

PARTE IV
Guia para o Instrutor(a) da Cozinha

O CENTRO DA COZINHA

O Tempo: 45 minutos

7 minutos - para explicar a receita do dia e como os produtos selecionados são bons para a saúde; pode explicar os tipos de vitaminas que contém, etc.

30 minutos - Para preparar. As crianças trabalham junto com o Instrutor.

8 minutos - Para escrever a receita ou colá-la sobre cartolina.

Neste centro, os alunos preparam as receitas. Se os ingredientes estão todos medidos, o trabalho se desenvolverá mais facilmente e dentro do tempo previsto. Porém, deve-se levar em conta que as crianças podem chegar a preparar os alimentos independentemente, quando elas aprendem a medir os seus próprios ingredientes. Se você conta com alguns ajudantes, a tarefa de medir será mais fácil.

Siga os seguintes passos na classe:

1. Primeiramente, apresente a receita já pronta e diga o que é. Tenha prontos os ingredientes e os utensílios.
2. Siga passo a passo, as indicações ao demonstrar o processo.
3. Diga aos alunos: “comecem”. Esteja atento para responder às perguntas que eles fizerem. Podem trabalhar sozinhos ou em duplas.
4. Espere que os alunos limpem tudo, assim que terminarem.

Normas para se organizar o Centro da Cozinha:

- Escolha uma equipe de ajudantes que goste de cozinha, que trabalhem em união e amem as crianças.
- Examinem juntos as receitas.
- Prepare e prove as receitas em sua casa; compare as anotações e decida o deseja fazer.
- Faça uma relação de todos os ingredientes e utensílios que necessitará.
- Peça aos membros da igreja que doem itens específicos ou vão ao supermercado e expliquem o que vocês estão fazendo e o que necessitam. Muitos deles estão prontos a ajudar. Quanto mais sua Escola Cristã é divulgada, mais obterão donativos.
- Providencie e organize tudo.
- Tenha os ingredientes medidos e coloque-os em depósitos descartáveis ou sacolas plásticas lacradas.
- Consiga rolos de papel para forrar as mesas cada dia, assim como também o chão.
- Organize os ajudantes. Será necessário um para cada 4 a 6 crianças. Pode incluir as pessoas que estão ajudando como auxiliares. No dia que fizerem pão, dobre o número de ajudantes. Peça aos jovens ou adultos de sua igreja para que ajudem, também podem ser as crianças maiores ajudando as crianças menores.

Desejamos que você tenha muito êxito e estamos seguros de que se alegrarão, preparando e comendo os bons alimentos que criou para nós.

Elaborando o Livro de Receitas

Quanto às receitas que apresentamos, sua continuação está conforme o currículo e em um formato do tamanho do receituário (meia carta). Tire cópias para as crianças, cada dia, ao finalizar a classe da cozinha. Elas devem pegar as receitas ou copiá-las em cartões de cartolinas ou fichas de 22 X 13 (meia carta). No último dia, devem encaderná-las com uma capa.

Capa do Livro de Receitas

Duplique este modelo em cartolina colorida, encaderne ou grampeie junto com as receitas de cada dia. Em vez de uma ilustração, pode pegar a foto da criança pousando com o gorro de cozinheiro, tirada no dia da matrícula.



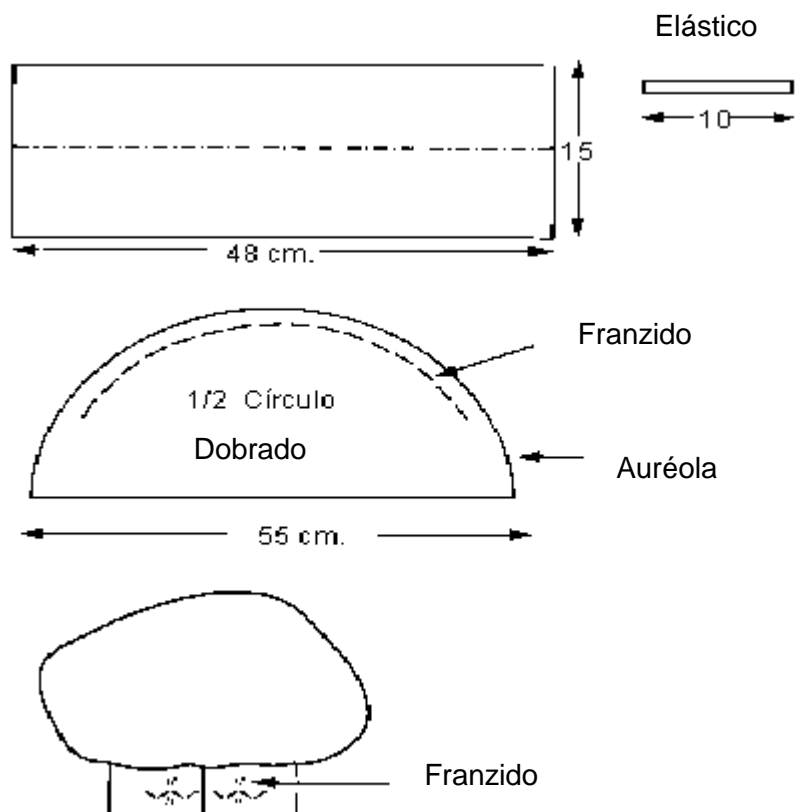
TOUCA PARA O CHEFE DA COZINHA

Materiais necessários:

55 cm. de tela branca de algodão (de peso regular)
10 cm. de elástico grosso

Como Fazer:

- ♦ Corte um lado de 48 por 15 cm.
- ♦ Dobrem duas partes (veja a figura)
- ♦ Faça uma costura nos extremos. Faça atrás para que a costura fique na parte inferior de maneira que não seja vista.
- ♦ Estenda a outra parte da tela, dobre-a em duas partes e trace um meio círculo como o modelo, para formar a auréola.
- ♦ Franza a auréola em forma dupla para que seja distribuída o seu franzido por toda a parte.
- ♦ Na parte posterior, passe o elástico em cada lado.



RECEITAS

**Curso de Cozinha do Programa
“Crianças na Cozinha”**

Escola Cristã de Férias

PARA O DESJEJUM

Torrada de Banana Invisível

Ingredientes:

1 ovo
1 ½ banana
½ colherinha de canela em pó
3 fatias de pão integral
2 colherinhas de margarina ou óleo

Modo de Fazer:

Descasque e corte as bananas. Liquidifique o ovo, a banana e a canela até que fique uma pasta suave. Coloque-a em um prato fundo. Esquente o óleo ou a margarina em uma frigideira em fogo médio. Unte ambos os lados do pão com a pasta preparada. Doure as fatias de pão na frigideira, virando-as uma só vez.

Barras de Aveia

(Não precisa ir ao forno)

Ingredientes:

½ xícara de margarina
½ xícara de açúcar mascavo
1 colherinha de casca de laranja ralada
½ xícara de suco de laranja
2 colheres de germe de trigo (tostado)
1 xícara de aveia em flocos (instantânea)
1 xícara de côco queimado
½ xícara de nozes moídas
¼ xícara de semente de gergelim

Modo de Fazer:

Derreta a margarina, junte o açúcar mascavo, a casca de laranja ralada e o suco. Bata até que o açúcar se dissolva. Acrescente o germe de trigo, a aveia, o côco, as nozes e as sementes. Coloque em uma bandeja e congele até que endureça. Corte em quadrados.

ALIMENTOS COM ENERGIA

Bolas de Gergelim e Pasta de Amendoim

(Não precisa cozinhar)

Ingredientes:

¾ de xícara de pasta de amendoim
½ xícara de mel
1 colherinha de essência de baunilha
¾ de xícara de leite em pó
1 xícara de aveia (sem cozinhar)
¼ de xícara de sementes de gergelim
2 colheres de água quente

Modo de Fazer:

Misture lentamente todos os ingredientes, seguindo com cuidado, a ordem dada. Forme bolinhas. Cubra-as com côco ralado e nozes moídas. Coloque-as para congelar por 1 ou 2 horas. Dá para umas 35 bolinhas.

Biscoitos de Aveia

Ingredientes:

¼ de xícara de mel
1 colher de óleo de milho
2 ovos batidos
1 colher de casca de laranja ralada
½ colherinha de sal
1 ½ xícara de aveia

Modo de Fazer:

Misture o mel, o óleo e os ovos. Acrescente os demais ingredientes. A massa deve ficar dura. Com uma colherinha, ponha a massa em uma bandeja para o forno. Asse por 10 a 12 minutos em um forno a 400°.

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 Quilo de farinha de trigo (branca)
 - 2 Xícaras de farelo
 - 1 Colher de germe de trigo
 - 1 Xícara de óleo vegetal
 - 1 Colherinha de sal
 - 1 Tablete de fermento ou 1 colher de fermento granulado
 - 2 Colheres de açúcar
 - 2 Xícaras de água morna
- Tenha prontas 2 xícaras a mais de água para o momento de amassar.

Modo de Fazer:

Misture a farinha, o farelo, o germe de trigo o óleo e o sal. Em uma xícara com água Morna (quase fria), coloque o açúcar e dissolver o fermento. Quando estiver subindo, unir com a primeira mistura e amassar por uns 10 minutos até que a massa esteja suave. Deixar crescer até o dobro do volume e voltar a amassar por uns dois minutos mais. Colocar nas formas e deixar outra vez crescer um pouquinho (quase o dobro). Uma vez que esteja pronto para ir ao forno, acendê-lo e deixar assar por uns 40 minutos em temperatura média.

