

Ce gătește mami

REBECCA
WILSON

Gătiți pentru toată familia

Pentru Nina

*Cartea aceasta îți este dedicată ție, Nini,
când te privesc cum savurezi ce gătește mami,
sufletul mi se umple de bucurie și mândrie imensă.
Te iubesc, drăguța mea!*



Oradea, 2025

Cuprins



Bună, sunt Rebecca!	4
Notă asupra nutriției de Lucy Upton	6
Când ar trebui să începem diversificarea?	8
Lista de ustensile pentru diversificare	12
O zi din viața unui bebeluș în perioada diversificării	13
Alimente de evitat în timpul diversificării	14
Cum să tăiați și să serviți mâncarea bebelușilor	16
Vă faceți griji că ar putea să se înese?	16
 Micul dejun	 18
Prânzul	42
Cina	66
Pentru mofturoși	104
Rezerve pentru congelator	130
Gustări și budinci	158
 Resurse	 200
O notă despre porțiile recomandate	202
Copilul meu are nevoie de gustări?	202
Mediul în care se ia masa	203
Implicarea celui mic în bucătărie	204
Micuțul refuză des mâncarea pe care o gătiți?	204
Cum să introduceți alimentele alergene?	206
Ce trebuie să știți despre lapte?	207
Planificator de mese	208
Platouri cu de toate	209
Instrucțiuni de depozitare și congelare	210
Ingrediente mereu la îndemână	214
Sfaturi și trucuri pentru gătit rapid	216
Sfaturi pentru a distra copilul	217
Diversificare în deplasare	218
Index	220
Mulțumiri	223

Bună, sunt Rebecca!

Această carte este despre mesele luate în familie și felurile de mâncare pe care le putem savura împreună. De la bebelușii de 6 luni, care abia își încep aventura culinară, și micuții pretențioși, care refuză ce au în farfurii, până la mamele, tații și bunicii încântați să-și petreacă timp cu familiile lor; toată lumea are loc la masă și toți mesenii se pot bucura împreună de fiecare rețetă din această carte!

Când eram mică, o ajutam pe mama să pregătească mesele pentru familie, apoi ne așezam cu toții în jurul mesei și mâncam împreună discutând despre bucatele din farfurii și despre cum ne-a fost ziua. Sunt convinsă că de aceea îmi place atât de mult mâncarea! Studiile arată că luatul mesei împreună cu copilul – această experiență împărtășită cu bucurie, e foarte important. În primul rând, îl ajută pe cel mic să învețe cum se mănâncă observându-i pe adulții din jurul lui cum se bucură de aceeași mâncare, și în al doilea rând, având modele fericite și sănătoase la masă, micuțul nu va mai fi capricios. Mâncatul în familie inspiră o rutină alimentară sănătoasă, astfel încât orele de masă nu vor mai fi o corvoadă. Și cel mai important, gătind pentru toată familia deodată, economisești timp și energie!

În această carte, vă voi ghida printre cele mai frecvente întrebări legate de diversificarea alimentației unui bebeluș. Și, mai important decât atât, vă voi invita să gătiți mesele de familie ușoare și delicioase pe care le pregătim și noi în familie. Sper să reușesc să vă însuflu încrederea de a vă hrăni familia și de a vă bucura de mese împreună.

CĂLĂTORIA MEA SPRE DIVERSIFICARE

Când Nina a început să mănânce alimente solide, m-am simțit ca un iepure încolțit în lumina farurilor. Piureuri sau bastonașe din alimente moi?

Oare să încep cu cerealele pentru bebeluși? Care dintre texturi sunt sigure? Ce pot și ce nu pot să-i ofer?

Atât de multe întrebări și atât de multe surse de informații, încât nu știam în cine să am încredere.



Personal, am început diversificarea Ninei cu piureuri, alături de câteva alimente tăiate bastonașe. Voind să iau masa împreună cu ea, i-am oferit o versiune pasată a mesei mele, precum și câteva alimente tăiate bucăți mici, astfel încât să poată explora texturi diferite cu același gust. După aproximativ o lună, Nina a început să refuze lingura, așa că am optat pentru o diversificare ghidată de copil. Vă rog să rețineți că aici e vorba despre experiența de diversificare a mea și a Ninei și este posibil ca aceasta să fie complet diferită de a voastră. E perfect normal - fiecare bebeluș e diferit și fiecare bebeluș va mânca diferit.

