



ПРОСТО
О ВАЖНОМ

Наталья Ремиш

ГОТОВИМ САМИ

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ МИРЫ И ГОШИ

МИО



СОДЕРЖАНИЕ



Привет, это мы! • 4

Правила безопасности на кухне • 6



Смузи «Молния
в стакане» • 8



Блинчики
«Семейные» • 10



Омлет «Супер-
геройский» • 14



Овощная тарелка
«От Бейби» • 16



Хрустящие рисовые кре-
керы «Квадратики» • 20



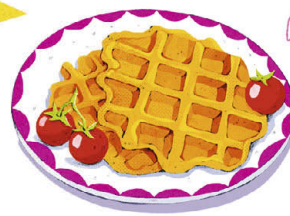
Пицца
«Квадрострофа» • 22



Запеканка
«Сладкий остров» • 26



Рулетики из лаваша
с сыром и огурцом • 30



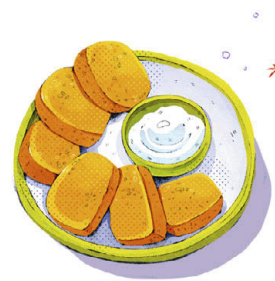
Несладкие вафли
с сыром • 34



Мини-омлеты
«Кружочки» • 38



Мини-бургеры
«От Гоши» • 40



Домашние наггетсы
«Прямоугольники» • 44



Картофельные лодочки
с начинкой • 48



Овощные
чипсы • 52



Суп-пюре
«Пюрий суп!» • 54



Разноцветный
салат • 58



Паста
«Инопланетянин» • 62



Тосты
«Нарисуй-ка» • 66



Овощные
оладьи • 70



Печенье
«Эмоджи» • 74



Ягодная вода
с пузырьками • 78

ПРИВЕТ, ЭТО МЫ!



Однажды на даче у бабушки с дедушкой был очень скучный день. Знаешь, на улице дождь, мультики надоели, мама с папой работают в городе, бабушка занята делами, а дедушка закрылся в сарае и просит не заходить (наверное, ремонтирует крышу, которую мы недавно сломали).

Заметив, что мы заскучали, бабушка сказала, что разрешает нам «разнести дом» и начать можно с кухни. Бабушка понимает: когда готовишь, особенно если только учишься, то будет беспорядок. Ну, так и получилось. Поэтому, если захочешь что-нибудь приготовить, заранее предупреди об этом родителей. Потому что без беспорядка и ошибок невозможно ничему научиться. А это значит, что будут подгорев-

шие блины, испорченные сковородки, разлитое молоко, брызги во все стороны и многое-многое другое, что может совсем не понравиться твоим близким.

У нас была тетрадка, в которой мы записывали, что получилось, а что нет и как это можно исправить. Но главное — мы записывали рецепты. Одни нашли в интернете, другими с нами поделилась бабушка, что-то мы сами придумали. Вообще, всё шло по плану, но иногда капкейки падали на пол, сыр превращался в лаву, растекающуюся по противню, а вместо супа получалось колдовское зелье, особенно когда помогала Бейби. Кстати, ты знаешь, как её зовут на самом деле? Кая! Мы с Гошей выяснили это недавно, когда мама записывала её на приём к зубному.



В общем, мы готовили всю неделю. Каждый день по два-три блюда. И у нас получилась целая тетрадка с рецептами. Мы поняли, что готовить — весело. И тебе тоже понравится, вот увидишь! Это как играть в секретную игру, ведь на кухне можно быть изобретателем, поваром, волшебником и даже немножго химиком.

Эта книга — для таких же семей, как наша, в которой всегда шумно и весело. Один не любит лук, другой боится муки, третий вообще ко всему относится настороженно, а четвёртый ест

руками, когда никто не видит. Здесь нет рецептов образцовых омлетов и идеальных пирогов. Зато есть:

-  **простые рецепты**, по которым можно готовить самому или со взрослыми;
-  **советы**, как не бояться ошибок;
-  **разговоры** настоящих детей из настоящей жизни.

А ещё у нас есть собственные правила готовки, и мы их тут записали.



ПРАВИЛА МИРЫ И ГОШИ

- 1** Никогда не сыпь муку, когда рядом Бейби.
- 2** Нож — это остро и опасно. Обсуди со старшими, можно ли тебе им пользоваться, и делай так, как они сказали.
- 3** Не пробуй тесто, если туда уже добавили сырое яйцо (даже если оно красивое и очень хочется).
- 4** Всегда говори: «Ой, что с тобой?» — если что-то упало.
- 5** Если блюдо не получилось, можно переделать его сразу или попробовать приготовить в следующий раз. А можно и не делать больше.

Никогда не огорчайся, если что-то не получится! У нас ничего не удавалось с первого раза, и это нормально. Бабушка говорит, что ошибки — это хорошо, потому что на ошибках мы учимся. Решиться на что-то новое можно, только если ты готов к тому, что будешь совершать ошибки. Иначе слишком страшно начинать.

