

Annabel Karmel

Bible dětských pokrmů

Recepty na jídla, která vašemu
děťátku dají ten nejlepší start
do života

Tuto knihu věnuji svým dětem, Nicholasovi, Laře a Scarlett.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

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.

Text copyright © Annabel Karmel 1991, 2001, 2003, 2005, 2006, 2007, 2009, 2010, 2011, 2013

Fotografie copyright © Dave King 2001, 2005, 2006, 2009, 2010, 2011, 2013, kromě str. 28, 45, 90, 93, 155, 168, 184, 198, 210, 230, 234, 254 a 267 Daniel Pangbourne 2001, 2003 a str. 248, 253, 298, 316 a 323 Ebury Press 2007

Toto vydání copyright © Eddison Books Limited 2016

Fotografie na obálce: Dave King

Ilustrace: Nadine Wickenden

© Nakladatelství ANAG, 2016

Překlad copyright © Martina Benešová, 2016

ISBN 978-80-7554-044-7

Obsah

Předmluva k českému vydání 4

Úvod 6

Začínáme 27

Jídla vhodná od čtyř měsíců věku

Poznáváme nové chutě 89

Jídla vhodná od šesti do devíti měsíců věku

První krůčky k nezávislosti 167

Jídla vhodná od devíti do dvanácti měsíců věku

Jídla pro batolata 243

Jídla vhodná od jednoho roku věku

Jídelníčky 324

Rejstřík receptů 334

O autorce 340

Poděkování 341



Předmluva k českému vydání

Kuchařky pro děti světově uznávané autorky Annabel Karmel si získaly i mezi českými čtenáři velkou oblibu. Její knihy nejenom plně respektují nejnovější vědecké poznatky v oblasti stravování, ale řídí se velmi důsledně i požadavkem praktičnosti. Že se autorce její práce daří, vyplývá nejen z osobních doporučení maminek a pozitivních ohlasů odborné veřejnosti, ale především z nadšení, jež nad pokrmy připravenými podle Annabeliných receptů projevují sami malí strávníci. Annabel Karmel je mistrem ve svém oboru – přesvědčte se o tom sami.

V Bibli dětských pokrmů plně krásných barevných fotografií naleznete celou řadu rychlých a zdravých jídel. Dnešní doba je velice uspěchaná, takže plně vytižení rodiče jistě ocení spoustu praktických nápadů a tipů, jak si usnadnit práci a ušetřit čas. K tomu jim pomohou i návrhy kompletních jídelníčků uvedené v závěru knihy, které pro ně autorka sestavila – vždyť kdo jiný než právě ona, zaměstnaná matka tří dětí, by nám měl v tomto ohledu poradit?

Některé rady uvedené v publikaci se odlišují od doporučení českých pediatriů. Rádi bychom vás tedy upozornili na ty nejzásadnější rozdíly mezi autorčinými radami prezentovanými v této knize a doporučeními v České republice. Ty nejobecnější zásady pro výživu kojenců a batolat uvádíme přímo zde v předmluvě a v receptech je již výslovně nezmiňujeme.

Dětské cereálie

Cereálie je vhodné zařadit do jídelníčku až kolem šestého měsíce věku, kaše pak již od čtvrtého

měsíce věku. Je dobré se řídit doporučením výrobce – na jednotlivých výrobcích bývá obvykle uveden věk v měsících, odkdy lze ten který produkt použít.

Houby

Houby nejsou vhodné pro děti do dvou a půl až tří let jako celé jídlo. Od roku a půl je však lze použít na dochucení některých pokrmů, například do polévek nebo zeleninových jídel (jako koření).

Koření

Sůl, pepř, paprika apod. se dětem do jednoho roku do jídla nepřidávají.

Kravské mléko

Kravské mléko není pro děti vyhovující stravou, mj. proto, že má vysoký obsah bílkovin, které představují velkou zátěž pro ledviny dítěte. Česká pediatrická společnost doporučuje podávat dítěti mléčné výrobky, například 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.

Pasterizované kravské mléko lze však použít pro děti starší jednoho roku při vaření.

