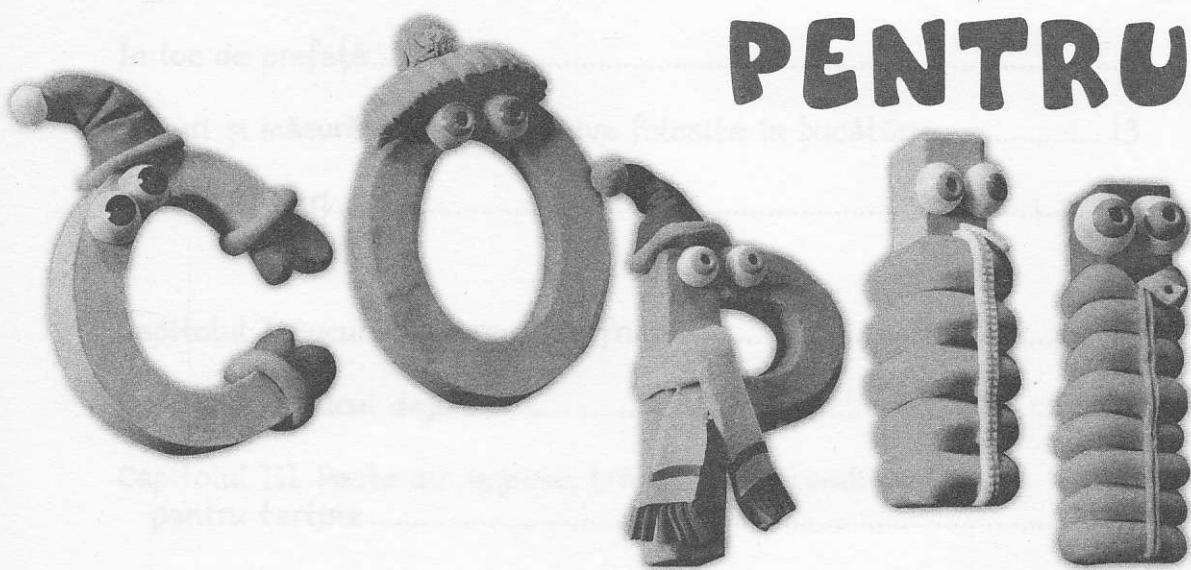


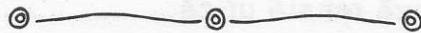
MARIA CRISTEA ȘOIMU

CARTEA DE
BUCATE
PENTRU



REȚETE PENTRU MĂMICI ȘI BUNICI

Cuprins



| | |
|---|-----|
| În loc de prefață..... | 9 |
| Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie | 13 |
| Câteva sfaturi | 15 |
| | |
| Capitolul I. Sucuri și piureuri de fructe | 19 |
| Capitolul II. Micul dejun | 27 |
| Capitolul III. Paste din legume, brânzeturi și condimente pentru tartine | 41 |
| Capitolul IV. Aperitive calde și reci | 47 |
| Capitolul V. Borșuri, ciorbe și supă | 53 |
| Capitolul VI. Dejunul | 79 |
| Capitolul VII. Gustarea dintre meser | 127 |
| Capitolul VIII. Garnituri | 143 |
| Capitolul IX. Deserturi..... | 147 |

| | |
|--|-----|
| Capitolul X. Preparate pe bază de lapte și lactate | 165 |
| Capitolul XI. Băuturi răcoritoare | 175 |
| Capitolul XII. Rețete de regim..... | 179 |
| Regimul alimentar al copiilor bolnavi de litiază renală oxalică și litiază renală urică | 179 |
| Regimul alimentar al copiilor bolnavi de hepatită cronică și ciroză hepatică..... | 193 |
| Bibliografie | 209 |
| Index..... | 211 |

Capitolul I

Sucuri și piureuri de fructe

Suc de mere de la 3 luni (măr dat pe răzătoare de sticlă, strecurat sucul)

2-3 lingurițe până la 10 lingurițe pe zi.

Suc de morcov de la 2 luni (potasiu și fier, vitaminele C, B₁, B₂ și A)

1-2 lingurițe, la masa de lapte, 7-8 lingurițe cu alte sucuri.

