



MUDr. LENKA KEJVALOVÁ

Výživa
děti *od A*
2 *do Z*

VYŠEHRAĐ

Poděkování

V prvé 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 crips	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 hlívou 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

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
Zavedení cereálií (lepku), období 7.–12. měsíc	
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 potraviny 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 stimulační látky, také finální produkty podléhají pravidelné kontrole a nesmí být použita neschválená konzervantní 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 výbězích 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 krupěk, 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 lžíc 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 Würzl 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 rozehrějeme 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 přelití: 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 kozi 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 póruku, 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 lžíce 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 lžíce oleje, sůl, pepř, 1 lžíce mouky

Maso pokrájíme na menší kousky, cibuli oloupeme a pokrájíme na kostičky. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme maso, opečeme a zaprášíme asi 1–2 lžícemi 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 lžice 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 lžici 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. Uchovááme 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