Lepek

Jídla obsahující lepek jako pšeničné cereálie, chléb, rohlíky, těstoviny, ale i jíšky do polévek a omáček se mají zařazovat do jídelníčku ve věku šesti měsíců. Pokud není v rodině prokázána alergie na lepek u nejbližších příbuzných dítěte (otec a matka), není důvod, proč odkládat zařazení lepku do jídelníčku půlročního dítěte.

Máslo

Vzhledem k tomu, že se jedná o výrobek z mléka, pokrm pro děti do jednoho roku by měly být připravovány raději na kvalitním rostlinném oleji.

Med

Med se nedoporučuje podávat dětem do jednoho roku, jeho konzumace představuje nebezpečí vzniku dětského botulismu.

Potraviny se zvýšenou mírou rizika

Skutečnost ukázala, že včasné zařazení potravin, které mohou vyvolat alergie, tj. ryb, celých vajec, pšenice, dalších obilovin apod. v období tzv. imunologického okna, tj. mezi čtvrtým až šestým měsícem věku dítěte, u dětí několikanásobně snižuje riziko vzniku alergie na danou potravinu, ale současně i riziko přecitlivělosti na inhalační alergen.

Ryby

Sladkovodní i mořské ryby je vhodné začlenit do jídelníčku dítěte do půl roku věku, tj. mezi čtvrtým až šestým měsícem věku. Jejich včasné zavedení v období tzv. imunologického okna snižuje riziko alergií i na ostatní potraviny, ale i na inhalační alergen, a to několikanásobně.

Sýry

Obecně se má za to, že je vhodné je dětem podávat až od jednoho roku (nejdříve však od osmi měsíců). Nejvhodnějšími druhy jsou eidam či tvaroh. Plísňové sýry by se do jídelníčku dítěte měly zařazovat až ve třech letech věku. Sýry typu čedar, parmazán, mozzarella, ementál, gruyère apod. se nedoporučuje podávat dětem do jednoho roku.

Tavené sýry

Obsahují fosfáty, které blokují využití vápníku, z toho důvodu nejsou ve velkém množství vhodné pro děti.

Vegetariánská a veganská strava

Vegetariánská strava se nedoporučuje dětem do tří až pěti let.

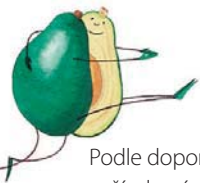
Veganská strava se dětem nedoporučuje. Zdrojem živočišných plnohodnotných bílkovin je maso, mléko a mléčné výrobky. Tyto bílkoviny obsahují 22 esenciálních aminokyselin, které si tělo nedokáže vyrobit. Rostliny (luštěniny, ořechy, brambory) jsou také zdrojem bílkovin, ale mají pouze 8 aminokyselin. Sója navíc obsahuje látky blokující využití enzymů a vitaminů.

Vejce

Současným poznatkům odpovídá skutečnost zavádět kojencům ve věku mezi čtvrtým až šestým měsícem věku vejce do jídelníčku celé, musí však být tepelně zpracované. V období tzv. imunologického okna může snížit riziko alergií nejen na vaječnou bílkovinu, ale i na jiné bílkoviny a také snižuje přecitlivělost na inhalační alergen – roztoče, pyly, srst zvířat apod.

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

*Nakladatelství ANAG,
říjen 2016*



Úvod



Podle doporučení britského ministerstva zdravotnictví by kojenci přibližně od šesti měsíců věku měli začít dostávat k mléku i příkrmy a postupně tak přecházet na pevnou stravu. Tento proces se nazývá odstavování. Některým rodičům se však může zdát, že jejich dítětko je na podávání příkrmů připraveno dříve. Na tom nemusí být nic špatného, nicméně s pevnou stravou je potřeba počkat minimálně do dosažení věku sedmnácti týdnů – do této doby není trávicí trakt kojence dostatečně vyvinutý. Každé dítě je jedinečné, a okamžik podání prvního příkrmu proto vždy bude individuální záležitostí. Pokud se však ve vaší rodině vyskytly potravinové alergie, alergická rýma, ekzém nebo astma, mělo by se ve prvních šesti měsících dítětko živit pokud možno pouze mateřským mlékem.

