



GATA ÎN MAXIMUM
20 DE MINUTE!



Rețete pentru bebeluși

ABC-ul diversificării alimentare

113
REȚETE SĂNĂTOASE
ȘI DIVERSIFICATE
PENTRU CEI FOARTE MICI!

CHRISTINE ZALEJSKI

LAROUSSE



Rețete pentru bebeluși

ABC-ul diversificării alimentare

Traducere din limba franceză de
GIANINA TIVDĂ



*București
2018*

Cuprins

CARNET PRACTIC

Sfaturi generale

pentru a câștiga timp . . . 11

Ustensile indispensabile . . 12

Materiale necesare

în puericultură 16

Organizare 18

Produse pe care e bine

să le aveți la îndemână . . 20

CARNET DE REȚETE

Rețete pe vârste 23

Mic dejun

Lapte „after eight“ 24

Lassi cu caise 25

Terci cu portocală 26

Cremă de brânză

cu prune uscate 28

Iaurt de băut 29

Fulgi de ovăz cu verbină

și căpșuni 30

Cremă kokkoh 32

Tartină cu piure

de fructe 33

Porridge cu curmale 34

Müsli cu brânză proaspătă

de vaci 35

Piureuri de legume

Supă de legume de sezon . . . 36

Lapte cu dovlecel

și pătrunjel 37

Piure de praz

(fără frunze) 38

Piure din fasole verde 39

Supă-cremă de salată

verde 40

Dovleac cu vanilie 41

Piure de păstârnac

cu pară 42

Piure de broccoli cu măr . . 44

Piure de morcov

cu chimen 45

Mazăre „so british“ 46

Ciorbă de țelină 47

Piure de sfeclă roșie

cu brânză de capră 48

Piure de spanac 49

Vânătă albă cu rozmarin . . 50



Inimă de anghinare cu brânză comté	52
Cremă de ridichi cu busuioc	53
Mazăre cu morcovi și ceapă	54
Lapte de fenicul	56
Piure de dovlecei cu avocado și cașcaval . .	57
Supă-cremă de ciuperci . . .	58
Supă de legume cu pâine	59
Supă de roșii cu nuci	60
Porumb cu lapte	61
Piure de napi cu ceapă eșalotă	62
Gaspacho de vară	64
Fidea cu lapte	65
Cuburi din mălai grișat	66
Griș de conopidă	67
Piure de sparanghel și păstârnac cu smântână . .	68

Feluri complete

Spanac și ouț fiert	70
Piure de ciuperci și cubulețe de curcan	71
Piure de napi cu tapioca și cod	72
Supă de smochine cu pui	73

Piure de cartof dulce cu biban în sos de măcriș . .	74
Mâncare de păstârnac cu vită și cimbru	75
Dovleac gratinat și somon cu fenicul	76
Salată de vinete și friptură de porc	77
Praz cu jambon	78
Tabouleh cu quinoa	79
Chiftele de vită și piure de broccoli	80
Tartă cu sparanghel	82
Fasole verde și nuggets de pui	83
Tartină cu sardine	84

Sosuri

Bechamel expres	86
Tsatsiki cu ierburi aromate . .	87
Pesto ca în Italia	88
Ketchup expres	89

Piureuri de fructe și gustări

Piure din 3 mere	90
Piure de gutui	91
Prună cu anason	92
Cremă de piersici cu apă de flori de portocal	93
Nectarină cu rozmarin	94
Măr cu mușețel	95

Piure de prune uscate	96	Piure de rubarbă și banană	120
Nectar de banană și grepfrut	98	Smoothie cu fructe de vară	121
Piure de măr cu cacao	99	Piure de caise cu lavandă	122
Piure de pară cu anason stelat și clementină . . .	100	Piure de gutui cu biscuiți	123
Piure de măr cu castane .	102	Corcodușe cu miere	124
Piure de kaki	103	Nectar de fructe de pădure și pișcoturi . . .	125
Piure cu fructe exotice	104	Tiramisu cu mango	126
Suc de morcov și portocală	105	Iaurt de oaie cu miere și bucăți de pară	128
Suc de la Tropice	106	Fructe de toamnă cu miere la cuptor	129
Borcănaș cu kiwi și scorțișoară	107	Panna cotta cu cocos și mure	130
Milkshake de cocos și căpșuni	108	Bomboane de măr	132
Tartină din banană	109	Tabouleh cu fructe	133
Piure de litchi	110	Desert cu chia și vanilie	134
Brânză proaspătă de vaci cu clementină	112	„Frigărui“ cu fructe de toamnă	135
Borcănaș de zmeură cu mei	113	Bomboane pe băț din pepene roșu	136
Tapioca cu apă de trandafiri	114	Sorbet de cireșe	137
Nectar de pepene galben și pepene roșu cu mentă	115	Rulouri din pâine cu piure de banană și coacăze negre	138
Griș de porumb cu suc de portocale și migdale	116	Granită de fructe	139
Cremă de ciocolată	117		
Smoothie de banană și broccoli	118		