(Enquanto a massa estiver levedando, cubra as formas com uma toalha.)

SOBREMESAS SAUDÁVEIS

Banana Congelada

Ingredientes:

- 1 Banana
 - 2 palitos de picolé
- pasta de amendoim, granola ou côco ralado

Modo de Fazer:

Corte a banana pela metade. Coloque o palito em cada metade. Coloque-as no congelador por umas 2 horas. Retire-as da geladeira, unte-as com a pasta de amendoim, em seguida a granola e o côco ralado.

Se preferir, pode substituir a pasta de amendoim por mel. Em lugar da granola ou o côco ralado, pode usar nozes moídas.

Toffees de Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar mascavo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de pasta de amendoim
- 1 colher de granola.

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes. Se a mistura está muito seca, acrescente mais pasta de amendoim. Se está muito pegajosa, acrescente mais açúcar mascavo.

Nota: Estas massas devem ser usadas e comidas no mesmo dia que são preparadas.

1. ROBÔS VEGETAIS

Lavar as verduras ou frutas, descascá-las e cortá-las de acordo com as instruções Use palitos de dentes para unir as partes correspondentes. Os robôs podem ser usados no meio de uma salada e podem Ter algum outro enfeite ou usar salsa para comê-los.

I. Ingredientes:

- 1 Batatinha cozida (corpo)
- 1 Tira de cenoura cortada de forma vertical (braços)
- 4 Rodelas de pepinos (cortadas como rodas para os pés)
- 1 Pequeno cacho de couve-flor (nariz)
- 1 Ramo de salsinha (cabelo)
- 2 Azeitonas pequenas com duas rodelinhas de pimentão vermelho (olhos)
- 1 Rabanete cortado pela metade (chapéu)
- 6 Passas para formar a boca



Armar conforme o modelo.

II. Ingredientes:

- 1 Pimentão vermelho (corpo)
- 4 Tiras de cenoura cortadas de forma vertical (braços e pernas)
- 2 Rodelas de pepino (pés)
- 1 Rabanete inteiro (cabeça)
- 3 Uvas para os olhos e a boca
- ½ Batatinha cozida (chapéu)



Armar conforme o modelo.

HAMBÚRGUERES SEM CARNE

I. Ingredientes:

- 2 Xícaras de carne vegetal moída
- 3 Ovos batidos
- ½ Xícara de farinha de aveia em pó
- 3 Colheres de cebola picada
- 2 Colheres de shoyo
- 1 Colheres de fermento comestível
- ½ Colherinha de sal
- 1 Colher de salsinha picada

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes. Doure ambos os lados em uma frigideira quente, ligeiramente untada com óleo, até que esteja completamente cozinhada.

Servir: Sobre o pão, coloque uma folha de alface, em seguida a hamburguesa, uma rodela de tomate, pepino e ketchup.

Opcional: Em vez de carne vegetal, pode usar triguilho.

II. Ingredientes:

- 2 Xícaras de aveia instantânea
- 1 Xícara de nozes fervidas
- 1 Colherinha de sal
- 1 Lata de leite condensado
- 1 Cebola mediana picada
- ½ Xícara de aipo picado
- 2 Colheres de óleo
- 1 Envelope de sopa de cogumelo

Pode acrescentar alho em pó ou algum outro condimento favorito.

Modo de Fazer:

Doure a cebola e o aipo no óleo. Todos os demais ingredientes misture-os e deixe descansar por 1 hora (pode ser menos, se tem pressa). Acrescente a cebola e o aipo dourados a esta mistura, amasse e forme hambúrgueres pequenos. Frite-os em forno médio até que ambos os lados estejam dourados. Coloque-os em uma bandeja e asse por 20 minutos a 375°. Cubra-os com salsa e volte assar por 10 minutos mais a 375°.

BISCOITOS

Biscoitos de Maça

Ingredientes:

- 2. Ovos grandes
- 2. Colheres de óleo vegetal
- 1 Xícaras de purê de maçã
- 2 Colheres de suco de maçã concentrado
- 2 Xícaras de farinha
- ½ Colherinha de fermento em pó
- 1 Colherinha de canela
- ½ Colherinha de noz moscada
- 2 Xícaras de granola

Modo de Fazer:

Em uma bandeja grande, misture os ovos, o azeite, o purê de maçã e bata bem. Acrescente a farinha, o fermento em pó e as espécies, continue batendo. Misture também a granola. Ponha a mistura com uma colherinha sobre a bandeja de assar. Asse de 7 a 10 minutos a 350°. Deixe esfriar em uma bandeja. Dá para uns 48 biscoitos.

