

ANNABEL KARMEL

Rețete delicioase pentru copii mofturoși

50 de rețete
sănătoase

Traducere
din limba engleză de
Mihaela Pogonici



Editura Paralela 45



Redactare: Mihaela Pogonici
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KARMEL, ANNABEL

Rețete delicioase pentru copii mofturoși : 50 de rețete sănătoase /

Annabel Karmel ; trad. din lb. engleză de Mihaela Pogonici. - Pitești :

Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2806-0

I. Pogonici, Mihaela (trad.)

641.55

Anabel Karmel's Favourites: Tasty Food for Fussy Kids

Annabel Karmel

Text copyright © Annabel Karmel 1999, 2006, 2007, 2011, 2013

Photographs copyright © Dave King 2006, 2011, 2013, cu excepția paginii 20 Daniel Pangbourne 1999
și a paginii 92 Ebury Press 2007

This edition copyright © Eddison Books Limited 2017

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

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

www.edituraparelela45.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte 6

Legume 12

Peste 27

Pui 40

Vită și miel 57

Paste 69

Deserturi 80

Index 94

Despre Annabel Karmel • Mulțumiri 95



Cuvânt-înainte

Ne simțim frustrați și neputincioși atunci când copilul refuză pur și simplu să mănânce anumite alimente. Multe mame se simt astfel și au impresia că toți ceilalți copii mănâncă de toate, în afară de copilul lor. Am scris prima mea carte pentru că fiul meu era mofturos la mâncare.

Circa 90% din copii trec prin cel puțin o fază de mofturi la mâncare. Să nu uităm că felul în care gestionăm situația are un impact major asupra obiceiurilor alimentare ale celor mici. Gusturile și obiceiurile alimentare se formează de la o vârstă fragedă, deci este foarte important să introducem încă de la început o varietate de alimente în dieta copilului. Asta previne mofturile de mai târziu și le asigură copiilor necesarul de substanțe nutritive de care au nevoie pentru a se dezvolta și a fi sănătoși.

Unde pozitive

E foarte important să facem din mese o experiență pozitivă și distractivă. Ascundeți-vă frustrarea și lăudați copilul când mănâncă bine sau când încearcă un aliment nou. Mâncarea este unul dintre puținele lucruri pe care copiii le pot controla, astfel încât, dacă văd că mofturile lor la mâncare vă enervează sau,

și mai rău, le procură un desert, vor perpetua acest comportament. E uimitor cât de repede își dau seama că ne pot manipula.

Alimente noi

Încercați să-i asigurați copilului o dietă cât mai variată. Pregătiți un meniu la fiecare început de săptămână. În acest fel, veți economisi timp și bani și veți planifica o varietate de mese delicioase de care se va bucura întreaga familie. Anumite seri pot deveni speciale dacă introduceți alimente din alte țări. Cartea de față vă poate da multe idei în acest sens. Veți fi surprinși de aromele pe care copiii le adoră, cum ar fi Teriyaki (vezi paginile 45 și 65) sau sosurile pentru carnea la grătar (vezi pagina 54).

Rețete cu informații

Fiecare rețetă este însoțită de informații utile despre timpul de pregătire și gătit propriu-zis, numărul de porții, dacă preparatul este sau nu congelabil. Timpul de preparare și cantitățile trebuie folosite orientativ, întrucât variază.



Pui cu sos de tomate

 **10 MINUTE**

 **25 DE MINUTE**

 **3 PORȚII**

 **CONGELABIL**

2 bucăți de piept de pui, tăiate în fâșii
sare și piper
2 lingurițe de ulei de măsline
2 cepe, curățate și tocate mărunt
1 linguriță de cimbru, tocat mărunt
un praf de zahăr brun
1 linguriță de oțet balsamic
300 ml de supă de vită
½ linguriță de sos Worcestershire
¼ linguriță de piure de roșii
2 lingurițe rase de amidon de porumb
puțină apă rece

Se condimentează carnea de pui cu sare și piper, apoi se încinge uleiul într-o tigaie adâncă și se prăjește pe ambele părți până devine ușor aurie. Se transferă pe o farfurie și se lasă deoparte.

