

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Вкусно,
сытно,
полезно



Советы бабушки
Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Бабушкины рецепты для
малышей. Вкусно, сытно, полезно**

«Центрполиграф»

2013

Звонарева А. Т.

Бабушкины рецепты для малышей. Вкусно, сытно, полезно /
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2013 — (Советы бабушки
Агафьи)

Агафья Тихоновна – многодетная мать и очень «богатая» бабушка. Шутка ли сказать: девять внуков! Все они с младенчества проводят каникулы у нее в деревне, на свежем воздухе и парном молочке. О том, чем и как накормить малышей, бабуля знает все! На страничках этой книги она с удовольствием поделится своим бо-о-ольшим опытом приготовления вкусных, сытных и полезных блюд для самых маленьких обжор.

© Звонарева А. Т., 2013

© Центрполиграф, 2013

Содержание

Предисловие	5
Что такое прикорм?	6
Традиционная схема введения прикорма	7
Современный взгляд на прикорм	8
С чего начинать введение прикорма	9
Основные правила введения прикорма	10
Творог	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Агафья Тихоновна Звонарева

Бабушкины рецепты для малышей. Вкусно, сытно, полезно

Предисловие

Питание – что может быть важнее для растущего организма? То, как начнет питаться ваш ребенок, когда вы отнимете его от груди, повлияет на его будущее развитие и, возможно, даже на взрослую жизнь. В наше время в промышленно приготовленных продуктах можно найти массу пищевых добавок, вкусовых и красящих, совсем не полезных маленькому человеку, – и в этих условиях значение домашней пищи многократно возрастает.

Основа питания человека – мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты, овощи и фрукты самые разные, из круп обязательна гречка. Вегетарианство, соблюдение постов для детей недопустимо, а консервы в раннем возрасте нежелательны.

Правильней всего будет готовить пищу самостоятельно из продуктов, приобретенных сырыми. Мясо и рыбу желательно покупать куском и не давать маленькому ребенку магазинные полуфабрикаты. Помните, что при приготовлении детских блюд (до 8–10 лет) острые специи не добавляются.

Начиная приблизительно с года ребенок может получать многие блюда со «взрослого» стола. Нужно помнить, что ребенок уже научился жевать и глотать грубую пищу, но может ли он хорошо кусать? Постепенно ребенка надо приучать ко все более разнообразной пище, замечая при этом, не вызовет ли тот или иной продукт аллергию. К сожалению, сейчас эта проблема актуальна. Яйца, мед, позже – шоколад и цитрусовые обязательно должны вводиться под контролем. Но в наше время любые продукты могут дать нежелательную реакцию, именно поэтому родителям надо быть внимательными.

Если до года питание ребенка в основном состоит из протертых суп, каш и пюре, то после года уже можно давать мясо в виде обжаренных или запеченных котлет, запеканок, фрикаделек; овощи и крупы – не только в протертом виде, но и в виде оладьев, винегретов, можно давать сырые овощи, ржаной хлеб. Чем шире набор продуктов, тем полнее и полноценнее удовлетворяется потребность ребенка в правильном питании.

Что такое прикорм?

Прикорм при грудном вскармливании является неотъемлемой частью правильного развития ребенка. Он не вытесняет молоко мамы, которое остается основным питанием на протяжении первого года жизни, а лишь дополняет его.

Традиционная схема введения прикорма

Педиатры «старой закалки» рекомендуют начинать прикорм ребенка уже с третьего месяца жизни, так как из-за активного роста организм нуждается в большем количестве питательных веществ, минералов и витаминов, чем он может почерпнуть из молока матери.

Если отталкиваться от той схемы введения прикорма, которая описывается в книгах по домоводству советского периода, то уже к 6 месяцам ребенок получал разнообразнейшее меню, вот только действительно ли это настолько полезно – вопрос спорный.

Для начала следует проконсультироваться с педиатром. Врач скажет, можно ли начинать прикорм и с какого продукта это лучше сделать. Обратиться к доктору за советом можно в любом случае, какой бы точки зрения вы не придерживались.

Современный взгляд на прикорм

Вторая точка зрения заключается в том, что малыш, находящийся на искусственном вскармливании, вплоть до полугода ни в чем не нуждается.

С искусственниками также не следует торопиться до четырех-пяти месяцев. Современные смеси практически полностью адаптированы по своему составу к грудному молоку, поэтому могут являться полноценным питанием. Тогда как поспешность в введении прикорма может привести к слишком большой нагрузке на пока лишь формирующуюся пищеварительную систему малыша.

С чего начинать введение прикорма

Здесь универсальных рекомендаций быть просто не может, так как учитываются темпы набора веса, работа пищеварительного тракта и индивидуальные особенности ребенка. Из общей практики можно отметить лишь тот факт, что самую первую пищу после молока большинство детей едят с интересом, так как она имеет несколько иной, новый для них вкус. Поэтому убедить ребенка попробовать нейтральную цветную капусту или кабачок после сладкого яблока или груши достаточно трудно.

Пользоваться ли готовым детским питанием или же начинать введение прикорма со своих продуктов – тут уж решать каждой маме самостоятельно.

В любом случае о введении прикорма стоит проконсультироваться с педиатром, наблюдающим ребенка.

Основные правила введения прикорма

Новый продукт дают в малом количестве, перед утренним кормлением, чтобы успеть проследить за реакцией ребенка в течение дня.

Объемы увеличивают постепенно.

Если наблюдаются аллергические реакции или расстройство пищеварения, то знакомство с новым продуктом на некоторое время откладывают.

Два продукта сразу не вводят.

Между первым и вторым продуктом делают перерыв хотя бы в несколько дней.

Творог

Известно, какую пользу приносит кальций в организм человека. В первую очередь, это неотъемлемая основа для зубов, волос, ногтей. Некоторые утверждают, что кальция в твороге столько же, сколько и в обычном молоке. Кроме того, творог содержит концентрат молочного белка – который является основным материалом для формирования ферментов, клеток и иммунных тел. Творог – это один из важных продуктов, который необходимо включать в ежедневный рацион, особенно слабых детей, благодаря своим именно полезным свойствам, то есть наличию фосфора и кальция. В творожном белке содержатся все важные аминокислоты, он легко усваивается организмом, кстати, его усвояемость на порядок выше, чем у белка мяса. Детское питание в виде творога способствует росту ребенка.

Несмотря на всю полезность, множество витаминов для детей, злоупотреблять новым продуктом не стоит: во время распада белка, в организме образуются азотистые соединения, которые создают нагрузку на почки. И чем больше ребенок ест творог, тем больше этих соединений.

Дневная норма творога для ребенка по месяцам:

- 7–8 месяцев – 0,5–1 ч. ложка;
- 9 месяцев – 1,5–2 ч. ложки;
- 10 месяцев – 2,5–3 ч. ложки;
- 11 месяцев – 3,5–4 ч. ложки;
- 12 месяцев – 4,5–5 ч. ложек.

Детям обычно предлагают кальцинированный творог. Он обладает низкой кислотностью, но в то же время, сохраняет все полезные элементы.

Творожок детский

Идеально готовить детский творожок из деревенского молока, но не все городские жители могут это себе позволить. Поэтому при покупке молока следует обращать внимание на срок его хранения: молоко, способное храниться месяцами, не годится. Лучше всего брать молоко местных производителей с коротким сроком реализации.

Вечером оставить молоко в теплом месте, чтобы оно подкисло, а утром поставить его на водяную баню и греть, пока оно не начнет сворачиваться. Как только все молоко свернется, убрать его с плиты, откинуть на ситечко или марлю и дождаться, пока стечет сыворотка. Таким образом детский творожок готов. Можно в него также добавить любимые фрукты малыша.

Кальцинированный творог (вариант 1)

Для того чтобы приготовить такой творог, нужно заранее приобрести в аптеке хлористый кальций. Итак, требуется вскипятить 0,5 л молока и остудить примерно до 40 °С. Затем в остывшее молоко вводят 1–1,5 ст. ложки хлористого кальция, при этом нужно непрерывно помешивать смесь. После этого молоко должно свернуться. Вам остается лишь процедить его через марлю, и продукт готов к применению.

Кальцинированный творог (вариант 2)

Молоко, 10 %-ый раствор кальция хлорида или порошок молочнокислого кальция (на 0,5 л молока необходимо 1–1,5 ст. ложки раствора или 3 г порошка). В теплое молоко доба-

вить раствор или порошок и хорошо перемешать. Молоко нагреть, но не кипятить. Полученную массу охладить, процедить через марлю. Если творог получился жидковатым, его можно положить под тяжелый груз на несколько минут.

