

**SVĚTOVÝ
BESTSELLER**
.....MEZI.....
**KUCHAŘKAMI
PRO MALÉ
DĚTI**

Annabel Karmel
Vaříme
pro kojence
a batolata

200 receptů na rychlé, snadné a zdravé pokrmy

*Tuto knihu věnuji svým dětem, Nicholasovi, Laře a Scarlett,
a též památce mé první dcerky Natashi.*

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.

Původně vyšlo jako New Complete Baby & Toddler Meal Planner v nakladatelství Ebury Press 2016

Text copyright © Annabel Karmel 1991, 1998, 2001, 2004, 2007, 2010, 2016

Fotografie copyright © Dave King 2007, 2010 a 2016, kromě s. 185 © Annabel Karmel 2010

Toto vydání copyright © Eddison Books 2016

Fotografie: Dave King

Design: Smith & Gilmour, Londýn

Ilustrace: Nadine Wickenden

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, 2016

Překlad copyright © Martina Benešová, 2016

ISBN 978-80-7263-977-9

Obsah

Úvod 4

Předmluva k českému vydání 6

Ta nejlepší první jídla pro vaše dítě 8

První fáze odstavování 26

Druhá fáze odstavování 60

Mezi devátým a dvanáctým měsícem věku dítěte 110

Batolata 170

Poděkování 236

Rejstřík receptů – podle jednotlivých kapitol 237

Rejstřík receptů – podle druhu jídla 242

O autorce 246

Úvod

Přechod z výlučně mléčné stravy na mnohem pestřejší jídelníček – proces zvaný odstavování – může pro rodiče malého miminka představovat poměrně významný milník. Především ti méně zkušené se ale brzy mohou začít ztrácet v přemíře dobrých rad, kterými je budou zahrnovat členové rodiny či kamarádi. Ještě více zmatku pak přinesou informace sdílené ostatními rodiči prostřednictvím různých webových skupin, sociálních sítí nebo publikované v časopisech či televizi.

Jako by nestačilo, že cítíte vinu za to, že jste s odstavováním začali o něco dříve, než doporučuje příručka. Po dvou týdnech s rýžovou kaší nijaké chuti začnete uvažovat o tom, že byste se mohli odvážit zaplout do neprobádaných vod a zkusit jídelníček vašeho děťátka zpestřit trochou rozmixované mrkvičky. Ale neobsahuje mrkev dusičnany? Měla by být v biokvalitě? A mohu ji prostě uvařit nebo ji mám raději připravovat na páře? A co potom – mám svoje miminko následující tři dny krmit výlučně mrkví, aby se stihly projevit případné alergie, a až pak přejít k něčemu dalšímu? A období nejistoty pokračuje...

Jak mám postupovat při zamrazování? Musí se formičky na led, které budu používat, vždycky nejdřív vysterilizovat? A mohu taková jídla rozmrazovat v mikrovlnné troubě? No, a to jsme teprve u zeleniny... Kdy se mohu odvážit dát děťátku jeho první kousek ryby, kuřete nebo červeného masa? A kolik by toho proboha asi mělo být? Než se tohle všechno postupně dozvíte, bude krmení zpočátku probíhat tak trochu metodou pokusu a omylu.

Teď se dostáváme k tak zvaným babským radám. Za nic na světě byste svému malému strážníkovu nenabídli vejíčko, ale vlastně ani pořádně nevíte proč? Jen proto, že se to u vás v rodině vždycky tak dělalo? Spousta doporučení tohoto druhu totiž vůbec neodpovídá výsledkům nejnovějších vědeckých výzkumů.

Jídelní návyky (ty dobré i ty špatné) si dítě začne vytvářet velmi brzy, a stejně to bývá i s oblibou určitých chutí. Tak rychle jako v prvním roce života vaše děťátko už nikdy neporoste. Jeho chuťové buňky můžete začít kultivovat už v období mezi šestým a dvanáctým měsícem věku, kdy děti většinou nemívají s jídlem velké problémy. Toto „chuťové okénko“ je potřeba co možná nejlépe využít a dát dítěti možnost, aby si co nejdříve vyzkoušelo širokou škálu nových chutí, vůní a textur různých jídel. Červené i drůbeží maso a ryby by malí strávníci měli začít dostávat už v průběhu prvního roku věku, a to jak v podobě pyré, tak později i nasekané na kousky – je potřeba, aby se miminko naučilo co nejdříve žvýkat. Budete-li svému děťátku hned od začátku předkládat pestrou paletu čerstvých potravin, nejspíš nebude mít problém začít se brzy stravovat společně s ostatními členy rodiny. Kdo tuto příležitost dobře nevyužije, zvyšuje pravděpodobnost, že z jeho potomka vyroste vybíravý jedlík.

Už 25 let provádím rodiče ne zcela probádanými vodami dětské výživy – a teď se chystám pomoci i vám. Budete-li chtít, stanu se vašim průvodcem v každé jednotlivé etapě vývoje vašeho děťátka, pokusím se vyvrátit případné zažitá mýty i odpovědět na všechny otázky, které starostlivému rodiči mohou postupně přicházet na mysl. Pro jednotlivá období vám nabídnu jednoduché kompletní jídelníčky, rady a tipy i podrobné návody, s jejichž pomocí brzy získáte potřebnou sebejistotu. Příprava chutných, ale zároveň i výživných jídel se pro vás stane hračkou, a vy tak svému miminku budete moci poskytnout ten nejlepší možný start do života.

Tuhle knížku jsem začala psát již v roce 1991; v době, kdy na vzácné virové onemocnění předčasně zemřela moje první dcera Natasha. Chtěla jsem zachovat alespoň nějakou trvalou vzpomínku

na její krátký život, a tak jsem se na několik let zcela ponořila do studia dětské výživy. Spojila jsem se s nejlepšími odborníky z této oblasti a svoje recepty jsem testovala na mnoha leckdy vybíravých kojencích i batolatech. Kniha se hned od svého prvního vydání stala velmi populární a byla přeložena do více než 25 jazyků. Vy teď držíte v ruce její speciální jubilejní edici, v níž, doufám, najdete všechny informace, které budete potřebovat, stejně jako úplně nové recepty i vylepšené verze mých osvědčených jídel – to všechno v doprovodu roztomilých ilustrací a úžasných fotografií.

Od doby před více než dvěma desetiletími, kdy jsem začala se svými kuchařskými experimenty, se počet obézních dětí ve Velké Británii více jak ztrojnásobil. Jde o opravdu velký problém a já cítím potřebu poskytnout všem rodičům maximální množství rad, tipů i inspirativních nápadů, které jim pomohou vypěstovat u svých potomků zdravé stravovací návyky, které jim vydrží již napořád... a to bez nutnosti trávit v kuchyni několik hodin denně.

Doufám, že vám i vašemu děťátku tato kniha přinese stejnou radost, jakou jsem prožívala já při jejím vytváření. Tak se spolu pojďme pustit na tu vzrušující cestu k „dospěláckému“ jídlu!

