

Yasemin'in mutfağı

Yasemin Üstay Tekin
Her Çocuk Ispanak Sevmez
kitabının yazarı
www.hercocukispanaksevmez.com



Çocuklara sebze yediren en iyi 10 yaratıcı fikir

(çocuklar tarafından test edilmiş onaylanmış):



Parents dergisi okuyucuları için, Her Çocuk Ispanak Sevmez adlı kitabımda sık sık kullandığım yaratıcı sebze yedirme fikirlerinin en beğenilenlerini bir liste halinde topladım. Bunların hepsi defalarca denenmiş ve çocuklar tarafından beğenilmeyi bırakın çoğu defa bayılarak mideye indirilmiş tariflerin fikirleri olduğundan, gönül rahatlığı ile size "en iyi 10" olarak sunuyorum. Tabii ki bazısı mantığımızda belki de bir araya gelmeyen tatlardan oluşuyor olabilir. Ancak ön yargılarımızı bir kenara bırakıp, bu fikirleri denerseniz, sizin de çocuğunuzun sebzeler ile daha olumlu anıları olacağına eminim.

Bu fikirleri bizzat mutfakta çocuğunuzla beraber uygulamamızı öneriyorum. O ispanaklı dondurmaya beraber mutfak robotundan geçirin. Semizotlarını beraber yıkayıp meyve salatasına katın, kabakları beraber rendeleyip güzel bir çikolatalı kek yapın ki o da sebzelerin aslında ne kadar yaratıcı ve farklı şekillerde kullanılabileceğine ve ne kadar lezzetli olabileceğine bizzat şahit olsun. Sebzeleri sevmeyi sizinle beraber, için mutfağınızdan başlayarak öğretilsin.

Tüm bu fikirler ile yapılmış tariflerin reçetelerini Her Çocuk Ispanak Sevmez kitabında bulabilirsiniz.

1 Ev yapımı köftenin içine hep maydanoz ya da soğan doğramak yerine, arada bir incecik kıyılmış ispanak, pırasa gibi sebzeler karıştırmayı deneyin. Ispanağı çiğ olarak katabilirsiniz. Pırasayı ise önceden haşlayın ve çok iyi bir şekilde süzdükten sonra ilave edin.

2 Makarnanın domates sosunun içine kereviz, kırmızıbiber, havuç, soğan gibi ekstra sebzeler katın. Hazır satılan domates soslarından ya da sadece salça kavurup eklemekten ziyade, bol sebze ile lezzetlendirilmiş bir domates sos çok daha besleyici olacaktır.

3 Evde pizza yapın ve üzerini bolca peynir döşemediğinizde, içine ince kıyılmış brokoli ya da mantar gibi sebzeler katın. Görsel olarak sebzeleri görmek denemesine engel ise, bir yukarıda söylediğim gibi, domates sosunu bol sebzeli olarak hazırlayın.

4 Patates püresinin içine sakız kabak püresi ya da karnabahar püresi katın. Yarım kabak ya da 4-5 dal karnabahar ile başlayın. Lezzet kesinlikle baskın olmayacaktır, aksine patatese gelen bu hoş aroma merak bile uyandıracaktır.

5 Keklerin ya da kurabiyelerin içine balıkabağı, sakız kabak, ispanak, pancar, havuç gibi sebze püreleri katın. Bu sayede keklerinizin ve kurabiyelerinizin seker ve yağ oranlarını da düşürebilirsiniz. En beğenilen sebze gizli kek ve kurabiyelerin ayrıntılı

tarifleri için kitaba ya da web siteme bakabilirsiniz.

6 Ev yapımı kakaolu pudingin içine avokado gibi tadı belirgin/baskın olmayan sebzeler katın. Varlığı anlaşılmayacaktır bile! Besin değeri yanınıza kar kalacaktır.

7 Meyve salatalarına semizotu, ispanak, salatalık, renkli tatlı biber, avokado gibi sebzeler katın. Meyveler çocukların sebze yemesine çok yardımcı olur, ikisini sık sık bir arada tüketirebilirsiniz.

8 Sabah kahvaltısı için yaptığınız pankek, krep ya da waffle'ın içine balıkabağı, havuç gibi sebzeler katın. Belki de en kolay sebze yedirme yollarından biri!

9 Çırpılmış yumurtanın içine karnabahar püresi gibi tadını alamayacağı sebzeler katın. Azar azar başlayın, değişikliğin size bile iyi gelecek, göreceksiniz. Çocuğunuz bundan sonra sade omelet yemek istemeyebilir.

10 Ev yapımı kakaolu dondurmanın içine iyice mutfak robotundan geçirilmiş ispanak yaprakları katın. Ya da yine püre yapılmış ispanağı, yoğurt ve bal ile çirpıp yeşil renkli bir canavar dondurması hazırlayın. Dondurma adı altında mideye inen sebzeler sizi çok mutlu edecek.