

Vaříme pro děti

podle makrobiotických zásad
a nejen pro ně

Dagmar Lužná



+DVD

© Dagmar Lužná, 2010

Foto obálka © istockphoto.com

© Nakladatelství ANAG, 2010

ISBN 978-80-7263-602-0

*Děkuji své rodině a všem svým přátelům za podporu a pomoc při tvorbě této knihy.
Zároveň velmi děkuji všem maminkám, které mi poskytly své poznatky,
podělily se o recepty a zkušenosti, z nichž některé jsem zmínila v této publikaci.*

OBSAH

| | |
|--|----|
| Úvod | 8 |
| MALÝ PRAKTICKÝ MANUÁL PRO ŽENU, KTERÁ SE ROZHODLA STÁT MAMINKOU | 9 |
| Před otěhotněním | 9 |
| Plánovaná příprava na příchod dítěte | 9 |
| Když žena zjistí, že je těhotná | 10 |
| Zásady při praktikování makrobiotické stravy | 11 |
| Bydlení, oděv a prostředky denní hygieny..... | 14 |
| Cvičení..... | 15 |
| Plánování jídelníčku | 15 |
| Základní informace k receptům uvedeným v knize..... | 17 |
| Zásady při vaření | 17 |
| Zdroj tepla..... | 18 |
| Vaření obilovin | 18 |
| Vaření luštěnin..... | 18 |
| Úpravy zeleniny..... | 18 |
| Makrobiotické koření | 21 |
| Mořské řasy..... | 24 |
| Čaje | 28 |
| Miso pasta | 30 |
| Žitný (pšeničný) kvásek | 31 |
| Tekka koření | 31 |
| Kuzu..... | 32 |
| Dentie | 32 |
| Kuchyňské nádobí | 33 |
| STRAVA V TĚHOTENSTVÍ | 35 |
| Týdenní vzorový jídelníček pro nastávající maminku | 37 |
| STRAVA PO PORODU | 73 |
| Týdenní vzorový jídelníček pro maminku po porodu | 79 |

| | |
|---|-----|
| STRAVA KOJÍCÍ MAMINKY | 120 |
| Týdenní vzorový jídelníček pro kojící maminku..... | 121 |
| PRVNÍ PŘÍKRMY | |
| - Odstavování a přechod na pevnou stravu..... | 163 |
| Ukázka jídelníčku při přechodu na pevnou stravu, tzv. jídelníček prvních chutí | 169 |
| SLAVÍME PRVNÍ NAROZENINY | 195 |
| Slavnostní menu při oslavě prvních narozenin | 197 |
| TÝDENNÍ VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DÍTĚ OD DOKONČENÉHO 14. MĚSÍCE..... | |
| Týdenní vzorový jídelníček pro dítě od dokončeného 14. měsíce | 212 |
| Jak postupovat dál?..... | 246 |
| Závěr | 247 |
| O autorce | 248 |
| Rejstřík receptů pro maminku..... | 249 |
| Rejstřík receptů pro děti..... | 253 |
| Přehled receptů uvedených na DVD..... | 255 |
| Fotografická příloha | 257 |

ÚVOD

Moderní je nevařit a používat co nejvíce polotovarů nebo hotových jídel. Do vybavení moderní kuchyně patří hlavně mikrovlnná trouba, v níž se polotovar rychle ohřeje a může se ihned podávat. Vaření na sporáku je prý přežitek našich babiček, které trávily celý svůj život v kuchyni, a to přece moderní žena – maminka nemá zapotřebí. Proč by vařila pro své dítě nebo pro sebe, když je v nabídce supermarketů dostatek různých produktů nejen kojenecké a dětské výživy.

Každá mince má dvě strany a čím větší je líc, tím větší je i rub. Tato rčení našich babiček byla pravdivá nejen v jejich době, ale jsou pravdivá i dnes, protože kvalitní, přirozená a čerstvá strava je ještě stále základem dobrého zdraví. Každodenní vaření by mělo být tvořivou radostí pro všechny členy rodiny a základem společného setkávání u stolu.

Jiné způsoby přípravy zeleniny

Zeleninu můžeme upravovat mnoha dalšími způsoby vzhledem k ročnímu období, např. pečením v troubě, rožněním, fritováním, smažením v těstíčku apod. Pro nastávající maminku i do receptů pro děti je nutné zařazovat tyto úpravy zeleniny častěji, samozřejmě pokud nepraktikujeme léčebnou makrobiotiku, protože jen tak docílíme pestrosti chutí a eliminujeme různé „chuťové úlety“ do oblasti mimo pásmo zdraví.