Annabel Karmel



Předmluva k českému vydání

Světový bestseller mezi knihami pro kojence a batolata slaví 25. narozeniny a při této příležitosti vám předkládáme druhé české vydání této kuchařky, protože předchozí vydání je i přes několik dotisků již beznadějně rozebrané. Toto nové vydání opět plně respektuje nejnovější vědecké poznatky v oblasti stravování, které doznaly od prvního českého vydání v některých oblastech významných změn, a kromě toho se velmi důsledně řídí požadavkem praktičnosti. Od roku 1991, kdy tato kuchařka dětských pokrmů vyšla poprvé, se proto zařadila mezi osvědčená díla tohoto oboru, což jasně 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 novém vydání této kuchařky plné 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, které pro ně autorka sestavila – vždyť kdo jiný než právě ona, zaměstnaná matka tří dětí, by nám měl v tomto ohledu poradit?

I přes nesporné klady této publikace se však některé rady v ní uvedené odlišují od doporučení českých pediátrů. Rádi bychom vás tedy upozornili na ty nejzásadnější rozdíly mezi autorčinými radami prezentovanými v této knize a doporučeními v České republice. Ty nejjobecnější zásady pro výživu kojenců a batolat uvádíme přímo zde v předmluvě a v receptech je již výslovně nezmiňujeme. Některé poznámky jsou uvedeny dále v úvodních textech jednotlivých kapitol, a je-li to nutné, naleznete je i přímo u receptů.

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 tento 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 jako přísadu do jídla, např. do polévek nebo zeleninových jídel (jako koření).

Koření

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

Kravné mléko

Kravné 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, 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.

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

Lepek (poznámka ke str. 17)

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, pokrmy 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 (poznámka ke str. 13)

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 vitamínů.

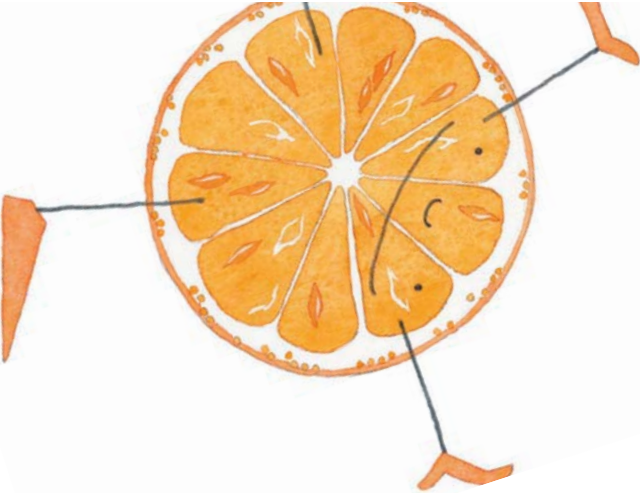
Vejsce

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, pyl, 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.

Velmi děkujeme MUDr. Ludmile Nedvědové, praktické lékařce pro děti a dorost, za její cenné rady a odbornou korekturu českého vydání.

*Nakladatelství ANAG,
květen 2016*



Množství jídla

Je celkem obtížné odhadnout, jaké množství jídla konkrétní dítě sní, protože každé je originálem s individuálními chutěmi i potřebami. Ale všeobecně vzato začínají malé děti s jednou nebo dvěma mělkými lžičkami pyré, takže za základní startovací porci můžete považovat množství odpovídající jedné či dvěma kostičkám z tvořítka na led.

Podávané množství postupně zvyšujte. Malé děti vám s dávkováním jídla mohou pomoci, protože umějí velmi dobře rozlišit pocity hladu a nasycení – když mají hlad, tak jedí, a jakmile jsou nasycené, tak další jídlo již nechtějí, což většinou signalizují odvrácením hlavičky od lžičky s dalším soustem. Dokud váš potomek bude odpovídajícím způsobem přibírat na váze a bude zjevně, že má dostatek energie, můžete být v otázce množství zkonsumovaného jídla klidní. Pokud ale jeho chuť k jídlu bude neukojitelná a vy budete mít obavy o jeho zdravou hmotnost, rozhodně se obraťte na vašeho dětského lékaře.

Textura

Pyré by zpočátku měla být poměrně řídká, s konzistencí krémové polévky nebo jogurtu. Většinu zeleniny proto budete muset vařit zcela doměkka, aby bylo možné ji dokonale rozmixovat. Některá pyré asi bude potřeba naředit; k tomu účelu můžete použít buď trochu vody, v níž jste napařovali nebo vařili zeleninu, nebo mléko, kterým se dítě normálně krmí. V případě ovocných pyré se dá použít i ovocná šťáva. Na druhou stranu ale například rozmixované švestky či broskve mají tendenci vytvářet poměrně řídkou kaši, která si naopak vyžádá zahuštění, protože většina miminek preferuje polotekutou konzistenci pokrmů.

Jakmile si dítě zvykne na pocit „něčeho pevného“ v pusince, můžete začít snižovat množství tekutiny přidávané pro naředití pyré. Tužší struktura jídla miminko přiměje k tomu, aby se sousto pokusilo trochu žvýkat. Miminko ke žvýkání dospěje přirozeně samo a jakmile se mu začnou prořezávat zoubky, tak tuto činnost bude provádět s ještě větší intenzitou.

Ve věku okolo šesti měsíců věku, když už bude miminko jakž takž přivyklé přijímat i pevnou stravu, mu můžete začít nabízet některé druhy ovoce v syrovém stavu a zeleninu uvařenou jen „na skus“ (čím kratší doba vaření, tím menší ztráty vitamínu C).

Před vařením či mixováním ovoce oloupejte a odstraňte případné jádrince či pecky. Zeleninu, která obsahuje tuhá vlákna nebo semínka, buď protlačte sítkem, případně zpracujte ručním rotačním struhadlem (mouli). V tomto stadiu vývoje miminka ještě nejsou schopna strávit tužší součásti potravy, jako například slupky luštěnin; pyré proto musí být opravdu hladká.

Pití

Miminkům, která jsou plně kojena a nezačala ještě konzumovat pevnou stravu, mateřské mléko zcela postačuje i jako zdroj tekutin. Děti krmené kojeneckým mlékem z lahvičky budou možná za vyšších teplot potřebovat ještě trochu vody navíc. Dětem mladším šesti měsíců dávejte k pití převařenou a následně zchlazenou vodu z kohoutku.^{*)} Těm starším už ji převařet není potřeba.

Kojenecké mléko by se nemělo připravovat z běžné balené vody; není totiž sterilní a může mít zvýšený obsah soli nebo síranů (sulfátů).

Ovocné šťávy, jako třeba pomerančový džus, jsou sice dobrým zdrojem vitamínu C, na druhé straně ale i ty, které se chlubí označením „nepřísazováno“ či „bez cukru“, cukr přirozeně obsahují. Koncentrovaný džus je navíc hodně kyselý a může poškodit zoubky. Děti do půl roku věku by ovocné šťávy určitě dostávat neměly. Jakmile tohoto stáří dosáhnou, mohou si je občas dopřát, ovšem jen 1:10 naředěné s vodou a přednostně společně s jídlem.

