

★ REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE

SUPER JÍDLŮ PRO SUPERDĚTI





OBC

KA-BOOM



PROLOG profesora Tima Noakese	7
ZAČÍNÁME	10

ČÁST I

JAK VYCHOVÁVAT
SUPERDĚTI

14

ČÁST II

NUTRIČNÍ INFORMACE
A RECEPTY PODLE
VĚKOVÝCH SKUPIN

32

ČÁST III

REVOLUCE V DĚTSKÉ
VÝŽIVĚ OD
TIMA NOAKESE

303

POW!

ODKAZY, POZNÁMKY A BIBLIOGRAFIE	346
OBEČNÝ INDEX	350
INDEX RECEPTŮ	352

SAH

MIMOŘÁDNÉ MAMKY: TĚHOTENSTVÍ – 6 MĚSÍCŮ	32
RECEPTY	46
PERFEKTNÍ PŘECHOD: 6 – 12 MĚSÍCŮ	66
RECEPTY	80
BÁJEČNÁ BATOLATA: 1 – 3 ROKY	102
RECEPTY	112
DOKONALÉ DĚTI: 3 – 13 LET	138
RECEPTY: Snídaně	146
RECEPTY: Obědy	166
RECEPTY: Balené školní obědy	186
RECEPTY: Večeře	206
RECEPTY: Svačinky a odměny	226
RECEPTY: Jídlo na oslavu	244
TURBO TEENAGEŘI: 13 LET +	266
RECEPTY	272
ZÁKLADY DO KUCHYNĚ	290



“ Přijde mi dost ironické, **ŽE POKUD ŘEKNETE DOKTOROVI, ŽE SE CHYSTÁTE JÍST BĚHEM TĚHOTENSTVÍ LOW-CARB, ŘEKNE VÁM, ŽE TO NENÍ BEZPEČNÉ.**

Pokud ale oznámíte, že se chystáte jíst stravu skládající se

Z ČERSTVÉ ZELENINY, MASA, RYB, VAJEC, MLÉČNÝCH PRODUKTŮ, OŘECHŮ, SEMEN A TROŠKY OVOCE,

podpoří vás a řekne, ať v tomto stylu pokračujete. ”

– Lily Nicholsová, autorka knihy *Real Food For Gestational Diabetes*

“ **TO MY SAMI JSME STÁLI U VZNIKU TOHOTO OBEZOGENNÍHO PROSTŘEDÍ; NESTALO SE NÁM TO JEN TAK.**

Tvrdili jsme lidem, že mají jíst průmyslově zpracované potraviny a vyhýbat se skutečnému jídlu. Přijímali jsme zákony, které měly zajistit přítomnost trans tuků a sladidel v našem potravinovém řetězci.

DOVOLILI JSME, ABY NAŠIM DĚTEM DÁVALI CIZÍ LIDÉ HRAČKY, KRESLENÉ POSTAVIČKY A NEZDRAVÉ JÍDLO.”

– doktorka Zoë Harcombeová, autorka knihy *The Obesity Epidemic: What caused it? How can we stop it?*

CO POTŘEBUJETE VĚDĚT

Jídla v této knize byla vytvořena na základě jasných parametrů:

- Neobsahují žádný přidaný cukr, žádné rafinované sacharidy a žádné příliš průmyslově zpracované ingredience. Mají co nejnížší celkový obsah sacharidů, včetně obilnin s vysokým obsahem lepku, zejména pšenice, ječmene a žita.
- Jsou co nejpraktičtější, aby se vám jednoduše nakupovalo a vařilo. Vaření pro vaše děti je pro vás pak zábavou a tím pádem i dlouhodobě udržitelnou činností.
- Kniha obsahuje jídla, která jsou pro děti lahodná a lákavá!

Když budete vařit podle našich receptů, mějte prosím na paměti:

- Více než polovina receptů se nachází v sekci *Dokonalé děti*, ta je dále rozdělena na Snídaně, Obědy, Školní obědy, Večeře, Svačinky a odměny a Jídlo na oslavu. Tato jídla jsou vhodná pro všechny děti, které jsou dost staré na to, aby mohly jíst společně s rodinou, pro teenagery i dospělé, s výjimkou těch lidí, kteří dodržují přísnou nízkosacharidovou dietu. Sekce receptů pro teenagery je stejně vhodná pro všechny kategorie, jde hlavně o zdravé variace typicky teenagerovských rychlovek.
- Doby vaření jsou přibližné údaje; mohou se lišit v závislosti na vaší troubě, vašem vybavení nebo potřebě vašeho batolete, abyste mu v půlce připravování vymysleli nouzovou zábavu. A taky na dalších faktorech. Používejte je jako průvodce. Stejně tak je to i s porcemi a velikostmi. Je například velký rozdíl ve velikosti čtyřletého a dvanáctiletého dítěte, takže použijte zdravý rozum (to je mimochodem dobrá rada do rodičovství jako takového). Ve skutečnosti máte volnou ruku, abyste zkusili dávat dohromady různé ingredience a jejich množství podle toho, jak to bude potřeba.
- Co je důležitější než přesně zvládnout množství a dobu přípravy: přečtěte si celý recept, ještě než začnete vařit, ať dobře porozumíte metodě přípravy.

