

Înțarcarea: „Să o uităm pe mama”

„Să o uităm pe mama”: așa numesc pieile roșii înțarcarea, momentul în care copilul trece de la lapte la alimentele solide. Conceptul este asemănător celui exprimat, într-un mod mai puțin poetic și mai superficial, de la verbul francez „sevrer”, care înseamnă „a dezvăța”, dar, de asemenea și „a separa”.

În schimb, britanicii folosesc verbul „to wean”, care are sensul de „a se obișnui cu ceva nou”, în timp ce pentru chinezi, înțarcarea este doar „duan nai”, „a tăia laptele”.

A dezvăța sau „a pierde un viciu”

Și în limba italiană? Poate nu ne-am gândit niciodată la asta, dar verbul „a dezvăța” literalmente înseamnă „a pierde un viciu”.

Secole de-a rândul, când foametea decima milioane de persoane, laptele matern era adesea singura speranță de supraviețuire pentru nou-născuți și erau hrăniți cu acesta o perioadă de timp cât mai lungă. Însă, odată cu apariția unor vremuri mai prospere, a început să se pună problema de a nu mai „răsfăța” copiii: se presupunea că prelungirea alăptării la sân făcea mai dificilă trecerea la alimentația asemănătoare celei a adulților.

În anii '30 ai secolului trecut, femeile începeau să lucreze în număr din ce în ce mai mare și vârsta la care se înțarcău copiii devenea din ce în ce mai mică, iar în anii '60, devenise normală înțarcarea copilului încă de la vârsta de două-trei luni. Odată cu apariția preparatelor pentru copii, a cuptoarelor cu microunde și a fast-food-urilor, se credea că laptele nu mai era potrivit, având în vedere ritmul accelerat al vieții moderne.

Pediatrii avangardiști susțineau că dacă înțărcai copilul mai devreme, îl învățai mai repede să devină independent și îl ajutai să se dezvolte mai repede și mai armonios.

Etapele înțărării: Toate alimentele de la A la Z

Principiile de care trebuie să ținem cont:

- Pentru a putea începe înțărarea, mai întâi de toate, copilul trebuie să fie sănătos.
- Înțărarea trebuie inițiată după împlinirea vârstei de șase luni.
- Se introduce câte un aliment odată, așteptând șapte zile înainte de a introduce unul nou. Acest lucru ne permite să ne dăm seama dacă este alergic la alimentul nou.
- Se începe cu cantități mici, apoi treptat le mărim.
- În cazul în care copilul refuză un aliment, nu trebuie să insistăm, dar putem încerca din nou peste câteva zile.
- Nu trebuie să adăugăm zahăr la mâncare pentru a o face mai bună, mai dorită de către cel mic.
- Nu trebuie să adăugăm nici sare sau alte ingrediente.
- Înțărarea trebuie să aibă loc treptat, nu brusc.
- În primul an, nu trebuie să i se administreze copilului lapte de vacă.
- Mâncărurile pe bază de legume și verdeață trebuie păstrate în frigider, închise ermetic, nu mai mult de 24 de ore; în schimb, cele pe bază de fructe pot fi conservate pentru maxim 48 de ore.
- Totuși, este posibil să pregătim mâncarea în prealabil, împărțind-o în porții mici, pe care trebuie să le congelăm imediat după ce le-am gătit.

Supă și ceaiuri

De la cinci luni la un an, supa de legume, preparată cu apă oligo-minerală neacidulată este componenta de bază a mâncărurilor.

La această vârstă, alimentația trebuie să fie încă în mare parte bazată pe lichide, din două motive:

- copilul are puțini dinți și nu poate să mestec;
- lichidele sunt un mijloc excelent de a transporta substanțele nutritive în stomac și intestin. Ajutându-l să asimileze mai bine alimentele.

Îi putem da copilului și ceai de mușețel, fenicul, anason stelat și tei.

„Calendarul înțărării”

Urmând cele mai recente indicații pediatrice, am împărțit alimentele pe care, lună de lună, copilul va învăța să le recunoască (fructe, legume, cereale, carne, pește și ouă) într-un ritm ascendent.

