

**400 de rețete culinare
pentru copilul tău 0 – 3 ani**

400 DE REȚETE CULINARE PENTRU COPILUL TĂU 0 – 3 ANI

Laurențiu Cernăianu

Copyright © 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2011, 2013 Editura **ALL**

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată fără
permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

Copyright © 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2011, 2013 by Editura **ALL**

All rights reserved.

The distribution of this book outside Romania, without the written permission of
Editura **ALL**, is strictly prohibited.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CERNĂIANU, LAURENȚIU

400 de rețete culinare pentru copilul tău 0 – 3 ani /

Laurențiu Cernăianu. - Ed. a 3-a. - București: Editura **ALL**, 2011

Bibliogr.

Index

ISBN 978-606-587-027-7

641.55:3-053.2

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A,
sector 6, București, cod 060512

Tel: 402 26 00

Fax: 402 26 10

Departamentul distribuție:

Tel.: 402 26 30, 402 26 33

Comenzi la:

comenzi@all.ro

URL:

<http://www.all.ro>

Redactare:

Bianca Vasilescu

Tehnoredactare:

Niculina Ionescu

Design copertă:

Alexandru Novac

DR. LAURENȚIU CERNĂIANU

**400 de rețete culinare
pentru copilul tău 0 – 3 ani**



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

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea „400 de rețete culinare pentru copilul tău 0 – 3 ani” își propune să constituie un ghid complex și util, privind alimentația copilului cu vârsta între 0–3 ani, atât în familie, cât și în colectivități (creșe, centre de primire, secții de pediatrie etc.).

Ea însumează o variată și cuprinzătoare paletă de meniuri zilnice, precum și rețetele de preparare a alimentelor respective – proprii fiecărei grupe de vârstă – contribuind astfel la stabilirea unei hrane corespunzătoare, precum și la prevenirea și corectarea unor greșeli de nutriție, generate de monotonia alimentației, de folosirea în exces a unor alimente (în special, lactate și făinoase), de ignorarea sezonului și, deci, a posibilităților de aprovizionare cu materii prime etc.

Să remarcăm faptul că fiecare preparat are calculată valoarea sa calorică și că, de asemenea, numărul de calorii este calculat și pentru fiecare meniu zilnic în parte.

Certa utilitate a lucrării de față este atestată și de faptul că cele 12 000 de exemplare ale primei ediții, apărută în anul 1992, sub îngrijirea editurii „Ceres” din București, s-au epuizat în numai câteva luni.

Desigur, majoritatea rețetelor de preparate culinare nu sunt inedite, ci sunt un rezultat al eforturilor multor medici și dieteticieni, care s-au ocupat, cu pasiune și competență, de problemele specifice alimentației copiilor de vârstă mică. Am intenționat, însă, de a le prezenta cât mai succint și sistematizat, însoțindu-le de recomandări accesibile și celor care nu au pregătire de specialitate.

Sper ca prezenta lucrare să se constituie într-o modestă, dar responsabilă contribuție la creșterea unor generații cât mai vigoase.

AUTORUL

NOȚIUNI DE GASTRONOMIE

Dietetica este o ramură a medicinei care stabilește regimurile alimentare indicate la diferite vârste sau în anumite boli.

În leagănele pentru copii, în creșe, în familie, dietetica are drept scop să asigure copiilor o alimentație corespunzătoare, concretizată într-o rație alimentară echilibrată.

Rația alimentară reprezintă cantitatea de alimente ingerate care satisface, calitativ și cantitativ, toate nevoile nutritive ale individului (copilului), pe o perioadă de timp (de obicei 24 de ore). Ea se poate exprima în *calorii*, în *principii nutritive* (proteine, lipide, glucide, săruri minerale și vitamine) sau în *alimente*, toți acești factori fiind raportați la unitatea de timp.

Nevoile nutritive ale organismului pot fi:

- energetice, asigurate în special de glucide și lipide, care furnizează energia necesară proceselor vitale;
- plastice, asigurate mai ales de proteine și săruri minerale și care determină creșterea și dezvoltarea.