Zelenina kvašená, tzv. pickles

Krátkodobě kvašená zelenina – zeleninu (např. zelí, mrkev, cibuli, řapíkatý celer) nakrájíme na jemné nudličky. Přidáme mořskou sůl (zhruba 1 lžička mořské soli na 1 kg zeleniny), promícháme a natlačíme do kvasného kameninového hrnce. Pokud takový hrnec nemáme, použijeme sklenici nebo vyšší mísu, kterou zatížíme talířkem nebo kamenem, a necháme kvasit 30 až 45 minut nebo až 3 dny při pokojové teplotě, podle druhu zeleniny. Podáváme lžící na talíř k hlavnímu jídlu. Tato úprava zeleniny je pro nastávající maminky velmi důležitá. Upravuje totiž střevní peristaltiku a zabraňuje tzv. těhotenské zácpě. Takto upravená zelenina je významným zdrojem enzymů, proto je důležitá její každodenní konzumace.



ZÁKLADNÍ RECEPT
NA PŘÍPRAVU PICKLES
(č. 30)

Dlouhodobě kvašená zelenina – zeleninu (např. zelí a cibuli) nakrájíme na jemno. Na 1 kg zeleniny použijeme 30 g mořské soli. Zeleninu napěchujeme do kameninového hrnce nebo jiné vhodné nádoby, přebytečnou šťávu slijeme. Zatížíme a necháme kvasit 1 týden při pokojové teplotě, potom přeneseme do chladna a necháme ještě asi 3 až 4 týdny, než začneme pickles používat. Takto upravená zelenina se hodí pro období podzimu, zimy a jara.

Makrobiotické koření

Gomasio

Gomasio, tzv. sezamská sůl, se používá na dochucování pokrmů. Jinak také podporuje trávení, vstřebávání potravy ve střevech, zlepšuje kvalitu krve, odstraňuje celkovou únavu, pomáhá tlumit bolesti hlavy a zubů. Připravíme jej v poměru 1:18, tzn. 1 díl mořské soli a 18 dílů sezamového semínka. V zimě používáme poměr nižší, léčebně 1:12 a nižší. Pro děti můžeme v létě použít koncentraci až 1:24.

Sezamová semínka přebereme, propláchneme pod studenou tekoucí vodou a necháme okapat na sítu. Pokud je nechceme proplachovat, nasypeme semínka do čisté utěrky a několikrát společně s látkou promneme mezi prsty. Tím je zbavíme přebytečného prachu.



GOMASIO (č. 54)

Mořské řasy

Díky velkému obsahu minerálních látek pomáhají mořské řasy udržovat alkalickou povahu krve. Proto je používáme jako prevenci většiny moderních onemocnění i přesto, že nejsme přímořským státem. Pravidelnou konzumaci jejich malého množství se zlepší vysoký krevní tlak, alergie, revmatismus, nervové poruchy apod. Pomáhají rozpouštět usazeniny tuku a hlenu, které se vytvořily nadměrnou konzumací masa, mléčných výrobků a cukru. Pro nastávající maminku je konzumace řas velmi důležitá. Minerální látky, které jsou potřebné pro zdravý vývoj budoucího dítěte, jsou v nich zastoupeny v ideálních poměrech. Řasy je třeba konzumovat denně v malém množství.

Kombu – *Laminaria japonica*

Mořská řasa Kombu je bohatá na kyselinu alginovou, která působí jak čistícím, tak posilujícím způsobem na střevo. Dále je tato řasa bohatá na kyselinu glutaminovou (což je původní přirozená verze tzv. zesilovače chuti, který je dnes chemicky syntetizován z melasy jako glutamát). Z proužku řasy Kombu vyvařeného ve vodě vzniká minerálně silný bujón pro základ polévek.

Kombu mimo jiné také obsahuje dva jednoduché cukry, fucosu a manit, které jsou důležité pro diabetiky, protože nezvyšují hladinu cukru. Je bohatá na jód, v čínské medicíně byla po staletí používána k ošetření štítné žlázy, byl jí přikládán význam v prodlužování života, zvyšování inteligence a jasného myšlení. Kombu obsahuje také určité aminokyseliny, které se ke sliznicím a lymfatickému systému chovají jako jemný stimulant. Používá se při vaření jakékoliv luštěniny.