A rozhodně dětem nekupujte žádná dětská pitíčka, která obsahují přidaný cukr.

^{*)} Red. pozn.: V České republice se pro děti do šesti měsíců věku používá k přípravě jídel, ale i k pití kojenecká voda. Voda z vodovodu není vhodná pro možné zvýšené hodnoty dusičnanů, které mohou způsobit methemoglobinemii.

Užitečné rady pro hladký přechod na pevnou stravu

- 1 Při jídle nenechávejte děťátko nikdy samotné, může mu kdykoliv zaskočit a hrozí nebezpečí zadušení. Navíc, když dítěti budete při jídle dělat společnost, naučí se, že jde o společenskou záležitost. A pokud si pár soust dáte společně, podpoříte ho v konzumaci. Malé děti jsou mistry v napodobování, takže pokud si něco budete srkat do úst, bude se miminko po vás opičtit, a to možná i v případě, kdy by normálně o jídlo nejevilo velký zájem.
- 2 Při krmení si děťátko pohodlně posaďte na klín, nebo do dětské židličky. A alespoň zpočátku bude velmi praktické, pokud budete oba vybaveni nějakou ochranou před jídlem, které skončilo jinde než v pusince!
- 3 Pro testování nových chutí je nejpříhodnější taková doba, kdy je děťátko trochu hladové. Ale opravdu jen trochu – případný velký hlad nejprve utište trochu mléka – děťátko pak bude gastronomickým experimentům rozhodně víc nakloněno.
- 4 Malé děti zpočátku neumějí použít jazyček k tomu, aby slízly jídlo ze lžičky. Je praktické pořídít si proto mělké plastové lžičky určené přímo pro první krmení, z nichž bude děťátko schopné vzít si trochu jídla pomocí rtů.
- 5 Nemléčné příkrmy zavádějte postupně – začněte s jedním denně (z tohoto pohledu bývá nejpraktičtější doba kolem poledne). Počáteční velikost porcí bude opravdu miminkovská, pouhá lžička nebo dvě.
- 6 Smiřte se s trochou nepořádku, který děťátko v počátcích samostatného krmení určitě způsobí! Kreativní poznávání jídla ho totiž povzbudí k větší otevřenosti k novým a neznámým potravinám. Moje zkušenost je taková, že děti, které si s jídlem mohou hrát, s ním v pozdějším věku nemívají problémy, a navíc se většinou dříve naučí krmit samostatně, protože si čas jídla prostě užívají.

OVOCE A ZELENINA

První nové chutě

JABLKO ❄

MNOŽSTVÍ NA 3 PORCE

Nejlepší je použít nějakou sladší odrůdu. Dvě středně velká jablka oloupejte, rozkrojte napůl, odstraňte jádřince a nakrájejte na menší kousky. Vsypte do kastrolu se silnějším dnem a zalijte asi 4–5 lžícemi vody. Zakryjte pokličkou a při mírné teplotě vařte doměkka (bude to trvat asi 7–8 minut). Kousky jablek můžete po stejnou dobu též vařit na páře (vodu z napařování nevylévejte, použijete ji na zředění pyré). Uvařené jablka rozmixujte na hladké pyré.

JABLKO SE SKOŘICÍ ❄

MNOŽSTVÍ NA 3 PORCE

Dvě jablka a kousek celé skořice poduste v trošce jablečné šťávy. Dále postupujte podle předchozího receptu; jablka samozřejmě mixujte bez skořice.

HRUŠKA ❄

MNOŽSTVÍ NA 3 PORCE

Oloupejte a rozpulte dvě hrušky. Odstraňte z nich jádřince a nakrájejte je na menší kousky. Pokud jsou hrušky hodně zralé, nebude asi potřeba podlévat je žádnou vodou; pokud jsou tvrdší, přelijte je trochou vody a při mírné teplotě vařte doměkka (bude to trvat asi 4 minuty). Kousky hrušek můžete po stejnou dobu též vařit na páře (vodu z napařování nevylévejte, použijete ji na zředění pyré). Uvařené hrušky rozmixujte na hladké pyré – pokud jste použili hodně zralé hrušky, nebude zřejmě nutné přidávat žádnou další vodu. A po pár týdnech už hrušky, budou-li zralé, ani nebudete muset vařit. Hrušky můžete rovněž podusit spolu s jablky a vytvořit tak pyré s trochu odlišnou chutí.



BANÁN

MNOŽSTVÍ NA 1 PORCI

Banán je pro miminka ideální potravinou. Je lehce stravitelný a pravděpodobnost vyvolání alergické reakce je u něj téměř nulová. Pro přípravu pyré si vždy vybírejte hodně zralé exempláře – banán oloupejte a vidličkou rozmačkejte na co nejjemnější kašičku. Pokud by výsledná konzistence byla pro dítě příliš hustá a lepkavá, nařeďte pyré trochou převařené vody, aby se jednotlivá sousta dala lépe spolknout.

Pokud miminko trápí průjem nebo ho bolí břicho, můžete jako první pomoc nasadit několikadenní dietu složenou z rozmačkaných banánů, dušených rozmixovaných jablek a dětské rýžové kaše.





Pečený batát ❄️

Batáty obsahují poměrně dost cukru. Ten pečením zkaramelizuje a výsledné chuti přidá na intenzitě.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

1 velký batát, případně 2 menší

Předehejte troubu na 200 °C / plyn na stupeň 6. Batáty na několika místech propíchejte vidličkou a nechte péct přibližně hodinu – menší batáty budou nejspíš hotové dříve. Zcela měkké vyndejte z trouby a nechte trochu vychladit; potom sloupněte slupku, případně lžící vydlabejte měkkou dužinu. Rozmixujte nejmeno – pyré budete muset trochu naředit mlékem nebo převařenou zchlazenou vodou – tekutinu ale přidávejte postupně, aby výsledná konzistence nakonec nebyla zbytečně řídká. Batáty v této úpravě můžete chuťově ozvláštňit přidáním trošky jablečného pyré, případně špetkou skořice.

Pastinák, špenát a batát ❄️

Špenát je cenným zdrojem železa; aby ho však organismus dokázal dobře využít, potřebuje ještě současně dostat i trochu vitamínu C. Proto v tomto receptu špenát kombinuji s batáty, jablkem a pastinákem, které vitamínu C obsahují dostatečné množství.

