



MUDr. LENKA KEJVALOVÁ

Výživa
děti *od A*
2 *do Z*

VYŠEHRAĐ

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat paní redaktorce Koutské, která mne požádala o pokračování kuchařky, a celému týmu nakladatelství Vyšehrad za trpělivost, korektnost a vstřícnost.

Dále bych ráda vyslovila poděkování své pravé ruce v ordinaci, sestřičce Gábině, bez které by nefungovala má praxe a vlastně ani já. Zvláštní poděkování věnuji maminkám, mým klientkám z ordinace, které jsou stále velkou inspirací a výzvou pouštět se do něčeho nového a „býti lepší“.

Manželovi chci poděkovat za statečnost zkoušet a ochutnávat nové recepty. Také dceři Michaele a synovi Matoušovi patří mé díky za to, že jsou ideálními strážníky a výbornými partnery v kuchyni.

Michaele Pospíšilové bych chtěla poděkovat za spolupráci na makrobiotické kapitole, za její náměty v oblasti alternativního zdravého stravování a pomoc při korekturách.

Všem ostatním nejmenovaným, kteří se podíleli na tvorbě kuchařky, patří také můj dík.

Kejvalová C.V.

OBSAH

| | |
|--|----|
| OBEZITA U DĚTÍ, REDUKČNÍ DIETA | 15 |
| Úvod | 15 |
| Co je to BMI? | 16 |
| Desatero výživy dětí | 20 |
| Potravinová pyramida | 21 |
| Doporučené denní dávky | 22 |
| Strava podle věkových skupin | 24 |
| <i>Předškolní děti (3–6 let) / Mladší školáci (7–10 let) /</i> | |
| <i>Starší školáci (11–15 let) / Dospívající (16–18 let)</i> | |
| Denní rozložení stravy | 26 |
| <i>Snídaně / Několik tipů na složení zdravé snídaně / Dopolodní svačiny</i> | |
| <i>(přesnídávký) / Tipy na vyzkoušené svačiny / Na co rozhodně zapomeňte /</i> | |
| <i>Oběd / Dopolodní svačina / Večeře / 2. večeře</i> | |
| Co do jídelníčku nepatří a co bychom měli omezit ve výživě dětí | 31 |
| <i>Sladkosti / Slané pochutiny / Fast food – začátek obezity /</i> | |
| <i>Nízkotučné potraviny</i> | |
| Co je to GI? | 33 |
| Desatero nízkoglykemické stravy | 34 |
| <i>Jak se určuje hodnota glykemického indexu?</i> | |
| Tabulka glykemických indexů (GI) potravin | 36 |
| Pyramida glykemického indexu | 37 |
| <i>Ovoce a zelenina / Pečivo / Vločky / Obilniny / Brambory / Rýže /</i> | |
| <i>Těstoviny / Mléčné výrobky / Luštěniny / Semena a ořechy / Nápoje</i> | |
| Obecný návod ke správnému stravování podle GI | 41 |
| Recepty | 42 |
| <i>Snídaně</i> | |
| Ječná kaše s ovocem | 42 |
| Jahelník | 42 |
| Slaný jahelník | 43 |
| Jáhlová kaše s ovocem | 43 |
| Jablečný cripš | 43 |

| | |
|--|----|
| Pohankové palačinky | 43 |
| Pohankové suflé s javorovým sirupem | 44 |
| Špaldové lívanečky s jablečným pyré | 44 |
| Slané pohankové lívance | 44 |
| Ječné placičky s mrkví | 45 |
| Domácí müsli | 45 |
| Polévky | |
| Čočková polévka | 45 |
| Mexická polévka | 46 |
| Vydatná zeleninová polévka s krutony | 46 |
| Kuřecí polévka se zeleninou a špaldovými noky | 47 |
| Srdíčková polévka s pohankovou lámankou | 47 |
| Pohanková polévka s hlívu ústřičnou | 48 |
| Saláty | |
| Zeleninový salát s mungo výhonky | 48 |
| Míchaný listový salát s piniovými oříšky a nori řasou | 48 |
| Cizrnový salát s rajčaty | 48 |
| Cizrnový salát s fenyklem | 49 |
| Čočkový salát s rajčátky a slaninou | 49 |
| Čerstvý špenát s hořčičným dresinkem, vlašskými ořechy a pečenými cherry rajčátky | 49 |
| Ledový salát s kachními prsíčky a sýrem | 50 |
| Teplý zeleninový salát | 50 |
| Hlavní jídla – drůbež | |
| Kuřecí ragú s kukuřicí | 50 |
| Kuřecí špíz s jablky a pórkem | 51 |
| Kuřecí řízky obalované v kuskusu se špenátem | 51 |
| Kuřecí závitky s ovčím sýrem a špenátem s fazolkovou přílohou | 51 |
| Kuře na pomerančích | 52 |
| Kuře na hříbcích s rozmarýnem | 52 |
| Kuřecí po čínsku s kešu ořechy | 52 |
| Krůtí kapsy se švestkovou náplní | 53 |
| Krůtí nudličky se šafránovou omáčkou a špenátovými nudlemi | 53 |
| Plněný krůtí steak s cuketovým ragú | 53 |
| Špenátové palačinky s krůtím kari | 53 |
| Kuličky z mletého kuřecího v kari omáče | 54 |
| Lilkové kuličky s kuřecím masem | 54 |

| | |
|---|----|
| CHOLESTEROL, TUKY, OMEGA MASTNÉ KYSELINY | 55 |
| Úvod | 55 |
| Co je to cholesterol? | 56 |
| <i>Co nekupovat při vysoké hladině cholesterolu? / Co by v jídelníčku naopak nemělo chybět?</i> | |
| Omega mastné kyseliny – potrava pro mozek | 59 |
| Krátce o trans mastných kyselinách (TFA) | 61 |
| <i>Kde tedy najdeme TFA? / Jaké zlo tedy v lidském těle TFA páchají?</i> | |
| Složení MK v některých roztíratelných jedlých tucích | 62 |
| Desatero výživových doporučení pro obyvatele ČR | 62 |
| Ryby | 63 |
| <i>Mohou být ryby škodlivé?</i> | |
| Rybí recepty | 65 |
| Saláty | |
| Rychlý salát z cizrny s tuňákem | 65 |
| Lososový salát s mungo výhonky | 66 |
| Makrelový salát s čekankou a krutony | 66 |
| Rybí salát s arašídý | 66 |
| Sýrová roláda s uzeným lososem a řeřichou | 66 |
| Polévky | |
| Lososová polévka se sýrovými rybičkami | 67 |
| Rybí polévka s hráškem | 67 |
| Krémová rybí polévka | 68 |
| Tomatová rybí polévka | 68 |
| Slavnostní italská polévka z kapra | 68 |
| Mrkvová polévka s lososem | 69 |
| Hlavní jídla | |
| Losos v balíčku s kuskusem | 69 |
| Ryba v papilotě se zeleninou | 70 |
| Losos se zeleninovou krustou | 70 |
| Rybí karbanátky | 70 |
| Růžové rybí kuličky v čočkové omáčce | 71 |
| Filety z platýse na špenátu | 71 |
| Losos se švestkovou omáčkou a celozrnnými těstovinami | 72 |
| Treska po asijsku | 72 |
| Treska s mrkvovou rýží | 73 |
| Rychlý losos s koriandrem po čínsku | 73 |
| Losos s celerovým pyré | 74 |

