

edice PRO RODIČE



BAREVNÉ RECEPTY PRO MALÉ KUCHAŘE

Eva Gardošová



Nejjednodušší recepty pro nejmenší kuchaře

Náměty na narozeninovou párty

Koktejly a dobroty

Stolování

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Chtěla bych vyjádřit své díky všem, kteří se spolupodíleli
na sepsání této knihy receptů, zejména manželovi,
maminkám dětí z mateřské školy, paní učitelkám
i ostatním, kteří mi podali pomocnou ruku.*

Eva Gardošová

BAREVNÉ RECEPTY PRO MALÉ KUCHAŘE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou ????. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Fitznerová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 80 + 4 strany barevné obrazové přílohy
Vydání 1., 2005
Vytiskly tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2004
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1108-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6009-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Úvod	7
Stolování	9
Pohoda u stolu	9
Zásady správného stolování	9
Jak uspořádat narozeninovou oslavu	10
Několik rad pro malého stolovníka	10
Jednoduché recepty	12
Barevné nápoje	12
Ovocné saláty	19
Zeleninové saláty	26
Vaříme spolu	37
Babiččiny dobroty	37
Léčíme se s babičkou aneb 12 babiččinyých rad jak vyzrát nad nemocemi	46
To zvládnou se starším sourozencem	49
Pomůže mi maminka	61
Pár pochutin na závěr	68
Zdravé svačinky	68
Slavnostní menu na párty	72

Hlavním cílem při psaní této knihy bylo probudit zájem dětí o vaření. Recepty jsou velmi zjednodušené a osloví svojí barevností, jednoduchostí a rychlou přípravou. Samotný název pokrmu je pro děti motivační, protože se ztotožňuje s jejich pohledem na svět, estetickým vnímáním a fantazií.

K sepsání a dotvoření těchto jednoduchých receptů mě vedla i přirozená potřeba dětí společně něco vytvářet a spolupodílet se na přípravě jídel s dospělými, ať už jimi jsou pedagogové v mateřských školách, vychovatelé nebo rodiče. Vždyť zájem o jídlo u dítěte povzbudíte nejvíce tím, že mu dovolíte pomáhat s jeho přípravou.

Někdy se stane, že dítě náhle začne bez jakéhokoli důvodu odmítat jídlo, které dříve mělo rádo. To je ta pravá chvíle pro vás, kdy mu můžete nabídnout, aby si „samo“ připravilo pokrm, který si z kuchařky vybere. Určitě si zvolí takový recept, který upoutal jeho pozornost veselým názvem, netradiční úpravou či ozdobou, a to i přesto, že obsahuje takové ingredience, které by jindy odmítalo. Dítě si vyzkouší svoji zručnost při vaření, spolupodílí se na přípravě pokrmu a může sledovat, co do jídla patří. Pokud se takto aktivně účastní této kulinářské chvíle, sní s větší chutí jídlo, nad kterým by jinak ohrnovalo nosík a z mnoha důvodů jej odmítalo.

Ze své praxe učitelky v mateřské škole mám zkušenost, že se děti s velkým nadšením vrhají do takových činností, které jsou spíše výsadou dospělých, a pro ně tak představují něco výjimečného a nového.

Společné chvíle v rodinném kruhu jsou v dnešní uspěchané době vzácné. Myslím si, že při vaření se slučují dva významné momenty, které se nijak vzájemně neovlivňují. Děti emotivně prožívají vzácné chvíle porozumění v rozhovoru s dospělými, vnímají jejich blízkost a spokojeně tvoří něco skutečného. Vaří. Samy nebo společně s dospělými připravují jídlo, o kterém jsou přesvědčeny, že bude chutnat nejenom jim, ale i ostatním.

Pohoda u stolu

„Rozkoš z dobrého jídla náleží všem věkům, všem zemím a všem dobám a zůstává našťastí požitkem i tehdy, když už nás nemůže potěšit nic jiného...“

Tato slova užil francouzský šlechtic Jean Anthelme Brillat-Savarin a my s ním určitě budeme souhlasit.

Připomeňme si také, že se často říkává, že jíme i očima. Nezbytností tedy bude současně pěkný pohled na prostřený stůl. A o tom, že pohodu u stolu nevytvářejí jen rozmanité pochoutky, ale především my sami svým přístupem ke stolování, se již každý přesvědčil mnohokrát.

Hovořit o kultuře stolování není jistě zbytečné. Je dokonce mnoho zemí, kde se lidé posuzují podle toho, jak jedí a chovají se u stolu. Vždyť jednou ze složek tvořících náš životní styl je i kultura stolování.

Zásady správného stolování

Výchovu ke správným stravovacím návykům, ke vhodnému přístupu k problému výživy, ke kultuře jídla a stolování není možné oddělit od všeobecné výchovy dítěte. Vědomí odpovědnosti nutí rodiče i pedagogy zamyslet se nad obsahem této skutečnosti.

Při nástupu dítěte do mateřské školy lze vyzorovat, k jakým zásadám při stolování je dítě doma vedeno. Některé děti čekají, že je učitelky nakrmí, protože jsou z domova na tento postup zvyklé. Šikovné děti se ujímají lžičce naprosto samostatně, jí pomalu, soustředěně, po jídle používají ubrousek.

Pokud chceme vést dítě společně s rodiči k tomu, aby způsob jeho stolování odpovídal společenským zvyklostem, stačí se domluvit na společných zásadách správného stolování, které se budou vyžadovat doma i ve škole. Pravidla stolní etikety a slušného chování při jídle jsou dnes vědomostmi, které velmi potřebujeme. Vždyť ani ten nejlepší pokrm by nám určitě ve společnosti nechutnal, pokud si budeme připadat nejistí, neobratní a nezkušení.

Proto je důležité učit se správnému stolování u rodinného stolu. Vždyť přeče vychovaní a kultivovaní nejsme pouze ve společnosti, ale především doma, mezi svými nejbližšími.

Jak uspořádat narozeninovou oslavu

Již předškolní dítě touží po společnosti svých vrstevníků. V mateřské škole se stává poprvé pevným členem širšího dětského kolektivu. Navazuje přátelství s ostatními dětmi a začíná se zúčastňovat „společenských povinností“. Narozeniny jsou jednou z příležitostí pozvat své kamarády. Na rodičích pak záleží, aby se tato společenská událost nejmenších opravdu vydařila. Samozřejmě za velké pomoci malého oslavence.

Prvním úkolem hostitele bude rozhodnout, které hosty na oslavu pozve. Maminka určitě pomůže s výběrem a přípravou pokrmů, společně vyzdobí pokoj na slavnost a promyslí program, ve kterém nebudou chybět společenské hry. Nemělo by se stát, že z nedostatku zábavy skončí dětská společnost u televize.

Při příchodu kamarádů nastává představování. Vždy představíme nejdříve mladšího staršímu. Stejně pravidlo platí i mezi dospělými, kde navíc dbáme na to, abychom představili nejprve muže ženě.

K narozeninové oslavě patří i předávání dárků. Je slušné poděkovat a dárek hned rozbalit. I když se nám některý nelíbí, nedáváme to na sobě znát. Pokazili bychom návštěvě náladu. A ta je při takové příležitosti moc důležitá.

Několik rad pro malého stolovníka

- nesedej ke stolu se špinavýma rukama
- nevrť se u stolu a nekopej nohama
- nemluv s plnou pusou
- nerozkládej rukama tak, že převrhneš sklenici
- v jídlu se nenimrej a neodkládej na okraj talíře to, co ti nechutná

- nehltej, aby tě jídlo netlačilo v žaludku
- neskřípej příborem po talíři
- neutírej si mastné ruce do ubrusu
- nemlaskej a nesrkej
- nevíš-li, jak se pokrm jí, jednoduše se zeptej
- před jídlem popřej všem dobrou chuť

Barevné nápoje

- **Pomerančová šťáva s kysanou smetanou pro malého pacienta**

Co potřebujeme?

¼ litru kysané smetany nebo podmáslí

¼ litru pomerančové šťávy

6 dkg cukru

Jak na to?

Šťavnaté pomeranče vymačkáme a procedíme. Čistou šťávu umícháme s cukrem a nalijeme do kysané smetany nebo do podmáslí. Hotový nápoj dáme do sklenice a podáváme k občerstvení.

- **Jahodový nápoj pro čtyři kamarády**

Co potřebujeme?

15 dkg rozmačkaných jahod

6 malých celých jahod

4 lžice bílého jogurtu

šťávu z poloviny citronu

banán

minerální vodu

A jak na to?

Umyté celé jahody s nakrájenými banány napícháme na špíz. Rozmačkané jahody smícháme s citronovou šťávou a jogurtem. Tuto směs rozdělíme do sklenic, dolijeme minerální vodou a podáváme s ozdobnými ovocnými špízy.

- **Ovocný nápoj pro čtyři kamarády**

Co potřebujeme?

15 dkg jahod

4 lžice pomerančové šťávy

minerální vodu

sladký sirup nebo cukr

A jak na to?

Polovinu jahod rozmačkáme, rozdělíme do sklenic, přilijeme pomerančovou šťávou a minerálkou. Nápoj dosladíme sirupem nebo cukrem, dobře promícháme a sklenice ozdobíme jahodami.

● **Tříbarevný koktejl „Májové kotě“****Co potřebujeme?**

*1 broskvového Kubíka
malinový sirup
20 dkg jahod
4 kopečky vanilkové zmrzliny
150 ml smetany*

A jak na to?

Do poloviny sklenic nalijeme broskvového Kubíka. Opatrně po stěně sklenice přilijeme do každé trochu malinového sirupu. Rozmixujeme jahody s vanilkovou zmrzlinou a smetanou. Přes velkou lžici směs nalijeme do sklenic, které dozdobíme ovocem.

● **Indický čaj „Pohlazení od babičky“****Co potřebujeme?**

*4 sklenice vody
2 sáčky nebo 3 čajové lžičky černého čaje
2 polévkové lžíce nerafinovaného cukru
sklenici mléka
8 hřebíčků
1 skořicovou tyčinku
1 čajovou lžičku kardamonových semen
8 kousků čerstvého zázvoru*

A jak na to?

Čaj s kořením a cukrem zalijeme vařící vodou a necháme 5 minut louhovat. Přidáme mléko a krátce povaříme, odstavíme a okamžitě přecedíme. Podáváme jej horký, odděleně od jídla, nejlépe jako součást odpolední čajové ceremonie.

● Voňavé mléko na dobrou noc

Co potřebujeme?

*1 sklenici mléka
1 čajovou lžičku cukru
malou skořicovou tyčinku
2–3 hřebíčky
2 malé kousky čerstvého zázvoru
několik kardamonových semen*

A jak na to?

Mléko se všemi přísadami přivedeme opatrně k varu a chvíli povaříme na slabém plameni. Přecedíme a okamžitě podáváme.

● Mandlové mléko pro mlsná kotata

Potřebujeme jen:

*½ sklenice mandlí
2 sklenice vody*

A jak na to?

Mandle hodíme na minutu do vroucí vody, scedíme a po vychlazení oloupeme. Spolu s vodou je důkladně rozmixujeme v mixéru, přecedíme přes plátno a uskladníme v dobře uzavřené skleněné láhvi v ledničce. Toto „mléko“ můžeme udělat i z vlašských ořechů a rozmixovat do něj jablko nebo jiné ovoce.

● Kokosové mléko z palmového háje

Co potřebujeme?

*50 g ovesných vloček
50 g kokosové strouhanky
2 lžíce medu
150 ml vody*

A jak na to?

Vločky a strouhanku vaříme na mírném plameni za stálého míchání 10 minut. Rozmixujeme a zředíme vodou na požadovanou hustotu. Osladíme.

● Jablečný čaj „Voňavé osvěžení“

Co potřebujeme?

*1 kg jablek
1 tyčinku skořice
včelí nebo pampeliškový med
kolečko citronu*

A jak na to?