MNOŽSTVÍ NA 5 PORCÍ

kousek másla (množství odpovídající přibližně 1 lžici)

1 středně velký pastinák, oloupaný a nakrájený na kostičky

1 středně velký batát (250 g), oloupaný a nakrájený na kostičky

1 jablko, oloupané, zbavené jádřince a nakrájené na kousky

250 ml slabšího zeleninového vývaru bez přidané soli, případně vody

75 g mladých lístků špenátu

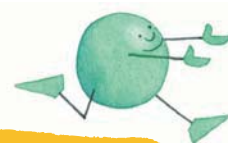
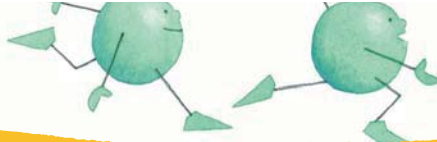
V rendlíku či menším kastrolu nechte rozpustit máslo. Vsypte na něj kousky pastináku, batátu a jablka. Restujte 2–3 minuty a potom přelijte zeleninovým vývarem či vodou. Směs přiveďte k varu, potom ztlumte, přikryjte pokličkou a nechte asi 15 minut probublávat, dokud vše nebude měkké. Nakonec vmíchejte špenát a prohřívejte ještě 2 minuty, dokud špenát nezavadne. Hotovou směs rozmixujte na jemné pyré.

Jídelníček nových chutí pro pokročilé



1. týden	Brzy ráno	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
1. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko pyré ze tří druhů ovoce	mateř./koj. mléko mrkvové pyré s hráškem	mateř./koj. mléko pastinák, špenát a batát	mateř./koj. mléko
2. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko broskev s jablkem a hruškou	mateř./koj. mléko pečená dýně s ovocem	mateř./koj. mléko batáty, cuketa a brokolice	mateř./koj. mléko
3. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko jablko se skořicí	mateř./koj. mléko mrkev s kvěťákem	mateř./koj. mléko pastinák, špenát a batát	mateř./koj. mléko
4. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko avokádo s banánem nebo papájou	mateř./koj. mléko pyré z pórků, batátů a hrášku	mateř./koj. mléko pečená dýně s ovocem	mateř./koj. mléko
5. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko mango s broskví a banánem	mateř./koj. mléko dýňové pyré s hráškem, brokolicí a kadeřávkem	mateř./koj. mléko pastinák, špenát a batát	mateř./koj. mléko
6. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko pyré ze tří druhů ovoce	mateř./koj. mléko pečený batát	mateř./koj. mléko pyré z pórků, batátů a hrášku	mateř./koj. mléko
7. den	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko jablko, nektarinka a borůvky	mateř./koj. mléko dýňové pyré s hráškem, brokolicí a kadeřávkem	mateř./koj. mléko batáty, cuketa a brokolice	mateř./koj. mléko





2. týden

	Brzy ráno	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
1. den	mateř./koj. mléko ovesná kaše meruňky s hruškou	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko pyré z batátů a dýně	mateř./koj. mléko mrkvové pyré s hráškem mango	mateř./koj. mléko
2. den	mateř./koj. mléko dětské cereálie mango s broskví a banánem	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko pastinák, špenát a batát	mateř./koj. mléko pyré z batátů a dýně hruška	mateř./koj. mléko
3. den	mateř./koj. mléko jablko, nektarinka a borůvky	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko dýňové pyré s hráškem, brokolící a kadeřávkem	mateř./koj. mléko mrkvové pyré s hráškem jablečné pyré s hruškou	mateř./koj. mléko
4. den	mateř./koj. mléko toast kousky ovoce „do ručičky“	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko zelenina vařená na páře mango	mateř./koj. mléko pastinák, špenát a batát banán	mateř./koj. mléko
5. den	mateř./koj. mléko avokádo s banánem nebo papájou	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko dýňové pyré s hráškem, brokolící a kadeřávkem	mateř./koj. mléko pyré z pórku, batátů a hrášku broskev nebo hruška	mateř./koj. mléko
6. den	mateř./koj. mléko toast kousky ovoce „do ručičky“	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko zelenina vařená na páře jablečné pyré	mateř./koj. mléko trio s brokolící jablečné pyré s hruškou	mateř./koj. mléko
7. den	mateř./koj. mléko ovesná kaše kousky ovoce „do ručičky“	mateř./koj. mléko	mateř./koj. mléko pyré z pórku, batátů a hrášku	mateř./koj. mléko sušené meruňky s broskvemi nebo švestkami	mateř./koj. mléko

Tyto jídelníčky berte pouze jako rámcové vodítko. Jejich konkrétní podoba bude záviset na mnoha faktorech, například věze a věku vašeho dítěte. Někteří kojenci se pro začátek spokojí s jedním pevným jídlem denně, zatímco jiní si s chutí dají ještě jedno k odpolední svačině. Jídla vyznačená **tučným písmem** značí konkrétní recept v knížce. Budete-li dítětku k pití podávat ovocnou šťávu, je potřeba ji naředit vodou, a to minimálně v poměru deset dílů vody na jeden díl ovocné šťávy. Případně namísto šťávy nabízejte pouze převařenou a následně zchladenou čistou vodu.



Gratin z máslové dýně a cukety ❄️

Máslová dýně představuje jedno z nejlepších prvních jídel pro vaše dítě. Je bohatá na vitamin A, obsahuje i dost vápníku a draslíku, je přirozeně sladká a naprosto ideální pro rozmixování na zcela hladké pyré.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

kousek másla (odpovídající zhruba 1 lžici)
250 g máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostky
150 g cukety, nakrájené na kousky
175 g pórku, pečlivě omytého a nakrájeného na kousky
250 ml slabšího zeleninového vývaru, bez přidané soli
2 lžice krémového sýra
30 g nastrouhaného vyzrálého čedaru

V menším kastrolu nebo rendlíku nechte rozpustit máslo. Vsypete kousky dýně, cukety a pórku a asi 1 minutu restujte. Zalijte vývarem, přiveďte k varu, potom ztlumte a zakryté nechte 12–15 minut jemně probublávat. Jakmile bude veškerá zelenina měkká, přimíchejte k ní krémový sýr a rozmixujte na požadovanou konzistenci. Do hotového vsypete nastrouhaný sýr a míchejte tak dlouho, dokud se zcela nerozpustí.

Pyré z pórku a brambor ❄️

Pro moji dceru Laru byl tohle jasný favorit mezi všemi zeleninovými pyré. Pokud přidáte ještě trochu vývaru a správně okořeníte, dostanete lahodnou polévku, na které si pochutnají i dospělí.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

25 g másla
125 g pórku, pečlivě omytého a nakrájeného na tenká kolečka
250 g brambor, oloupaných a nakrájených na kousky
300 ml slabšího kuřecího nebo zeleninového vývaru, bez přidané soli
2 lžice řeckého jogurtu

V menším kastrolu nebo rendlíku nechte rozpustit máslo. Vsypete pórek a za občasného míchání asi 5 minut restujte. Potom přidejte brambory a přelijte vývarem. Zakryjte pokličkou a vařte přibližně 12 minut doměkka. Z měkké zeleniny slijte vodu (část si jí ale schovejte na naředění pyré) a zpracujte pomocí ručního rotačního struhadla (mouli) nebo mačkadla na brambory. Pro dosažení hladké konzistence přidejte potřebné množství vody, ve které se vařila zelenina. Na závěr vmíchejte řecký jogurt.