POZNÁMKA OHLEDNĚ POHLAVÍ

V rámci kapitol měníme pohlaví, když zmiňujeme děti. Z nutričního hlediska všechny rady považujte za zaměnitelné a platné jak pro dívky, tak pro chlapce, pokud nebude uvedeno jinak.

LEGENDA RECEPTŮ



**Rychlý
a jednoduchý**
pokud něco
potřebujete
rychle uklohnit



Zázrak z hrnce
vhodnější
vaření „vše
v jednom
hrnci“, díky
kterému máte
méně uklízení
(ale nemusí být
nejrychlejší)



**Dobrý do
mrazáku**
ideální na
zamražení
a uchování
(obvykle až na
3 měsíce)



Rodinný
vhodný pro
celou rodinu



**Rodinná
zábava**
skvělé na to,
když chcete
děti zapojit do
vaření



**Gurmánský
zážitek**
skvělý pro děti,
ale i na párty



Pozor, odměna
jídla, která
mají trošku
vyšší obsah
sacharidů,
zkuste je u dětí
omezit na jedno
týdně

ÚVOD

JAK VYCHOVÁVAT SUPERDĚTI

O ČEM TO CELÉ JE? (ZKRÁCENÁ VERZE)

Super jídlo pro superděti je pokračováním titulu *Revoluce v opravdovém jídle*. Není ale knihou o Bantingu a stejně tak není průvodcem k tomu, jak zhubnout a obnovit své zdraví. Spíše takto:

***Super jídlo pro superděti je proklamace
proti cukru, proti rafinovaným sacharidům
a pro skutečné jídlo,
která má světu říct,
že chceme vychovávat děti takovým způsobem,
aby v budoucnosti nikdy nemusely hubnout.***

Tento vcelku odvážný záměr je zkrácenou verzí našeho příběhu. Čeká vás ještě více podobně odvážných (a na důkazech založených) doporučení, stejně jako tucty skvělých a lahodných receptů. K tomu se ale dostaneme. Zatím jsme vás na to chtěli jen připravit. Jste rodič a my jsme si vědomi toho, že čas stojí peníze. Tuto knihu jsme vytvořili s přáním, že vám pomůžeme vychovat zdravé děti.

O ČEM TO CELÉ JE? (NEZKRÁCENÁ VERZE)

Když vyšla *Revoluce v opravdovém jídle* v Jihoafrické republice v listopadu 2013, chtěli jsme tehdy začít jakousi revoluci ve stravování (o čemž taky napovídá samotný název). Tím Noakes, dlouhodobý obhájce „zpochybňování názorů“, byl předchozí tři roky dost slyšet ve své snaze upozornit na stále se zvyšující hromadu důkazů o tom, že současnou

epidemii obezity způsobuje klasická západní strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem sacharidů. Doufali jsme, že kniha plná přesvědčivých vědeckých argumentů a lahodných low-carb receptů změní způsob, jakým Jihoafričané přemýšlí o výživě a zdraví. *Když budeme mít štěstí, řikali jsme si, možná nám ji vytisknou i v zahraničí* a přispějeme tak svou troškou do mlýna celosvětové diskuse na toto téma.

Pokud bychom řekli, že fenomenální úspěch *Revoluce v opravdovém jídle* překonal naše nejdívočejší očekávání, stále bychom nebyli přesní. Ta kniha se prodávala jako na běžícím páse. Vyhrála cenu *Nielsen Bookseller's Choice Awards* poté, co téměř celý rok 2014 strávila na předních příčkách jihoafrických bestsellerů. A ve chvíli, kdy šla tato kniha do tisku, byla stále na vysokých příčkách prodejnosti, i dva roky po svém vydání.

Revoluce v opravdovém jídle se postupně stala součástí pravidelných novinových titulků – často vyvolávajících kontroverzi – a výraz „Banting“, který původně vznikl v 19. století, se vrátil do moderního slovníku. Najednou začaly po celé zemi vznikat Banting podpůrné skupiny, online Banting programy (včetně toho našeho), Banting menu, a dokonce i celé bantingové restaurace. Desítky tisíc Jihoafričanů měnily své zdraví k lepšímu změnou ve svém stravování. A *Revoluce v opravdovém jídle* byla vydána v dalších 21 zemích po celém světě.

Úspěch *Revoluce v opravdovém jídle* nás v mnohém překvapil a museli jsme si připomenout, že něčeho takového jsme přesně chtěli dosáhnout: opravdu se snažíme začít – a udržet – revoluci ve stravování. Takže jaký bude náš další krok?

Chtěli jsme samozřejmě dál bojovat za dobré tuky, v čemž také pokračujeme na realmealrevolution.com a se skvělými výsledky. Ale pokud chceme dosáhnout opravdového a dlouhodobého výsledku – s ohledem na fakt, že naším skromným cílem je vyléčit svět z obezity a s ní souvisejícími nemocemi – musíme na to jít chytře. Potřebujeme spíše než k léku přistoupit k prevenci.