Řasa Kombu je na atlantském pobřeží označována také jako kelp.

Instant tororo Kombu je instantní forma, tzv. drásaná Kombu, která se používá na vývary a silné bujóny – zvláště při cestování nebo nemáme-li možnost si uvařit.

Wakame – *Undaria pinnatifida*

Mořská řasa Wakame je určená především do polévek. Klasická japonská miso polévka je vždy připravovaná s řasou Wakame. Na Západě je pro svoji jemnou chuť oblíbená hlavně u začátečníků. Na atlantském pobřeží je označována jako alaria. Výživová hodnota je podobná jako u řasy Kombu. Wakame je velmi bohatá na vápník, obsahuje větší množství vitamínu B. Při vaření v polévce změkčuje tuhá vlákna jiných potravin (hlavně zeleniny). V tradiční čínské medicíně je velmi ceněna pro svoji schopnost upravovat krevní tlak a tím napomáhat při léčení všech srdečních chorob. V některých případech ji můžeme použít místo řasy Kombu.

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ

Zjistí-li žena stravující se makrobioticky, že je těhotná, nemívá problém se stravou v těhotenství, nechutenstvím a nevolnostmi, protože eliminace tohoto typu jsou menší než u ženy stravující se běžným způsobem. Tak tedy jen několik rad do začátku. Při ranních nevolnostech, ještě než žena vstane, by měla vycucat umetabletu, pokud zvrací, rozkousat kůrku chleba na uklidnění žaludku. Potom už podáváme kaši nebo hustou zeleninovou polévku s troškou bílkoviny, případně kouskem napařeného chleba, podle zvyklostí. Ale je to velmi individuální. Nastávající mamince se může stát, že se nemůže na nějakou zeleninu najednou ani podívat a po jině se jí neustále sbíhají sliny. Makrobioticky se stravující žena by měla mít na zřeteli, že období těhotenství je období „jiného stavu“ a že jakýkoliv stres z neustálého odříkání je daleko horší než to, že občas uspokojí chuť v rámci možností.

Rozhodně velmi důležité v období těhotenství je **omezovat suchá, pražená, tvrdá a pečená jídla. Na jaře zařazovat více zelené zeleniny (nejít proti energii jara přesolenou a pečenou úpravou pokrmu).**

Plánovat alespoň dva druhy kontrastní zeleniny, jak v barvě, tak ve struktuře, různé úpravy zeleniny – jak na páře (to v tomto období zvlášť), tak dušené ve vlastní šťávě nebo osmahnuté na oleji.

Přidat více bílkovin, hlavně k večeři. Ať už je to luštěnina, sójový výrobek, nebo ryba, vždy s dostatkem zeleniny, hlavně zelené, pickles a lisovanými saláty. Na talíři pestrost stravy zvýšíme tím, že doplníme chuť buď kondimentem, semeny, oříšky, zelenými natěmi nebo chuť a pestrost ovlivníme způsobem přípravy.

Pokud se dostaví těhotenská zácpa, máme vyzkoušené, že většinou pomůže čaj ze lněného semínka. Případně máme dobré zkušenosti se sušenými švestkami, které se večer namočí a ráno sní na lačný žaludek, několik dní po sobě. Pokud přesto problém přetrvává, je dobré spojit se s odborníkem na výživu, případně lékařem, který zná energie potravin, a stravu upravit podle momentální kondice nastávající maminky. **Zácpa se musí vyřešit co nejdříve, protože od dobře fungujícího tlustého střeva se odvíjí další děje v organismu maminky – ať už imunita či kvalita krve nebo ukládání toxických látek v těle.**

Energie KI by měla u ženy v těhotenství být velice aktivní, hlavní energetický kanál by neměl být zablokovaný. Zablokované energie pomůžeme rozproudit např. pravidelným ranním cvičením DO-IN, případně třením celého těla teplým ručníkem po krátkém osprchování.

Každodenní procházka venku pomůže mamince i plodu doplnit čistou energii. Jestliže ženě nebývá „dobře“, musí ven, nejlépe do lesa, kde se chůzí a správným dýcháním nejvíce srovnávají energie. Nastávající maminka by se měla po celou dobu těhotenství maximálně uvolňovat, relaxovat, meditovat a mít co nejméně starostí.