Alimentele care provocă în general reacții alergice sunt introduse mai târziu în dieta copilului.

Calendarul „înțărării” pe care îl propunem în aceste pagini nu vrea să fie un program rigid, ci mai degrabă un model de adaptare în funcție de caracteristicile individuale ale fiecărui copil.

În plus, trebuie să ținem cont mereu de indicațiile medicului pediatru.

CALENDARUL				
Alimente	Începând cu 4-5 luni	Începând cu 5-6 luni	Începând cu 7-8 luni	
Lapte și iaurt	Laptele matern sau laptele artificial		Iaurt	
Cereale	Făina de orez, de tapioca, de porumb	Grâu, orz, secară sub formă de făină și griș	Cereale sub formă de făină și fulgi, cous-cous, paste 000, pâine uscată	
Fructe	Mere, pere, câteva picături de suc de lămâie*	Banană, prune		

După 5-6 luni

Feluri de mâncare cu brânză și legume

Cremă de porumb cu morcovi și ceapă

Ingrediente (pentru două porții)

trei morcovi; o ceapă; un cartof; patru linguri de cremă de porumb; două lingurițe de parmezan ras; două lingurițe de ulei de măsline extravirgin.

Mod de preparare

- Spălați legumele, tăiați-le cubulețe și puneți-le într-o oală cu 500 ml de apă.
- Puneți-le la fiert la foc mediu pentru circa 20-30 minute apoi pasați totul cu mixerul.
- Puneți compoziția într-o altă oală, la fiert, adăugați în ploaie crema de porumb, mestecați timp de cinci minute după care luați-o de pe foc.
- Condimentați fiecare porție cu o linguriță de ulei și una de parmezan și serviți.

Cremă de orz cu fenicul

Ingrediente (pentru două porții)

un fenicul; un cartof; 100 g de salată verde; cinci linguri de cremă de orz; o linguriță de semințe de fenicul; două lingurițe de parmezan ras; două lingurițe de ulei de măsline extravirgin.

Mod de preparare

- Puneți pe foc o oală cu 400 ml de apă și adăugați semințele de fenicul.
- Luați-o de pe foc, lăsați-o să se răcească, după care o filtrați.
- Spălați legumele, tăiați-le în bucățele și gătiți-le la foc mediu în infuzia de fenicul pentru 20-30 minute.
- Pasați-le în blender, puneți-le din nou în oală, pe foc, adăugați crema de orz, mestecați și țineți-le pe foc pentru alte câteva minute.

Index

CUM SĂ FACEM FAȚĂ PERIOADEI DE ÎNȚĂRCARE

- 11 **Înțarcarea: „Să o uităm pe mama”**
- 11 A dezvăța, adică „a pierde un viciu”
- 13 Înainte de a începe

- 22 **Etapele înțarcării:**
toate alimentele de la A la Z
 22 *Supă și ceaiuri*; 23 *Carne*; 24 *Cereale*; 25 *Brânzeturi*; 26 *Fructe*;
 28 *Înghetată*; 29 *Grăsimi*; 30 *Lapte și iaurt*; 31 *Leguminoase*; 31
Pește; 32 *Sare*; 32 *Ouă*; 33 *Legume*; 36 *Zahăr, dulciuri, ciocolată,*
băuturi acidulate

- 38 **„Calendarul înțarcării”**

REȚETELE

- 47 **După 4-5 luni**
 47 *Ciorbă de legume*; 48 *Cremă de salată verde*; 48 *Cremă de orez și dovleac*; 49 *Cremă de tapioca*; 49 *Cremă de dovlecei și cartofi*

- 50 **După 5-6 luni**
Mâncăruri cu brânză și legume
 50 *Cremă de porumb cu morcovi și ceapă*; 50 *Cremă de orz și fenicul*;
 51 *Cremă de praz și topinambur*; 51 *Pasată de dovleac*; 52 *Mămăligă de cartofi și brânză proaspătă*; 52 *Griș de orez cu legume mixte*
Mâncăruri cu carne
 53 *Cremă de miel cu morcovi și dovlecei*; 53 *Cremă de iepure cu legume*;
 54 *Cremă de iepure, dovleac și cartofi*; 54 *Ciorbiță de curcan și topinambur*

- 56 **După 7-8 luni**
Mâncăruri cu brânză, legume și verdeață
 56 *Cremă de spanac cu pere*; 56 *Fulgi de cereale cu cremă de dovlecei*;

57 Pasată de orez și morcovi cu mozzarella; 57 Paste cu cremă de praz și cartofi cu salată verde; 58 Piure de linte roșie; 58 Griș cu ierburi

Mâncăruri cu carne și pește

59 Supă de carne; 60 Cremă de branzino și legume la aburi; 60 Cremă de merluciu cu mere; 61 Cremă de merluciu cu dovleac; 61 Cremă de șalău cu legume; 61 Fulgi de cereale cu păstrăv; 62 Paste cu supă de șalău, spanac și parmezan.

63 După 9-10 luni

Mâncăruri cu brânză, ouă, legume și verdeață

63 Păr de înger cu cașcaval; 63 Cremă de legume cu ou; 64 Găluște colorate; 65 Paste cu fasole și morcovi; 65 Paste cu mozzarella și roșii; 66 Paste cu roșii proaspete și brânză de capră; 66 Supă de pâine cu roșii și busuioc; 66 Supă de pâine cu ou

Mâncăruri cu carne și pește

67 Cous-cous cu pui și legume; 67 Merluciu cu roșii; 68 Doradă cu fasole boabe; 68 Pasată de pui, tapioca și dovlecei; 69 Piure de pui și cartofi cu spanac

Gustări

69 Compot de dovleac și mere; 70 Frappè de fructe; 70 Mousse de fructe mixte; 70 Tiramisù cu fructe; 71 Iaurt cu germeni de grâu și fructe

72 După 11 luni

Mâncăruri cu brânză, ouă, legume și verdeață

72 Fulgi de orez cu fasole; 72 Paste cu sos de morcovi și ceapă; 73 Orez și linte cu iaurt; 73 Risotto cu dovleac și mandarine; 74 Risotto verde; 74 Supă cremă de morcovi

Mâncăruri cu carne și pește

75 Cremă de curcan cu anghinare și cartofi; 76 Ciorbă de miel cu paste; 76 Șalău aromatic în hârtie de copt; 77 Supă de pâine și merluciu

Gustări

77 Salată de morcovi, sfeclă și mere; 77 Cremă de cartofi și mere; 78 Salată de avocado și mandarine cu germeni de grâu; 79 Salată de piersici cu cireșe din mozzarella; 79 Mousse de pere; 79 Mūsli cu banane

81 De la un an

Felul I

81 *Carbonara vegetariană cu dovlecei*; 81 *Găluște de orz și ovăz cu sos roz*; 82 *Găluște de dovleac*; 82 *Paste cu conopidă și brânzică de oaie*; 83 *Paste și fasole boabe cu scortişoară*; 84 *Pilaf de orez cu ierburi aromatice*; 85 *Orez pilaf cu șofran și tocană de legume*; 86 *Spaghete cu roșii cherry și usturoi*; 86 *Supă cremă de mazăre*; 87 *Supă de păstăi cu rozmarin*; 88 *Supă de linte roșie*; 88 *Supă de paste, cartofi și praz*; 88 *Supă de legume cu iaurt*

Felul II

89 *Iepure cu ierburi aromatice*; 90 *File de căprioară cu mandarine*; 90 *File de păstrăv cu lămâie*; 91 *File de curcan cu prune și mere*; 91 *Salată de pui cu kiwi și sos de avocado*; 92 *Mozzarella topită cu sparanghel*; 92 *Piept de pui cu sos de mere*; 92 *Pizza cu carne*; 93 *Pui cu lămâie*; 93 *Chiftele de merluciu*; 94 *Chiftele de spanac*; 95 *Chiftele de cartofi cu verdeată*; 95 *Chiftele de dovleac*; 96 *Piure cu somon*; 96 *Chefal cu roșii cherry la cuptor*; 97 *Ouă în cuib*