Spíš než se (jen) snažit

přeměnit nezdravé lidi
s nadváhou v hubenější
a zdravější verze jich samých,
nebylo

by lepší se postarat o to, aby se do bodu nadváhy
a špatného zdraví vůbec nedostali?

Proto také vznikla kniha *Super jídlo pro superděti*. Kniha, která – doufáme – pomůže přivést děti po celém světě na cestu k celoživotnímu zdraví. Viděli jsme tolik dospělých

lidí, kteří díky této stravě v posledním roce a půl prošli tolika změnami – shodili desítky kilogramů, po letech s nemocí se cítili jako znovuzrození a plní energie, běhali i jezdili na kole rychleji než kdy dříve. Naším cílem je zabránit tomu, aby si budoucí generace musely procházet tímto problémem. Spíš chceme, aby z nich už od počátku rostly zdravé a šťastné děti, kterými si také zaslouží být.

JONNO, KATE A PLECHOVKA KOLY

Ten určující moment, kdy jsem si uvědomil základní myšlenku *Super jídla pro superděti*, přišel vcelku krátce po začátku práce na této knize. Se svou ženou Kate jsme šli tehdy do nemocnice na ultrazvuk našeho prvního dítěte ve 13. týdnu těhotenství. Když se naše malá holčička (tehdy v bříšku spala) odmítla předvést naší ultrasonografce, ta navrhla, ať si Kate vypije krapet Coca-Coly, abychom to trochu rozhýbali. *Zajímavá rada od doktora*, říkali jsme si, ale doktorka si trvala na svém a tvrdila, že je to jediný způsob, jak dostat dítě do správné pozice na ultrazvuk.

Kate vypila jen pár loků, ale reakce byla ohromující. Během pár minut začala naše holčička dovádět, točit se v bříše dokola a odrážet se od stěn, prakticky podala svůj životní výkon. A ač bylo fantastické vidět své budoucí dítě trochu aktivní, nedovedl jsem přestat myslet na to, že: nasycená voda smíchaná s cukrem, trochou kofeinu a dalšími přísadami dokáže tohle?

Vzal jsem si z toho následující:

**Nenarozené dítě má nával,
když si jeho matka
dá jen pár loků perlivé limonády,
který se dá srovnat s tím,
když si dospělý člověk vezme dávku
PRVOTŘÍDNÍ DROGY.**

Tehdy mi došlo, jak moc citlivý je plod na to, co jeho matka jí a pije. A jak citlivé musejí být naše děti na to, co jedí a pijí. Něco jsem s tím musel udělat!

– JONNO PROUDFOOT

ZLATÉ PRAVIDLO ČÍSLO 3: JEN TO OPRAVDOVÉ!

Opravdové, nezpracované potraviny jsou základem zdravé stravy. Tohle pravidlo je přesně přeneseno z *Revoluce v opravdovém jídle*, ale tady je snad ještě důležitější kvůli všudypřítomnému vlivu hotových jídel na dětskou výživu. Víme, jak těžké může být vyvíjet snahu, abyste od základu všechno vařili sami pro sebe, natož pro své děti. Nedělali bychom z toho pravidla zlaté, kdybychom nebyli přesvědčeni o jeho podstatnosti.

Průmyslově zpracované potraviny cílené na děti jsou plné všech špatných věcí, kterým se tak hodně snažíme vyhnout, hlavně cukru, rafinovaných sacharidů a sacharidů všeobecně. Krom toho obsahují barviva, která se postarají o to, že jsou kukuřičné lupínky zářivě žluté, zmrzlina neonově růžová. Obsahují dochucovadla, stabilizátory, glazuru, prostředky pro udržení barev, zvlhčovačla, konzervační látky, zahušťovadla a sladidla, přičemž většina z nich je na seznamu složek uvedena spíš pomocí kódů a ne svých jmen. A žádné z nich by rozhodně neměly procházet tělem dítěte.

Pokud jsme kdy měli právo vytáhnout na vás kartu pocitu viny, tak je to teď: vaše děti si zaslouží něco lepšího.

Jak nakupovat opravdové jídlo

Ideální je při vaření používat čerstvé ingredience, které jste koupili ten den. To se ale může prodražit a časově protáhnout, stejně tak je to nepraktické, obzvlášť když žijete celou rodinu. Tady máte dvě pomůcky.

- **Vařte větší množství a zbytek zamrazte.** Mnohé recepty v této knize jsou navrženy tak, aby chutnaly dobře i po rozmražení, takže zabijte dvě jídla jedním hrncem tak často, jak můžete: zdvojnásobte množství ingrediencí a máte jídlo na dnes večer, ale i na večeri za pár týdnů. Pokud můžete, vyhradte si časový blok na vaření, aby se vám povedlo udělat víc jídel najednou, třeba v sobotu ráno. Tento postup je obzvlášť užitečný u jídel jako boloňská omáčka, ratatouille a další omáčky, které se dají pro rychlé použití zamrazit na porce (viz Základy do kuchyně od str. 290).
- **Nakupujte chytře.** Časté výlety do supermarketu na poslední chvíli jsou jasnou cestou k tomu, abyste přicházeli o peníze i čas. Pravděpodobně budou mít za výsledek i to, že zase propadnete pohodlným hotovým jídlům. Zorganizujte se. Promyslete si svá jídla dopředu. Vytvořte si týdenní jídelníček a zkuste v rámci jednoho nákupu pořídit co nejvíc potřebných ingrediencí.