CĂLĂTORIA VOASTRĂ DE DIVERSIFICARE

Fiecare rețetă din această carte a fost creată cu gândul la părinții presați de timp și, prin urmare, fiecare dintre ele poate fi gătită în mai puțin de 30 de minute - verificați timpii de lângă simbolul cronometrului (🕒). Pregătirile sunt cât se poate de simple, astfel încât să le puteți face între schimbarea unui scutec și temele fratelui mai mare.

Știu că diversificarea poate trezi destule îngrijorări și de aceea am etichetat fiecare rețetă, astfel încât să vă puteți da seama dintr-o singură privire dacă e sau nu e potrivită pentru familia voastră. Toate rețetele pot fi abordate chiar de la începutul diversificării. Urmăriți următoarele simboluri:



#WMMclassic



Fără gluten



Fără ouă



Vegetariană



Vegană



Fără lactate

Când vedeți un * lângă literele din simboluri, înseamnă că rețetele pot fi adaptate pentru a corespunde acestei cerințe dietetice. Alimentele înlocuitoare sunt enumerate printre ingrediente. Este un aspect deosebit de important pentru părinții care doresc să introducă laptele de vacă și alte produse lactate precum laptele de ovăz sau de soia - consultați pagina 207 pentru mai multe informații. Niciuna dintre rețete nu folosește sare. Dacă preferați mâncarea sărată, condimentați-vă porția la masă.

Rebecca Wilson

Notă asupra nutriției

În calitate de dietetician pediatru și terapeut specializat în tulburări de alimentație, de-a lungul carierei mele am sprijinit familiile în ceea ce privește dieta și alimentația copiilor. În tot acest timp, am reflectat adesea asupra faptului că hrănirea copiilor ne aduce nouă, părinților, în egală măsură neliniște, frustrare sau anxietate, dar și încântare, mulțumire și, uneori, euforie totală! La fel e și pentru copii, hrana pe care o primesc poate avea un impact semnificativ asupra sănătății și fericirii lor, atât în copilărie, cât și pe tot parcursul vieții.

Atunci când discuți cu copii, părinți și profesioniști în domeniul sănătății despre importanța alimentației, răspunsurile lor se referă aproape instinctiv la două caracteristici unice ale alimentației, dar care pot fi cuprinse în conceptul mai larg de nutriție. Din punct de vedere al nutriției, vorbim despre recunoașterea necesității hranei pentru viață, creștere, dezvoltare și sănătate, iar din punct de vedere holistic, vorbim despre concepte mai largi legate de hrană, cum ar fi: dezvoltarea abilităților, oportunitățile de învățare, socializarea, experiența, sărbătorirea, nostalgia și dragostea.

Importanța nutriției pentru bebeluși și copii este de necontestat. Ei au nevoi unice de nutrienți și energie pentru care să le susțină creșterea rapidă, dezvoltarea fizică și cerebrală. Pe lângă aceasta, alimentația și obiceiurile alimentare de la naștere pun bazele sănătății ulterioare. De aceea, dacă veți acorda o atenție deosebită alimentației, în unele etape, atât din punct de vedere nutrițional, cât și comportamental, veți fi bine răsplătiți. Una dintre aceste etape este de la introducerea alimentației complementare (diversificare) și până la primii ani de grădiniță. De fapt, primele 1 000 de zile (de la sarcină până la cea de-a doua aniversare a copilului) sunt recunoscute ca fiind o perioadă critică pentru optimizarea nutriției și a comportamentelor alimentare.

Nu e de mirare că în această perioadă părinții simt adesea o presiune enormă pentru a „face totul cum trebuie”, își fac griji dacă cumva odraslele lor nu „primesc suficient” din tot ar avea nevoie, iar provocările comune, cum ar fi alergiile alimentare sau lipsa poftei de mâncare, adaugă straturi suplimentare de îngrijorare. În cadrul tuturor culturilor noastre diferite, hrănirea copiilor este un domeniu care pare, de asemenea, să vină la pachet cu o sumedenie de „zvonuri”, opinii sau mituri, care transformă parcursul diversificării într-o plimbare pe un câmp minat.

E important de reținut că punerea în aplicare a câtorva practici simple, dar esențiale, poate fi de ajuns ca să vă simțiți relaxați și siguri și să culegeți beneficiile nutritive ale meselor luate împreună. În cartea Rebeccai, printre mesele creative și delicioase de familie, nu se regăsește doar perspectiva ei veselă, pragmatică și pozitivă cu privire la hrănirea copiilor, ci și o „rețetă secretă” cu „ingrediente” bazate pe dovezi pentru a sprijini alimentația copilului dumneavoastră, inclusiv;

Pentru această rețetă veți avea nevoie de...