Snídaně

Ovesná kaše s bílou rýží a umepastou

KAŠE

1/2 hrnku uvařeného ovsa (např. z předešlého dne)

1/2 hrnku bílé rýže

asi 3 dcl zeleninového vývaru + vývar na ředění kaše podle potřeby

1/2 lžičky umepasty

1 lžička slunečnicových semínek

gomasio



PŘÍPRAVA
ZELENINOVÉHO VÝVARU
(č. 37)

Bílou rýži propláchneme na sítku a vsypeme do zeleninového vývaru. Vaříme pod pokličkou asi 15 minut. Přidáme uvažený oves, propláchnutá semínka, promícháme, podle potřeby dolijeme vývarem a vaříme pod pokličkou dalších asi 10 až 15 minut. Ještě můžeme rozředit vývarem, podle toho, jak chceme mít kaši hustou. Nakonec vmícháme umepastu. Dle chuti můžeme, ale nemusíme, kaši doplnit lžičkou gomasia v poměru 1:15. Na talíř přidáme napařenou zeleninu (viz Zelenina) a asi 2 lžíce vodního pickles (viz Zelenina).

Poznámka: Kaši, kterou ráno nespotřebujeme, můžeme použít na zahuštění obědové polévky.

Napařená zelenina

ZELENINA

růžička kvěťáku

růžička brokolice

mrkev nakrájená na pyramidky

sůl

voda



NAPAŘOVÁNÍ
ZELENINY (č. 36)

Do napařovacího hrnce nalijeme vodu tak, aby byla asi 3 cm vysoko, přidáme špetku soli, vložíme pařáček se zeleninou a napařujeme pod pokličkou asi 15 až 20 minut podle velikosti zeleniny.

Vodní pickles

ZELENINA

1 hrnek na kostky nakrájené mrkve

1 hrnek na kostky nakrájené bílé ředkve

sůl

voda

případně umeocet



STEJNÝ RECEPT (č. 33)

Mrkev a ředkev vsypeme do sklenice (velikost podle množství zeleniny), můžeme i vrstvit, zalijeme teplou vodou, ve které jsme rozmíchali sůl (na 1 l vody 4 dg

Krátkodobě kvašený salát z čínského zelí

ZELENINA

- 2 hrnky na nudličky nakrájeného čínského zelí
- 1 hrnek salátové okurky nastrouhané na hrubém struhadle
- ½ hrnku na drobné kostičky nakrájené červené papriky
- 2 lžičky umepasty
- 1 lžice propláchnutých slunečnicových semínek

Čínské zelí, okurku, červenou papriku i semínka vložíme do mísy a přidáme ume-pastu. Promícháme, vložíme do keramického kvašáčku nebo do misky a zatížíme alespoň na 30 minut.

Talíř doplníme porcí vařeného květáku, mrkve a brokolice.

Azuki s rozinkami, fíky a jedlími kaštany

DEZERT

- 1 hrnek fazolí azuki
- ½ hrnku propláchnutých rozinek
- ½ hrnku nakrájených sušených fíků
- 1 hrnek vyloupaných jedlých kaštanů (můžou být i sušené)
- 4 hrnky vody
- 3 cm řasy Kombu
- sezonní ovoce a kvítky sedmikrásky na ozdobu



PODOBNÝ RECEPT
(č. 47)

Azuki, rozinky, fíky, kaštany a řasu Kombu vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu a vaříme pod tlakem 1 hodinu. Ještě horké rozmixujeme na hladký krém. V misce zdobíme sezonním ovocem a kvítky sedmikrásky.

Večeře

Polévka z mořské štiky

POLÉVKA

- 2 filety z mořské štiky (asi 200 g)
- 1 hrnek na půlměsíčky nakrájené cibule
- 3 hrnky zeleninového vývaru
- špetka kmínu
- 1 hrnek na hrubém struhadle nastrouhané petržele
- špetka soli
- špetka muškátového oříšku



PŘÍPRAVA
ZELENINOVÉHO VÝVARU
(č. 37)

Snídaně

Kaše z ječmenných vloček s lněným semínkem

KAŠE

- 2 hrnky ječných vloček
- 1 lžička zlatého lněného semínka
- 1 lžička Tahini (sezamové máslo)
- 4 hrnky zeleninového vývaru
- 1 lžička gomasia
- 1 lžička nasekané zelené petrželky
- špetka soli



PŘÍPRAVA
ZELENINOVÉHO VÝVARU
(č. 37)

Vločky propláchneme a vsypeme do vývaru. Pomalu přivádíme k varu. Přidáme propláchnuté lněné semínko a vaříme na malém plameni pod pokličkou asi 30 minut. Kontrolujeme, aby se tekutina nevyvařila. Ke konci varu přidáme špetku soli. Nakonec vmícháme Tahini. Na talíři sypeme gomasiem a zelenou natí.