Кальцинированный творог (вариант 3)

К предварительно прокипяченному молоку добавляют 1 ст. ложку 10 %-го раствора хлористого кальция (из аптеки), молоко помещают в кипящую водяную баню на 20–30 минут, до образования сгустка. Сгусток отбрасывают на сито или в мешочек из марли, сливают сыворотку, протирают. После охлаждения творог можно дать ребенку.

Творог из молока

Кипяченое молоко охладить до температуры 36 °С. Кастрюлю с молоком необходимо на ночь поставить в теплое место. Через сутки поместить эту кастрюлю с молоком в большую кастрюлю с водой, которую поставить на медленный огонь. Получится так называемая водяная баня. После закипания воды в большой кастрюле, в малой кастрюльке через 10 минут начнет образовываться желтая сыворотка между стенками кастрюли и самой массой скисшего молока. Это и можно считать знаком, что кастрюлю можно снимать с огня. Масса скисшего молока должна быть плотной, студенистой, с пузырьками воздуха внутри. Это готовый полуфабрикат творога. Когда он остынет, выложить его на двойную марлю и подвесить над кастрюлей для образования творога. Через 12 часов творог будет готов.

Творог из молока и кефира

Довести до кипения 200 мл молока, потом влить в него 200 мл кефира и оставить минут на 15. Потом слить сыворотку.

Творог нежный из молока и кефира

Вскипятить 1 л молока, охладить до комнатной температуры, добавить 1 стакан кефира, размешать, оставить примерно на 10 часов, как закиснет и появится сгусток. Затем поставить на слабый огонь на 10 минут, потом откинуть в сито для стекания жидкости. Получается нежный творожок.

Домашний творог из кефира

Кефир вылить в кастрюлю и нагреть на среднем огне, но не доводить до кипения. Постепенно будет отделяться сыворотка и творог. Затем всю массу процедить через марлю, завязать и повесить над раковиной, чтобы стекла лишняя вода. Готовый творог вынуть из марли и положить в холодильник.

Творог из детского кефира

Кефир из детской молочной кухни вылить в чистую эмалированную кастрюлю, на водяной бане нагреть до 70–90 °С и выдержать при этой температуре до образования сгустка. Сыворотку слить, переложить сгусток в мелкое частое сито, протереть, через 10–15 минут творог

готов. Для получения 100 г творога надо взять 600 мл кефира. Творог можно дать ребенку только в тот день, когда он был приготовлен.

Творог из молока со сметаной

Взять 100 мл молока, 1 ч. ложку сметаны. В молоко положить сметану и перемешать. Подогреть смесь на медленном огне, но не кипятить. Снять с плиты, процедить через марлю.

Можно сделать вкуснее. стакан молока довести до кипения и влить туда стакан кефира, как только свернулось, откинуть на ситечко. Затем взбить блендером с бананом или с фруктовым пюре.

Творог из молока с кефирной закваской

Творог готовится из молока, которое после кипячения охлаждают до комнатной температуры (22–24 °С) и заквашивают кефирной закваской из расчета 5 мл на 100 мл молока (5 %). Молоко тщательно размешивают, накрывают крышкой и оставляют на 10–12 часов в помещении при комнатной температуре. Когда молоко закиснет и будет иметь плотный сгусток, его ставят на слабый огонь. Слегка помешивая, молоко нагревают до 70 °С и при этой температуре держат в течение 30 минут (лучше это сделать на водяной бане). После охлаждения откинуть на сито для отекания жидкости, протереть.

Творог из кислого молока

Кислое молоко должно постоять хотя бы дня два. Можно налить его в банку и поставить на стол около плиты. После очень хорошего закисания оно пригодно для приготовления творога. Перемешиваем кислое молоко и наливаем его в маленькую кастрюльку (банку). Маленькая кастрюлька (банка) опускается в центр большой кастрюли после того, как вода закипит. Через 5–7 минут сверху станет виден творожок. Застылаем дуршлаг марлей, и на него откидываем содержимое маленькой кастрюльки (банки). Поднимаем марлю и даем жидкости стечь. Из марли выкладываем творожок на тарелочку. Даем остыть.

Творог из кефира в упаковке

В кипящую воду опустить картонную упаковку с кефиром, кипятить 5 минут и отключить. Когда остынет процедить через марлю, пока вся вода не стечет.

Творог из свежепрокисшего молока

Только что прокисшее домашнее молочко разлить в маленькие стаканчики и поставить в морозилку, на следующий день откинуть на сито, дать постоять 3–4 часа, молоко размораживается и при этом сыворотка стекает, а творожок остается.

Творог из молочной простокваши

1 л молока довести его до кипения и добавить 1 ст. ложку сметаны (чтобы быстрее скисло) и оставить до остывания, после перелить в банку, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Домашнее молоко закисает за сутки, а магазинному надо стоять двое суток. Когда молоко сква-

сится, не обязательно делать творог из всей получившейся простокваши. Один стакан довести до кипения и откинуть на марлю, к утру творог будет готов.

Делать творог сразу из всей банки не надо, быстро портится, а простокваша хранится в холодильнике неделю.

Творог из молока с черным хлебом

Вскипятить 1 л молока, остудить на водяной бане, помешивая. Добавить 2 ст. ложки сметаны и корочку черного хлеба. На следующий день подогреть на водяной бане и откинуть на плотную марлю, когда сыворотка стечет, можно употреблять.

Творог из молока и любой закваски

Вскипятить 1 л молока, остудить его, добавить 2 ст. ложки закваски, хорошо перемешать, перелить в термос или поставить в теплое место на 12 часов. Затем поместить смесь на водяную баню (следить, чтобы вода сильно не кипела). Когда отделится сыворотка, выключить огонь. Образовавшуюся массу отбросить на марлю или дуршлаг. Как только жидкость стечет, творожок готов.

Творог с закваской

На стадии остывания кипяченого молока при температуре около 36 °С необходимо добавить в него закваску 3 ст. ложки простокваши на 1 л, слегка перемешать. Это производится для более быстрого сквашивания молока.

Кастрюлю с молоком необходимо на ночь поставить в теплое место. Через сутки поместить эту кастрюлю с молоком в большую кастрюлю с водой, которую поставить на медленный огонь. Получится так называемая водяная баня. После закипания воды в большой кастрюле, в малой кастрюльке через 10 минут начнет образовываться желтая сыворотка между стенками кастрюли и самой массой скисшего молока. Это и можно считать знаком, что кастрюлю можно снимать с огня. Масса скисшего молока должна быть плотной, студенистой, с пузырьками воздуха внутри. Это готовый полуфабрикат творога. Когда он остынет, выложить его на двойную марлю и подвесить над кастрюлей для образования творога. Через 12 часов творог будет готов. Готовый творог должен быть гладким и блестящим, а сыворотка должна быть прозрачно-желтого цвета. Творог из недоквашенного молока получается безвкусным и пресным, а из переквашенного – слишком кислым, поэтому важно следить за временем приготовления творожка.

Творог по-деревенски

Для приготовления творога этим способом нужна будет русская печь или духовка. Молоко сквашивают с закваской или без нее в стеклянных банках. Полученную простоквашу не перемешивают ни при каких условиях. После скисания банки ставят в нежаркую (менее 100 °С) русскую печь или духовку. Через 15 минут банки с полуфабрикатом достают из печи или духовки, массу выкладывают на марлю и подвешивают над кастрюлей до готовности. Чем жарче будет в печи или духовке, тем плотнее получится творог.

Творог с кефирной закваской

Необходимые продукты: молоко: 1 л; 50–75 мл кефира, простокваши или сметаны для закваски. Молоко кипятят и остужают до температуры 40 °С. Затем в него добавляют закваску, перемешивают и оставляют до тех пор, пока молоко не приобретет консистенцию простокваши. После этого закисшее молоко нагревают на медленном огне до отделения сыворотки. Затем берут дуршлаг, кладут в него марлю и выливают на нее нагретую массу. Сыворотка стекает вниз, а марлю с творогом завязывают и подвешивают, чтобы лишняя влага стекла полностью. Если нужно, чтобы творог был поплотнее, на полуфабрикат в марле кладут обработанную кипятком дощечку с грузом. Через 6 часов творог готов. Можно обойтись и без закваски, но тогда молоко должно закиснуть само по себе, а это требует более длительного времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.