Se pune ceapa în tigaie și se presară cu cimbru. Se acoperă și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 8-10 minute, până când este foarte moale. Se adaugă zahărul și oțetul balsamic și se prăjește ceapa până devine ușor aurie. Se toarnă supa de vită, sosul Worcestershire și piureul de roșii și se dă în clocot.

Se amestecă amidonul de porumb cu apa, apoi se toarnă în tigaie și se amestecă până când sosul se îngroașă.

Puiul se pune la loc în tigaie. Se acoperă cu capac și se lasă la foc mic timp de 4-5 minute, până este bine pătruns. Se servește cu piure de cartofi.



Frigărui de pui marinate în sos Teriyaki


Se amestecă toate ingredientele pentru marinată și se marinează carnea de pui timp de cel puțin 30 de minute.

Se preîncălzește grătarul la treapta cea mai de sus. Puiul se înfinge în bețele de bambus și se frige pe grătar timp de 4-5 minute pe fiecare parte sau până când este bine pătruns.

 **10 MINUTE, PLUS 30 DE MINUTE PENTRU MARINATĂ**

 **20 DE MINUTE**

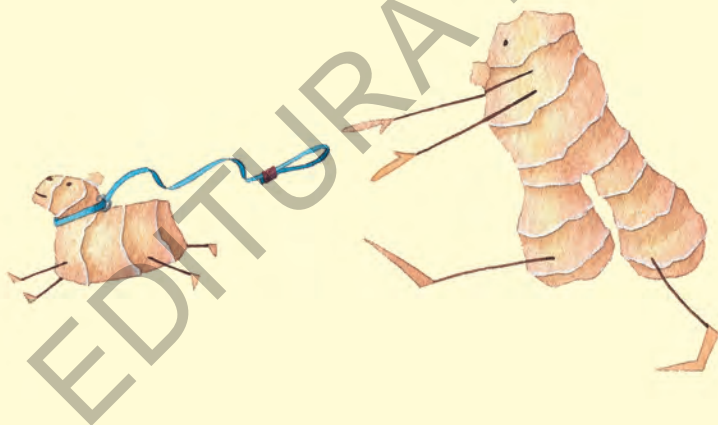
 **4 FRIGĂRUI**

 **NECONGELABIL**

- 2 bucăți mari de piept de pui sau pulpe dezosate, tăiate fiecare în patru fâșii
- 4 bețe de bambus pentru frigărui, înmuiate în apă timp de 30 de minute

Marinata

- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- o bucată mică de ghimbir (de circa 1 cm), curățată și răzuită
- 2 linguri de sos de soia
- 1 linguriță de ulei de susan
- 3 lingurițe de miere
- 1 lingură de oțet din orez





Jeleu cu piersică și căpșune

 **10 MINUTE, PLUS RĂCIREA**

 **5 MINUTE**

 **4 JELEURI**

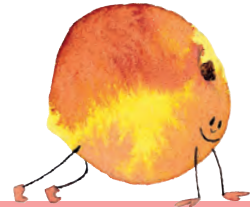
 **NECONGELABIL**

5 foi de gelatină
200 ml de sirop de zmeură
și merișoare
300 ml de limonadă
100 g de căpșune, curățate
de frunze și tăiate
200 g de piersici, la conservă,
tăiate în bucăți

Se înmoaie foile de gelatină în apă rece timp de 5 minute.

Se toarnă siropul și limonada într-o cratiță și se lasă pe foc până aproape să dea în fiert. Se ia cratița de pe foc. Se scurge apa din gelatină și se pun foile în cratiță. Se amestecă până când gelatina se dizolvă.

Se umplu patru boluri cu căpșune și piersici. Se toarnă peste ele jeleul și se lasă să stea la frigider timp de 6 ore sau peste noapte.



Căpșunele conțin mai multă vitamină C decât oricare alt fruct de pădure: 100 g oferă aproape de două ori cantitatea zilnică recomandată pentru adulți.