Biscoitos de Limão

Ingredientes:

- 4 Ovos grandes
- ½ Xícara de óleo vegetal
- 200 gramas de suco de abacaxi congelado
- 1/3 Xícara de suco de limão
- 2 Xícaras de farinha branca
- ½ Colherinha de fermento em pó

Modo de Fazer:

Em uma bandeja, bata os ovos, o óleo, o suco de abacaxi e o suco de limão. Acrescente a farinha e o fermento em pó. Bata bem. Ponha a mistura com uma colherinha sobre a bandeja untada com óleo e espalhe a casca ralada de limão. Asse por uns 8 a 10 minutos em forno de 375°. Dá umas 5 dúzias de biscoitos.

Opção: Pode usar suco de laranja, em vez de abacaxi e espalhe com casca de laranja ralada

IDÉIAS PARA O ALMOÇO

Máscara de Feijão e Arroz

Modo de Fazer o Arroz:

- Lavar o arroz e deixá-lo descansando por 1 hora.
- Ponha para ferver 3 xícaras de água com uma colherinha de sal, uma colher de óleo e uma colherinha de alho moído. Ao iniciar a fervura, coloque o arroz já descansado e observe que a água esteja acima do arroz, mais ou menos um dedo, baixar o fogo e deixar que seque. Depois de seco, prove se o arroz está cozido. Se ainda não estiver, coloque um pouco mais de água quente e deixe-o secar em fogo lento. Depois que cozinhar, retire-o do fogo e conserve-o bem tampado até a hora de servir.

Modo de Fazer o Feijão: Limpar e lavar bem 2 xícaras de feijão. Conserve-o de molho em água bem quente por 1 ou 2 horas. Melhor será de um dia para o outro (assim, não será necessária a água quente, só fria) Coloque na panela, os seguintes ingredientes:

- 4 Xícaras de água
- 2 Colheres de óleo
- 1 Colherinhas de sal e alho moído.

Acrescentar o feijão e deixar ferver até que esteja mole, tenha cuidado de não deixar que a água seque. Se acabar, e ainda o feijão não está cozinhado coloque um pouco mais de água fervida. Antes de retirar do fogo, prove se está bom de sal. Retire do fogo e sirva.

Formando a Máscara

- Sirva o arroz no centro do prato.
- Circule-o com o feijão preparado.
- Corte 2 rodela de azeitonas pretas (olhos).
- Um triângulo pequeno de cenoura (nariz).
- Um semicírculo de tomate (boca).
- Uns raminhos de salsinha ou coentro (cabelo)
- 3 conchinhas de "Chips") com duas partes para o chapéu e formar uma gravata de laço.

DIA DA FRUTA ALEGRE

Tuti Fruti

Ingredientes:

- 1 Xícara de mamão cortado em cubos
- ¼ Xícara de abacaxi cortado em cubos
- 1 Laranja cortada em cubos
- 1 Banana cortada em cubos
- ½ Xícara de côco ralado
- ½ Xícara de morangos frescos ou outra fruta do seu gosto.

Modo de Fazer:

Colocar todos os ingredientes em uma bandeja mediana e misturar todas as frutas com uma colher. Coloque a bandeja na geladeira para esfriar. Isto pode ser comido no desjejum, no almoço ou no jantar.

Fruta no Palito

Ingredientes:

- Abacaxi cortado em cubos
- Bananas cortadas em cubos
- Morangos
- Uvas
- Melão cortado em cubos
- Palitos de 20 ou 25 cm.

Modo de Fazer:

Lavar bem as frutas e descascá-las se necessário; cortar em cubos e colocá-las intercaladas em palito. Cubra com uma toalha e deixe no congelador por várias horas. Em seguida, retire da geladeira e sirva. Também esses palitos podem ser colocados em uma abacaxi inteiro no centro da mesa.

SEM COZINHAR

Doses de Energia

Ingredientes:

Nozes picadas	Milho tostado
Granola	Fruta seca cortada
Côco	(Pop Corn)
Cereal (Conflex)	Germe de trigo
Gengerlim	Passas
Amêndoas	Castanhas cortadas

Modo de Fazer:

Misture bem todos os ingredientes em um saco plástico. É muito saudável. Pode acrescentar outras coisas que não estão nesta lista. Sirva em cartuchos de papel. É bom para as merendas.

Flor de Salada

Ingredientes:

5 Tomates medianos
1 Alface
1 Porção de ricota (requeijão)
1 Azeitona verde

Modo de Fazer:

Corte os tomates em 8 rodela. Lave bem o alface e coloque suas folhas em um prato circular, em seguida ponha as rodela de tomates formando a flor. No centro, ponha uma porção de ricota e no mesmo centro, a azeitona. Prepare a flor com muito carinho.