А ещё мы решили **сокращать некоторые слова**, потому что всё время их писать — долго и скучно:

ч. л. — чайная ложка;

ст. л. — столовая ложка;

г — грамм.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА КУХНЕ

Мы придумали их сами. Ну, почти. Нам помогли мама, папа, бабушка, дедушка и даже один врач по телефону.

1. ГОРЯЧЕЕ – ЭТО ГОРЯЧО

Даже если не поднимается пар. Даже если ты думаешь, что ручка кастрюли — холодная. Не трогай плиту, духовку и всю посуду на плите и в духовке сам — сначала спроси у взрослых. Если они разрешат, можно браться самому. Но сначала обязательно спроси! Мы ведь не знаем, сколько тебе лет и какой у тебя опыт приготовления еды. Вдруг тебе уже пятнадцать и ты вовсю готовишь обеды на всю семью? Тогда ты, конечно, можешь трогать горячее и острое. У всех семей разные правила. Обсуди с близкими и это.



И помни: пар тоже обжигает. Об этом часто забывают предупредить, а это очень-очень важно! Можешь устроить эксперимент и провести ладонью над кастрюлей с паром — но только в присутствии взрослых. Ты сразу поймёшь, о чём мы говорим.



2. НОЖ НЕОБХОДИМ, НО МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ОПАСНЫМ

Нож бывает острым даже тогда, когда он маленький и с рисунком. Ножом можно пользоваться только с разрешения и под присмотром взрослого. Если хочешь резать сам, попроси подсказать, как правильно держать нож и что нужно резать.

3. ЕСЛИ ЧТО-ТО ШИПИТ, БРЫЗГАЕТСЯ ИЛИ ТРЕЩИТ – ОТОЙДИ

Не заглядывай прямо в сковородку. Масло может брызнуть в лицо. Мне (Гоше) однажды оно попало на щёку. Было очень больно. Потом неделю не хотелось жарить яичницу.



4. Обязательно мой руки перед работой на кухне

Перед готовкой, после улицы, после обниманий с кошкой, после всего.

Грязные руки = микробы в еде = больной живот. А это точно не весело. Особенно если понос и невозможно пойти гулять.



5. Не пробуй всё подряд

Особенно сырые продукты: тесто, яйца, мясо или рыбу. Даже если пахнет вкусно (например, сырое тесто с ванилином), сначала блюдо надо приготовить. Для этого мало всё перемешать или посыпать солью. Еда должна пройти термическую обработку, то есть побывать в сковородке, духовке, микроволновке и полностью свариться, поджариться или запечься. Отравиться можно даже недоваренной рыбой.

6. Обсуди со взрослыми использование электроприборов

Миксеры, блендеры, тостеры, комбайны — можно включать их самостоятельно или только со взрослым? Обсуди это с родителями. И помни, что ни в коем случае нельзя пользоваться электрическими приборами, когда у тебя мокрые руки! Надо сначала их насухо вытереть. Иначе может ударить током.

7. Разлилось — убирай сразу

А то потом засохнет (например, тесто для блинчиков) и будет сложнее отмыть. А если пролилось на пол, можно поскользнуться и упасть. Но сначала скажи взрослым, вдруг самостоятельно это делать нельзя.

Кстати, если что-то разбилось, тоже сразу зови взрослых. И не двигайся, а то можешь случайно порезаться осколками.

8. Ручки — внутрь

Если ты ставишь на конфорку кастрюлю или сковородку, всегда поворачивай ручки посуды так, чтобы они не торчали за пределами плиты. Потому что можно случайно задеть ручку, и тогда всё горячее содержимое опрокинется на тебя. Это очень больно и опасно. Даже если ты уверен, что будешь аккуратен, всё равно поверни ручку от себя. Это простое движение может спасти от сильного ожога. И знаешь, это правило очень нравится врачам, особенно тем, кто работает в ожоговых отделениях. Мы с ними советовались!

9. Если что-то пошло не так, зови взрослых

ГРОМКО

Если нужна помощь, не медли. Обжёгся? Порезался? Что-то загорелось? Ничего не бойся и не скрывай. Лучше позвать взрослых сразу, ведь, как известно, «всё тайное становится явным».



СМУЗИ «МОЛНИЯ В СТАКАНЕ»



УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:
СОВСЕМ НЕСЛОЖНО



ВРЕМЯ ПРИГОТОВ-
ЛЕНИЯ: 5-10 МИНУТ



КОЛИЧЕСТВО:
1-2 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 банан

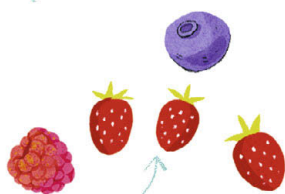
1 стакан обыч-
ного или расти-
тельного молока



1 ч. л. семян
чиа или льна
(это для пользы,
но необязательно)



1 ложка грече-
ского йогурта



1 стакан замо-
роженных ягод
(например, клубники,
малины, голубики)



1 ч. л. мёда
(или кленового
сиропа, если
хочешь)



Щепотка корицы,
если любишь привкус,
как на Новый год

ИНСТРУМЕНТЫ:

- блендер;
- нож (не обязательно;
банан можно
разломить
на кусочки руками);
- стаканы;
- соломинки;
- палочки
для коктейлей.



