



Annabel Karmel

100 nejlepších těstovinových pokrmů

100 snadných receptů pro celou rodinu na každý den



Od autorky bestselleru
Vaříme pro kojence
a batolata

Mým dětem, Nicholasovi, Laře a Scarlett

Text copyright © Annabel Karmel 2010
Photography copyright © Dave King 2010
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2012

Annabel Karmel má právo být označena za autora tohoto díla
a toto právo je jí uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech,
projektech a patentech z roku 1988.

© Nakladatelství ANAG, 2012
© Překlad Růžena Pokorná, 2012
ISBN 978-80-7263-746-1

Obsah

Předmluva k českému vydání **4**

Kojenec **9**

Batole **31**

Drůbež a těstoviny **67**

Masové pokrmy **91**

Oblíbené rybí pokrmy **107**

Dobroty vegetariánské kuchyně **125**

Seznam receptů **144**

O autorce **148**

Poděkování **149**



Předmluva k českému vydání

Vážení čtenáři,

předkládáme vám první české vydání kuchařky od anglické autorky Annabel Karmel věnující se přípravě těstovinových jídel pro celou rodinu. Annabel Karmel je mistryní ve svém oboru – o tom se nyní můžete přesvědčit i vy. V této těstovinové kuchařce, v níž jsou recepty doplněny krásnými barevnými fotografiemi, naleznete návody na přípravu řady rychlých a chutných jídel.

Některé v knize uvedené rady, postupy či způsoby užití konkrétních surovin se plně neshodují s doporučeními České pediatrické společnosti, a proto bychom vás rádi na nejzásadnější odlišnosti mezi autorkou uplatňovanými zásadami a doporučeními České pediatrické společnosti upozornili. Informace, které je potřeba u jednotlivých receptů individuálně zohlednit, uvádíme souhrnně přímo v této předmluvě.

Sýry

Obecně se má za to, že je vhodné podávat dětem sýry až od jednoho roku (nejdříve však od osmi měsíců).

Parmezán je sýr s velice nízkým obsahem tuku (28,5 %), lze jej proto přidávat do pokrmů již od věku šesti měsíců. Tento sýr obsahuje ušlechtilé bílkoviny, které jsou pro svou dlouhou dobu zrání lehce stravitelné, a tak je vhodné ho přidávat do jídel kojencům. Má vysoký obsah vápníku a fosforu. Je vhodné přidávat ho nastrouhaný do pokrmů kojencům spolu s olivovým olejem.

Mozzarella je italský dietní pařený sýr měkké konzistence, málo solený. Je méně tučný než parmezán (cca 18–22 % tuku), obsahuje fosfor, vápník, sodík a draslík. Neobsahuje žádné konzervační látky a je tedy vhodný pro děti od devíti měsíců.

Čedar je tvrdý sýr s vysokým obsahem tuku (42–50 %), a není tudíž vhodný pro děti do dvou až tří let.

Mascarpone je tučný jemný měkký sýr vhodný do dezertů, krémů, omáček a může nahradit i máslo. Zjemňuje kyselé omáčky. Je ideální jako svačinka pro starší batolata.

Sýry typu gruyére, taleggio a cottage jsou vhodné pro děti až od dvou let, protože jsou příliš tučné a aromatizované. Plísňové sýry by se do jídelníčku dítěte měly zařazovat nejdříve ve třech letech věku.

Kravné mléko

Kravné mléko není pro děti vyhovující stravou, protože mj. má vysoký obsah bílkovin a sodíku, které představují velkou zátěž pro ledviny dítěte. Česká pediatrická společnost doporučuje podávat dítěti mléčné výrobky, např. tvaroh, sýr apod., nejdříve od jednoho roku. Samotné mléko jako hlavní nápoj nejdříve od tří let. Pro děti ve věku od osmi měsíců do tří let jsou určena tzv. pokračovací mléka. Malé množství mléka a mléčných výrobků lze však použít při přípravě pokrmů pro děti již od šestého měsíce.

Máslo

Vzhledem k tomu, že se jedná o výrobek z mléka, není vhodné ho do dětského jídelníčku zařazovat. Pokrmy pro děti do jednoho roku je proto lepší připravovat na kvalitním slunečnicovém oleji.

Ryby

Ryby jsou důležitou součástí zdravé výživy. Jsou charakteristické vysokým obsahem kvalitních bílkovin a dalších nezbytných živin a naopak nízkým obsahem nasycených tuků. Jsou významné pro svůj vysoký obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro neurologický vývoj dětí a mají pozitivní vliv na fungování imunitního systému u dítěte. Ryby jsou také zdrojem železa, zinku a mořské drůhy jsou hlavním zdrojem jódu v potravě. Na druhou stranu bílkoviny obsažené v rybím masu patří mezi alergeny. Výbor pro výživu Evropské společnosti pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu vyjádřil názor, že přínosy konzumace rybího masa u kojenců převažují nad negativy. A proto doporučil do jídelníčku některé ryby zařadit.

Z mořských ryb jsou pro kojence vhodné: treska, makrela, sled, nedoporučují se ryby velké, dravé, jako jsou žralok, štika, candát nebo tuňák. Ze sladkovodních ryb jsou doporučení losos, kapr, pstruh, sumec, hejk. Konzervovaného tuňáka, sardinky, herinky, šproty, krevety, garnáty a ančovičky je vhodné do jídelníčku zařadit nejdříve od dvanácti až šestnácti měsíců.

U všech pokrmů připravených z ryb je třeba dbát na důkladné odstranění kostí. Ryby musí být dobře tepelně upravené. Doporučené maximum pro kojence jsou dvě porce rybího masa týdně.

Koření

Sůl, pepř, paprika apod. se dětem do jednoho roku do jídla nepřidávají. Používání dijonské hořčice jako dochucovadla také není pro děti vhodné, protože k její výrobě je používána směs blíže neurčeného koření.

Houby

Houby ve větším množství nejsou pro děti vhodné. Mezi houby s příznivými účinky pro lidské zdraví patří hlíva ústřičná, žampiony nebo houby shitake. Tyto lze do jídelníčku zařadit již od jednoho roku, ne však ve větším množství a příliš často.

Med

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje podávat med dětem starším jednoho roku. Med může obsahovat bakterii *Clostridium botulinum*. Prostředí ve střevech kojenců je méně kyselé než u starších dětí, což umožňuje bakteriím se množit a produkovat botulotoxin, který způsobuje botulismus (botulotoxin při něm blokuje funkci nervů a dochází k ochrnutí svalstva, včetně dýchacího). Med obsažený jako dochucovadlo, např. v instantních kaších, je upraven technologiemi, které ničí případné spory bakterií, a není tedy nebezpečný.

Vejsce

Celá vejce můžeme dětem podávat až od jednoho roku. Žloutek lze do stravy zařadit již v šesti měsících, bílek však až od jednoho roku, protože jeho konzumace představuje zvýšené riziko vzniku alergie.

Dále se v receptech můžete setkat s použitím arašídového másla či pesta. Obě uvedené suroviny jsou výrazně alergenní a je proto nutné být při jejich zařazení do jídelníčku obezřetný. Stejně tak je vhodné zvážit zařazení uzenin do jídelníčku dětí mladších tří let.

Co říci závěrem? Vždy mějte na paměti, že každé dítě je jiné a vyžaduje tedy i jiný přístup. Pokud si nebudete čímkoliv jistí, obraťte se s dotazem přímo na dětského lékaře. Ten vaše dítě zná, ví vše o jeho zdravotním stavu, a dokáže vám proto poradit, jak postupovat.

Naše poděkování patří MUDr. Ludmile Nedvědové, praktické lékařce pro děti a dorost, za její cenné rady a odbornou korekturu tohoto českého vydání.

*Nakladatelství ANAG,
květen 2012*





VHODNÉ OD 8 MĚSÍCŮ



MNOŽSTVÍ: 4 PORCE



DOBA PŘÍPRAVY: 8 MINUT / DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Mušličky s lososem a brokolicí

Pokrm z ryb napomáhají činnosti mozku; esenciální mastné kyseliny omega-3 jsou obsaženy v olejnatých rybách a tvoří 40 % mozku. Mozek malého dítěte roste do tří let velmi rychle. K nejrychlejšímu růstu mozku dochází v prvním roce života, a tak je důležité co nejdříve obohacovat jeho stravu rybami, například lososem. Ryba se snadno a rychle připravuje a s kořenovou zeleninou vytváří velmi chutnou kombinaci.

50 g filé z lososa
150 ml neosoleného zeleninového nebo kuřecího vývaru
40 g malých těstovinových mušliček
kousek másla
0,5 nadrobno nakrájené malé cibule
2 lžičky hladké mouky
100 ml mléka
50 g nahrubo nakrájené brokolice
3 lžíce crème fraîche
3 lžíce nastrohaného parmezánu
1 lžička citrónové šťávy
0,5 lžičky čerstvě nakrájeného kopru
0,5 lžičky sekané čerstvé pažitky

★ Lososa připravíme buď tak, že ho po dobu 3 až 4 minut mírně povaříme v menším množství vývaru, nebo jej vaříme tak dlouho, než jej lze snadno oddělovat vidličkou. Můžeme jej také v několika lžicích vývaru vařit přibližně 2 minuty v mikrovlnné troubě.

★ Mezitím uvaříme podle návodu na balíčku těstoviny. Scedíme.

★ Příprava omáčky: v kastrolu rozpustíme máslo. Přidáme cibuli a zprudka 3 až 4 minuty osmahneme, dokud cibulka nezměkne. Zaprášíme ji moukou, zamícháme, pak ji společně s mlékem přidáme do zbytku vývaru. Přivedeme k varu. Přidáme brokolici a přikryjeme pokličkou. Vaříme na mírném ohni 5 až 6 minut, než brokolice změkne.

★ Omáčku nalijeme do misky a kuchyňským robotem mixujeme do zjemnění. Vmícháme crème fraîche, parmezán, citrónovou šťávu, bylinky a uvařeného lososa. Směs vaříme na mírném ohni 2 minuty. Scezené těstoviny podáváme s omáčkou.



VHODNÉ OD 9 MĚSÍCŮ



MNOŽSTVÍ: 4 PORCE



DOBA PŘÍPRAVY: 8 MINUT / DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Ovocné kuřecí kari s těstovinami

Kari pasta korma má nasládlou příchuť, která je ideální i pro nejmladší mlsné jazýčky. Sušené meruňky jsou bohaté na betakaroten a obsahují železo. Raději používám sušené meruňky v bio kvalitě, které mají hnědou barvu; ovoce, které je běžně na trhu dostupné, bývá často ošetřené oxidem siřičitým (E220), aby se zachovala jeho jasně oranžová barva. U citlivých dětí může způsobit astmatický záchvat.





**60 g malých těstovinových
mušliček**
2 lžičky slunečnicového oleje
50 g jemně nakrájené cibule
**¼ lžičky čerstvě nastrohaného
zázvoru**
2 lžičky jemné kari pasty korma
150 ml kuřecího vývaru
100 ml kokosového mléka
**15 g nahrubo nasekaných sušených
meruněk**
**50 g tykve nakrájené na malé
kostičky**
**75 g kuřecích prsou nakrájených
na malé kousky**

★ Těstoviny uvaříme podle návodu na balíčku. Scedíme.

★ Na pánvi rozpálíme olej. Vložíme cibuli, zázvor a 5 minut smažíme. Přidáme kari pastu, vývar a kokosové mléko, na konec meruňky a tykev. Přivedeme k varu, přikryjeme pokličkou a na mírném ohni 10 minut vaříme, dokud tykev nezměkne. Ručním šlehačem směs ušleháme najemno.

★ Kousky kuřecího masa smažíme 3 až 4 minuty, pak přidáme omáčku. Vše nakonec smícháme se scezenými těstovinami.



-  MNOŽSTVÍ: 4 PORCE
-  DOBA PŘÍPRAVY: 20 MINUT
-  DOBA VAŘENÍ: 50 MINUT
-  VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Cannelloni s nádivkou z kuřecího masa

Trubičky cannelloni můžete naplnit mnoha různými nádivkami, například špenátem s ricottou nebo boloňskou směsí, ale v tomto případě tu máme změnu: chutné mleté kuřecí maso s rajčaty, zalité krémovou sýrovou omáčkou, která na povrchu vytvoří zlatou kůrku.

- 1 lžíce olivového oleje**
- 1 oloupaná a nakrájená cibule**
- 1 malý drcený stroužek česneku**
- 40 g nasekaných hub**
- ½ lžičky sušených drcených bylinek**
- 225 g mletého kuřecího masa**
- 200 g konzervovaných rajčat**
- ½ lžíce kečupu**
- SÝROVÁ OMÁČKA**
- 30 g másla**
- 30 g mouky**
- ½ lžičky papriky**
- 400 ml mléka**
- 100 g nastrouhaného čedaru**
- 8 nepředvařených trubiček cannelloni**

★ Na pánvi rozpálíme olej, na němž 2 minuty restujeme cibuli a česnek. Přidáme houby, bylinky a mleté kuřecí maso a 20 minut na mírném ohni smažíme.

★ Troubu předehřejeme na 180 °C (stupeň plynu 4). Pak připravíme sýrovou omáčku: rozpustíme máslo, vsypeme mouku a papriku a 1 minutu smažíme. Postupně všleháme mléko. Přivedeme k varu a za stálého míchání mírně povaříme do zhoustnutí. Vmícháme 50 g nastrouhaného čedaru.

★ Cannelloni naplníme kuřecí nádivkou a urovnáme je do mělké ohnivzdorné misky. Přelijeme sýrovou omáčkou, posypeme zbývajícím množstvím čedaru a pečeme 25 minut v troubě.





MNOŽSTVÍ: 4 PORCE



DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT



DOBA VAŘENÍ: 20 MINUT



NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Otevřené lasagne s kuřecím masem a brokolicí

2 velká kuřecí prsa
1 drcený stroužek česneku
1 lžice oleje
snítka tymiánu
150 g růžiček brokolice
6 čerstvých plátků lasagní

SÝROVÁ OMÁČKA

20 g másla
20 g mouky
300 ml mléka
50 g nastrouhaného zralého čedaru
50 g nastrouhaného sýru gruyére
30 g nastrouhaného parmezánu
½ lžičky dijonské hořčice
malé množství nastrouhaného muškátového oříšku
sůl a čerstvě nastrouhaný černý pepř

★ Kuřecí prsa rozkrojíme vodorovně na poloviny. Česnek smícháme s olejem a tymiánem a kuřecí maso touto směsí potřeme. Necháme 10 minut marinovat a mezitím si připravíme sýrovou omáčku.

★ Sýrová omáčka: rozpustíme máslo, vmícháme vej do mouky a 1 minutu vaříme. Postupně přidáváme mléko. Přivedeme k varu a za stálého míchání vaříme na středním plameni, až je omáčka hustá a jemná. Odstavíme z plamene, vmícháme čedar, gruyére, polovinu parmezánu a hořčici. Přidáme trochu muškátového oříšku, osolíme a opeříme. Omáčku udržujeme teplou.

★ Rozpálíme pečicí plech a pomažeme ho olejem. Kuřecí maso osolíme a opeříme a opékáme jej 3 až 4 minuty na každé straně. Kuře lze také místo toho za stálého míchání smažit.

★ Brokolici vaříme 4 minuty ve vroucí slané vodě nebo páře do změknutí. Plátky lasagní blanšírujeme ve vroucí slané vodě a potom je rozkrájíme na poloviny.

★ Lasagne urovnáme na 4 ohnivzdorné talíře tak, že na každý talíř dáme čtvrtinu množství těstovin. Kuřecí maso nakrájíme na plátky a polovinu ho rozdělíme na talíře společně s brokolicí a jednou třetinou sýrové omáčky. Totéž provedeme s další vrstvou těstovin, kuřecího masa, brokolice a omáčky. Vždy zakončíme těstovinovým plátkem a nahoře přelijeme zbývajícím sýrovou omáčkou. Posypeme parmezánem a všechny kusy 2 až 3 minuty grilujeme nebo mírně zapečeme, až parmezán zezlátne.

★ Ihned podáváme.





MNOŽSTVÍ: 4 PORCE



DOBA PŘÍPRAVY: 12 MINUT



DOBA VAŘENÍ: 15 MINUT



NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Penne s krevetami, treskou a krémovou omáčkou

Treska bývala kdysi levná, ale v současné době, kdy je ryb víc než dostatek, je dražší. Doufám, že rybu s hranolkami si budeme moci připravit z tresky i v budoucnu! Pro tento pokrm lze využít i jiné ryby s bílým masem, například hejka nebo skvrnitou tresku. Asi 3 minuty před koncem času určeného pro přípravu můžete také přidat hrášek.

250 g těstovin penne
kousek másla
2 nadrobno nakrájené velké šalotky
12 lžic octa z bílého vína
150 ml rybiho vývaru
1 lžice kukuřičné moučky
200 ml crème fraîche
200 g plátků tresky zbavených kůže
a nakrájených na kostičky o velikosti 2 cm
150 g malých vařených krevet
2 lžice nasekaného kopru
1 velké soudečkové rajče zbavené jadérek
a nasekané
50 g nastrouhaného parmezánu
sůl a čerstvě mletý černý pepř

★ Těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě podle návodu na balíčku. Scedíme.

★ Zatímco se vaří těstoviny, rozpustíme na pánvi máslo. Pak na něm 2 až 3 minuty smažíme šalotku. Přidáme ocet a vývar, přivedeme k varu a polovinu vývaru oddělíme. V malé misce smícháme kukuřičnou moučku s 2 lžicemi studené vody, přidáme vývar a mícháme do zhoustnutí. Vmícháme crème fraîche a znovu přivedeme k varu.

★ Přidáme tresku, ztlumíme plamen a na mírném ohni vaříme 4 minuty. Vložíme krevety, vsypeme nasekaný kopr a promícháme s těstovinami a parmezánem. Osolíme, opepříme a ihned podáváme.



Těstoviny jsou nejlepším jídlem na světě pro děti, maminky i tatínky!

Těstoviny jsou chutné a výživné a snadno a rychle se připravují. Není divu, že si je oblíbí celá rodina. V této knize najdete soubor 100 nejlepších těstovinových receptů od Annabel Karmel, zařazeny jsou oddíly věnované těstovinám pro kojence (je to skvělý způsob, jak dítě seznámit s pevnou stravou), batolata (z těstovin lze připravit fantastickou „záložní“ večeři), starší děti i celou rodinu. V knize také najdete tipy, jak připravit jídlo tak, aby si na něm pochutnalo i vybíravé dítě, což vám usnadní život.

Barevné fotografie, snadné návody, jasné značení doby vaření a přípravy a symboly, které se v celé knize vyskytují, pomáhají rozlišit, jaké recepty jsou pro kojence a malé děti nevhodnější. Podle této skvělé kuchařky může vařit každá rodina.



Annabel Karmel, pracovitá matka tří dětí, napsala 19 bestsellerů, například *Vaříme pro kojence a batolata*. Pravidelně přispívá svými články do novin a časopisů a často vystupuje v rozhlasu a v televizi jako britská odbornice na výživu dětí. Stala se průkopnicí v oblasti používání nových pomůcek pro přípravu pokrmů pro malé děti a její potravinové produkty jsou dostupné v supermarketech. Její pokrmy se ve Velké Británii podávají v tematických parcích, jeslích a mateřských školách a zábavních areálech. V roce 2006 Annabel obdržela titul MBE za přínos v oblasti dětské výživy.

www.annabelkarmel.com



„Každá matka, která nemá v kuchyni alespoň jednu z jejích knih... by to měla napravit a pořídit si ji.“

The Sunday Times



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

ANAG, spol. s r. o.
Kollárovo nám. 698/7
Olomouc 772 00
www.anag.cz

COVER DESIGN SMITH & GILMOUR
PHOTOGRAPHY DAVE KING