Tady jsou naše další extra tipy. Zkuste:

Nakupovat bez dětí. Tahle rada se pojí s výše zmíněným bodem a vždycky není praktická, ale rozhodně ji doporučujeme. Děti se při nejmenším rychle a jednoduše rozptýlí, a pokud děláte velký nákup, je tu možnost, že najdou spoustu způsobů, jak rozptýlit i vás. Pokud nakupujete jen ve spěchu, abyste už byli u kasy, začnete kupovat špatné (čtete: hotové, nezdravé) věci.

A když už se bavíme o pokladnách, nezapomeňte na všechny ty sladkosti a lahůdky, které tam čekají na vaše pozorné a hladové dítě jako pokušení... Vyžaduje to obrovské rodičovské schopnosti, abyste zvládli vystát frontu vedle stěny plné čokolády a sladkostí a nepodlehli prosícím nářkům „Můžu si dát čokošku? Můžu si dát čokošku? Můžu si dát čokošku?“. Radši se tomu problému zkuste rovnou vyhnout.

Zjistěte si informace o svém jídle. Odkud pochází? Jak bylo pěstováno? Moderní supermarkety se postaraly o to, aby nás přiblížily k (vakuum zabalenému) jídlu, a ačkoli mají své místo, doporučujeme vám přesunout se zpátky do specializovaných obchodů. Kdykoli můžete – a v dnešní době už je to zase trochu jednodušší – zkuste nakupovat v potravinách, u řezníka, v rybárně. A mluvte s nimi o potravinách, které kupujete. Tohle samozřejmě není pro zaneprázdněné rodiče praktické, v kterémžto případě se pokuste chodit do supermarketů, které mají specializovaná oddělení. Pokud je v nich řezník, který maso namele před vámi, nebo vám nakrájí filety z ryb, je to velký rozdíl.

Kupujte místní potraviny. Je to levnější a udržitelnější.

Kupujte sezónní potraviny. Jahody v létě, švestky na podzim. Tohle je další logický krok po nakupování v místě bydliště; zase je to levnější a udržitelnější, a navíc je to kvalitnější.

Kupujte potraviny bio a z volného výběhu. Obzvláště co se týká vajec a kuřat. Jsou zdravější a opravdu i chutnají lépe (skutečná bio vejce jsou úžasná!), takže pokud to zvládne váš rozpočet, udělejte to.

Kupujte bio maso. Ze zvířat krmených trávou, ne zrním. Vyvarujte se masům a párkům, které jsou zpracované, sušené cukrem, nebo obsahují zrna, barviva a pochybné konzervační látky.

Kupujte čerstvé ryby. Ujistěte se, že jsou lovené udržitelným způsobem a chlazené po celou dobu přepravy.

Kupujte plnotučné mléčné produkty. Mléko, jogurt a sýry jsou tak obecně zdravější (a podle nás i chutnější). Nejlepší mléčné produkty jsou od bio krav z volného výběhu.

Pěstujte si svoje vlastní jídlo! Mrkve, špenát, řepa, zelí, salát a spousta bylinek, to všechno roste jako plevel. Zasaďte si je na zahrádce nebo použijte květináče a zapojte své děti. Naučíte je o skutečném jídle, zodpovědnosti a udržitelnosti.

Vzdělávejte sebe i své děti. A uvědomte si, že informace jsou neustále nové, takže se nikdy nepřestávejte učit.

STŘÍBRNÁ PRAVIDLA

Revoluce v dětské výživě Tima Noakese, která začíná na str. 303, je plná nejnovějších zpráv z oblasti dětské výživy. Každý rodič by si ji měl přečíst, aby byl v obraze (prosím, udělejte to). Pro rychlé shrnutí ale uvádíme klíčové body, o nichž si myslíme, že by měly být zmíněny hned na začátku. U každého uvádíme stránky, pokud si o tématu chcete přečíst víc.

Nadro je skutečně nejlepší. Debata na téma kojení versus umělá výživa je často emocionální a kontroverzní; z důvodů, které přesahují výživu. Ale věda a globálně rozšířená rady týkající se kojení nenechávají žádný prostor pochybnostem: mateřské mléko poskytuje oproti dětským krmivům nadřazenou výživu. Z čistě nutričního hlediska vám velmi doporučujeme výhradně kojit do období 4 – 6 měsíců a potom kojit v kombinaci s jídly až do věku 2 let nebo i déle.

Z fyziologického hlediska se domníváme, že by většina matek měla být schopna úspěšně kojit. I přesto ale víme, že kojení může být pro některé matky problematické a časem se může stát logisticky obtížné pro matky, které pracují. Takže ačkoli důrazně doporučujeme kojení, samozřejmě existují i jiné faktory nesouvisející s výživou, které je třeba zvážit.

Čtěte od stran 42 a 311 a konkrétně na str. 319.

Při odstavení přejděte na skutečné jídlo, ať už ve formě pyré nebo ne. Historie výroby komerční dětské stravy je v nejlepším případě pochybná a my jako vždy věříme, že skutečné potraviny pokaždé porazí to, co jíte ze sklenice. V dnešní době existuje silné hnutí usilující o návrat k metodě přechodu vedeného dítětem (BLW), která přeskakuje dnes tradiční fázi příkrmů a podporuje přímý přechod od mateřského mléka k jednoduše stravitelným celým potravinám (v kombinaci s mlékem). Vidíme v tom přínos, nicméně máme určité výhrady; výsledkem tedy je, že jako dobrý kompromis navrhujeme kombinaci nekomerčních příkrmů a přechodu vedeného dítětem. V každém případě jde o typ a kvalitu potravin, které dětem při tomto přechodu dáváte, než o formu, v níž je podáváte. To má zásadní vliv na krátkodobé i dlouhodobé zdraví.

Více si přečtete od strany 68 a 340.

Před dovršením věku 2 let nepřecházejte na vegetariánskou stravu. I v pozdějších letech buďte ohledně vegetariánství ostražití. První dva roky života dítěte jsou obzvláště podstatné pro vývoj mozku a určité bílkoviny, tuky, minerály (zejména železo a zinek) a vitamíny jsou v tomto období nezbytné. Vědecké důkazy hovoří jasně. Děti, které přejdou na výživově bohatou stravu s potravinami jako maso a vejce, mají výhodu před těmi, které přecházejí na méně výživné potraviny. V tomto bodě vám tedy nedoporučujeme přecházet na dětskou stravu založenou na rostlinném základě. Ve skutečnosti doporučujeme, aby se těhotné ženy i děti celkově vyhnuly vegetariánské (a rozhodně veganské) stravě.

Přečtěte si více od str. 328.

Dávejte si pozor na mléčné produkty. Důrazně doporučujeme (plnotučné) mléčné produkty pro děti, protože nabízejí řadu nutričních benefitů. Ale u některých lidí mají mléčné produkty negativní účinek na zdraví (i u dospělých). U těch, kteří nejsou schopni zpracovat laktózu; cukr, který se nachází v mléce. V důsledku toho vám doporučujeme, abyste měli pod dohledem konzumaci mléka u vašeho dítěte, jelikož může být příčinou potenciálních problémů, jako je nadýmání, průjem, křeče, nebo jiných trávicích problémů.

Přečtěte si více na str. 144.

Bud'te zvláště opatrní v případě obilovin. Druhé zlaté pravidlo říká *žádné rafinované sacharidy*, ale my nejsme úplně přesvědčení ani o obilovinách všeobecně, ať už jsou „celozrnné“ nebo ne. Celiakie, reakce na konzumaci lepku obsaženého v pšenici, ječmeni a žitě, už je poměrně dobře známou nemocí, zatímco neceliakální nesnášenlivost lepku se stává stále více uznávaným problémem. Doporučujeme vám vyhnout se obilí bohatému na lepek, pokud je to možné. Jako náhradní varianty můžete zvolit varianty bez lepku jako oves, pohanka, proso a quinoa.

Přečtěte si více od str. 306 a konkrétně str. 335.

Pozorně své děti sledujte. Souvisí to s předchozím bodem a touto knihou obecně a možná se to bude zdát jako základ rodičovství: všimněte si toho, jaký má vaše dítě vztah k jídlu. Jak jí, co rádo jí a jak na určité potraviny reaguje? Ideální by bylo, kdyby jedlo skvěle vyváženou stravu, která uspokojí jeho zdravotní potřeby (a stejně tak i chuťové pohárky). Ale tak to vždycky být nemusí, takže dávejte pozor na potenciální nedostatky, které se mohou v různých fázích vývoje vyskytnout. A co je nejdůležitější, dávejte pozor na včasné ukazatele inzulinové rezistence, které budou uvedeny později.

Viz str. 344.

VÁŠ SUPERCÍL

Tahle kniha není o tom, abyste své děti donutili jíst dietně, aby zhubly; je o tom, abyste z nich vychovali co nejzdravější lidi, kterými pak také do konce svého života zůstanou. Díky tomu, že je naučíte správně jíst. Představte si, že jednou vyrostou a nebudou mít chuť na jídla, která lidem ničí zdraví (limonády, sladkosti, nezdravé jídlo, mohli bychom pokračovat) – ne proto, že byste jim odepírali potěšení z jídla, ale proto, že jim tato potěšení jinak nastavíte.

Naším hlavním cílem je, aby děti na celém světě jedly zdravě, aby si opravdu pochutnaly na tom, co jedí, a aby se naučily něco o tom, co poskytují svému tělu, a tím pádem se na své cestě do dospělosti vydaly cestou k dobrému zdraví a ne k chronickým onemocněním. Pokud jim poskytneme takovou příležitost, budou létat!

MIMOŘÁDNÉ MAMIKY

Super jídla pro období od

*těhotenství až
po 6 měsíců*



ASIJSKÝ KUŘECÍ BUJÓN SE ZÁZVOREM



Na 6 porcí
Čas na přípravu: 30 minut
Čas na vaření: 30 minut

Tenhle recept se možná bude zdát trochu složitý, ale ve skutečnosti je jednoduchý, zvláště pokud máte v lednici nebo mrazáku domácí kuřecí vývar. Je to lehké jídlo, čerstvé a skvěle výživné. Pokud máte chuť, můžete do něj přidat víc zeleniny a potom už si jen nalijte obrovskou misku a pusťte se do toho.

Na vývar:

- 10 cm čerstvého zázvoru, neloupaného
- 1,5 litru kuřecího vývaru
- 3 kuřecí stehna
- 1 lžice semínek koriandru
- 4 celé hřebíčky
- 3 lžice rybí omáčky
- 1 hrst čerstvého koriandru

Do misky:

- 2 hrnky (200 g) fazolových výhonků
- ½ cibule, nakrájené na tenké plátky
a namočené ve studené vodě na
30 minut, okapané
- 3 jarní cibulky, pouze zelená část, nejemno
nakrájená
- 2 mrkve, oloupané a nakrájené na proužky
- 5cm kousek zázvoru, oloupaný
a nastrouhaný
- 10 – 12 snítek máty
- 10 – 12 snítek thajské bazalky
- 12 – 15 čerstvých lístků koriandru
- 2 – 3 limetky, nakrájené na měsíčky
- 2 – 3 čili papričky, nejemno nakrájené

PŘÍPRAVA VÝVARU:

- Zázvor podélně rozřízněte, lehce ho zmáčkněte plochou stranou šéfkuchařského nože a odložte na stranu.
- Nalejte kuřecí vývar do hrnce a přidejte kousky kuřete, koření, zázvor, rybí omáčku a koriandr. Přiveďte k varu na velkém plameni a potom plamen snižte, aby polévka mírně bublala.
- Vařte bez pokličky asi 25 – 30 minut, dokud není kuře uvařené.
- Vyndejte z hrnce kuře a nechte ho vychladnout. Mezitím nechte vývar na mírném plameni probublávat.

PŘÍPRAVA MISEK:

- Opatrně natrhejte kuře a odložte na stranu.
- Porci fazolových výhonků a natrhaného kuřete položte na dno každé misky. Na to položte kopeček nejemno nakrájené cibule a mrkve a doprostřed nasype jarní cibulku, zázvor a bylinky.
- Vývar scedte mušelínovou látkou nebo přes velice jemné sítko.
- Dochutě extra rybí omáčkou a podle chuti čerstvou limetkou.
- Do každé misky nalejte naběračkou asi 2 hrnky (500 ml) horkého kuřecího bujónu a tekutinu rovnoměrně rozprostřete, aby se zahřály všechny ingredience. Okamžitě servírujte s čerstvou limetkou a trochou nakrájeného chilli pro chuť.

ZÁZVOR V TOMHLE RECEPTU VÁM POMŮŽE S TOU OŠKLIVOU RANNÍ NEVOLNOSTÍ



ZÁZVOROVÉ OVESNÉ SUŠENKY



Na 20 sušenek
Čas na přípravu: 20 minut
Čas na pečení: 25 minut

Jak už jsme zmiňovali, zázvor je skvělým přírodním lékem na pocity zvracení a ranní nevolnost. V tomhle případě tu máte svačinku, kterou si můžete připravit dopředu a využít ji ve vteřince – což je občas jediný čas, který na záchranu máte!

1 a ½ hrnku (135 g) bio ovesných vloček
½ hrnku (55 g) nasekaných mandlí
½ hrnku (40 g) strouhaného kokosu
1 lžička mletého zázvoru
½ lžičky mleté skořice
¼ lžičky nastrohaného muškátového
oříšku
2 a ½ lžice kokosového oleje nebo másla
2 lžice raw medu (nemusí být)
1 lžička vanilkového extraktu, nebo
½ lžičky vanilkové pasty
1 – 2 lžice mléka

- Předehřejte troubu na 150°C.
- V kuchyňském robotu smíchejte ovesné vločky, nasekané mandle, strouhaný kokos a koření s kokosovým olejem nebo máslem, medem a vanilkou. Mixujte asi 15 vteřin.
- Přidejte mléko a znovu rozmixujte.
- Na dva plechy si připravte silikonovou podložku a z těsta si uválejte 20 malých kuliček.
- Kuličky rozložte na plechy a trochu je rozplácněte. Ujistěte se, že máte mezi sušenkami dost prostoru.
- Pečte 25 minut, dokud nezezlátnou.
- Před snědením je nechte úplně vychladnout.

**NOSTE S SEBOU V KABELCE VŽDYCKY
PÁR SUŠENEK JAKO NOUZOVOU
ZÁSOBU PRO PŘÍPAD PŘEKVAPIVÉHO
ÚTOKU NEVOLNOSTI**



PERFEKTNÍ PŘECHOD

Super jídla pro věk

6 - 12 měsíců



DĚTSKÁ BOLOŇSKÁ OMÁČKA S KVĚTÁKOVÝM PYRÉ.....Na 6 porcí

Boloňská omáčka je takové tradiční pohodové jídlo a jde o skvělý první recept pro vaše dítě. Je skvělá na zmrazení a můžete ji zamíchat s celou řadou zeleniny. Dá se taky trochu poupravit a potom ji může jíst celá vaše rodina. Udělejte si jí velké množství a budete ji mít vždycky po ruce na přípravu rychlého jídla.

Na omáčku:

- 2 lžíce másla
- 1 velká cibule, oloupaná a najemno nakrájená
- 1 stroužek česneku, drcený
- 2 střední mrkve, oloupané a nastrouhané
- 1 řapík celeru, najemno nakrájený
- 200 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce rajčatové pasty
- 5 rajčat, bez slupky a nakrájených
- 200 ml kuřecího vývaru
- 1 bobkový list

Na květákové pyrě:

- voda na vaření
- 450 g květáku, rozlámaného na růžičky
- 3 lžíce másla

PŘÍPRAVA OMÁČKY

- V hrnci rozpustíte máslo a jemně orestujete cibuli, česnek, mrkev a celer, dokud nezměknou.
- Zvyšte plamen a přidejte mleté hovězí. Smažte, dokud maso nezhnědne, občas ho promíchejte, aby se neproměnilo v masové kuličky.
- Otočte plamen na nižší stupeň a přidejte rajčatovou pastu, rajčata, vývar a bobkový list. Zvyšte teplotu a nechte 30 minut probublávat. Zatímco se omáčka vaří, připravte si květákové pyrě.
- Vyndejte bobkový list a pomocí rotačního nebo jiného mixéru rozmixujte na vhodnou konzistenci.
- Jednu porci si nechte na teď a zbytek zamrazte na později.

PŘÍPRAVA KVĚTÁKOVÉHO PYRÉ

- Vodu nalijte do hrnce a přiveďte k varu, přidejte květák a vařte 8 minut, dokud květák nezměkne. Dobře okapejte a osušte.
- Přidejte máslo a pomocí tyčového mixéru rozmixujte na jemné pyrě.
- Jednu porci si nechte na teď a zbytek zamrazte pro pozdější použití.
- Boloňskou omáčku servírujte na květákovém pyrě.





DUŠENÉ MASO SE ZELENINOU Na 8 porcí

Skvělý recept s kuřecím masem. Zázvor mu přidává novou úroveň chuti a je skvělým způsobem, jak vaše dítě seznámit se zajímavými chutěmi a kořením. Použili jsme kuřecí stehna, protože mají vyšší obsah zdravých tuků a železa, ale můžete použít i kuřecí prsa. Pamatujte jen na to, že ta se vaří rychleji, takže tomu upravíte čas.

2 lžíce másla
1 malá cibule, najemno nakrájená
½ lžičky čerstvého nastrohaného zázvoru
200 g oloupané a nastrohané máslové dýně
100 g oloupané a najemno nakrájené mrkve
150 ml kuřecího vývaru
100 g kuřecích stehen bez kosti na čtvrtky
½ hrnku (75 g) čerstvého hrášku

- V hrnci rozpustíte máslo a najemno orestujete cibulku a zázvor, dokud nezměknou.
- Přidejte máslovou dýni, mrkev a vývar a nechte s pokličkou probublávat 10 minut.
- Přidejte kuře a hrášek a vařte na mírném plameni asi dalších 10 minut.
- Nalijte vše do kuchyňského robotu a namixujte do požadované konzistence nebo rozmačkejte pomocí šťouchadla. Případně jednoduše nakrájejte jídlo na menší kousky, pokud chcete dosáhnout hrubší struktury.
- Jednu porci si nechte na teď a zbytek zamrazte do kostek na později.



RYBÍ A BROKOLICOVÝ KOLÁČ SE ZDOBENÍM ZE SÝRA A BATÁTŮ Na 8 porcí

Tohle je recept navržený pro rostoucí miminko, ale pokud se připraví na větší kousky, je to perfektní večeře pro celou rodinu. Pro víc zeleniny přidejte trochu špenátu.

NA KOLÁČ:

2 lžíce másla
1 cibule, najemno nakrájená
1 mrkev, oloupaná a nastrohaná
150 g brokolice, nakrájené
1 pórek, najemno nakrájený
1 bobkový list
200 g bílé ryby (štikozubec nebo udržitelněji treska) – filety, bez kůže a kostí, na kostičky nakrájené
100 g filetu z lososa nebo pstruha, bez kůže a kostí, nakrájené na kostičky
150 ml smetany nebo zeleninového vývaru
1 lžička nasekané petržele

Na topping:

500 g oloupaných a na kostičky nakrájených batátů
voda na vaření
2 lžíce másla
50 g strouhaného jemného čedaru

PŘÍPRAVA KOLÁČE:

- Na pánvi rozpusťte máslo a jemně osmahněte cibulku, mrkev, brokolici a pórek s bobkovým listem, dokud nezměknou.
- Přidejte rybu a smetanu/vývar a nechte 8 minut bublat, dokud se ryba neuvaří, ale pořad není měkká. Vmíchejte petržel.
- Odstraňte bobkový list a rozmixujte nebo rozmačkejte, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

PŘÍPRAVA TOPPINGU

- Uvařte batáty, dokud nezměknou. Osušte a rozmixujte s máslem, dokud nevznikne jemné pyrė.
- Vmíchejte sýr.

KONEČNÉ SKLÁDÁNÍ

- Rybí směs vložte do nádobíček vhodných na zamražení a přidejte topping ze sladkých brambor.
- Jednu porci si nechte na teď a zbytek zamrazte na později.

BÁJEČNÁ BATOLATA

Superjídlo pro věk

1 - 3 roky



KOKOSOVÉ KUŘECÍ STRIPSY S BATÁTOVÝMI HRANOLKY



Na 4 porce
Čas na přípravu: 20 minut
Čas na vaření: 30 minut

Tyhle hranolky ze sladkých brambor vám pravděpodobně zmizí, ani nemrknete. Tak si jich připravte víc, než podle vás potřebujete. Stejně tak lahodné jsou i kokosové kuřecí stripsy a sloužit můžou i jako výborný základ, který můžete jednoduše přidat do salátu nebo jen podávat se zeleninkou.

Na hranolky:

2 velké batáty, nakrájené na hranolky
2 lžíce rozpuštěného kokosového oleje
špetka soli k dochucení
domácí majonéza na podávání (str. 301)

Na kuřecí stripsy:

½ hrnku (60 g) kokosové mouky
2 vajíčka našlehaná
1 hrnek (80 g) strouhaného kokosu
kokosový olej na smažení
2 kuřecí prsa nakrájená podélně na proužky široké 1 cm

JAK NA HRANOLKY:

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Na pečicí plech si připravte silikonový pečicí papír. Batáty rozmístěte na plech a potřete kokosovým olejem.
- Pečte asi 20 minut, dokud nezačnou hnědnout, potom je přetočte a pečte dalších 10 minut.
- Posolte je a hned podávejte.

JAK NA KUŘECÍ STRIPSY:

- Kokosovou mouku, šlehaná vejce a strouhaný kokos si připravte do tří misek jako na trojobal. Nejdřív ponořte stripsy do kokosové mouky, potom vajíčka a nakonec strouhaného kokosu.
- Rozehřejte si na pánvi kokosový olej a na středním plameni smažte kuřecí stripsy, dokud nezezlátnou.
- Podávejte s domácí majonézou a hranolky ze sladkých brambor.



DOKONALÉ DĚTI

Superjídlo pro věk

3 - 13 let



LANCASHIRSKÝ HORKÝ HRNEC S KŘUPAVÝMI BRAMBORAMI



Na 4 porce

Čas na přípravu: 25 minut

Čas na vaření: 2 a ½ hodiny

Tahle bohatá a delikátní kreace je naší odpovědí na otázku hřejivého zimního koláče. Nejde ale uspěchat, tak ji nechte mírně probublávat, zatímco budete i s dítětem pokračovat ve svém denním režimu. Ledvinky jsou vysoce doporučenou superpotravinou pro rostoucí děti, ale nechutnají úplně každému, takže pokud chcete, můžete je vynechat.

1,2 kg jehněčího krku, nakrájeného na plátky
sůl a pepř
4 lžíce másla a/nebo sádla
4 jehněčí ledvinky, bez kůže, žláz a nečistot, nakrájené na malé kousíčky (volitelné)
500 g cibule, oloupané a rozčtvrcené
850 ml hovězího vývaru
2 lžičky worcesterové omáčky
1 bobkový list
3 snítky čerstvého tymiánu
500 g batátů, oloupaných a nakrájených na tenké plátky
rozpuštěné máslo na potírání

- Předehřejte troubu na 160 °C.
- Okořeňte jehněčí maso solí a pepřem.
- Máslo rozehřejte ve velké hluboké pánvi a osmažte maso dohněda, vždy po pár kouscích a smažte dozlatova ze všech stran. Dejte maso na stranu a to samé opakujte s ledvinkami.
- Zahřejte široký pekáč, přidejte trochu másla a/nebo sádla a pomalu osmahněte cibuli dozlatova a dokud nezměkne.
- Přidejte maso a všechno pořádně promíchejte.
- Pomalu přilévejte vývar a worcester. Přidejte bobkový list a čerstvý tymián a vše přiveďte k varu. Na mírném plameni nechte 1 a 1/2 hodiny probublávat, dokud maso nezměkne a omáčka nezhoustne. Dochutěte solí a pepřem.
- Sladké brambory uspořádejte do kruhu navrch masa, jedna bude vždy překrývat tu další. Potřete rozpuštěným máslem a dochutěte solí a pepřem.
- Zakryjte pekáč těsným víkem a nechte na 30 minut v troubě.
- Sundejte víko, zvedněte stupeň trouby na 190 °C a vařte dalších 20 minut.
- Zapněte v troubě gril a grilujte asi minutu nebo dvě, aby byly brambory křupavé.
- Podávejte horké.

