



*Καλή σου όρεξη,
μικρό μου!*

Συμβουλές διατροφής και συνταγές



A kitchen sink area with a white ceramic sink and a chrome faucet. In the foreground, a stainless steel colander filled with fresh green spinach leaves sits on the sink. To the left, a piece of salmon is on a white plate. In the background, a blue mug holds wooden spoons, and a rustic wooden herb planter with green herbs sits on the windowsill.

*...«Ο,τι πιο φρέσκο
και υγιεινό
για τη διατροφή του»...*

**Η συνταγή μας για υγιή ανάπτυξη:
πολύ αγάπη και ισορροπημένη διατροφή.**

Για περισσότερα από 50 χρόνια, φροντίζουμε για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών στα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Μαζί με μαίες, γιατρούς και γονείς, αναπτύσσουμε προϊόντα που προάγουν την ανάπτυξη των παιδιών και κάνουν ευκολότερη τη ζωή των γονιών. Η υγιεινή διατροφή του μωρού σας είναι για μας πρωταρχικό μέλημα, καθώς γνωρίζουμε ότι η επαρκής πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το μωρό σας σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του είναι η βάση για να γίνει γερό και δυνατό.

Το φυλλάδιο αυτό περιέχει χρήσιμες συμβουλές και συνταγές για να παρασκευάζετε μόνη σας εύκολα, φρέσκα και υγιεινά γεύματα για το μωρό σας. Σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Ερευνών για την Παιδική Διατροφή (FKE) του Ντόρτμουντ στη Γερμανία, δημιουργήσαμε συνταγές που θα διευκολύνουν τη μετάβαση του μωρού σας στις στερεές τροφές. Κατσαρόλες στη φωτιά λουπόν... και πάμε να μαγειρέψουμε!



Γρήγορα και εύκολα γεύματα για το μωρό σας.

Κάθε μέρα που περνά, το μωρό σας μεγαλώνει όλο και περισσότερο. Πριν καλά-καλά το καταλάβετε, το γάλα δεν είναι πλέον αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες του. Ποια είναι όμως η πρώτη στερεά τροφή που θα πρέπει να δώσετε στο μωρό σας και πώς φτιάχνετε την πρώτη του κρέμα; Το πλάνο διατροφής και οι απλές συνταγές που θα βρείτε σε αυτόν τον οδηγό θα γίνουν ο καλύτερος σύμμαχός σας για εγγυημένη επιτυχία ήδη από το πρώτο του γεύμα. Η φρέσκια και φυσική τους γεύση είναι σίγουρο ότι θα ενθουσιάσουν αμέσως το μικρό σας αγγελούδι – πολύ περισσότερο από τις έτοιμες κρέμες του εμπορίου.

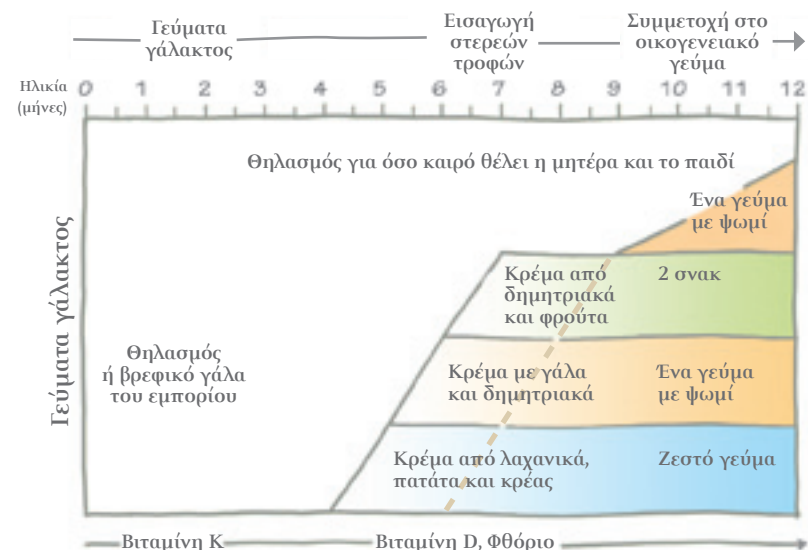
Δοκιμασμένο και ελεγμένο: το πλάνο διατροφής για τον πρώτο χρόνο της ζωής του.

Το πλάνο διατροφής για τον πρώτο χρόνο ζωής που ανέπτυξε το Ινστιτούτο Ερευνών για την Παιδική Διατροφή του Ντόρτμουντ στη Γερμανία είναι η πηγή έμπνευσης για τις συνταγές που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό. Το Ινστιτούτο εργάζεται εδώ και πολλά χρόνια για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής στη βρεφική και παιδική ηλικία. Το πλάνο διατροφής αναπτύχθηκε με βάση τα επιμέρους στάδια ανάπτυξης του παιδιού και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υγιά του ανάπτυξη και έχει εγκριθεί από την Εθνική Επιτροπή Θηλασμού (NSK), τη Γερμανική Εταιρεία Παιδιατρικής και Ιατρικής Εφήβων (DGKJ), καθώς και από το δίκτυο «Junge Familie» (νεαρή οικογένεια).