Vařená mrkev

ZELENINA

- 4 mrkve
- voda
- sůl

Vodu přivedeme k varu, přidáme špetku soli a vložíme mrkev. Vaříme pod pokličkou asi 7 minut. Mrkev musí být křupavá a zachovat si svěží barvu.

Oběd

Zeleninová polévka

POLÉVKA

- 3 hrnky zeleniny nakrájené na tenké plátky (mrkev, petržel, cuketa, kedlubna, bílé zelí, cibule šalotka)
- 4 hrnky zeleninového vývaru ze zelených zelenin (pórek, libeček, zelí, brokolice, petrželová a celerová nať aj.)
- sůl
- 3 lžíce rýžových těstovin (ale nemusí být)
- 1 lžíce dýňového oleje
- zelená nať libečku na posyp



PŘÍPRAVA
ZELENINOVÉHO VÝVARU
(č. 37)

Zeleninu vložíme do hrnce a nalijeme tolik vývaru, aby byla lehce ponořená. Přidáme špetku soli a dusíme na malém plameni pod pokličkou asi 15 minut. Dolijeme horkým zeleninovým vývarem a znovu přivedeme k varu. Přidáme těstoviny, olej a dochutíme podle potřeby solí. Vaříme bez pokličky pod bodem

PRVNÍ PŘÍKRMY – ODSTAVOVÁNÍ A PŘECHOD NA PEVNOU STRAVU

V období od porodu až do doby, než dítěti vyrostou dva první zuby, by mělo být plně kojené. Objevení prvních zoubků je známkou toho, že je zaživací trakt dítěte připraven pro trávení pevné obilné stravy. V našich zeměpisných šířkách je to většinou v rozmezí pátého až osmého měsíce, kdy nastává tzv. fáze odstavování. Příkrmy, které dětem nabízíme, neslouží k výživě jako takové, tou je pořád mateřské mléko, ale k tomu, aby si postupně zvykaly na chuť obilovin, zeleniny a luštěnin. Kolem desátého měsíce se už děti obvykle dožadují toho, co má na talíři dospělý, a chtějí vše ochutnat.

Otázka lepku je v tuto dobu velmi aktuální. V populaci přibývá děti s tzv. alergií na lepek (za tuto imunitní poruchu může nejen nekvalitní strava, ale i celková chemizace životního prostředí nejen venku, ale hlavně doma – koberce, nábytek, úklidové prostředky, oděvy aj.). Dětem do jednoho roku nepodáváme obiloviny, které obsahují lepek. V názoru na lepek se odborníci na makrobiotickou výživu mezi sebou liší v tom, že jedna skupina preferuje nedávat dětem žádný lepek, a druhá skupina říká, že makrobioticky živené dítě má dostat malinké množství obilovin s lepkem proto, aby si jeho imunitní systém začal zvykat, respektive dostal informaci, že do zažívání někdy v budoucnu přijde lepek. Přikláním se k této druhé skupině s tím, že do roka se kojencům obiloviny s lepkem nepodávají, ale kolem roku už v malinkém množství občas ano, **s velmi striktní výjimkou, a tou je pšenice i pšenice špalda**. Samozřejmě, že na zvážení jsou zdravotní stav, genetické dispozice a celkové zhodnocení zdravotního stavu kojenice.

Dále je velmi důležité v žádném případě **nepodávat dítěti do jednoho roku sůl. To, že nepodáváme cukr ani med, je samozřejmé.**

Jídlo (kromě obilovin) vaříme vždy čerstvě, nedáváme ani zamrazovat. Zeleninu v žádném případě neohříváme, a to, že by měla být v kvalitě BIO, bychom měli u prvních příkrmů preferovat.