Ve věku šesti až devíti měsíců, kdy už se miminko seznámilo s prvními novými nemléčnými chutěmi, můžete postupně rozšiřovat repertoár podávaných jídel i velikost porcí. Dítě v této době už pravděpodobně více či méně pravidelně jí; určení tempa i množství snědeného jídla je v této etapě potřeba nechat na něm. V sedmi měsících kojenci ještě většinou neumějí samostatně sedět a zpravidla ještě pořád čekají na první zoubky; ve věku devíti měsíců už však dítě pravděpodobně bude sedět bez opory a několik zoubků už bude mít prořezaných. V tomto období se tedy, co se týká jídla, dají čekat velké změny.

Devítiměsíční dítě už je přeci jen samostatnější a pravděpodobně se bude chtít krmit samo. A ke konci prvního roku se také může stát, že zpočátku nadšený jedlík si začne v jídle vybírat. V tomto období končí fáze rychlého přibírání na váze, což může mít za následek snížení chuti k jídlu. Vaše dítětko se pravděpodobně začne mnohem víc hýbat a bude asi chtít spíš prozkoumávat okolí a chlubit se tím, co nového se naučilo, než se připnuté do židličky nechávat něčím krmit!

Jakmile se z kojence stane batole, může se z jídla stát docela výzva. Ideální malý strážník by měl s nadšením konzumovat pestrou a zdravou stravu, která by mu dodávala přesně ty živiny a vitaminy, které ke svému zdárnému vývoji potřebuje. V této fázi ovšem bývá skutečnost často dost odlišná – děti mívají silnou potřebu demonstrovat svoji nezávislost a snaha dodat jim to správné palivo se může stát utrpením pro všechny zúčastněné.

Tato knížka by vám měla pomoci v období odstavování, kdy budete své dítětko přivýkat na nová jídla a budete postupně rozšiřovat repertoár podávaných pokrmů. Informace na následujících stranách by měly přispět k tomu, aby si váš potomek nenásilnou formou zvykl konzumovat dobré a zároveň i zdravé jídlo. Pochopitelně to asi nepůjde úplně hladce – na základě vlastních zkušeností se vám proto také pokusím poradit, jak zvládat situace, při nichž bude úvod do zdravé výživy trochu drhnout.

Důležitost mléka

Při postupném přechodu na pevnou stravu by se rodiče mohli začít mylně domnívat, že v této etapě už mléko není moc důležité. To je však omyl – ať už dítětko kojíte, nebo ho krmíte z lahvičky, zůstává mléko stále tím nejdůležitějším zdrojem všech živin, které jsou pro vývoj dětského organismu nezbytné. V prvním roce života by děti měly dostávat mateřské nebo kojenecké mléko v množství přibližně 500–600 ml denně. Do osmého měsíce věku by frekvence jeho podávání měla být zhruba čtyřikrát denně. Děti mladší jednoho roku by neměly pít kravské ani kozí mléko; není v nich dostatek železa ani dalších nezbytných živin. Na druhou stranu se tyto druhy dají použít jako součást podávaných příkrmů nebo v kombinaci s cereáliemi. V takovém případě však používejte výhradně mléko plnotučné; malé děti pro svůj rychlý vývoj potřebují výživnou stravu s nízkým obsahem vlákniny.

Rodiče někdy chybují v tom, že v situaci, kdy se dítě chce ještě trochu mléka napít, mu namísto toho dávají pevnou stravu. Pokud ovšem se zavedením příkrmů přísun mléka výrazně poklesne, bude mít dítětko nedostatek živin, které ke svému zdárnému vývoji nutně potřebuje. Přemíra tuhé stravy může navíc způsobit zácpu. První příkrmy by proto měly sloužit spíš k seznamování se s novými chutěmi než k zahánění hladu – mléko tu pořád hraje důležitou roli.