Gastronomia este arta preparării alimentelor într-un mod cât mai gustos și cât mai atrăgător pentru consumatori.

Gastrotehnia studiază transformările suferite de alimente în cursul pregătirii lor culinare, având în vedere, totodată, influența acestor modificări asupra stării de sănătate a individului.

Alimentul – care reprezintă o combinație naturală, în diverse proporții, a celor 5 principii nutritive de bază (proteine, glucide, grăsimi, vitamine și săruri minerale) – pentru a fi folositor și pentru a contribui la menținerea echilibrului biologic trebuie să fie salubru (în perfectă stare igienică), nutritiv și plăcut.

Înainte de a trece la prepararea culinară a alimentelor, trebuie cercetată starea lor de salubritate, cunoscând multiplele neajunsuri (unele cu consecințe foarte grave), provocate de consumarea unor produse insalubre.

VERIFICAREA STĂRII DE SALUBRITATE A ALIMENTELOR

PRODUSE DE ORIGINE ANIMALĂ

Carnea proaspătă este acoperită de o peliculă subțire, uscată, iar pe secțiune prezintă colorație roz-roșie, lucioasă. Este ușor umedă, nelipicioasă. Are o consistență elastică, compactă și la presiune digitală nu păstrează urme. Mirosul și gustul sunt plăcute. Grăsimea are colorația și gustul caracteristice speciei. Măduva umple în întregime canalul medular al oaselor, este elastică, lucioasă pe secțiune, de colorație și consistență normale.

Carnea relativ proaspătă este acoperită de o peliculă uscată, alteori, parțial, de o mazăgă lipicioasă, în cantitate redusă. Câteodată, se observă chiar pete de mucegai. La suprafață și pe secțiune, culoarea este mată și mai închisă, comparativ cu cea a cărnii proaspete. Pe secțiune este umedă, dar nu lipicioasă. Consistența este moale, păstrează amprentă la presiune, dar pentru scurt timp. Sucul muscular este tulbure și în cantitate mai mare. Mirosul poate fi ușor acru la suprafață, dar nu și în profunzime. Grăsimea este mată (nelucioasă), de consistență scăzută. Măduva se desprinde ușor de marginea osului, este moale și mai închisă la culoare; pe secțiune este mată, uneori cenușie.

Carnea alterată are suprafața de culoare cenușie sau verzuie, uscată sau umedă și lipicioasă, deseori acoperită cu pete de mucegai. La presiune digitală rămâne o urmă care persistă multă vreme. Grăsimea are un aspect mat, culoarea cenușie-murdară și consistența scăzută. Mirosul și gustul sunt foarte neplăcute.

Mezelurile proaspete (parizerul) are o suprafață curată, nelipicioasă. Pelicula de înveliș este continuă, nedeteriorată, fără pete de mucegai, iar consistența elastică. Pe secțiune, aspectul este de masă compactă, perfect legată, uniformă, fără goluri de aer, aglomerări de apă sau grăsime topită; culoarea este caracteristică. Mirosul și gustul sunt plăcute, caracteristice produsului, fără alte mirosuri străine (de mucegai, acru, ranced etc.).

Șunca fiartă presată trebuie să aibă suprafața curată, fără pete sau alte semne de alterare. Pe secțiune, țesutul muscular are culoarea uniformă, de la roz deschis până la roz. Grăsimea trebuie să fie albă sau cu o nuanță de roz, fără pete, neîngălbenită. Consistența este fragedă, compactă, masa bine legată (nu se sfărâmă la tăiere). Mirosul este specific șuncii fierte (fără gust sau miros străin ori de condimente).