- Mese și gustări nutritive care nu numai că sunt ușor de preparat, dar furnizează și nutrienți esențiali pentru creștere, dezvoltare și sănătate.
- Varietate atât în ceea ce privește alimentele pentru a asigura diversitatea nutrițională, cât și sub aspectul modului în care acestea sunt prezentate și oferite. Varietatea este esențială atunci când hrăniți copiii, deoarece fiecare textură, formă, culoare și prezentare diferită a unui aliment contribuie la deschiderea copilului față de schimbare pe termen lung, dezvoltându-i în același timp abilități și experiențe esențiale de hrănire.
- Mesele în familie cu rețete concepute pentru mese luate împreună! Știm că mesele în familie sunt un ingredient esențial pentru susținerea obiceiurilor alimentare ale copiilor și pentru împăcarea capricioșilor. Mesele în comun oferă ocazii nesfârșite și repetate pentru modelarea rolurilor în familie, expunerea la diversitate și extinderea gamei de alimente.
- Echilibrul, atât din perspectiva aportului de nutrienți, dar și din perspectiva faptului că mâncarea ar trebui savurată fără condiționări, conotații negative sau presiune.
- Incluziune prin identificarea rețetelor potrivite pentru nevoile dietetice cheie și evitarea alergenilor, ceea ce înseamnă că toată lumea se poate bucura împreună de mese sigure, dar gustoase și nutritive. Acest lucru poate avea beneficii uriașe pentru copiii cu nevoi speciale de nutriție, provocate de alergiile alimentare spre exemplu, care sunt adesea identificați ca având scoruri mai scăzute ale calității vieții, inclusiv în ceea ce privește alimentația.
- Experiențe senzoriale bogate prin utilizarea diferitelor metode de preparare și prin încurajarea copiilor să-și folosească toate simțurile atunci când mănâncă, inclusiv să se murdărească!
- Timp pentru masă, departe de distrageri și de stresul zilei, pentru a vă concentra asupra altor momente importante, cum ar fi vorbitul, râsul, socializarea și învățarea.
- Reducerea presiunii atât asupra părintelui bucătar, cât și asupra copilului. Mâncatul poate fi un subiect emoționant, dar dacă țineți anxietatea și așteptările departe de mâncare și de ora mesei, este mai probabil să sprijiniți procesul, în loc să-l împiedicați.

Așadar, așezați-vă la masă, luați o ceașcă de ceai și bucurați-vă de momentele plăcute din timpul meselor!

Lucy Upton

Dietetician pediatru și terapeut specializat în tulburări de alimentație
The Feeding Trust



CÂND AR TREBUI SĂ ÎNCEPEM DIVERSIFICAREA?

Introducerea în alimentația bebelușului a mâncării solide ar trebui să înceapă de la aproximativ 6 luni, când micuțul prezintă toate semnele de dezvoltare necesare:

- Poate să stea în șezut și să își țină capul stabil măcar 60 de secunde, fără să se sprijine de dvs. sau de alt suport.
- E nevoie să fie capabil să stea drept independent.
- Își coordonează ochii, mâinile și gura în așa fel încât să se poată uita la mâncare, să o ridice și să o aducă la gură.
- E capabil să înghită mâncarea, în loc să o scuipe. Dacă începeți să îi oferiți mâncare solidă și bebelușul o scuipă pe toată afară, așteptați câteva zile și încercați din nou.

De multe ori, caracteristicile comportamentale ale copilului pot fi înțelese ca semne de pregătire, de exemplu:

- Se trezește de mai multe ori noaptea sau adoarme greu.
- Își roade pumnii - acest lucru e deseori cauzat de creșterea dinților sau e un manierism de dezvoltare.
- Dorește mai multe alăptări – oferiți-i lapte în plus dacă bebelușul vă cere.

Când simțiți că este timpul potrivit să îi oferiți bebelușului mâncare solidă, alegeți un moment al zilei când copilul este relaxat și fericit. Să nu fie prea obosit și prea înfometat, dar în același timp să nu fie prea plin de la ultima alăptare. Oferiți-i mâncare solidă, apoi continuați cu lapte natural sau formulă după masă dacă simțiți că micuțul nu s-a saturat. Nu există un mod corect sau greșit de a o face, ideea e să vă asigurați că bebelușului îi este destul de foame ca să încerce mâncăruri noi, deși la început nu va mânca suficientă mâncare solidă încât să se sature.

Pentru mai multe informații despre cum se schimbă obiceiurile de alăptare pe parcursul diversificării, consultați pagina 207.

SĂ CÂNTĂRIM OPȚIUNILE...

Modul în veți diversifica alimentația copilului este în totalitate la discreția dvs. și depinde de ceea ce se potrivește cu dinamica familiei voastre. Fie că doriți să mergeți pe metoda tradițională cu piureuri sau să mergeți pe un traseu de diversificare condusă de bebeluș, să țineți minte că nu există metode corecte sau greșite. Și este important de notat că puteți să le abordați 100% pe amândouă, beneficiind astfel de ce-i mai bun din ambele metode. Scopul introducerii alimentelor solide este de a-l învăța pe bebeluș să proceseze mâncarea din gură eficient, devenind astfel un consumator încrezător, obișnuit să mănânce o varietate mare de arome, și care se bucură de mesele în familie. Cel mai important lucru este să vă asigurați că bebelușului i se oferă o varietate largă de gusturi și texturi și că primește o alimentație echilibrată și bogată în nutrienți.

DE CE SĂ-I OFERIȚI BEBELUȘULUI ALIMENTE PE CARE SĂ LE POATĂ APUCA CU MÂNA?

Dacă îl veți lăsa să exploreze mâncarea, bebelușul se va familiariza mai rapid cu noutatea meselor solide și își va dezvolta coordonarea dintre mână și ochi împreună cu abilitățile motorii fine. Studiile arată că dacă un bebeluș învață să mestece devreme, aceasta îl ajută în dezvoltarea vorbirii.

Dacă lăsați bebelușul să preia controlul asupra procesului de hrănire, el va învăța cum să mestece și să înghită mai eficient și, prin urmare, procesul de diversificare va fi mai puțin stresant. De asemenea, mâncatul independent îi ajută la susținerea abilității lor naturale de a se autoregla, de a înțelege foamea și sațietatea, susținându-le independența.

Alimentele tăiate sub formă de bastonașe fac mâncatul în familie mult mai ușor. Puteți să vă bucurați de o varietate largă de mese împreună, în timp ce îi introduceți bebelușului multe texturi și gusturi noi. Acest lucru îi poate face mai puțin pretențios pe măsură ce cresc mai mari. Dar stați liniștiți, riscul de înec cu aceste alimente este mai mic decât cu piureurile.

DE CE PIURE?

Piureurile sunt o modalitate ușoară de a introduce mâncare solidă în alimentația unui bebeluș, într-un mod mai ușor de gestionat și mai familiar pentru micuț. Dacă decideți să-i oferiți piureuri, țineți minte că este important să îi introduceți texturi mai groase și mai grunjoase din primele zile de diversificare. Odată ce se va simți confortabil, introduceți alimente tăiate sub formă de bastonașe lângă piureuri. Puteți începe cu legume fierte, ca apoi să mergeți spre alte arome, oferindu-i gustări pentru bebeluși din rețetele din această carte.

CARE SUNT PRIMELE GUSTURI DE OFERIT BEBELUȘULUI?

Este recomandat ca primele arome pe care să le simtă bebelușul să fie legume individuale (de preferat cele verzi) sub formă de piure sau bastonașe. Este important să-i oferiți bebelușului o gamă largă de gusturi din primele zile. Începând cu legumele, el se va obișnui cu noile gusturi și texturi. Laptele matern și cel praf sunt destul de dulci, bebelușii preferând natural gustul lor. Introducând alte gusturi încă din primele zile de diversificare, ne asigurăm că bebelușul nu va avea o preferință pentru lucrurile dulci.

DE OFERIT CA PIURE

Zdrobiți legumele cu furculița sau într-un blender cu puțin din laptele pe care îl bea de obicei bebelușul ca să-i slăbiți consistența. Este în regulă și să mixați legumele într-un piure fin, dar încercați să îl faceți progresiv mai gros și mai texturat cât mai rapid posibil, în așa fel încât bebelușul să nu se obișnuiască cu o anumită consistență. Varietatea este esențială.

DE OFERIT SUB FORMĂ DE BASTONAȘE

Tăiați legumele bastonașe de mărimea unui deget, aproximativ 7,5 cm în lungime și 1 cm în lățime. E o dimensiune aproximativă, potrivită pentru apucarea bastonașului cu mânuța, deci nu e cazul să scoateți liniarul!