Οι συνταγές που σχεδιάσαμε καλύπτουν όλο το διάστημα που το παιδί τρέφεται με αλεσμένες στερεές τροφές. Μπορείτε να βρείτε εύκολες και γρήγορες συνταγές για κάθε ηλικία.

Φυσικά εσείς είστε αυτή που θα αποφασίσετε πότε ακριβώς θα δώσετε στο μωρό σας την πρώτη του κρέμα και πότε θα αρχίσετε πλέον να τρώτε όλοι μαζί σαν οικογένεια. Κι αυτό γιατί το κάθε παιδί αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό και έχει διαφορετικές ανάγκες. Το ενδεικτικό πλάνο που ακολουθεί δείχνει απλώς από ποια ηλικία και μετά μπορείτε να ξεκινήσετε να δίνετε στο μωρό σας αλεσμένες και στερεές τροφές.

Πλάνο διατροφής για τον πρώτο χρόνο ζωής



«Πότε και πώς να ξεκινήσω να δίνω στο μωρό μου στερεές τροφές;»

Κατά τους πρώτους 4 με 6 μήνες της ζωής του μωρού σας, το μητρικό γάλα ή το βρεφικό γάλα του εμπορίου καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά. Μετά τον έκτο μήνα, η διατροφή του μωρού θα πρέπει να εμπλουτιστεί με καλά αλεσμένες στερεές τροφές. Ανάλογα με την ανάπτυξη και την όρεξη του παιδιού σας, μπορείτε να ξεκινήσετε να του δίνετε στερεές τροφές από τον 5ο μήνα, αλλά όχι αργότερα από τον 7ο μήνα. Αρχικά, το μωρό σας θα πρέπει να συνηθίσει να τρώει με το κουτάλι και να εξοικειωθεί με την υφή και τη γεύση των λαχανικών. Ο πολλός καρότου είναι μια πολύ καλή επιλογή για τους πρώτους αυτούς πειραματισμούς. Όταν το μωρό σας θα μπορεί να τρώει πια εύκολα με το κουτάλι, μπορείτε να περάσετε και σε άλλα λαχανικά. Τα πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ευκολοχώνευτα λαχανικά είναι, μεταξύ άλλων, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και το κολοκυθάκι. Συνήθως, τα πρώτα γεύματα κρέμας δεν θα φτάνουν για να χορτάσουν το μωρό σας, καθώς ελάχιστες μόνο κουταλιές θα καταλήγουν στο στομάχι του – οπλιστείτε με υπομονή! Συμπληρώστε το γεύμα με θηλασμό ή τάισμα με το μπιμπερό.

Συμβουλή: φυλάξτε το φαγητό στην κατάψυξη σε μικρές μερίδες. Εφόσον το μωρό σας καταναλώνει ακόμη πολύ μικρές ποσότητες, δεν αξίζει να μαγειρεύετε ξεχωριστά γεύματα. Βράστε 400 g λαχανικά, πολτοποιήστε τα και στη συνέχεια φυλάξτε τα στην κατάψυξη σε μικρές μερίδες, ώστε να μπορείτε να ξεπαγώνετε μία μερίδα κάθε φορά. Εναλλακτικά, μπορείτε να κρατάτε στην άκρη λίγα λαχανικά από αυτά που μαγειρεύετε για την υπόλοιπη οικογένεια – προτού τα αλατοπιπερώσετε – και να τα αλέθετε για το μωρό σας.

«Ποιο είναι το επόμενο βήμα μετά την κρέμα λαχανικών;»

Μόλις το μωρό σας εξοικειωθεί με την κρέμα λαχανικών, δοκιμάστε να αναμειίξετε τα λαχανικά με πατάτα και λάδι προτού περάσετε στην κρέμα από λαχανικά, πατάτα και κρέας.

Η κρέμα από λαχανικά, πατάτα και κρέας είναι η πρώτη στερεά τροφή που αντικαθιστά ένα γεύμα γάλακτος. Περιέχει 4 με 5 υλικά: λαχανικά, πατάτα, κρέας, λάδι και χυμό φρούτων. Μπορείτε επίσης να αραιώσετε το μείγμα με λίγο νερό.

