



ING. JARMILA MANDŽUKOVÁ

Výživa

od A

do Z

VYŠEHRAĐ

© Ing. Jarmila Mandžuková, 2008
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2008
ISBN 978-80-7021-951-5

OBSAH

CO BY VE STRAVĚ NEMĚLO CHYBĚT

Zdravá energie z bílkovin, tuků a sacharidů	11
Bílkoviny / Tuky / <i>Zdravé tuky omega-3 mastné kyseliny</i> / Sacharidy / <i>Důležitá vláknina</i>	
Nejdůležitější vitaminy a minerální látky	17
Antioxidanty / Vitamin C / Vitamin A / Vitamin E / Vitaminy sku- piny B / Kyselina listová / Vitamin B12 / Vitamin D / Vápník / Hořčík / Jód / Železo / Zinek / Selen /	
Pitný režim těhotných žen	38
Ranní těhotenská nevolnost	41
Chutě v těhotenství	42
Maminky, vyhněte se!	43
Nemusíte jíst za dva...	44
Hygiena především	44
Bio potraviny a těhotenství	45
Jídelníček pro devět měsíců	46

RECEPTY

Polévky

Kuřecí polévka s jemnými knedlíčky	50
Boršč	50
Vločková polévka	51
Luštěninová polévka	51
Pórková polévka s vejcem ...	51
Domácí česnečka	52
Krémová špenátová polévka ..	52
Kapustová polévka s brambory	52

Květákovo-brokolicevá

polévka	52
Bramboračka	53
Letní rajčatová polévka	53

Pokrmy z masa

Svíčkové řezy na bylinkách ...	54
Hovězí pečeně	54
Telecí pečeně plněná jarní zeleninou	55
Přírodní vepřové řízky	55

Vepřové kotlety		Pokrm z luštěnin	
po bulharsku	56	Čočka nakyselo	67
Masové kuličky v zelí	56	Fazole po bretaňsku	68
Sekaná pečeně	56	Hrachové lívanečky	68
Minutkové kuřecí		Jemná hrachová kaše	68
nebo krůtí řízky	57	Sójová sekaná pečeně	
Kuřecí plátky s brokolicí	57	se sýrem	69
Medvědí tlapa	58	„Čína“ za sójového masa	69
Flamendr	58	Vege hamburger	70
Krůtí kapsa s překvapením	58	Barevný čočkový salát	70
Maso v nudlích	59	Fazolový salát	
Krůtí guláš	59	s křenovou zálivkou	70
Pečené kuře ne zelenině	60		
Pečená kuřecí stehna	60	Pokrm z těstovin	
Guláš z králíka	60	Těstoviny s rajčatovou	
Ryba se zlatou krustou	61	omáčkou	71
Tuňákové řízky	61	Vege šunkafleky	72
Ryba v balíčku	61	„Motýlci“ v hrnci	72
Losos s mandlemi	62	Zapečené špagety	
Bylinkové rybí filé	62	se žampiony	72
Námořnické filé	62	Těstovinový salát	
Lahůdkové rybí karbanátky		s tuňákem	73
s brokolicí	63		
		Pokrm z brambor	
Pokrm z rýže		Bramborová kaše	73
Dušená rýže	64	Štuchané pažitkové	
Kuřecí rizoto	64	brambory	74
Zeleninové rizoto	64	Mačkané brambory	74
Rýže s kuřecím masem	65	Americké brambory	74
		Bramborový prejt	75
Pokrm z obilovin		Bramborový guláš	
Jáhlová kaše	66	se zeleninou	75
Karbanátky		Jarní brambory	
z ovesných vloček	67	zapečené se sýrem	75
Pohanková kaše	68	Křupavá bramborová	
		placka	76
		Rychlé chlupaté knedlíky	76

Pokrmy ze zeleniny

Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	76
Špenátové omeletky s kuřecím masem	77
Dušená mrkev na česneku . . .	77
Kapusta z jednoho hrnce	77
Dušené kedlubny s mrkví	78
Minutkové cukety	78
Zapečené fazolové lusky	78
Květák zapečený se šampionovou omáčkou . .	79
Květákové buchtíčky	79
Zapečená rajčata se sýrem . . .	79
Lečo po italsku	80
Zapečená zelenina s křehkou drobenkou	80

Zeleninové saláty

Rajčatový salát s vejci	80
Vitaminový zeleninový salát . .	81
Okurkový salát trochu jinak . .	81
Salát z pekingského zelí s paprikou	81
Jarní zeleninový salát	81
Zelný salát s křenem	82
Zelný salát dvou barev	82
Salát z kysaného zelí	82
Salát z červeného sterilovaného zelí	82

Pomazánky

Tvarohová „Budapešť“	83
Pažitková pomazánka	83
Jemná sýrová pomazánka	84
Rybičková pomazánka	84
Mrkvová pomazánka s křenem	84

Jemná pomazánka z kedluben	84
---	----

Sladké pokrmy

Rýžový nákyp plný dobrot	85
Jemný tvarohový nákyp	85
Peřové kynuté knedlíky s ovocem	86
Tvarohové lívanečky s kukuřičnými vločkami	86
Mrkvové lívanečky	87

Dezerty a ovocné saláty

Zapečené ovoce s křupavou drobenkou	87
Pečená jablka s tvarohovým krémem	87
Jahodový dort	88
Jablečný dort	88
Mísa takřka bezedná	88
Domácí smetánek s ovocem . . .	89
Ovoce v rosolu	89
Rychlý banánový dezert	89
Melounová miska	89
Míchaný ovocný salát	90
Ovocný salát z vaší zahrádky . .	90
Ovocný salát všehochoť	90
Salát pro zdraví	90

Moučníky

Ořechové rohlíčky	91
Maková bábovka	92
Jablková roláda	92
Oříškový dort	93
Jableční řezy „vlnobití“	93
Nejlepší tvarohová bábovka . . .	94
Rychlá bublanina s ovocem . . .	94
Makovec	94

