

Col·lecció QuèViures, 9  
*Cuina natural per al meu nadó*

Edicions Sidillà SL

La Bisbal d'Empordà 17100

info@edicionssidilla.cat

www.edicionssidilla.cat

Títol original: *Je cuisine bio pour mon bébé: Des petits pots aux petits plats...*

Terre Vivante, 2022

© del text i de les fotos: Maria Chioca

© de la traducció: Mariona Cortadellas

© d'aquesta edició: Edicions Sidillà

Disseny: J. Pujadó

Correcció: Xavier Cortadellas

Primera edició: Febrer 2025

Edicions Sidillà és soci protector d'Amics de la Bressola

Aquest llibre s'ha imprès a la Impremta Pagès, d'Anglès (la Selva)

ISBN: 978-84-128185-8-1

Dipòsit legal: GI 109 2025

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 932720445 o [cedrocat@cedro.org](mailto:cedrocat@cedro.org)



MARIE CHIOCA

Dels  
**potets**  
als  
**platets**

**Cuina**  
**natural**  
per al  
meu **nadó**

Traducció de Mariona Cortadellas



La Bisbal d'Empordà, 2025

# Sumari

7	<b>Prefaci</b>	53	<b>De passats 6 mesos a 8 mesos</b>
9	<b>Cuinar per a un nadó</b>		<b>A la descoberta del gust</b>
10	Pares «zen», àpat guai, nadó feliç	55	Puré de mongetes i pit de pollastre
11	Diversificació: prudència i sentit comú per prevenir les al·lèrgies.	57	Panada amb tomàquet i rovell d'ou
17	Desenvolupar el (bon) gust del nadó	59	Mussolina d'enciam amb patata i mantega
19	Natural per als nadons?	62	Puré «Bona Aparença»
21	Els estris de cuina	64	Crema de xirivia amb formatge gruyère
23	Organitzar-se bé és molt senzill!	66	Puré de verdures verdes
25	Quines racions a quina edat?	68	Llenties vermelles amb tomàquet
29	Petites notes importants en relació a aquest llibre	70	Estofat de bou amb pastanagues, cebetes i macarrons
31	<b>De 5-6 mesos</b>	73	Vedella a la provençal
	<b>Les primeres introduccions</b>	76	Brandada de bacallà
32	La primera petita crema de verdures	78	Batut de fruita per berenar
35	Potets 100% pastanaga	80	Crema d'arròs de vainilla i coulis de gerds
38	Potets de carbassó i arròs	83	El batut energètic d'arròs i plàtan
41	Crema suau de fonoll	84	Crema anglesa de flor de taronger
43	Brou d'espelta de gra petit amb flor de taronger	85	Petit suís de fruites fresques
46	Crema per berenar amb fruita i cereals		
49	Compota d'infusió d'anís verd		

87	<b>De passats els 8 mesos fins a un any</b>	123	<b>A partir d'un any</b>
	<b>A la descoberta de noves textures</b>		<b>A taula amb els grans!</b>
88	Mussolina de bròcoli amb formatge fresc de cabra	124	Suflé fàcil de carbassó
90	Fondue de fonoll amb oli d'oliva i pasta al parmesà	126	Bistec rus de pollastre i cebes
92	Potets de verdures d'estiu amb xai i sèmola	128	Estrelles petites amb pesto
95	Puré irlandès	130	El «pollastre a la basca» de tots els petits (i dels més grans...)
98	Risotto de formatge comté i de carbassa de rabequet	134	Tabule humit amb crudités
100	Hummus casolà sense sèsam	137	Pastissos de carbassa al vapor
102	Petita terrina fàcil de verdures i peix	140	Plat dels Andes
104	Polenta bolonyesa	142	Estofat per al nadó, el papa, la mama...
106	Potatge espès de salmó, civada i porros	145	Pasta a la carbonara per als angelets
109	Petits flams de pastanaga amb formatge comté i comí	148	Ous al plat amb la crema perduda
112	Lassi indi dels nadons	150	Mussaca per a nadons
114	Farinetes de nadó	152	Pastís al vapor per a petits llaminers
116	Arròs amb llet i «caramel» de mascavado	154	Crema de postres amb espelta i mel
118	Les «Galetes BB»	156	El seu primer pastís de xocolata d'aniversari!
		159	<b>Índex alfabètic de receptes</b>
		162	<b>Índex d'ingredients</b>



# Prefaci

Com a pediatra, l'alimentació del nadó és una qüestió recurrent a la nostra consulta. Les mames (i els papas també...) sovint tenen pressa per començar l'aventura de la cullera, per alimentar el seu petit d'una manera diferent que amb la llet. Aquest període, conegut com el procés de diversificació alimentària, és molt esperat i és un plaer compartit entre el nadó i els seus pares.

A la meva pràctica del dia a dia, provo sempre d'aconsellar, de tranquil·litzar i sobretot de no ser massa rígida... I creieu-me quan us dic que no és pas tan fàcil...

He descobert amb molt de gust aquest llibre: l'autora és una mare a qui vaig fer el seguiment dels seus fills, i ara, del primer net... sí...

Aquest llibre no és un simple recull de receptes naturals, descobrirem en el decurs d'aquestes pàgines les receptes senzilles d'una mare que no estigmatitza els potets, que demostra sentit comú i benevolència, i que recomana sempre adreçar-se al metge en cas de, per exemple, una patologia.

A la nostra societat en la qual l'alimentació és de mica en mica processada i fins i tot ultraprocessada, en constato els efectes quotidians (sobrepès, i fins i tot l'obesitat d'infants cada cop més joves), aquest llibre és un parèntesi encantador, senzill, eficaç i perfectament il·lustrat.

Sense cap mena de dubte el recomano als futurs pares...

Sylvie Illy-Blanchard  
Pediatra





# Cuinar per a un nadó...

De potets preparats per a nadons n'hi ha de tota mena, per a tots els gustos i per a totes les edats... I evidentment això funciona bé, però encara que els que hi ha generalment són d'una qualitat acceptable, per a la salut del vostre nadó res no podrà substituir els productes frescos que vosaltres li cuinareu de la manera més senzilla que pugueu. A més, aquesta opció serà molt més econòmica que els petits potets que, al final, acaben pesant molt en una economia familiar.

Però potser heu pensat que senzillament esteu massa desbordats(es) per fer a casa els àpats dels vostres nens? No us hi amoïneu. Amb tota franquesa us diré que no us caldran més que un o dos minuts per tirar algunes verdures tallades a rodanxes a dins d'una olla i poc més, per coure-ho i barrejar-ho tot. Fins i tot a vosaltres mateixos us deixarà molt satisfets.

La satisfacció de preparar amb amor uns platets tan bons que us sorprendreu a vosaltres mateixos acabant voluntàriament el final del bol (per poc que el petit golafre es digni a deixar-vos-en un xic...).

La satisfacció de saber que donareu al vostre nadó el que és millor per a la seva salut: productes frescos, cuits de manera que han preservat totes les vitamines, pobres de sal i de sucre, idealment dosificats en proteïnes i matèries grasses, i tant lliure d'al·lèrgens com pot ser.

En fi, la satisfacció de veure despertar a casa del vostre menut el seu sentit del gust d'una manera molt més bona que amb els potets preparats

amb un gust una mica massa uniformitzat... Fareu d'ell un gastrònom capaç d'apreciar les verdures i el valor dels productes frescos. Els bons costums alimentaris s'aprenen al bressol, i mai, mai no és massa aviat per menjar bé!

### **Pares «zen», àpat guai, nadó feliç...**

Lluny de ser llargues o complicades, les receptes d'aquesta obra no demanen més que un mínim de temps i de material. Altrament, per tal d'evitar una certa forma de «sobreinversió efectiva» en relació amb el platet que acabeu de preparar, i distanciar-se'n una mica per no emocionar-se massa per la cara del nadó davant de la seva primera cullerada d'aquesta o d'aquella nova verdura... Aquest no serà potser l'últim plat que us haureu d'acabar amb un aire desil·lusionat, però no us desanimeu: un dia el vostre nadó menjarà de tot, i en gran part serà gràcies a la vostra serena perseverança!

Alguns nadons particularment voraçs ploren entre cada cullerada (més de pressa, més de preessa, em moro de fam!), i d'altres, amb la gana d'un pardal, s'atiparan a la meitat del seu plat... Això pot fins i tot variar d'un àpat a l'altre sense cap explicació «racional»: un dia en mode golafre, l'endemà en mode asceta, el nadó en sap molt més que nosaltres d'escoltar la seva gana. La paraula mestra —per dir-ho així i en teoria— consisteix doncs sempre a mostrar un posat impertorbable (com a mínim de façana...) ja que els àpats han de ser abans que res moments de serenor, de comunicació intensa entre el nadó i vosaltres. Si el vostre petit us nota

tensos, ansiosos, s'angoixarà sense que entengui bé per què, i cada àpat pot ser un perill de transformar-se en una prova de força...

Llavors, aprofiteu bé amb tota la calma aquests moments ja que un dia —no pas gaire llunyà— el vostre petit menjarà com un nen gran i vosaltres ho viureu amb tant d'orgull... com de nostàlgia. Aquest temps us semblarà tan llunyà, el temps de les galtones desmesuradament brutes, les impagables ganyotes, les manotes rodones picant al plat de sopa i la «fumigació» de puré amb espinacs sobre la vostra bonica camisa blanca!

### **Diversificació: prudència i sentit comú per prevenir les al·lèrgies**

Les modes són a vegades una mica desconcertants... En el temps dels nostres besavis, els nadons grossos i rodonets es delectaven per farinetes de cereals que fossin com a mínim vigoritzants. Els nostres avis de vegades van alimentar els seus nadons a base de llet concentrada de pot... La generació en edat de ser pares avui ha conegut una diversitat una mica massa precoç amb suc de taronja a les 6 setmanes, les primeres compotes als 2 mesos i mig, carn, ou i peix als 4 o 5 mesos, fruites exòtiques als 6 mesos.... Després de nombrosos pediatres, metges nutricionistes i al·lèrgògens, la formidable «explosió» d'al·lèrgies alimentàries no hauria arribat si no hi hagués hagut aquesta diversificació massa ràpida. Però quina moda hi ha ara?

Avui, les indicacions oficials de l'OMS recomanen primer de tot l'alimentació làctia exclusiva del pit o del biberó si pot ser fins a l'edat de 6 mesos.

És només després (o des dels 5 mesos si el vostre pediatre pensa que l'alletament ha de ser una mica més complet) que podem introduir les verdures fàcils de digerir i poc al·lèrgitzants (pastanaga, carabassó, porro, mongetes verdes, espinacs, etc.), els olis vegetals ben adaptats (oliva, colza o encara barrejats amb olis naturals específics per a nadó), les fruites no exòtiques i els cereals, però idealment sense gluten en els primers mesos (principalment sota la forma de flocs d'arròs, de mill o de quinoa).

Després d'haver introduït algunes verdures soles (a priori, cap als 6 o 7 mesos), i a mesura que el nadó beu menys llet maternal o infantil, podem passar a la introducció progressiva de productes làctics tipus petit suís, iogurts, alguns formatges, però també, de la carn magra en racions molt petites (veieu p.17). El rovell d'ou cuit i el peix també poden ser introduïts lentament ja que són aliments molt bons per al desenvolupament del nadó, però sempre amb el consentiment del pediatre ja que tot depèn de les sensibilitats al·lèrgiques familiars (per a alguns nadons, caldrà per exemple esperar passat l'any).



Podem també, sempre cap als 7 mesos, proposar les patates i les verdures de la família de les crucíferes (començant pel bròquil, en general el més ben tolerat), vigilant que el nadó no tingui gaires inflors. Si no hi ha un terreny familiar particularment sensible, aquest serà el moment d'utilitzar els cereals que continguin una mica de gluten com l'espelta o l'ordi, així com certs llegums barrejats (principalment les lleties vermelles) que són bones proteïnes vegetals per variar de la carn o del peix.

Cap als 8 o 10 mesos, l'ou es pot donar sencer si l'infant no presenta un terreny atòpic, però amb la condició de coure bé la clara.

### Una diversitat sense problemes

Durant la diversificació, cada aliment ha d'estar introduït sol, durant 2 o 3 dies abans de passar al següent, i no s'ha de dubtar a demanar consell al metge si es desencadena una reacció (èczema, mal de panxa, etc.). El primer any, la diversificació es fa amb cura, **però tenint en compte de fer evolucionar bé les textures** (purés llisos i fluids al principi fins als trossos petits o bocins) ja que s'ha d'evitar de triturar gaire estona els àpats del nadó: com amb els adults, mastegar optimitza en efecte la bona digestió dels aliments...

A partir d'1 any, apareixen el menjar cru i els trossos petits, així com l'ou una mica menys cuit (*à la coque*, amb escuma, amb truita, etc.) amb la condició de ser molt fresc. És també el moment de compartir amb el nadó un bocí de xocolata! Però amb prudència...

Sempre cap a l'any, el nadó participarà una mica més i de mica en mica en els àpats familiars, aquesta etapa serà un període clau per fer-li adquirir bons costums alimentaris per tota la seva vida. Doneu-li un bon exemple, ja que els infants són molt sensibles al mimetisme, i si vosaltres li serviu un puré d'espínacs mastegant davant del seu nas patates fregides i salsitxes de frankfurt, correu el risc que s'emmurriï una mica amb les verdures... És per això que a partir del tercer capítol, trobareu moltes idees de plats saborosos i equilibrats per compartir amb família, tan ben adaptats al vostre gust com al seu, i la mar de convenients per al desenvolupament del vostre menut.

A partir dels 18 mesos, el vostre «gran» nadó podrà digerir sense problema tots els llegums (unes excel·lents fonts d'energia, de proteïnes, de fibres i de minerals), totes les verdures (excepte si hi ha una eventual predisposició al·lèrgica familiar), totes les carns i la majoria dels peixos (evitant els més contaminats). Només les nous (ametlles, avellanes, cacauets, etc.) i alguns aliments amb fort potencial al·lèrgic (alvocat, marisc, fruites exòtiques, etc.) han de ser evitades, o com a mínim s'ha de consultar al metge abans que les introduïu.

### Una mica de prudència

Alguns llibres sobre l'alimentació natural dels nadons defensen per exemple la utilització de «llets» (o de purés) oleaginosos des dels primers mesos amb l'objectiu que el nadó aprofiti els bons àcids grassos essencials. Això pot ser discutit, però quan els meus fills eren petits el seu pediatre ens ho



va desaconsellar formalment ja que els xocs al·lèrgics, després de consumir ametlles, avellanes, cacauets (etc.) són poc freqüents, però sovint gravíssims... i com que podem aportar al nadó tot això que necessita sense donar-li cap d'aquests aliments, jo sempre m'estimo més no córrer aquest risc...

Així, doncs, les grans línies de la diversificació alimentària s'han d'anar fent certament amb un xic de relaxació (sense estressar-se gaire, ni dramatitzar, ni voler seguir-ho tot absolutament fil per randa ja que cada nadó és diferent), però tenint un bon sentit d'observació... També és per això que la preparació de potets «casolans» és ideal, ja que és gairebé impossible (ex-

cepte amb certes compotes de fruites) trobar en el comerç d'aliments per a nadons potets que continguin només un ingredient: si esteu pensant a introduir els espinacs a l'alimentació del vostre nadó amb un potet industrial, potser també li introduireu de manera «salvatge» la patata i la crema...

Com molts pares, estareu certament desconcertats de trobar tants consells contradictoris sobre les edats d'introducció, que poden a vegades variar en funció de les fonts... En cas de dubte, tingueu confiança en el vostre