S jakými jídly začít

První nemléčné pokrmy by měly být co nejjednodušší, lehce stravitelné a vybírané s ohledem na možné alergie. Vždy přidávejte jen jednu novou, nevyzkoušenou ingredienci, nejlépe ovoce či zeleninu. K nejoblíbenějším jídlům pro začátek patří mrkev, batáty a máslová (muškátová) dýně. Jsou přirozeně sladké a dají se rozmixovat na hladké pyré. Aby přechod na zcela novou chuť nebyl pro dítě tak prudký, zkuste k rozmixované zelenině zpočátku přidávat trochu mateřského či kojeneckého mléka.

Použité ovoce či zelenina musejí být zcela zralé, s plnou chutí. Než je předložíte svému dítětku, vždycky nejdřív trochu ochutnejte sami.

První zelenina

mrkev • brambory • tuřín • pastinák • dýně • máslová dýně • batáty

První ovoce

jablko • hruška • banán • papája • avokádo





Začínáme

Jídla vhodná od čtyř měsíců věku

Začínáme se zeleninou 28

Začínáme s ovocem 45

Další zeleninová jídla 60

Další ovocná jídla 70





Pastinák, mrkev a hruška

Zeleninu vložte do malého kastrolku a zalijte vodou. Přiveďte k varu, zakryjte pokličkou a nechte probublávat 15 minut, dokud nezměkne. Zeleninu také můžete přibližně 20 minut vařit na páře. Měkké kousky zeleniny scedte, ale vodu z vaření uchovejte pro naředění výsledného pyré na požadovanou konzistenci. Všechny ingredience včetně syrové hrušky dohladka rozmixujte – bude-li pyré příliš husté, přidejte 1–2 lžíce vody, ve které se zelenina vařila.

Pastinák a jablko

Pastinák a jablko vložte do menšího kastrolu nebo rendlíku a přilijte tolik studené vody, aby všechny kousky byly zcela ponořené. Přiveďte k varu, přikryjte a nechte asi 10 minut probublávat do úplného změknutí. Slijte vodu (ale uchovejte ji pro případné naředění) a rozmixujte tyčovým mixérem. Podle potřeby přilijte vodu z vaření (1–2 lžičky) tak, abyste vytvořili hladké a jemné pyré.



5 MINUT



20 MINUT



4 PORCE



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

- 1 středně velká mrkev (asi 100 g), oloupaná a nakrájená na kousky
- 1 středně velký pastinák (asi 75 g), oloupaný a nakrájený na kousky
- 1 malá hruška (asi 75 g), oloupaná, zbavená jádřince a nakrájená na kostky



10 MINUT



15 MINUT



3 PORCE



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

- 450 g pastináku, oloupaného a nakrájeného na kousky
- 100 g sladšího šťavnatého jablka, oloupaného, zbaveného jádřince a nakrájeného na kousky



Meloun cantaloupe

Lžící vyberte z melounu dužinu, nakrájejte ji na kousky a dohladka rozmixujte tyčovým mixérem.

 5 MINUT

 6 PORCÍ

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

1 zralý meloun cantaloupe,
rozpůlený, bez semínek

Meloun cantaloupe s jahodami

Lžící vyberte z melounu dužinu a nakrájejte ji na kousky. Společně s jahodami dohladka rozmixujte tyčovým mixérem. Nakonec vmíchejte rýžovou kaši.

 7 MINUT

 2 PORCE

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

1/4 zralého melounu
cantaloupe, bez semínek
2 jahody, bez stopky
2 lžíce dětské instantní rýžové
kaše

Použít můžete i ostatní druhy sladkých melounů, třeba galia nebo žlutý (honeydew).

Trochu odrostlejší dětem už můžete podávat meloun jen nakrájený na kousky – musí být ale opravdu zralý.



Jablko, hruška a borůvky s vanilkou

Všechny ingredience vložte do rendlíku nebo menšího kastrolu se silným dnem. Přikryjte pokličkou a vařte při mírné teplotě přibližně 6 minut. Nakonec dohladka rozmixujte.