Suc de lămâie - limonadă

100 ml apă, 10 g zahăr, 2 lingurițe zeamă de lămâie.

Se fierbe în clocot apa cu zahărul, se răcește, apoi se pune zeama de lămâie.

Suc de portocală, mandarină, grepfrut până după 3 luni – crud.

1-2 lingurițe până la 10 lingurițe, la 1 an.

Suc de roșii

1 roșie, 1 linguriță de zahăr.

1. Se zdorește roșia, se scurge sucul și se îndulcește. Se servește în amestec cu brânză de vaci, biscuit, pesmet.

Suc de zmeură, căpșuni și fragi, suc de vișine

100 g fructe, 1 lingură cu sirop.

1. Se folosesc fructe culese, spălate și zdrobite.
2. Se scurge sucul, apoi se îndulcește cu zahăr dizolvat în două linguri de apă caldă. Se dă copiilor, singur sau cu făinos, după vârsta de 5-6 luni.

Atenție! Provoacă alergii.

Mere rase

2-3 mere cât mai coapte, 1 linguriță de zahăr sau miere.

1. Se spală, se curăță și se trec merele pe răzătoarea de sticlă. Se îndulcesc. Piureul se dă copiilor după 3 luni, 2-3 lingurițe ca o completare la masa de lapte. (Dacă se folosește miere – după ce copilul a împlinit 12 luni.)

Suc de fructe cu brânză de vaci și biscuiți

2 biscuiți, 2-3 linguri brânză proaspătă de vaci,

100 g suc de fructe, 2 lingurițe de zahăr sau miere.

1. Siropul de fructe (fructe zdrobite scurse prin tifon) se toarnă peste brânza de vaci făcută pastă omogenă. Se rad biscuiții (numai pe răzătoarea de sticlă sau de plastic), peste brânză, se adaugă două lingurițe de zahăr sau de miere de albine și se omogenizează totul.
2. Amestecul se dă când copilul a împlinit 5 luni. (Dacă se folosește miere – după ce copilul a împlinit 12 luni.)

Chisel de mere

Amestec de fructe terciuite și un făinos, îngroșat prin fierbere la foc mic, ușor îndulcit cu zahăr pus la fierb odată cu făinosul.

2 mere, 1 pahar de apă, 1 linguriță de zahăr, 1 linguriță de gris sau făină de orez, 3-5 lingurițe de suc de mere.

1. Feliile de măr se pun să fierbă cu apă, cât să le acopere, douăzeci de minute la foc mic.

2. Se trage vasul de pe foc, se răcesc fructele și se trec prin sită sau se terciuiesc cu o furculiță inox.
3. Piureul se subțiază cu apă și se pune la fier în zahăr și griș sau făină de orez înmisiat cu apă rece, în apa în care au fierit fructele.
4. Se fierbe șapte-opt minute, amestecând în vas cu o lingură curată de lemn. Grișul (sau făină de orez), fiind un făinos, îngroașă amestecul și se poate lipi în timpul fierberii.
5. Produsul obținut se pune în ceasca în care se servește masa copilului și se îmbogățește cu 3-4 lingurițe de suc proaspăt de lămâie, de vișine sau de fructe de sezon.

Chisel de piersici

3-4 piersici coapte, 1 linguriță de griș sau făină de orez,
1 lingură de zahăr, 1 pahar de apă, 4 lingurițe cu suc de
piersici.

1. Se spală fructele, se scoad sâmburii și se trece pulpa pe răzătoarea de sticlă.
2. Apa se pune la fier cu zahărul și grișul (sau făină de orez) înmisiat cu apă rece.
3. Se fierbe cinci minute amestecând continuu în vas.
4. Se adaugă pulpa fructului, se continuă fierberea trei-patru minute, apoi se trage vasul de pe foc.
5. Amestecul răcit se îmbogățește cu 4-5 lingurițe de suc de fructe (piersici sau struguri) și se servește copilului la masa de fructe.

Chisel de vișine sau cireșe

100 g fructe fără sâmburi, 1 lingură de zahăr, 1 linguriță de griș (sau făină de orez), 1 pahar de apă.

1. Fructele se spală, se curăță de sâmburi, se zdrobesc.
2. Se scurge sucul prin tifon și se pune la fier cu apă și zahăr cinci minute.
3. Se adaugă grișul (sau făină de orez), se mai fierbe cinci minute, amestecând în vas, și se trage vasul de pe foc.
4. Se dă copilului călduț, îmbogățit cu alt suc de fructe sau cu același suc care s-a folosit la chisel.
5. Se dă după ce copilul a împlinit 6 luni, la masa de fructe.

Piure de mere

2-3 mere, 2-3 biscuiți, 1 pahar mic cu sirop de zahăr,
1/2 linguriță de unt.

1. Se curăță merele de coajă, se trec pe răzătoarea de sticlă și se amestecă ușor cu biscuitul dat pe răzătoare.
2. Siropul de zahăr se dă în două clocote și se răcește.
3. Se amestecă ușor cu piureul de măr și puțin unt și se dă copilului după 3 luni.
4. Dacă untul nu este suportat în alte mese, se introduce în masa de fructe numai bine încălzit.

Piure de mere coapte

3 mere, 3 biscuiți, 100 ml sirop de zahăr, 1 linguriță de unt.

1. Se curăță merele de codițe și semințe folosind lama unui cuțit subțire. Se spală sub jet de apă, se scurg și se pun în tavă sau în vas de sticlă să se coacă la cuptor.
2. Se scot când s-au înmuiat bine, se curăță de coajă și se trece pulpa pe răzătoare de sticlă.
3. Siropul de zahăr se clocotește un minut, apoi se toarnă peste făina de biscuiți.
4. Peste biscuiți se pune pulpa de măr, se bate amestecul cu o furculiță inox și se lasă cinci-zece minute să se omogenizeze la temperatura camerei.
5. Se dă copiilor cu scaune moi la masa de fructe, după ce au împlinit 6 luni.

Piure de mere cu brânză de vaci

2-3 mere mari, 2 linguri cu brânză de vaci proaspătă,
2 linguri cu sirop de zahăr.

1. Merele se spală, se curăță de coajă cu un cuțit inox și se dau pe răzătoarea de sticlă.
2. Se pasează brânza de vaci cu o furculiță inox sau se trece pe răzătoarea de sticlă, apoi se pune peste mere. Se omogenizează.
3. Cojile și cotoarele rămase se fierb cu apă cât să le acopere timp de zece minute. Lichidul se păstrează 1-2 zile la frigider.
4. Se face un sirop de mere din apa de mere și 1 lingură cu zahăr, apoi se folosește la pregătirea mesei de fructe.

1 banană, 1 biscuit, 1 linguriță cu sirop de zahăr,
2 picături zeamă de lămâie.

1. Se curăță banana, se fărâmă cu furculița, se terciuiește bine și se amestecă omogen cu făină de la un biscuit, o linguriță de sirop de mere (ca în rețeta anterioară) și câteva picături de zeamă de lămâie.
2. Se dă la masa de fructe.

Piure de banane cu brânză de vaci

1 banană, 2 lingurițe de brânză de vaci pasată, 1 linguriță cu sirop de zahăr (cu zeamă de măr).

1. Banana bine fărămată se amestecă încet cu brânza de vaci și se îndulcește (dacă e nevoie) cu sirop de zahăr făcut cu zeamă de măr.
2. Se dă copilului după ce a împlinit 5 luni, la masa de fructe.

Salată de fructe (2-10 ani)

1 măr, 1 pară, 2 prune, 2 piersici, 1 felie de pepene galben,
1 lingură de zahăr, 1 linguriță cu zeamă de lămâie.

1. Se spală fructele, se curăță de coajă și de sâmburi și se taie cuburi mici.
2. Se amestecă toate într-un castron adânc, se acoperă cu o lingură de zahăr și se lasă la macerat, la rece, o oră.
3. Se amestecă bine, se pun fructele în ceașcă, se acoperă cu sirop și se servește salata cu puțină zeamă de lămâie sau cu o linguriță de frișcă (numai copiilor care au trecut de 1 an).