Jablka omyjeme a jejich slupky nakrájíme do hrnce, povaříme s tyčinkou skořice, osladíme včelím nebo pampeliškovým medem a ochutíme kolečkem citronu.

● Jablečný čaj na zimní odpoledne

Co potřebujeme?

*15 dkg sušených jablek
1 kávovou lžičku medu
citronovou šťávu
vodu*

A jak na to?

Sušená jablka nakrájíme na plátky, dáme do hrnce, zalijeme vodou a asi 30 minut povaříme. Odvar přelijeme přes plátěný ubrousek nebo hadřík, přidáme med a citronovou šťávu. Dobře promícháme. Čaj můžeme podávat jak teplý, tak studený.

● Malinové mléko s popcornem „Růžové pitíčko“

Co potřebujeme?

*13 dkg malin
2 lžíce popcornu
1 sklenici zakysaného mléka*

A jak na to?

Jednoduše! Promíchejte maliny, popcorn a mléko.

● Osvěžující nápoj pro malého sportovce

Co potřebujeme?

500 ml kefíru

1 banán

3 lžičce citronové šťávy

500 ml šťávy z bílých hroznů

A jak na to?

Kefír nalijeme do vysoké nádoby. Banány rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou. Okamžitě vmícháme do kefíru. Přidáme citronovou šťávu a dolijeme šťávou hroznovou. Povzbuzující nápoj podáváme mírně vychlazený ve vysoké sklenici. Na špejli můžeme napíchat různé ovoce a jako ozdobu ji položit přes sklenici.

● Broskvový koktejl od špačka z broskvoně

Co potřebujeme?

2 broskve

3 lžičce medu

½ litru studeného mléka

¼ litru sodovky

šlehačku

pistácie

A jak na to?

Oloupané broskve nakrájíme a rozmixujeme s mlékem a medem. Vlijeme sodovku a promícháme. Koktejl nalijeme do vysokých pohárů a ozdobíme kopečkem šlehačky a sekanými pistáciemi. Do sklenice přidáme špíz z nakrájených broskví.

● Koktejl na horké letní dny

Co potřebujeme?

2 sklenky ananasové šťávy

2 sklenky grapefruitové šťávy

2 sklenky pomerančové šťávy

6 plátků ananasu

kostky ledu se zmrzlým ovocem

+

A jak na to?

Do skleněného džbánku nalijeme všechny šťávy, přidáme kostky ledu a zamícháme. Okraje sklenic ozdobíme cukrem a plátkem ananasu. Podáváme s brčkem.

● **Jahodové mléko od Červené Karkulky****Co potřebujeme?**

60 dkg čerstvých jahod
2 balíčky vanilkového cukru
1 litr mléka
1 kiwi

A jak na to?

Jahody a vanilkový cukr rozmixujeme, zalijeme mlékem a rozmícháme do pěny. Hotový nápoj ozdobíme plátky kiwi, jahodami a piškoty, které napicháme na jehlice a postavíme do sklenic.

● **Medová limonáda od včelky Máji****Co potřebujeme?**

2 lžičce medu
1 citron
¼ litru horké vody

A jak na to?

Med a šťávu z jednoho citronu zalijeme horkou vodou. Rozmícháme a podáváme vychlazené s brčkem ve vysoké sklenici.

● **Jahodový čaj Ferdy Mravence****Co potřebujeme?**

3 lžičce sušeného listu jahody, ostružin a maliníku
¼ litru horké vody
1 citron
cukr

A jak na to?

Listy spaříme na 2–3 minuty v horké vodě, vylouhujeme, scedíme, osladíme a přidáme citron.

● Jogurtový nápoj s ovocnými lupínky „Pohoštění pro kamarády“

Co potřebujeme?

4 lžíce višně

1 láhev jablečné šťávy

2 velké kelímky kefíru

10 dkg jahod

1 jablko

8 dkg kukuřičných lupínků

½ litru pomerančového džusu

A jak na to?

Višně rozdělíme do čtyř sklenic a zalijeme nejprve kefírem, pak jablečnou šťávou. Všechno pečlivě promícháme a sklenice ozdobíme jahodami. Zbylé jahody a jablko nakrájíme na kostičky a rozdělíme do misek, přidáme kukuřičné lupínky, kefír a pomerančový džus.

● Nápoj síly od baby Ježibaby

Co potřebujeme?

3 kiwi

½ litru jogurtovo-vanilkového mléka

15 dkg nutelly

A jak na to?

Sklenici s nutellou postavíme před zpracováním do horké vody. Oloupaná kiwi nakrájíme na malé kousky a promícháme s polovinou jogurtovo-vanilkového mléka. Zbylou polovinu mléka nalijeme do sklenice s nutellou a rozmixujeme. Potom přidáme i mléko s kiwi a vše dobře promícháme. Okraj sklenice ozdobíme nakrojeným kolečkem kiwi.

Ovocné saláty

● Letní ovocný salát „Odpolední překvapení“

Co potřebujeme?

2–3 letní jablka
20 dkg jahod
několik meruněk a třešní
pískový cukr
šťávu z poloviny citronu
špetku skořice

Jak postupovat?

Do mísy vložíme 2–3 letní jablka nakrájená na plátky, 20 dkg očištěných a nakrájených jahod, několik překrájených meruněk a vypeckovaných třešní. Podle vlastní chuti přidáme pískový cukr, citronovou šťávu a malé množství mleté skořice. Vše zlehka promícháme a dáme do chladničky asi na hodinu odležet.

Tento ovocný salát můžeme připravit v obměně s rynglemi, broskvemi, malinami, případně s ovocem, které právě zraje.

● Jablečný salát s mrkví „Pochoutka pro králíčky“

Co potřebujeme?

4 velká zelená jablka
4 středně velké mrkve
3 lžíce loupáných slunečnicových semínek
1 lžíce slunečnicového oleje
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce bazalkového octa
1–2 lžičky cukru
mletý bílý pepř
petrželku na ozdobení
sůl

Jak postupovat?

Jablka rozkrájíme na čtvrtky a odstraníme jádřince. Ozdobným nožem je poté nakrájíme na tenké plátky a ihned pokapeme polovinou citronové šťávy. Mrkev nakrájíme na tenké proužky. Do sklenice dáme olej, ocet, cukr, zbylou citronovou šťávu, pepř, sůl, lžíci studené vody a vidličkou

vše důkladně prošleháme. Plátky jablek i mrkvové nudličky vložíme do mísy, přidáme zálivku a zlehka promícháme. Salát necháme asi půl hodiny v chladničce odležet. Rozpustíme máslo a krátce na něm opražíme slunečnicová semínka. (Dejte pozor, aby příliš nezhnědla, protože přepražením hořknou). Necháme je vychladnout. Nakonec salát rozdělíme na porce, které posypeme opraženými semínky a najemno nasekanou petrželkou.

● **Ovocný salát pro mlsné jazýčky**

Co potřebujeme?

4 kyslejší jablka

1 banán

2 kiwi

2 pomeranče

200 ml kompotu dle chuti

šťávu z ½ citronu

1 lžičku moučkového cukru

2 lžíce loupavých dýňových semínek

A na zálivku ještě:

200 ml bílého jogurtu

1 lžíci rybízového sirupu

Jak postupovat?

Jablka omyjeme, oloupeme, nakrájíme na plátky a dáme do mísy. Potom je pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla. Banán a kiwi oloupeme a nakrájíme na kolečka. Pomeranče oloupeme, rozdělíme na dílky a nakrájíme na kousky. Připravené ovoce přidáme do mísy k jablkům a zalijeme kompotem. Podle chuti přidáme ještě citronovou šťávu a cukr.

Polovinu dýňových semínek nasekáme nadrobno a zbytek odložíme na zálivku. Salát důkladně promícháme a posypeme jej kousky semínek.

Nakonec rozšleháme jogurt se sirupem a nalijeme jej do zvláštní misky. Posypeme jej celými dýňovými semínky a můžeme přizdobit lístky máty. Zálivku a salát podáváme zvlášť.

● **Banánový salát s jablky od hodné tetičky**

Co potřebujeme?

3 banány

4 jablka