 7 MINUT

 6 MINUT

 2 PORCE

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

1 velké sladší šťavnaté jablko,
oloupané, zbavené jádřince
a nakrájené na kousky
1 zralá hruška, oloupaná,
zbavená jádřince a nakrájená
na kousky
40 g borůvek
¼ lžičky vanilkové esence

Jablko, meruňky a hruška

Do rendlíku nebo menšího kastrolu vložte meruňky a jablka a přidejte vodu. Zakryjte pokličkou, přiveďte k varu a nechte 5 minut probublávat. Potom přisypte hrušku a povařte další 2 minuty. Vše najemno rozmixujte.

V malé misce dohladka smíchejte rýžovou kaši s mlékem a výslednou směs vmíchejte do ovocného pyré.

 8 MINUT

 10 MINUT

 2 PORCE

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

4 lžíce vody
60 g nesířených sušených
meruňek, nahrubo nakrájených
1 sladší šťavnaté jablko,
oloupané, zbavené jádřince
a nakrájené na kousky
1 zralá hruška, oloupaná,
zbavená jádřince a nakrájená
na kousky
1 lžice dětské instantní rýžové kaše
2 lžice mateřského nebo
kojeneckého mléka

Jablka, meruňky a hrušky se chuťově doplňují s banánem. Ten však přimíchávejte až těsně před servírováním, neboť není vhodný k zamrazování.



Poznáváme nové chutě

Jídla vhodná od šesti do devíti měsíců věku

Zelenina 90

Ryby 106

Kuřecí maso 119

Hovězí maso 131

Těstoviny 140

Ovoce 155



Středomořský mix

 12 MINUT

 30 MINUT

 8 PORCÍ

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

- 1 lžice olivového oleje
- 1 středně velká cibule
(asi 140 g), oloupaná
a nakrájená na kostičky
- 1 malá cuketa (asi 125 g),
nakrájená na kousky
- ½ červené papriky (asi 50 g),
bez semínek a nakrájené
na kousky
- 75 g lilku, nakrájeného
na kousky
- 1 stroužek česneku, podrcený
nebo nakrájený najemno
- 175 g máslové dýně, oloupané,
bez semínek a nakrájené
na kousky
- 400 g konzervovaných
sekaných rajčat
- 100 ml vody
- 2 lžice nasekaných lístků
čerstvé bazalky
- 40 g čedaru, nastrohaného

V menším kastrolu rozežhřejte olej a 2 minuty na něm restujte cibuli. K cibuli přisypte cuketu, papriku, lilek a česnek a restujte další 3 minuty. Potom přidejte dýni, konzervovaná rajčata a zalijte vodou. Směs v kastrolu přiveďte k varu, zakryjte pokličkou a nechte asi 20 minut probublávat, dokud veškerá zelenina zcela nezměkne. Pak vmíchejte bazalku a rozmixujte dohladka. Pro starší děti postačí, když směs nahrubo rozmačkáte vidličkou. Nakonec vsypte čedar a míchejte, dokud se sýr zcela nerozpustí.



Jídlo pro malé děti je důležité nesolit. Pro dodání a zvýraznění chuti pokrmu je mnohem lepší používat například česnek a čerstvé bylinky.





Máslová dýně s lososem a špenátem

V menším kastrolu nebo rendlíku rozehřejte olej a 3 minuty na něm restujte cibuli. Přisypte dýni a přelijte vodou. Nechte probublávat přibližně 15 minut, respektive dokud dýně nebude měkká. Potom přisypte kousky lososa a špenát a 3 minuty promíchávejte, dokud špenát nezavadne a losos nebude uvařený. Nakonec přidejte krémový sýr, parmazán a kopr.

Pomocí tyčového mixéru rozmixujte na jemné pyré.

Tučnější druhy ryb, jako například losos použitý v tomto receptu, jsou výborným zdrojem esenciálních mastných kyselin, které jsou nezbytně nutné pro zdravý vývoj mozku, nervové soustavy a zraku. V prvním roce života se dětský mozek vyvíjí velmi rychle.



