



**МАМАКО**

бережное детское питание  
на козьем молоке



**Сезонный  
календарь  
фруктов  
и овощей  
Весна**

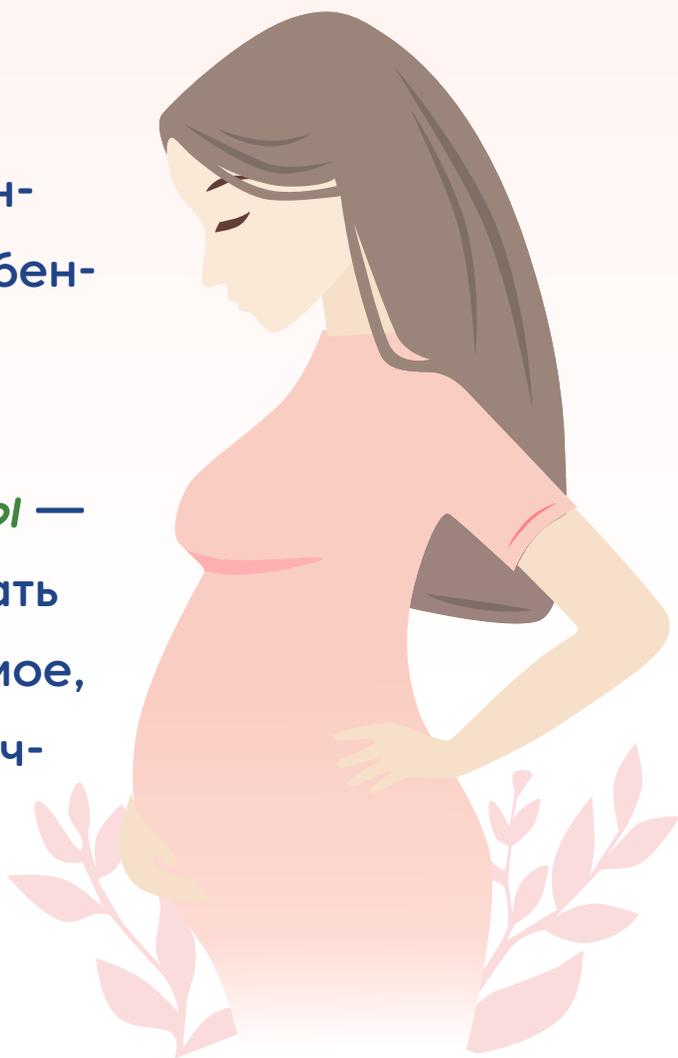
[www.mamako.ru](http://www.mamako.ru)

## Полезная еда для мамы и малыша

### *Сезон первый – Весна*

Наступило время первых свежих овощей и витаминной зелени, которая особенно полезна после зимы.

*Сезонные продукты* — это природный способ дать организму все необходимое, они отличаются от тепличных более насыщенным, ярким вкусом и имеют лучшую текстуру.



Разнообразное и полезное питание в период беременности и во время грудного вскармливания закладывает не только основы здоровья, но и знания о вкусах у малыша.

А развивать полезные пищевые привычки ребенку поможет меню *с сезонными продуктами!*

# Март

## Овощи и зелень



Брокколи



Лук-порей



Чечевица



Морковь



Лук репчатый



Корень сельдерея



Репа



Чеснок



Цветная капуста



Пастернак



Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская)



Редька



Картофель

## Фрукты и ягоды



Брусника



Яблоки  
(зимние сорта)



Клюква



Груши  
(зимние сорта)



Киви

# Апрель

## Овощи и зелень



Брокколи



Черемша  
(дикая зелень)



Чечевица



Морковь



Лук-порей



Укроп



Щавель



Петрушка



Спаржа



Редис  
(первый весенний)



Шпинат

Ревень  
(начало сезона)



Цветная  
капуста



Репа



Капуста (белокочанная,  
краснокочанная,  
брюссельская)



Зеленый лук

## Фрукты и ягоды



Яблоки  
(зимние сорта)



Клюква



Брусника



Груши  
(зимние сорта)

# Май

## Овощи и зелень



Брокколи



Ревень  
(начало сезона)



Черемша  
(дикая зелень)



