edebé

MIRA

Soy cocinero

¡Con divertidas recetas!

MIRA

Soy cocinero

edebé

Para los mayores

Este libro está lleno de divertidas actividades manuales y recetas que apelarán a la curiosidad natural de tu hijo. Cada actividad está diseñada para permitir al niño jugar y aprender con todos los sentidos. Juntos podréis hacer crecer vuestro amor por la comida, la cocina, la ciencia y su comprensión del mundo.

Aquí, algunas sugerencias para ayudarte en el proceso:

El niño deberá ser supervisado todo el rato cuando cocine y experimente, pero intenta darle espacio y tiempo para que ejerza la dirección de la actividad. Las preguntas del libro son meras sugerencias. Deja que tu hijo haga y responda sus propias preguntas.

•

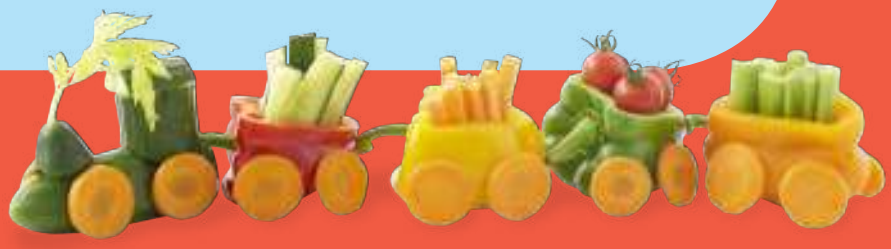
Involucra a tu hijo en cada paso de las recetas. Deja que mida, mezcle y siga las instrucciones. Anímalo a saborear lo que cocine y permite que modifique la receta si lo desea.

•

Las estrellas en las que se lee **¡Alerta adultos!** indican en qué momento el niño necesitará ayuda extra. Antes de empezar a cocinar, evalúa cualquier peligro presente en la cocina y cómo evitarlo. Si tu hijo o hija tiene el pelo largo, asegúrate de recogérselo.

•

Protege el área en la que jugará el niño y anímalo a llevar ropa vieja o un delantal. El estar preparado ayudará a que el niño disfrute al máximo. ¡Marranear forma parte de la diversión y el aprendizaje!



Título original: ***Look, I'm a cook***
Copyright © 2017 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Copyright © 2019 Grupo Edebé, Paseo San Juan Bosco, 62
08017 Barcelona. España

Copyright © de la traducción: Patricia Valero Mous

Directora Publicaciones Generales: Reina Duarte
Editora: Marta Sans

Atención al cliente: 902 44 44 41
contacta@edebe.net

ISBN: 978-84-683-4052-4
Depósito legal: B. 21749-2018
Impreso en China – Printed in China

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

Contenidos

4 ¡Pequeñas mentes con grandes ideas!

6 Juega con tus sentidos

8 Fresas soleadas

12 El guacamole más verde

16 Tren de ensalada

20 Minifiesta salvaje

22 Bebidas deliciosas

24 Rompamos cáscaras

28 Minimontañas de merengue

32 Pan pasmoso

36 La mejor *bruschetta*

40 Polos arcoíris

42 Peras al chocolate

46 Mira, ¡eres cocinero!

48 Índice

¡Pequeñas mentes con grandes ideas!

No hace falta un **gran gorro blanco** ni un **restaurante de postín** para ser un gran cocinero. Ya tienes todo lo que necesitas: **¡tu cerebro** y **tus increíbles sentidos!**

Preguntas curiosas

Cocinar es mucho más divertido cuando experimentas. Aquí tienes algunas preguntas que puedes plantearte mientras cocinas:

- ¿Cómo se ve, se siente, se oye, huele y sabe mi comida?
- ¿Qué cambios ves en la comida cuando sigues las recetas?
- ¿Por qué crees que los ingredientes cambian al ser cocinados?
- ¿Cómo puedo hacer que la comida sepa mejor?

Tus sentidos cocineros

Cerebro

El cerebro no es un sentido, pero recoge la información de todos ellos e intenta entenderla.

Oído

Al cocinar se hacen muchos ruidos interesantes. ¿Qué oyes?

Vista

Además de estar rica, ¡la comida debe parecerlo!

Olfato

Gran parte del sabor de la comida proviene de su olor. ¿Qué pistas te da tu nariz?

Gusto

¡La lengua es la mejor herramienta del chef! Prueba la comida al cocinar. ¿Sabe tan bien como se ve?

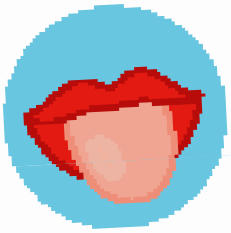
Tacto

Tu piel te dice cómo sientes las cosas. Cuidado con los objetos calientes, fríos, afilados o que puedan hacerte daño.

¡Veamos qué podemos hacer!