Mesele de fructe se pot pregăti din:

- mere, pere, pepene galben, banane, piersici, căpsune, fragi, zmeură, struguri, cireșe, vișine.
- Zmeura și căpșunile se dau sub supraveghere, din cauză că pot produce urticarii.
- Strugurii se curăță de coajă și de sâmburi până când copilul împlinește 2 ani.
- Merele, perele, piersicile, cireșele și vișinele se curăță de sâmburi și, dacă au coaja tare, se curăță și coaja pe toată durata copilăriei.
- Fructele se pot da sub formă de compoturi, care se obțin din: apă care fierbe, o cană de fructe curățate și 2-3 linguri de zahăr.

| | 1-3 ani | 4-6 ani | 7-9 ani | 10-12 ani | 13-20 ani |
|----------------------------------|---------|---------|---------|-----------|----------------------------|
| | 1300 | 1700 | 2100 | 2500 | fete: 2800 băieți: 3350 |
| Lapte și brânzeturi | 600 g | 600 g | 500 g | 500 g | 400 g |
| Carne și preparate din pește | 55 g | 80 g | 110 g | 140 g | 225 g |
| Ouă | 35 g | 40g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Legume și fructe | 280 g | 450 g | 600 g | 700 g | 900 g |
| Cereale și pâine, paste făinoase | 100 g | 150 g | 260 g | 360 g | 530 g |
| Zahăr și produse zaharoase | 25 g | 35 g | 40 g | 55 g | 70 g |
| Grăsimi | 30 g | 27 g | 45 g | 55 g | 62 g |

Observație: Pentru fete cantitățile sunt mai mici (După I. Gonțea)

◎~◎ De ce să dăm copiilor... ◎~◎

Banane

Sunt unele dintre cele mai vindecătoare și hrănitoare fructe din câte există, cu gust foarte placut. Conțin vitamine (C, B₁, B₂, B₆, E), minerale (potasiu, magneziu și fier), fibre vegetale și glucide (21%). Ajută în caz de tulburări intestinale (diaree și constipație) și reduc colesterolul.

Căpșune

Fructe bogate în antioxydanți, care conțin: zaharuri, vitamina C, potasiu, fier, bioflavonoizi. Sunt diuretice, bune la gust, frumos colorate și ajută la tratarea constipației, a hemoroidelor și a bolilor de ficat.

Afine

Fructe de pădure mici de culoare negru-albăstrui, care conțin 11,4% glucide, fructoză, zaharuri, potasiu și vitamina A. Ajută în caz de infecții urinare, colită, oxiuri (paraziți intestinali), pietre la rinichi, diaree infecțioasă, boli ale retinei, cistită.

Alune de pădure

Fructe ale unui arbust răspândit în toată lumea. Conțin grăsimi (62,6%), proteine (13%), vitaminele B₁ și B₆, minerale (calciu, fosfor, magneziu, mangan). Ajută la tratarea pietrelor la rinichi și a diabetului. Se consumă crude și uscate, prăjite sau umezite.

Fructe considerate „sursa vieții“, bogate în energie. Conțin zaharuri (glucoză și fructoză), vitaminele B₁, B₂ și B₆, minerale (potasiu, fier, magneziu, fosfor, calciu) și fibre vegetale. Sunt eficiente în boli respiratorii (tuse, bronșită). Se consumă proaspete sau uscate, fierte în lapte.

Cireșe

Fructe roșii sau alb-gălbui, cărnoase. Conțin zaharuri (fructoză), grăsimi (1%), proteine (1%), vitamine (A, B, C, E), calciu, fosfor, magneziu, fier, potasiu, fibre vegetale solubile, flavonoizi. Au acțiuni benefice în obezitate, diabet, afecțiuni urinare, constipație.

Avocado

Fruct mare, concentrat (fără multă apă), cu capacitate nutrițională și calorică mare. Are un gust neutru și conține grăsimi nesaturate, proteine, vitamina E, vitamina B₆, fier, fibre vegetale. Eficient în: tulburări circulatorii, anemie, tulburări nervoase (depresie), boli digestive (ulcer, gastrită), diabet.

Ananas

Fruct succulent al unei plante erbacee, care conține carbohidrați (11%), vitaminele C, B₁, B₆; minerale (mangan, cupru, potasiu, magneziu, fier). Îmbunătățește digestia și este ușor diuretic. Eficient în combaterea sterilității (conține mangan) și a cancerului gastric.

Mere

Fructe renumite în toată lumea, ușor de combinat cu alte fructe și alimente. Mărul este considerat „regele fructelor“, fiind purtător al multor legende și povești. Producția de mere ocupă locul patru în lume în ceea ce privește productivitatea (peste 40 milioane de tone pe an) după struguri, portocale și banane. Merele conțin acizi organici, tanini, flavonoizi, bor și sunt eficiente în diaree, colită, constipație, hipertensiune, colesterol, diabet și cancer de colon.

Pere

Fructe cu formă alungită, succulente, cunoscute pe tot globul. Conțin zaharuri (fructoză), minerale (potasiu, magneziu, fier) și fibre vegetale. Se consumă crude sau gătite. Au efect alcalinizant asupra săngelui și sunt eficiente în obezitate, boli digestive (colită) și insuficiență renală.

Mandarine

Fructele preferate ale copiilor, ușor de descojit și de consumat, sunt dulci și puțin acide. Au o compoziție asemănătoare portocalelor: zaharuri (9,35%) ușor asimilabile de către organism, minerale (potasiu și calciu), vitaminele C, B₁ și B₂, fibre vegetale. Combat infecțiile, fluidizează săngele, sunt antianalgezice, calmază febra la copii și infecțiile gâtului.

Portocale

Fructe foarte populare în lumea întreagă, conțin o cantitate mare de vitamina C (50 mg la 100 de grame), minerale (potasiu, calciu, carotenoizi, acid folic, fibră vegetală, acid citric,

antioxi danți). Combat: boli infecțioase (răceală, gripă), încetinesc dezvoltarea virusurilor, îmbunătățesc circulația sângeului în inimă și creier, și cresc rezistența la boli și alergii.

Kiwi

Fructe de mărimea și forma unui ou, cu coajă maronie și pulpă verde, zemoasă și puțin acră. Sunt bogate în vitaminele C, E, B₆, B₁, B₂, A, minerale (potasiu, magneziu, fier) și fibre vegetale. Stimulează sistemul imunitar, combat anemia, constipația și reduc colesterolul.

Piersici

Fructe care conțin provitamina A (betacaroten), vitamina B, C, E, minerale (potasiu, magneziu), zaharuri, fibre vegetale, sărace în proteine și grăsimi. Sunt recomandate în boli de inimă (insuficiență cardiacă), tulburări digestive, disfuncții renale, obezitate.

Struguri

Fructele viței-de-vie, plantă cunoscută din cele mai vechi timpuri, cea mai cultivată dintre plantele cunoscute. Strugurii conțin zaharuri și complexul vitaminei B. Zaharurile sunt prezente între 15%-30% (glucoză și fructoză), minerale (potasiu, fier, calciu, fosfor, cupru), fibre vegetale solubile, acizi organici, flavonoizi. Sunt recomandați ca antidot în bolile cardiovasculare, oferă energie prin zaharuri, combat anemia și sunt detoxifianti ai ficatului.

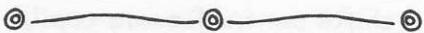
Prune

Fructe mici, ovale, de culoare violacee. Conțin vitamine, minerale și fibre vegetale. Coaja de culoare violacee indică un conținut ridicat de resveratrol, fiind un antioxidant puternic. Au acțiune laxativă – sunt folositoare în constipație. Sunt recomandate în stări de deregлare ale organismului, colesterol crescut, boli ale ficatului. Se consumă proaspete sau uscate; sunt folosite la conservele pentru iarnă (compoturi, magiunuri, dulcețuri).

Pepene verde

Fructe mari, cu coaja verde, groasă și miezul roșu, dulce și succulent. Se consumă crud, este bine tolerat de stomac – trece în tractul digestiv în treizeci de minute. Este de preferat să se consume între mese și fără alte alimente alături. Este recomandat în bolile de rinichi și curențe de slăbire.

Capitolul II



Micul dejun

Masa de dimineață este o masă importantă pentru copilul mic, dar și pentru școlarul de 6-7 ani.

Masa trebuie să fie gata când mama îl scoală pe copil, pe care-l ajută să se îmbrace și să se spele.

Nu vă grăbiți, nu tipăti la copilul care nu s-a trezit bine, nu-l lăsați să mănânce singur. Stați lângă el până când ia prima înghițitură de mâncare.

Nu lăsați masa de dimineață pe seama nimăului!

Ardei umpluți cu brânză și mărar (2-15 ani)

1 ardei gras sau 1 gogoșar pentru 1 copil, 5 linguri de brânză dulce, 2 linguri de cașcaval sau telemea rasă, 1/2 ceapă, smântână, 1 ou fierb tare, 1 lingură de mărar tocat, frunze de salată.

1. Se pune brânza într-o farfurie adâncă și deasupra ei: 2-3 linguri de smântână, jumătate de ceapă mică tocată fin, mărar verde tocat, un ou fierb tare dat pe răzătoarea mică. Se amestecă totul ușor cu o furculiță inox.
2. Ardeiul se spală, se golește de semințe (se taie un căpăcel în jurul cozii folosind un cuțit ascuțit), se scurge, apoi se umple cu ajutorul unei lingurițe pentru a nu rămâne goluri.
3. Se aşază ardeiul pe frunze de salată.

4. Se taie ardeiul în patru fără să se desprindă feliile, se pun în mijloc felii de roșii și jumătăți de măslini și se servește micul dejun cu pâine încălzită pe plită sau cu jumătăți de corn proaspăt lângă ceai aromat din fructe de pădure.

Chifle cu carne de pasăre (hamburger) (3-15 ani)

1 piept de pasăre, câte 1 chiflă pentru fiecare copil,
2-3 fire de ceapă verde sau rondele de ceapă albă,
1 linguriță de sos picant, 2 triunghiuri de brânză topită,
salată verde.

1. Pieptul de pasăre se fierbe jumătate de oră, se răcește și se taie felii groase. Se lasă deoparte.
2. Se curăță ceapa albă, se scoate miezul, iar foile rămase se taie subțiri. Se obțin rondele fine, care se pun peste carne.
3. Se spală salata frunză cu frunză, se usucă în prosop curat și se păstrează.
4. Se taie o chiflă proaspătă în trei felii pe lățime, fără să se desprindă feliile.
5. Se pun pe felia de jos o frunză de salată, o felie de brânză (triunghiul se taie în două părți egale și se folosește doar un triunghi pentru o chiflă), o felie de carne, sos picant și ceapa. Se acoperă cu felia de deasupra.
6. Pe a doua felie se pun aceleași ingrediente, dar se încheie cu frunze de salată tocate fin.
7. Chiflele se servesc întregi copiilor mai mari care se pot hrăni singuri, lângă ceaiuri aromate, kefir sau iaurt cu arome de fructe.

Chifle cu carne de vită (hamburger) (5-15 ani)

100 g carne tocată de vită, 1 ceapă tocată, sare, mentă pisată,
2 căței de usturoi, cimbru, 1 ou, 1 chiflă pentru fiecare copil, sos
picant de roșii, frunze de salată, brânză telemea, castravete
murat.

1. Carnea tocată se amestecă omogen cu ceapă tocată, usturoi tocat fin, cimbru, sare, mentă pisată și un ou crud. Amestecul se porționează în bucăți rotunde sau pătrate care se țin la congelator 2-3 ore cel puțin.
2. Se scot când sunt congelate și se prăjesc în ulei fierbinte. Se lasă să se scurgă, apoi se pun între două felii de chiflă astfel:
3. Chifla se taie longitudinal în trei părți egale fără să se desprindă feliile.
4. Pe prima felie de pâine se pun carnea, o frunză de salată și sosul de roșii. Se acoperă cu a doua felie de chiflă.