10 MINUT



25 MINUT



4 PORCE



VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

2 lžíce slunečnicového oleje
½ menší cibule (asi 30 g),
oloupané a nakrájené
na kostičky
200 g máslové dýně, oloupané,
bez semínek a nakrájené
na kousky
350 ml vody
225 g filetu z lososa, bez kůže
a nakrájeného na menší
kousky
50 g čerstvého baby špenátu
2 lžíce krémového sýra
1 lžíce parmazánu,
nastrouhaného
2 lžičky kopru, nasekaného



Jahody s banánem

Všechny ingredience dejte do misky či jiné vhodné nádoby a dohladka rozmixujte ručním tyčovým mixérem.

 4 MINUTY

 2 PORCE

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

150 g jahod, bez stopky
2 malé banány, oloupané
a nakrájené na kolečka
2 lžíce jablečné šťávy nebo
džusu

Crumble s jahodami, broskví a banánem

Ovoce vložte do menšího kastrolu či rendlíku, přiklopte pokličkou a při mírné teplotě vařte přibližně 3 minuty. Potom dohladka rozmixujte.

Piškoty či sušenku rozdrobte – nejlépe tak, že je vložíte do pevnějšího plastového sáčku a ten několikrát přejedete válečkem na těsto.

Vzniklou drobenku vmíchejte do ovocného pyré.

 8 MINUT

 3 MINUTY

 2 PORCE

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

75 g jahod, bez stopky
a nakrájených na čtvrtiny
1 velká šťavnatá zralá broskev,
oloupaná, bez pecky
a nakrájená na kousky
1 velká zralá hruška, oloupaná,
bez pecky a nakrájená
na kousky
1 dětská sušenka nebo pár
piškotů

Některá ovocná pyré mohou být velmi řídká. Můžete je zahustit vmícháním trošky dětské instantní rýžové kaše, rozmačkaného banánu nebo, jako v tomto receptu, piškotových drobečků.





První krůčky k nezávislosti

Jídla vhodná od devíti do dvanácti měsíců věku

Zelenina 168

Ryby 181

Kuřecí maso 194

Maso 207

Těstoviny 216

Ovoce 230



Kuskus pro malé andílky

Kuřecí vývar zahřejte k bodu varu a zalijte jím kuskus. Dobře promíchejte vidličkou, zakryjte a nechte 10 minut stát – během této doby do sebe kuskus vsákne veškerou tekutinu.

Mezitím v rendlíku nebo menším kastrolu rozpustíte máslo a 2 minuty na něm restujete cibuli. Přisypte cuketu a restujte další 4 minuty, potom přidejte rajčata a ještě minutu pokračujte ve vaření.

Hotový kuskus načechrejte vidličkou, vmíchejte do něj cuketovo-rajčatovou směs a nakonec přidejte kousky kuřecího masa.

 7 MINUT

 8 MINUT

 4 PORCE

 NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

250 ml kuřecího vývaru bez soli

100 g kuskusu

15 g másla

½ malé cibule (asi 25 g),

oloupané a nakrájené

na kostičky

50 g cukety, s odkrojenými

konci a nakrájené na kousky

2 rajčata, oloupaná, zbavená

zrníček a nakrájená na menší

kousky

50 g uvařeného či pečeného

kuřecího masa, nakrájeného

na kousky

Kuskus, hrubá krupice z pšenice, je velmi oblíbený především ve středovýchodní kuchyni. Obsahuje poměrně velké množství minerálních látek a vitaminů, má jemnou chuť a velmi jemnou strukturu. Navíc jeho příprava je rychlá a velmi jednoduchá.



Pastýřský nákyp

Do rendlíku nebo menšího kastrolu vsypte brambory a mrkev, přelijte vroucí vodou tak, aby byly zcela ponořeny, a vařte doměkka přibližně 20 minut.

V jiné pánvi či kastrolu mezitím rozehřejte olej, vsypte na něj cibuli a restujte, dokud nezměkne. Vsypte mleté maso a za občasného míchání opékejte dozlatova. K masu přidejte rajče, kečup a přelijte vývarem. Přiklopte pokličkou a při mírné teplotě nechte probublávat asi 20 minut.

Uvařenou mrkev a brambory scedte a vraťte do kastrolu. Společně s mlékem a trochou másla rozmačkejte najemno. Nakonec promíchejte s mletým masem.

Abyste do jídla vnesli trochu legrace a kreativity, můžete z hotové směsi vytvořit malé porce, kterým z kousků zeleniny vyskládáte obličej.

 **10 MINUT**

 **30 MINUT**

 **2 PORCE**

 **VHODNÉ K ZAMRAZENÍ**

300 g brambor, oloupaných
a nakrájených na kousky
1 středně velká mrkev
(asi 100 g), oloupaná
a nakrájená na kolečka
1 lžíce rostlinného oleje
½ malé cibule (asi 25 g),
oloupané a nakrájené
najemno
100 g mletého libového
hovězího nebo jehněčího
masa
1 rajče, oloupané, zbavené
zrníček a nakrájené na kousky
1 lžička kečupu
150 ml kuřecího vývaru bez soli
15 g másla
2 lžíce mléka





Jídla pro batolata

Jídla vhodná od jednoho roku věku

Snídaně 244

Zelenina 254

Ryby 267

Kuřecí maso 276

Maso 291

Těstoviny 302

Sladkosti 310



Kuličky z kuřecího masa v barbecue omáčce

Nejdříve si připravte barbecue omáčku. V menším kastrolu nebo rendlíku rozehejte olej, vsypte na něj cibuli a česnek a restujte asi 5 minut doměkka. Polovinu směsi odložte do misky, ke zbytku v pánvi přidejte kečup, vodu, sójovou omáčku, hnědý cukr, worcesterskou omáčku a balzamikový ocet. Směs promíchejte, přiveďte k varu a nechte 2 minuty probublávat, potom zakapejte citronovou šťávou. Kukuřičný škrob dohladka vymíchejte s troškou studené vody, vlijte do omáčky a míchejte, dokud směs nezhoustne.

Na kuličky nasekejte kuřecí maso na drobné kousky, nejlépe v kuchyňském robotu, a přisypte je do misky s odloženou polovinou cibule a česneku. Krajíček chleba rezejte na strouhanku a tu přidejte k masové směsi společně s tymiánem, žlutkem a nastrouhaným jablkem a vše dobře promíchejte. Z vytvořené hmoty vytvarujte asi 24 kuliček.

V pánvi rozehejte trochu oleje a kuličky na něm opékejte tak dlouho, dokud na povrchu nezezlátnou. Potom je nasypete do kastrolu s barbecue omáčkou a nechte 5–8 minut probublávat, dokud nebudou zcela uvařené.

 20 MINUT

 20 MINUT

 24 KULIČEK

 VHODNÉ K ZAMRAZENÍ

Barbecue omáčka

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule (asi 140 g), oloupaná a nakrájená na drobné kostičky
- 1 stroužek česneku, podrcený nebo nakrájený najemno
- 100 ml kečupu
- 400 ml vody
- 1½ lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce hnědého cukru
- 2 lžičky worcesterské omáčky
- 1 lžička balzamikového octa
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžíce kukuřičného škrobu

Kuličky

- 2 filety z kuřecích prsou
- 1 plátek bílého chleba
- 2 lžičky lístků tymiánu, nasekaných
- 1 žloutek
- 1 jablko, oloupané, zbavené jádřince a nastrouhané
- trocha oleje na smažení



Grilovaná kuřecí tortilla

Kuřecí maso vložte do misky, pokapejte medem, opepřete a osolte. V malé pánvi rozehřejte 1 lžíci olivového oleje a kuřecí fileť na něm opékejte z obou stran celkem asi 4–6 minut (musí být zcela propečený). Hotový odložte stranou.

Do malé misky vsypte jarní cibulku, čedar, kukuřici, bazalku a přelijte majonézou. Kuřecí fileť nakrájejte na tenké plátky a promíchejte se směsí v misce.

Rozpalte grilovací pánev a postupně na ní lehce prohřejte jednotlivé tortilly – půjdou tak lépe srolovat. Potom z nich udělejte rolky – tortillu položte na pracovní plochu, navrstvěte na ni čtvrtinu směsi s kuřecím masem a pevně stočte tak, aby okraje tortilly byly zahrnuté dovnitř, aby náplň neměla kudy vytéct. Tímto způsobem vytvořte čtyři rolky (wrapy).

Povrch všech wrapů potřete trochou olivového oleje a grilujte je na pánvi tak dlouho, dokud se na nich nevytvoří charakteristická mřížka. Náplň by měla být prohřátá a sýr lehce rozteklý.

 **3 MINUTY**

 **15–20 MINUT**

 **8 PORCÍ**

 **VHODNÉ K ZAMRAZENÍ**

180 g filetu z kuřecích prsou
1 lžička tekutého medu
sůl a pepř
2 lžíce olivového oleje
3 jarní cibulky, nakrájené
na jemná kolečka
25 g čedaru, nastrouhaného
3 lžíce scezené sladké kukuřice
z konzervy
2 lžíce lístků čerstvé bazalky,
nahrubo nasekaných nebo
natrhaných na kousky
4 lžíce majonézy
4 tortillové placky



Mražené lesní ovoce s horkou omáčkou z bílé čokolády

Nejdřív zamrazte ovoce. Pečicí nádobu vyložte papírem na pečení a rozložte na něj ovoce tak, aby se nepřekrývalo. V mrazáku nechte zcela zmrznout. Rozdělte na porce vhodné velikosti a ty nasype do samostatných zamrazovacích sáčků. Takto ošetřené ovoce v mrazáku vydrží minimálně měsíc a je výborné například i na výrobu smoothie.

Pro přípravu vlastního dezertu vyndejte z mrazáku porci mraženého ovoce a rovnoměrně ho rozdělte do dvou misek. Asi 10 minut ho při pokojové teplotě nechte lehce povolit.

V nádobě vhodné pro použití v mikrovlnné troubě smíchejte bílou čokoládu a smetanu a 10 vteřin zahřívajte. Lehce promíchejte a znovu dejte na 10 vteřin do mikrovlnné trouby. Tímto způsobem pokračujte tak dlouho, dokud se čokoláda úplně nerozpustí a se smetanou nevytvoří hladkou omáčku (přibližně 4–5 cyklů „zahřát a promíchat“). Omáčku můžete připravit rozpuštěním čokolády a smetany za stálého míchání ve vodní lázni.

Hotovou horkou omáčku ihned přelijte přes ovoce v miskách a ihned podávejte.



10 MINUT PLUS MRAZENÍ



2 MINUTY



2 PORCE



NEVHODNÉ K ZAMRAZENÍ

150 g drobnějšího
bobulovitého ovoce
(například jahod, malin,
ostružin, borůvek nebo
červeného rybízu)
55 g bílé čokolády, nasekané
na malé kousky
60 ml smetany s obsahem tuku
48 % (tzv. double cream)

Více než 200 receptů od autorky bestselleru

Vaříme pro kojence a batolata



www.annabelkarmel.com

Annabel Karmel, světově nejuznávanější autorka kuchařek pro děti, přináší novopečeným maminkám svoje nejoblíbenější recepty na ta nejčerstvější, nejchutnější a nejvýživnější jídla pro malé děti.

Recepty jsou rozděleny do několika kategorií podle věku dítěte – od začátku odstavování až po batolecí věk. Všechny recepty jsou mnohokrát vyzkoušené a jejich příprava je rychlá a snadná.

S Biblí dětských pokrmů se již nemusíte trápit nad tím, co dobrého a zároveň zdravého svému dítětku připravit k jídlu. Annabel Karmel se vyplatí důvěřovat – jídla uvařená podle jejích receptů zaručeně uspokojí i toho nejvybíravějšího malého jedlíka.

„Delia Smith vaření pro děti.“

The Guardian



9 788075 540447

www.anag.cz



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY