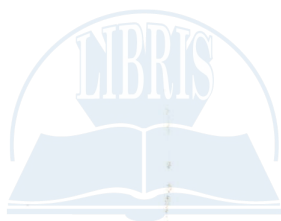


Laurențiu Cernăianu

400 *de* **RETETE**
CULINARE
pentru **COPILUL TĂU**

Creșteți mari și sănătoși!

ALL



CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Noțiuni de gastronomie	9
Alcătuirea meniurilor	21
Principalele produse de lapte pentru alimentarea sugarului	24
MENIURI	34
Meniuri pentru copiii cu vârsta de 4–5 luni	34
Meniuri pentru copiii cu vârsta de 5–6 luni	38
Meniuri pentru copiii de 6–7 luni	44
Meniuri pentru copiii de 7–9 luni	54
Meniuri pentru copiii de 9–12 luni	76
Meniuri pentru copiii de 1–3 ani	120
REȚETE	192
Supe – creme fără carne	192
Supe și ciorbe cu carne	199
Sosuri	205
Preparate din lapte și brânză	213
Preparate din ou	217
Budinci	223
Sufleuri	238
Preparate din legume	244
Salate	252
Preparate din fructe	257
Preparate din făinoase	262
Preparate din carne	268
Deserturi – dulciuri	285
Băuturi nutritive și răcoritoare	305
Index alfabetic cu preparatele culinare	307
Bibliografie	312



PREPARATE DIN LAPTE ȘI BRÂNZĂ

76. Lapte praf integral (Rarăul, Mureșul, Suceveana) 1 l

Lapte praf 125 g, apă (mucilagiu de orez 3%) 900 ml, zahăr 50–70 g.

Pulberea de lapte (6–7 lingurițe rase la 100 ml lichid de diluție) se dizolvă în puțină apă (mucilagiu de orez), apoi se adaugă restul lichidului de diluție și se fierbe la fel ca laptele de vacă. La sfârșit se zaharează.

Calorii: 87/100 ml lapte (cu zahăr 5%)

77. Lactosan (1 l)

Lactosan pulbere 135 g (30 măsuri de 4,5 g, din ambalaj), apă (mucilagiu de orez 3%) 900 ml, zahăr 50–70 g.

Lactosanul este tot un lapte de vacă integral. Modul de preparare este același ca al laptelui praf.

Calorii: 87/100 ml lapte (cu zahăr 5%)

78. Urdă preparată cu calciu lactic dietetic

Lapte praf 75 g, apă 425 ml (500 ml lapte vacă), calciu lactic dietetic 4–5 pastile.

Se dizolvă laptele praf în apă fierbinte și se obțin 500 ml lapte (sau se încălzesc 500 ml lapte de vacă). Când laptele este fierbinte se adaugă pastilele de calciu lactic dietetic. Din acel moment, se lasă să mai fiarbă lichidul (atenție!) numai 1 min. Se lasă să se răcească 30 min și apoi se strecoară brânza obținută prin tifon, pentru a o separa de zer.

Are aceeași valoare nutritivă și același întrebuițări ca brânza de vaci.

79. Iaurt (1 kg)

Lapte 1 kg, maia de iaurt din ajun o lingură

Laptele se fierbe, apoi se lasă să se răcească până la 45°C, când se însămânțează cu maiaua de iaurt din ajun, care este împrăștiată în lapte. Se ține apoi la temperatura de 40–45°C cam 4–5 ore (până la coagulare parțială), după care este lăsat la temperatura obișnuită, ca să-și termine fermentația.

Este mai bine să fie consumat după 12 ore.

Calorii: 50/portție (100 g)

80. Brânză de vaci din lapte nefiert**Lapte nefiert 1 l.**

Se pune laptele nefiert la prins la o temperatură de 17–20°C. După ce s-a prins, laptele se pune pe marginea plitei pentru a-i grăbi coagularea și apoi se strecoară printr-un tifon, pentru a se separa brânza de zer.

Dintr-un kilogram de lapte rezultă 100–140 g brânză de vaci.

Calorii: 100/100 g

81. Brânză de vaci din lapte fiert**Lapte 1 l, iaurt 30 g (2 linguri)**

Laptele, fiert și răcit la 37°C, se însămânțează cu iaurt, se amestecă și se pune la prins într-o oală smălțuită. După aceea, se pune la foc slab într-un alt vas cu apă fierbinte, pentru a se forma cheaguri mari. Se strecoară printr-un tifon și se lasă la scurs.