Jablíčka v županu	95	Slané pečivo	
Sněhový rybízový koláč	95	Špenátový koláč	98
Plněné mrkvové rohlíčky	96	Dalamánky	99
Vícezrnná křehká kolečka	96	Bylinkové houstičky	99
Medové kytičky	96	Placky s kmínem	99
Střapatá kokosová kolečka	97	Jogurtové krevety	100
Americké koláčky	97	Literatura	101
Ovesné pagáče	97		
Domácí müsli tyčinky	98		
Domácí müsli	98		

Milé maminky,

právě Vám, které jste v radostném očekávání, či miminko plánujete, je určena tato kniha. Správná výživa je důležitá, neboť kvalitní jídelníček zlepšuje šance na otěhotnění, následně na nekomplikované těhotenství, zlepšuje psychickou pohodu budoucí matky a výrazně ovlivňuje nejdříve plod, poté i miminko po narození. Je možné zabránit tak nedostatečnému vývoji orgánů a snížit riziko vývojových vad, alergií a chudokrevnosti, ovlivnit porodní hmotnost a podobně. Negativní účinky na plod, způsobené nesprávnou výživou v těhotenství, se sice mohou objevit ještě před porodem či v době porodu, někdy se však mohou projevit až v pozdním věku dítěte. Navíc rozmanitá strava obsahující všechny živiny nebude přispívat k nežádoucímu nárůstu hmotnosti a rozvoji obezity.

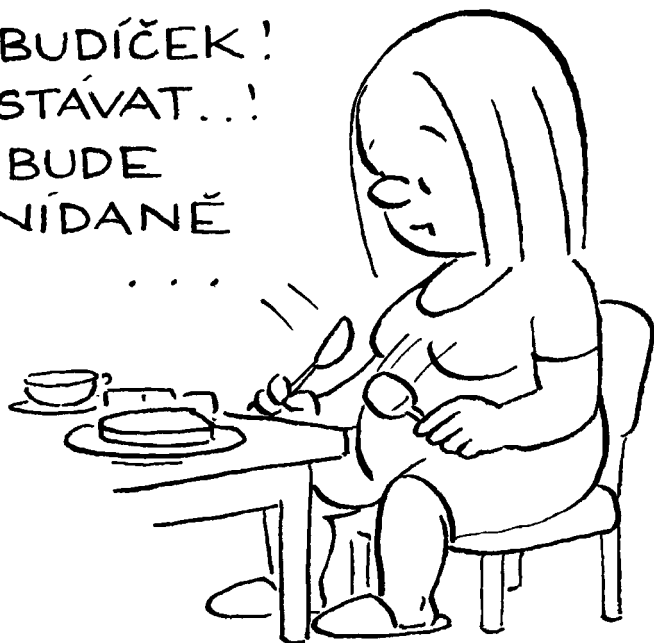
Milé maminky,

máte obavy, aby váš jídelníček byl plnohodnotný a sobě i svému zatím nenarozenému dítěti jste poskytla to nejlepší? Začátek bývá těžký pro všechny, máte v hlavě spoustu otázek – kde najdete potřebné vitaminy a minerální látky, jaké jsou vhodné potraviny, jak je upravit, aby jídlo bylo chutné a výživné, kolik čeho sníst atd. Ale nebojte se, podrobnou příručkou by vám měla být právě tato kniha, ve které najdete odpovědi na vaše otázky. Nabízí množství důležitých rad, ale i receptů na chutné a zdravé pokrmy určené těhotným ženám. V případě nejasností se na mě můžete obrátit.

Pohodové těhotenství a hodně radosti z miminka

Vám přeje Jarmila Mandžuková
j.mandzukova@seznam.cz

BUDÍČEK!
VSTÁVAT...!
BUDE
SNÍDANĚ



Ranní těhotenská nevolnost

Nepříjemný stav slabosti a nutkání na zvracení v počátku těhotenství zažívá asi 75 % žen. Hlavní příčinou nevolnosti je zvýšená hladina hormonu HCG v krvi. Hladina tohoto hormonu dosahuje vrcholu mezi osmým a devátým týdnem a pak se snižuje, což vysvětluje, proč přibližně kolem dvacátého týdne většinou nevolnosti samy od sebe ustávají. Jen některé ženy pociťují občasné nevolnosti až do konce šestého měsíce.

Jak na nevolnost...

- Vstávejte pomalu, před tím, než vstanete, se ještě na posteli příjemně protáhněte, v klidu se posaďte, spusťte nohy z postele na zem a teprve po chvíli vstaňte.
- Vyhybejte se silnému zápachu, přeplněným vydýchaným místnostem a dopravním prostředkům a zakouřenému prostředí.

- Nezapomínejte na správný pitný režim – více informací na straně 00.
- Před tím, než vstanete z postele, snězte suchar nebo suchou sušenku, která vám zvýší hladinu cukru v krvi.
- Také se pokuste sníst něco malého a lehkého, než jdete spát.
- Denní jídelníček si rozdělte na menší porce, nejlépe na pět porcí denně.
- Snažte se v době ranní nevolnosti vyřadit z jídelníčku tuky. Množství plnotučných mléčných výrobků omezte a nahraďte nízkotučnými výrobky.
- Nejezte žádná tučná, smažená nebo příliš kořeněná jídla.
- Nebojte se v každodenním shonu zastavit a relaxovat. Při vypjatých situacích pomáhá hluboké dýchání.
- Váš lékař vám může doporučit doplněk, který pomáhá proti ranním nevolnostem. Velmi účinná a šetrná k organismu těhotné ženy jsou homeopatika.