Feluri de weekend

Mihail cu rădăcinoase la cuptor	140
Ghiveci de legume ca la Nisa	141
Baby musaca	142
Plăcintă cu dovlecei și brânză de capră	144
Cuburi de tofu cu curcuma	145
Tajine de legume	146
Ciulama de vițel pentru bebeluș	148
Rață cu dovleac american și castane	150
Tartă cu prune brumării .	151
Muffins cu morcovi	152
Linte roșie cu creveți	153
Prăjitură cu castane	154

MENIURI STANDARD

<i>Pe vârste și săptămâni . .</i>	157
-----------------------------------	-----

4-6 luni:

Mono-gusturi sărate	158
Mono-gusturi sărate și dulci	160

6-7 luni:

Duo de legume sau legume-feculente fără proteine	162
--	-----

8-12 luni:

Legume-feculente cu proteine	166
---	-----

12-18 luni:

Feluri cu bucăți întregi moi	170
---	-----

18-24 luni:

Feluri nemixate	174
---------------------------	-----

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

<i>Etapele principale și fișele alimentelor</i>	179
---	-----

ABC-ul diversificării	180
Produse proaspete	189
Legume	191
Fructe	195
Cereale, feculente și leguminoase	200
Cărnuri	203
Pește	205
Ouă	207
Produse lactate	209
Grăsimi	211
Condimente	214
Apă și alte băuturi	217



CARNET PRACTIC

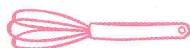


Sfaturi generale
pentru a câștiga timp



Ustensile indispensabile

Pentru a pregăti mâncarea bebelușului vostru acasă, fără să pierdeți prea mult timp, vă sunt necesare cel puțin câteva obiecte!



Ca să curățați coaja și să tăiați 

Fructele și legumele bio nu trebuie curățate de coajă, dar uneori micuții o digeră greu. Un **cuțit econom** este foarte practic pentru a îndepărta coaja fructelor și a legumelor; există și pentru fructe cu coaja subțire, precum perele, roșiile sau mango. Pentru tăiere, un **cuțit simplu de bucătărie** și un **tocător** vă vor fi de-ajuns. Ca să câștigați timp, puteți investi într-un **robot multifuncțional de tăiat legume**, care va mărunți fructele și legumele foarte rapid.

Ca să cântăriți 

Un **cântar** este foarte util în perioada de început a diversificării. Cântărind o porție de 10 g carne sau 200 g piure de legume puteți **vizualiza cantitatea medie pe care să i-o dați bebelușului vostru**. Apoi veți putea aproxima singuri: 1 linguriță înseamnă cam... g, iar dacă umpleți farfuria bebelușului pe jumătate, înseamnă... g piure, spre exemplu.



Ca să gătiți

Gătitul la aburi asigură conservarea optimă a vitaminelor și mineralelor. În acest sens, puteți folosi o oală simplă din inox împreună **cu o strecurătoare** din inox sau din sticlă, o **sită** din inox sau un **coș din bambus** speciale pentru gătit la aburi, un **steamer** sau un **multicooker**. Alegerea vă aparține, în funcție de cât loc aveți la dispoziție, de câte alimente trebuie să gătiți în mod regulat și de bugetul vostru. Nu ezitați să cumpărați roboți cu un volum cât mai mare pentru a găti mai multe porții simultan; cei mai mici sunt convenabili în primele șase luni de diversificare a alimentației sau dacă gătiți în fiecare zi. Multicookerul este o investiție bună pe termen lung, căci permite pregătirea unor cantități mari și a mâncării pentru întreaga familie, și, mai ales, permite gătirea de trei ori mai rapidă decât cea clasică cu aburi.