Calorii: 100/100 g

82. Brânză de vaci preparată cu calciu lactic dietetic**Lapte 1 l, calciu lactic dietetic 7–8 tablete**

În laptele fierbinte se pun tabletele de calciu lactic, pisate și dizolvate anterior într-o cantitate mai mică de lapte. Se lasă să se răcească și, după ce s-a produs coagularea, se strecoară prin tifon.

Calorii: 100/100 g

83. Brânză de vaci preparată cu zeamă de lămâie**Lapte 500 ml, zeamă de lămâie 6–8 lingurițe.**

În laptele fierbinte se adaugă sucul de lămâie. Se lasă să se răcească și se strecoară prin tifon.

Calorii: 100/100 g

84. Brânză de vaci preparată cu cheag**Lapte 1 l, cheag 2 lingurițe.**

Se fierbe laptele, apoi se lasă să se răcească la 30–40°C, când se adaugă cheagul. Se lasă 12 ore la temperatura camerei, apoi se toarnă într-un tifon și se lasă la scurs.

Calorii: 100/100 g

85. Lapte prins sau lapte bătut**Lapte 1 l.**

Laptele nefiert se pune la prins într-un vas smălțuit. Când s-a prins (după 24 ore de menținere la temperatura camerei) se poate ridica smântâna, apoi laptele se bate bine cu telul.

Se poate pregăti și din lapte fiert, însămânțat cu iaurt.

Calorii: 65/100 ml

86. Cremă de brânză de vaci (3 porții x 50 g)

Brânză de vaci 100 g, lapte 30 ml, zahăr 20 g, zahăr vanilat 1/4 plic, coajă de lămâie, sare 3–4 g.

Brânza, trecută prin sită, se amestecă cu zahărul, laptele, vanilia, coaja de lămâie și sarea. Se bate cu telul, până se obține o pastă fină, cu care se ung tartinele.

Calorii: 65/porție

87. Brânză de vaci ca umplutură pentru roșii (3 porții x 150 g)

Roșii 500 g (3 roșii mari), brânză de vaci 100 g, griș 5 g, lapte 25 ml, ou 1/2 buc., mărar 10 g, sare 5 g.

Se spală roșiile, se taie un capac și se scobesc. Se amestecă brânza de vaci cu gălbenușul, grișul fiert, laptele, albușul bătut spumă, mărarul tocat și sarea. Cu acest amestec se umplu roșiile. Dacă roșiile se servesc crude, oul se adaugă fiert tare și tocat mărunt. Dacă oul se adaugă crud, roșiile umplute se coc la cuptor 10 min.

Calorii: 95/porție

88. Pateu din brânză (3 porții x 100 g)

Brânză de vaci (telemea desărată sau cașcaval) 150 g, unt 10 g, puțin chimen, ouă 2 buc.

Brânza, bine stoarsă (telemeaua sau cașcavalul se rad) se amestecă cu gălbenușurile, apoi cu albușurile bătute spumă și cu chimenul pisat. Se tapetează cu hârtie o formă unsă cu unt, în care se răstoarnă compoziția și se coace la foc potrivit. Se poate consuma cu salată de roșii.

Calorii: 125–175 (cu cașcaval)/porție

89. Brânză de vaci cu lapte (2 porții x 130 g)

Brânză de vaci 100 g, lapte 150 ml, zahăr 15 g, stafide 5 g.

Brânza de vaci se trece prin sită, se diluează cu 50 ml lapte, se amestecă cu zahărul și stafidele spălate în apă fiartă. Se servește după ce se adaugă restul de lapte.

Stafidele se adaugă doar pentru copiii mai mari de un an.

Calorii: 130/porție

90. Chisel de lapte (6 porții x 200)**Lapte 1,2 l, zahăr 90 g, făină de cartofi (amidon) 30 g, gălbenuș de ou 1 buc.**

Se fierbe laptele cu 30 g zahăr. Se dizolvă amidonul în puțin lapte rece și se pune apoi în laptele clocotit, ținându-l la foc moale, până ce dă din nou în clocot. Se freacă gălbenușul cu 60 g zahăr și se toarnă peste el chiselul călduț.

*Calorii: 220/porție***91. Spumă de griș cu lapte** (1 porție x 200 g)**Lapte 200 ml, griș 15 g, zahăr 15 g, zahăr vanilat 1/4 plic.**

Când clocotește laptele se adaugă grișul „în ploaie”, amestecând continuu cu telul, timp de 4–5 min. Se adaugă zahărul și se ia compoziția de pe foc. Se amestecă cu zahărul vanilat și se bate în continuare cu telul, până când spuma se umflă și se albește.