Fierbeți bastonașele. În primele două săptămâni, gătiți-le mai mult decât de obicei, aproximativ 10-12 minute. Legumele trebuie să se zdrobească ușor dacă le strângeți între degetul mare și arătător.

Pentru a obține rezultate mai bune, oferiți-i și piure și bastonașe din același aliment.

După o săptămână sau două în care îi veți oferi varietăți de legume, dacă simțiți că bebelușul e pregătit să avanseze, puteți începe să-i faceți oricare din rețetele din carte.

Nu vă faceți griji dacă bebelușul nu mănâncă prea mult la început sau dacă nu vă dați seama cât înghite de fapt. În această etapă, nu ne dorim neapărat să-i umplem burtica cu mâncare - pentru asta avem lapte. Tot ce ne interesează acum e să-l expunem pe micuț la o varietate de gusturi și texturi.

SFATURILE MELE PREFERATE PENTRU A ÎNCURAJA BEBELUȘUL SĂ MÂNÂNCE

- Lăudați-l, zâmbiți-i și vorbiți-i în timp ce mănâncă.
- Mâncați aceeași mâncare ca bebelușul. El învață să mănânce uitându-se la dumneavoastră.
- Faceți mesele amuzante, astfel încât să aștepte cu nerăbdare să se așeze în scaunul înalt. Puneți muzică veselă și, pe cât posibil, implicați întreaga familie.
- Încercați să stabiliți o rutină constantă, astfel încât bebelușul să știe ce se întâmplă atunci când stă pe scaunul înalt. Opriți televizorul și strângeți jucăriile care ar putea să-i distragă atenția.
- Mergeți în ritmul copilului și nu grăbiți orele de masă. Bebelușul vă va spune dacă a mâncat destul sau dacă mai dorește să mănânce.
- Poate dura până la zece încercări să îi oferiți alimente noi bebelușului până să le accepte, deci nu vă descurajați dacă refuză ceva. Continuați să le oferiți în mod regulat și mai devreme sau mai târziu micuțul le va accepta.

Când va fi bebelușul meu gata să mănânce mai mult de o masă pe zi?

Inițial oferiți-i o masă pe zi, astfel încât tranziția spre mâncarea solidă să nu fie prea solicitantă. Când simțiți că s-a creat o oarecare rutină și sunteți mulțumiți cu modul în care se desfășoară diversificarea, puteți să vă gândiți să adăugați o a doua masă. Și apoi o a treia. Cu Nina mea am ajuns la două mese la 7 luni și la 3 mese la 8 luni.

Încercați să nu vă concentrați pe ore „normale” și să nu le comparați cu orele când mănâncă alți bebeluși. Orarul fiecărui bebeluș este diferit, totul se va rezolva cu timpul.

Diversificarea e o perioadă incitantă, dar e normal să vă simțiți uneori descurajați. Aveți încredere în intuiție, aveți totul sub control!

Micul dejun



BASTONAȘE DIN TERCİ DE OVĂZ

E o metodă simplă de a le servi micuților terci nutritiv, astfel încât să-l poată consuma singuri! Laptele de vacă se poate înlocui cu o alternativă fără lactate, iar pentru mai multă savoare puteți adăuga fructe de pădure, unt de nuci sau mere rase.

👤 1 adult și 1 copil

🕒 5 minute

aproximativ 12 linguri de
fulgi de ovăz

(tradiționali)

aproximativ 12 linguri de
lapte

la alegere*

un vârf de cuțit de
scoțșoară

măcinată (opțional)

recipient pentru cuptorul
cu microunde de
aproximativ 12 x 12 cm

Umpleți pe jumătate un recipient cu fulgi de ovăz, numărând lingurile pe care le puneți. (Eu am folosit 12 linguri de fulgi de ovăz, dar este posibil să aveți nevoie de mai mult sau mai puțin, în funcție de recipient.)

Adăugați aceeași cantitate de lapte, astfel încât să obțineți un amestec de 50:50 de fulgi de ovăz și lapte. Opțional, adăugați scoțșoară.

Puneți la cuptorul cu microunde la putere maximă timp de 2 minute. Amestecul e gata atunci când e ferm; dacă este mai curând moale, mai puneți-l la cuptor încă un minut. Se va mai întări și pe măsură ce se va răci. Lăsați-l câteva minute, apoi tăiați-l în fâșii, pe care le veți pune pe o tavă să se răcească. Serviți bastonașele cu iaurt grecesc integral și fructe de pădure. Păstrați-le la frigider câteva zile sau congelați-le timp de 3 luni.

