

anyu és én főzünk





LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, and DELHI
A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

A fordítás alapja:
Mummy & Me: Cook
First published in Great Britain, 2014

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2014
A Penguin Random House Company

Fordította © G. Szilágyi Zsófia, 2015

Szerkesztette: Kenyő Ildikó

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-288-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2015
Felelős kiadó: Szauer Péter

hvg könyvek
junior

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.
Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: TBB, Slovakia



Tartalom

- 4-5 Egészség és biztonság
6-7 Egészséges táplálkozás

TOJÁS

- 8-9 Mi a tojás?
10-11 Sonkás tojás
12-15 Amerikai palacsinta



LISZT

- 16-17 Mi a liszt?
18-23 Csillagkeksz
24-27 Áfonyatorta
28-33 Sajtos zsemle



TÉSZTA

- 34-35 Mi a tészta?
36-37 Tésztafőzés
38-41 Rakott tészta



RIZS

- 42-43 Mi a rizs?
44-47 Csirkés rizottó



PARADICSOM

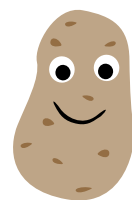
- 48-49 Mi a paradicsom?
50-51 A paradicsom előkészítése



- 52-53 Paradicsomszósz
54-55 Pizzapiták

BURGONYA

- 56-57 Mi a burgonya?
58-61 Lazacos burgonyapogácsa



ZÖLDBORSÓ

- 62-63 Mi a zöldborsó?
64-65 Zöldborsós humusz



CSOKOLÁDÉ

- 66-67 Mi a csokoládé?
68-73 Csokoládégolyók
74-75 Csokoládéfondü



EPER

- 76-77 Mi az eper?
78-79 Ínycsiklandó turmix

- 80 Tárgymutató és
Köszönetnyilvánítás



Egészség és biztonság

Ebben a könyvben a leggyakoribb alapanyagokkal ismerkedhetsz meg, például a tojással és a burgonyával. Megtudhatod, honnan származnak, és hogyan használhatod fel őket.

A konyhában légy mindig óvatos, és tartsd be az utasításokat!

Biztonság

A könyv minden receptjét felnőtt jelenlétében készítsd el! A figyelmeztető háromszög azt jelzi, hogy légy különösen óvatos! Az étel készítésekor ugyanis forró tűzhely, elektromos készülékek vagy éles eszközök használatára lesz szükség. Kérd felnőtt segítségét!

Hogyan kezdj hozzá?



- 1 Mindig olvasd végig az utasításokat, mielőtt bármibe belefognál!
- 2 Készíts elő minden szükséges anyagot és eszközt, hogy egy helyen legyenek!
- 3 Legyen kéznél konyharuha, ha esetleg valami kifolyna!
- 4 Vegyél fel kötényt, és ha hosszú a hajad, kösd össze!

Jelmagyarázat



előkészítési idő

főzési/sütési idő

• adag (hány személyre elég)

Hasznos tanácsok

- Ha a konyhában vagy, Kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen a forró sütőbe betenni, onnan kivenni vagy a tűzhelyre tenni egy ételt!
- Mindig moss kezet ételkészítés előtt és után, illetve akkor is, ha nyers tojáshoz vagy nyers húshoz nyúltál!
- Ne nyalogasd az ujjad ételkészítés közben!
- Ellenőrizd, hogy nem járt-e le valamelyik hozzávaló szavatossága!
- Az édességek mértékkel, egy kiegyensúlyozott étrend részeként szerepeljenek!
- Mielőtt hozzálátnál, pontosan mérd ki a hozzávalókat! Ehhez használj mérleget, mérőkanalakat vagy mérőpoharat!
- Tárdol a hozzávalókat a csomagoláson leírtak szerint!





A könyvben található mértékegységek rövidítése

Gyakori mértékegységek

g = gramm

ml = milliliter

Kanálfajták

tk. = teáskanál

ek. = evőkanál



Kérd felnőtt segítségét a meleg edények és a sütő használatakor!

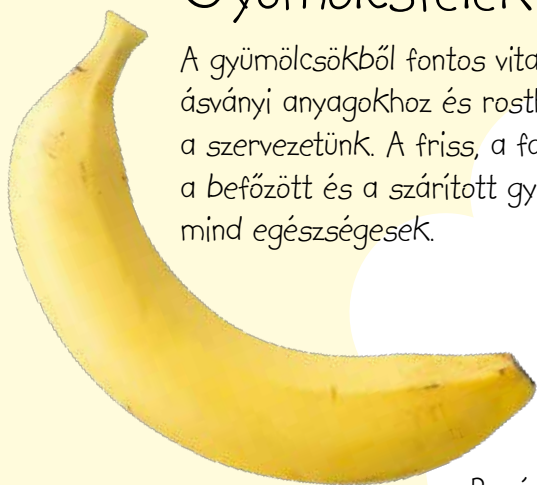


Egészséges táplálkozás

Ahhoz, hogy nagyra nőj, egészséges és életerős legyél, fontos, hogy változatos, kiegyensúlyozott legyen az étrended.

Gyümölcsfélék

A gyümölcsökből fontos vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz és rosthoz jut a szervezetünk. A friss, a fagyasztott, a befőzött és a szárított gyümölcsök mind egészségesek.



Banán



Eper

Zöldségfélék

A zöldségek az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen elemei. A gyümölcsökhöz hasonlóan vitaminokban, ásványi anyagokban és rostban gazdagok. Egyél mindennap többféle zöldséget!



Brokkoli

Sárgarépa



Gabonafélék

A kenyér, a gabonapelyhek, a rizs és a tészta energiát ad. A teljes gabonaszemek több ásványi anyagot és rostot tartalmaznak, ezért egészségesebbek, mint a finomítottak.



Tészta



Pita (kenyér)





Bab

Hús- és babfélék

Állati és növényi eredetű fehérjéhez juttatják a szervezetünket a hús- és halfélék, az olajos magvak, diófélék, a hüvelyesek és a tejtermékek. Érdemes mindegyikből fogyasztani.

Lazac



Tejtermékek

A tejtermékek értékes vitaminokat és ásványi anyagokat (például kalciumot) tartalmaznak. Idesoroljuk a tejet, a joghurtot, a sajtot, a vaját, a tejszínt és a tejfölt is.



Tej



Sajt

Zsírok és olajok

Szervezetünknek a megfelelő működéshez energiára, ahhoz pedig zsírra van szüksége. Az olívaolaj, a diófélék, az olajos magvak, az avokádó és az olajos halak értékes anyagokat tartalmaznak.

Olívaolaj



Dió

Cukros ételek és a só

A cukor energiát ad, de csak mértékkel fogyasszuk. A túl sok só ártalmas az egészségre.



Keksz