Rady a tipy z domácí lékárny:

- Vhodnou bylinkou na zmírnění ranních nevolností je květ **heřmánku**, který navíc uklidňuje, tiší duši, působí sedativně a napomáhá trávení. Bylinku můžete využívat ve formě čaje nebo relaxační koupele.
- Vůně nakrájeného **citronu** či nápoj s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou vám může pomoci při pocitech nevolnosti.
- Vyzkoušet můžete i čaj ze **skořice a kardamomu**, který je oblíbený na Středním východě jako lék na nevolnost. Toto koření zklidňuje zažívací trakt a žaludek. Potřebujeme ½ lžičky mletého kardamomu, ½ lžičky mleté skořice a 250 ml vody. Koření zalijeme horkou vodou, necháme krátce louhovat a scedíme. Pomalu po douškách upijíme, dokud se nám neuleví.

Chutě v těhotenství

Lidově se říká, že podle chutí nastávající maminky je možné poznat pohlaví dítěte: když má chutě na sladké, bude mít holčičku, když na kyselé, narodí se jí chlapeček. V dnešní době ale nahradily tyto „babské“ pověry moderní vyšetřovací metody. Typická pro devět měsíců tě-

hotenství bývá chuť na ostřejší, pikantní pokrmy, a také chuť na neobvyklé kombinace potravin. Maminka by ale měla v první řadě zajistit potřebné zastoupení živin, které jsou pro ni i dítě nezbytné, a teprve potom si může dopřát něco, na co má chuť.

Maminky, vyhněte se!

Před početím, i po celou dobu těhotenství by se žena měla vyhnout následujícímu:

- **léky** – neužívejte žádné léky bez konzultace s vaším lékařem
- **drogy** – počet lidí, kteří experimentují s drogou neustále stoupá a stoupá i výskyt drogově závislých těhotných žen. Tyto ženy by měly být v péči psychiatra a měly by postoupit odvykací léčbu.
- **kouření** – rozumně uvažující žena by neměla vůbec kouřit. Kuřačka by měla s kouřením okamžitě přestat, jakmile zjistí, že je těhotná. Vyhněte se i pasivnímu kouření, které je pro plod stejně nebezpečné jako kouření aktivní. Kouření snižuje přísuv kyslíku k vyvíjejícímu plodu a v prvních týdnech těhotenství výrazně zvyšuje riziko samovolného potratu. Později může způsobit zpomalení růstu a vývoje ještě nenarozeného dítěte, po porodu je ohroženo syndromem náhlého úmrtí novorozence, lehkou mozkovou dysfunkcí, poruchami chování a soustředění.
- **chemické látky** – těhotenství není vhodným obdobím pro renovace bytu, neboť barvy, prostředky na ošetření dřeva a rozpouštědla mohou obsahovat škodlivé výpary, které můžete vdechnout. Vyhněte se místům, kde byly použity pesticidy nebo prostředky na hubení plevele.
- **rentgenové záření** – pokud možno, vyhněte se rentgenovému záření. Navrhne-li vám lékař rentgenové vyšetření, upozorněte ho, že jste těhotná.
- **těžké předměty** – nezvedejte těžké předměty a šetřete se.
- **kočičí stelivo** – vyhněte se kontaktu se znečištěným kočičím stelivem, protože se z něj můžete nakazit toxoplasmózou. Ta může způsobit potrat, narození mrtvého dítěte, mentální retardaci nebo abnormality plodu.

Nemusíte jíst za dva!

Vlivem těhotenství nemusíte obracet svůj jídelníček vzhůru nohama a již dávno neplatí, že musíte jíst za dva. Strava by neměla vést k zbytečně nadměrnému a nezdravému přejídání se ve formě kaloricky bohatých potravin. V první třetině těhotenství není zapotřebí zvyšovat energetický příjem, od druhé třetiny by se měl zvýšit jen přibližně o 200–300 kcal denně. Průměrný energetický příjem těhotné by se měl pohybovat kolem 2400 kcal denně, přijímání většího či menšího počtu kalorií by mohlo být pro vývoj plodu nebezpečné. Nepodléhejte tolik svým chutím, celkový přírůstek na váze by na konci těhotenství neměl přesáhnout více než 8–12 kg a tento přírůstek by měl být rovnoměrně rozložen na celé období těhotenství. Nadměrné přibývání na váze může mít vedle nesprávné výživy i jiné důvody, a proto se při rychlejším zvyšování vaší hmotnosti poraďte s lékařem. Také ženy s nadváhou a ženy s vícečetným těhotenstvím (dvojčata, trojčata atd.) by se měly průběžně radit s lékařem. Denní množství konzumované potravy je vhodné rozdělit si do více menších dávek, čímž snížíte pravděpodobnost ztloustnutí a problémy s trávením.

Nad svojí výživou v době těhotenství by se měly zamyslet ženy, které jsou vegetariánky, veganky či makrobiotičky, nebezpečná je i jednostranná strava z „fast foodu“. Těhotné ženy by měly mít na zřeteli vlastní zodpovědnost za optimální vývoj svého dítěte a nevystavovat své dítě zbytečnému riziku.

Hygiena především

Během těhotenství a zejména v jeho první třetině (trimestru) by měla být kladena zvýšená pozornost na dodržování hygienických zásad při přípravě jídla. Tím se předchází přenosu některých infekcí z potravy na matku, které mohou závažně ohrožovat vývoj plodu. Ovoce a zeleninu si před konzumací důkladně omyjte nebo oloupejte, abyste se vyhnula chemickým látkám. Skvělým prostředkem je Wegivash. Při přípravě pokrmů z masa dbejte zvýšené opatrnosti, při zpracování masa se nesmíme dotýkat jiných potravin, dokud si pečlivě neomyjeme ruce. Také nože, prkénka a další pomůcky používáme jen výhradně

k přípravě masa. Maso před zpracováním očistíme, krátce opláchneme pod tekoucí vodou. Po opláchnutí maso osušíme čistou utěrkou. Maso nikdy ve vodě nemáčíme, protože tím ztrácíme cenné látky.

