

Jana Šmíd
Winterová

MAMI, MÁM HLAD

Recepty pro děti do jednoho roku



Jana Šmíd
Winterová

MAMI, MÁM HLAD

Recepty pro děti do jednoho roku

*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.*

Jana Šmíd Winterová

Mami, mám hlad

Recepty pro děti do jednoho roku

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7957. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Chvojková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168
Vydání 1., 2021

Vytiskla tiskárna TNM PRINT s.r.o., Nové Město

© Grada Publishing, a.s., 2021
Cover Photo © Kamil Žemlička Photo

ISBN 978-80-271-4136-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-4135-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-1703-1 (print)

Obsah

■ Předmluva	7
■ Úvod	8
■ Jak pracovat s kuchařkou	10
■ Začínáme	13
Vybavení	13
Moje začátky	15
Příprava příkrmu	17
Jak uchovat příkrm, který dítě nesní	18
■ Recepty pro děti od 4. měsíce	21
Zeleninové příkrmy	23
Masozeleninové příkrmy	32
Ovocné svačinky	38
■ Recepty pro děti od 6. měsíce	48
Zeleninové příkrmy	48
Masozeleninové příkrmy	60
Svačinky	68
■ Recepty pro děti od 8. měsíce	81
Zeleninové příkrmy	81
Masozeleninové příkrmy	90
Snídaně a svačinky	99
■ Recepty pro děti od 10. měsíce	119
Zeleninové příkrmy	119
Masozeleninové příkrmy	128
Snídaně a svačinky	142
■ Recepty pro děti od 1 roku	153
1. narozeniny	153
■ Hlavní milníky	157
■ Abecední seznam receptů	165
■ Seznam receptů podle věku dítěte	167

Tato kniha je určena všem maminkám, které hledají inspiraci na vaření a také pečení pro děti do jednoho roku. Je takovým mým deníčkem o cestě s příkrmy, kterou jsem prošla u svého syna Vašíka.

I vy si můžete z knihy takový deníček vytvořit, a to tím, že si budete zapisovat, jak vašemu děťátku chutnalo či nechutnalo nebo kdy jídlo poprvé zkusilo. A pokud se vám podaří zachytit nějaké vtipné, veselé nebo podařené momentky na fotografiích, najdete tu také prostor pro jejich uložení.

Většina receptů je vytvořena tak, aby si na jídle pochutnali i další členové rodiny. Věřím, že to ocení každá z maminek, ať už má dítě jedno, dvě nebo více.

Tato kniha vám má především přinést inspiraci. Najdete v ní recepty, které jsem vařila a vařím svým dětem s nejlepším vědomím a svědomím jako obyčejná maminka, nikoliv odborník na výživu.

Veškeré mé poznatky ze světa vaření pro děti jsou laickým doporučením. Informace jsem získávala především z rozhovorů se svým pediatrem a občasnou konzultací s výživovým poradcem.

Nejsem „tabulková maminka“, ale věřím, že postupné zařazování potravin do jídelníčku má smysl.

Úvod

S přípravou prvních příkrmů jsem začínala v dubnu 2018. Vybavena brožurkou od pediatra jsem se pouštěla do velké neznámé. Zprvu mi příkrmy připadaly jako hrozná věda a nevěděla jsem, co, kdy ani jak připravovat, čím začít, co dřív a co potom, jak zeleninu kombinovat, kdy přidat svačinku, kdy večeři.

Moje maminka ani babička si žádné podrobnosti z dob, kdy tuto situaci řešily ony, už nepamatují, a tak mi shodně řekly: „Za nás se tohle dělalo jinak.“

Po krátkém samostudiu jsem se pustila do další neznámé – do sdílení své přípravy příkrmů v instagramovém světě jako @matka_v_kuchyni. Měla jsem velikou radost, když mi začaly chodit první zprávy, že moje recepty chutnají i jiným dětem, a nadšené maminky sdílely tuto informaci dále. S rostoucím počtem sledujících přišla tíha odpovědnosti, neboť se na mě maminky začaly obracet s otázkami, zda je příkrm vhodný pro jejich děti v tom či jiném měsíci. Nejprve jsem se velmi bála na takové otázky odpovídat – přeci jen nejsem odborník a poradit někomu, že může nabídnout šestiměsíčnímu dítěti něco, co pediatři doporučují až od prvního roku věku, bych si netroufla.

Začala jsem se tedy více zajímat o to, jaká potravin je vhodná, jaká ne a případně proč. Veškeré mé získané zkušenosti najdete v jednotlivých kapitolách, které jsou členěné po dvou měsících věku dítěte. Vždy se dočtete, jaké potraviny jsem do jídelníčku zařadila, včetně toho, jaká denní jídla jsem podávala.

Pokud se domníváte, že nějaká potravin z receptu není pro vaše dítě vhodná, bez obav ji vynechte.

Při prvním zkoušení potravin je potřeba přihlídnout k indispozicím vašeho dítěte a také k alergiím na potraviny, kterými trpí někdo z členů vaší rodiny. Spornými surovinami může být: cibule, česnek, lepek, ryby, celé vajíčko a mléčné výrobky či jahody.

Pokud nezařadíte recept do jídelníčku ve stejném věku dítěte jako já, určitě si to do knihy poznamenejte a vyzkoušejte recept třeba později.

Může se vám zdát, že máte omezené možnosti kvůli tomu, co miminku můžete nabídnout, a možná máte i pocit, že je toho více zakázaného než povoleného. Takové pocity jsem měla i já, když jsem přemýšlela o tom, jaké příkrmy můžu připravit. Rozhlížela jsem se po internetu a v obchodech po hotových příkrmech, až jsem si řekla, že nemůže být tak těžké připravit si příkrmy doma z čerstvých surovin.

V tomto mém deníku tedy najdete recepty na příkrmy, které jsem svým dětem podávala já sama. Může se stát, že jsem použila potravinu, kterou byste vy třeba dali miminku až později, klidně to tedy udělejte. Je to jen na vás.

Tohle je moje cesta. Cesta, kterou se můžete inspirovat.

Jak pracovat s kuchařkou

Jak poznám, kolik porcí uvařím?

Základním ukazatelem jsou gramáže u jednotlivých receptů. Zpravidla se jedná o porci pro dítě. Pokud je uveden na stránce rámeček s tipem na úpravu pro maminku, je porce určena dítěti a mamince. U receptů, které jsou zařazeny v kapitole věnované dětem od osmého a desátého měsíce, se objevují recepty, které zasytí i čtyřčlennou rodinu. Takový recept poznáte jednoduše – u zeleninových receptů a polévek odpovídá množství přidané vody téměř 1 litru a u masa je uvedená gramáž cca 500 g.

96

Špenátové rizoto s kuřecím masem

1 lžice másla
1 lžička nakrájené cibule
cca 40 g kuřecího masa
½ hrnku rýže
2–3 hrnky vody nebo vývaru
2 hrsti baby špenátu

1. Na rozeřtáté máslo přidejte cibuli a na malé kostičky nakrájené maso.
2. Krátce promíchejte, přidejte rýži a zalijte vývarem nebo vodou tak, aby byla rýže ponořená. Vařte cca 5 minut, a jakmile se voda vyvaří, dolijte další vodu nebo vývar.
3. Opakujte třikrát, dokud nebude rýže uvařená do měkka.
4. Nakonec přidejte špenát, promíchejte a ještě krátce povařte.

Úprava pro maminky

Před odstavením z plotny svoji část rýže osolte a servirujte s nastrouhaným parmazánem.



Co znamená rámeček „úprava pro maminky“? Tady najdete tipy na dochucení jídla tak, abyste si na něm pochutnala i vy a nemusela vařit zvlášť dítěti a sobě.

Pečení

Na pečení sušenek a jiných dobrot je používána horkovzdušná trouba. Při pečení masa zvolte pečení zespodu a svrchu.

Proč jsou symboly lžiček u každého receptu?

Vybarvením jedné, dvou nebo všech lžiček si můžete označit recept podle toho, jak dítěti chutnal. Příště se vám bude lépe hledat.

Kolik času zabere příprava jídel a kolik samotné vaření/pečení?

Příprava jídel většinou zabere 5–10 minut. Samotné vaření pak 15–20 minut. Délka pečení je u receptu uvedena vždy přesně, včetně stupňů teploty.

100

Sušenky z ovesných a pohankových vloček



100 g ovesných vloček
20 g pohankových vloček
100 ml vody
200 g bílého jogurtu
(např. selského či řeckého)
½ lžičky skořice

1. Ovesné i pohankové vločky dejte do mísy a zalijte je horkou vodou tak, aby byly ponořené. Poté je nechte chvíli odpočinout.
2. Jakmile vločky nasají vodu a nabobtnají, krátce je rozmixujte – nemusí to být úplně do hladka.
3. K vločkám přidejte jogurt a skořici a důkladně promíchejte.
4. Plech vyložte pečicím papírem. Směs vyložte lžičkou na pečicím papíře tvořte sušenky.
5. Pečte v předem vyhřáté troubě 20 minut na 180 °C.

tip

Pokud víte, že by vám tuto konzistenci jídla dítě ještě nejedlo, můžete uvařené vločky rozmixovat spolu s oblíbeným ovocem, vmíchat do nich jogurt a servírovat jako kaši.



