

PATRICIA PÉREZ CERVERÓ

# *Varíme s rodinou*

## *Montessori kuchařka*

Pěstujeme samostatnost  
od útlého věku



edika.

# Vaříme s rodinou Montessori kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.edika.cz](http://www.edika.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

edika.

**Patricia Pérez Cerveró**

**Vaříme s rodinou: Montessori kuchařka – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

PATRICIA PÉREZ CERVERÓ

*Vaříme s rodinou:  
Montessori kuchařka*



PATRICIA PÉREZ CERVERÓ

*Vaříme s rodinou:  
Montessori kuchařka*

Rozvíjíme samostatnost našich nejmenších

edika.

© 2021, Patricia Pérez Cerveró  
© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona  
© 2021, Jordi Barenys Haya, por las ilustraciones  
© 2021, Amparo Palop, por las fotografías del interior  
Translation © Olga Macíková, 2022  
Translation © Ludmila Mlýnková, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-266-1820-1  
ISBN e-knihy 978-80-266-1829-4 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

*Mému manželovi a mým dětem za jejich lásku  
a bezmeznou důvěru v mou maličkost.*

# Obsah

<i>Úvodem . . . . .</i>	<i>11</i>
<i>Montessori činnosti v kuchyni . . . . .</i>	<i>16</i>
<i>Kuchyně uzpůsobená dětem . . . . .</i>	<i>19</i>
<i>Praktické činnosti v kuchyni . . . . .</i>	<i>26</i>
<i>Jak se zpracovávají některé potraviny . . . . .</i>	<i>31</i>
<i>Rozvoj smyslových aktivit . . . . .</i>	<i>38</i>
<i>Základy slušného chování a zdvořilosti . . . . .</i>	<i>41</i>
<i>Zahrádka ve městě . . . . .</i>	<i>48</i>
<i>Jak se vyhnout poraněním . . . . .</i>	<i>56</i>
<i>Recepty . . . . .</i>	<i>59</i>
<i>Koktejly a smoothie . . . . .</i>	<i>61</i>
<i>Avokádový koktejl . . . . .</i>	<i>62</i>
<i>Koktejl z pomeranče a manga . . . . .</i>	<i>64</i>
<i>Jahodové smoothie . . . . .</i>	<i>66</i>
<i>Melounové smoothie . . . . .</i>	<i>68</i>
<i>Předkrmy . . . . .</i>	<i>71</i>
<i>Salát z quino . . . . .</i>	<i>72</i>
<i>Guacamole . . . . .</i>	<i>74</i>
<i>Okurkové sushi . . . . .</i>	<i>76</i>
<i>Krokety z tresky . . . . .</i>	<i>78</i>
<i>Krokety z vařeného masa . . . . .</i>	<i>80</i>
<i>Košíčky se sýrem a dýní . . . . .</i>	<i>82</i>



<i>Hlavní jídla</i> .....	85
<i>Brokolicové muffiny</i> .....	86
<i>Mrkvové muffiny</i> .....	88
<i>Pečená vejce</i> .....	90
<i>Cuketové minipizzy</i> .....	92
<i>Lososové placičky</i> .....	94
<i>Zeleninové placičky</i> .....	96
<i>Lilkový hamburger</i> .....	98
<i>Masový miniburger</i> .....	100
<i>Moučníky</i> .....	103
<i>Mražený dezert z manga</i> .....	104
<i>Jablečné řezy</i> .....	106
<i>Apple crumble.</i> .....	108
<i>Ovocný špíz</i> .....	110
<i>Banánové sušenky</i> .....	112
<i>Můj zápisník</i> .....	114
<i>Slovníček kuchařských pojmů</i> .....	122
<i>Poděkování</i> .....	125



# Úvodem

Nikdo z nás se ve škole nenaučí, jak být dobrým rodičem. Učíme se to postupně od prvních krůčků našich dětí sdílením společných prožitků. Na výchovu našich potomků neexistuje žádný manuál, kde by se nám dostalo vysvětlení, jak funguje jejich organismus a co se odehrává v jejich mysli, což by nám samozřejmě v mnoha situacích velmi pomohlo. Mateřství a otcovství jsou jedinečné a neopakovatelné chvíle v životě každého z nás, které nás přimějí k tomu, abychom přehodnotili naše priority a hledali způsob, jak s dětmi komunikovat. Tím nechci tvrdit, že být otcem a matkou je snadné, to vůbec ne, ale za sebe mohu říct, že je to to nejužasnější, co mě kdy v životě potkalo a co mi přineslo chvíle neskonalého štěstí.

Tato knížka vznikla ve snaze sladit mé potřeby a přání s potřebami a touhami mých dětí. Zároveň jsem hledala způsob, jak zohlednit jejich individualitu, protože každé dítě je jedinečné a tomu odpovídá i jeho tempo učení.

S metodou Montessori jsem se poprvé setkala během svého magisterského studia na univerzitě. Jedna z přednášek byla věnována Marii Montessori, jejímu životu a základům její metody. Vzpomínám si, že přednášející tenkrát nešla příliš do hloubky, ale to, o čem mluvila, mi přece jen utkvělo v paměti. Vše jsem si vybavila v okamžiku, kdy se mi během mé pedagogické praxe naskytla příležitost se o této metodě dozvědět víc.

Vše, co jsem se pak o metodě Montessori naučila, mě přivedlo k přehodnocení mého přístupu k výchovným metodám a pedagogickým postupům, které jsem do té chvíle při výuce používala. Metoda Mon-

tessori dokonale změnila můj pohled na výchovu, na děti a vlastně i na celý svět. O mnoho let později, po narození mých dětí, jsem v této metodě našla odpověď na to, jak vyhovět jejich individuálním a měnícím se potřebám. A musím říct, že se tato metoda stala naším nerozlučným průvodcem na cestě rodičovstvím, na kterou jsme se s manželem společně vydali.

Kdo ale vlastně byla Maria Montessori? Kdo byla tato žena, která nenápadně, ale naprosto revolučním způsobem, změnila pravidla vzdělávání dětí své doby? Maria Montessori (1870, Chiaravalle, Itálie – 1952, Noordeijk, Nizozemí) byla všestranná vědkyně, psychologka, filozofka, která vystudovala též psychiatrii a byla první vysokoškolsky vzdělanou lékařkou v Itálii.

V roce 1907 otevřela Dům dětí, kde při práci s dětmi rozvíjela svou metodu založenou na tom, že děti mohou být samy sobě učiteli, potřebují pouze mít příležitost si svobodně vybrat z různých možností. Tímto způsobem se upevňuje samostatnost a důvěra dítěte ve vlastní schopnosti, soustředění a sebekázeň, zvědavost, empatie a respekt vůči druhým.

Během svého života pobývala Maria Montessori v mnoha zemích, až se nakonec usadila v Nizozemí, kde roku 1952 zemřela.

Když mi nakladatelství nabídlo, abych se pustila do této knížky, mým dvěma nejstarším synům bylo šest let, prostřednímu tři a čtvrtý potomek byl na cestě. Podle poznatků Marie Montessori je dětská mysl právě během prvních šesti let života nejvíc otevřená novým poznatkům a dítě se mění ze dne na den.

Je to období, kdy učení se novému nepředstavuje pro malého človíčka žádnou námahu, učí se všemu přirozenou cestou. Intuitivně zkoumá

okolí, které ho obklopuje, a nové zkušenosti rychle vstřebává. Díky tomu se stává sám sobě učitelem.

Proto jsem považovala za důležité, abych svým dětem vytvořila okolí bohaté na vjemy a podněty, díky nimž mohly rozvíjet svou samostatnost, schopnosti a sebedůvěru... A co lepšího by pro ně mohlo být než to, co je jim nejbližší? Kde by se lépe mohly rozvíjet než doma? Právě tam můžeme našim dětem nabídnout širokou škálu činností a zážitků souvisejících s každodenním životem, které jim dovolí plně využít toto období a rozvinout maximálně svou mysl.

V průběhu své učitelské praxe jsem se setkala s dětmi, které z různých důvodů během svých prvních let života takové motivující prostředí postrádaly, a proto byly ošizené o množství podnětů.

Byla bych ráda, kdyby se moje kniha stala vaším průvodcem a pomohla vám k tomu, abyste pro své děti a žáky vytvořili inspirativní prostředí a dopřáli jim, aby se naučili samostatnosti a využili doby, kdy je jejich mysl tak otevřená. Není třeba vymýšlet nic složitějšího – i tak jednoduchá a každodenní činnost, jako je příprava oběda, je vhodnou příležitostí prozkoumat něco nového. Jedinou podmínkou je vytvořit pro dítě bezpečné prostředí a být sami přesvědčeni, že kuchyň je nesmírně podnětným místem, kde může dítě rozvinout dovednosti a schopnosti, které mu budou užitečné po celý život.

Moje knížka je založena na tom, že bude sloužit dětem pod dohledem rodičů. Podle této kuchařské knihy mohou děti samostatně vařit až do deseti let a společně s rodiči prožít v kuchyni mnoho chvil, které upevní rodinné vazby.

Díky doprovodným ilustracím dokáží i ti nejmenší, kteří ještě neumějí číst, samostatně a bez potíží určit a pojmenovat vše, co budou k vaření potřebovat.