*Calorii: 245/porție***92. Papanashi cu brânză de vaci** (4 porții x 80 g)**Brânză de vaci 200 g, ou 1 buc., sare 4–6 g, griș 30 g, unt 10 g, smântână 40 g, zahăr 20 g, apă.**

Brânza de vaci trecută prin sită se amestecă cu grișul, sarea și oul. Se ia cu lingura din amestec, se pun papanashi în apa care clocotește și se fierb 10 min într-un vas acoperit. Se scot papanashi din apă cu o paletă găurită și, când sunt fierbinți, se adaugă untul și apoi smântâna frecată cu zahăr.

*Calorii: 160/porție***93. Rulouri cu brânză de vaci** (10 porții x 50 g)**Brânză de vaci 150 g, unt (margarină) 150 g, făină 150 g, zahăr 40 g, sare 10 g, bicarbonat de sodiu un vârf de linguriță.**

Se face un aluat din ingredientele de mai sus (afară de brânza de vaci), se frământă, se întinde o foaie ca de tăiței, se taie dreptunghiuri peste care se pune brânza de vaci, apoi se răsucesc, formându-se rulouri. Se coc la foc potrivit.

*Calorii: 200/porție***94. Fiertură de lapte cu făină de grâu rumenită, făină de orez sau făină de biscuiți** (1 porție = 200 g)**Lapte 200 ml, apă 50 ml, zahăr 10 g, făină rumenită sau făină de orez 5 g.**

Se pun la fiert 200 ml lapte la care se adaugă 50 ml apă (care se va pierde prin evaporare) și zahărul. Făina rumenită (sau făina de orez) se diluează în puțin lapte rece, se toarnă peste laptele fierbinte și se continuă fierberea 10 minute, amestecând

tot timpul pentru a nu se forma cocoloașe. Se răcește vasul în alt vas cu apă rece, continuând amestecarea, ca să nu prindă pojghiță.

Făina rumenită se prepară din făină albă (3–4 linguri) care se pune proaspăt cernută, într-o cratiță curată și uscată și se ține pe foc slab, amestecând cu o lingură de lemn curată, până când capătă o culoare galben-ruginie. Se răstoarnă pe o coală de hârtie curată și se lasă să se răcorească. Se poate prepara pentru mai multe zile și se păstrează într-un borcan cu capac. O linguriță = 3–4 g.

La copiii mai mari de 4–5 luni, în loc de făină se poate folosi făină de biscuiți, obținută prin presarea biscuiților simpli (cei mai ieftini) din comerț, care nu au adaosuri de grăsime și creme. Nu este necesar să fie cernuți, căci prin înmuiere se desfac foarte ușor.

Calorii: 185/porție

PREPARATE DIN OUĂ

95. Ouă fierte moi

Există trei posibilități de a fierbe un ou moale:

- se pun ouăle la fiert în apă rece. Când apa începe să fiarbă, se ia vasul de pe foc și se lasă ouăle în apa fierbinte încă 2–3 minute;
- se pun ouăle în apă clocotindă și se lasă să fiarbă încă 3 minute și jumătate (pentru un albuș mai moale) sau 5 minute (pentru un albuș mai închețat);
- când apa dă în clocot se adaugă ouăle și se ia vasul de pe foc, lăsându-l acoperit 6–8 minute.

Pentru a întrerupe coagularea, ouăle fierbinți sunt puse sub un jet de apă rece. În acest caz, se pot coji mai ușor. *Ouăle fierte moi nu se dau copiilor sub un an.*

Calorii: 80/ou

96. Ouă moi cu legume (1 porție = 130–140 g)

Ou fiert moale 1 buc., sote (piure) de legume 100 g, sare 1 g, unt 5 g.

Oul fiert moale se sarează și se servește cu soteuri sau pireuri de legume (rețete nr. 203, 204, 194) și cu unt proaspăt.

Calorii: 220/porție

97. Ouă moi cu șuncă la cuptor (1 porție = 90–100g)

Ou fiert moale 1 buc., șuncă slabă 30 g (o felie), smântână 5 g, unt 5 g, sare 1–2 g.

Se unge o tăviță cu unt. Oul fiert moale, decojit, se înfășoară în felia de șuncă și se adaugă smântână și sare. Se ține la cuptor 12 minute. În loc de șuncă se poate folosi parizer.

Calorii: aprox. 220/porție