Carnea congelată are la suprafață o colorație normală, dar cu o nuanță mai închisă decât cea proaspătă. Pe secțiune, suprafața este umezită de un lichid de culoare roșie. Are o elasticitate redusă; depresiunea formată prin apăsare digitală nu dispare. Mirosul este caracteristic speciei. Grăsimea de la suprafață este mai roșcată,

iar cea din straturile profunde își menține culoarea normală. Măduva oaselor este relativ retrasă din canalul medular.

Pasărea tăiată proaspăt are creasta și bărbilele de culoare roz-roșie, ciocul lucios, fără mângă. Mucoasa bucală este roz pal, ușor umezită, întregă și fără miros. Pleoapele acoperă întreaga orbită, ochii sunt limpezi, fără scurgeri, neînfundați. Pielea este integră, de culoare alb-gălbuie sau galben lucitoare, cu nuanțe roz, fără tumori sau inflamații. Păsările slabe au piele de culoare galben-cenușie, cu nuanțe roșcate, fără pete violacee; suprafața este uscată.

Pasărea relativ proaspătă are ciocul fără luciu, cu un discret miros de mucegai. Mucoasa bucală este roz-gălbuie, cu un depozit vâscos relativ redus, uneori mirosind ușor a mucegai. Ochii sunt înfundați în orbite și tulburi. Pielea este uscată sau aproape uscată, de culoare cenușie, uneori cu un discret miros de mucegai.

Pasărea alterată are ciocul galben, cu partea cărnosă moale, prezintă scurgeri de mucozități vâscoase din gură și miroase puternic a mucegai. Mucoasa bucală este cenușie. Ochii sunt micșorați și înfundați în orbite, pielea este galbenă, pe alocuri cu pete verzui.

Laptele proaspăt are aspect de lichid omogen, lipsit de impurități, de consistență fluidă. Culoarea este albă, cu o nuanță gălbuie, uniformă în toată masa sa (albă cu nuanțe albastrii, dacă laptele este smântânit), mirosul este plăcut, caracteristic, iar gustul dulceag. Orice denaturare a gustului și mirosului arată că laptele este alterat.

Laptele praf proaspăt se prezintă ca o pulbere fină, omogenă, uniformă în toată masa, uscată, de culoare albă, cu slabe nuanțe gălbui, fără aglomerări stabile de particule, fără impurități. Mirosul este plăcut, caracteristic, iar gustul dulceag.

Laptele praf alterat se prezintă sub formă de aglomerări în bulgări, cu miros neplăcut de brânză sau de pește.

Brânza de vaci proaspătă are aspectul unei mase omogene, curate, fără scurgeri de zer. Consistența este de pastă fină, nesfărâmicioasă. Are culoare albă, până la alb-gălbui, uniformă în toată masa. Mirosul este plăcut, iar gustul ușor acrișor, fără mirosuri străine (de ars, stătut etc.).

Brânza telemea proaspătă, de vacă și de oaie, se prezintă sub formă de bucăți întregi, fără coajă, cu suprafața curată. Pe secțiune este uniformă, curată, fără corpuri străine. Se admite prezența unor rare găuri de fermentație. Consistența este de masă fină, legată, care se rupe ușor, fără a fi sfărâmicioasă. Brânza telemea de oaie este albă, cu luciu de porțelan, uniformă în toată masa, iar cea de vacă este alb-gălbuie.

Cașcavalul proaspăt are consistența elastică, dură, culoarea galbenă, miros caracteristic și gustul de brânză grasă.

Cașcavalul stricat are culoare închisă, mirosul schimbat, gustul amar sau de mucegai, consistența modificată.

Smântâna proaspătă se prezintă ca un fluid vâscos, fără aglomerări de grăsime sau substanțe proteice, cu un luciu caracteristic. Culoarea este albă sau alb-gălbuie. Mirosul și gustul aromat sunt specifice.

Untul proaspăt are culoarea alb-gălbuie, mai deschisă la cel fabricat în lunile de iarnă și primăvară și mai pronunțată la cel obținut vara sau toamna. Păstrat la + 5°C are o consistență solidă și poate fi tăiat cu cuțitul. Gustul și mirosul sunt caracteristice.

