



Cocina para niños

Consiga que coman de todo

RECETAS SANAS
Y DELICIOSAS

BLUME

EMILY LEARY



Título original:
Get Your Kids to Eat Anything

Edición Eleanor Maxfield, Ella Parsons, Lucy Bannell

Diseño Jaz Bahra

Fotografía Tom Regester

Ilustración Ella Mclean

Estilismo Becks Wilkinson (gastronomía),
Agathe Gits (utilería)

Maquillaje Dominika Kasperowicz

Traducción Antøn Antøn

**Revisión de contenidos gastronómicos
de la edición en lengua española**

Alfredo Pestana Mota

Profesor de cocina y creador de contenidos gastronómicos

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2021

© 2021 Naturart S. A. Editado por BLUME
Carrer de les Alberes 52, 2.º Vallvidrera, 08017 Barcelona
Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net
© 2019 Octopus Publishing Group Ltd, Londres

ISBN: 978-84-18459-67-2

Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME:NET

Este libro se ha impreso sobre papel manufacturado con materia prima procedente de bosques de gestión responsable. En la producción de nuestros libros procuramos, con el máximo empeño, cumplir con los requisitos medioambientales que promueven la conservación y el uso responsable de los bosques, especialmente de los bosques primarios. Asimismo, en nuestra preocupación por el planeta, intentamos emplear al máximo materiales reciclados y solicitamos a nuestros proveedores que usen materiales de manufactura cuya fabricación esté libre de cloro elemental (ECF) o de metales pesados, entre otros.

En todas las recetas se han empleado las medidas estándar de cucharas.

1 cucharada = cuchara de 15 ml

1 cucharadita = cucharita de 5 ml

Las hierbas aromáticas han de ser frescas salvo que se indique lo contrario.

Cocina para niños

Consiga que coman de todo



RECETAS SANAS Y DELICIOSAS

BLUME

EMILY LEARY

Para Mark, JD y Jay.

**Y para mi madre, que me enseñó
todo lo que sé; sin su ánimo, este
libro no existiría.**



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN: LA FILOSOFÍA • 6

FASE 1: INTRODUCIR LO DESCONOCIDO EN LO CONOCIDO • 22

FASE 2: EDUCAR • 60

FASE 3: DESCUBRIR LA DIVERSIÓN EN LA COMIDA • 102

FASE 4: ADENTRARSE EN LO DESCONOCIDO • 140

FASE 5: CONSOLIDAR LA VARIEDAD • 176

CONCLUSIÓN • 214

LISTAS DE LA COMPRA SEMANALES • 215

ÍNDICE • 220

AGRADECIMIENTOS • 224

Introducción

LA FILOSOFÍA

«Antes le encantaba el brécol, pero ahora ni lo toca. Ya solo le gustan un par de hortalizas».

«Si no es beis, ni siquiera deja que se le ponga en el plato».

«Las alubias eran su comida favorita la semana pasada, pero ahora se pone fuera de sí cuando ve una en sus espaguetis».

«Les encantan las hortalizas en la guardería, pero en casa solo comen palitos de pescado».

¿Le resulta familiar? ¿Y qué me dice de esto?:

«Tenemos tan poco tiempo que solemos tomar las mismas comidas casi todas las semanas».

«Como no quiero que la hora de la comida se convierta en una batalla, nos ceñimos a los platos que sabemos que nos gustan a todos».

«Hay veces en las que acabo preparándole una cena distinta a cada miembro de la familia».

Son comentarios que escucho con mucha frecuencia, tanto como madre como en mis años de trabajo en el ámbito de la alimentación familiar. Yo misma me he visto haciendo alguno que otro de estos.

Que los niños sean quisquillosos con la comida es de lo más normal y puede deberse a diversos motivos. Puede que no se sientan del todo bien, que solo están en la fase del «no», que se hayan acostumbrado a una dieta de chucherías en unas vacaciones familiares, etcétera. Pueden tener razones que a ellos les parezcan racionales: no querer tomarse una sopa porque tenga «puntos verdes» (especias) puede resultarles de lo más sensato.

Sean cuales sean las razones, en la gran mayoría de los casos es totalmente posible lograr que los niños adopten (o retomen) una actitud sana y aventurera ante la comida. En mi experiencia en cuanto a la alimentación infantil (tengo una hija de siete años con un largo historial de infecciones crónicas de garganta y un hijo de once años con trastorno del espectro autista), he aprendido que los colores, los aromas, las texturas y los sabores desconocidos suponen los retos más habituales a la hora de comer. Si la comida no tiene el aspecto, el aroma, el tacto o el gusto a los que los niños estén acostumbrados, la pueden rechazar de inmediato. Todos hemos gritado más de una vez eso de «¿Pero cómo puedes saber que no te gusta si no lo has probado?», ¿verdad?

Incluso un alimento conocido, si se presenta de una forma desconocida, puede provocar problemas, como si a una familia acostumbrada al pescado empanado se le sirviese «desnudo». O si se hornea salmón, que es rosa, cuando esta misma familia está acostumbrada al blanco del bacalao. Si bien la neofobia, o el miedo a lo nuevo, es una etapa muy natural por la que pasan la mayoría de los niños, si esta se convierte en un hábito a largo plazo, puede dar lugar a dietas muy limitadas.

Hace unos años tuve que lidiar con mis propios problemas con relación a la alimentación de mi familia. Siempre me había gustado la cocina, aunque antes de tener hijos había cinco comidas que eran mis favoritas y las tomábamos constantemente. Estábamos metidos en una rutina, pero tampoco es que nos preocupara.

Entonces nació nuestro hijo y llegaron los problemas con la alimentación: el bebé tenía una pronunciada ictericia, no me subía bien la leche y, además, le diagnosticaron alergia a los productos lácteos (que, por fortuna, ya no tiene). Tras esta concatenación de complicaciones, puede comprenderse el placer que fue cuando, a los seis meses de edad, le introdujimos la alimentación sólida. Además, le encantaban los purés de hortalizas: todo iba a ser muy fácil a partir de entonces...

Y, durante una época, lo fue: alimentar a un bebé no es tan complicado, ya que no se espera que tome una gran variedad de alimentos. Cuando creció y se convirtió en un niño activo, JD se decantó por ciertas comidas, y yo se las preparaba encantada. Sin embargo, llegó un punto en el que era casi imposible introducirle ningún alimento nuevo.



Un día en el que mi madre estaba de visita, me dijo, casi de pasada, que casi todo lo que JD tomaba de la cena era de color naranja. ¡Y era cierto! No había duda de que las comidas favoritas de JD tenían calabaza moscada, boniato, zanahoria o nabicol. Aunque se trata, claro está, de hortalizas saludables, fue un aviso que me hizo darme cuenta de que el concepto que tenía mi hijo de lo que hacía que un alimento fuera sabroso se estrechaba.

Tras aquello, se fue poniendo de manifiesto que JD contaba cada vez más con que la comida fuera predecible, la misma, normal. Las compras de comida parecían ser la misma una semana tras otra. Prácticamente podía prepararle sus comidas favoritas con los ojos cerrados.

Pero ¿quién culpa a un niño por ser reticente con los alimentos nuevos? Imagine que se acerca a alguien que durante toda su vida solo ha visto manzanas rojas y redondas y le ofrece una azul y triangular. Aunque le dijera que sabe igual de bien que una manzana normal... ¿le creería? Puede que no.

Cuando servimos los mismos ingredientes preparados de la misma manera y combinados del mismo modo una y otra vez, lo que hacemos es establecer «reglas» muy cerradas en nuestro subconsciente (y en el de nuestros hijos) acerca de qué es «lo normal», lo que hace que se vuelva natural rechazar lo que sea nuevo o diferente.

Mi hijo miraba los nuevos alimentos con recelo, y, aunque intentaba presentarle los platos, tras pocos éxitos (y temerosa de que no se estuviera nutriendo lo suficiente), volvía a ponerle los ya conocidos unos días antes de probar otra cosa. Y nada... Hubo momentos en los que sentí que JD estaba aguantando, a la espera de que yo cediera. Si alguna vez un niño ha rechazado su comida favorita solo porque se la ha cocinado de una forma un tanto diferente, es probable que esté asintiendo con la cabeza.

 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS

Barritas de frutas y avena al horno

Esta mezcla de frutas, sirope de arce y yogur natural se hornea hasta que se asienta y se corta en barritas, las cuales tienen una deliciosa textura que oscila entre la de las gachas de avena y la de la galleta de avena. Están deliciosas tanto frías como calientes; además, pueden emplearse las bayas frescas que haya recolectado.

450 g de yogur natural, y un poco más para servir
 3 huevos camperos medianos
 1 cucharada de extracto de vainilla
 120 ml de sirope de arce
 2 plátanos, machacados
 400 g de avena
 ¼ de cucharadita de sal
 1 cucharada de levadura en polvo
 1 ½ cucharada de mezcla de especias dulces en polvo
 150 g de frutos secos y semillas (tipo anacardos y pipas de girasol)
 150 g de frutas deshidratadas (tipo pasas y arándanos rojos)
 un poco de mantequilla sin sal o de aceite sin sabor, para engrasar
 150 g de frutas del bosque frescas (la combinación que prefiera)

Precalente el horno a 200 °C (a 180 °C si tiene ventilador), gas en la marca 6. Engrase una bandeja refractaria de 30 x 25 cm.

Use un bol grande para mezclar el yogur, los huevos, la vainilla, el sirope de arce y los plátanos machacados. Añada la avena, la sal, la levadura en polvo, la mezcla de especias dulces, los frutos secos, las semillas y las frutas deshidratadas, y mézclelo todo hasta que se combine bien.

Ponga la masa resultante en la bandeja ya preparada y cúbrala con las frutas del bosque frescas. Tápelo todo con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos, hasta que se haya asentado por completo.

Corte en rectángulos y tómelos tanto calientes como fríos con una generosa cucharada de yogur natural.

CONSEJO

- *Emplee este horneado de avena para celebrar las frutas de temporada e introducir nuevos sabores. Los higos quedan también muy bien, y lo mismo sucede con las ciruelas. También puede probar a usar una combinación de manzanas, canela y nueces para elaborar una especie de tarta de manzana saludable para desayunar.*
-





Quesadillas de manzana y queso ahumado

Como las reglas de la comida están hechas para romperse, nos vamos a salir del guion con esta receta de frutas salada. Aunque estas quesadillas, hechas con tortillas al tomillo, tienen cero puntos de autenticidad, me encanta la fusión de los sabores clásicos ingleses con el toque de inspiración mexicana.

Para las tortillas

240 g de harina integral, y un poco más para espolvorear
½ cucharadita de levadura en polvo
¼ de cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
4 cucharadas de hojas de tomillo finamente picado
50 ml de leche entera
60 ml de agua

Para el relleno

300 g de queso ahumado, rallado
2 manzanas verdes, descorazonadas y cortadas en finas rodajas
sal y pimienta

CONSEJO

- Si dispone de poco tiempo, las tortillas de harina comerciales también quedan bien: basta con que espolvoree las hojas de tomillo sobre el queso antes de poner la segunda tortilla en la sartén.

Para elaborar las tortillas, mezcle en un bol la harina, la levadura en polvo y la sal. Añada el aceite, el tomillo y la leche a un recipiente que contenga el agua indicada. Practique un pozo en los ingredientes secos, vierta en él el contenido del recipiente y mézclelo todo.

Haga una bola con la masa (pero no la amase demasiado).

Corte la masa en 8 trozos iguales y estire cada uno sobre una superficie de trabajo enharinada hasta formar una fina tortilla redonda de unos 20 cm de diámetro.

Ponga una sartén grande de fondo grueso a fuego vivo y, cuando esté caliente, dore cada tortilla 30 segundos por cada lado para que adquiera un poco de color. Envuelva todas las tortillas en un paño de cocina caliente un tanto húmedo para que sigan blandas mientras continúa trabajando.

Para el relleno, baje la sartén a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén, reparta una fina capa de queso, cúbrala con una capa de manzana en rodajas y condimente con una pequeña pizca de sal y abundante pimienta. Agregue otra capa de queso. Cubra con una segunda tortilla: ya estará hecha la primera quesadilla.

Dore durante 2 minutos hasta que la quesadilla esté dorada por debajo; después, dele la vuelta con una espátula y siga cocinando durante 1 minuto más hasta que ambos lados estén dorados.

Córtela en cuñas y sírvala de inmediato (también puede dejarla en el horno para que se mantenga caliente mientras se preparan las demás quesadillas).



Cocina para niños plantea una hoja de ruta alcanzable para aquellos padres y madres cuyos hijos se muestran quisquillosos con la comida.

Emily Leary (@amummytoo) le guía a través de un programa de cinco fases en el que aborda los problemas a la hora de comer de una manera holística, vincula la imaginación con los alimentos y sitúa a los padres al lado de sus hijos, y no contra ellos.

«Emily ha logrado combinar su conocimiento de madre y su pasión por la comida para brindarnos un libro de cocina excelente y realmente útil».

Priya Tew, galardonada nutricionista, dietista colegiada, bachiller universitaria en Ciencias y máster en Ciencias



Preservamos el medio ambiente
• Reciclamos y reutilizamos.
• Usamos papel de bosques gestionados de manera responsable.