K čemu slouží rámeček s poznámkou „tip“?

Tady najdete další tipy na úpravu receptu.



Vybavení

Dnešní doba nabízí nepřeberné množství kuchyňských spotřebičů a nástrojů, které vám mohou přípravu příkrmů výrazně usnadnit. U svého syna Vašíka jsem vše vařila ve vodě v klasickém hrnci a mixovala tyčovým mixérem. Možnost vyzkoušet si vaření na páře v multifunkčním mixéru se mi naskytla až v jeho 14 měsících. U mladší dcery Ellenky už si nyní neumím představit, že bych tento mixér neměla od samotného začátku. Se dvěma dětmi je velká pomoc, když „někdo“ udělá alespoň část práce za vás.

Když máme příkrm připravený, je potřeba ho dítěti v něčem servírovat. V období, kdy dítě krmíme my, je úplně jedno, jestli to bude miska určená pro dětské stravování nebo ta, kterou máte ve své kuchyni už léta. Až později, kdy budeme chtít dítěti dopřát při stravování trochu svobody, bude dobré poohlédnout se po miskách, které mají protiskluzovou úpravu.

Také výběr lžičky je velmi důležitý. Na tu kávoovou, kterou máte v příborníku, rovnou zapomeňte. Nevybírejte jen podle barvy a vzhledu. Na lžičce totiž může stát velká část úspěchu. Volte takovou, která je výrobcem určena pro první příkrmy – malou, úzkou, plochou a s dlouhou rukojetí. S postupem času lžičky měňte za větší a doplňte je i o vidličku.

První příkrmy – a nejen ty první, ale vlastně všechny další po dobu někdy i několika let – zanechají skvrny na oblečení. Zmírnit následky takových škod pomůže bryndák, na ten určitě ve své výbavě nezapomeňte. Může jít o plastový, látkový bryndák nebo rovnou o omyvatelný obleček. Já mám doma všechny varianty včetně jednorázových bryndáků, které jsem používala na cesty. Někdo volí třeba i uvázání bavlněné pleny kolem krku.



Myslete i na vybavení pro uchování a uskladnění příkrmů v lednici či v mrazáku. Menší nádoby, do kterých rozdělíte příkrmy v potřebném množství, se budou hodit nejen několik měsíců, ale své využití najdou i při běžném provozu v kuchyni. Nemusíte se tak bát, že by to byla zbytečná investice. Výborné jsou i uzavíratelné sáčky na zip, které se dají použít opakovaně.

Pokud budete chtít mít domácí příkrmy po ruce i na výletech, při návštěvách herny, hřiště nebo budete chodit na lekce plavání, doporučuji pořídit si termosku určenou na příkrmy a znovuplnitelné kapsičky. Termoska vám zajistí, že budete moci dítěti podávat příkrm v odpovídající teplotě, aniž by bylo potřeba ohřívat jídlo v mikrovlnné troubě. A bude se vám hodit nejen na doma připravený příkrm, ale i na kupované příkrmy a ovocné přesnídávky.

Moje začátky

Poté co jsem nakoupila veškeré potřebné vybavení na přípravu příkrmů a nastudovala si základní informace, připravila jsem Vašíkovi v jeho pátém měsíci úplně první příkrm z mrkve.

Tehdy jsem u něj už několik posledních dní pozorovala velký zájem o mé jídlo i pití, které jsem v jeho blízkosti konzumovala. Začal se sám natahovat po mém příboru a otevíral pusinku.

Naplánovala jsem si to tak, aby nebyl příliš hladový, a tedy netrpělivý. Na první lžičku je třeba čas. A to nejen ze strany dítěte, ale především ze strany nás maminek. Klid a trpělivost. Nachystat si vše potřebné – bryndák, příkrm, lžičku, ubrousky na utření případných nehod – a začít.

Den, který si vyberete pro první příkrm, by měl být takový, kdy je dítě dobře naladěné, vospinkané, nic ho nebolí ani netrápí. Určitě by to tedy neměl být den, kdy jste byli na očkování nebo kdy je dítě rozmrzelé, či ho dokonce zlobí první zoubky.



Příprava příkrmu

Příprava příkrmu v prvních měsících věku dítěte je velmi snadná. Očištěnou zeleninu, později i ovoce připravíme v páře nebo uvaříme ve vodě do měkka a rozmixujeme spolu s vodou na hladké pyré.

Pokud máte možnost vaření v páře, určitě ji upřednostněte před vařením ve vodě. Zachováte díky tomu v příkrmu mnohem více potřebných živin. Recepty v této knize jsou nicméně připraveny tak, aby bylo možné zvolit variantu přípravy podle svého vybavení.





Pokud maminky připravují příkrmy ve vodě, často se ptají, v jaké vodě příkrm vařit. Já jsem ze začátku kupovala balenou kojeneckou vodu, protože jsem si nebyla jistá kvalitou vody z našeho vodovodního řadu. Po zhruba dvou měsících jsem však s používáním kojenecké vody přestala, neboť jsem si na hygienické stanici ověřila, že naše voda je pro kojence vhodná. Doporučuji si tuto informaci zjistit hned – můžete ušetřit nějakou tu korunu.

Co se týče toho, jakou zeleninu vybrat, vždy když jsem měla možnost, volila jsem spíše zeleninu v bio kvalitě (stejně tak i ovoce a maso) nebo od místních farmářů či z vlastní zahrádky. V zimních měsících jsem často sáhla i po zelenině mražené.

Jakou zeleninu a ovoce jsem v jednotlivých měsících zařadila do dětského jídelníčku, se dozvíte v dalších kapitolách zaměřených na recepty.

Jak uchovat příkrm, který dítě nesní

Když se vrhnete na vaření, možná stejně jako já budete řešit otázku, co se zbylým příkrmem. A nejen s jednou nesnědenou porcí, ale hned s několika porcemi. Možná jako první příkrm připravíte malou mrkvičku, ale co když to bude dýně nebo cuketa? Co potom s ní? Dítě ochutná jednu dvě lžičky, možná pět a zbylou zeleninu určitě nebudete chtít vyhodit.

Podle mé zkušenosti jsou tyto tři možnosti:

- 1.** Zbývající část zeleniny zpracovat při přípravě oběda či večeře pro ostatní členy rodiny (z dýně bude výborná dýňová polévka, ze zbytků cukety cuketové rizoto, brambory a batáty využijete jako přílohu, zeleninu můžete upéct nebo z ní udělat omáčky).
- 2.** Další možností je klasické konzervování. Z čerstvého ovoce jsem uvařila přesnídávku, kterou jsem ještě horkou nalila do důkladně vymytých sklenic a postavila víčkem dolů na několik minut. Víčka se přisají a máme hotovo.
- 3.** A nakonec můžete celou zeleninu zpracovat výhradně na přípravu příkrmů, a to, co vám zbude, jednoduše zamrazit. Nemusíte se bát, že by zmrazením došlo ke zhoršení kvality příkrmů. Pokud dáte uvařené jídlo po zchlazení ihned do mrazáku, zachová si svoji výživovou hodnotu, chuť i barvu. Zmrazené jídlo vydrží i pár měsíců. Nezapomeňte opatřit krabičku samolepkou s názvem příkrmu a datem zamrazení.

Na mrazení příkrmů je praktické mít mrazicí formičky, ať tvořítka na led nebo ty, které jsou určené přímo k mrazení dětských příkrmů. Mívají obsah okolo 50 ml a můžete v nich mrazit jednodruhové příkrmy nebo již hotová kompletní jídla.

Tento způsob uchování potravin jsem si já osobně nemohla vynachválit. Ze začátku jsem mrazila zeleninu či ovoce uvařené na páře nebo ve vodě a rozmixované. Každý druh jsem dávala zvlášť. Ohřátím jednotlivých druhů jsem pak snadno vytvořila kombinovaný příkrm. Když už Vašík snědl větší porce a hlavně už byl starší a jedl rozmanitější příkrmy, začala jsem mrazit i hotová jídla. Mrazení je dobré také na zpracování sezónní zeleniny a ovoce, které pak můžete použít v zimních měsících.

Rozmrazit příkrm je jednoduché a ušetří vám to hodně času. Na mateřské dovolené přijde spousta dnů, kdy nebudete stíhat delší přípravu jídla. Ohřátí předem připraveného zamrazeného příkrmu nebo jídla je v takový okamžik velice rychlé a pohodlné, a přitom je pokrm pro dítě pořád kvalitní. Ideální je rozmrazování ve vodní lázni nebo přímo v hrnci. Pokud jsem volila druhou variantu, přidala jsem k zmrazené kostičce trochu vody a nechala podusit.