Pentru a găti cu apă, într-o oală obișnuită, puneți puțină apă pentru a permite recuperarea a cât mai multor vitamine.

Ca să zdrobiți și să amestecați



Ca să mixați alimentele, dacă nu aveți un robot multifuncțional pentru bebeluși, cumpărați un **blender vertical cu picior** sau un mixer pentru supă. Alegeți întotdeauna roboții **cu putere mare** ca să obțineți o textură foarte fină, mai ales pentru carne. Puteți să folosiți, de asemenea, o **râșniță clasică de legume** sau un **zdrobitor pentru cartofi**.

DOTAREA MINIMĂ DIN BUCĂTĂRIE:

- x Cuțit econom și cuțit normal
- x Cântar
- x Oală, eventual cu coș pentru aburi
- x Blender vertical cu picior sau râșniță de legume
- x Borcănase de dulceață

Pentru păstrare

După ce ați gătit felurile de mâncare, le puteți păstra în frigider (maximum 48 ore) sau în congelator pentru o perioadă mai lungă (trei luni, dacă nu sunt decât fructe și legume, altfel, o lună). La începutul diversificării alimentației, o simplă **cutie pentru cuburi de gheață** este suficientă pentru a depozita mici cantități de piureuri de legume sau de fructe. Cuburile de piure congelate pot fi puse într-o pungă de congelat ca să ocupe mai puțin loc și să fie mai ușor de decongelat. În comerț, veți găsi **recipiente de mărimi variabile**, din silicon, plastic sau sticlă, pentru a stoca hrana bebelușului. Este de preferat să congelați cantități mici, cel mult 200 ml, pentru a facilita atât congelarea, cât și decongelarea.

Dacă nu vreți să investiți prea mult, puteți refolosi **borcănase din sticlă** pentru mâncare de bebeluși sau de dulceată. În toate cazurile, vasele trebuie **să se închidă ermetic și să fie etichetate**.

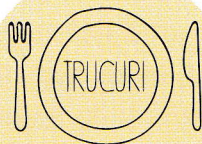
Cel mai bun prieten al părinților foarte ocupați: congelatorul

Dacă nu aveți timp să gătiți imediat după ce v-ați întors de la cumpărături, congelați produsele. Astfel, veți limita pierderile de substanțe nutritive. **Fructele și legumele** pot fi, pur și simplu, spălate, curățate de coajă dacă nu sunt bio și **tăiate în cubulețe, apoi puse la păstrare în pungi, la congelator**. La momentul potrivit, va fi suficient să scoateți o mână de legume crude ca să le gătiți rapid la aburi. **Carnea și peștele** pot fi, de asemenea, **tăiate în porții de mărimea dorită și congelate crude** (într-o cutie pentru cuburi de gheață închisă sau într-o pungă de congelat).

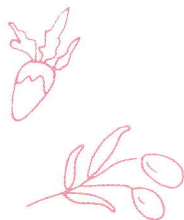


Mai puteți găti o bucată mare de pește sau de carne, apoi mixați-o și repartizați porțiile potrivite într-o cutie pentru cuburi de gheață, spre exemplu. Nu uitați să puneți cuburile de cârniță într-o pungă de congelat în care să nu intre aer sau să acoperiți bine cutia pentru cuburi de gheață. Trebuie să știți, însă, că bucățile gătite sunt mai uscate în momentul decongelării și își pierd puțin din gust.

Pentru o **decongelare progresivă**, în ajun, puneți borcanul în frigider sau folosiți funcția de „decongelare” a cuptorului cu microunde. În orice caz, **nu lăsați niciodată borcanele să se decongeleze la temperatura camerei**, căci acest lucru duce la înmulțirea bacteriilor.



- Nu umpleți borcanele sau alte vase complet, ci lăsați 1 cm până la marginea de sus, căci piureurile de legume și de fructe își măresc volumul în momentul congelării.
- Etichetați borcănașele pentru că deseori supele seamănă între ele.





Materiale necesare în puericultură

Totul trebuie să fie adaptat
pentru confortul și igiena bebelușului.