Juega con tus sentidos

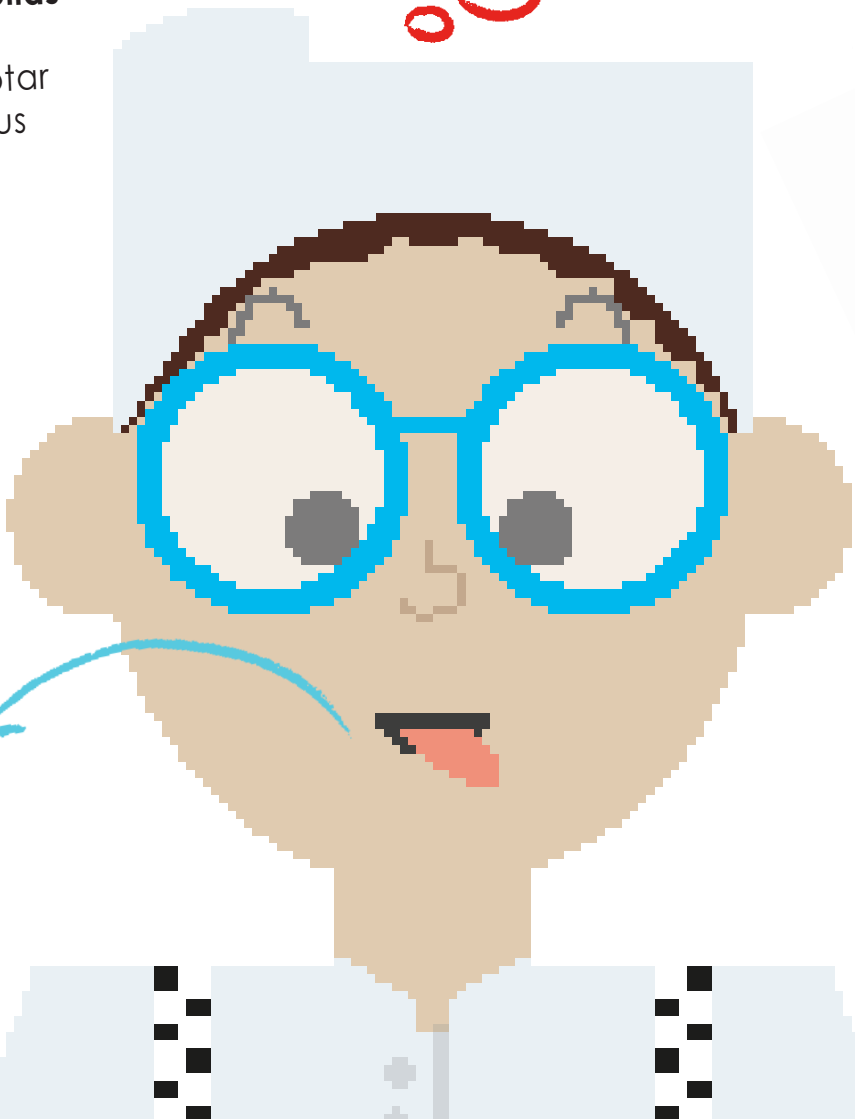
Cuando comes, **todos tus sentidos** trabajan en **equipo** para decirle a tu **cerebro** lo que estás comiendo. Realiza estos **experimentos culinarios** para entender lo **importante** que es cada sentido.



Gusto

Tu **lengua** está cubierta de unos bultitos llamados **papilas gustativas.** Tus papilas gustativas te permiten notar **sabores distintos.** ¿Ves tus **papilas** en el **espejo**?

Los niños tienen más papilas activas que los adultos.



Vista

Tus **ojos** te dan pistas sobre la comida antes de que te la comas. **Véndatelos** y **prueba** diferentes alimentos. ¿Adivinas lo que son **sin verlos**?

Olfato

Tu sentido del **olfato** es más sensible que el del gusto. Intenta **oler** una **cebolla** antes de darle un mordisco a una **manzana.** ¿Le cambia el **sabor**?

Tacto

El interior de tu boca **nota** las diferentes **texturas** de la comida. Prueba una rebanada **blanda** de pan y una tostada **crujiente.** ¿Cuál te gusta **más**?

Oído

Muchos alimentos hacen **ruido** al **masticarlos.** Intenta comer cosas **crujientes tapándote los oídos.** ¿Notas alguna diferencia en su **sabor**?

Las fresas crecen y se ponen rojas al sol.

Fresas soleadas

Mucha de nuestra **comida**, como la **fruta** y la **verdura**, proviene de las **plantas.** ¿Adivinas de dónde han salido estos **ingredientes**?

Para 4 boles

Necesitarás:

4 cucharadas de miel

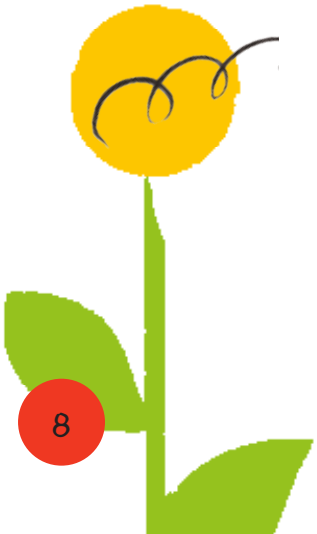
300 g de fresas

La abejas elaboran la miel. Trabajan muy duro para convertir el néctar de las flores en miel.

Puedes plantar fresas en el jardín o en una maceta.

500 g de yogur

unas hojas de menta



lava con cuidado

1

Lava la **menta** y las **fresas** con agua fría.

¡Ay! ¡Mi sombrero!

¡ALERTA ADULTOS!

2

Quítales los **tallos** y corta las **fresas** por la **mitad.**

Las fresas tienen mucha vitamina C, que te ayuda a combatir los gérmenes.

3 ¿Puedes oler la menta?

Rompe las hojas de **menta** en pedacitos (lo más pequeños posible).

menta

El yogur es una buena fuente de calcio, que te ayuda a tener los huesos y los dientes fuertes.

4 liso y sedoso

Pon el **yogur** en cuatro boles.

Las fresas y la menta son plantas, pero la mayoría de yogures se hacen con leche de vaca.

5

Reparte las **fresas** y la **menta** en los boles y cúbrelo todo con **miel.**