Garnituri

98 *Bărcuțe de fenicul gratinate*; 98 *Morcovi cu sos bechamel*; 99 *Cepe umplute cu brânză*; 100 *Cremă de avocado*; 100 *Fasole boabe cu parmezan*; 100 *Salată de morcovi, mere, fenicul și portocale*; 101 *Cartofi cu iaurt*; 101 *Salată cu ricotta*; 102 *Roșii gratinate cu mentă*; 102 *Piure de morcovi, dovleac și cartofi*; 103 *Piure de castane*; 103 *Piure de linte cu crutoane*; 104 *Piure de mazăre și prosciutto*; 105 *Dovlecei la cuptor*

Gustări

105 *Banane cu citrice*; 106 *Biscuiți cu fulgi de grâu*; 106 *Compot de dovleac și caise*; 107 *Fulgi de porumb cu zmeură*; 107 *Cremă de morcovi și lapte*; 107 *Smoothie de fructe și germeni*; 108 *Smoothie de mere și morcovi*; 108 *Monte Bianco simplu*; 109 *Pâine din morcovi și stafide*; 110 *Plăcintă cu struguri*; 110 *Tort de porumb, stafide și ricotta*; 111 *Tortuleț de mere*; 111 *Tortuleț de orez și migdale cu fructe*; 112 *Tortuleț de iaurt și căpșuni*

113 După 18 luni**Felul I**

113 *Pâinică de orez cu cremă de mazăre și prosciutto*; 113 *Cremă de conopidă și praz*; 114 *Fettuccine cu salvie și rozmarin*; 114 *Macaroane cu lămâie*; 115 *Ciorbă de castane și fasole boabe*; 115 *Ciorbă de orez cu castane și lapte*; 116 *Paste cu chefal și dovlecei*; 116 *Pennette cu nuci*; 117 *Orez cu supă de pui și muguri de pin*

117 *Orez și tofu trase la tigaie*; 118 *Orez integral cu usturoi și rozmarin*; 118 *Spaghete, roșii cherry și avocado*; 119 *Tăiței cu sparanghel*; 119 *Supă de mazăre*

Felul II

120 *Salată de pere, fenicul și brânzică de oaie*; 120 *Pui cu mere, miere și soia*; 121 *Chiftele de carne cu stafide*; 122 *Chiftele de vită și cartofi cu mentă și scorțișoară*; 122 *Chiftele de cartofi și fasole*; 123 *Somon cu ghimbir*; 123 *Scaloppine cu avocado*; 124 *Șalău cu stafide*; 124 *Tocană de miel cu legume*

Garnituri

124 *Broccoli sottre cu stafide*; 125 *Anghinare umplută cu mozzarella*; 125 *Morcovi cu iaurt*; 126 *Ceapă caramelizată*; 126 *Cremă de năut*; 127 *Cremă de susan aromată*; 127 *Salată de portocale, măslin și fenicul*; 127 *Salată de germeți de soia și pere*; 128 *Cartofi gratinați cu susan*; 128 *Salată cu iaurt*; 129 *Piure cu șofran*; 129 *Dovleac umplut cu muguri de pin*

Gustări

129 *Biscuiți cu nuci*; 130 *Budincă de cartofi americani*; 131 *Cremă de flori de portocal*; 131 *Cremă de fistic*; 132 *Cremă dulce de avocado și migdale*; 132 *Piure de pere, stafide și alune de pădure*; 132 *Piure de prune, mere și migdale*; 133 *Inimioare cu portocale*; 134 *Curmale umplute*; 134 *Focaccia cu ceapă și salvie*; 134 *Înghețată de afine și iaurt*; 135 *Mere umplute*; 135 *Tarte cu cremă de brânză, stafide și muguri de pin*; 136 *Tort de morcovi cu migdale*; 136 *Iaurt cu căpșuni și nuci*; 137 *Iaurt cu stafide și semințe de floarea-soarelui*

139 **Bibliografie**