Сегодня
я покажу
тебе, как
сделать
смузи.



Он похож
на коктейль,
только очень
приятной кон-
систенции.



А можно
добавить
жвачку?



НАЧИНАЕМ?

- Достань все необходимые инструменты и продукты.
- Банан нарежь или поломай кусочками. Только не забудь сначала снять кожуру!
- Дождись, когда ягоды немного оттают — так, чтобы при надавливании выделялся сок.
- Помести в блендер банан, ягоды, молоко, мёд, йогурт. Если хочешь, добавь семена чиа или льна — они очень полезные.
- Закрой крышку. Очень плотно! Ещё раз убедись, что всё закрыто. Нажимай кнопку. Вж-ж-ж-ж-ж! Взбивай 20–30 секунд.
- Разлей смузи по стаканам. Можно добавить лёд или украсить клубникой на палочке для коктейлей.



СОВЕТ ОТ МИРЫ

Если хочется, чтобы смузи был густой, возьми 2 банана. А если хочешь пить через трубочку, налей полтора стакана молока.



СОВЕТ ОТ БЕЙБИ

Если положить больше клубники, смузи будет розовый. Если голубики — фиолетовый, а если банана — белый.



БЛИНЧИКИ «СЕМЕЙНЫЕ»



УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:
КОГДА НАЛОВЧИШЬСЯ,
НЕСЛОЖНО



ВРЕМЯ ПРИГОТОВ-
ЛЕНИЯ: 5-10 МИНУТ

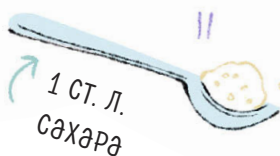


КОЛИЧЕСТВО:
СТОПКА
БЛИНЧИКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 яйца



1 ст. л.
сахара

1 ст. л. раститель-
ного масла
+ немного для жарки



2 стакана молока
комнатной температуры



1 стакан
муки



щепотка
соли



1 ч. л. ваниль-
ного сахара
или капля ваниль-
ного экстракта
(очень советуем)

ИНСТРУМЕНТЫ:

- венчик или миксер;
- глубокая миска;
- лёгкая сковорода;
- лопатка;
- половник;
- кисточка, чтобы смазывать сковороду маслом;
- блюдо для готовых блинов.



Сегодня
я буду
главной
по тесту.

А я по перево-
рачиванию.

Ну вообще-то,
я тоже хочу
переворачи-
вать!



**Самым маленьким
Детское чтение
Умные книжки
Для школы
Детское творчество
Родителям
KUMON**

**МИ∞
ДЕТСТВО**



Все книги для детей
и родителей на одной
странице: mif.to/deti

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками: mif.to/d-letter



#mifdetstvo

УДК 087.5:641.5
ББК 83.8:36.997
Р38

*Издание для досуга
Для среднего школьного возраста*

Серия «Просто о важном. Готовим с Мирой и Гошей»

Публикуется впервые

Ремиш Наталья

ГОТОВИМ САМИ

Простые рецепты от Миры и Гоши

Руководитель редакционной группы *Татьяна Медведева*

Шеф-редактор *Дарья Калачева*

Ответственный редактор *Любовь Неволainen*

Литературный редактор *Мария Торчинская*

Художественный редактор *Татьяна Сырникова*

Дизайн обложки *Татьяна Сырникова*

Леттеринг на обложку *Татьяна Сырникова*

Вёрстка *Надежда Кудрякова*

Корректоры *Татьяна Князева, Наталья Воробьёва,
Анна Погорелова*

ООО «МИФ»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00250-600-2

ЕАС

6–

0+

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

© Наталья Ремиш, 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026



В этой книге вы найдёте
более 20 рецептов простых блюд
от Миры, Гоши и маленькой Бейби.
Их смогут повторить даже самые юные
кулинары. А ещё они узнают, что готовить
самим очень весело и интересно!

Овощные оладьи и мини-омлеты, домашние
наггетсы и хрустящие рисовые крекеры,
полезные вафли и даже пицца «Квадрострофа»...
Короткие пошаговые инструкции, интересные факты
и советы героев книги сделают приготовление
еды несложным занятием. Доверьте кухню
своим юным шефам: дети станут
самостоятельнее, а вкусный результат
порадует всю семью!

Иллюстрации
Кристины Коноваловой

МИО mann-ivanov-ferber.ru @mifdetstvo

9 785002 506002 >