| | |
|--|----|
| Losos v citronovo-estragonové omáče s bulgurem | 74 |
| Candát s fenyklem | 74 |
| Vánoční kapr smažený v mandlovém těstíčku | 75 |
| Ještě jeden vánoční kapr tentokrát načerno | 75 |
| Losos po asijsku | 76 |
| Krůtí roláda s tuňákem | 76 |
| Pstruh na pórku | 76 |
| Zapečená ryba s tahini krustou | 77 |
| Tuňák s fenyklem | 77 |
| Lososové karbanátky s brokolicí | 78 |
| Rybí karbanátky s mátou | 78 |
| Tuňákové karbanátky se špenátem | 78 |
| Pangasius s bramborovo-špenátovou krustou | 79 |
| Zapečený pangasius se zeleninovým soté | 79 |
| Rybí ragú s rýží | 79 |
| Rybí pánev | 80 |

MAKROBIOTICKÉ MINIMUM ANEB VAŘÍME BEZ VAJEC, MLÉKA A MASA

81

Percentuální zastoupení surovin ve složení makrobiotické stravy

| | |
|---|-----------|
| Mořské řasy | 82 |
| Sójové produkty | 83 |
| Obiloviny | 84 |
| Zelenina | 84 |
| Doplňkové potraviny | 85 |
| Luštěniny | 86 |
| Recepty pro kojence a batolata | 87 |

Náhrada živočišného mléka, období do 4. měsíce

Zavedení nemléčných příkrmů, období 4.–6. měsíc

| | |
|--|----|
| Mrkvovo-bramborové pyré se sójovými boby | 88 |
| Brokolice s bramborem | 88 |
| Špenátové pyré s bramborem | 88 |
| Pastinákové pyré s jáhlovými vločkami | 88 |
| Dýňová kaše | 89 |
| Květákové pyré s hruškou | 89 |
| Bramborová kaše s kedlubnou | 89 |
| Fenyklová kaše | 89 |
| Jahelná kaše s dýní a jablkem | 89 |

| | |
|--|-----------|
| Bramborovo-pórkové pyré | 90 |
| Kedlubново-mrkvové pyré | 90 |
| Bramborovo-okurkové pyré s mátovým čajem | 90 |
| Hruškovo-rýžová kaše | 90 |
| Kukuřičná kaše s borůvkami | 90 |
| Jahelná kaše s banánem | 91 |
| Banánová nemléčná kaše rýžová | 91 |
| Brokolicové pyré s pohankou | 91 |
| Květákové pyré s kukuřičnou polentou | 91 |
| <i>Zavedení cereálií (lepku), období 7.–12. měsíc</i> | |
| Dýňová kaše s kuskusem | 91 |
| Špenátové pyré s quinoou | 92 |
| Dýně s jablkem a ovesnými vločkami | 92 |
| Ovesná kaše s borůvkami, banánem a mandlemi | 92 |
| Ovesná kaše se sójovým jogurtem a javorovým sirupem | 92 |
| Mléčná rýže s ovocem | 93 |
| Fenyklová kaše s jablkem a sójovým jogurtem | 93 |
| Kapustové pyré s červenou čočkou | 93 |
| Mrkvové pyré s polentou a tofu | 93 |
| Tomatová polévka s celozrnným kuskusem a nori vločkami | 94 |
| Hummus s lilково-rajčatovou omáčkou | 94 |
| Trojbarevné zeleninové rizoto | 94 |
| Pohanková kaše s jahodami | 94 |
| Krupicová kaše s jablky | 95 |
| Jahelná kaše s meruňkami | 95 |
| Jahelník se švestkami | 95 |
| Nemléčná ovesná kaše s jablky | 95 |
| Ovesná kaše s borůvkami | 95 |
| Ječná kaše s jahodami a mátou | 95 |
| Recepty pro starší děti a dospělé | 97 |
| <i>Polévky</i> | |
| Miso polévka – základní | 97 |
| Jiná miso polévka s ředkví | 98 |
| Zeleninový vývar s pohankou | 98 |
| Dýňová polévka | 98 |
| Jarní polévka s rýžovými vločkami | 99 |
| Vločková polévka | 99 |
| Pohanková polévka | 99 |

| | |
|---|-----|
| Kopřivová polévka s rýží | 99 |
| Mrkvová polévka s čočkou | 100 |
| Polévka s tofu | 100 |
| Cizrnová polévka | 100 |
| Zelná polévka s kuskusem | 100 |
| Pórková polévka s houbami | 101 |
| Polévka z mungo | 101 |
| Kapustová červená polévka | 101 |
| Zeleninová polévka s quinoou | 101 |
| Polévka z červené řepy | 102 |
| Hustá čočková polévka | 102 |
| Marocká luštěninová se sójovým masem | 102 |
| <i>Saláty a hlavní jídla</i> | |
| Hummus | 103 |
| Sezamové placky | 103 |
| Salát s cizrnou | 104 |
| Cizrnový salát s fenylem | 104 |
| Cizrnové kuličky s mátovou omáčkou | 104 |
| Cizrna na paprice | 105 |
| Tabbouleh | 105 |
| Zeleninový salát s bulgurem | 106 |
| Salát s bulgurem, cizrnou a piniiovými oříšky | 106 |
| Bulgurové rizoto | 106 |
| Bulgurový houbový kuba | 106 |
| Ryba v papilotě s bulgurem a fenylem | 107 |
| Čekankový salát s quinoou | 107 |
| Zapečená rajčata s nádivkou z quinoi | 108 |
| Zeleninový pilaf s quinoou | 108 |
| Quinoa se sušenými rajčaty (bleskový recept) | 108 |
| Mrkvový salát s kedlubnou a quinoou | 109 |
| Pohankové karbanátky s celerovým pyré | 109 |
| Pohankové halušky s kysaným zelím | 110 |
| Pohankový kuba z hub | 110 |
| Pohankový semafor | 110 |
| Kedlubny s pohankou | 111 |
| Pohankový nákyp | 111 |
| Polentová kaše | 112 |
| Grilovaná polenta s ratatouille | 112 |

| | |
|---|-----|
| Zeleninový salát s ječmenem a konopným semínkem | 113 |
| Ječný nákyp se sušenými meruňkami | 113 |
| Barevné ječné placičky | 114 |
| Hummus z bílých fazolí s restovaným ječmenem | 114 |
| Krevety s houbami shitake | 114 |
| Dezerty | |
| Švestkový koláč s vlašskými ořechy | 115 |
| Pomerančový perník s vločkami a ořechy | 115 |
| Nepečené tahini kuličky s medem | 115 |
| Tyčinky s oříšky a čokoládou | 116 |
| Zázvorové sušenky | 116 |
| Dýňový zákusek | 116 |
| Pomerančový chlebiček s tahini | 117 |
| Ovesný koláč s jablky a pudinkem | 117 |
| Arašídové cookies | 117 |
| Cizrnový koláč s javorovým sirupem | 118 |
| Jáhlová bábovka | 118 |
| Pohankový pudink s javorovým sirupem | 118 |
| Makrobiotický nákupní seznam aneb začínáme vařit makrobioticky | 119 |

