

## ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΓΙΑ ΜΩΡΑ



Οι παρακάτω συνταγές συγκεντρώθηκαν από το διαδίκτυο χάρη στην έρευνα της κας Δέσποινας Κυρίτση και επιμελήθηκαν ώστε να περιέχουν σωστές πληροφορίες. Μπορούν να σας δώσουν ιδέες ώστε να παρασκευάσετε θρεπτικά, δημιουργικά και ...ενδιαφέροντα γευστικά γεύματα για τα μωρά σας, κατά τους πρώτους μήνες εισαγωγής των στερεών τροφών.

Καλή διασκέδαση!

### Σπιτικό, βιολογικό ρυζάλευρο

#### ΥΛΙΚΑ:

βιολογικό καστανό ρύζι

νερό

ελαιόλαδο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αγοράζετε ένα πακέτο βιολογικό καστανό ρύζι.

Αδειάζετε το περιεχόμενο σε ένα δυνατό μπλέντερ ή τρίφτη καφέ (όχι μουλτι).

Κονιορτοποιείτε! Έτσι έχετε έτοιμη την πρώτη ύλη σε μορφή σκόνης!

Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε 200ml νερό και το βράζετε σε δυνατή φωτιά.

Μόλις κοχλάσει χαμηλώνετε αρκετά την φωτιά και ρίχνετε μέσα 50gr από το άλευρο που φτιάξατε.

Ανακατεύετε με τον αυγοδάρτη συνεχόμενα για 8-10 λεπτά.

Αποσύρετε από την φωτιά και αν θέλετε ρίχνετε 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο. Εναλλακτικά το ανακατεύετε με πουρέ φρούτων ή λαχανικών

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Νερό σε αναλογία 4:1 έως 6:1.

Αντί για την εύκολη λύση του συσκευασμένου ρυζάλευρου που κυκλοφορεί στο εμπόριο, προτιμήστε για το μωρό σας να φτιάξετε μόνη σας σπιτική, βιολογική κρέμα ρυζιού!

### **Το καστανό ρύζι:**

Χρειάζεται τριπλάσιο χρόνο βρασίματος και παρουσιάζει μεγάλη ευαισθησία στις αλλαγές θερμοκρασίας, με αποτέλεσμα να αλλοιώνεται γρήγορα.

Είναι αυτό που έχει υποστεί τη μικρότερη επεξεργασία σε σχέση με άλλα ρύζια. Για την παραγωγή του αφαιρείται μέρος ή το σύνολο του εξωτερικού σκληρού φλοιού και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να διατηρεί τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του.

Αποτελεί άριστη πηγή υδατανθράκων (αμυλόζη και αμυλοπηκτίνη) και φυτικών ινών, που διευκολύνουν την εντερική λειτουργία.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες, όπως βιταμίνη Β1, βιταμίνη Β3, βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Ε.

Περιέχει, επίσης, σίδηρο, σελήνιο, κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Δίνει ενέργεια στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα.

Αν και δίνει πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας, τα αμινοξέα που παρέχει είναι πληρέστερα από τα αμινοξέα άλλων δημητριακών.

Όπως όλα τα μη επεξεργασμένα δημητριακά δεν έχει χοληστερίνη, λίπος και νάτριο.

### **Μπισκοτάκια για τα πρώτα δοντάκια**

*Τα μπισκοτάκια αυτά γίνονται πολύ σκληρά και όταν το μωρό τα δαγκώνει δεν σπάνε αλλά λιώνουν σιγά σιγά στο στόμα του. Τα μπισκότα μπορούμε να τα προσφέρουμε ακόμη και όταν το μωρό μας έχει δεν έχει βγάλει δοντάκια!*

*Είναι ιδανικά για μια πρώτη επαφή με τη σίτιση με το χέρι (finger & hand feeding)*

*Έτσι μένει απασχολημένο για ώρα και παράλληλα ανακουφίζεται από τα συμπτώματα της οδοντοφυΐας.*

#### **ΥΛΙΚΑ:**

1 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 φλ. φαρίν λακτέ ή σκόνη φρουτόκρεμα (Προσοχή όχι κατάλληλο για μωρά με αλλεργία στο γάλα αγελάδος)

ή

παρασκευάζετε με βιολογικό αλεύρι ολικής άλεσης, κεχρί, βρώμη & χυμό πορτοκάλι!

3 κ.σ. λάδι

παγωμένο νερό

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 220°

Ανακατεύουμε το αλεύρι με τη φαρίν λακτέ ή τη σκόνη φρουτόκρεμας και σιγά σιγά προσθέτουμε το λάδι

Προσθέτουμε λίγο παγωμένο νερό (περίπου 1/4 φλ.) και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε νερό μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα τοιχώματα του μπολ (θα γίνει σαν σφιχτή μπάλα)

Ανοίγουμε λεπτή ζύμη (περίπου σε πάχος όσο ένα κράκερ)

Κόβουμε τη ζύμη σε ότι σχήμα θέλουμε αλλά αν την κάνουμε σαν βραχιολάκι είναι εύκολο για το μωρό να το κρατήσει όπως επίσης και το μπαστούνάκι (στο οποίο ανοίγουμε επάνω μια τρυπούλα ώστε αργότερα να περάσουμε κορδελίτσα)

Στρώνουμε στο ταψί μια λαδόκολλα και ψήνουμε τα μπισκότα μας για 10-12' ή μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ καφέ χρώμα

Τα αφήνουμε να κρυσώσουν και μετά τα βάζουμε σε αεροστεγές δοχείο

### **Tips:**

*Το αλεύρι πρέπει να είναι κανονικό και όχι αυτό που φουσκώνει μόνο του και η ζύμη πρέπει να είναι αρκετά λεπτή για να μη γίνουν τα μπισκότα μας αφράτα και σπάνε!*

## **ΚΡΕΜΑ ΒΡΩΜΗΣ**



Παίρνουμε νιφάδες βρώμης και τις αλέθουμε σε σκόνη.

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι 180 γρ. νερό.

Μόλις βράσει, ρίχνουμε 3 κουταλιές της σούπας βρώμη ανακατεύοντας γρήγορα.

Μόλις πήξει, το αποσύρουμε από την φωτιά και ρίχνουμε 5 μεζούρες από το γάλα του (αν δεν θηλάζουμε αλλιώς μητρικό\*).

Ανακατεύουμε και είναι έτοιμη. Στην κρεμούλα βρώμης μπορούμε να προσθέσουμε και φρούτα... μπανάνα, αχλάδι κλπ.

\*Το μητρικό γάλα είναι ευαίσθητο στις υψηλές θερμοκρασίες. Πριν το προσθέσετε καλό είναι να αφήσετε το μείγμα να έρθει περίπου σε θερμοκρασία 37°.

## **Κρέμα κριθάρι,κεχρί**

Με παρόμοια διαδικασία με αυτή της βρώμης μπορούμε να παρασκευάσουμε κρέμα από κечρί και κριθάρι.

## **Κρέμα με βρώμη και φρούτα.**

Βράζουμε με λίγο νεράκι 1 μήλο και μισό αχλάδι κομμένα σε κομματάκια χωρίς την προσθήκη ζάχαρης.

Όταν πάρουν βράση, ρίχνουμε μια κουταλιά της σούπας βρώμη (έτσι όπως είναι, όχι τριμμένη).

Αφήνουμε για 1 λεπτό και έπειτα κατεβάζουμε απ' τη φωτιά.

Προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε σταφίδες ή 1 ή 2 ξερά δαμάσκηνα.

Το αφήνετε λίγο να κρυώσει και το αλέθετε.

Η βρώμη χυλώνει και δίνει τέλεια υφή στο μείγμα.

Είναι πανεύκολη και πεντανόστιμη κρέμα.

### **Tips:**

*Αν επιθυμείτε βρίσκετε αρωματικά ροδάκινα και φτιάχνετε κομπόστα ροδάκινο με βρώμη όπως παραπάνω, χωρίς καθόλου ζάχαρη.*

*Επίσης συνδυάστε αν θέλετε 1 μήλο με μισό ροδάκινο και 1 κουταλιά βρώμη.*

*Γενικά όσο πιο πολύ αφήνετε τα φρούτα να βράσουν τόσο πιο γλυκά γίνονται, αλλά δυστυχώς χάνονται οι βιταμίνες. Επιλέξτε να τα βράσετε 3-4 λεπτά.*

*Μπορείτε να πάρετε διάφορες νιάδες ( βρώμη, κεχρί, ντινκελ, σιτάρι, κριθάρι ), να τις βράσετε λίγο και να τις αλέσετε στο μπλέντερ.*

*Μπορείτε να προσθέσετε μέσα και λίγο μπανάνα να γλυκάνει.*

*Μπορείτε να βάλετε και γάλα αν θέλετε. Αν το βρέφος είναι λίγο μεγάλο μπορείτε να βάλετε μέσα λίγο ταχίνι, μύρτιλο, κράνμπερι, να γίνει κάτι σαν μούσλι. Είναι πολύ δυναμωτικά για τα μωρά.*

## **ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΟΣ ΑΡΑΒΟΣΙΤΟΥ**

Παίρνουμε κορν φλαουερ 1 κουτ. της σούπας και το διαλύουμε σε λίγο κρύο νερό.

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι 180 γρ. νερό. Μόλις βράσει, ρίχνουμε το παραπάνω μίγμα και ανακατεύουμε έως ότου πήξει.

Το αποσύρουμε από την φωτιά και ρίχνουμε 5 μεζούρες από το γάλα του (αν δεν θηλάζουμε αλλιώς μητρικό\*).

Ανακατεύουμε και έτοιμη η κρέμα.

\* Το μητρικό γάλα είναι ευαίσθητο στις υψηλές θερμοκρασίες. Πριν το προσθέσετε καλό είναι να αφήσετε το μείγμα να έρθει περίπου σε θερμοκρασία 37°.

## **Μείγμα σκόνης για μπισκοτόκρεμα**

Βάλτε σε ένα μωλ 1 φλ. του καφέ ελαιόλαδο, 1 φλ. του καφέ φρεσκοστυμένο χυμό πορτοκάλι (από γλυκά πορτοκάλια), ελάχιστη κανέλα και ελάχιστη σόδα.

Προσθέστε αλεύρι όσο πάρει να γίνει μια ωραία λεία ζύμη και ψήστε την στο φούρνο.

Στην συνέχεια βάλτε τα ψημένα μπισκοτάκια στο μπλέντερ και αλέστε. Θα πάρετε μια μυρωδάτη σκόνη που χρησιμοποιείτε σαν τις έτοιμες κρέμες σε σκόνη.

Κατά την παρασκευή της κρέμας προσθέστε νερό ή γάλα.

## Κρέμα κινόα (μια συνταγή από την Παιδιάτρο)



Η κινόα είναι ένα φυτό που προέρχεται από τη Ν.Αφρική. Οι σπόροι του είναι πηγή πρωτεΐνης και πολλών βιταμινών.

Στα καταστήματα βιολογικών θα τη βρείτε ως por Quinoa.

Βράζεται σε αναλογία 1 κ.σούπας με 50 ml νερό και έτσι δημιουργείται μια κρέμα που σιγά σιγά πήζει. Στην κρέμα αυτή μπορείται να προσθέσετε πουρέ φρούτων και λαχανικών.

Μπορείτε να ξαναλιώσετε το μίγμα με ραβδομπλέντερ εάν επιθυμείτε μια πιο ομοιογενή υφή (για μικρότερα μωρά)

Η κινόα μπορεί να προσφερθεί από πολύ νωρίς ακόμα και αντί του ρυζάλευρου.

### Περισσότερες ιδέες:

1.<http://www.homemade-baby-food-recipes.com/babyfirstfood.html>

2.<http://www.annabelkarmel.com/recipes/ba> 3.<http://wholesomebabyfood.momtastic.com/bies-6-9-months>

4.<http://www.tommeetippee> 5.<http://babyworld.co.uk/2011/10/baby-led-weaning-breakfasts-6-months/.co.uk/advice/show/advice/2070/Baby-Food-Recipes/>

6.<http://www.babybaby.gr/showarticle.jsp?CMRCode=11OENHGEL&CMCCode=010302&extLang=>

7.<http://www.babytips.gr/Tips/-/Babytips.gr/party-recipes.html>