«Μπορώ να εναλλάσσω τα υλικά των συνταγών για μεγαλύτερη ποικιλία;»

Ακόμη και τα βρέφη μικρής ηλικίας μπορούν να έχουν ποικιλία λαχανικών στο διαιτολόγιό τους. Για παράδειγμα, η μαραθόριζα, το σπανάκι, η γογγυλοκράμβη και τα πράσινα φασολάκια είναι εξίσου θρεπτικά και ευκολοχώνευτα με τα λαχανικά που αναφέραμε παραπάνω. Μπορείτε επίσης να αντικαταστήσετε την πατάτα σε μερικά γεύματα με ρύζι ή μακαρόνια. Όσον αφορά το κρέας, μια καλή επιλογή είναι το άπαχο μοσχαρίσιο κρέας που είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε σίδηρο και ψευδάργυρο, δύο απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Εξίσου καλές επιλογές είναι ένα άπαχο κομμάτι χοιρινού ή αρνίσιου κρέατος ή το άπαχο κρέας πουλερικών. Όταν μαγειρευτεί, το κρέας πολτοποιείται εύκολα μαζί με λαχανικά ή και μόνο του. Για να προσθέσετε ποικιλία στο διαιτολόγιό του μωρού σας, μπορείτε μία με δύο φορές την εβδομάδα να αντικαθιστάτε το κρέας με ψάρι. Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και η ρέγγα, είναι πλούσια σε απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα και για τον λόγο αυτό συνιστάται ιδιαίτερα να εντάσσονται στη διατροφή του μωρού.

Συμβουλή: οι τροφές που μαθαίνει να τρώει το μωρό σας σήμερα είναι αυτές που θα καταναλώνει μεγαλώνοντας. Εντάξτε στο διαιτολόγιό του διαφορετικά λαχανικά από την αρχή. Τα παιδιά που εξοικειώνονται με διαφορετικά υλικά ήδη από τις πρώτες τους στερεές τροφές είναι πιο δεκτικά στο να δοκιμάζουν νέες γεύσεις στο μέλλον.

«Ποιο λάδι είναι το καλύτερο για τη διατροφή του μωρού μου;»

Χάρη στην εξαιρετικά ισορροπημένη αναλογία του σε λιπαρά οξέα, το κραμβέλαιο συνιστάται ιδιαίτερα από τους ειδικούς. Μπορείτε όμως να χρησιμοποιείτε επίσης ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο. Πολύ σημαντική είναι και η προσθήκη ενός χυμού πλούσιου σε βιταμίνη C, ιδίως στα πολτοποιημένα λαχανικά για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου. Οι καλύτερες επιλογές είναι ο χυμός πορτοκαλιού, ο εμπλουτισμένος με βιταμίνη C χυμός μήλου ή κάποιος βρεφικός χυμός φρούτων. Για μεγαλύτερη ποικιλία γεύσεων, μπορείτε κι εδώ να εναλλάσσετε τα υλικά. Για την καλύτερη πολτοποίηση των υλικών και για να επιτύχετε την ιδανική υφή για το μωρό σας, μπορείτε να αραιώνετε το μείγμα με λίγο νερό.

«Πόση ποσότητα μπορεί να τρώει το μωρό μου;»

Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να δείτε πόση ποσότητα από κάθε υλικό χρειάζεστε για μια μερίδα γεύματος με λαχανικά, πατάτα και κρέας ανάλογα με την ηλικία του μωρού σας. Μπορείτε να βρείτε τις αντίστοιχες συνταγές στη σελίδα 12.

Κρέμα από λαχανικά, πατάτα και κρέας

Ηλικία μωρού	Υλικά		Τρόπος μαγειρέματος
4 – 6 μήνες	7 – 9 μήνες	10 – 12 μήνες	
90g	100g	100g	Λαχανικά
40g	50g	60g	Πατάτα
20g	30g	30g	Κρέας
15g	17g	20g	Χυμός
8g	8g	10g	Ελαιόλαδο
Όσο χρειάζεται	Όσο χρειάζεται	Όσο χρειάζεται	Νερό

«Ποια είναι η επόμενη στερεά στροφή μετά την κρέμα από λαχανικά, πατάτα και κρέας;»

Δύο μήνες μετά την εισαγωγή του γεύματος με λαχανικά, πατάτα και κρέας, μπορείτε να εντάξετε στο διαιτολόγιο του μωρού σας δύο ακόμη κρέμες. Κάθε μία από αυτές θα αντικαταστήσει και ένα γεύμα γάλακτος. Συνήθως, πρώτη έρχεται η κρέμα με γάλα και δημητριακά και μετά η κρέμα από δημητριακά και φρούτα. Ωστόσο, δεν είστε υποχρεωμένες να ακολουθήσετε αυτή τη σειρά.

Η κρέμα με γάλα και δημητριακά φτιάχνεται με τρία υλικά: γάλα, δημητριακά και φρούτα.

Ως βάση χρησιμοποιούμε παστεριωμένο γάλα ή γάλα μακράς διάρκειας UHT με 3,5 % λιπαρά. Η περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι σημαντική καθώς οι απαιτήσεις του μωρού σε λιπαρά κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Προσθέτουμε στο γάλα νιφάδες δημητριακών ή σιμιγδάλι ολικής άλεσης χωρίς (γλυκαντικές) πρόσθετες ύλες. Οι νιφάδες βρώμης είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου, αλλά εξίσου καλές επιλογές είναι και οι νιφάδες κεχριού, το σιμιγδάλι ολικής άλεσης και άλλοι τύποι δημητριακών. Τέλος, πολτοποιούμε ελαφρά ή τρίβουμε φρέσκα φρούτα εποχής (ωμά ή μαγειρεμένα στον ατμό) και τα προσθέτουμε στο μείγμα.

Χρησιμοποιήστε και εδώ διαφορετικά υλικά για να μάθει το παιδί σας να δέχεται ευκολότερα νέες γεύσεις όσο μεγαλώνει.

Κρέμα με γάλα και δημητριακά

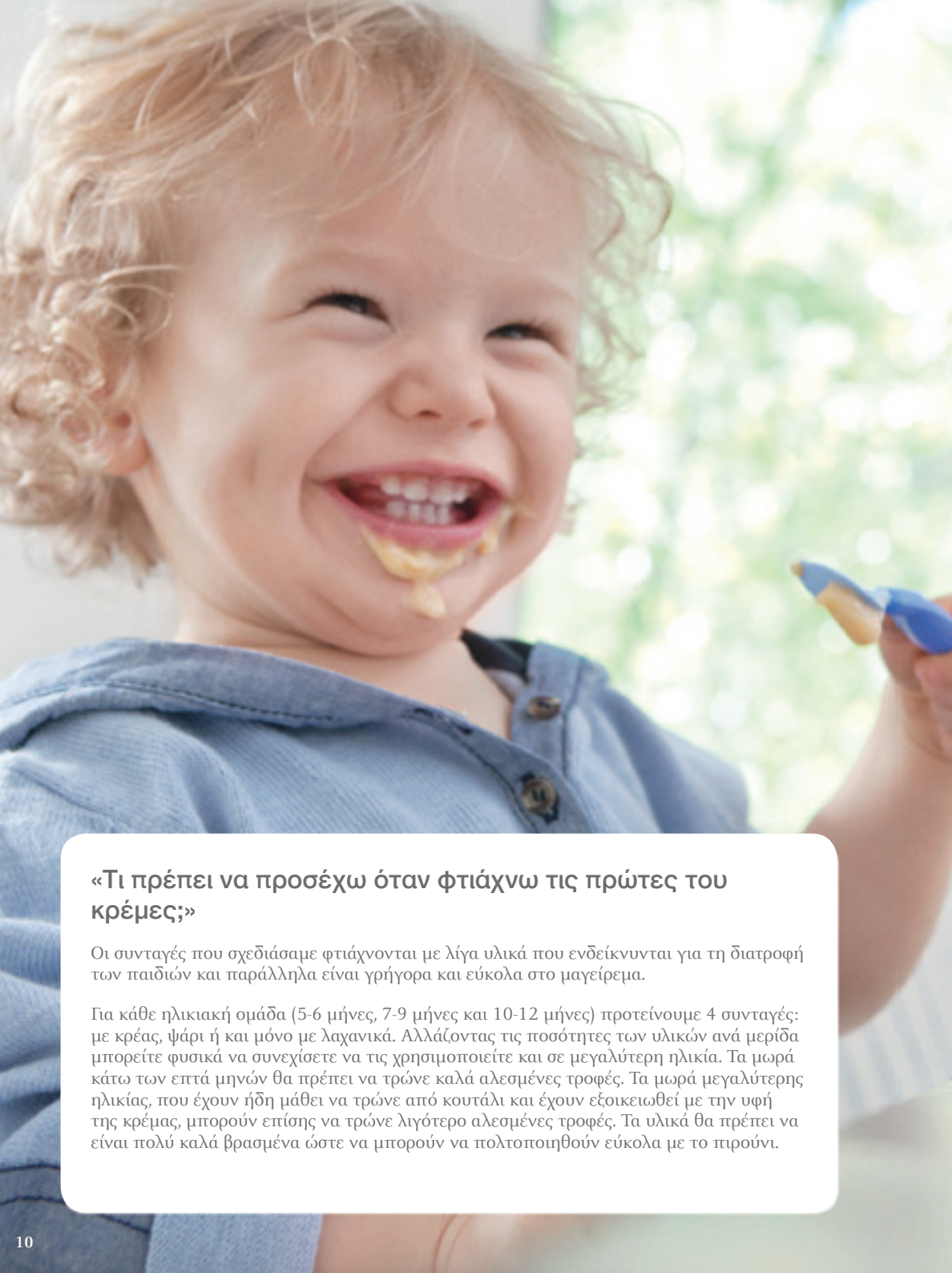
Ηλικία μωρού 5-12 μήνες	Υλικά		Τρόπος μαγειρέματος
Ποσότητα	Υλικά	Τρόπος μαγειρέματος	
200g	Γάλα	Ζέσταμα	
20g	Νιφάδες δημητριακών	Ανακάτεμα	
20g	Φρούτα	Πολτοποίηση και ανάμειξη	

Για την κρέμα από φρούτα και δημητριακά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ίδια δημητριακά και φρούτα όπως και στην κρέμα με γάλα και δημητριακά. Ιδανική επιλογή είναι το κραμβέλαιο. Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να βρείτε ποια υλικά χρειάζεστε και πώς θα φτιάξετε την κρέμα από φρούτα και δημητριακά. Η ποσότητα είναι κατάλληλη για μωρά από 7 μηνών.

Κρέμα από φρούτα και δημητριακά

Ηλικία μωρού 6-12 μήνες	Υλικά		Τρόπος μαγειρέματος
Ποσότητα	Υλικά	Τρόπος μαγειρέματος	
90g	Νερό	Ζέσταμα	
20g	Νιφάδες δημητριακών	Ανακάτεμα, βράσιμο για λίγα λεπτά	
100g	Φρούτα	Πολτοποίηση και ανάμειξη	
5g	Κραμβέλαιο	Ανακάτεμα	

Η φρουτόκρεμα στη σελίδα 46 στο βιβλίο συνταγών μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για 5 μερίδες κρέμας από φρούτα και δημητριακά (εφόσον το μωρό σας έχει ήδη εξοικειωθεί με τα φρούτα της συνταγής).



«Τι πρέπει να προσέχω όταν φτιάχνω τις πρώτες του κρέμες;»

Οι συνταγές που σχεδιάσαμε φτιάχνονται με λίγα υλικά που ενδείκνυνται για τη διατροφή των παιδιών και παράλληλα είναι γρήγορα και εύκολα στο μαγείρεμα.

Για κάθε ηλικιακή ομάδα (5-6 μήνες, 7-9 μήνες και 10-12 μήνες) προτείνουμε 4 συνταγές: με κρέας, ψάρι ή και μόνο με λαχανικά. Αλλάζοντας τις ποσότητες των υλικών ανά μερίδα μπορείτε φυσικά να συνεχίσετε να τις χρησιμοποιείτε και σε μεγαλύτερη ηλικία. Τα μωρά κάτω των επτά μηνών θα πρέπει να τρώνε καλά αλεσμένες τροφές. Τα μωρά μεγαλύτερης ηλικίας, που έχουν ήδη μάθει να τρώνε από κουτάλι και έχουν εξοικειωθεί με την υφή της κρέμας, μπορούν επίσης να τρώνε λιγότερο αλεσμένες τροφές. Τα υλικά θα πρέπει να είναι πολύ καλά βρασμένα ώστε να μπορούν να πολτοποιηθούν εύκολα με το πιρούνι.

Οι ποσότητες των λαχανικών, της πατάτας και των φρούτων που αναφέρουμε αντιστοιχούν σε καθαρισμένα και πλυμένα υλικά. Οι ποσότητες των ζυμαρικών, του ρυζιού και του κεχριού αφορούν βρασμένα, μουλιασμένα υλικά. Όταν τα υλικά αυτά είναι ξηρά, τα βάρους τους είναι σχεδόν το μισό.

Οι χρόνοι προετοιμασίας που δίνονται στις συνταγές έχουν ελεγχθεί από εμάς και είναι για κομμάτια πάχους περίπου 1-2 cm. Ωστόσο, οι χρόνοι μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς αν χρησιμοποιείτε άλλα υλικά. Ειδικά για το κρέας και το ψάρι, συνιστούμε να δοκιμάζετε προτού το πολτοποιήσετε και, αν χρειάζεται, να συνεχίζετε το βράσιμο για λίγο ακόμη.

Η ποσότητα νερού που αναφέρεται στις συνταγές είναι ενδεικτική. Το πόσο νερό θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τελικά εξαρτάται από την ομοιογένεια και την υφή που θέλετε να έχει η κρέμα σας.

Η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στις κρέμες που φτιάχνετε μόνη σας και στις έτοιμες του εμπορίου είναι στην υφή. Μην αποθαρρύνεστε όμως - οι σπιτικές σας κρέμες θα ξετρελάνουν το μωράκι σας!

Συμβουλή: χρησιμοποιήστε κουτάλι αντί για ζυγαριά. Για να αποφύγετε το ζύγισμα, μπορείτε να μετράτε τις ποσότητες των υλικών που χρειάζεστε για κάθε συνταγή με το κουτάλι. Μια κουταλιά του γλυκού λάδι, για παράδειγμα, ισοδυναμεί με 4 g, μια κουταλιά της σούπας χυμός με 15 g, μια κουταλιά της σούπας νιφάδες βρώμης με 8 g κ.ο.κ.

Πώς να διατηρείτε σωστά τις κρέμες σας.

Έχετε ετοιμάσει την κρέμα σας, αλλά φτιάξατε πολύ μεγάλη ποσότητα; Ή μήπως το μωρό σας δεν έχει όρεξη για καρότο σήμερα; Κανένα πρόβλημα!

Παρακάτω θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές για να μάθετε πώς να διατηρείτε την κρέμα που έχετε ήδη ετοιμάσει: δώστε στο μωρό σας τη φρεσκομαγειρεμένη κρέμα από λαχανικά, πατάτα και κρέας αμέσως μόλις την ετοιμάσετε και μην την αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου. Η κρέμα μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 24 ώρες. Αν θέλετε να τη διατηρήσετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, βάλτε την στην κατάψυξη το συντομότερο δυνατό μετά το μαγείρεμα. Η κρέμα σας θα διατηρηθεί αναλλοίωτη για μερικούς μήνες στους -18°C.

Μπορείτε να ξεπαγώνετε μία-μία μερίδα βάζοντάς την αποβραδής στο ψυγείο και, στη συνέχεια, να ζεσταίνετε την κρέμα σε μπεν-μαρί ή στο φούρνο μικροκυμάτων λίγο πριν από την ώρα του φαγητού. Ανακατέψτε την κρέμα καλά και ελέγξτε τη θερμοκρασία πριν ξεκινήσετε να ταΐζετε το μωρό σας. Αν δεν καταναλωθεί ολόκληρη η μερίδα που έχετε ζεστάνει, μην την ξαναζεστάνετε. Για καλό και για κακό, πετάξτε την κρέμα που έχει περισσέψει.

Οι γρήγορες και εύκολες συνταγές μας.

Οι γρήγορες και εύκολες συνταγές μας. Κρέμες λαχανικών

5⁺
μήνες
16/17

Πατάτα και καρότο με χοιρινό

5⁺
μήνες
18/19

Κουνουπίδι και πατάτα με μοσχαρίσιο κιμά

5⁺
μήνες
20/21

Πατάτα και καρότο με σολομό

5⁺
μήνες
22/23

Κολοκυθάκι και ντομάτα με πατάτα και νιφάδες κεχριού

7⁺
μήνες
26/27

Γογγυλοκράμβη και πατάτα με χοιρινό

7⁺
μήνες
28/29

Καρότο και ρύζι με μοσχαρίσιο κιμά

7⁺
μήνες
30/31

Κολοκύθα και πατάτα με κοτόπουλο

7⁺
μήνες
32/33

Μαραθόριζα και πατάτα με νιφάδες βρώμης

10⁺
μήνες
36/37

Κολοκυθάκι για μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά

10⁺
μήνες
38/39

Πράσινα φασολάκια και ρύζι με γαλοπούλα

10⁺
μήνες
40/41

Μπρόκολο και πιπεριά με μακαρόνια και μπακαλιάρο

10⁺
μήνες
42/43

Ντομάτα και καλαμπόκι με ρύζι και κεχρί

Φρουτόκρεμα

6⁺
μήνες
46/47

Φρουτόκρεμα για την κρέμα από φρούτα και δημητριακά



Η μαμά μου
δεν είναι ποτέ
αυτή που θα χαλάσει
τη σούπα.



Πατάτα και καρότο με χοιρινό

90 g καρότα
40 g πατάτες
20 g χοιρινό φιλέτο
15 g χυμό μήλου
8 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Καθαρίστε τα καρότα και τις πατάτες. Κόψτε τα καρότα σε ροδέλες πάχους περίπου 1 cm και τις πατάτες σε κυβάκια περίπου ίδιου μεγέθους.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Κόψτε το χοιρινό φιλέτο σε 4 μικρά κομμάτια και προσθέστε το στο μείγμα των λαχανικών. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τον χυμό μήλου, το κραμβέλαιο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.

Συμβουλή: *Αν ετοιμάζετε περισσότερες μερίδες, προσθέστε περισσότερο νερό όταν πολτοποιείτε τα υλικά.*





Κουνουπίδι και πατάτα με μοσχαρίσιο κιμά

90 g κουνουπίδι
40 g πατάτες
20 g μοσχαρίσιο κιμά
8 g ελαιόλαδο
15 g χυμό πορτοκαλί
2 κ.σ. νερό

1. Κόψτε το κουνουπίδι σε μικρά κομμάτια.
Κόψτε τις πατάτες σε κυβάκια.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει.
Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν
τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου
15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Προσθέστε τον κιμά στο μείγμα των λαχανικών και συνεχίστε το
βράσιμο για περίπου 3 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ.
Προσθέστε τον χυμό πορτοκαλιού, το ελαιόλαδο και περίπου 2
κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την
υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί,
προσθέστε λίγο νερό ακόμη.

Πατάτα και καρότο με σολομό

90 g καρότα
40 g πατάτες
20 g σολομό
(βαθιάς κατάψυξης
ή φρέσκο – ανάλατο,
όχι καπνιστό)
30 g χυμό μήλου
8 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Καθαρίστε τα καρότα και τις πατάτες. Κόψτε τα καρότα σε ροδέλες πάχους περίπου 1 cm και τις πατάτες σε κυβάκια περίπου ίδιου μεγέθους.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Κόψτε το σολομό σε 2 κομμάτια και προσθέστε τον στο μείγμα των λαχανικών. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



Κολοκυνθάκι και ντομάτα με πατάτα και νιφάδες κεχριού

45 g κολοκυνθάκια
45 g ντομάτες
40 g πατάτες
7 g νιφάδες κεχριού
50 g νερό για
μούλιασμα
30 g χυμό μήλου
8 g ελαιόλαδο

1. Κόψτε τις πατάτες σε κυβάκια.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει.
Προσθέστε τις πατάτες. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν
τα λαχανικά σας. Βράστε τις πατάτες σκεπασμένες για περίπου
10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Ξεφλουδίστε τις ντομάτες και κόψτε τις σε μικρά κομμάτια.
Κόψτε το κολοκυνθάκι σε κομματάκια πάχους 0,5 cm.
4. Προσθέστε τα λαχανικά στις κομμένες πατάτες και συνεχίστε
το βράσιμο για περίπου 7 λεπτά ακόμη.
5. Στο μεταξύ, βάλτε τις νιφάδες κεχριού να μουλιάσουν στο νερό.
6. Πολτοποιήστε τα υλικά που βράσατε και τις μουλιασμένες
νιφάδες κεχριού μαζί με τον χυμό μήλου και το ελαιόλαδο μέχρι
να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά
διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



... «Δεν απολαμβάνεις
το φαγητό σου μόνο με τα
μάτια, αλλά και με τα χέρια,
τα πόδια και τη μύτη»...

Γογγυλοκράμβη και πατάτα με χοιρινό

100 g
γογγυλοκράμβη
50 g πατάτες
30 g άπαχο χοιρινό
(π.χ. εσκαλόπ)
35 g χυμό μήλου
8 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Κόψτε τη γογγυλοκράμβη και τις πατάτες σε κομματάκια περίπου ίδιου μεγέθους.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Κόψτε το κρέας σε 3 κομμάτια ίδιου μεγέθους και προσθέστε το στο μείγμα των λαχανικών. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



Καρότο και ρύζι με μοσχαρίσιο κιμά

100 g καρότα
50 g καστανό
(αναποφλοιωτο) ρύζι
(βρασμένο)
30 g μοσχαρίσιο κιμά
20 g χυμό πορτοκάλι
8 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Βράστε το ρύζι, χωρίς αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας ή χρησιμοποιήστε ήδη βρασμένο ρύζι που σας έχει περισσέψει.
2. Καθαρίστε και κόψτε τα καρότα σε ροδέλες πάχους περίπου 1 cm.
3. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα καρότα. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα καρότα σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
4. Στη συνέχεια, προσθέστε τον κιμά και συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 3 λεπτά ακόμη.
5. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε το ρύζι, τον χυμό πορτοκαλιού, το ελαιόλαδο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
6. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε.



Κολοκύθα και πατάτα με κοτόπουλο

100 g κολοκύθα
Hokkaido
50 g πατάτες
30 g στήθος
κοτόπουλο
17 g χυμό μήλου
8 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Κόψτε τις πατάτες σε κυβάκια. Πλύνετε καλά την κολοκύθα και κόψτε την σε πολύ μικρά κομμάτια.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Κόψτε το κοτόπουλο σε 4 μικρά κομμάτια και προσθέστε το στο μείγμα των λαχανικών. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



Μαραθόριζα και πατάτα με νιφάδες βρώμης

100 g μαραθόριζα
50 g πατάτες
10 g νιφάδες βρώμης
(λεπτές)
35 g χυμό μήλου
8 g κραμβέλαιο
6 κ.σ. νερό

1. Κόψτε τις πατάτες και τη μαραθόριζα σε κυβάκια.
2. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τις πατάτες. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τις πατάτες σκεπασμένες για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
3. Προσθέστε τη μαραθόριζα και συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 7 λεπτά ακόμη.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο, τις νιφάδες βρώμης και περίπου 6 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.

Συμβουλή:

Οι νιφάδες βρώμης έχουν την τάση να απορροφούν την υγρασία. Εάν λοιπόν η κρέμα δεν καταναλωθεί αμέσως, σφίγγει και μπορεί να χρειαστεί να την αραιώσετε με λίγο νερό.





... «Νηστικό
μωράκι δεν χορεύει»...

Κολοκυθάκι και μακαρόνια με μοσχαρίσιο κιμά

100 g κολοκυθάκια
60 g ζυμαρικά ολικής
αλέσεως (βρασμένα)
30 g μοσχαρίσιο κιμά
20 g χυμό μήλου
10 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Βράστε τα μακαρόνια, χωρίς αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας ή χρησιμοποιήστε ήδη βρασμένα μακαρόνια που σας έχουν περισσέψει.
2. Κόψτε το κολοκυθάκι σε ροδέλες πάχους περίπου 0,5 cm.
3. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα κολοκυθάκια. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα κολοκυθάκια σκεπασμένα για περίπου 4 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
4. Στη συνέχεια, προσθέστε τον κιμά και συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 3 λεπτά ακόμη.
5. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε τα μακαρόνια, τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
6. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



Πράσινα φασολάκια και ρύζι με γαλοπούλα

100 g πράσινα
φασολάκια (βαθιάς
κατάψυξης ή φρέσκα)
60 g καστανό
(αναποφλοιώτο) ρύζι
(βρασμένο)
30 g φιλέτο γαλο-
πούλας
20 g χυμό μήλου
10 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό

1. Βράστε το ρύζι, χωρίς αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας ή χρησιμοποιήστε ήδη βρασμένο ρύζι που σας έχει περισσέψει.
2. Πλύνετε και κόψτε τα φασολάκια στη μέση.
3. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα φασολάκια. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα φασολάκια σκεπασμένα για περίπου 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
4. Κόψτε τη γαλοπούλα σε 4 κομμάτια και προσθέστε την στο μείγμα των λαχανικών. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
5. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε το ρύζι, τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και περίπου 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
6. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.



Μπρόκολο και πιπεριά με μακαρόνια και μπακαλιάρο

50 g μπρόκολο
50 g κίτρινη πιπεριά
60 g ζυμαρικά ολικής
αλέσεως (βρασμένα)
30 g μπακαλιάρο
(ανάλατο)
10 g ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό
Φρέσκος μαϊντανός

1. Βράστε τα μακαρόνια, χωρίς αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας ή χρησιμοποιήστε ήδη βρασμένα μακαρόνια που σας έχουν περισσέψει.
2. Πλύνετε το μπρόκολο και τις πιπεριές και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια.
3. Γεμίστε μια κατσαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τα λαχανικά. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
4. Κόψτε τον μπακαλιάρο σε 3 κομμάτια και προσθέστε τον στα λαχανικά. Συνεχίστε το βράσιμο για περίπου 5 λεπτά ακόμη.
5. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ.
6. Προσθέστε τα μακαρόνια, το ελαιόλαδο και 2 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
7. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.
8. Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό, προσθέστε περίπου ½ κ.γ. στο μείγμα και ανακατέψτε.



Ντομάτα και καλαμπόκι με ρύζι και κεχρί

50 g ντομάτες
50 g καλαμπόκι
60 g καστανό
(αναποφλοιώτο) ρύζι
(βρασμένο)
30 g κεχρί
(βρασμένο)
20 g χυμό μήλου
10 g ελαιόλαδο
1 κ.σ. νερό
Λίγη ρίγανη

1. Βράστε το ρύζι και το κεχρί, χωρίς αλάτι, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας ή χρησιμοποιήστε ήδη βρασμένο ρύζι και κεχρί που σας έχει περισσέψει.
2. Ξεφλουδίστε τις ντομάτες και κόψτε τις σε μικρά κομμάτια.
3. Γεμίστε μια κασαρόλα με νερό και αφήστε το να βράσει. Προσθέστε τις ντομάτες και το καλαμπόκι. Φροντίστε το νερό να καλύπτει σχεδόν τα λαχανικά σας. Βράστε τα λαχανικά σκεπασμένα για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
4. Στραγγίστε και κρατήστε το νερό τους σε ένα μπολ. Προσθέστε το ρύζι, το κεχρί, τον χυμό μήλου, το ελαιόλαδο και περίπου 1 κ.σ. από το νερό που κρατήσατε στα υλικά που έχετε ήδη βράσει.
5. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε. Ανακατέψτε ανά διαστήματα και, αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό ακόμη.
6. Προσθέστε λίγη ρίγανη.



*... «Μετά το μαγείρεμα
έρχεται η απόλαυση»...*

Φρουτόκρεμα για την κρέμα από φρούτα και δημητριακά (5 μερίδες)

80 g μήλα
220 g ροδάκινα
(ή άλλο φρούτο της
εποχής)
60 g μπανάνες
80 g χυμό μήλου
30 g χυμό πορτοκάλι

1. Κόψτε τα μήλα και τα ροδάκινα σε κυβάκια πάχους περίπου 2 cm και πολτοποιήστε τα ελαφρά χωρίς να τα διαλύσετε τελείως.
2. Κόψτε τη μπανάνα στα τέσσερα και προσθέστε τους δύο χυμούς. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την υφή που θέλετε.
3. Αναμείξτε τη φρουτόκρεμα με την κρέμα δημητριακών.

Συμβουλή:

Όσο περισσότερο χυμό προσθέσετε, τόσο πιο γευστική θα είναι η κρέμα σας.



... «Η κουζίνα, ένα χάλι.
Η μαμά, πασαλειμμένη
από πάνω μέχρι κάτω.
Κι εσύ, μες στην τρελή
χαρά!»...



Οι συνταγές που περιέχονται σε αυτό το φυλλάδιο σχεδιάστηκαν σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Ερευνών για την Παιδική Διατροφή του Ντόρτμουντ στη Γερμανία.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή/και διανομή του περιεχομένου, των εικόνων ή μέρους αυτών, σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση της MAPA GmbH.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.nuk.com

Το σήμα NUK είναι κατατεθειμένο εμπορικό σήμα της MAPA GmbH/Germany

ΦΑΡΜΑΠΡΟ ΕΕ – Χ. ΤΖΗΜΟΥ & ΣΙΑ
Τ 2310 751525, E info@nuk.gr,
www.nuk.gr – www.facebook/nuk.greece