BIO, NEBIO... NENÍ POHÁDKA, ALE NÁVOD, JAK SE ORIENTOVAT V BIOPOTRAVINÁCH

| | |
|------------|-----|
| Úvod | 121 |
|------------|-----|

Proč používat biovýrobky

| | |
|---|-----|
| Ochranná známka biokvality | 122 |
| Postupy ekologického zemědělství | 123 |
| Kontrolní orgány bio certifikace | 124 |
| Loga biovýrobků některých zemí EU | 125 |
| Co je to Fair Trade? | 126 |

Recepty

| | |
|---|-----|
| Placičky z quinoi | 128 |
| Tvarohová pomazánka s ječmenem | 128 |
| Tebi pomazánka s vločkami a tofu | 128 |
| Ředkvičkový salát s bulgurem | 129 |
| Buritos s kroupovo-kuřecí náplní | 129 |
| Slaný koláč s kysaným zelím | 129 |
| Rajská omáčka s masovými kuličkami a jáhlovými noky | 130 |

| | |
|--|---------|
| Nastavovaná bramborová kaše s pečeným kuřetem | 130 |
| Kuskusová paella | 131 |
| Dýňové rizoto | 131 |
| Brynzové halušky | 132 |
| Pohankové nudle s pangasiem | 132 |
| Biokuře na paprice | 133 |
| Kuřecí balíčky | 133 |
| Štěpánská z biohovězího | 133 |
| TOP RECEPTY | 135 |
| Knedlíky z mikrovlnky | 136 |
| Cibulový koláč | 136 |
| Thajská polévka s krevetami (Alcron) | 137 |
| Ještě jeden thajský – nudle s krevetami (Alcron) | 137 |
| Ukrajinský boršč | 137 |
| <i>Sladké</i> | |
| Denisky hrnková buchta pod ovoce | 138 |
| Koláč s ovocem od Ivy | 138 |
| Jedinečné tiramisu | 138 |
| Creme brulée (Alcron) | 138 |
| Pařížské kostky babičky Zdeny | 139 |
| Tvarohová bábovka | 139 |
| <i>Různé</i> | |
| Bezinkový ocet | 140 |
| Bezinková šťáva | 140 |
| Výborné lístkové těsto na tažený závin | 140 |
| Literatura | 141 |

DĚTI JSOU ČASTO
NEMOCNÉ,
PANE
DOKTORE
...



ALE TOHLE PŘECE NEJSOU
RECEPTY DO LÉKÁRNY...



NE, JENOM DO KUCHYNĚ,
ALE TO BY MĚLO ÚPLNĚ STAČIT



BIO, nebio... není pohádka, ale návod, jak se orientovat v biopotravinách

Úvod

V této kapitole, která začíná jako pohádka, bych ráda vysvětlila, proč a v jakých případech je dobré používat pro děti k vaření potravin v biokvalitě a jak se orientovat při nákupu těchto potravin. Objasníme si některé pojmy a určitě odůvodníme i vyšší cenu biopotravin.

Jistě si všichni rádi připustíme, že právě jídlo a jeho příprava je důležitou součástí našeho žití a také přímo souvisí s naší tělesnou a duševní kondicí. V posledních letech je jakýsi boom biopotravin, roste počet dodavatelů a s tím i jistá nejistota spotřebitelů o kvalitě těchto inzerovaných biopotravin.

PĚT DŮVODŮ PROČ POUŽÍVAT BIOVÝROBKY

1. Biopotraviny mají přírodní skvělou chuť i bez použití umělých ochucovadel, barviv a jiných „vylepšovadel“ chuti, vůně nebo konzistence.
2. Biovýrobky jsou produkty ekologického zemědělství, bez použití chemických látek a průmyslových hnojiv.
3. Konzumace biopotravin je zdraví prospěšná, do těla se nedostávají chemické látky, které zatěžují trávení a organismus vůbec.
4. Biopotraviny jsou lépe stravitelné i díky konečnému zpracování (např. mletí zrna). Rozhodně jsou bohatší na přírodní vitamíny a minerály nezbytné pro vyvíjející se dětský organismus.
5. Biochovy zvířat poskytují dostatek péče, prostoru a kvalitního krmiva. Ekofarmy respektují životní prostředí, nepoužívají umělá hnojiva, pesticidy ani geneticky modifikované organismy.

Ochranná známka biokvality

Od září 2001 je v zemích EU registrována ochranná známka BIO s příslušným logem.

Aby produkt dostal tohoto označení, musí splňovat přísné požadavky Evropské normy EG-EKO. To například znamená, že výrobek nesmí obsahovat geneticky modifikované organismy, nesmí být při pěstování použita hnojiva obsahující pesticidy, nesmí být potraviny ozařovány, musí být dodrženy oseední postupy v zemědělství, zvířata z biochovů musí být krmena pouze ekologickými krmivy, nesmí být použita žádná antibiotika ani hormonální stimulace růstu, také finální produkty podléhají pravidelné kontrole a nesmí být použita neschválená konzervants a jiná aditiva. Při použití tohoto loga na kupovaných potravinách je téměř jistá záruka kvality, zneužití tohoto loga je trestné. Ostatní označení by nás mělo vést k obezřetnosti. Často vídám v obchodech potraviny z kontrolovaného zemědělství, maso z biochovu, produkt kontrolovaného zemědělství atd. Pokud chybí logo BIO kvality, měli bychom být při výběru opatrní.

Evropská komise nyní vyhlašuje mezinárodní soutěž pro studenty a absolventy výtvarných škol o návrh jednotného evropského loga pro produkty ekologického zemědělství. Vítězný návrh bude od 1. července 2010 užíván na biopotravínách pocházejících ze zemí EU.



Popsaný postup získání loga BIO kvality odůvodňuje i navýšení ceny biopotravin. Cena a horší dostupnost je jediným negativem. Předností biopotravin a odměnou vám pak bude jejich čistota, kvalita a rozhodně chuť.

Biopotraviny jsou každopádně dalším alternativním přístupem k výživě a to nejen dětí. Jsou součástí moderního životního stylu. Pěstování, produkce a spotřeba těchto potravin klade důraz na ochranu přírody a v konečném důsledku i na ochranu lidského zdraví. V prodejnách biopotravin se vám otevře nebo alespoň rozšíří pohled na gastronomii. Rozhodně se vám rozšíří sortiment potravin ke kuchtění a ještě budete mít dobrý pocit, že podporujete ekologii a rozvoj zemědělství bez „škodlivých pohonných látek“.

Postupy ekologického zemědělství

Jen pro příklad, že ekologické zemědělství je věda, uvádím, co postupy ekologického zemědělství zahrnují:

- Rozsáhlé střídání plodin jako nezbytný předpoklad účinného využívání místních zdrojů.
- Velmi přísné limity pro používání syntetických pesticidů a hnojiv a antibiotik u hospodářských zvířat, potravinových aditiv a pomocných látek při zpracování a používání jiných podobných vstupů.
- Absolutní zákaz používání geneticky modifikovaných organismů (GMO).
- Využívání místních zdrojů, např. statkových hnojiv nebo krmiv vyrobených přímo na farmě.
- Výběr rostlinných a živočišných druhů rezistentních k chorobám a druhům přizpůsobených místním podmínkám.
- Chov hospodářských zvířat na pastvě, ve venkovních výběžích a krmení ekologickými krmivy.
- Používání chovatelských postupů podle druhů hospodářských zvířat.

To, že označení biopotravin logem nám garantuje jejich kvalitu, je dáno i systémem kontrolních orgánů, které schválilo Ministerstvo zemědělství a přidělilo jim individuální identifikační kód, který by měl být také na výrobku označen.

Kontrolní orgány bio certifikace

ABCERT GmbH
Zemědělská 5
603 00 Brno
Tel.: 545 215 899
www.abcert.cz

Biokont CZ, s.r.o.
Měřičkova 34
621 00 Brno
Tel.: 547 225 565
www.biokont.cz

KEZ o.p.s. – Kontrola ekologického zemědělství
Poděbradova 909
537 01 Chrudim
Tel.: 469 622 249
www.kez.cz

Členské státy přidělují každé kontrolní organizaci individuální identifikační kód. Tento kód nebo jméno kontrolní organizace byste měli nalézt na každé biopotravině. Tento kód potvrzuje, že výrobek, který jste si koupili, byl zkontrolován daným kontrolním orgánem a garantuje jeho ekologický původ v souladu s Nařízením o ekologickém zemědělství a českým zákonem o ekologickém zemědělství.

Na biopotravinách certifikovaných českými kontrolními organizacemi najdete jeden z těchto tří kódů:

CZ-BIO-KEZ-01
CZ-ABCERT-02
CZ-BIOKONT-03

Zákazníci, kupující si výrobky s evropským nebo českým logem pro ekologické zemědělství, si mohou být jisti, že:

- minimálně 95 % složek produktu zemědělského původu bylo vyprodukováno ekologicky,
- produkt splňuje pravidla oficiálního kontrolního systému,
- produkt vyšel přímo od výrobce nebo zpracovatele v uzavřeném obalu,
- produkt nese jméno výrobce, zpracovatele nebo prodejce a jméno nebo kód kontrolní organizace.

Používání českého loga BIO je povinné u každé certifikované biopotraviny. Používání evropského loga je v současné době dobrovolné, ale od začátku července 2010 se u baleného zboží také stane povinným.

Loga biovýrobků některých zemí EU

Vzhledem k tomu, že v rámci EU již můžeme v prodejnách dostat také výrobky jiných států, uvádím alespoň některé z nich.

České logo biokvality



EU bio certifikát



Slovensko – Eko-poľnohospodárstvo



Německo – Bio-Siegel



Belgická ochranná známka



Co je to Fair Trade?

FAIRTRADE

V poslední době se na trhu objevují výrobky označené logem FAIRTRADE. Výrobky označované tímto logem jsou produkovány s jistou myšlenkou. Cílem Fair Trade je dát šanci lidem z rozvojových zemí vymanit se vlastními silami z bludného kruhu bída a žít důstojný život. Nad užíváním známky FAIRTRADE bdí certifikační a kontrolní asociace Fairtrade Labelling Organizations (FLO). Výrobky Spravedlivého obchodu poznáte mimo jiné podle této značky. V současnosti je do programu Fair Trade zapojeno téměř 1,5 milionu pěstitelů, zemědělských pracovníků a řemeslníků v 58 zemích Afriky, Asie a Latinské Ameriky.



FAIR TRADE Hnutí si klade 6 cílů:

1. Zlepšit životní podmínky znevýhodněných výrobců zlepšením jejich přístupu na trh, posílením organizací výrobců, poskytnutím spravedlivých cen za výrobky a zajištěním kontinuity obchodních vztahů.
2. Rozvíjet příležitosti pro znevýhodněné výrobce, zvláště ženy a domorodé obyvatele, a chránit děti před zneužíváním v procesu výroby.
3. Zvyšovat informovanost spotřebitelů o negativním vlivu mezinárodního obchodu na výrobce tak, aby svou kupní sílu mohli využívat pozitivním způsobem.
4. Dávat příklad obchodního partnerství skrze vzájemný dialog, respekt a transparentnost.
5. Přispívat ke kampaním za změnu pravidel konvenčního mezinárodního obchodu.
6. Chránit lidská práva podporou rozvoje sociální spravedlnosti, environmentálně přijatelného chování a ekonomického zabezpečení.

O ZBOŽÍ, KTERÉ NESE OZNAČENÍ FAIRTRADE, A JEHO VÝROBCÍCH

Do sortimentu výrobků ze Spravedlivého obchodu zahrnuje Fair Trade kávu, čaj, kakao, čokoládu a další cukrovinky, třtinový cukr, banány, sušené ovoce, ořechy, ovocné šťávy, med, rýži, žvýkačky a další potraviny. Významnou součástí Fair Trade nabídky, která však nenese ochrannou známku FAIRTRADE, jsou umělecké a řemeslné výrobky – keramika, sklo, textil, šperky, hudební nástroje, hračky, doplňky do domácnosti, koberce a mnoho dalšího.

Cena Fair Trade výrobků bývá obvykle o něco vyšší než u běžného zboží, ale spotřebitel ví, že platí nejen za spravedlivé a ekologicky šetrnější výrobní podmínky, ale i za velmi dobrou kvalitu. U kvalitních káv, sypaných čajů nebo například čokolád ze Spravedlivého obchodu jsou proto ceny mnohdy ve srovnání s obdobně kvalitními výrobky z konvenčního obchodu rovnocenné.

Trh s Fair Trade výrobky vykazuje každoroční růst, podle údajů certifikační organizace FLO dosáhl celkový obrat v prodeji výrobků certifikovaných ochrannou známkou FAIRTRADE v Evropě za rok 2005 1,1 miliardy euro – to představuje oproti předchozímu roku 37% nárůst.

Evropské Fair Trade organizace mají v rozvojových zemích své stálé partnery, od kterých výrobky odebírají. Jedním z největších sdružení Fair Trade výrobců je ghanské družstvo Kuapa Kokoo, jehož členská základna čítá kolem 30 tisíc malých pěstitelů kakaa. Naproti tomu existují řemeslné dílny či zemědělská družstva, která sdružují jen několik desítek členů – příkladem může být bangladéšská dílna Action Bags, v níž místní ženy vyrábí tašky nejrůznějších vzorů a tvarů.

Fair Trade organizace, které zajišťují v Evropě, USA, Japonsku nebo jiných částech světa odbyt Fair Trade výrobků, mohou nové partnery logicky vyhledávat jen v okamžiku, kdy se zvyšuje poptávka po Fair Trade výrobcích ze strany nás, spotřebitelů.

Placičky z quinoi

200 g quinoi, 2 bio mrkve, 2 bio vejce, 600 ml zeleninového vývaru (kostičky Wurzl, Albertbio), 2 lžíce olivového oleje, 1 šalotka, 3 lžíce opražených slunečnicových semínek, 3 lžíce sekaných bylinek – petržel, koriandr, pažitka, sůl, pepř, strouhanka

Na dip: 200 g bio jogurtu (Olma bionatur) nebo sójového jogurtu (např. Provamel, Joya sojagurt natur Billa), kopr, 1 stroužek česneku – lisovaný, sůl, listový salát a rajčata na oblohu

Quinou uvaříme v zeleninovém vývaru, scedíme a necháme zchladnout. Mrkev oloupeme a nastrouháme nahrubo. Na oleji orestujeme pokrájenou šalotku, přidáme strouhanou mrkev a krátce orestujeme. Do směsi přidáme quinou, vejce, semínka a bylinky, strouhanku dle potřeby. Spojíme v těsto a ochutíme solí a pepřem, případně solčankou. Vytvoříme placičky a opečeme na pánvi z obou stran dozlatova. Podáváme na salátu s pokrájenými rajčaty a jogurtovým dipem.

Tvarohová pomazánka s ječmenem

150–180 g vařeného ječmene (bezpluchý), 1 vanička bio tvarohu, 1 bílý bio jogurt, svazek pažitky, sůl, pepř

Ječmen utřeme s tvarohem a jogurtem, dochutíme solí, pepřem a sekanou pažitkou. Podáváme na žitném chlebu.

Tebi pomazánka s vločkami a tofu

1 cibule, 2 lžíce lahůdkového sušeného droždí (tebi), tofu, 1 mrkev, hrst jemných ovesných vloček, 2 lžíce olivového nebo konopného oleje, 1 lžička kmínu (nejlépe římského), saturejka, sůl, solčanka, pepř, lžička sójové omáčky tamari, na ozdobu lžička nori nebo dulse vloček

Na oleji lehce orestujeme kmín, aby zavoněl, přidáme pokrájenou cibuli a opražíme dozlatova. Přidáme nastrouhanou mrkev, namočené vločky, nastrouhané tofu a promícháme. Přidáme droždí, dochutíme sójovou omáčkou, solí, saturejkou a rozmixujeme. Podáváme na celozrnném pečivu, sypané mořskými řasami. Podávat se pomazánka může teplá i studená.

Ředkvičkový salát s bulgurem

2 svazky ředkviček, 100 g vařeného bulguru, 3 vařená vejce (bio),

1 bílý bio jogurt, pažitka, sůl, pepř

Ředkvičky nastrouháme na kolečka, uvařená vejce pokrájíme na kostičky, přidáme vařený bulgur, dochutíme solí, pepřem a vmícháme jogurt. Pokud podáváme až druhý den, pustí ředkvičky vodu a je potřeba lehce ještě dochutit, případně vodu slít.

Buritos s kroupovo-kuřecí náplní

80 g kruppek, 2 kuřecí prsa (v biokvalitě), 1 cibule, 1 krabička rajčatového pyré, 60 g tvrdého sýra (např. Amálka), 1 plechovka sterilovaných červených fazolí nebo 250 g vařených, 8 pšeničných tortil, sůl, pepř, 1 stroužek česneku, čerstvý koriandr, hrst pražených slunečnicových semínek nebo lněné semínko
Avokádová salsa: *1 zralé avokádo, 1 bílý bio jogurt, 5 lžic sojanézy, 1–2 stroužky česneku, sůl, pepř, citronová šťáva dle chuti. Ponorným mixérem vše umixujeme dohladka a dáme do uzavřené nádoby – jinak salsa hnědne.*

Kroupy namočíme přes noc. Na pánvi orestujeme na lžici oleje pokrájenou cibuli, přidáme pokrájené kuřecí maso a zprudka orestujeme. Vmícháme kroupy, fazole, rajčatové pyré, dochutíme česnekem, bylinkami, solí a pepřem. Nakonec přidáme semínka. Troubu předehřejeme na 180 °C. Na každou tortilu dáme vrstvu směsi, posypeme strouhaným sýrem a zatočíme. Do vymaštěného pekáčku poklademe buritos a dáme zapéct asi 30 minut. Můžeme podávat s avokádovou salsou.

Slaný koláč s kysaným zelím

Na těsto: *200 g špaldové celozrnné mouky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce vinného octa nebo citronové šťávy, 100 ml vlažné vody*

Na náplň: *1 balíček (250 g) kysaného zelí v biokvalitě, 1 červená cibule, 3 vejce, 200 g šunky nebo 6 frankfurtských biopárků (Albert), 250 g tvrdého nastrouhaného sýra (např. Amálka), 2 lžíce lněných semínek, kmín, sůl, pepř, solčanka, na posyp hrst sezamových semínek*

Zpracujeme hladké těsto, zabalíme do fólie a necháme odpočívat. Smícháme pokrájené scezené zelí s cibulí pokrájenou na kostičky, šunkou nebo párky, vmícháme strouhaný sýr, vejce, semínka a dochutíme. Z poloviny těsta vyválíme placku a dáme na plech. Vytvoříme druhou vrstvu z náplně a překryjeme druhou plackou těsta. Propíchneme vidličkou, potřeme olivovým olejem nebo rozšlehaným vejcem a posypeme sezamem. Pečeme v troubě na 180 °C asi 30–40 minut do zlatova. Podáváme s listovým salátem teplé i studené.

Rajská omáčka s masovými kuličkami a jáhlovými noky

Masové kuličky: 250 g mletého biohovězího, 1 vejce, 2–3 lžíce špaldové mouky, 1 cibule, sůl, pepř, solčanka, 1 kostička Wurzl zeleninového vývaru

Omáčka: 2 krabičky rajčatového pyré nebo 100% džusu (Biotta, Jakob), 1 cibule, 3 lžíce oleje, 2 lžíce hladké mouky, tymián, 2–3 kuličky nového koření, 2–3 kuličky celého pepře, 1 bobkový list, 100 g perníku, sůl, solčanka

Jáhlové noky: 100 g jáhel, špaldová mouka, sůl, sekaná petrželka

Nejprve si zpracujeme těsto na kuličky. Pokrájíme cibuli, vmícháme maso, vejce, mouku, ochutíme kořením a vytvarujeme kuličky velikosti pingpongového míčku. Asi do litru vody dáme kostičku bujonu a přivedeme k varu. Do vroucí vody dáme vařit kuličky asi 25 minut.

Pokrájíme cibuli a zpěníme na oleji, přidáme mouku a zapražíme na světlou jíšku, nakonec přidáme tymián, lehce orestujeme, aby zavoněl, a zalijeme vývarem z kuliček. Přidáme koření, perník a povaříme. Ponorným mixérem rozmixujeme, přidáme rajčatové pyré a dochutíme solí, solčankou, případně dosladíme podle chuti. Omáčku přelijeme přes sítko na uvařené kuličky.

Jáhly uvaříme a ještě teplé rozmixujeme. Do vychladlých jáhel vmícháme mouku, sůl a posekanou petrželku. Lžičkou vykrajujeme noky a vaříme asi 5 minut, než vyplavou.