Bio potraviny a těhotenství

O biopotravínách se často mluví i píše, ale asi ne každý spotřebitel přesně ví, co označení BIO vlastně znamená. BIO potraviny jsou vyrobené ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství, což je způsob hospodaření, který nepoužívá průmyslově vyráběná hnojiva ani syntetické přípravky proti chorobám, škůdcům a plevelům. Je velmi šetrné k přírodě, využívá přirozenou úrodnost půdy a podporuje harmonii při pěstování rostlin i zvířat. Důležitý je i způsob zpracování, neboť při výrobě biopotravín jsou používány přirozené způsoby zpracování, nenajdeme v nich umělá barviva, aroma, konzervační látky a další umělé přísady. Velkou část spotřebitelů biopotravín tvoří maminky s dětmi či těhotné ženy, kterým jde především o zdravotní přínos biopotravín pro jejich potomky. Bio potraviny těhotným a kojícím ženám předávají přirozenou energii a jsou zdrojem důležitých látek. Zvláště těhotná žena má zvláštní potřebu živin, protože dává růst svému dítěti a konzumací biopotravín nezatěžuje organismus svůj, ani svého dítěte. Trh s biopotravínami má v ČR velký potenciál, neboť v rámci EU je bio zemědělství jedno z nejrychleji se rozvíjejících odvětví. Stále více řetězců je zařazuje do své nabídky a v příštích letech se očekává velký nárůst.

DŮLEŽITÉ JE
MÍT DOBRĚ VYVÁŽENOU
STRAVU



Jídelníček pro devět měsíců

Těhotenství klade na organismus ženy obrovské nároky a zdárnému průběhu a porodu napomůže správná a pestrá strava s dostatkem tekutin, denní cvičení, nestresující prostředí a dostatek spánku. Začínat se zdravou výživou až při zjištění těhotenství je skoro pozdě, už v období před početím by měla být strava pestrá a vyvážená a budoucí maminka by měla mít přiměřenou váhu.

Určitě ANO

- **libové maso** – upřednostňujeme drůbež, králičí maso, libové hovězí a telecí, méně často je vhodné vepřové maso. Maso by mělo být vždy dobře tepelně zpracované, zvláště drůbeží.
- **mořské ryby** – porce ryb jednou až dvakrát týdně.
- **mléko a mléčné zakysané výrobky** – volíme spíše „živé“ mléčné výrobky s probiotickými kulturami, a tím i kratší dobou trvanlivosti. Upřednostňujeme spíše „bílé“ výrobky, které si podle chuti doplníme ovocem, medem či domácí zavařeninou. „Bílé“ výrobky jsou zaručeně bio, neboť podle norem do nich nesmí být přidávány přídatné látky (aditiva).
- **vejce** – konzumace vajec je často diskutovaná otázka, neboť žloutek je zdrojem škodlivých nasycených mastných kyselin, ale na druhé straně obsahuje kvalitní bílkoviny, minerály a další látky. Studie a výzkumy potvrzují, že 3–4 vejce týdně lze těhotným ženám doporučit. Vejce by měla být dobře tepelně upravená, aby se zabránilo nákaze salmonelózou.
- **zelenina** – čerstvá i krátce dušená, petržel a celer používáme jen do polévek, ne jako samostatná jídla.
- **ovoce** – domácí ovoce upřednostňovat před exotickými plody, čerstvé ovoce před ovocem konzervovaným.
- **luštěniny**, především fazole, hrách, cizrnu, čočku, méně již sóju a sójové výrobky (1–2krát týdně). Luštěniny jíme po malých porcích.
- **ořechy** – vlašské, lískové a mandle přidáváme je do sladkých i slaných jídel
- **čerstvé suroviny** – jídla konzumujeme čerstvě připravená, výrazně omezíme pokrmy konzervované.
- **celozrnné pečivo a další výrobky** – zdroj vlákniny a dalších cenných látek.
- **sladkosti** – každá maminka by si měla hlídat svůj váhový přírůstek, ale přepadne-li ji chuť na sladké, může si dopřát kousek čokolády (nejlépe hořké), müsli tyčinku, ovesné sušenky či čerstvé či sušené ovoce nebo doma upečený moučník, nejlépe s celozrnnou moukou (inspiratione na straně 00).

Raději NE

- **syrové nebo nedokonale zpracované maso**, kde hrozí nebezpečí listeriózy, jejím důsledkem může být poškození plodu vlivem infekce nebo dokonce potrat.
- **uzeniny, paštiky**, které vedle nadbytečného procenta „skrytého“ tuku obsahují také hodně soli a chemické příměsi.
- **syrové ryby**, například stále populárnější japonské suši.
- **vnitřnosti** – mohou obsahovat těžké kovy, které jsou pro organismus nebezpečné.
- **vejce** – syrová a naměkko vařená z důvodů rizika nákazy salmonelou.
- **tučné a těžko stravitelné pokrmy**
- **nepasterizované sýry, zrající, plísňové sýry a kozí sýry**, mohou obsahovat bakterie listeriózy, která je pro nenarozené děti velmi nebezpečná.
- **konzervované jídla a instantní potraviny**
- **arašidy** – ze všech ořechů bývají nejčastěji napadeny plísněmi a mohou vyvolat skrytou alergii.
- **sůl** – nasolené sýry, brambůrky atd. do výživy těhotné ženy nepatří. Hodně slaná jídla zatěžují ledviny.
- **koření** – nepoužíváme nadměrné množství a příliš ostrá koření a skořici, hřebíček, muškátový oříšek a zázvor používáme jen výjimečně.
- **sladké limonády, příliš cukru a sladkostí**

