	Câteva cuvinte despre mine .....	170

# PREFAȚĂ

Maria Montessori spunea că mâna este organul inteligenței la copil. Ceea ce dorea să spună marea pedagogă italiană este că micuții nu gândesc prin intermediul rațiunii, al judecăților, al „științei“. Copiii gândesc cu corpul lor, prin încercări, prin experiențe mereu repetate. Descoperă astfel cum se transformă lucrurile sau cum rămân neschimbate, învață despre diferențe și asemănări. Înțeleg legea gravitației nu pentru că învață formula din cărți, ci pentru că aruncă mâncarea atunci când stau în scaunul lor de masă, și învață ce este volumul vărsând apă din cană în pahar cu o îndemânare din ce în ce mai mare.

Gătitul înseamnă, înainte de toate, implicare. Înseamnă să simți dacă ceva este cald sau rece, moale sau tare, aspru sau neted. Înseamnă să privești culorile ingredientelor, să fii pătruns de mulțimea mirosurilor și să simți gusturile.

Cunoștințele tehnice ale unui bucătar se pot învăța din cărți sau experimentând, prin încercări și erori.

În bucătăria lui Nicol copiii experimentează, combină ingredientele în mod autonom: ceea ce contează nu este rezultatul, ci procesul. „Miroase“, i-a spus Nicol unei fetițe. „Încearcă să simți mirosul și hotărăște-te dacă vrei sau nu să pui scoarță în sosul pentru chiftele.“ Ea a ales să pună. „Câtă să pun?“ „Tu decizi. Gustă și miroase, apoi decide.“

Miroase, gustă, alege. Înseamnă să înveți să cunoști lumea din exterior și să te raportezi la ea având drept busolă propria lume interioară, propria intuiție. Corpul trimite mesaje către creier, iar pe baza acestor mesaje ne mișcăm în spațiul care ne înconjoară. Atunci când nu ne lăsăm distrași și alegem în consecință, este greu să greșim. Simțurile noastre, antrenate și ascultate în ansamblul lor, sunt de obicei mult mai înțelepte decât rațiunea.

Atelierele de gătit ale lui Nicol sunt deci un teritoriu unde copiii învață și experimentează, îmbunătățindu-și încrederea în ei înșiși, dând valoare lucrurilor pe care le simt și le fac.

Însă pentru a găti este nevoie și de folosirea unor funcții foarte sofisticate ale creierului. Este nevoie de organizare, ordine, logică.

Să urmărești un copil în bucătărie este un moment poetic. El se mișcă printre ingrediente și castroane fără să ridice privirea aproape niciodată, concentrat să-și facă treaba până la capăt: învață ceva despre lumea în care trăiește și, în același timp, creează. Creează sub îndrumarea mereu atentă și sensibilă a unei mare maestre, Nicol, care este capabilă să pătrundă în lumea fantastică a copiilor, să intre în imaginația lor și să-i însoțească ținându-i de mână.

În bucătăria lui Nicol nu există cântar sau recipiente pentru măsură, întrucât nu există o singură modalitate de a face lucrurile. Există Nicol – care îndrumă și oferă condițiile necesare de lucru pentru ca micuții să poată porni în aventura descoperirii – și există copiii, care aduc cu ei lumea lor, inima lor, personalitatea lor în devenire.

Rezultatul nu este niciodată același, pentru că dorința este ca toți să încerce să experimenteze, să facă ceea ce crede fiecare că este mai bine, dezvoltându-și propriul eu și propria autonomie. Astfel, fiecare creație este personală. Fiecare creație este unică și neașteptată, asemenea lui Nicol.

Silvia Masserini  
*Psiholog și psihoterapeut*

# Introducere

## CARTEA DE FAȚĂ

Scrisă din dorința de a împărtăși o lungă experiență și de a oferi sugestii utile celor care doresc să gătească împreună cu copiii – din pură plăcere sau cu intenția de a organiza cursuri adresate celor mici, sau, pur și simplu, pentru a improviza acasă un moment de bucurie împărtășită –, cartea de față arată cum activitățile făcute împreună cu copiii în jurul aragazului au nevoie de anumite instrumente și abilități, precum și de puțină organizare, care, într-un cadru general ideal construit din încredere, atenția exclusivă a adultului și muzică, constituie factori fundamentali pentru buna reușită a unei rețete.

Pentru fiecare preparat se oferă indicații precise asupra timpilor care trebuie respectați, asupra ingredientelor și a instrumentelor necesare, asupra normelor igienice care trebuie respectate, asupra tipurilor de activități și a caracteristicilor specifice fiecărei etape de lucru, precum și asupra vârstei minime pe care se recomandă să o aibă copiii implicați în realizarea lui. De fapt, sunt multe elemente de care trebuie ținut cont pentru ca această activitate să se desfășoare în modul cel mai sigur posibil.

Succesul este garantat și vă va permite să-i țineți de mână pe micii bucătari pe drumul către o experiență plină de satisfacții, care îi va îmbogăți mult pe diferite planuri.

În ochii micilor bucătari și în gesturile lor veți putea observa mulțumirea și dorința de a repeta experiența. Va fi și o ocazie de a transmite cunoștințe vechi, astfel încât lucrul în bucătărie să poată deveni, pentru noile generații, nu doar un instrument util pentru a cultiva și reîmprospăta relații, ci și mijlocul prin care s-ar putea revitaliza o cultură pe care este important să o mențineți și să o cultivați.

## CUI SE ADRESEAZĂ

Mamelor, taților, bunicilor, familiilor, bucătarilor, dar și educatorilor, profesorilor și profesioniștilor implicați în diferite moduri și cu diferite competențe în domeniul educativ și pedagogic. Cartea de față le oferă tuturor instrumentele necesare pentru a desfășura această activitate cu atenția cuvenită față de nevoile celor mici, furnizând elementele practice necesare.

## CUM ESTE ORGANIZATĂ

Cartea este compusă dintr-o primă parte introductivă, de natură practică, care expune aspectele fundamentale de care trebuie să țineți cont atunci când decideți să vă ocupați de gătit împreună cu copiii: chestiuni legate de siguranță, de modul în care puteți folosi timpii de așteptare impuși de rețetă, menținând trează atenția micilor bucătari, interesul și concentrarea lor prin aprofundări legate de valoarea relațională și pedagogică a gătitului, prin prezentarea modului în care să abordeze micile dificultăți care pot apărea.

Menținând mereu o atmosferă ludică și degajată, la rezultatul final se va ajunge, în mod obligatoriu, prin intermediul unei distracții împărtășite. Fie și cu prețul unor mici „derogări“ de la reușita exemplară a unei rețete! Gătiți împreună pentru a vă cunoaște mai bine, pentru a le permite copiilor să descopere lumea, pe ei înșiși și relațiile cu cei de seama lor și cu adulții, nu ca să devină bucătari profesioniști!

Urmează rețetele, organizate în trei secțiuni: Rețete sărate, Rețete dulci, Sosuri și dressinguri.

Fiecare secțiune prezintă rețetele în ordine crescătoare, în funcție de vârsta minimă a copiilor cărora le sunt adresate.

Rețetele care nu necesită folosirea aragazului sau a cuptorului și deci care pot fi realizate oriunde, nu neapărat în bucătărie, sunt marcate cu un semn corespunzător.

La final, un Glosar vizual ilustrează principalele acțiuni pe care le facem în bucătărie și care vă arată cum să vă adaptați gesturile atunci când lucrați cu copiii.

Nicol Maria Pucci

# Pâine și chifle



**A** lucra cu aluatul pentru pâine este o activitate minunată, foarte relaxantă, potrivită pentru copii, care simt nevoia să experimenteze și să încerce și să fie implicați la nivel tactil și olfactiv. Chiar și copiii cu dizabilități sau cu autism pot obține beneficii mari din valența terapeutică intrinsecă a acestui gest matern, același lucru fiind valabil și pentru copiii care prezintă stări conflictuale sau o timiditate extremă în prezența celor de aceeași vârstă, a familiei sau a mediului înconjurător.

Frământatul este un gest eliberator, care ne permite să ne descărcăm tensiunile și în același timp oferă plăcerea de a vedea rezultatul care prinde formă și de a ne bucura de mirosul și de magia răspândite în bucătărie atunci când realizăm o rețetă veche, simplă și pură; o delicată de împărțit cu rudele și prietenii, dar în primul rând cu noi înșine.

Pregătirea aluatului pentru pâine de la zero necesită mult timp, pentru că trebuie lăsat să crească (cel puțin 3 ore), drept care, în cazul acestei rețete vom da indicațiile pornind de la aluatul deja făcut, dacă se poate, din făină integrală (il puteți cere chiar unui brutar în care aveți încredere sau cumpăra de la unul dintre numeroasele supermarketuri).

Desigur, dacă acest lucru este posibil, puteți împărți munca în mai multe etape, dedicând dimineața pentru realizarea aluatului și după-amiaza pentru formarea pâinicilor. În felul acesta, micii bucătari vor executa toate etapele, elaborând propriul produs de la început până la sfârșit.

Există și altă posibilitate: îi puteți arăta copilului rețeta de bază și, în timp ce lăsați aluatul să crească, continuați lucrul cu unul pregătit deja de voi sau cumpărat. Explicați-le copiilor că aluatul lor va trebui să crească timp de cel puțin 3 ore înainte să fie folosit

și că apoi pâinițele se vor coace între 15 și 45 de minute, în funcție de dimensiuni, bineînțeles, sub supravegherea unui adult.

Apoi lăsați-i pe copii să modeleze pâinițe delicioase și fanteziste din aluatul care este crescut deja!

Nu uitați să puneți la dispoziția micilor brutari, în afară de fulgi de ciocolată, diferite tipuri de semințe și fructe uscate: va fi un prilej de a-și lăsa liberă fantezia și, în același timp, de a ciuguli și gusta ceva nou (pentru unii), ca să nu mai spun că este cu adevărat sănătos.

## INGREDIENTE pentru un copil

100/150 g de aluat pentru pâine din făină integrală (pentru rețeta de aluat *vezi* Pizza) diferite tipuri de semințe (în, floarea-soarelui, dovleac etc.), din abundență stafide, semințe de pin, alune descojite fulgi de ciocolată  
1 ou întreg pentru a unge suprafața pâinii

## MATERIALE pentru un copil

3 castroane mici  
1 pensulă de patiserie  
hârtie de copt  
1 tavă  
pungi de hârtie



## Pregătirea

Puneți pe planșa de lucru, în fața fiecărui copil, un castron cu aluat pentru pâine, un castronel cu oul bătut și câte unul pentru fiecare tip de semințe, stafide, fulgi de ciocolată și fructe uscate.

### ÎNTREBĂRI DE VERIFICARE

Măinile au fost bine spălate? Copiii au șorțulețe și bonete corespunzătoare? Muzica a fost aleasă cum trebuie? Cuptorul a fost aprins și reglat la 200° C? La treabă!

Povestiți-le copiilor cum se pregătește pâinea și câte tipuri diferite există. Vă puteți folosi și de o carte cu fotografii care să-i inspire pe parcursul procesului.

Lucrul cel mai important este ca ei să se simtă liberi să se exprime și mai ales să dedice mult timp poeticului act de a atinge, a strânge, a frământa, a manevra și a simți aluatul.

Dacă prelungesc momentul, înseamnă că simt nevoia să facă asta, deci nu vă grăbiți și lăsați-i să zăbovească în acest proces deosebit de senzorial.



### CÂTE GUSTURI, ATÂTEA FORME...

Le puteți arăta cum se face o pâine împletită, o chiflă sau o japoneză, pâinici mai mari sau mai mici. Spuneți-le și că în interiorul aluatului se pot pune aceleași ingrediente folosite pentru decorare. De exemplu, cu fulgii de ciocolată se realizează o variantă de *pain au chocolat* (o delicatêsă!) sau

fructe uscate. Arătați-le cum se îmbogățește și se înfrumusețează suprafața pâinicilor, ungându-le, cu o pensulă de patiserie, cu ou bătut, după care presărați diferite semințe: dovleac, in, susan. Micii mari bucătari trebuie să le fixeze cu hotărâre în așa fel încât să nu se desprindă și să creeze mici insule de delicioși și frumusețe. Oul este util atât pentru a da luciu, cât și pentru a lipi semințele.

### COACEREA, MIROSUL

Introduceți în cuptor pâinicile pe măsură ce sunt gata, așezându-le pe hârtia de copt, pentru a evita ca la final să vă treziți că trebuie să coaceți prea multe chifle în același timp. Mirosul pâinii coapte va umple bucătăria. Copiii vor continua să pregătească pâinici, iar aroma împreună cu muzica vor face ca atmosfera să fie magică și relaxantă.

