

Vanessa Toinet

Mis recetas
Montessori

35 recetas
para crecer
y disfrutar
cocinando

A partir
de 3 años



timunmas

MIS RECETAS
Montessori

VANESSA TOINET



timunmas

Queremos agradecer las contribuciones a este libro 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.
A Sarah Bouyssou, por la maqueta.

Y mi agradecimiento más sincero a los siguientes niños y niñas: Irène, Raphaël, Lou-Maé y Gabriel por su participación, y al Ayuntamiento de Bard-le-Régulier por poner a nuestra disposición una cocina.

© Éditions Play Bac, 2017. París – Francia
Título original: *Je cuisine, je grandis! Montessori*

Editado por Editorial Planeta, S. A.
© Editorial Planeta, S. A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

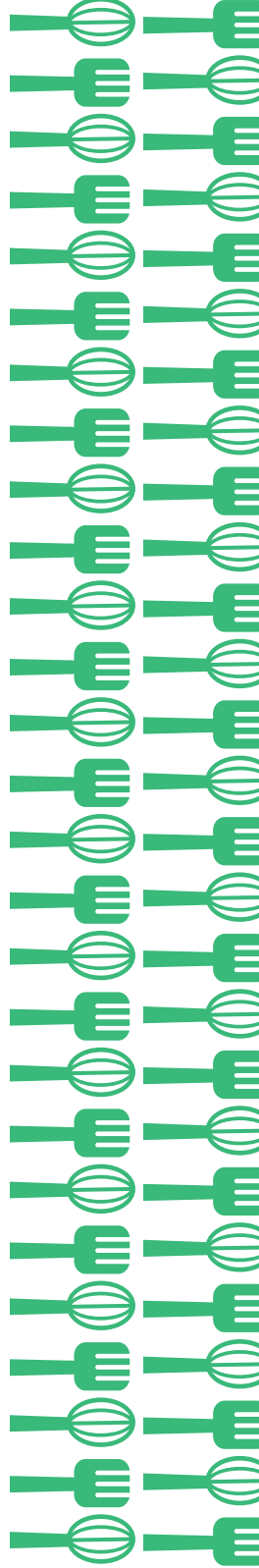
Primera edición: enero de 2019
ISBN: 978-84-08-20163-2
Depósito legal: B. 26.460-2018
Impreso en China

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Instrucciones.....	5	Pizza de la casa	82
Introducción	6	Ñoquis caseros.....	86
Una cocina que sigue el espíritu Montessori	8	Huevos en <i>cocotte</i>	90
Cocinar con niños: material indispensable	10	Pastel sol.....	92
¿En qué consiste adoptar una actitud Montessori?	14	◆ POSTRES	
La vida práctica Montessori en la cocina	18	Pinchos de fruta	96
La vida sensorial de la cocina	28	Helados de Petit Suisse	98
Educar sensorialmente el gusto	30	<i>Crumble</i> de manzana	100
Productos de temporada	32	Creps con mil agujeritos	102
◆ ENTRANTES		<i>Sablés</i> negros y blancos	104
Rollitos de jamón y queso	38	Palmeritas doradas y dulces	108
Vasitos de gambas, aguacate y pomelo.....	40	Rosas del desierto	110
Milhojas de remolacha y queso fresco.....	44	Pastel de yogur.....	112
Zanahorias con manzana y naranja.....	46	Minicreaciones dulces de chocolate y plátano..	114
Barquitas de endibias con rábanos y zanahoria...	50	<i>Tartouillat</i> de cerezas.....	116
Crema de calabaza	52	Crema casera para untar	120
Pastel de salmón y puerro	54	Galletas geométricas con mermelada	122
Tabulé de coliflor	58	La torre de estrellas	124
◆ PLATOS PRINCIPALES		Preparar pan.....	128
Pastelitos de patata	62	Mantequilla casera sin sal.....	132
<i>Risotto</i> de pollo y calabacín	64	Mermelada de moras	136
Tortilla de atún.....	66	Limonada de flor de saúco	138
Pescado con puré de tres colores	68	Notas	140
Escalopes de pollo	72	Índice según el grado de autonomía de los niños ...	142
Letras fritas.....	76	Índice por orden alfabético	143
Bolitas de falafel	78	Créditos.....	144

