**Gotowanie z dziećmi to frajda**

**Jak przekonać dzieci, że samodzielnie przygotowane potrawy smakują lepiej od gotowych i często niezdrowych produktów? Wystarczy odrobina wolnego czasu i stół otwarty na kulinarne eksperymenty.**

Dzieci swoje przyszłe nawyki żywieniowe wynoszą z domu, warto więc już od najmłodszych lat dawać im dobry przykład oraz możliwość poznania różnorodnego pożywienia. Jeśli maluchy widzą, że samodzielnie przygotowujemy jedzenie w kuchni, czynność ta stanie się dla nich czymś naturalnym i zaczną się tego od nas automatycznie uczyć.

**Nauka poprzez zabawę**

Gotowanie, zarezerwowane zazwyczaj dla dorosłych, może okazać się nie lada frajdą dla małych amatorów dobrego jedzenia.Ponieważ dzieci najszybciej uczą się poprzez zabawę, w pierwszej kolejności zadbajmy o to, by poczuły się w kuchni jak na najlepszym placu zabaw i pozwólmy im aktywnie uczestniczyć w wyczarowywaniu niezwykłych potraw. Kuchnia jest w końcu jednym z niewielu miejsc, gdzie zrobienie bałaganu nie jest niczym złym.

- *Maluchy, angażując się w prace kuchenne, szybko przekonają się, że samodzielnie przygotowane potrawy smakują lepiej oraz że samemu można decydować o ich smaku* – mówi Mateusz Frycze, Kierownik Bistro i Sklepiku Szwedzkiego w IKEA Kraków. - *Co więcej, dzieciom przyzwyczajonym do domowych posiłków łatwiej będzie odróżniać zdrowe, domowe potrawy od gotowych produktów z pustymi kaloriami* – dodaje.

**Spokojnie, mamy czas**

Aby gotowanie było świetną zabawą, trzeba się dobrze do niego przygotować. Przede wszystkim potrzebny jest czas – w końcu im więcej rączek do pomocy, tym dłuższy okres przyrządzania posiłku. A ponieważ wchodząc z maluchami do kuchni nie należy się spieszyć ani denerwować, dobrze jest odpowiednio wcześniej zaplanować kulinarną przygodę - np. wykorzystując wolne weekendy. Pamiętajmy, że niektóre produkty trzeba naszym pociechom „przedstawić” – pozwolić dotknąć, powąchać, spróbować jeszcze przed podaniem. W ten sposób dzieci przekonają się na własne oczy, że istnieje różnica w smaku, wyglądzie i konsystencji marchewki podanej na surowo w sałatce, ugotowanej w zupie czy upieczonej na chrupiąco w piekarniku. Czasem potrzeba aż kilkunastu prób, by maluch przekonał się do konkretnego składnika czy potrawy, ale naprawdę warto. Aromat potraw rozchodzący się po całym mieszkaniu i zadowolone miny najbliższych po wspólnie zjedzonym posiłku są w końcu bezcenne.

- *By prace kuchenne wydały się dzieciom jeszcze ciekawsze, warto przygotować dla nich „misję specjalną”. Mieszanie, ważenie, dosypywanie składników czy dekorowanie, to doskonałe zadania na etapie pierwszych praktyk kulinarnych* –mówi Mateusz Frycze, .

Pamiętajmy, że z małymi pomocnikami kreatywność w kuchni nie zna granic, a przyrządzenie nawet najmniejszej przekąski to dobra okazja do wpaniałej rodzinnej zabawy. Pora więc ruszyć do kuchni! Na początek proponujemy wypróbować prosty przepis na chrupkie pieczywo z ziarnami.

**Chrupkie pieczywo z ziarnami - zamiast chipsów**

(Przepis na ok. 130 sztuk o średnicy 7 cm)

Kształt pieczywa nie jest szczególnie istotny. Najważniejsze jest, aby ciasto było bardzo cienkie i równe, dzięki czemu upiecze się równomiernie. Warto użyć niezmielonych przypraw, które nadadzą zupełnie innego smaku niż przyprawy w proszku. Mąkę orkiszową można zastąpić zwykłą mąką pszenną.

**Składniki:**

10 g świeżych drożdży

400 ml letniej wody

250 g przesianej mąki orkiszowej

200 g mąki razowej

50 g płatkow żytnich

75 g ziaren sezamu

75 g niebieskiego maku

50 g brązowego lub złocistego

siemienia lnianego

5 g nasion kopru, w całości

5 g ziaren czarnego kminku, w całości

10 g drobnoziarnistej soli morskiej

**Sposób przygotowania**:

Dzień I

Pokrusz drożdże do dużej miski i dodaj letnią wodę. Wymieszaj i odstaw na 5 minut. Dodaj pozostałe składniki i wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i wilgotne (ciasto nie powinno być ani suche, ani zupełnie mokre). Umieść ciasto w pojemniku z pokrywką, a następnie przykryj je (ale nie całkowicie). Wstaw do lodówki.

Dzień II

Wyjmij ciasto z lodówki na co najmniej 2 godziny przed wypiekiem. Podziel je na dwie części i wałkuj na blacie posypanym mąką razową do momentu, gdy osiągną 2 mm grubości. Ostrożnie zmieć nadmiar mąki. Ponakłuwaj ciasto widelcem lub użyj do tego wałka z ostrymi ząbkami – dziurki powinny być zrobione na wylot. Wykrój okrągłe kształty za pomocą foremki do wykrawania lub ostrego noża. Zostanie w ten sposób dużo ciasta, które również należy ugnieść i zużyć. Połóż pieczywo na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozostaw na 15 minut. Wypiekaj w temperaturze 180 °C przez około 10–15 minut, aż zrobi się chrupkie i lekko zarumieni. Po wyjęciu z piekarnika odstaw do wystygnięcia, a następnie przechowuj w hermetycznym pojemniku.

Więcej informacji na temat gotowania z dziećmi, a także mnóstwo praktycznych porad m.in. na wykorzystanie resztek z potraw i około 100 przepisów na zdrowe i ekologiczne dania, znajdziecie w książce **„Nasze jedzenie, naturalnie”** szwedzkiej autorki Kille Enna. Książka dostępna jest w sklepach IKEA, w tym w IKEA Kraków.