FG

FO

V

Vg*

FL*

BASTONAȘE CU DOVLECEL ȘI OUĂ

O modalitate excelentă de a le servi ouă copiilor de la 6 luni, cu toate grupele alimentare importante într-un singur fel de mâncare – proteine, legume, carbohidrați și grăsimi sănătoase. Și preparați totul în doar 5 minute!

👤 10 bastonașe

🕒 30 minute

1 dovlecel mic (zucchini)

60 g brânză Cheddar

6 ouă

2 linguri fulgi de ovăz
(tradiționali)

pipernegru

o tavă antiaderentă de
900 g unsă cu ulei de
măsline sau spray de
ulei de cocos

Preîncălziți cuptorul la 180°C cu ventilator.

Răzuiți grosier dovlecelul și brânza într-un bol. Spargeți ouăle, adăugați fulgii de ovăz și un vârf de cuțit de pipernegru. Amestecați cu o furculiță până se omogenizează.

Turnați amestecul în tava unsă și coaceți timp de aproximativ 20-25 de minute, până când mijlocul se simte ferm la o ușoară presare.

Lăsați să se răcească timp de 5 minute, apoi răsturnați pe o tavă și tăiați în fâșii de 2 cm lățime.

Păstrați la frigider timp de 2 zile sau la congelator timp de 3 luni.

FG

V



Prânzul



LIIPII RAPIDE

Lipiile sunt o opțiune versatilă de carbohidrați, excelentă pentru înmuiat, învelit și rulat! Pregătiți rapid o porție care să vă ajute să treceți peste săptămână.

Le puteți servi alături de curry, tocănițe sau supe, le puteți umple pentru prânz sau le puteți folosi pe post de bază pentru pizza, pentru o cină rapidă și ușoară în mijlocul săptămânii, pe care toată lumea o va adora!

FO

V

Vg*

FL*

 **10 lipii**

 **20 minute**

300 g făină cu praf de
copt, plus făină

suplimentară pentru
presărat

300 g iaurt grecesc
integral sau alternativă
vegetală*

1 linguriță praf de copt

Puneți toate ingredientele într-un bol și amestecați până omogenizați compoziția. Turnați compoziția pe o suprafață de lucru curată și frământați aluatul timp de aproximativ un minut, până când se formează o bilă netedă.

Tăiați în 10 bucăți.

Puneți o tigaie la foc mare să se încălzească în timp ce întindeți prima lipie.

Presărați suprafața de lucru și sucitorul cu puțină făină, apoi luați prima bucată de aluat și întindeți-o cât mai subțire posibil, ideal ar fi să aibă o grosime de aproximativ 2-3 mm. Continuați să presărați aluatul cu făină pe măsură ce îl întindeți, ca să nu se lipească de suprafață sau de sucitor.

Scuturați excesul de făină și puneți lipia în tigaia fierbinte.

Când vedeți că se formează bule mari pe aluat (cam în 1-2 minute), întoarceți lipia și coaceți-o pe cealaltă parte timp de un minut, până când se rumenește.

Puneți-o pe o farfurie sau o tavă și acoperiți-o cu un prosop curat, pentru a o menține caldă în timp ce preparați restul.

Odată răcită, se poate păstra într-un recipient sau pungă etanșă, timp de maximum 5 zile.

Dacă lipiile se întăresc sau se usucă puțin, stropiți-le cu apă și reîncălziți-le la 180°C cu ventilator (200°C/Gaz 6) timp de câteva minute, până devin calde și moi.

Le puteți congela până la 3 luni. Decongelați-le bine și reîncălziți-le în cuptor sau în cuptorul cu microunde până când sunt fierbinți.

HUMUS ȘI BASTONAȘE DE ÎNMUIAT

Năutul este bogat în proteine și, combinat cu tahini cu gust de nuci, formează humusul, care e un produs minunat atât pentru bebeluși, cât și pentru adulți! Nina mea îi spune „lip-lip”, pentru că poți înmuia aproape orice în el. Poți chiar să pui o lingură de humus de casă peste un bol de paste proaspăt fierte pentru o cină rapidă!

FG*

FO*

V

Vg*

FL*

👤 1 adult și 2 copii

🕒 2 minute

HUMMUS

400 g năut din conservă,
scurs

2 căței de usturoi mici,
tocați mărunț

2 lingurițe ulei de
măsline

sucul de la 1 lămâie, plus
încă puțin pentru
servire

un vârf de cuțit de boia
afumată și chimen
măcinat (opțional)

1 lingură tahini (pastă de
semințe de susan)

pipernegru proaspăt
măcinat

ulei de măsline cu
usturoi, pentru servire

Puneți toate ingredientele într-un blender împreună cu 2 linguri de apă rece de la robinet și pipernegru măcinat grosier, apoi mixați până obțineți o consistență foarte fină. Adăugați puțină apă dacă preferați o consistență mai fluidă.

Se servește cu un strop de ulei de măsline cu usturoi, puțin pipernegru măcinat și suc de lămâie proaspăt stors.

Se servește cu ceea ce doriți sau pur și simplu se întinde pe o turtă de orez sau o felie de pâine și se savurează!

Se păstrează acoperit în frigider până la 7 zile sau în congelator până la 4 luni.

BASTONAȘE

fâșii de pâine prăjită

grisine

fâșii de lipie

feliile de avocado

bastonașe de castravete

bastonașe de legume

fierte, cum ar fi morcov
și dovlecel

lipii rapide, vezi opțiunea
din dreapta (opțional*)

NOTĂ NUTRIȚIONALĂ

Rezervele de fier încep să scadă începând cu vârsta de aproximativ 6 luni, de aceea este important să includeți în dieta copilului dumneavoastră alimente bogate în fier, precum carne, pește, ouă, fasole și leguminoase, în mod regulat (dacă nu chiar zilnic). Năutul este bogat în fier, ceea ce face ca humusul să fie o alegere excelentă pentru bebeluși și întreaga familie!



SOS PENTRU PASTE LA MINUT

Sunteți presați de timp și aveți nevoie de o masă super rapidă, cu efort minim? Încercați acest sos pentru paste cu roșii afumate și ierburi aromatice - e gata în doar 3 minute! Este perfect pentru prânz sau cină și e deosebit de potrivit pentru prânzuri la pachet, servite calde sau reci.

FO

V

Vg*

FL*

🍴 1 adult și 1 copil

🕒 5 minute

125 g penne cu fierbere rapidă

1 mână generoasă de fasole verde sau buchețele de broccoli congelate

1½ lingură piure sau pastă de tomate

1 linguriță piure de usturoi sau un cățel zdrobit

½ linguriță ierburi aromatice uscate

1 linguriță boia afumată
50 g cheddar răzuit sau o lingură cu vârf de fulgi de drojdie*

pipernegru proaspăt măcinat

câteva frunze de busuioc, pentru decor (opțional)

Puneți o oală cu apă la fiert și adăugați pastele și mazărea sau broccoli. Gătiți timp de 5 minute sau conform instrucțiunilor de pe pachetul de paste.

Între timp, într-un bol mediu, potrivit pentru cuptorul cu microunde, amestecați piureul de roșii, piureul de usturoi, brânza rasă, amestecul de ierburi, boiaua afumată și un vârf de pipernegru. Amestecați bine.

Adăugați 2 porții din apa în care au fiert pastele – aproximativ 150 ml – și amestecați bine. Dacă aveți cuptor cu microunde, încălziți compoziția timp de 2 minute, pentru a obține o textură mai fină. Totuși, puteți sări peste acest pas dacă nu aveți cuptor cu microunde – va fi la fel de delicios!

Când sunt gata pastele, scurgeți-le și amestecați-le rapid cu sosul, cât pastele sunt încă fierbinți. Serviți cu brânză rasă și câteva frunze de busuioc, pentru decor.

SFAT

Folosiți drojdie alimentară ca înlocuitor pentru brânză. Deși nu se topește ca brânza din lapte, va adăuga un gust savuros de brânză mâncărilor dvs., pe lângă proteine, vitamine și minerale suplimentare.



Cina



MACAROANE CU BRÂNZĂ ÎN STIL HULK

O modalitate excelentă de a introduce legume suplimentare în dieta copiilor mofturoși e să îmbogățim clasicele macaroane cu brânză cu niște spanac. Se prepară în mai puțin de 10 minute – un prânz sau o cină rapidă în orice moment. Este rețeta preferată a Ninei mele.

FO

V

Vg*

FL*

 **2 adulți și 2 copii**

 **10 minute**

250 g macaroane (sau orice alt tip de paste)

140 g spanac congelat tocat (aproximativ 7 cuburi)

500 ml lapte la alegere*

100 g brânză Cheddar rasă

sau 2 linguri drojdie activă*

1 lingură unt nesărat sau unt fără lactate sau ulei de cocos*

2 linguri făină de porumb (amidon de porumb)

piper negru proaspăt măcinat

Puneți o oală cu apă la fiert și adăugați pastele când apa ajuns la fierbere. Gătiți conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Într-un vas potrivit pentru cuptorul cu microunde, puneți spanacul congelat și laptele. Gătiți timp de 3 minute, până când spanacul este aproape dezghețat și laptele ușor încălzit.

Într-o tigaie fierbinte, topiți untul, apoi adăugați făina de porumb. Amestecați și gătiți timp de un minut, apoi adăugați treptat laptele cu spanac, amestecând continuu până se îngroașă sosul. Luați tigaia de pe foc și adăugați piper negru măcinat și brânza rasă. Amestecați pentru a topi brânza în sos, apoi lăsați deoparte până sunt gata pastele.

Adăugați pastele scurse în sos, amestecați și serviți cu brânză rasă suplimentară deasupra, dacă doriți.

Resturile se păstrează câteva zile. Puneți-le într-un vas termorezistent, presărați brânză suplimentară și coaceți timp de 15-20 de minute pentru a obține niște paste la cuptor delicioase. Alternativ, dacă vă gândiți dinainte, preparați sos suplimentar și păstrați o parte din el înainte de a-l amesteca cu pastele. Congelați porții pentru maximum 3 luni, pentru a avea un sos rapid pentru paste în zilele în care sunteți în grabă. Decongețați în cuptorul cu microunde cu puțin lapte, apoi amestecați cu pastele proaspăt fierte.

SFAT

Dacă doriți să folosiți spanac proaspăt, tocați mărunț aproximativ 3 mâini de spanac și adăugați-l în sosul din tigaie în același timp cu brânza rasă, nu în cuptorul cu microunde.



Pentru
mofturoși

„SUC” SĂNĂTOS

Când începeți procesul de diversificare a alimentației bebelușului, este recomandat să îi oferiți un pahar cu apă la masă. Până la un an, bebelușii nu au nevoie de apă suplimentară pentru hidratare, dar e bine să fie obișnuiți să folosească o cană. Când vor atinge vârsta nevoii imperioase de independență, uneori va fi dificil să îi faceți să bea suficientă apă. Încercați să adăugați o aromă și să denumiți băutura „suc” pentru a le trezi interesul. Eu voi păstra secretul!

FG

EF

V

Vg

DF

👤 2 adulți și 2 copii

🕒 5 minute

SUC DE MURE ȘI LĂMÂIE

o mână de mure
(proaspete sau
decongelate)
sucul de la 1 lămâie

Într-un castron, zdrobiți murele cu dosul unei furculițe și adăugați sucul de lămâie. Puneți pulpa într-o sită fină și, folosind dosul unei linguri, pasați fructele prin sită într-o carafă cu 1,2 litri de apă. Se amestecă și se servește.

SUC DE ZMEURĂ ȘI MENTĂ

Câteva frunzulițe de
mentă
o mână de zmeură
(proaspete sau
decongelate)

Menta se zdrobește și se răsuțește în mână pentru a-și elibera uleiurile, apoi se adaugă într-o carafă cu 1,2 litri de apă. Puneți zmeura într-o sită fină și pasați fructele prin ea în carafa cu apă folosind dosul unei linguri. Amestecați și lăsați la infuzat în frigider timp de 10 minute. Îndepărtați frunzele de mentă și serviți.

SUC DE PORTOCAL ȘI CĂPȘUNI

o mână de căpșuni
(proaspete sau
decongelate)
suc de la 1 portocală

Într-un castron, se pasează căpșunile cu dosul unei furculițe. Se adaugă sucul de portocale, apoi, cu dosul unei linguri, se trece pulpa printr-o sită fină într-o carafă cu 1,2 litri de apă. Se amestecă și se servește.

SUC DE CASTRAVEȚI ȘI AFINE

o bucată de castravete de
7,5 cm
o mână de afine
(proaspete sau
decongelate)

Într-un mojar se pisează castravetele până se obține o pastă groasă, cu cocoloașe. Se adaugă afinele și se zdrobesc și ele. Se trece pulpa printr-o sită fină într-o carafă cu 1,2 litri de apă. Se amestecă și se servește.