Nastavovaná bramborová kaše s pečeným kuřetem

500 g brambor, 100 g ječmene, 2 stroužky česneku, sůl, majoránka,

100 ml mléka, 1 biokuře, sůl, provensálské bylinky,

1–2 stroužky česneku, olej

Nejlépe den předem si v tlakovém hrnci uvaříme ječmen doměkka. Brambory oloupeme, pokrájíme a dáme vařit do osolené vody. Uvařené brambory scedíme a rozštoucháme. Přidáme mléko, lisovaný česnek a rozmixujeme v hladkou kaši. Nakonec vmícháme uvařený ječmen (lze použít i krupky), dosolíme a dochutíme majoránkou.

Troubu předehřejeme na 220 °C. Kuře naporcujeme a potřeme z obou stran olejem s rozetřeným česnekem, solí a bylinkami. Poklademe na pekáč, lehce podlijeme vodou a dáme péct dozlatova. Podáváme s kaší a rajčatovým salátem.

Kuskusová paella

2–3 lžíce olivového oleje, 3 nakrájené cibule, 2–3 nakrájené červené papriky, 1–2 nakrájené zelené papriky, 4 stroužky lisovaného česneku, 1 ½ lžičky sladké červené papriky, 2 hrnky zeleninového vývaru (může být z kostky), 3 větší rajčata nadrobno nakrájená, 1 hrnek vařeného zeleného hrášku, 1 hrnek vařené cizrny, 2–3 na kousky nakrájené karotky, 10 ks garnátů neloupaných chlazených, ¼ lžičky rozdrčeného šafránu, 1 ½ hrnku celozrnného kuskusu, posekaná zelená petrželka

Na středním ohni rozehejeme velkou hlubokou pánev. Dáme do ní olej, cibuli a papriky a smažíme tak dlouho, až zelenina začne měknout, asi 5 minut. Přidáme lisovaný česnek a papriku a ještě lehce orestujeme. Zalijeme vývarem a přidáme pokrájená rajčata, hrášek, cizrnu, karotku a očištěné krevety (garnáty). Přikryjeme a dusíme asi 5 minut. Dochutíme solí, šafránem a vmícháme kuskus. Dusíme asi 1 minutu, sundáme pánev z ohně a necháme přikryté stát asi 5 minut. Vidličkou lehce promícháme paellu a posypeme sekanou petrželkou. Podáváme přímo z pánve s pokrájeným chemicky neošetřeným citro-nem.

Dýňové rizoto

1 velká dýně Hokkaido, 300 g celozrnné rýže, 2 velké cibule, 2 plátky vepřového masa (nejlépe panenky nebo kýty), 250 ml bílého vína, 1 ½ l zeleninového vývaru, sůl, čerstvě mletý pepř, olivový nebo jiný olej, 250 g strouhaného sýra (Amálka)

Očistíme si dýni Hokkaido – omyjeme, můžeme oloupat, rozpůlíme a vybereme lžící semínka. Nakrájíme na malé kousky. Cibuli nakrájíme nadrobno. Rozpálíme olej na velké pánvi, osmažíme cibulku, na nudličky nakrájené maso (můžeme jej i namlít a orestovat) a dýni, smažíme přibližně 10 minut. Přidáme rýži a víno a 2–3 minuty necháme víno odpařit. Podléváme zeleninovým vývarem a dusíme pod pokličkou, dokud není rýže hotová. Nakonec dochutíme solí a ope-příme. Podáváme posypané strouhaným sýrem.

Brynzové halušky

Těsto: 250 g měkkého bio tvarohu, 250 g celozrnné pšeničné mouky (může být namíchaná s žitnou, špaldovou, pohankovou, ...), 1 vejce

Na přelítí: kelímek zakysané bio smetany (může být sójová), jarní cibulky s natí, uzený biotempeh (pro masožrouty může být na kostičky pokrájená slanina), slunečnicový olej, brynza (nebo může být měkký kozí sýr), sůl, pepř, solčanka

Tvaroh smícháme s moukou a vejcem a vypracujeme těsto. Necháme 15 minut odpočinout. Dáme vařit osolenou vodu a přes haluškový cedník protlačíme těsto. Počkáme, až halušky vyplavou, posbíráme děrovanou lžící a rozdělíme na talíře. Na oleji orestujeme pokrájenou slaninu nebo tempeh, vmícháme zakysanou smetanu s brynzou, přidáme nakrájenou cibulku, dochutíme solí, pepřem a solčankou. Přelijeme směsí halušky. Obložíme pokrájeným listovým salátem nebo polníčkem a rajčaty.

Pohankové nudle s pangasiem

Na těsto: 1 hrnek pohankové mouky, 1 vejce, trochu pšeničné mouky, sůl, 1/2 hrnku vody

Na rybu: 4 porce ryby, 5 na plátky pokrájených žampionů nebo shitake hub, 1 sójová Cusina, 1–2 stroužky česneku, tymián, sůl, pepř, solčanka, olej

Těsto na nudle vypracujeme, musí být tuhé, ale vláčné. Necháme půl hodiny odpočinout a vyválíme na tenkou placku (jak říkala moje babička, aby se přes ní daly číst noviny) a necháme sušit na vále.

Kousky ryby (filety) omyjeme, osolíme, ochutíme a poklademe na pekáček s 2 lžicemi oleje. Posypeme pokrájenými žampiony a česnekem a dáme péci do vyhřáté trouby na 190 °C. Po 5 minutách zalijeme Cusine smetanou a pečeme ještě asi 10–15 minut.

Z placky pokrájíme široké nudle a uvaříme doměkka v osolené vodě. Na porci vařených nudlí poklademe filety ryby a zalijeme omáčkou.

Biokuře na paprice

1 kuře nebo 4 kuřecí prsa, 1 cibule, sladká mletá paprika, 1 bobkový list, 2–3 kuličky nového koření, 2 kuličky celého pepře, sůl, solčanka, 1 krabička bio sójová smetana (Provamel) nebo 250 ml 12% smetany, olej

Kuře pokrájíme na nudličky, cibuli oloupeme a pokrájíme na kostičky. Na 1–2 lžících oleje orestujeme cibuli, přidáme pokrájené kuřecí maso a zprudka orestujeme. Nakonec přidáme sladkou papriku, koření, krátce necháme rozvonět a podlijeme vodou. Osolíme a dusíme doměkka. Nakonec přidáme smetanu a dochutíme, případně lehce zahustíme. Podáváme s celozrnnými těstovinami nebo špaldovým hrnkovým knedlíkem (viz top recepty).

Kuřecí balíčky

4 porce biokuřete, 1 hrnek vařeného bulguru, bulvy fenyklu, 1/2 menší cukety, 1/2 lilku, 2 mrkve, 1/2 pórků, sůl, pepř, olivový olej, strouhaný sýr (např. Amálka)

Porce kuřete nařízneme na okrajích, lehce naklepeme, osolíme a opeříme. Do mísy připravíme zeleninovo-bulgurovou směs. Pokrájíme zeleninu, pórek a mrkev na kolečka, fenykl na tenké plátky, cuketu a lilek na menší kostičky a přidáme vařený bulgur. Ochutíme solí, pepřem, přidáme 2 lžice oleje a promícháme. Připravíme si 4 pečicí papíry, vymažeme je olejem a na každý dáme vrstvu bulgurové směsi, na povrch položíme plátek kuřete a sýr. Papír stočíme, horní stranu zacvakáme sešíváčkou, totéž provedeme po stranách, aby vznikl balíček. Poklademe na plech spojem nahoru a dáme péct do předehřáté trouby na 200 °C asi 20 minut. Podáváme jen rozbalené přímo na talíři „z papíru“.

Štěpánská z biohověžího

250 g biohověžího (přední nebo kliška), 1 cibule, 2–3 vejce, 5 párků v bio-kvalitě (např. Albert bio frankfurtský), 1 plechovka sterilovaného hrášku, 2 lžice oleje, sůl, pepř, 1 lžice mouky

Maso pokrájíme na menší kousky, cibuli oloupeme a pokrájíme na kostičky. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme maso, opečeme a zaprášíme asi 1–2 lžicemi mouky, osolíme a podlijeme. Dusíme doměkka, nakonec přidáme na kostičky pokrájené vařené vejce, na kolečka pokrájené párky a scezený hrášek. Dochutíme a podáváme z knedlíkem nebo natural rýží.

TADY MÁTE TABULKU
DOPORUČENÝCH DENNÍCH DÁVEK
ŽIVIN



NAPROTI U PSYCHOLOGA DOSTANETE
TABULKU DOPORUČENÝCH DÁVEK
MAZLENÍ A DĚTI POROSTOU JAK Z VODY

Top recepty

V této kapitole bych ráda uvedla mé oblíbené recepty, které se nehodily do žádné z předchozích kapitol, ale přesto se chci s vámi o ně podělit. Považuji je za bezchybné, vypilované a důmyslné nebo delikátní. Některé jsem čerpala z časopisů o vaření a pak je případně upravila, zejména zjednodušila, některé jsou z kurzů vaření v hotelu Alcron, některé jsou posbírané od vařících kamarádek. Nejsou tady všechny, ty, co se hodily do předchozích kapitol, již mají své místo, zde najdete jen ty, co mi nějak nešly zařadit. Berte tuto kapitolu jako všehoctuh a odměnu za to, že jste přečetli celou kuchařku, a to se cení.

Knedlíky z mikrovlnky

3 vejce, 3 housky nebo rohlíky, 250 g polohrubé mouky (lze i ze špaldové, nebo 1 : 1 s pohankovou) – 1,5 čtvrtlitrového hrnku, 400 ml mléka (může být i rýžové), špetka prášku do pečiva, olej (nebo Rama Culinese) a strouhanka na vysypání hrnečků (může být i kukuřičná), sůl, hrst sekaných zelených bylinek

Pečivo pokrájíme na kostičky a vše smícháme v míse. Pečlivě vymažeme čtvrtlitrové hrnečky a vysypeme strouhankou, na dno můžeme vystříhnout pečicí papír (lépe se vyklepávají). Těsto opatrně vlijeme do hrnečků asi do $\frac{2}{3}$. Dáme do mikrovlnné trouby na 700 W a vaříme asi 8–10 minut. Můžeme vyzkoušet špejlí, zda jsou hotové, a případně přidat. Vyklepeme z hrnečků a pokrájíme. Jsou světové, rychlé a české.

Cibulový koláč

Těsto: 400 g hladké mouky (můžeme použít i špaldovou), 200 g změkčeho másla, špetka soli

Náplň: 1 kg cibule, 200 g kvalitní slaniny, 50 g másla, 1 vejce, 300 ml šlehačky, špetka muškátového květu, mletý pepř, sůl a hrst luštěnin na zatížení korpusu při pečení

Do mísy prosejeme mouku, osolíme, přidáme máslo a zpracujeme v hladké těsto s přidáním 100 ml vlažné vody. Hodinu uložíme do chladu a připravíme náplň. Cibule oloupeme a pokrájíme na půlměsíčky. Na pánvi rozpustíme máslo, orestujeme slaninu a přidáme pokrájenou cibuli. Restujeme tak dlouho, až začne zlátnout. Odstavíme a necháme zchladnout. V misce rozšleháme vejce se solí, přidáme koření a šlehačku. Těsto vyválíme na plát tenký 3–5 mm a vložíme do koláčové formy asi 22 cm, tak aby zůstaly zvednuté okraje. Na těsto položíme kruh z pečicího papíru, vysypeme hrst luštěnin a dáme péci do předehřáté trouby 200 °C asi 10 minut. Luštěniny a papír odstraníme, těsto poklademe restovanou cibulí a zalijeme šlehačkou s vejci. Dopečeme asi 60 minut při 180 °C. Podáváme s listovým salátem. Výborné, francouzské, skvělé s bílým vínem.

Thajská polévka s krevetami (Alcron)

12 ks tygřích krevet, 200 g hlívy ústříčné, 2–3 chilli papričky, 10 plátků čerstvého zázvoru, 2 ks citronové trávy, 3 lžíce rybí omáčky, ¼ hrnku limetkové šťávy, 3 hrnky kuřecího vývaru, listy koriandru, 165 ml kokosového mléka

Krevety oloupeme a propláchneme. V hrnci přivedeme k varu vývar, přidáme chilli papričky, travu, zázvor a několik minut povaříme. Přidáme krevety, pokrájenou hlívu a vaříme 5 minut. Dochutíme rybí omáčkou, šťávou z limetek a kokosovým mlékem. Podáváme s posekaným čerstvým koriandrem.

Ještě jeden thajský – nudle s krevetami (Alcron)

250 g vaječných nudlí, 12 ks krevet, 2 lžíce sezamového oleje, 2 lžíce sladké sójové omáčky, 2 lžíce ústříčné omáčky, 2 lžíce chilli omáčky se zázvorem, 2 lžíce rybí omáčky, 2 lžičky třtinového cukru, 2 stroužky česneku, 2 chilli papričky, 1 červená paprika, 1 červená cibule, 1 lžíce posekaného čerstvého zázvoru, 1 svazek petrželky, 1 svazek koriandru, limetka, 2 jarní cibulky, 1 ks hlívy ústříčné nebo 2 ks shitake hub, 1 hrst sójových klíčků, 2 vejce

Namočíme nudle do vlažné vody na 15 minut a necháme okapat. V hluboké wok pánvi rozehrějeme sezamový olej a orestujeme všechnu pokrájenou zeleninu, krevety a houby. Do směsi vyklepneme vejce a necháme dosucha opražít. Přidáme nudle a dochutíme omáčkami, šťávou z limetky, cukrem a sekanými bylinkami.

Ukrajinský boršč

500 g hovězího masa, 150 g kořenové zeleniny, 1–2 červené řepy, 40 g oleje, 4 lžíce rajčatového protlaku, 20 g hladké mouky, 3 větší brambory, 150 g bílého hlávkového zelí, 1 bobkový list, 3–5 kuliček nového koření, 5 kuliček černého pepře, 2 rajčata (spařená a oloupaná), 2 stroužky česneku, ocet, sůl, pepř, 200 ml zakysané smetany

Do 2 litrů vody dáme maso, osolíme a přivedeme k varu. Vaříme na mírném ohni asi 2 hodiny. Vývar přecedíme a nakrájíme maso. Na pánvi na polovině oleje orestujeme pokrájenou kořenovou zeleninu a řepu asi 5 minut. Přidáme protlak a přesuneme do hrnce s vývarem. Ve zbytku oleje orestujeme mouku na světlou jíšku a přidáme ji do vývaru. Vývar přivedeme k varu, přidáme nové koření, bobkový list, osolíme, opepříme. Přisypeme pokrájené brambory, zelí, rajčata. Povaříme ještě asi čtvrt hodiny. Nakonec dosolíme dle chuti, okyselíme a přidáme lisovaný česnek. Podáváme v misce s kopečkem zakysané smetany.

Denisky hrnková buchta pod ovoce

1 hrnek polohrubé mouky, 1 hrnek hladké mouky, 1 hrnek třtinového cukru, 1 hrnek mléka, 1 prášek do pečiva, ½ hrnku oleje, 2–3 vejce

Vejce vyšleháme s olejem a cukrem do pěny. Přidáme mouky smíchané s práškem do pečiva a mléko. Těsto nalijeme na pekáč a poklademe ovocem.

Koláč s ovocem od Ivy

1 vejce, 10 lžic krupicového třtinového cukru, 1 vanilkový bio cukr, 10 lžic oleje, 250 g polohrubé mouky s 1 práškem do pečiva, 250 ml podmáslí

Vše smícháme v těsto a nalijeme do koláčové formy. Poklademe drobným bobulovým ovocem nebo rebarborou.

Jedinečné tiramisu (kalorická sebevražda)

200 ml studeného silného espressa, 4 cl koňaku, 4 žloutky, 80 g moučkového cukru, ½ vanilkového lusku, 500 g mascarpone, 150 g dlouhých piškotů

Smícháme espresso s koňakem. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, přišleháme po lžících mascarpone a dřev z vanilkového lusku. Do formy vrstvíme piškoty, polijeme espresem a navrstvíme mascarponeový krém, takto podle velikosti formy asi 3 vrstvy a končíme krémem. Dáme alespoň na 2 hodiny vychladit. Na povrch těsně před podáváním sypeme holandské kvalitní kakao.

Creme brulée (Alcron) (další kalorická smrt)

300 g 33% smetany ke šlehání, 1 lžíce cukru krystal, 3 žloutky, 1 bílek, vanilkový lusk, na zapečení třtinový cukr, na ozdobu čerstvé maliny nebo jahody, meduňka

Smetanu vlijeme do menšího hrnce, přidáme lžíci cukru, vydlabanou dřev z vanilkového lusku a pomalu přivedeme k varu. Necháme směs zchladnout a vmícháme metlou žloutky a jeden bílek. Takto připravenou směs dáme do zapékacích mističek a poklademe na plech, který zalijeme do ⅓ vodou, a pečeme v lázni asi 60 minut na 130 °C. Hotový krém posypeme cukrem a necháme krátce zapéct pod grilem, aby zkaramelizoval. Obložíme ovocem a meduňkou.

Pařížské kostky babičky Zdeny

2 skleničky polohrubé mouky, 1 sklenička moučkového cukru, 1/2 skleničky oleje, 1 sklenička vlažného mléka, 2–3 lžíce kakaa, 1 prášek do pečiva, 3 vejce
Pařížský krém: *2 šlehačky 33 %, 2 ks ledových kaštanů, 1 strouhaná čokoláda Margot*

Den předem svaříme šlehačky s ledovými kaštany a necháme vychladit do druhého dne. Na korpus utřeme vejce, olej a cukr, přidáme mouku s práškem do pečiva a mléko. Upečený korpus potřeme ušlehanou pařížskou šlehačkou a sypeme strouhanou čokoládou Margot.

Tvarohová bábovka

160 g másla, 250 g cukru, 3–4 vejce podle velikosti, 500 g tvarohu nebo ricotty, 200 g dětské krupičky, prášek do pečiva, kůra a šťáva z 1/2 citronu, máslo a hrubá mouka na vymazání formy

V míse utřeme cukr, máslo, žloutky a citronovou kůru i šťávu. Vše do světlé pěny. Pak přidáme rozetřený tvaroh se solí. Zapracujeme krupičku s práškem do pečiva. Nakonec zlehka vmícháme sníh ze 3 bílků. Pečeme asi hodinu v předehřáté troubě na 150 °C.

Bezinkový ocet

Připravme se na začátku léta na zimu. Bezinkový ocet je skvělým prostředkem na snížení teploty u dětí. Dáváme jej do vlažné vody asi 3–5 lžic do litru. Namočíme do něj 4 kousky plátna nebo kapesníky a zabalíme zápěstí a kolem kotníků. Obtočíme ještě suchým a necháme působit.

Je také skvělým zpestřením do salátů místo klasického octa, je aromatický a přitom přírodní.

Na bezinkový ocet potřebujeme litr octa a asi 20 hlaviček kvetoucích bezinek. Bezinky zalijeme ve sklenici octem a necháme 6–8 týdnů vyluhovat.

Bezinková šťáva

Do uzavíratelné sklenice 0,7 litru vložíme asi 20–30 květů z bezinky. Svaříme 300 g třtinového cukru v ½ litru vody a zalijeme tím bezinky. Louhujeme asi 7–14 dní. Pak slijeme šťávu přes sítko. Uchováme v chladu. Ředíme dle chuti perlivou vodou.

Výborné lístkové těsto na tažený závin

*500 g hladké mouky, 1 kostka ztuženého pokrmového tuku,
1,5–2 dcl světlého piva*

Hladkou mouku prosejeme na vál, uděláme ve středu důlek, pokrájíme ztužený tuk a zaděláváme pivem. Těsto necháme asi 10–15 minut odpočinout v chladu a rozválíme.

LITERATURA

- Nevoral J. a kol.: Výživa v dětském věku, H aH, 2003
- Dagmar von Cramm: Vaříme pro miminka a malé děti, Grada, 2007
- Cristal June Madeira: Nová kuchařka s mořskými řasami, Pragma, 2009
- Michalová A.: Česká biokuchařka, Fontána, 2001
- Strnadelová V, Zerzán J.: Radost z jídla, Anag, 2008
- Schueneman M.: Příručka jed nebo lék, kalorie,cholesterol, Svojtka, 2007
- Fosterová H.: GI dieta, Svojtka, 2008
- Lužná D.: Makrobiotické nedělní vaření, Anag, 2007
- Bio.Kuche: Verlag, Germany, 2006
- Mourek J a kol.: Mastné kyseliny omega-3, zdraví a vývoj, Triton, 2007
- Šamánek M., Urbanová Z.: Prevence aterosklerózy v dětském věku, Galén, 2003

MUDr. LENKA KEJVALOVÁ

Výživa dětí *od A* **2** *do Z*

Ilustroval Václav Hradecký

Foto Martin Kejval

Obálku s použitím ilustrace Václava Hradeckého

a grafickou úpravu navrhl Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r.o.,

v Praze roku 2010 jako svou 914. publikaci

Redakčně zpracovala Blanka Koutská

Odpovědná redaktorka Jitka Suchá

Vydání první. Stran 144

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Doporučená cena 148 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-993-5