MOUČNÍKY

- Zdravější i chutnější domácí moučníky připravíte ze směsi bílé a celozrnné mouky nebo jen z celozrnné mouky. Nemáte-li zkušenosti s používáním celozrnné mouky, je vhodné ji zpočátku míchat s vymílanou bílou moukou (na jeden díl celozrnné mouky dáme tři až čtyři díly bílé mouky). Toto množství chutí pečiva téměř neovlivní, naopak ho učiní chuťově výraznější. Množství přidávané celozrnné mouky můžeme postupně zvyšovat. Z celozrnné mouky můžeme připravovat všechny druhy těst.
- Výborná na přípravu domácích moučníků je pšeničná celozrnná špaldová mouka. Špalda je starý druh pšenice, který byl u nás ještě v osmdesátých letech považovaný za uzavřenou kapitolu. Díky ekologickým zemědělcům se u nás v devadesátých letech špalda vrátila na pole a stala se oblíbenou surovinou mnoha spotřebitelů. Špaldová mouka je výjimečná svou jemně ořechovou chutí a vysokou výživnou hodnotou, proto je obzvláště vhodná při přípravě domácího pečiva. Lidé alergičtí na pšeničný lepek většinou špaldu dobře snášejí.
- Uvedené recepty zahrnují suroviny na více porcí.

Ořechové rohlíčky

125 g hladké mouky, 125 g celozrnné mouky, 30 g másla nebo jiného tuku, 1 lžíce oleje, 30 g pískového cukru, 1 žloutek, 100–150 ml mléka, 10 g droždí, citronová šťáva, špetka soli, bílek na potřetí, vlašské ořechy na posypání
Ořechová náplň: *100 g vlašských ořechů, 40 g pískového cukru, 60 ml mléka, vanilinový cukr, citronová šťáva*

Mouku prosejeme, uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí, přidáme cukr a zalijeme částí vlažného mléka. Necháme vykynout, přidáme žloutek, rozehřátý tuk, olej, citronovou šťávu, zbylé mléko a sůl. Vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Těsto rozdělíme na čtyři díly, vyválíme placku asi 4 mm silnou, kterou pokrájíme na trojúhelníky. Ty naplníme nádivkou a zarolujeme do tvaru rohlíčku. Přeneseme na plech vyložený papírem na pečení, potřeme rozšlehaným bílkem a posypeme pokrájenými ořechy. Vložíme do předehřáté trouby a upečeme dozlatova. Upečené rohlíčky poprášíme cukrem.

Příprava ořechové náplně: Mléko zahřejeme, přidáme cukr a vmícháme nastrouhané ořechy. Dochutíme citronovou šťávou, případně špetkou mleté skořice a promícháme.

Maková bábovka

250 g polohrubé mouky, 250 g celozrnné mouky, 100 g másla nebo jiného tuku, 100 g pískového cukru, asi 300 ml mléka, 2 žloutky, 30 g droždí, tuk na vymazání formy na bábovku, moučkový cukr na posypání

Maková náplň: 200 g máku, asi 200 ml mléka nebo vody, 80 g pískového cukru, 1 vanilinový cukr, 1 lžice rumu, citronová šťáva, mletá skořice

Ve 100 ml vlažného mléka rozmícháme droždí se lžící cukru, lžící mouky a necháme vykynout. Mouku prosejeme do misky, přidáme vykynutý kvásek, cukr, rozehřátý tuk, zbylé vlažné mléko rozšlehané se žloutky a sůl. Vypracujeme vláčné těsto, které necháme vykynout. Z vykynutého těsta vyválíme obdélník a potřeme jej makovou nádivkou. Těsto zabalíme jako závin, vložíme do tukem vymazané bábovkové formy a necháme ještě krátce kynout. Vložíme do středně vyhřáté trouby a pečeme asi 40 minut dozlatova. Upečenou bábovku necháme chvíli ve formě stát, poté vyklopíme a pocukrujeme.

Příprava náplně: K umletému máku přidáme cukr, trochu rumu, citronovou šťávu, skořici a zalijeme horkým mlékem nebo vodou. Tekutiny dáváme tolik, jak hustou nádivku potřebujeme.

■ Bábovku můžeme plnit i ořechovou nádivkou (recept viz výše) nebo rozválené těsto potřeme rozehřátým máslem, posypeme rozinkami, sekanými oříšky, skořicovým cukrem, kakaem a zabalíme.

Jablková roláda

3 lžice hladké mouky, 3–4 lžice celozrnné mouky, 1 lžice oleje, 150 g pískového cukru, 4 vejce, 250 g nastrouhaných jablek, skořicový cukr na posypání, tuk na vymazání a hladká mouka na vysypání plechu, čokoládová poleva a strouhaný kokos nebo oříšky na ozdobení

Plech vyložíme papírem na pečení nebo alobalem, který dobře vymažeme tukem a vysypeme moukou. Nastrouhaná jablka rozložíme na plech a posypeme skořicovým cukrem. Ušleháme cukr, vejce a olej a nakonec vmícháme mouku. Nalijeme na jablka a dáme péci. Po upečení ještě teplé opatrně překlápíme a začneme stáčet tak, aby jablka byla uvnitř rolády a papír odstraníme. Po vychlazení přelijeme čokoládovou polevou a posypeme strouhaným kokosem nebo oříšky.

Oříškový dort

50 g polohrubé mouky, 2 lžíce celozrnné mouky, 100 g lískových oříšků, 80 g pískového cukru, 1 vanilinový cukr, 5 vajec, 5 lžic vlažné vody, špetka prášku do pečiva, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání dortové formy, zavařenina (malinová, rybízová) na naplnění, bílá čokoládová poleva na ozdobení

Celá vejce spolu s vlažnou vodou a cukrem našleháme (nejlépe pomocí šlehače). Přidáme prosátou mouku a nastrouhané ořechy. Těsto rozetřeme do tukem vymazané a moukou vysypané dortové formy a v předehřáté troubě zvolna upečeme dorůžova. Vychladlý korpus podélně rozřízneme, naplníme zavařeninou a povrch ozdobně pokrojíme bílou čokoládovou polevou.