ENTRANTES



ROLLITOS DE JAMÓN Y QUESO

BENEFICIOS EDUCATIVOS

◆ AUTONOMÍA

Grande

◆ ACCIONES

Untar, enrollar, cortar,
colocar, picar

◆ HABILIDAD

Preparación a la escritura
gracias al trabajo con las manos

◆ VOCABULARIO

En el momento de cortar los
trozos, introducíd las palabras:
mitad, palillo, puntiagudo



Esta receta forma parte de las primeras que los niños pueden elaborar solos, desde la preparación hasta el momento de servir el plato a la mesa.

CONSEJO PARA LOS ADULTOS

Los niños necesitan **hacer cosas** por sí mismos, pero al mismo tiempo les hace falta mucha precisión. Dosificad vuestra intervención a vuestro criterio, para no cortarles las alas y, al mismo tiempo, permitir que disfruten cocinando.



4 personas
(16 rollitos)



20 minutos









- 4 lonchas de jamón
- 100 g de queso fresco a las finas hierbas (1 cucharada por loncha)
- Cebollino



- Un plato
- Una bandeja bonita
- Una cuchara sopera
- Un cuchillo para niños
- Palillos



-  **1** Para empezar, **cortad** unas ramitas de cebollino sobre un vaso con unas tijeras. Después, proponed a vuestro hijo o hija que sigan ellos.
-  **2** Enseñadles cómo **untar** el queso sobre una loncha de jamón con un cuchillo. Luego, dejad que lo intenten solos.
-  **3** Poco a poco, **enrollad** una loncha de jamón a lo largo. La siguiente, dejad que la enrollen ellos.
-  **4** **Cortad** el primer rollito de jamón en cuatro trozos; el resto, que se encarguen los niños.
-  **5** Para terminar, proponedles que **coloquen** los trozos en una bandeja bonita y que **pinchen** los rollitos con un palillo para que no se desmonten. Dejad que lleven ellos el plato a la mesa; veréis lo contentos que gritan: «¡A comer!».
-  **6** Proponedles que **espolvoreen** el cebollino por encima de los rollitos.



¡Mostrad a los niños que los palillos pinchan mucho!



Pág. 22: Untar

VASITOS DE GAMBAS, AGUACATE Y POMELO

BENEFICIOS EDUCATIVOS

◆ AUTONOMÍA

Media

◆ ACCIONES

Pelar, exprimir, picar, repartir

◆ NATURALEZA

El aguacate es una fruta, ya que procede de una flor. Las verduras vienen de las plantas: pueden ser una hoja (lechuga), una raíz (patata), una semilla (lentejas)...

◆ CIENCIA

El descubrimiento de los crustáceos y de su concha

◆ VOCABULARIO

Las palabras: gajos, crustáceos, cítricos



Gracias a los huesos y a las semillas de las frutas de esta receta, podréis explicarles a los más pequeños de la casa el ciclo completo de una planta. El formato del vasito también permite que satisfagan su necesidad de repetir gestos, que son cada vez más precisos.



4 personas









20 minutos
(+ 2 horas de
reposo)



- 200 g de gambas cocidas (unas 12 gambas)
- 2 aguacates maduros
- 2 pomelos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón ecológico
- Sal, pimienta



- 4 vasos
- Un bol
- Una cuchara sopera
- Un cuchillo
- Una tabla para cortar
- Un exprimidor

-  **1** **Pelad** las gambas. Si los niños quieren intentarlo, os pueden ayudar: no los obliguéis a hacerlo.
-  **2** Cortad el limón por la mitad y proponedles que **expriman** su zumo con un exprimidor, si os parece que tendrán bastante fuerza.
-  **3** Partid los aguacates por la mitad. **Mostrad** a los niños el hueso que tienen dentro y sacadlo.
-  **4** Proponedles que **extraigan** la parte carnosa del aguacate con una cucharita.
-  **5** A continuación, enseñadles cómo **chafáis** el aguacate en un bol usando un tenedor, y dejadles probar a ellos.
-  **6** Proponedles que **viertan** la mitad del zumo de limón sobre los aguacates para que no se pongan negros.



CONSEJO PARA LOS ADULTOS

Para variar la presentación de este plato, les podéis proponer a los más pequeños que rellenen los aguacates o los pomelos con la pasta.

- 7 Cortad los pomelos por la mitad.
- 8 Podéis mostrar a vuestros hijos cuántos gajos hay en cada mitad de pomelo.
- 9 Retiradlos usando una cuchara.
- 10 **Repartid** vosotros primero en un vaso los aguacates chafados, los gajos de pomelo y por último las gambas peladas; una vez visto, dejad que los niños se encarguen de montar los otros tres vasos.
- 11 Pedidles que **mezclen** el zumo de limón que queda con 2 cucharadas de aceite de oliva, y que le **añadan** una pizca de sal y pimienta.
- 12 A continuación, pedidles que **aliñen** los vasitos con la mezcla de limón y aceite.
- 13 Conservadlos 1 o 2 horas en la nevera; ya veréis cómo, una vez fríos, estos vasitos son mucho más ricos.



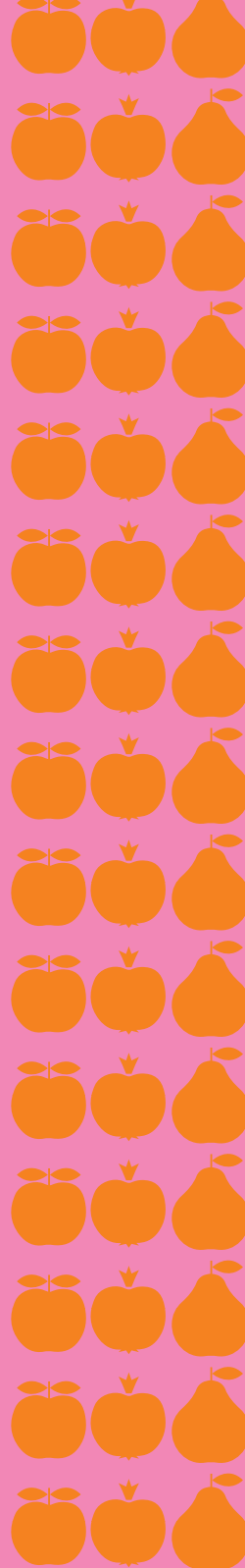
PRÓXIMA EXPERIMENTACIÓN

¿Por qué no plantáis un aguacate? Explicadles a los niños que el hueso contiene la semilla. Limpiadlo y secadlo. Colocad la parte puntiaguda hacia arriba. Clavadle 3 palillos alrededor. Introducid el hueso dentro de un vaso de agua: la parte inferior tiene que quedar siempre sumergida.



«Los sentidos son los órganos
de asimilación de las imágenes
del mundo exterior necesarias
para la inteligencia.»

Maria Montessori



MILHOJAS DE REMOLACHA Y QUESO FRESCO

BENEFICIOS EDUCATIVOS

♦ AUTONOMÍA

Media

♦ ACCIONES

Chafar, pelar, sumergir,
untar, superponer

♦ NATURALEZA

Descubrimiento de la pintura
vegetal (poder colorante
del zumo de remolacha)

♦ VOCABULARIO

Las palabras: superponer, rama,
rodaja

«La mano trabaja
guiada por el alma.»

Maria Montessori



Las recetas de milhojas ofrecen una oportunidad original para superponer y apilar ingredientes. La coordinación ojo-mano de los niños saldrá reforzada.



4 personas



25 minutos



- 4 remolachas cocidas
- 2 quesitos de cabra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Hierbas aromáticas
- Sal, pimienta



- 2 boles
- Un tenedor
- Una tabla para cortar
- Un cuchillo
- Un colador

CONSEJO PARA LOS ADULTOS

- ♦ Aviso: ¡la remolacha mancha!
- ♦ Para preparar este milhojas, es mejor usar remolachas del mismo tamaño.

- 1 Proponed a los niños que **chafen** el queso de cabra con el tenedor dentro de un bol.
- 2 Mostradles cómo **removéis**, en otro bol, el aceite de oliva y el vinagre, y dejad que prueben ellos solos.
- 3 Pueden **añadirle** una pizca de sal y pimienta.
- 4 Pelad las remolachas y cortadlas a rodajas finas sobre la tabla.
- 5 Proponedles que **sumerjan** las rodajas de remolacha en la vinagreta, una a una.
- 6 Que observen cómo **untáis** el queso sobre una rodaja de remolacha. Después, que lo intenten ellos.
- 7 A continuación, enseñadles cómo **superponer** las rodajas de remolacha untadas. Montad tres capas y dejadlos seguir a ellos.
- 8 Hay que acabar el milhojas con una rodaja de remolacha.
- 9 Podéis decorar el milhojas con una ramita de alguna hierba aromática o con un poco de ensalada.
- 10 Servid el plato frío, acompañado del resto de la vinagreta.



PRÓXIMA EXPERIMENTACIÓN

Reemplazad el queso fresco por paté de atún. También podéis añadir al plato rodajas de tomate o de aguacate.

ZANAHORIAS CON MANZANA Y NARANJA

BENEFICIOS EDUCATIVOS

◆ AUTONOMÍA

Grande

◆ ACCIONES

Contar, mezclar, rallar,
pelar, lavar

◆ NATURALEZA

La manzana es una fruta que
procede de un árbol: el manzano

◆ MATEMÁTICAS

Contar pasas y gajos
de manzana

◆ VOCABULARIO

Introducid las palabras: gajo,
dulce y salado



Saber rallar forma parte de las actividades culinarias preliminares. Maria Montessori habla de actividades de la vida práctica, que son las que los niños ven a su alrededor cada día. Por lo tanto, tienen sentido para ellos, ya que son útiles y muy concretas.



4 personas












15 minutos



- 100 g de zanahorias (4 zanahorias)
- 1 naranja y 1 manzana ecológicas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasas
- Sal, pimienta



- Un exprimidor mecánico
- Un rallador
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar
- Un bol grande
- Un plato hondo
- Un batidor manual
- Una cuchara de madera
- Un cortamanzanas

-  **1** Mostrad a los niños cómo preparar un zumo de naranja con un exprimidor. Y dejad que lo hagan solos: según la fuerza que tengan, podéis ayudarles sujetando la naranja.
-  **2** Proponedles **contar juntos** el número de cucharadas que echáis. **Verted** el aceite de oliva en un bol grande.
-  **3** Pedidles que **remuevan con cuidado** el zumo de naranja y el aceite de oliva. **Observad** juntos que ambos líquidos no se mezclan bien. Entonces, proponedles que lo **mezclen con un batidor** manual y mucha energía, y **observad** las perlititas que se van formando.
-  **4** Los niños pueden **salpimentar** un poco la mezcla.
-  **5** Hacedles **contar** las zanahorias y, después, que las laven bajo el grifo.
-  **6** Les podéis enseñar cómo **rallar** una zanahoria sobre un plato hondo.
-  **7** Pedidles que **añadan** las zanahorias ralladas al bol grande y que lo mezclen todo bien.
-  **8** Dejad que **laven** con agua la manzana.
-  **9** **Pelad** y **cortad** la manzana a gajos, y sacadle el corazón. Si disponéis de un cortamanzanas, los niños podrán partirla con un solo gesto en ocho trozos.



- 10 A continuación, proponedles que **cuenten** los gajos de manzana.
- 11 Luego, les podéis enseñar cómo **rallar** un gajo de manzana. Dejad que rallen ellos el resto.
- 12 Pedidles que **añadan** la manzana rallada a la ensalada y, después, las pasas.
- 13 Animadles a **mezclar** bien todo.
- 14 ¡Y no olvidéis comeros esta ensalada bien fría!



➔ PRÓXIMA EXPERIMENTACIÓN

La acción de rallar —y también la de mojar— llama mucho la atención a los más pequeños de la casa, a quienes les gusta comer con las manos. Podéis variar esta receta con otras verduras crudas: a láminas (con la ayuda de un pelador) o, simplemente, en forma de bastoncillos.

CONSEJO PARA LOS ADULTOS

Deberíais saber que los niños pueden necesitar comer **hasta diez veces** un alimento antes de que les guste; por lo tanto, no dudéis en proponerles que prueben las cosas muchas veces.