Bavețică



16

Indispensabila **bavețică din silicon sau din plastic moale** împreună, eventual, cu o perie de adunat firimituri este foarte practică. Bavețele clasice din **bumbac** curăță bine gura bebelușului; luați unele cât mai acoperitoare, ca să evitați murdărirea hainelor. **Bavetele cu mâneci** sunt indicate în perioada de început a autonomiei alimentare. Șervețele mici din bumbac sau niște **mănuși** mereu la îndemână vă ajută să-l ștergeți și să îndepărtați rapid ce-i curge din gură.

Linguriță



La începutul diversificării, ar fi bine să alegeți o linguriță **moale** (din silicon sau cauciuc) ca să nu răniți gingiile sensibile ale bebelușului. Mai târziu, va putea fi din plastic, melamină, lemn, bambus sau inox, cu un **mâner ergonomic** ca să facilitați autonomia bebelușului. Lingurile **termosensibile**, care își schimbă culoarea dacă mâncarea este caldă, sunt foarte practice pentru părinții foarte ocupați, care ar putea uita să verifice temperatura mâncării înainte de masă.

Farfurii



Farfuriile bebelușului vostru trebuie să fie **adânci**, mai ales la începutul diversificării alimentației, piureurile fiind mai lichide. Când bebelușul crește, alegeți **farfuriile fără margini** sau **pe care bebelușul**

le ia greu în mână, astfel evitați să le răstoarne. Există farfurii cu **sisteme antiderapante** sau **ventuze** pentru o mai bună fixare pe masă. Dacă este mai practic să folosiți farfurii din plastic în locul celor din porțelan, mai fragile, nu puneți niciodată farfuriile din melamină în cuptorul cu microunde.

Biberon, cană, ceașcă, pahar



Ca să bea apă sau lapte, bebelușul vostru va folosi la începutul diversificării alimentației **biberonul** (din sticlă, plastic sau inox). Apoi, ca să învețe să bea, veți putea folosi fie **căni cu cioc sau pai**, fie **cești speciale** pentru această fază de învățare. Acestea au avantajul că-l ajută pe bebeluș să-și poziționeze gura ca pe un pahar clasic, fără să le verse. Un **pahar mic**, precum cel din bucătăria de jucărie, sau un păhăruț de ou sunt, de asemenea, foarte practice ca să-l învețe să bea, căci sunt adaptate guriței bebelușului.

Scaun

La începutul diversificării alimentației, puteți ține bebelușul **pe genunchi**, în șezut, sau îl puteți pune într-un **scaun înclinat**, dacă nu stă așezat singur.

PENTRU IEȘIRI:

Adoptați obiectele pe care le luați cu voi, în funcție de nevoile copilului și de locul în care mergeți. Nu uitați:

- x O sticlută reutilizabilă, din silicon sau plastic moale
- x Pungi și alte recipiente termoizolante



MIC DEJUN

lapte „after eight“



6-7 luni



1 porție



5 minute

INGREDIENTE

210 ml lapte

+

2 frunze de mentă
proaspătă

+

1 linguriță
de cacao amară

Mixați laptele cu mentă și cacaoa.

Treceți laptele cu mentă printr-o strecurătoare fină.

Informații suplimentare +

Toate preparatele pe bază de lapte trebuie să conțină lapte potrivit pentru vârsta bebelușului: lapte matern sau praf de origine animală. După vârsta de 12 luni, puteți folosi lapte integral sau, ocazional, sucuri vegetale îmbogățite cu calciu.

24



SFATUL MEU

Puteți adăuga mirodenii dulci în lapte ca să vă obișnuiți bebelușul cu gustul: scorțișoară, anason stelat, vanilie, cardamom...



LASSI

cu caise



7-8 luni



1 porție



5 minute

INGREDIENTE

120 ml lapte

+

½ iaurt natur

+

1 caisă coaptă

Curățați caisa de coajă și scoateți-i sâmburele. Tăiați pulpa în bucăți.

Mixați bucățile de fruct cu iaurt, adăugați lapte, astfel încât lassi-ul să fie cât mai lichid.

Informații suplimentare +



Este o rețetă delicioasă, care aduce fermenți lactici bebelușului. Oferiți-i lactate de băut cu paiul, ca să învețe să-l utilizeze și să bea și altfel decât cu biberonul.

SFATUL MEU

Acest lassi indian se poate pregăti cu diverse lactate (brânză proaspătă de vaci sau brânză de vaci cu smântână) pentru a varia gusturile. Când bebelușul crește, lăsați-l să-și aleagă fructele preferate: pere, căpșuni, afine...