Jablečné řezy „vlnobití“

150 g polohrubé mouky, 100 g celozrnné mouky, 4 lžíce oleje, 180 g pískového cukru, 4 vejce, 4 lžíce horké vody, 1 lžíce kaka, ½ lžičky mleté skořice, 2 hrnečky oloupaných a na kostičky pokrájených jablek, 3 lžíce rozinek, 3 lžíce nahrubo pokrájených vlašských ořechů, 1 prášek do pečiva, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání pekáčku nebo plechu, čokoládová poleva a nastrouhaná jádra vlašských ořechů na posypání

Celá vejce našleháme společně s horkou vodou, cukrem, olejem, kakaem a skořicí (nejlépe v elektrickém šlehači). Vmícháme oloupaná a na kostičky pokrájená jablka, propláchnuté rozinky, nahrubo pokrájené ořechy a prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva. Těsto rozetřeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech, vložíme do předehřáté trouby a zvolna upečeme. Upečený moučník přelijeme čokoládovou polevou a posypeme nastrouhanými jádry ořechů.

■ Místo jablek můžeme použít hrušky.

Nejlepší tvarohová bábovka

200 g dětské krupičky, 160 g másla nebo jiného tuku, 500 g měkkého tvarohu, 180 g pískového cukru, 1 vanilinový cukr, 4 vejce, 1 citron, špetka soli, 1 prášek do pečiva, tuk na vymazání a strouhanka na vysypání formy na bábovku, moučkový cukr na posypání

Změklý tuk, cukr a žoutky našleháme, přidáme měkký tvaroh, citronovou kůru a šťávu a dobře promícháme. Přidáme krupičku s práškem do pečiva a pevně ušlehaný sníh z bílků. Těsto rozetřeme do tukem vymazané a strouhankou vysypané formy a v předehřáté troubě zvolna pečeme dozlatova. Po vychladnutí bábovku pocukrujeme.

■ Do bábovky můžeme přidat rozinky, pokrájené kandované ovoce či kousky čokolády nebo lze připravit klasickou mramorovou bábovku, kdy část těsta obarvíme kakaem.

Rychlá bublanina s ovocem

150 g polohrubé mouky, 100 g celozrnné mouky, 4 lžíce oleje, 150 g pískového cukru, asi 250 ml mléka, 2 vejce, 1 prášek do pečiva, tuk a hrubá mouka na plech, čerstvé, kompotované nebo zmrazené ovoce

Drobenka: 100 g hrubé mouky, 80 g pískového cukru, 80 g másla nebo jiného tuku

Mouku smíchanou s práškem do pečiva prosejeme, přidáme cukr, mléko, olej, vejce a vše dobře promícháme. Středně husté těsto rozetřeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech a poklademe ovocem. Posypeme drobenkou, vložíme do předehřáté trouby a zvolna upečeme. Upečený moučník necháme vychladnout, můžeme pocukrovat a pokrájíme na dílky.

Příprava drobenky: Hrubou mouku prosejeme do misky, přidáme cukr a změklý tuk. Rukama dobře promísíme, až vznikne drobenka.

Makovec

100 g polohrubé mouky, 100 g celozrnné mouky, 120 g mletého máku, 60 g másla nebo jiného tuku, 150 g moučkového cukru, asi 200 ml mléka nebo vody, 1 vejce, mletá skořice, 1 prášek do pečiva nebo lžička jedlé sody, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání plechu

Hoďně změklý tuk, vejce a cukr našleháme, přidáme ostatní suroviny a dobře promícháme. Těsto nalijeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Vychladlý makovec pocukrujeme.

- Do těsta můžeme přidat rozinky, pokrájené kandované ovoce nebo pokrájené ořechy.
- Makovec můžeme ochutit trochou kávy.

Jablíčka v županu

400 g listového těsta (nejlépe celozrnného), asi 1 kg malých jablek, vejce na potřetí, nudličky oloupaných mandlí na ozdobení

Náplň: 5 lžíc pikantního džemu, 1 lžíce rumu, 2 lžíce rozinek, 2 lžíce nakrájených jader ořechů

Listové těsto rozválíme na plát asi 3 mm silný, nakrájíme na čtverce (podle velikosti jablek). Z jablek odstraníme jádřince a naplníme je džemem smíchaným s rumem, propláchnutými rozinkami a ořechovými jádry. Jablka poklademe na čtverce a protilehlé rohy spojíme. Přeneseme na plech vypláchnutý vodou, povrch potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme nudličkami mandlí, vložíme do hodně vyhřáté trouby a upečeme dozlatova.

Sněhový rybízový koláč

150 g hladké mouky, 100 g celozrnné mouky, 100 g másla nebo jiného tuku, 60 g moučkového cukru, 3 žloutky, trochu mléka

Náplň: 3 bílky, 120 g pískového cukru, 1 vanilinový cukr, asi 400 g rybízu

Prosátou mouku, cukr, vejce, změkklý tuk a podle potřeby trochu mléka rychle zpracujeme a uložíme nejméně na hodinu ztuhnout. Odpočinité těsto vyválíme a přeneseme do koláčové formy nebo na plech, obojí vymazané tukem. Vytvarujeme zvýšené okraje a na několika místech propícháme vidličkou. Vložíme do předehřáté trouby a upečeme do slabě růžova. Na částečně upečené těsto rozetřeme sněhovou náplň, opět vložíme do trouby a dopečeme dorůžova. Vychladlý moučník pokrájíme na úhledné kousky.

Příprava náplně: Z bílků ušleháme pevný sníh, do kterého vešleháme cukr. Vmícháme opraný a okapaný rybíz a rozložíme na předpečené těsto.

Plněné mrkvové rohlíčky

200 g polohrubé mouky, 150 g celozrnné nebo špaldové mouky, 200 g mrkve, 150 g másla nebo jiného tuku, trochu bílého jogurtu nebo mléka, 1 lžička prášku do pečiva, moučkový a vanilkový cukr na obalení

Náplň: pikantní zavařenina smíchaná s nastrohanými jádry ořechů

Z prosáté mouky, jemně nastrohané mrkve, změkklého tuku a prášku do pečiva vypracujeme vláčné těsto, do kterého podle potřeby přidáme bílý jogurt nebo mléko. Z těsta vyválíme plát, formičkou vykrajujeme kolečka a do jejich středu dáme trochu náplně. V polovině přehneme, okraje dobře stiskneme a mírně prohne do tvaru rohlíčku. Vložíme je na plech vyložený papírem na pečení a upečeme. Ještě horké rohlíčky obalíme v cukru.

Vícezrnná křehká kolečka

100 g celozrnné nebo špaldové mouky, 150 g hladké mouky, 100 g másla nebo jiného tuku, 1–2 lžice medu, 1 vanilinový cukr, 1 vejce, 50 g strouhaného kokosu, 50 g nastrohaných lískových oříšků nebo vlašských ořechů, 1 lžice slunečnicových semínek, 1 lžice sezamových semínek, mléko podle potřeby, mletá skořice, bílá a tmavá čokoládová poleva na ozdobení

Všechny suroviny dobře zpracujeme, podle potřeby přidáme mléko a vláčné těsto odložíme nejméně na hodinu do chladna. Z těsta vyválíme silnější plát, který nožem pokrájíme na čtverečky nebo formičkou vykrájíme rozmanité tvary. Přeneseme je na plech vyložený papírem na pečení a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Křehká kolečka ozdobně pokropíme bílou a tmavou čokoládovou polevou.

Medové kytičky

Asi 150 g hladké mouky, 100 g celozrnné mouky, 50 g másla nebo jiného tuku, 50 g pískového cukru, 2 lžice medu, 2 vejce, 1 lžička jedlé sody, čokoládová poleva na ozdobení

Ve vodní lázni asi 15 minut mícháme tuk, cukr, med, vejce a jedlou sodu. Odstavíme a teplé vlijeme do prosáté mouky a zpracujeme vláčné, ne moc tuhé těsto. Těsto uložíme v teple (třeba pod nahřátý kastrol) a po částech odebíráme. Z těsta vyválíme plát a formičkou vykrajujeme kytičky. Klademe je na plech vyložený papírem na pečení a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Kytičky ozdobně pokropíme čokoládovou polevou.

■ Do těsta můžeme přidat lžičku kakaa a špetku mleté skořice.

Střapatá kokosová kolečka

*140 g hladké mouky (část mouky nahradíme celozrnnou moukou),
100 g strouhaného kokosu, 100 g másla nebo jiného tuku, 1–2 lžíce medu,
1 žloutek, 2 lžíce kakaa, trochu zakysané smetany nebo bílého jogurtu,
¼ lžičky jedlé sody, bílá čokoládová poleva na ozdobení, zavařenina
a strouhaný kokos na plnění*

Z prosáté mouky, kokosu, změkklého tuku, medu, žloutku, kakaa a jedlé sody vypracujeme vláčné těsto. Podle potřeby přidáme trochu zakysané smetany nebo bílého jogurtu. Těsto odložíme do chladna odpočinout. Poté těsto vyválíme na plát asi 3 mm silný, ze kterého kulatou formičkou vykrajujeme kolečka. Přeneseme je na plech a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Kolečka spojíme zavařeninou smíchanou s kokosem a na jejich povrch nastříkáme do tvaru spirály bílou čokoládovou polevu.

Americké koláčky

*100 g polohrubé mouky, 100 g nahrubo pokrájené čokolády, 100 g pokrájených
vlašských ořechů, 100 g másla, 60 g pískového cukru, 1 vejce,
špetka prášku do pečiva*

Změkklé máslo utřeme s cukrem, přidáme vejce, mouku, pokrájenou čokoládu a ořechy. Z těsta lžící na plech vyložený papírem na pečení klademe menší hromádky. Dáváme je v dostatečných rozestupech, neboť nabudou. Plech vložíme do předehřáté trouby a zvolna upečeme.

Ovesné pagáče

*3 lžíce polohrubé mouky, 8 lžic ovesných vloček, 2 lžíce oleje, 2 lžíce medu,
hrst rozinek, kandovaného ovoce a ořechových jader nebo mandlí,
asi 1 a ½ hrnečku vody, 1 lžička citronové šťávy, ½ lžičky mleté skořice,
½ lžičky kypřicího prášku do pečiva, tužší zavařenina na ozdobení,
tuk na vymazání plechu*

Vodu svaříme s medem a do ještě horké směsi přidáme ovesné vločky a propláchnuté rozinky. Po vychladnutí vmícháme olej, skořici, citronovou šťávu, drobně pokrájené kandované ovoce a nahrubo pokrájená jádra ořechů nebo mandle. Nakonec zahustíme moukou smíchanou s práškem do pečiva. Těsto dobře zpracujeme a tvoříme z něj menší bochánky. Do středu každého bochánku dáme lžičku zavařeniny. Pagáčky pečeme na plechu vymazaném tukem asi 15 minut.

Domácí müsli tyčinky

150 g ovesných vloček, 3 lžíce medu, 50 g pískového cukru, 100 g másla, 100 g nasekaných lískových oříšků, 50 g strouhaného kokosu, 1 lžíce sezamových semínek, 1 lžíce slunečnicových semínek, ½ lžičky mleté skořice

Med, cukr a máslo rozehrějeme, vsypeme zbylé přísady, promícháme a vlijeme na plech vyložený papírem na pečení. Pečeme asi 20 minut a poté rozkrájíme na tyčinky.

Domácí müsli

1 balíček celozrnných ovesných vloček, 1 plechovka slazeného kondenzovaného mléka, rozinky, lískové oříšky, vlašské ořechy, slunečnicová a sezamová semínka, dýňová semena, sušené ovoce – vše podle chuti, pšeničné klíčky, kukuřičné lupínky, olej na plech

Na olejem vymazaný plech rozprostřeme vločky smíchané s rozinkami, semínky a ovocem a vše zalijeme kondenzovaným mlékem. Pečeme v mírně vyhřáté troubě a často mícháme. Nakonec do hotové směsi přidáme pšeničné klíčky a kukuřičné lupínky.

SLANÉ PEČIVO

Špenátový koláč

150 g hladké mouky, 100 g celozrnné pšeničné mouky, 150 ml vody, 2 lžíce oleje, ??? lžičky sušeného droždí, sůl, tuk na vymazání formy, trochu oleje na potřetí těsta

Špenátová náplň: *250 g jemného tvarohu, 200 g čerstvého špenátu, 50 g tvrdého sýra (nejlépe parmazánu), mletý pepř, majoránka, sůl, 2 natvrdo uvařená vejce*

Všechny suroviny na těsto smícháme a necháme dvě hodiny v přikryté míse odpočívat. Potom těsto tence vyválíme, vykrojíme čtyři kola tak, aby u formy o průměru 23 cm pokryla i stěny. Vložíme do tukem vymazané formy, potřeme olejem a na plát položíme druhé těsto. Pokryjeme náplní, lžící vyhloubíme otvory a vložíme do nich buď celá nebo na poloviny překrojená vejce. Překryjeme zbylými pláty těsta (třetí opět potřeme olejem) a pečlivě spojíme okraje. Vložíme do předehřáté trouby a upečeme dozlatova. Koláč chutná teplý i studený.

Dalamánky

250 g celozrnné pšeničné mouky, 4 lžíce oleje, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička soli, kmín na obalení

Z prosáté mouky, oleje, soli a prášku do pečiva vypracujeme těsto, ze kterého vyválíme asi 10 cm dlouhé dalamánky. Obalíme je v kmínu a uložíme je asi na hodinu do chladničky odpočinout. Poté je kládeme na plech vyložený papírem na pečení a v předehřáté troubě upečeme dozlatova.

Bylinkové housičky

250 g hladké mouky, 2 lžíce oleje (nejlépe olivového), asi 130 ml vody, ½ balíčku sušeného droždí, trochu cukru na kvásek, 1 lžička soli, hrst pokrájených bylinek a mladé cibulky s natí, vejce na potřetí, hrubá sůl na posypání

Do části vlažné vody vsypeme droždí, přidáme cukr, umícháme a necháme vzejít kvásek. Dáme ho do prosáté mouky, přidáme pokrájené bylinky, olej, sůl, vodu a vypracujeme vláčné těsto, které necháme asi půl hodiny kynout. Z těsta pleteme menší housičky, přeneseme je na plech vyložený papírem na pečení a necháme ještě krátce kynout. Potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme solí a v předehřáté troubě pečeme dozlatova.

Placky s kmínem

250 g celozrnné pšeničné mouky, 80 g másla, 150 ml bílého jogurtu, trochu mléka nebo vody, ½ prášku do pečiva, sůl, máslo na potřetí, kmín a sezamová semínka na posypání

Z prosáté mouky smíchané s práškem do pečiva, změkklého másla, jogurtu a soli vypracujeme vláčné těsto, které necháme asi hodinu odpočinout. Z těsta odkrajujeme kousky, vytvarujeme je na placku, potřeme rozehřátým máslem a posypeme kmínem a sezamovými semínky, které do těsta mírně zatlačíme. Vložíme do předehřáté trouby a upečeme dozlatova.

■ Pro změnu můžeme placky potřít olejem smíchaným s prolisovaným česnekem a posypat kořením – tymiánem, dobromyslí nebo bazalkou.

■ Placky nejvíce chutnají ještě teplé, podáváme je k polévce, se zeleninovým salátem nebo k snídani či svačině.

Jogurtové krekerky

Asi 150 g hladké mouky, 100 g celozrnné pšeničné mouky, 80 g másla nebo jiného tuku, 200 g bílého jogurtu, sůl, vejce na potřetí, kmín, mák, sezamová semínka nebo nastrouhaný sýr na posypání

Z prosáté mouky, změkklého másla, jogurtu a soli připravíme vláčné těsto, které necháme asi 2 hodiny v chladnu odležet. Těsto vyválíme na plát asi 5 mm silný, pokrájíme ho na čtverečky a přeneseme na plech vyložený papírem na pečení. Sušenky potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme solí, kmínem, mákem, sezamovými semínky nebo nastrouhaným sýrem.

TAK UŽ JE TO
TADY...? A TAKOVÝ
CVALÍK ...

ALE NE,
AŽ ZA MĚSÍC..
TOHLE JE
DYNĚ K OBĚDU
....



LITERATURA

Gregora Martin, Velemínský Miloš: Čekáme děťátko (Grada, 2007)

Hofhanlová Judita: Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě (Medica publishing, 2004)

Manžuková Jarmila: Léčivá síla vitaminů, minerálů a dalších látek (Start, 2005)

Müllerová Dana: Výživa těhotných a kojících žen (Mladá fronta, 2004)

JARMILA MANDŽUKOVÁ

Výživa dětí *od A* *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 2008 jako svou ??? publikaci

Odpovědná redaktorka Blanka Koutská

Vydání první. Stran 104

Vytiskla tiskárna Finidr, s. r. o.

Doporučená cena ??? Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-951-5