



Barbora Charvátová

Máma v kuchyni 2

S CHUTÍ PRO MALÉ I VELKÉ

Bramborová kaše je vzhledem k použití mléka a másla vhodná od 1 roku. Menším dětem nabídněte jako přílohu samotné brambory.

Cibule je hůře stravitelná a může nadýmat, doporučuji od 1 roku.

Červená čočka je vhodná od 8 měsíců, stejně tak i zavedení lepku doporučuji někdy v tomto období. Dětem do 1 roku jídlo nesolíme a šetříme i s kořením.



Máma v kuchyni 2

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová

Máma v kuchyni 2 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Za partnerství v této kuchařce děkuji společnosti dm drogerie markt a jejich privátní značce biopotravín dmBio.

Produkty značky dmBio obsahují přísady a ingredience pocházející z ekologického zemědělství. Máte tak jistotu, že do svého těla nedáváte zbytečnou chemii. V nabídce značky dmBio naleznete také bezpečkové produkty, raw nebo superpotraviny. To vše ve vysoké kvalitě za nízkou cenu.

ÚVOD

Bez podpory, porozumění a lásky svého muže bych dnes nemohla být dobrou mámou jednoho dítěte a dvou kuchařek. Děkuji Ti za podporu a tuto knihu věnuji nejen Tobě, ale všem manželům, tatínkům, opěrným mužským bodům ženského světa.

Milá maminko, milý tatínku,

v ruce právě držíte miminko, jež je malým sourozencem prvního dílu stejnojmenné kuchařky z roku 2017. Zrovna jako ona, obsahuje i tato nová knížka sbírku receptů, které jsem tvořila s ohledem na vaše malé děti, ale pochutnáte si na nich stejně dobře i vy, dospělí. Všechny jsou z běžně dostupných surovin, vyzkoušené mnoha maminkami i jejich dětmi, a všechny zvládnete jednoduše a rychle tak, aby vám neubíraly čas na úkor dětí. Jsem si totiž vědoma toho, že čas strávený s dětmi je nejlepší investicí, jakou můžeme v životě učinit, a zároveň tak rychle utíká...

Pokud se společně setkáváme poprvé, prosím, pokračujte ve čtení následujících řádků, které vám představí, kdo vlastně jsem a jak s knihou správně pracovat. Pomohou vám také se základní orientací v dětské stravě i zařazováním jednotlivých potravin do dětského jídelníčku.

Jste-li již šťastnou majitelkou či majitelem prvního dílu kuchařky, není pro vás teoretický základ pravděpodobně žádnou novinkou, a můžete směle přeskočit k receptům a kouzlení ve vaší kuchyni.

Ať už patříte do kteréhokoliv tábora, přeji vám totéž, co bych do vínku přála i tomuto svému miminku: spoustu spokojených úsměvů malých strážníků a radost ze společně stráveného času při jídle i vaření.

OBSAH

ÚVODNÍ ČÁST

O autorce	11
O mně a mé cestě k vaření	13
Čím se řídím	14
Jak s knihou pracovat	15
Teoretická část	17

1. POLĚVKY

1.1 Bramborová krémová (od 6 měsíců)	27
1.2 Cuketová krémová (od 6 měsíců)	29
1.3 Batátovo-brokoliceová (od 6 měsíců)	31
1.4 Dýňová krémová s mrkví a cuketou (od 6 měsíců)	33
1.5 Fenyklovo-bramborová krémová (od 6 měsíců)	35
1.6 Polévka z červené řepy (od 6 měsíců)	37
1.7 Hráškovo-špenátová krémová (od 8 měsíců)	39

1.8 Brokolicovo-hrášková krémová (od 8 měsíců)	41
1.9 Italská polévka minestrone (od 1 roku)	43
1.10 Rajčatová s červenou čočkou (od 1 roku)	45
1.11 Fazolová s celerem a cuketou (od 1 roku)	47
1.12 Cizrnovo-batátová krémová (od 1 roku)	49
1.13 Topinamburovo-fazolová krémová (od 1 roku)	51

2. HLAVNÍ JÍDLA

2.1 Krůtí karbanátky s červenou řepou (od 6 měsíců)	55
2.2 Vepřové kostky s batátovo-petrželovou omáčkou (od 6 měsíců)	57
2.3 Těstoviny s mrkvovou omáčkou (od 7 měsíců)	59
2.4 Brokolicové rizoto s kuřecím masem (od 7 měsíců)	61
2.5 Pečené krůtí karbanátky (od 7 měsíců)	63
2.6 Sekaná s červenou čočkou a mrkví (od 8 měsíců)	65

2.7	Dušené hovězí s kapustičkami (od 9 měsíců)	67
2.8	Těstoviny s kedlubnovou omáčkou (od 1 roku)	69
2.9	Těstoviny s omáčkou z červené čočky (od 1 roku)	71
2.10	Těstovinový salát s avokádem a sýrem cottage (od 1 roku)	73
2.11	Špagetové muffiny (od 1 roku)	75
2.12	Zapečené těstoviny s květákem a tuňákem (od 1 roku)	77
2.13	Losos s mrkvovým pyré (od 1 roku)	79
2.14	Domácí rybí prsty (od 1 roku)	81
2.15	Treska v mandlové strouhance a odlehčený bramborový salát (od 1 roku)	83
2.16	Černá čočka s lučinou a zeleninou (od 1 roku)	85
2.17	Černá čočka s mletým masem (od 1 roku)	87
2.18	Bramborovo-čočkové placky (od 1 roku)	89
2.19	Bulgurové placky se sušenými rajčaty (od 1 roku)	91
2.20	Květákovno-celerové placky (od 1 roku)	93
2.21	Dušené hovězí s červenými paprikami (od 1 roku)	95
2.22	Zapečená ovesná kaše se sušenými rajčaty (od 1 roku)	97
2.23	Pečené kuřecí stripsy v kešu strouhance (od 2–3 let)	99

3. SVAČINY A MALÁ JÍDLA

3.1	Cuketové tyčinky (od 8 měsíců)	103
3.2	Cuketové bobíky (od 1 roku)	105
3.3	Skytarka (od 1 roku)	107
3.4	Pomazánka z červené řepy a černé čočky (od 1 roku)	109
3.5	Cuketovo-hráškový quiche (od 1 roku)	111
3.6	Slaný dýňový koláč (od 1 roku)	113
3.7	Květákové muffiny se skyrem (od 1 roku)	115
3.8	Sýrové lívance s bylinkovým tvarohem (od 1 roku)	117
3.9	Sýrové vafle se špenátem (od 1 roku)	119
3.10	Vajíčkovo-avokádová pomazánka (od 1 roku)	121
3.11	Hummus z červené čočky (od 2–3 let)	123

4. MLSÁNÍ

4.1	Quinoová kaše s jablky (od 6 měsíců)	127
4.2	Batátové sušenky (od 7 měsíců)	129
4.3	Knedlíčky z quinoj s borůvkovým přelivem (od 7 měsíců)	131
4.4	Banánové vafle bez cukru (od 8 měsíců)	133
4.5	Kuskusová kaše s banánem (od 8 měsíců)	135

4.6	Mugcake s lesním ovocem (od 8 měsíců)	137
4.7	Mrkvánky (od 8 měsíců)	139
4.8	Dýňové sušenky (od 9 měsíců)	141
4.9	Mugcake „štrúdl“ do hrníčku (od 9 měsíců)	143
4.10	Špaldové piškoty (od 1 roku)	145
4.11	Tvarohové knedlíky s vločkami (od 1 roku)	147
4.12	Skyrové šišky s ovocem (od 1 roku)	149
4.13	Jáhlový dezert s mascarpone (od 1 roku)	151
4.14	Pohankové rohlíčky (od 1 roku)	153
4.15	Cottage lívance (od 1 roku)	155
4.16	Cuketové šátečky s tvarohem (od 1 roku)	157
4.17	Cheesecake s vločkovým korpusem (od 1 roku)	159
4.18	Odlehčený krtek dort na plech (od 1 roku)	161
4.19	Celozrnné žitné perníčky (od 1 roku)	163
4.20	Čočkové sušenky (od 2–3 let)	165
4.21	Avokádový pudink s kešu (od 2–3 let)	167
4.22	Kešu krém s chia semínky a lesním ovocem (od 2–3 let)	169
4.23	Ořechovo-kakaová roláda bez mouky (od 2–3 let)	171

5. BONUSY

5.1	K Vánocům (špaldové linecké bez cukru)	175
5.2	K Velikonocům (mrkvový beránek)	177
5.3	K (nejen) prvním narozeninám (dort s jogurtovým krémem)	179
5.4	K uchování letních pokladů na slano (pesto)	181
5.5	K uchování letních pokladů na sladko (sirup)	183