Чечевица



Зеленый лук



Молодая  
морковь



Цветная  
капуста



Свекла



Репка



Спаржа



Редис  
(открытый грунт)



Шпинат



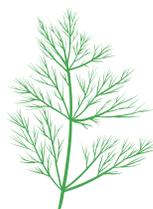
Молодой  
зеленый горошек



Фава (бобы)



Мята



Укроп



Латук



Лук-порей



Петрушка



Молодая капуста



Кинза



Молодой картофель  
(южные регионы)



Щавель

# Май

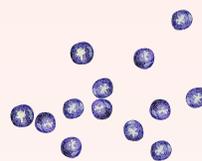
## Фрукты и ягоды



Крыжовник  
(конец мая)



Яблоки  
(зимние сорта)



Черемуха



Первая клубника  
(южные регионы)



Черешня



Груши  
(зимние сорта)



## Сезонное Вдохновляет!

Как включить в свой рацион больше сезонных овощей и фруктов?



*Лучший способ* — приготовить их по-новому! В этом весеннем гайде мы собрали несколько рецептов, которые вдохновят вас открыть для себя знакомые сезонные продукты заново!

Рецепт

## Морковь Виши

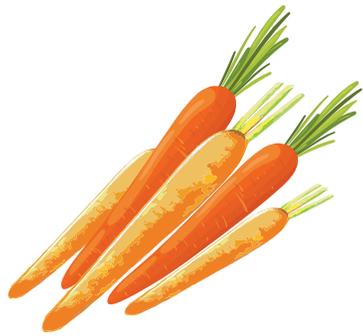
Традиционное французское блюдо, названное в честь города *Виши (Vichy)*, известного своими минеральными водами. Это простой и быстрый, но в то же время изысканный рецепт, который подчеркнет естественный вкус моркови.



На 4 порции

## Ингредиенты

- 10 морковок
- 50 г сливочного масла
- 4 веточки петрушки
- Минеральная вода
- Мелкая соль
- Соль Fleur de Sel
- Перец



## Приготовление

.....

- 1 Аккуратно очищаем морковь жесткой стороной губки. Важно не снимать кожуру, так как именно в ней заключен основной вкус!

Обрезаем кончики моркови, моем и слегка обсушиваем полотенцем.

- 2 Нарезаем морковь на ломтики толщиной 2—3 мм и выкладываем в сотейник.
- 3 Наливаем минеральную воду (без газа), чтобы она закрывала половину моркови.
- 4 Сливочное масло нарезаем кубиками и добавляем к моркови.
- 5 Солим мелкой солью.
- 6 Накрываем крышкой по размеру сотейника и готовим на среднем огне, пока почти вся жидкость не испарится.
- 7 После приготовления поливаем морковь соусом, оставшимся в сотейнике после выпаривания воды, приправляем солью *Fleur de Sel*, свежемолотым перцем и посыпаем мелко нарезанной петрушкой.

## Рекомендации

---

При приготовлении этого блюда французские шеф-повара подчеркивают важность сохранения кожуры моркови, так как именно она содержит основное богатство вкусов. Рекомендуется использовать минеральную воду для приготовления, что соответствует традициям блюда.

Посыпать морковь при подаче лучше солью **Fleur de Sel**, свежемолотым перцем и рубленой петрушкой для придания блюду дополнительного аромата и свежести.

## Важно

---

Если у вас или у вашего малыша аллергия на молочные продукты (на белок коровьего молока), сливочное масло можно заменить на растительное, например, кокосовое.

Рецепт

## Крем-суп из шпината

*Crema de espinacas* — крем-суп из шпината, характерное блюдо испанской кухни. Этот легкий и питательный суп подается горячим, часто с гренками и тертым сыром.



На 4 порции

## Ингредиенты

- 2-3 пучка шпината
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 1 литр овощного бульона
- 1 ст. ложка муки
- 250 мл сливок
- Мускатный орех, соль, перец



## Приготовление

.....

- 1 Хорошо моем листья шпината.
- 2 Обжариваем в кастрюле на сливочном масле мелко нарезанный лук в течение 5 минут.
- 3 Добавляем шпинат, бульон и варим на среднем огне 30 минут, пока листья не станут мягкими.

- 4 Разводим муку в сливках, добавляем к шпинату и варим две минуты на сильном огне.
- 5 Добавляем мускатный орех, соль и перец по вкусу.
- 6 Измельчаем при помощи погружного блендера.
- 7 Подаем горячим, можно украсить гренками и тертым сыром.

## Рекомендации

.....

А чтобы приготовить сезонный вкусный и полезный обед из шпината для малыша, достаточно просто взять крем-суп МАМАКО® и развести его в теплой воде. В составе — только шпинат, прошедший строгую сертификацию для детского питания до 3 лет.



С 8 месяцев

Рецепт

## Киш-лорен с рыбой и шпинатом

*Киш с рыбой и шпинатом* — это изысканный французский пирог, сочетающий нежное тесто, ароматный шпинат и вкусную рыбу.



На 4 порции

## Ингредиенты

### Для теста:

- 250 г пшеничной муки
  - 125 г холодного сливочного масла
  - 50 мл холодной воды
  - Щепотка соли
- .....

### Для начинки:

- 200 г филе лосося
- 150 г свежего шпината
- 100 г творожного сыра
- 100 мл сливок (20—30 % жирности)
- 2 яйца
- 50 г тертого сыра (пармезан или моцарелла)
- Соль и перец по вкусу



## Рекомендации

---

*Киш-лорен* со шпинатом и рыбой дополнит рацион беременной или кормящей мамы и станет новым вкусовым открытием для малыша с 12 месяцев. Можно сделать блюдо более легким, если добавить меньше сливок и масла при приготовлении.

## Важно

---

Необходимо учесть, нет ли у мамы или ребенка аллергии на рыбу, яйца или молочные продукты.

## Приготовление

---

### Подготовка теста

- 1 Смешиваем муку и соль.
- 2 Добавляем холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, и перетираем в крошку.

# Приготовление

---

## Подготовка теста

- 3 Вливаем холодную воду и быстро замешиваем тесто. Если необходимо, добавляем еще немного воды.
- 4 Формируем из теста шар, оборачиваем пленкой и охлаждаем в холодильнике 15–20 мин.

## Подготовка начинки

- 5 Промываем шпинат, обсушиваем и крупно режем. Лосось нарезаем небольшими кубиками.
- 6 В миске взбиваем вилкой яйца, добавляем сливки и творожный сыр, хорошо перемешиваем до однородной консистенции.
- 7 Добавляем в смесь шпинат и лосось, приправляем солью и перцем, снова хорошо перемешиваем.

## Подготовка киша

- 8 Разогреваем духовку до 180 °С.
- 9 Раскатываем охлажденное тесто на присыпанной мукой поверхности до толщины около 3 мм.
- 10 Перекладываем тесто в форму для запекания диаметром 24–26 см, формируя бортики высотой около 3 см.
- 11 Делаем вилкой несколько проколов в тесте, чтобы предотвратить его подъем при выпечке.

Выпекаем корж в разогретой духовке 10–12 минут до легкого золотистого цвета.

## Запекание киша

- 12 На частично готовый корж выкладываем начинку, равномерно распределяя ее по поверхности. Посыпаем сверху тертым сыром.
- 13 Выпекаем киш в духовке при 180 °С еще 25–30 минут, пока начинка не схватится и не станет золотистой.
- 14 Если края теста начинают подгорать, накрываем их фольгой.

## Подача

- 15 Даем кишу немного остыть перед нарезкой. Подаем теплым или холодным, нарезав порционными кусочками.

Рецепт

## Ризотто с весенними овощами

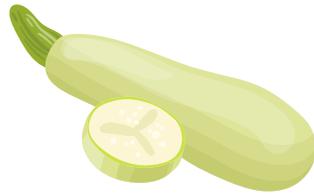
Рецепт ризотто с овощами — интерпретация средиземноморской кухни для ценителей натурального вкуса продуктов.



На 4 порции

## Ингредиенты

- 1 луковица
- 1 цукини
- 1 пучок зеленой спаржи
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г риса басмати
- 1 л овощного бульона
- 150 г свежего зеленого горошка
- 1 ст. л. рубленого укропа
- 20 г миндальных лепестков
- Соль и черный перец по вкусу



## Важно

.....

В рецепте этого ризотто нет сливок и сыра, что делает его универсальным гарниром или самостоятельным блюдом для мам и малышей, чувствительных к белку коровьего молока.

Однако миндаль может также вызвать аллергическую реакцию. Детям до 3 лет не рекомендуется вводить в рацион орехи, поэтому при приготовлении этого блюда для малыша лучше исключить миндаль.

## Приготовление

.....

### Приготовление риса

В кастрюле разогреваем оливковое масло, обжариваем лук 3–4 минуты. Добавляем рис, перемешиваем и слегка обжариваем, пока он не станет полупрозрачным. Вливаем овощной бульон, доводим до кипения, затем уменьшаем огонь и варим под крышкой 15 минут, пока рис не впитает всю жидкость.

### Приготовление овощей

Цукини нарезаем мелкими кубиками. Спаржу очищаем от жестких концов и нарезаем небольшими кусочками.

На сковороде разогреваем немного масла и обжариваем цукини до мягкости, но не тушим. В кастрюле доводим подсоленную воду до кипения, добавляем зеленый горошек и варим 10 минут. За 3 минуты до готовности добавляем спаржу, затем откидываем овощи на дуршлаг.

### Сборка блюда

Смешиваем готовый рис с овощами, добавляем укроп и миндальные лепестки. Подаем горячим.



*Питание из сезонных продуктов* — это возможность насладиться временами года и приготовить вкусную и полезную еду.

Прикорм с включением сезонных овощей и фруктов

обеспечивает всеми необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой для здорового роста и развития.



*Программы*, реализованные в разных странах, доказали: знания о сбалансированном рационе, пищевых привычках и безопасных продуктах помогают снизить риск дефицита питательных веществ, анемии и проблем с ростом (ВОЗ, ЮНИСЕФ, 2020).

Пусть введение прикорма поможет  
заложить прочные основы  
*правильного питания на всю жизнь!*

В этом вам помогут материалы на сайте  
[mama.ru](https://mama.ru) и в соцсетях МАМАКО®



Еще больше статей о прикорме

[Подробнее](#)

Еще больше экспертных материалов  
о здоровье малыша

[Подробнее](#)



ДЕТСКАЯ  
СМЕСЬ  
НА КОЗЬЕМ  
МОЛОКЕ



С ОЛИГО-  
САХАРИДАМИ  
ГРУДНОГО  
МОЛОКА

## Детские смеси

МАМАКО® Premium — первая смесь на A2 козьем молоке\* с 2'-FL олигосахаридами грудного молока и IQ-комплексом. Польза компонентов смеси доказана мировыми научными исследованиями:



Комфортное  
пищеварение



Поддержка  
естественного  
иммунитета



Развитие  
мозга и зрения



Смеси МАМАКО® имеют сертификат Халяль.

Made in Spain

## Крем-супы МАМАКО®

Это 100 % натуральные овощи, польза козьего молока и нежный сливочный вкус. Не требуют варки и помогают разнообразить овощной прикорм малыша.



НЕ ТРЕБУЕТ ВАРКИ



\* Согласно данным Единого реестра свидетельств о государственной регистрации на август 2021 года (РФ и страны ЕАЭС)

## Каши МАМАКО® — 16 видов

В детских кашах МАМАКО® есть все самое лучшее и ценное для роста и развития малыша:

32%

натурального козьего молока  
в составе каш придают  
им нежный сливочный вкус



отборное зерно содержит  
полезные пищевые волокна



натуральные фрукты,  
овощи и ягоды

Разнообразие продуктов злакового прикорма дарит малышу радость новых открытий и повышает интерес к еде.

### Органические каши МАМАКО® Organic —

бережный прикорм  
для особенно  
чувствительных  
малышей.

В линейке  
3 безмолочные  
каши и 3 каши  
на козьем  
молоке.



## Фруктовое пюре с козым творожком

Диетологи всего мира и ВОЗ рекомендуют 5 порций овощей и фруктов в день. Пюре МАМАКО® — фруктово-творожный прикорм для детей с 6 месяцев, который содержит 1–2 порции фруктов в соответствии с возрастом малыша.



Для малышек постарше —  
пюре в упаковке «пауч»

Для начала прикорма —  
пюре в баночке

[www.mamako.ru](http://www.mamako.ru)