

# Saturs

Ievads	9
Radiet bērnos vēlmi ēst	16
Dzeja	18
Mierīgas māmiņas desmit principi	20
Mammas anatomija	22
PLI: patiešām lieliskas idejas	24
Plusi un mīnusi	28
Spēļu lappuse (spēlēšanai kopā ar bērniem)	30
Trešdienas pavārmākslas stunda	32
Pavārmākslas meistarklase	36
Bērnu ballīte	37
Kā panākt, lai bērni nogaršo visu	38

## Dārzeni un graudu produkti

<i>Bērnu teiktais: Mana māmiņa ir vislieliskākā visā pasaulē...</i>	42
Kraukšķīgo dārzeņu sacepums	44
Polentas drupačas ar ratatuju	46
Burkānu, biešu un ābolu spageti salāti	48
Skaistā brokoļu kūka	50
Ar <i>bulgur</i> putrainiem un zaļajiem zirnīšiem pildīti tomāti	52
Ar dakšiņu saspaidīta kartupeļu biezputra	54

Kartupeļu pankūkas	56
Kartupeļu sacepums	58
Pilngraudu un dārzeņu spageti	60
Ķilķeni	62
Risoto ar citronu un gorgonzolas sieru	64
Ātrie frī kartupeļi	66

## Gaļa un pamatēdieni

<i>Māmiņu teiktais: Nejaušas domas un aforismi</i>	70
Ganu pīrāgs ar dārzeņiem	72
Pudiņš	74
Maizes šķēle ar olu	76
Apbrūnināti eskalopi	78
Mazie gaļas sainīši	80
Lipīgais cālis	82
Bērnu suši	84
Mazais sautējums	86
Pitas pica	88
Īslandes zvejnieku kaserole	90

## Deserti

<i>Māmiņas teiktais: vai es tiešām tā teicu? Nujā, patiesībā...</i>	94
Elzasas ābolu torte	96
Vieglais šokolādes deserts	98
Kārtainais gardums	100
Pankūciņas ar saldkrējuma sieru, vaniļas cukuru un ievārijumu	102
Auklītes saldkrējuma siera torte	104
Kūciņas un groziņi	106
Augļu kūka	108

Banānu, krēma un kondensētā piena pīrāgs	110
Rīvēti āboli ar rozmarīna medu un apelsīniem	112
Vecmāmiņas kristalizētie āboli ar ātro mērci	114
Lielā kūka ar kokosriekstu skaidiņām	116
Maigais citronu deserts	118
Mammas saldēto zemeņu deserts	120

## Uzkodas, ēdieni ballītēm un brokastis

<i>Mazs draudzīgs padoms</i>	124
Viegla kūka ar banāniem un balto glazūru	126
Sagaidīšanas kūka ar apelsīna ziedu	128
Šokolādes cepumi	130
Ātrie auzu plāceņi	132
Kraukšķīgais drupaču pīrāgs ar krēmu	134
Maizītes ar augļiem	136
Pavārmākslas meistarklase: Ziemassvētku cepumi	138
Pavārmākslas meistarklase: Kokosriekstu pelītes	140
Kumosīni, bumbiņas un kroketes	142
Princeses kūka ar zemeņu sīrupu	144
Bruņinieka kūka	146
Maģiskā kūka	148
Bērnu bufete	150
Saldētas šokolādes bumbiņas	152
Visi aizmiguši: brīdis cīnītāja atpūtai	154
Ieteicamā mūzika	156
Sastāvdaļu rādītājs	158
Grāmatas tapšana	160