Oul proaspăt, după spargere, are albușul transparent, cu reflexe ușor albastrii și o consistență filantă. Gălbenușul este galben-auriu, uniform în toată masa sa și își menține forma.

Oul alterat prezintă un gălbenuș ce nu își mai menține forma, ci se amestecă cu albușul apos. Pe fața internă a cojii se văd pete de diverse mărimi și culori. Emană un miros respingător de hidrogen sulfurat.

PRODUSE DE ORIGINE VEGETALĂ

Cartoful, bine păstrat, are o coajă lucioasă, presărată din loc în loc cu „ochiuri”. Când încolțește, în dreptul ochiurilor apar mici prelungiri de culoare albă.

Cartofii păstrați necorespunzător (la umezeală, căldură) au pe secțiune pete brun-negricioase; pot deveni făinoși, sfărâmicioși.

Făina de grâu proaspătă este albă, cu nuanțe gălbui și miros specific. Are gustul normal, ușor dulceag.

Făina alterată este amară, acră, cu miros de mucegai. Uneori prezintă impurități (nisip, pământ).

Pâinea de bună calitate are coaja galben-brună, miezul elastic (cedează la apăsare și revine la forma inițială), aroma și gustul caracteristice.

Pâinea învechită are coaja lipsită de luciul caracteristic și crăpată, miezul uscat, sfărâmicios. La apăsare rămân urme vizibile, care persistă și după încetarea presiunii. Mirosul este modificat, iar gustul acru.

CONSERVELE

Conservele de calitate bună au capacul cutiei nebombat, fără pete de rugină la exterior. După deschidere, nu degajă nici un gaz, iar produsele alimentare cu toate proprietățile organoleptice (aspect, culoare, gust, miros) normale, caracteristice sortimentului respectiv. Nu se admite ca fața internă a cutiei să prezinte pete de rugină sau pete negre.

Conservele alterate sau cele prost păstrate au pete de rugină la exterior, iar capacul cutiei este bombat; la deschidere degajă gaze urât mirositoare, prezentând semne de alterare. Pe fața internă a cutiei se observă deseori pete negre sau pete de rugină.

PRELUCRAREA ALIMENTELOR

După controlul stării de salubritate a alimentelor, urmează etapa de prelucrare parțială, numită *etapă preliminară*, care constă dintr-o serie de manopere mecanice pregătitoare pentru prelucrarea culinară propriu-zisă (prelucrarea termică).

Normele igienice pentru colectivități prevăd ca această prelucrare la rece a produselor alimentare să se desfășoare în alte încăperi, în afara bucătăriei (cameră pentru prelucrarea cărnii, pentru prelucrarea legumelor și zarzavaturilor etc.).

CARNEA

La început se tranșează carnea pe calități și categorii, în raport cu necesitățile folosirii ei. Apoi se procedează și la alte manopere: scoaterea cărnii de pe os, curățarea de tendoane, fascii, aponevroze, spălarea și, dacă este cazul, baterea cu ciocanul de lemn, împănatul etc. Carnea congelată este lăsată în prealabil într-o cameră rece (sub + 10°C) pentru dezghețare. După decongelare va fi supusă imediat prelucrării termice. *Se interzice decongelarea în apă sau pe marginea mașinii de gătit.* După decongelare, se curăță cu grijă, îndepărtându-se cheagurile de sânge și alte impurități, apoi se spală cu apă rece și se tranșează. Carnea tocată va fi așezată, după prelucrare, în vase curate, acoperite, care se păstrează la frigider. Nu se adaugă condimente sau bicarbonat, decât imediat înaintea prelucrării termice (condimentele pot masca eventualele modificări de aspect, culoare sau miros, provocate de alterare, iar bicarbonatul favorizează dezvoltarea microbilor de putrefacție).

Se recomandă ca tocătura să fie preparată cu maximum 5 – 6 ore înaintea prelucrării termice.