Kuře s cizrnou a rajčaty ❄

V tomto receptu dávám před bílým masem z kuřecích prsou přednost tmavšímu masu ze stehen – je chuťově výraznější a obsahuje více železa. Jeho zdrojem je i další z ingrediencí, cizrna, kterou někteří označují za superpotravinu. Poskytuje i hodně rostlinných bílkovin a vlákniny.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

2 lžičky olivového oleje	75 g vařené, případně okapané konzervované cizrny
80 g šalotky, nakrájené na kolečka	400 g konzervovaných sekaných rajčat
125 g mrkve, oloupané a nakrájené na kolečka	2 lžičky pasty ze sušených rajčat
1 stroužek česneku, podrcený nebo nadrobno nakrájený	15 g nastrouhaného parmazánu
200 g kuřecích stehen, nakrájených na kousky	

Na olivovém oleji 2 minuty restujte šalotku, mrkev a česnek, pak k nim přisypte cizrnu a kousky kuřecího masa a restujte ještě další 2 minuty. Směs v kastrolu zalijte konzervovanými sekanými rajčaty, vmíchejte i pastu ze sušených rajčat a přiveďte k varu. Potom ztlumte teplotu, zakryjte pokličkou a 25 minut nechte lehce probublávat – vše musí být uvařeno doměkka. Nakonec přisypte nastrouhaný sýr, obsah kastrolu přemístěte do mixéru a vytvořte pyré požadované konzistence.

Kuře s dýní, mrkví a hruškou ❄

Při vaření ráda kombinuji kuřecí maso s ovocem. Můj syn miloval ovoce, ale kuřecímu masu se vyhýbal velkým obloukem. Nicméně tento recept, společně s kuřecími kuličkami s jablkem (podle receptu na straně 150) ho přesvědčil o tom, že kuře může zachutnat i jemu.

MNOŽSTVÍ NA 4-5 PORCÍ

250 g máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostky	200 ml slabšího zeleninového nebo kuřecího vývaru, bez přidané soli, případně vody
150 g mrkve, oloupané a nakrájené na kolečka	20 g nastrouhaného čedaru
1 zralá hruška, oloupaná, zbavená jádřince a nakrájená na kousky	
150 g kuřecího masa (z prsou nebo stehen), nakrájeného na kousky	

Veškerou zeleninu, hrušku i kuřecí maso vložte do kastrolu či rendlíku a přelijte vývarem či vodou. Přiveďte k varu, potom ztlumte, zakryjte pokličkou a 15 minut nechte lehce probublávat – vše musí být uvařeno doměkka. Rozmixujte na pyré požadované konzistence a do hotového vmíchejte nastrouhaný sýr.



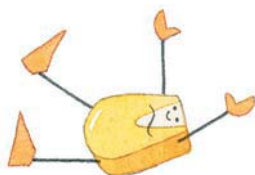
Barevná zeleninová směs ❄️

Zářivé barvy malých kousků zeleniny mohou i vyběravého jedlíka přilákat k jídlu, které se stane současně zábavou i tréninkem obratnosti malých dětských prstíků.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

1 lžice olivového oleje	100 g mraženého hrášku
1 šalotka, oloupaná a nadrobno nakrájená	100 g mražené kukuřice
40 g červené papriky, s odstraněnými semínky, nakrájené na kostičky	120 ml slabšího zeleninového vývaru, bez přidané soli, případně vody

V rendlíku či menším kastrolu rozehřejte olej, vsypte šalotku a červenou papriku a 3 minuty restujte. Potom přidejte hrášek a kukuřici, přelijte vývarem či vodou a přiveďte k varu. Zakryjte poklicí a nechte 3–4 minuty probublávat.



Zelenina v sýrové omáčce ❄️

MNOŽSTVÍ NA 6 PORCÍ

100 g květáku, rozebraného na malé růžičky	SÝROVÁ OMÁČKA
1 mrkev, oloupaná a nakrájená na tenká kolečka	25 g margarínu
50 g mraženého hrášku	2 lžice hladké mouky
100 g cukety, nakrájené na kolečka	250 ml mléka
	50 g nastrouhaného čedaru

Květák a mrkev vařte na páře přibližně 6 minut, potom k nim přisypte hrášek a cuketu a pokračujte ve vaření ještě další 4 minuty. Pro menší děti zeleninu napařujte tak dlouho, až bude uvařená úplně doměkka.

Mezitím si připravte sýrovou omáčku. Při mírné teplotě nechte v pánvi s vyšším okrajem rozpustit margarín, zaprašte ho moukou a 1 minutu míchejte. Potom, s teplotou stále sníženou, začněte pomalu přilívat mléko, které metličkou smíchejte s moukou a rozšlehejte do hladkého a relativně hustého krému. Přisypte nastrouhaný čedar a nechte ho v omáčce úplně rozpustit. Hotovou sýrovou omáčkou přelijte uvařenou zeleninu – tu, v závislosti na věku dítěte, nahrubo posekejte, rozmačkejte vidličkou, nebo nejmenno rozmixujte.



Zeleninové pyré s čočkou ❁

Čočka je dobrým a přitom i levným zdrojem rostlinných bílkovin. Současně obsahuje i železo, které je nezbytné pro zdravý vývoj mozku, a to hlavně v období mezi šesti měsíci a dvěma roky věku dítěte. Passata je obyčejná hustá omáčka z pasírovaných rajčat – dá se běžně koupit ve většině supermarketů.

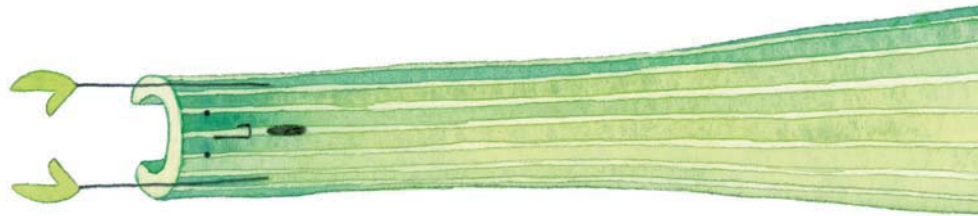
První chutě, které okusí malý vegetarián, jsou shodné s prvními chutěmi malého „všežravce“ – půjde třeba o dětskou rýžovou kaši a různá ovocná či zeleninová pyré. Ovšem jakmile se do dětského jídelníčku začnou zařazovat bílkoviny (většinou ve věku okolo sedmi měsíců), je potřeba vegetariánům zaručit jejich dostatečný příjem z rostlinných zdrojů. Náhradami masa se stanou čočka, vejce nebo mléčné produkty.

Železo z rostlinných zdrojů se ale obecně vstřebává hůře než to ze zdrojů živočišných. Jeho lepší využitelnost ve vyvíjejícím se dětském organismu můžeme podpořit podáváním ovoce či ovocných šťáv, které obsahují vitamin C – ten absorpci železa zvyšuje.

MNOŽSTVÍ NA 6 PORCÍ

1 lžice rostlinného oleje	50 g loupané červené čočky
50 g cibule nebo póru, nakrájených nadrobno	250 g batátů, oloupaných a nakrájených na kousky
100 g mrkve, oloupané a nakrájené na menší kousky	200 ml passaty (husté omáčky z pasírovaných rajčat)
15 g řapíkatého celeru, nakrájeného na menší kousky	1 lžice vody
	50 g dobře vyzrálého čedaru, nastrouhaného

Ve vhodné nádobě rozehejte rostlinný olej a přibližně 5 minut na něm restujte cibuli, mrkev a celer. Propláchněte čočku a přisypte ji ke změkklé zelenině, do směsi vsypte batáty a ještě 1 minutu pokračujte v restování. Potom přelijte passatou a 1 lžicí vody, zakryjte pokličkou a při mírné teplotě zvolna vařte přibližně 30 minut. Hotovou směs sundejte z plotýnky, zasypte nastrouhaným sýrem a míchejte, dokud se zcela nerozpustí. Potom rozmixujte na pyré požadované konzistence.



Zeleninové burgery tety Annabel ❄️

Tyhle burgery se u nás doma těší velké popularitě a celkem překvapivě si je oblíbili i zarytí odpůrci zeleniny. Pokud byste je chtěli zamrazit, abyste je později měli pohotově při ruce, udělejte to tak, že je hotové narovnáte na tácek pokrytý potravinovou fólií a necháte dokonale promrznout. Potom každý zvlášť zabalte do potravinové fólie a skladujte v mrazáku.

MNOŽSTVÍ NA 8 BURGERŮ (4 PORCE)

450 g brambor	50 g nastrouhaného parmazánu
1 lžice olivového oleje	50 g Panko strouhanky ^{*)}
1 červená cibule, nakrájená najemno	1–2 lžičky medu
150 g pórků, řádně opláchnutého a nakrájeného najemno	1 žloutek
150 g mrkve, oloupané a nastrouhané	trochu slunečnicového oleje
100 g hnědých žampionů, nahrubo nakrájených	trochu hladké mouky
2 stroužky česneku, podrcené nebo nadrobno nakrájené	sůl a čerstvě mletý černý pepř
1 lžička posekaných lístků tymiánu	
1 lžice sójové omáčky	

Brambory propíchejte vidličkou a potom je asi 10 minut vařte doměkka v mikrovlnné troubě nastavené na stupeň High (vysoká teplota). Měkké brambory nechte vychladnout, oloupejte z nich slupku a ve vhodné misce je vidličkou rozmačkejte na kaši.

V pánvi rozehejte olej. Asi 10 minut na něm doměkka restujte cibuli, pórek, mrkev, žampiony a česnek – hotovo bude, až se odpaří veškerá tekutina. Pánev sundejte z ohně a nechte vychladnout. Zeleninu přidejte k rozmačkaným bramborám. Přelijte sójovou omáčkou a přidejte tymián, parmazán, Panko strouhanku, med a žloutek. Ochuťte pepřem a solí a dobře promíchejte. Z zpracované hmoty vytvořte 8 burgerů, rozložte je na tácek a dejte asi na 10 minut vychladit do lednice (burgery si rovněž můžete připravit předem a mít je v lednici připravené).

Jakmile budou burgery dostatečně vychlazeny a připraveny k finálnímu zpracování, rozehejte ve větší pánvi trochu oleje. Jednotlivé burgery obalte v mouce a asi 2 minuty po každé straně je dozlatova usmažte.

^{*)} Red. pozn.: Japonská strouhanka, lehké strouhankové „vločky“. K dostání u asijských obchodníků i v některých supermarketech.





Kuře s nudlemi na thajský způsob

Nebojte se svému potomkovi předkládat jídla plná pro něj nových, neznámých chutí. Kuře připravené podle následujícího receptu je ovoněné i ochucené jemným kari a kokosovou omáčkou a malé děti si ho většinou velmi rychle oblíbí. Malí strávníci nás často mohou překvapit svým nadšením pro poměrně sofistikované pokrmy; navíc v batolecím věku jsou mnohem více nakloněni experimentování s neznámými chutěmi. Na tomhle jídle si ovšem pochutnají všichni členové rodiny napříč generacemi.

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE

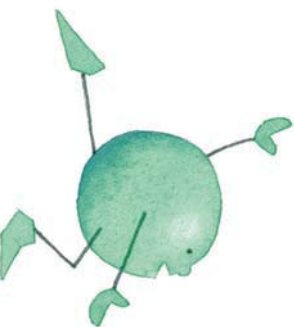
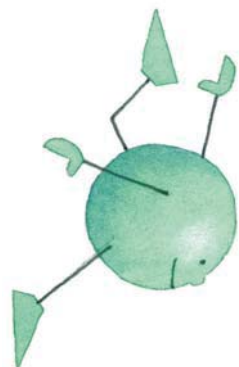
1½ kuřecích prsou bez kůže, případně
3 vykostěná kuřecí stehna, nakrájená na proužky
125 g čínských nudlí
1 lžice rostlinného oleje
3 jarní cibulky, nakrájené na tenká kolečka
1 stroužek česneku, podrcený nebo nadrobno nakrájený
půlka červené chilli papričky, s pečlivě odstraněnými semínky, nakrájená nadrobno
1½ – 2 lžičky méně pálivé kari pasty (například korma)
150 ml slabšího kuřecího vývaru, bez přidané soli

150 ml kokosového mléka
75 g mladých kukuřičných klásků, nakrájených na čtvrtiny
100 g klíčků
75 g mraženého hrášku

MARINÁDA

1 lžice sójové omáčky
1 lžice saké (rýžového vína)
½ lžičky hnědého třtinového cukru
1 lžička kukuřičného škrobu

Všechny ingredience na marinádu smíchejte a kuřecí maso v nich nechte naložené minimálně půl hodiny. Mezitím uvařte nudle podle návodu na obalu, hotové sceďte a ochlaďte proudem studené vody. Ve woku nebo pánvi rozehřejte rostlinný olej a přibližně 2 minuty na něm restujte jarní cibulku, česnek a chilli papričku. Přidejte kousky kuřete a marinádu do směsi ve woku a opékejte další 2 minuty. Potom vmíchejte kari pastu, přelijte kuřecím vývarem a kokosovým mlékem a při mírném teplotě vařte 5 minut. Přidejte kukuřičné klásky a klíčky a vařte další 3–4 minuty. Nakonec přisypte hrášek a ještě přibližně 2 minuty dále prohřívejte. Do hotové omáčky přimíchejte okapané nudle a ihned servírujte.





Ovocné nanuky ❄️

Kdybych měla vybrat jediné jídlo, kterému snad žádné dítě neodolá, byla by to nejspíš zmrzlina. Ale většina těch kupovaných je plná umělých příchutí i barviv, takže je mnohem lepší vyrobit si svoji vlastní, třeba v podobě nanuků z čerstvého ovoce. Vytvořte svoje vlastní příchutě a experimentujte s různými kombinacemi – mně se třeba osvědčilo pyré z čerstvého či mraženého tmavého bobulovitého ovoce (borůvek, ostružin, malin...), kvůli semínkům propasírované přes jemné sítko, oslazené trochou moučkového cukru a smíchané se šťávou z brusinek či černého rybízu. Do nanuků můžete přidat i nějaký kvalitní bílý jogurt. Oblíbené je i najemno rozmixované kompotované liči s kapkou citronové či limetkové šťávy.

OVOCNÉ NANUKY Z BROSKVÍ A MUČENKY

Opravdu zralou, a tudíž sladkou mučenku (též nazývanou maracuja) poznáte podle její slupky – měla by být mírně svaštělá.

MNOŽSTVÍ NA 6 NANUKŮ

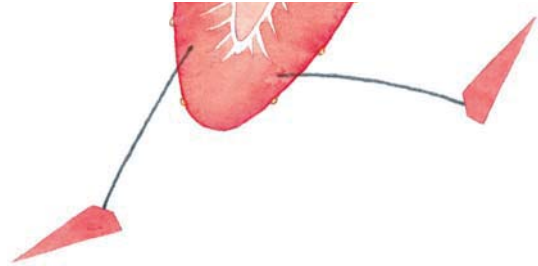
šťáva ze 2 velkých pomerančů

šťáva ze 3 mučenek (propasírovaná přes sítko, abychom se zbavili semínek)

2 zralé, šťavnaté broskve, oloupané, s odstraněnými peckami a nakrájené na kousky

moučkový cukr k dochucení

Všechny ingredience vložte do mixéru a zpracujte na hladké pyré. To potom nalijte do formiček na nanuky a zamrazte.



NANUKY Z JAHODOVÉHO SORBETU

Ze všeho drobného ovoce mají jahody nejvyšší obsah vitamínu C. A jíst dvoubarevné nanuky je navíc ještě velká švanda. Rodiče sice budou mít s jejich výrobou trochu víc práce, ale výsledek stojí za to! Jahodovým sorbetem z následujícího receptu naplníte nanukové formičky jen z poloviny. Nechte pár hodin v mrazáku, a když hmota ztuhne, dolijte druhou půlku nějakým oranžově zbarveným džusem, třeba z jablek a manga nebo z tropického ovoce.

MNOŽSTVÍ NA 4 NANUKY

30 g krystalového cukru

40 ml vody

250 g jahod, s odstraněnou stopkou a rozříznutých napůl
šťáva z 1 středně velkého pomeranče (celkem přibližně 40 ml)

V menším rendlíku smíchejte cukr s vodou a vařte asi 3 minuty – tekutina by se měla varem zahustit do konzistence sirupu. Nechte vychladnout. Do mixéru nasypejte jahody, přilijte cukrový sirup i pomerančovou šťávu a najemno rozmixujte. Nalijte do nanukových formiček a nechte ztuhnout v mrazáku.



Rejstřík receptů

abecedně podle jednotlivých kapitol

První fáze odstavování 27

- Avokádo 41
Avokádo s banánem nebo papájou 45
Banán 35
Batát s tuřínem nebo pastinákem 37
Batáty, cuketa a brokolice 38
Brambory 37
Broskev 39
Broskev s jablkem a hruškou 42
Cuketa 38
Dýňové pyré s hráškem, brokolicí a kadeřávkem 54
Fazolky 38
Hrášek 40
Hruška 34
Jablko 34
Jablko, nektarinka a borůvky 46
Jablko se skořicí 34
Jemná směs z jablek s rozinkami 40
Kukuřice 41
Květák s brokolicí 38
Mango 39
Mango s broskví a banánem 45
Máslová dýně 37
Meloun cantaloupe 39
Meruňky s hruškou 40
Mléčný ovocný krém 36
Mrkev nebo pastinák 36
Mrkev s květákem 39
Mrkvové pyré s hráškem 53
Mrkvový krém 37
Ovocná trojkombinace 36
Papája 36
Pastinák, špenát a batát 49
Pečená dýně s ovocem 53
Pečený batát 49
Pyré z batátů a dýně 51
Pyré z pórku, batátů a hrášku 52
Pyré ze tří druhů ovoce 42
Rajčata 41
Sladká červená paprika 41
Sladká zeleninová směs 50
Sušené meruňky s broskvemi nebo švestkami 40
Špenát 41
Švestky 39
Trio s brokolicí 39
Zeleninový vývar 52

Druhá fáze odstavování 61

- Báječné banány 71
- Banán s borůvkami 71
- Batáty se špenátem a hráškem 79
- Broskve s jablkem a jogurtem 68
- Gratin z máslové dýně a cukety 83
- Jemné pyré z mletého hovězího a pastináku 99
- Kuře na meruňkách 93
- Kuře po farmářsku se zeleninou 94
- Kuře s batáty a jablkem 94
- Kuře s cizrnou a rajčaty 97
- Kuře s dýní, mrkví a hruškou 97
- Kuřecí salát 93
- Kuřecí vývar a první kuřecí pyré 92
- Květák se sýrem 85
- Lahodná čočka 74
- Losos s batáty a špenátem 90
- Losos s mrkví a rajčaty 89
- Mleté hovězí maso s kadeřávkem a máslovou dýní 98
- Moje první boloňská omáčka 103
- Neapolská omáčka na těstoviny 106
- Omáčka na těstoviny s rajčaty a bazalkou 105
- Pečený batát s pomerančem 75
- Platýs se zeleninou v sýrové omáčce 86
- Polévka minestrone 84
- Pomalů dušené hovězí s batáty 101
- Pyré z broskví, jablek a jahod 72
- Pyré z cuket, paprik, mrkve a špenátu 80
- Pyré z meruněk, jablek a broskví 72
- Pyré z pórků a brambor 83
- Rajčata s mrkví a bazalkou 76
- Rybí filety v pomerančové omáčce 87
- Semolinový pudink s meruňkami a hruškou 69
- Těstoviny Pepka námořníka 105
- Těstoviny s rajčaty a máslovou dýní 106
- Těstoviny se zeleninou a sýrem 102
- Treska s batáty 90
- Večerní směs s cuketou a hráškem 81
- Zeleninové trio s květákem, červenou paprikou a cukrovou kukuřicí 75

Mezi devátým a dvanáctým měsícem věku dítěte 110

- Banánový dezert s kompotovanými švestkami 126
- Barevná zeleninová směs 136
- Boloňská omáčka s lilkem 165
- Čerstvé ovoce s jogurtovým dipem 134
- Delikatesní kroketky z hovězího masa s pěti druhy zeleniny 154
- Delikátní hnědá rýže se zeleninou 138
- Domácí rybí prsty 140
- „Dospělácká“ snídaně 123
- Hovězí maso zapečené s bramborovou kaší (mini cottage pie) 160
- Kaše z batátů a špenátu 138
- Kuře Bum a prásk 152
- Kuře s kuskusem 153
- Kuře s letní zeleninou 149
- Kuře se zimní zeleninou 148
- Kuře v krustě z kukuřičných lupínků 153
- Kuřecí kuličky s jablkem 150
- Lahodná rýže s hovězím masem a zeleninou 155
- Letní ovocné müsli 126
- Lososové kuličky 146
- Lososový balíček s krémovými těstovinovými mušličkami 141
- Má nejoblíbenější míchaná vajíčka 129
- Míchaná vajíčka se sýrem 129
- Minikuličky s jablkem 156
- Mléčná rýže s jablkem a zlatými rozinkami 130
- Moje nejmilejší palačinky 125
- Můj první opravdický steak s bramborovou kaší 158
- Nanuky z čerstvého ovoce 132
- Nanuky z malin a melounu 132
- Nanuky z tropického ovoce 132
- Omeleta se sýrem, rajčaty a jarní cibulkou 122
- Ovesná kaše s jablky a hruškou 127
- Ovocné švýcarské müsli 123
- Ovocný minisalát 130
- Pečená jablka s rozinkami 131
- Rizoto s máslovou dýní 135
- Snídaně pro tři medvídky 128

- Stripsy z mořského jazyka s hroznovým vínem 144
- Sušené meruňky s papájou a hruškou 134
- Šťavnatá směs s telecím masem 159
- Těstovinové mušličky s chytrou boloňskou omáčkou 163
- Těstovinové mušličky s kuřetem a brokolicí 165
- Těstovinové mušličky se zeleninou 162
- Těstovinové mušličky se zeleninovou omáčkou 166
- Těstoviny s lososem a brokolicí 142
- Vepřové maso s jablkem a mrkví z jednoho hrnce 159
- Vykrajované francouzské minitoasty 128
- Zelenina v sýrové omáčce 136
- Zeleninové pyré s čočkou 137

Annabel Karmel, MBE

Recepty a rady už 25 let

Annabel Karmel, matka tří dětí, je nepsanou britskou královnou v oblasti knih zaměřených na vaření pro děti; její knihy plné receptů na lahodná jídla pro děti všech věkových kategorií i celé rodiny však mají velký úspěch i v dalších zemích.

Knížka, kterou právě držíte v ruce, vznikla už před čtvrtstoletím. Od té doby Annabel napsala více než 40 dalších a jejich kuchařek se po světě prodalo již více než čtyři miliony výtisků. Její zásluhou práci na poli dětské výživy ocenila v roce 2006 i sama britská královna – Annabel Karmel byla vyznamenána Řádem britského impéria (MBE).

Především vytížené rodiny určitě ocení kromě klasických knih i praktické digitální aplikace, které pro ně Annabel se svým týmem vymyslela a vytvořila. Maminkám po celém světě pomáhá aplikace Annabel's Essential Guide to Feeding Your Baby & Toddler (*Základy výživy pro kojence a batolata*), v níž je uloženo (mimo jiné) více než 220 receptů na chutné a výživné pokrmy.

Nedávno Annabel představila další, zbrusu novou aplikaci Family Cooking (*Vaření pro celou rodinu*). Ta kromě spousty jednoduchých, zároveň však lahodných receptů obsahuje i část nazvanou Když v kuchyni kralují děti, která podporuje dětské kulinářské aktivity. S Annabel se můžete setkat i v britských supermarketech, a to v oddělení dětské výživy – její Bio pyré pro nejmenší i Chlazená jídla pro batolata se těší velké oblibě. Jsou vytvořena na základě nejoblíbenějších receptů z jejích knih a chutnají snad ještě lépe, než kdybyste je uvařili sami – ideální volba pro dny, kdy se pro nedostatek času ani nedostanete do kuchyně.

Teď všichni ke stolu! Annabel „upekla“ i novou kuchařku pro celou rodinu. *Busy Mum's Cookbook* (*Kuchařka pro maminky v jednom kole*; česky dosud nevyšlo) je plná jednoduchých receptů na úžasná jídla, která si zaručeně oblíbí strávníci všech věkových kategorií.

A pokud vás mateřství nasměrovalo k přemýšlení o změně vašeho pracovního zaměření, prolistujte si Annabelinu novou příručku pro podnikající matky, *Mumpreneur* (*Byznysmáma*; česky dosud nevyšlo). Najdete v ní spoustu praktických rad a doporučení jak od samotné Annabel Karmel, tak od mnoha úspěšných a inspirativních podnikajících maminek.

Ti, kdo mají zájem o další skvělé recepty, rady a praktické zkušenosti, případně se chtějí zapojit do různých soutěží a dostávat zajímavé nabídky, se mohou zdarma zaregistrovat na stránkách klubu Annabel Karmel www.annabelkarmel.com. A Annabel můžete sledovat i na sociálních sítích!



@annabelkarmel



Annabelkarmeluk



annabelkarmel



Maminky, které nevlastní alespoň jednu knihu receptů od Annabel Karmel, by tento nedostatek měly co nejdříve napravit!

The Sunday Times

Revoluční kuchařka pro nejmenší: recepty Annabel Karmel jasně dokazují, že zelenina – a nejen ta – může být lákavá i pro malé děti a batolata – jen je potřeba vědět, jak jim ji správně naservírovat.

Daily Telegraph

Včetně zbrusu nových receptů i zasvěcených rad opakovaně ověřených přímo „v terénu“

Světový bestseller mezi knihami receptů pro kojence a batolata slaví 25. narozeniny – při příležitosti tohoto výročí byla kniha zásadním způsobem aktualizována. Uvnitř najdete 200 receptů pro malé labužníky, které lákají k vyzkoušení. To však rozhodně není všechno – pro každou věkovou kategorii zde jsou vzorové jídelníčky, užitečné tipy i instrukce zcela zásadní povahy... Není těžké pochopit, proč si právě kniha *Vaříme pro kojence a batolata* od Annabel Karmel získala celosvětovou popularitu!

Ve Velké Británii platí Annabel Karmel stále za naprostou jedničku v oblasti vaření pro děti. Navíc je jednou z nejuznávanějších odbornic na stravování a s jejími radami i inspirativními recepty si můžete být jisti, že svému dítětku dáváte ten nejlepší start do života. Tato kniha, která se již stačila stát v tom nejlepším slova smyslu klasickou dětskou kuchařkou, se plným právem po víc než dvě desetiletí drží na výsluní rodičovské pozornosti – jako zdroj inspirace na chutná a zároveň výživná jídla je prostě neocenitelná.

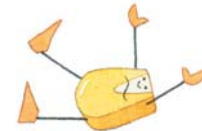
Další informace, rady a tipy naleznete na www.annabelkarmel.com

Design: Smith & Gilmour
Fotografie: Dave King
Ilustrace: Nadine Wickenden

www.anag.cz



9 788072 639779



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY