

Квашеная капуста для детей



Этот продукт занимает особое место в русской кухне - его используют для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Пришла пора поговорить о роли квашеной капусты в рационе детей. Вы узнаете, с какого возраста малышам можно предлагать квашеную капусту? Кому из детей она противопоказана? Какие блюда из нее можно приготовить?

Чем полезна квашеная капуста

Уникальность квашеной капусты состоит в том, что она содержит и пребиотики, и пробиотики. За счет этого улучшается микрофлора кишечника, уменьшается (исчезает) интенсивность процессов гниения. Этот продукт особенно

полезен при дисбактериозе, когда организм не вырабатывает микроорганизмов, необходимых для формирования нормальной микрофлоры кишечника. В борьбе с патогенными микробами помогают содержащиеся в квашеной капусте кислоты - уксусная и молочная.

Соленая и квашеная капуста - ценный источник витаминов и минералов. Аскорбиновой кислоты почти в 5 раз больше, чем в цитрусовых. Кроме неё, продукт содержит:

- тиамин;
- рибофлавин;
- фолиевую кислоту;
- токоферол;
- каротин;
- железо;
- фосфор;
- кальций;
- бор;
- цинк;
- медь.

Без этих элементов невозможно полноценное функционирование организма, правильный обмен веществ, формирование и укрепление тканей.

К специфическим свойствам продукта относится его способность стимулировать отделение желудочного сока, ферментов поджелудочной железы, желчи, активировать работу кишечника.

Капустный рассол улучшает аппетит, оказывает антимикробное действие, усиливает иммунитет, препятствует интоксикациям, избавляет от бессонницы, помогает в лечении лямблиоза и гельминтозов.

Стоматологи отмечают положительный эффект от регулярного употребления продукта - становятся крепче не только десны, но и зубы. За счет антибактериального эффекта уменьшается вероятность стоматита и иных заболеваний ротовой полости.

С какого возраста детям можно квашеную капусту

Насыщенность ферментами, натрием и пищевыми волокнами делает квашеную капусту детям младше 2 лет неподходящим блюдом.



Пищеварительный тракт малышей не способен расщеплять грубую клетчатку, а сок и кислоты могут провоцировать повышение газообразования.

Пользу квашеная капуста может принести детям старше 2,5-3 лет. В первый раз предлагать ребёнку продукт следует в составе блюда с нейтральным или мягким вкусом, например, картофельным пюре. Достаточно 1-2 ст. ложки.

Разбавленный пополам с водой рассол в профилактических целях или для улучшения аппетита можно пить с 2 лет: по ½ стакана.



Если малышу блюдо категорически не нравится, не нужно настаивать. К специфическому острому привкусу продукта привыкают не сразу. Чтобы сделать его более привлекательным, рекомендуется:

- замачивать капусту перед употреблением на 5–10 мин. в подслащенной воде, чтобы удалить лишнюю кислоту;
- добавлять рафинированное растительное масло.

Включать в меню продукт можно 1–2 раза в неделю.

Детям старше 4 лет можно предлагать порцию до 100 г квашеной капусты за один прием пищи. Больше не рекомендуется, так как это может привести к коликам и вздутию живота. После 7 лет при хорошей переносимости есть овощ можно по желанию в составе любых блюд или самостоятельно.

С чем сочетать

Другие продукты с кислым или острым вкусом в сочетании с квашеной капустой для детского питания не подходят. Нельзя добавлять в неё горчицу, хрен, репчатый сырой лук, клюкву. Нежелательны также маринованные или соленые огурцы, грибы.



Большое количество соли, горечи, кислоты провоцируют раздражение слизистых ЖКТ, вызывают излишнее отделение ферментов, могут приводить к тошноте, несварению и коликам.

Рекомендуемые блюда с квашеной капустой для малышей:

- винегреты без приправ;
- щи на курином бульоне или вегетарианские;
- вареники.

Можно добавлять её в качестве гарнира к отварному мясу или котлетам. Важно помнить, что термическая обработка приводит к потере значительной части витаминов. Но в тушеном или отварном виде квашеную капусту можно детям в большом количестве, так как она легче перерабатывается в ЖКТ.

Противопоказания к употреблению

Отказаться от включения квашеной капусты в детское меню необходимо при патологиях щитовидной железы, заболеваниях желудка, печени, кишечника, склонности к метеоризму, диарее, воспалительных заболеваниях почек.



Симптомом непереносимости продукта могут быть резкие колики, вздутие живота, частые нарушения стула.

Рецепты

Классический рецепт приготовления квашеной капусты

3 кг капусты очищаем от верхних листьев и шинкуем соломкой. Добавляем 20 г соли и перетираем до получения сока. Добавляем 3 ст. л. сахара и натертую на крупной терке морковь (около 200 г), перемешиваем.

Закладываем в емкость, уплотняем, сверху кладем гнет и оставляем в теплом помещении на 3–7 дней (срок, необходимый для заквашивания капусты, зависит от ее сорта, температуры помещения, от того, насколько мелко она нарезана). Когда квашеная капуста будет готова (это легко понять по ее вкусу), убираем в прохладное темное место.



Салат из квашеной капусты с болгарским перцем и зеленым луком

Болгарский перец нарезаем соломкой и смешиваем с квашеной капустой. Заправляем салат растительным маслом и посыпаем измельченным зеленым луком.

Рагу с квашенной капустой для детей от двух лет

Два стакана квашеной капусты заливаем стаканом воды,

оставляем на полчаса. Затем отжимаем воду и тушим с ложкой растительного масла. Картофель отвариваем до полуготовности в воде, в которой замачивалась капуста. Отдельно пассеруем морковь и лук. Смешиваем

все ингредиенты, добавляем соль и специи по вкусу и запекаем в духовке до готовности картофеля.



Гуляш с квашеной капустой

Мясо нарезаем маленькими кусочками, обжариваем до румяной корочки. Солим, добавляем нарезанный репчатый лук, сладкий перец, даем закипеть. Заливаем томатным соком, накрываем крышкой или фольгой и отправляем в духовку на 30 минут. Добавляем квашеную капусту и нарезанный кубиками картофель и ставим в духовку еще на 45 минут.

Щи для детей из квашеной капусты

Ингредиенты: говядина – 100 г, картофель – ½ шт., морковь –

¼ шт., лук репчатый – 1/8 шт., капуста квашеная – 1 столовая ложка, бульон – 1,5 стакана, корень петрушки – 1/8 шт., сметана – 1 чайная ложка, томат-пюре – ½ ч. ложки, масло сливочное – 2 чайные ложки, раствор соли – ½ ч. ложки, сахар – ½ ч. ложки.

Приготовление: Первым делом нужно сварить из мяса бульон. Основной продукт для щей – это свежая капуста. Но можно щи варить и из квашеной капусты. Квашеную, не очень кислую рубленую капусту необходимо отжать и мелко порубить ножом. Лук чистят и мелко режут, а морковь, предварительно очищенную, натирают на терке. Томат-пюре, подготовленную капусту, морковь и лук нужно тушить 30-40 минут в закрытой посуде на слабом огне. К ним следует добавить сливочного масла, немного сахара и, чтобы не пригорели, периодически помешивать. Во время тушения, по мере необходимости, нужно подливать понемногу воды или бульона. В горячий процеженный бульон кладется картофель, который предварительно нарезают кубиками. Варить почти до готовности. Затем добавляют тушеные овощи. Варят щи до готовности еще около 15 минут. Перед едой в тарелку со щами можно положить сметану. Зелень петрушки и укроп промывают холодной кипяченой водой и мелко нарезают. Этой зеленью перед едой нужно посыпать щи, налитые в тарелку.



Существует множество рецептов вкусных, полезных и несложных в приготовлении блюд из квашеной капусты, которые понравятся вам и вашим детям. Еще больше оригинальных блюд вы можете изобрести, призвав на помощь свою фантазию и жизненный опыт. Приятного аппетита!