

MARIA CRISTEA ȘOIMU

CARTEA DE

BUCCATE



REȚETE PENTRU MĂMICI ȘI BUNICI

Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrațiile de pe copertă: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CRISTEA ȘOIMU, MARIA

Cartea de bucate pentru copii : rețete pentru mămici și bunici / Maria

Cristea Șoimu. - Pitești : Paralela 45, 2020

Conține bibliografie. - Index

ISBN 978-973-47-3228-9

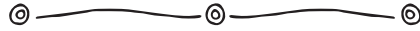
641.55

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparalela45.ro

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 supe	53
Capitolul VI. Dejunul	79
Capitolul VII. Gustarea dintre mese	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

EDITURA PARALELA 45

Capitolul I



Sucuri și piureuri de fructe

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

2-3 lingurițe până la 10 lingurițe pe zi.

Suc de morcovi 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 zdrobește roșia, se scurge suc 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 fiert odată cu făinosul.

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

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

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 țipați 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 nimănui!

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 fiert 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 fiert tare dat pe răzătoarea mică. Se amestecă totul ușor cu o furculiță inox.
2. Ardeii 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 așază ardeii 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 măsline 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. Chiftele 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.

Capitolul X



Preparate pe bază de lapte și lactate

Laptele, indiferent de originea sa, este alimentul necesar hranei copilului mic. Chiar dacă laptele de vacă nu are calitățile laptelui matern, mama se bazează pe practica moștenită și încearcă să mențină laptele în hrana copilului. I-a diversificat hrana la 6 luni, i-a făcut cunoștință cu gustul fructelor și al făinosului, i-a dat la 10 luni supă de zarzavat și de carne, dar nu vrea să renunțe la aportul laptelui – de vacă, de capră sau de bivoliță. Mai târziu îi va da copilului și lapte de soia sau de migdale, dar merge acum pe linia tradițională și stabilește care e calitatea laptelui pe care-l vrea pentru copilul ei, lapte din care-i poate da un pahar plin înainte de culcare, sau o ceașcă mare lângă micul dejun. De aceea vă prezentăm câteva rețete încercate de mai multe mame, care n-au dat greș, rețete pe care contăm.

Griș cu lapte (10 luni–5 ani)

500 ml lapte nefiert, 2-3 linguri cu griș, 1/3 linguriță de sare,
1-2 linguri de zahăr; dulceață de fructe sau fructe crude,
1 pahar cu apă.

1. Se pune apa în vas emailat cu pereții mai puțin înalți, se lasă până se încălzește, se adaugă o cană cu lapte și, când lichidul dă în clocot, se pune grișul în ploaie.
2. Se amestecă în vas cu lingura de lemn fără întrerupere – grișul fierbe foarte repede.
3. Se pune sarea necesară, apoi grișul se îndulcește cu zahăr.
4. Dacă se va servi cu dulceață, atunci grișul poate rămâne neîndulcit.

5. Se pune restul de lapte și se continuă fierberea încă zece minute.
6. Ca să fie bine asimilat, grișul are nevoie să fiarbă un sfert de oră.
7. Se răcește cu vasul pus în alt vas cu apă rece, se trece în castronaș și se dă copilului ca masă principală atunci când este mic și ca desert atunci când este trecut de trei ani.
8. Grișul se amestecă ușor cu dulceață, fructe crude, fructe terciuite amestecate cu zahăr sau un pic de ciocolată rasă atunci când copilul este mai mare de 3 ani.

Papanași cu iaurt (1-15 ani)

1 cană de iaurt (250 g), 3 linguri de griș (70 g), 2 linguri de unt, 1 lingură de pesmet, 1 lingură de zahăr vanilinat, sare, 1 linguriță de zahăr.

1. Se pune iaurtul într-o cratiță emailată și se bate spumă cu oul întreg, o lingură de unt și grișul pus în ploaie.
2. Amestecul se sarează ușor, apoi cratița se așază pe flacără mică timp de cincisprezece minute.
3. Se amestecă în vas fără întrerupere până când compoziția se îngroașă. Se pune puțin zahăr.
4. În alt vas cu gura largă (o tigaie de teflon) se pune untul rămas și se rumenește pesmetul. Se lucrează la foc mic. Se iau porții potrivit de mari din compoziția de griș care se pun în tigaie, se răsucesc ușor, se scot pe platou. Se pudrează papanașii cu zahăr vanilinat și se servesc calzi.

Lapte Chisel (10 luni-7 ani)

50 ml lapte, 2 linguri de zahăr, 1 lingură de griș (sau făină de orez), 1 lingură de zahăr vanilinat, suc de fructe, sare.

1. Se dizolvă grișul (sau făina de orez) în lapte rece, se amestecă repede ca să nu rămână cocloașe) și se lasă deoparte.
2. Într-un vas mic emailat de 1 l se toarnă laptele și se dă în clocot. Se pune zahărul în lapte, se adaugă grișul (sau făina de orez), se sarează puțin și se continuă fierberea un sfert de oră. În acest timp se umblă cu lingura în vas pentru ca produsul obținut să nu se prindă și să se afume.
3. Se răcește laptele, apoi se servește cu suc de fructe sau fructe din compot.