Păsările, după scoaterea organelor, vor fi spălate sub jet de apă rece, pentru îndepărtarea impurităților și a urmelor de sânge.

Ficatul se taie și i se scoate hilul, se îndepărtează capsula și se spală cu apă rece.

Rinichii se taie în lungime, îndepărtând capsula, se înmoaie în apă, apoi se spală bine cu apă rece, până la dispariția mirosului specific.

Creierul se lasă jumătate de oră în apă rece și apoi se îndepărtează pielea (meningele), spălându-l bine. Se fierbe în apă cu oțet, ca să nu se sfărâme.

OUĂLE

Înainte de spargere, se spală bine cu apă caldă. Spargerea cojii necesită o atenție deosebită – se folosesc, de obicei, două vase curate, iar dacă se separă de gălbenuș sunt necesare trei vase. Deasupra primului vas se sparge oul și se examinează atent. În vasul al doilea (și eventual al treilea) se varsă conținutul oului. Cojile se aruncă în primul vas, ca și conținutul ouălor alterate.

Ouăle sparte vor fi păstrate maximum 1–2 ore. Toate preparatele de ouă făcute la rece, vor fi ținute, până la consumare, în frigider (la maximum + 4°C), dar nu mai

mult de 24 de ore. Dacă se găsește vreun ou alterat, bucătarul se va spăla pe mâini și se va dezinfecta cu soluție de cloramină înainte de a continua lucrul.

LEGUMELE

Se sortează după calitate, culoare, mărime, îndepărtându-se cele alterate și putrezite; pentru rădăcinoase, spălarea are loc, înainte și după curățare, în apă rece.

Legumele folosite fără prelucrare termică (roșii, castraveți, salată etc.) vor fi spălate bine sub jet de apă de la robinet. Cele cu frunze (spanac, salată) vor fi spălate frunză cu frunză.

Curățarea depinde de felul legumelor:

- prin răzuire la rădăcinoase;
- prin detașarea foilor externe la bulboase și frunzoase;
- prin răzuire la tuberculi (cartofii noi) sau prin curățarea cojii (manual sau mecanic), îndepărtând un strat cât mai subțire, pentru a minimaliza pierderile de vitamine, bogat reprezentate în părțile externe ale plantei;
- prin răzuire sau tăiere la fructe;
- prin alegerea corpurilor străine la leguminoase și fructe uscate, după care se spală.

Tăierea se face, de asemenea, în diferite moduri, după tipul legumei:

- rădăcinoasele se taie în triunghiuri, cubulețe, bare, felii, julien (foi subțiri): sfecla, napii, morcovii, țelina etc.;
- bulboasele (ceapa) se taie mărunt sau inele;
- tuberculii se taie rotund, în felii;
- fructele se taie rotund, în felii, sferturi, ori se folosesc întregi.

ZAHĂRUL TOS, FĂINA, SAREA, MĂLAIUL

Trebuie neapărat trecute prin site, pentru îndepărtarea impurităților.

PIERDERILE MENAJERE

Prin manoperele mecanice descrise, alimentele sunt diferențiate cantitativ și chiar calitativ, înainte și chiar după prelucrarea preliminară.

Pierderile denumite „menajere” variază între 0 – 60%, în funcție de natura, calitatea produsului și tehnica folosită la pregătirea preliminară.

Pierderile sunt foarte mici sau chiar nule în cazul produselor lactate și al unor derivate de cereale, devenind considerabile când este vorba de carne, legume etc.

La alimentele de calitate bună și proaspete, pierderile menajere sunt mai mici decât la produsele învechite, păstrate necorespunzător sau de calitate proastă.

Spălarea prea îndelungată a alimentelor duce la pierderi importante ale unor principii nutritive hidrosolubile. Înlăturarea părților externe ale unor legume cu frunze sau foi, curățarea unui strat gros (coajă) în cursul prelucrării preliminare a tuberculilor, rădăcinoaselor și fructelor, duc la mari pierderi de vitamine, aflate în concentrații