O AUTORCE

Bc. BARBORA CHARVÁTOVÁ

- maminka šestileté Karolínky, milovnice dobrého jídla a vášnivá kuchařka
- autorka úspěšného blogu www.mamavkuchyni.cz, který nabízí recepty na jídla (nejen) pro malé děti
- lektorka vlastních kurzů, které se věnují stravování a vaření pro děti do 3 let
- lektorka školy „Zdravá 5“, prostřednictvím které se děti v mateřských i základních školách učí vztahu ke zdravému životnímu stylu, stravování i pohybu

KAROLÍNKA CHARVÁTOVÁ

- zvědavá holčička s téměř nulovým vztahem k jídlu, kterou maminka láskyplně tituluje „nežerka“, a přesně jí vděčí za všechny získané zkušenosti v oblasti dětské stravy a kuchařské kreativity
- milovnice ovoce, zeleniny, těstovin, vývarů a masa s velmi vytříbeným jazýčkem a dokonale propracovanou technikou kontroly výstupní kvality pokrmů
- maminčina aktivní kuchařská pomocnice a upřímná testovačka jejích receptů

ÚSPĚCHY BLOGU:

- 2. místo v anketě Mamablog roku 2016 v kategorii Extra
- 4. místo v anketě Bloggerka roku 2016 v kategorii Food
- 4. místo v anketě Foodblog roku 2016 v kategorii Hlasování veřejnosti
- 4. místo v anketě Bloggerka roku 2017 v kategorii Food
- 4. místo v anketě Mamablog roku 2018 v kategorii Lifestyle



O MNĚ A MĚ CESTĚ K VAŘENÍ

Jmenuji se Barbora a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, které volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nemám ráda polotovary a náhražky, oceňuji kvalitu a poctivost při vaření. Při výběru surovin se řídím hlavou, při vaření svým citem – a zatím mi to vychází.

Vaření vždy patřilo k mým velkým koníčkům. Na to dětské jsem se ale začala orientovat – jak jinak – až s příchodem naší holčičky. Začátek příkrmování jsem se snažila brát velmi zodpovědně, byla to významná událost v mém mateřském životě a chtěla jsem dát dceři ve stravě kvalitní základ, zvlášť s myšlenkou na to, že já sama jsem s váhou a stravovacím režimem už odmalička bojovala. A tak začala náležitá příprava. Pořídila jsem první dětskou kuchařku a začala pročitat informace. Postupně jsem proměnila jídelníček celé rodině. Jak šel čas a dcera rostla, začaly se nevhledné kašičky měnit v krásná barevná jídla a mě popadla kuchařská vášeň. ☺

Začala jsem jít i fotografovat a sdílet je se stejně zapálenými kuchaři prostřednictvím sociálních sítí. Postupem času jsem se zdokonalila také v technice focení, až se i to stalo mým velkým koníčkem. Ačkoliv inspirace na jídla pro dospělé jsem kolem sebe měla nepočítaně, nápadů na ta dětská bylo stále jen velmi málo. Rozhodla jsem se tedy, že vezmu vše do vlastních rukou, a založila jsem facebookovou skupinu o vaření pro malé děti, ve které jsem se sešla s celou řadou stejně smýšlejících maminek. Příspěvků se objevilo mnoho a žádostí o recepty také, a tak během jednoho večera, víceméně spontánně a bez většího rozmyslu, vznikl **blog Máma v kuchyni**. Dnes již žije daleko více veřejným životem mimo skupinu, pro kterou byl původně vytvořen, avšak srdcem jej stále píšu především pro tuto část svých čtenářek, se kterými jsem v pravidelném přátelském kontaktu, a možná právě proto má takové svoje osobní kouzlo a lidé si ho oblíbili. Kniha navazuje na jeho úspěch, a je tedy další zastávkou na cestě mé lásky k vaření. Věřím, že není rozhodně konečnou, neboť úspěch a pochvaly všech maminek, které mé recepty vaří a píšou mi krásné vzkazy o tom, jak jejich dětem chutná, jak se naučily vařit zdravě a jak se i jejich manželé spokojeně usazují k obědu, mě žene dál a dál. Jednou se třeba splní i můj největší sen – mít vlastní restauraci s přátelským přístupem k dětem a jejich malým talířkům.

ČÍM SE ŘÍDÍM

Než se mojí prací na plný úvazek stalo rodičovství, vystudovala jsem ekonomii. Obor je to na hony vzdálený tomu, abych mohla do detailu rozumět lidskému tělu a stravování malých dětí, a musela jsem si tedy informace doplnit. V úplných začátcích se mi stal oporou web www.kojeni.net, portál paní Jiřiny Mrázkové, zkušené laktační poradkyně, která je sama dvojnásobnou maminkou a stravování malých dětí se dlouhodobě aktivně věnuje. Za něj a inspiraci tam uvedenou bych jí ráda alespoň touto cestou poděkovala. V dalším kroku jsem se musela spolehnout na informace, které jsem načerpala čtením mnoha různých článků napříč všemi možnými zdroji, absolvovala jsem i různé vzdělávací kurzy zaměřené na děti a stravu, pravidelně navštěvuji přednášky a konference, školím se.

Kromě psaní blogu působím také jako lektorka výukových programů školy Zdravá 5, kterou organizuje Nadační fond Albert a s nimiž cestuji za dětmi do základních a mateřských škol. Cílem programu je vzbudit v dětech zájem o zdravý životní styl, stravování a pohyb. Tuto práci považuji tak trošku za své poslání a velmi mě naplňuje. V rámci vzdělávání se v tomto oboru absolvuji pravidelná školení a pomáhám i při inovaci programu jako takového.

Kromě dětí celé škály věku se setkávám také s maminkami – a to na vlastních kurzech o stravování malých dětí, které už několik let úspěšně pořádám napříč celou republikou. Kurzy se snažím stavět teoreticky i prakticky zároveň, aby maminky, které je navštíví, dostaly i celou řadu informací, která obecné poučky převést do kuchařské praxe. Kurzy jsou hodnoceny velmi pozitivně, a i když je pořádám už léta, ještě jsem nedostala žádnou negativní referenci. Jejich aktuální nabídku s podrobnými informacemi vždy najdete na mém webu v záložce Kurzy.

I přes výše uvedené bych chtěla upozornit, že nejsem výživový odborník. Jsem zapálená kuchařka a máma, která se snaží být zodpovědná v oblasti stravování svého dítěte. Veškeré poznatky v této knize jsou tedy mémi osobními názory, které jsem získala čtením odborných článků a také praxí vybudovanou díky tomu, že se dětskému vaření intenzivně věnuji a snažím se napomáhat tisícům maminek na svých kurzech, ve své facebookové skupině a na svém blogu.

JAK S KNIHOU PRACOVAT

Recepty jsou jednoduché, rychlé a z dostupných surovin. Podle mého názoru se jedná o tři nejdůležitější podmínky, které by měl recept splňovat, aby našel v rodině s malými dětmi uplatnění a úspěch. Jako máma totiž jistě chcete pro své dítě to nejlepší, zároveň se mu ale také chcete věnovat a ono samo nevydrží bez vaší pozornosti dlouho – potřebujete tedy vařit rychle a zároveň výživně.

Totéž platí i pro informační minimum, které ohledně stravování potřebujete vědět, a právě to najdete pod každým receptem v krátkých bodech nazvaných „dětská specifika“. Jde o stručné informace, které nezatíží dlouhým čtením, a přitom vám do začátku nabídnou stručný a jasný přehled.

Ačkoliv dětem do roka se nedoporučuje dochucovat jídlo solí ani dalším kořením, jsou tyto informace ve výčtu ingrediencí vždy vypsány, aby i maminka, která vaří totéž jídlo pro starší děti či dospělé, věděla, jak nejvhodněji pokrm dochutit. Díky tomu pak můžete jídlo nabídnout celé rodině.

Na detailní rozbor dětské stravy a postupů v příkrmování není dostatek prostoru, nicméně pro základní orientaci postačí následující tabulka, již jsem převzala z výše uvedených stránek a kterou také využívám jako pomůcku, když stanovuji vhodnost receptů. Vždy se řídím pouze složením jídla a surovinami, které obsahuje, nikoliv formou, v jaké se servíruje, či zdali je dítě v tom kterém věku schopno ji bez obav pozřít, neboť tato dovednost je silně individuální. Ač mnohá jídla po naservírování různě krájím, mačkám a míchám dohromady, mám za to, že i děti mají rády barvy, zajímavé tvary a mohou jíst i očima. Měli bychom jim to dopřát.

V dolní části receptu najdete také obrázek opičky s grafickým znázorněním základních použitých surovin. Rozverná opičí holčička může být společnicí pro vaše malé pomocníky v kuchyni, kteří díky jednoduchým piktogramům snadno rozeznají, jaké suroviny bude maminka při přípravě potřebovat, a mohou tak vařit s vámi, aniž by ještě uměli číst. Vaření je totiž prima zábava pro malé i velké.

Mou základní ambicí při psaní této knihy bylo, aby se dítěti dostalo zdravého a přitom lákavého jídla, aby maminka neměla příliš práce s vařením a ani černé svědomí vzhledem ke své linii a aby i tatínek jídlo spokojeně pochválil. ☺

	6 – 7 měsíců	7 – 8 měsíců	8 – 9 měsíců	9 – 12 měsíců	1 – 2 roky	2 – 3 roky	3 a více let
Zelenina	mrkev, brambory, cuketa, špenát, brokolice, dýně	fenykl, červená řepa, černý kořen, petržel, květák	zelený hrášek, kedluben, zelené saláty, čínské zelí, pórek	okurka, zelí, kapusta, baklažán, růžičková kapusta, patizón, kukuřice	paprika, rajčata, celer, ředkvičky, křen, kyselé zelí, řeřicha, bazalka, cibule, česnek		
Ovoce	banán, jablko, hruška, meruňka	borůvky, třešně, švestky, mirabelky, hrozny, meloun, avokádo			citrusové plody, kiwi, exotické ovoce (ananas, mango, fíky, datle), jahody, broskve, bobulovité plody – maliny, ostružiny, angrešt, rybíz		
Obilniny	kukuřice, rýže, pohanka, jáhly (proso), amaranth	oves, ječmen, žito, pšenice			cereálie	müsli	
Maso, uzeniny		libová masa – drůbeží maso – kachna, husa, kuře, krůta, králíci, jehněčí, telecí, hovězí		libová drůbeží šunka	ryby, libové vepřové maso	dary moře, játra	
Oleje a tuky	kvalitní rostlinné oleje – olivový, slunečnicový, kukuřičný			bezmléčný margarín, kousek másla			
Luštěniny			červená čočka	hrách, čočka, fazole	sója		
Mléko					kravské plnotučné mléko k přípravě pokrmů	kravské plnotučné mléko jako nápoj, sojové mléko	kravské polotučné mléko
Mléčné výrobky			bílý jogurt	žervé, lučina, kysané mléčné výrobky	tvaroh, smetana, pudink	tvrdé sýry	
Veje		žloutek			bílek		
Pečivo			křehký chlebík, suchar	chleba, rohlík – bílé i tmavé		vícezrnné pečivo	
Přílohy	brambory	rýže	těstoviny, kuskus, rýžové nudle		vaječné těstoviny, knedlíky	celozrnné těstoviny	
Nápoje	dětský čaj, bylinkové čaje – šajvěj, sléz, lipový květ, fenykl, černý bez, ovocné a zeleninové šťávy			ovocný čaj	černý, zelený čaj, bylinkové čaje – heřmánek aj., minerálky		
Ostatní			kmín		med, sůl a jemná koření v malém množství	mák, sezam a další semena	ořechy, exotická koření, kakao, houby

TEORETICKÁ ČÁST

Protože popsat ideální stravovací návyky v několika málo odstavcích je poměrně složité, omezíme se v této kapitole pouze na fakta a informace, které zkrátka potřebujete znát jako úplný základ. Těm, kteří se spokojí se základním povědomím, by měly stačit k jednoduché orientaci, a ti, kteří budou chtít jít v otázce dětské výživy hlouběji, získají kvalitní základ, na kterém budou moct dále stavět a své znalosti prohlubovat.

Pro jednoduchost celého povídání se odrazíme od tzv. teorie „zdravého talíře“. (V angličtině se pro ni nejčastěji používá výraz „healthy plate“ nebo „my plate“.) Jde o přehledné optické znázornění běžné porce jídla s ukázkou toho, kterak a především v jakém poměru ho na talíř poskládat, aby byla strava vyvážená.



Talíř je rozdělen na čtyři stejné části. Každá z nich má ve stravě svůj význam a každou z nich si jednotlivě rozebereme, včetně základních potravin, které do dané kategorie svým zařazením patří.