Východní národy tradují zajímavé rčení – co člověk sní do tří let, jej doprovází až do smrti. Volně přeloženo, jak je dítě živeno do tří let, takový bude mít imunitní systém a tak kvalitní bude celý jeho život. Viz dnešní generace 80 a více letých seniorů. Jako děti byli kojeni, měli přirozenou bio stravu podle ročních dob, čistý vzduch, čistou vodu, dostatek pohybu venku, a i když jejich pozdější život byl někdy hodně těžký, a co se týká stravy z dnešního pohledu, i chudý (válka, padesátá léta), dožívají se relativně vysokého věku. To generace dnešních padesátníků je generací dětí odkojených sunarem, prožili své dětství v období DDT, obrovské chemizace zemědělství v sedmdesátých letech minulého století a jejich zdravotní stav je často v porovnání se starší generací daleko horší.

Obilné mléko 1 s ovsem (jáhlami), pro děti od dokončeného 10. měsíce

1 díl sladké rýže

1 díl ovsa (nebo jáhly, jsou bezlepkové)

1 díl bílé rýže

1 díl loupaného sezamového semínka

2 cm řasy Kombu

voda v poměru 1:2,5



ZÁKLADNÍ RECEPT
NA MLÉKO (č. 5)

Sezamové semínko zbavíme prachu v čisté utěrce a částečně rozetřeme v třecí misce, obiloviny propláchneme na sítu a i se semínkem vložíme do tlakového hrnce. Přilijeme vodu a necháme namočené alespoň 3 hodiny, nejvíce však 12 hodin. Vaříme v namáčecí vodě s řasou Kombu v tlakovém hrnci 1 hodinu a 30 minut. Z uvařené hmoty část odebereme a rozředíme podle potřeby vodou. Přivedeme k varu. Vaříme několik minut bez pokličky za občasného promíchání. Trošku vychladlé pak propasíruje přes pasírovač. Nepochasírovanou hustou hmotu, která nám při výrobě obilného mléka vždy zbude, dáme např. do polévky, do pomazánky nebo karbanátků pro dospělé.

Zbylou horkou uvařenou obilovinu dáme do šroubovacích skleniček, necháme vychladnout a dáme do lednice (pozor na tzv. chladničkové plísně a jejich spóry v lednici v otevřených nádobách) a můžeme je použít na přípravu mléka na druhý či třetí den. Obilné mléko přihřejeme ve skleničce v nádobce s horkou vodou (nikdy nepoužíváme mikrovlnku), můžeme dochutit rýžovým sladem nebo amasaké (pokud jsme použili startér koji; pokud jsme použili jako startér naklíčenou pšenici, amasaké dětem do jednoho roku nedáváme) a podáváme. Vyrobené obilné mléko, které dítě ihned nespotřebuje, dáme dospělým např. do kaše či dezertu.

Obilné mléko 2 s červenou čočkou a kroupami pro děti od dokončeného 11. měsíce

2 díly bílé rýže

1 díl sladké rýže

1 díl krup (opět bezlepková varianta rýže natural či jáhly)

1 díl vyloupaných sladkých mandlí

¼ dílu červené čočky

3 cm řasy Wakame

voda v poměru 1:6



ZÁKLADNÍ RECEPT
NA MLÉKO (č. 5)

Suroviny propláchneme a namočíme alespoň na 3 hodiny, ale ne víc jak 10 hodin. Vaříme v namáčecí vodě v tlakovém hrnci asi 1 hodinu a 30 minut.

| | Brzy ráno | Snídaně | Svačina | Oběd | Svačina | Večeře | Před spaním |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| Pátek (od str. 187) | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko | <ul style="list-style-type: none"> • jemná kaše z rýže natural a sladké rýže s hráškem a kukuřicí | <ul style="list-style-type: none"> • dušené ovoce (jablička, hrušky, švestky) s kuzu | <ul style="list-style-type: none"> • Kukuřice a zelenina s Tahini • fazolková omáčka | <ul style="list-style-type: none"> • obilné mléko s kousky dosladka dušeného zelí s mrkví | <ul style="list-style-type: none"> • jemná kaše z rýže natural a bílé rýže s mrkví | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko |
| Sobota (od str. 191) | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko | <ul style="list-style-type: none"> • zeleninové pyré z mrkve, dýně a kvěťáku s troškou jáhel | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko | <ul style="list-style-type: none"> • jáhly s čočkou s domětka uvařenou zeleninou | <ul style="list-style-type: none"> • obilné mléko s uvařenou cibulí a brokolici | <ul style="list-style-type: none"> • kaše z rýže natural a sladké rýže s omáčkou z petržele a sladkého žlutého tuřínu | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko |
| Neděle (od str. 193) | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko | <ul style="list-style-type: none"> • jemná kaše z kukuřice s dýní a brokolici | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko | <ul style="list-style-type: none"> • zeleninová polévka s tofu | <ul style="list-style-type: none"> • dušené ovoce s kuzu | <ul style="list-style-type: none"> • jemná kaše z bílé rýže a jáhel se sladkou mrkví | <ul style="list-style-type: none"> • mateřské mléko |

Snídaně

Zeleninové pyré z mrkve, dýně a kedlubny s troškou rýže

1 a 1/2 hrnku na plátky nakrájené mrkve, dýně a kedlubny

1 hrnek vody

několik kapek dýňového oleje

troška rýže z předešlého dne

Zeleninu vložíme do malého hrnce, zalijeme vodou a přidáme olej. Vaříme pod pokličkou na malém plameni 15 minut. Do uvařené zeleniny dáme přehřát rýži a vše propasírujeme i s tekutinou, ve které se zelenina vařila.

Oběd

Polévka z červené čočky

3 lžíce červené čočky

1 lžíce rýžových vloček (nebo uschovaná rýže s jáhlami
např. z vaření pro dospělé – není zde uvedeno v receptu)

2 lžíce na tenká kolečka nakrájeného pórků
větší růžice z brokolice rozebraná na drobné růžičky

na špičku lžičky Tahini bez soli

1 a 1/2 hrnku vody

1 lžíce najemno nakrájené cibulové natě

Červenou čočku a rýžové vločky důkladně propláchneme (pokud dáváme rýži z předešlého dne, tak ji samozřejmě neproplachujeme). Vložíme do hrnce a přidáme zeleninu. Zalijeme vodou a postavíme na oheň. Vaříme na malém plameni pod pokličkou 15 minut. Nakonec vmícháme Tahini a zelenou natě. Pro děti od jednoho roku už polévku nepasírujeme, jen rozmačkáme. Záleží, jak je naše dítě zvyklé.



STEJNÝ RECEPT (č. 10)

Svačina

Obilné mléko s mladou cuketou a brokolicí

1/2 hrnku rýže natural

1/2 hrnku sladké rýže

1/4 hrnku cizrny



ZÁKLADNÍ RECEPT
NA MLÉKO (č. 5)

SLAVÍME PRVNÍ NAROZENINY

Narozeniny jsou vždy slavnou událostí. Sejdou se příbuzní a oslavenec, který se dožil svého prvního roku, je zahrnut nejrůznějšími dárky. A jak připravit pohoštění pro gratulanty tak, aby si všichni pochutnali? Samozřejmě, že opět podle makrobiotických zásad a z kvalitních surovin. A nebude chybět ani dort pro oslavence, protože na fotkách má přece být vidět svíčka!



Vaříme pro děti

podle makrobiotických zásad a nejen pro ně

Pro své děti chceme jen to nejlepší, samozřejmě i ve výživě.

Co je polévka koi-koku? Kdy začít s podáváním prvních příkrmů? Jaký pokrm dát svému dítěti ochutnat jako první? Jakou formou zařazovat do jídelníčku zeleninu, aby ji děti jedly s chutí? Co zařadit do jídelníčku, jestliže se při těhotenství objeví nevolnosti? Co dělat, když chci přestat kojit? Co dávat dětem, když se názory na výživu rozcházejí?

Vaříme pro děti podle makrobiotických zásad vás provede makrobiotikou pro děti a nejen pro ně – kniha je určena rovněž těhotným a kojícím ženám. V knize maminky najdou kromě barevné fotografické přílohy i plakát, který jim umožní poznamenat si všechny důležité události v průběhu těhotenství.

Jako bonus obsahuje kniha DVD. Ve více než 60 receptech, které na DVD naleznete, je názorně předvedeno, jak správně vařit obiloviny, zeleninový vývar, první dětské polévky či kaše, připravit zeleninu, opražit semínka nebo nachystat slavnostní pohoštění k prvním narozeninám i s dortem tak, aby si pochutnala celá rodina.



9 788072 636020

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY