

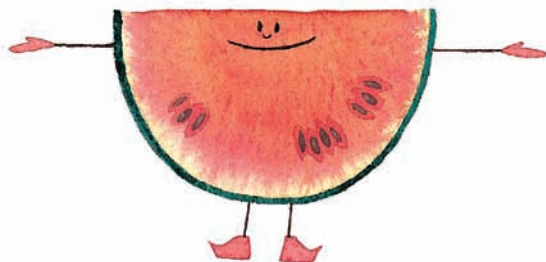
ANNABEL KARMEL
NOVA VELIKA
Paparica za male
papavčke

Več kot 200 receptov za hitre, preproste in zdrave jedi

ANNABEL KARMEL

Ilustrirala: Nadine Wickenden

Prevedla: Branko Gradišnik, Dora Debeljak



DEBORA, 2007

VSEBINA

UVOD

6

PRVO POGLAVJE
KAJ JE NAJBOLJŠE ZA VAŠEGA OTROČIČKA

8

DRUGO POGLAVJE
PRVO OBDOBJE ODSTAVLJANJA

20

TRETJE POGLAVJE
DRUGO OBDOBJE ODSTAVLJANJA

42

ČETRTO POGLAVJE
OD DEVETEGA DO DVANAJSTEGA MESECA

72

PETO POGLAVJE
MALČKI

114

KAZALO

190

KOMU GRE ZAHVALA

192

UVOD

Tako kot vse mlade mamice sem tudi jaz želela svojim otročičkom najboljše. Bila sem gurmanka in izvrstna kuharica, zato sem jim želela ponuditi vse čudovite okuse in vonjave sveže pripravljenih jedi. Vedela sem, da lahko zasnujem čudovite recepte, saj sem imela na voljo zdravo pamet, svoje in tuje znanje, tri voljne majhne okuševalce in potrpežljivega moža. Jedi, ki jih na hitro in zlahka pripraviš sama, so za dojenčke in malčke zagotovo boljše od praškov z vitaminskimi in železovimi dodatki in od predelanih kašic, ki jih dobimo v trgovinah in katerih rok trajanja je daljši od dveh let.

Slaba prehrana lahko povzroča težave, ki bodo mučile naše otroke do konca njihovega življenja. Britanska vlada je v novi študiji ugotovila, da sta kar dve tretjini primerov raka povezani z vrsto hrane, ki jo ljudje jedo. Prerana smrt moje hčerke Natashe pri starosti 13 tednov me je spodbudila k pisanju te knjige, ki je sedaj postala naravnost dragocen in priljubljen vodnik za starše povsod po svetu.

Borbe za kuhinjsko mizo sodijo v bolj dvomljive radosti starševstva. Za blagoslovljeno se lahko šteje mati, ki se ni nikoli srečala z nepopustljivo železno voljo otroka, ki noče jesti. Sedaj imam tri otroke in veselje, ko vidim, da uživajo v mojih jedeh, je čudovita izkušnja. Pomirjena sem, ker vem, da jedo sveže pripravljeno hrano, ne pa predelane hrane iz trgovin.

Zakaj naj bi v času, ko je prehrana najbolj ključnega pomena za zdravje našega otroka, večina obrokov izvirala iz kozarčkov in vrečk? Pripravljanje hrane za lastnega otroka ni nobena velika skrivnost in nič ni boljšega kot doma skuhanе kašice, pripravljene iz kakovostnih, svežih in naravnih sestavin. Naj vas preveč ne vznemirjajo dolgi sezname hranilnih podatkov na nalepkah hrane za dojenčke iz trgovin: vaša lastna hrana bo vsebovala iste dobrote, vendar brez dodanega škroba (kakor recimo maltodekstrin, ki je ista snov, iz katere delajo lepilo za kuverte in znamke!).

Doma narejene kašice nimajo samo okusa po pravi hrani, tudi veliko cenejše so. Tudi polno zaposlene matere lahko ponudijo svojemu otroku najboljši vstop v življenje, saj so

jedi kot pretlačena banana, avokado in papaja izjemne kašice za dojenčke, ki jih ni treba kuhati. Obroke svojega dojenčka lahko načrtujete vnaprej in v le nekaj urah pripravite zanj zalogo hrane za ves mesec, pri čemer porcije za naprej zamrznete v posodah za zamrzovanje ledenih kock. Kašice svojega otroka lahko spremenite tudi v sladne juhe za preostale člane

gospodinjstva tako, da dodajate osnovo in začimbe. Mnogi drugi obroki za družino, kot recimo piščančji ragu z zelenjavo, so lahko primerni za vašega dojenčka, če ločite eno porcijo in jo skuhate brez soli in začimb.

V zgodnjem otroštvu se prehranjevalne navade in okusi (dobri ali slabi) oblikujejo za celo življenje, zato boste z uvajanjem širokega razpona svežih, spodbujajočih okusov že pri dojenčku izoblikovali zdrav vzorec prehranjevanja. Korenčkove kašice, ki so na voljo v trgovinah, so vedno enakega okusa. Pri doma narejenih kašicah pa se dojenčki navadijo na naravne razlike v okusu doma skuhane hrane, kar jim med odraščanjem pomaga pri prilagajanju na družinske obroke.

Dojenčki rastejo v svojem prvem letu hitreje kot kdajkoli kasneje v življenju. Otroci potrebujejo kalorije zato, da rastejo, seveda tako, da zaužijejo zadostne količine beljakovin, vitaminov in mineralov. To najlaže dosežemo z dobro raznoliko prehrano. Čeprav je hrana z malo maščobami in veliko vlakninami dobra za odrasle, ni primerna za majhne otroke. Naj vas ne premami skušnjava, da bi v prvem letu hrani svojega dojenčka dodajali sol ali sladkor. Sol lahko škoduje njegovim ledvicam, sladkor pa bo spodbujal sladkosnednost – sladkor dodajte le takrat, ko je to resnično potrebno.

Če se že boste držale kakšnih pravil – nikar preveč togo! –, potem glejte, da vas bodo vodila k naslednjemu:

- sveža hrana
- malo sladkorja
- malo živalskih maščob
- pred prvim letom nobene dodane soli

Prihod novorojenčka je priložnost, da vsa družina razmisli o prehranskih pravilih. Po nekaterih izmed teh receptov pripravljene jedi so tako slastne, da z njimi postrežem svojim gostom! Prehrana v prvem letu ima verjetno večji vpliv kot kdajkoli pozneje. Zato je treba od samega začetka vpeljati dobro, uravnoteženo prehrano. Ko se bo vaš otrok raje odločal za surovo sadje in zelenjavo (kot pa za sladkarije) – odrasli mislimo, da otroci tega res ne marajo –, boste sprevidele, kako uspešne ste bile pri tem.

Vso srečo – in upam, da boste s svojimi dojenčki užile mnogo ur skupnega veselja pri jedi!

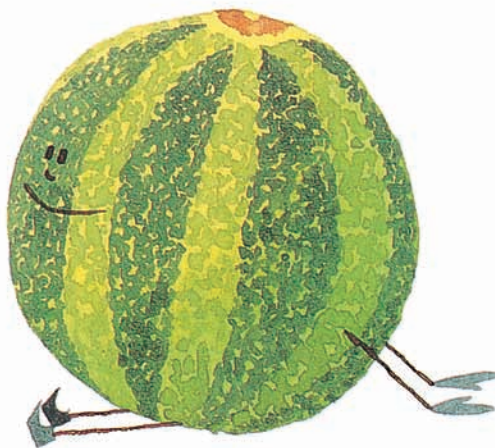


DRUGO POGlavJE

PRVO OBDObJE
ODSTAVLJANJA

Zadnja leta so starše naravnost prepričevali, naj začnejo dojenčkom dajati netekočo hrano že precej pred četrtem mesecem - gre za pritiske komercialnega, zdravstvenega in socialnega značaja. Končno pa so se ti pogledi spremenili in prav je tako, kajti mnoga živila utegnejo, kakor smo že rekli, povzročati alergije! Sploh pa otročičkov prebavni sistem vsaj do dopolnjenih 17 tednov starosti, razen materinega mleka ali njegovega nadomestka, ni sposoben predelati druge hrane.

Smernice britanskega Ministrstva za zdravje za prvih šest mesecev priporočajo izključno dojenje, ker naj bi to zadovoljevalo vse dojenčkove potrebe. Če svojega dojenčka hranite z mlečnim nadomestkom, bo med štirimi in šestimi meseci starosti potreboval med 600 in 800 ml na dan, med šestimi meseci in enim letom, ko ga začnete hraniti z gosto hrano, pa med 500 in 800 ml dnevno.



Sladki krompir s cimetom

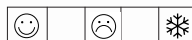
Cimet še okrepi sladkost sladkega krompirja, ki jo dojenčki obožujejo, pa tudi priprava je lahka.

ZA 4 PORCIJE

*1 gomolj sladkega krompirja, olupljen in
narezan na koščke (okoli 175 g)*

*nekaj jedilnih žlic vašega mleka
malo zmletegacimeta*

Koščke krompirja prelijte z vodo, zavrite. Vre naj okoli 30 minut ali dokler se ne zmehča. Odcedite in pretlačite skupaj z dodatkom svojega mleka.



Kašica iz pora, sladkega krompirja in graha

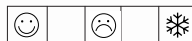
Sladki krompir je popolna hrana za dojenčke; poln je hranil, je naravno sladek in gladek. Odločite se za vrsto, ki ima meso podobno pomaranči, saj je bogata z betakarotenom. Pri kašicah za dojenčke lahko uporabljate zamrznjeno zelenjavo, saj jo zamrznejo v nekaj urah potem, ko je bila pobrana, in je zato lahko enako hranljiva kot sveža. Zamrznjeno zelenjavo lahko tudi po kuhanju ponovno zamrznemo.

ZA 5 PORCIJ

*50 g pora, opranega in olupljenega
400 g sladkega krompirja, olupljenega in
narezanega*

*300 ml zelenjavne osnove
50 g zamrznjenega graha*

Por in narezan sladki krompir dajte v ponev, prilijte zelenjavni fond in zavrite. Pokrito naj vre 15 minut. Dodajte grah in kuhajte še 5 minut. Zmeljite v kašico v mlinčku.



NAČRTOVALEC OBROKOV – PRVI OKUSI

<i>3. teden</i>	<i>Zgodnje jutro</i>	<i>Zajtrk</i>	<i>Kosilo</i>	<i>Malica</i>	<i>Spanje</i>
<i>1. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Banana	Razredčen sok ali voda Mešanica sladke zelenjave	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>2. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Jabolko	Razredčen sok ali voda Mešanica sladke zelenjave	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>3. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Breskve, jabolka in hruške	Razredčen sok ali voda Trojček z brokolijem	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>4. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Sadna krema	Razredčen sok ali voda Savari in hruška	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>5. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Sadna krema	Razredčen sok ali voda Savari in hruška	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>6. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Banana ali papaja	Razredčen sok ali voda Krompir, bučka in brokoli	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička
<i>7. dan</i>	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Hruška ali riž za dojenčke	Razredčen sok ali voda Kašica iz korenja in graha	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička

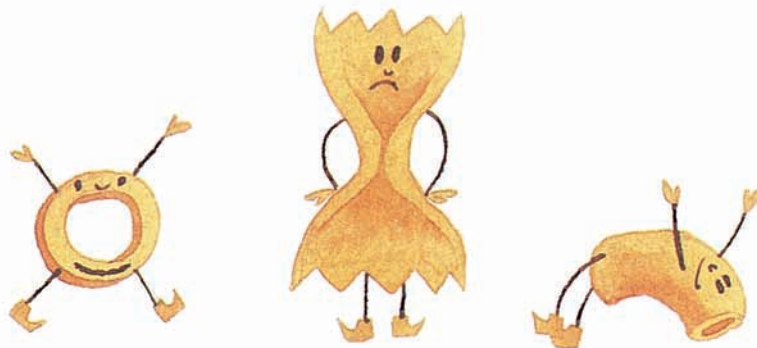
Sadni sok redčite v razmerju 1 : 3 (ena enota soka na tri enote vode) ali popolnoma nadomestite z ohlajeno prevreto vodo.

3. P O G L A V J E



DRUGO ODSTAVLJANJE

Med sedmim in devetim mesecem se vaš dojenček razvija zelo hitro. Pri sedmih mesecih ga je treba med hranjenjem še držati in ponavadi tudi še nima zob. Devetmesečni dojenček pa je praviloma že dovolj močan, da med hranjenjem samostojno sedi v visokem stolu, pa tudi kak zob je že pokukal na dan. Pri osmih mesecih so dojenčki ponavadi že veseli, če lahko sami z roko nosijo v usta majhne zalogaje, ki sem jih za otroško rabo krstila kot 'prstolize' (na straneh 75-78 boste našle primerne prstolize za majhne dojenčke). Otroci se rodijo z zalogo železa, ki se ponavadi porabi v šestih mesecih. Potem ustrezne količine železa pridobivajo iz prehrane. Če dojenček dnevno ne spiše vsaj 500 ml materinega mleka ali mlečnega nadomestka, bo zelo verjetno zaužil manj od dnevno priporočene količine železa, kar lahko škoduje njegovemu duševnemu in telesnemu razvoju. Še posebej pomembno je, da do starosti enega leta otroku ne dajete piti navadnega kravjega mleka, ker le-to vsebuje manj železa ali vitaminov kot mlečni nadomestek.



Mineštra

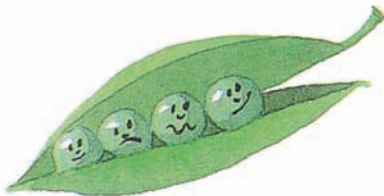
Zelenjava v mineštri dodaja gostoto, vendar je dovolj prijetna in mehka, da jo vaš otrok lahko žveči. Pri majhnih dojenčkih lahko to juho mešate v mlinčku, dokler ne dobite zelene gostote. Dodajte malo začimb in osnove, pa boste v hipu dobile še okusno juho za preostalo družino.

ZA 4 ODRASLE PORCIJE ALI 12 PORCIJ ZA DOJENČKE

1 jedilna žlica rastlinskega olja
 1/2 fino narezane majhne čebule
 1/2 opranega in fino narezanega pora (le beli del)
 1 olupljen in na kocke narezan srednje velik koren
 1/2 na kocke narezanega stebela zelene
 100 g stročjega fižola, narezanega na 1 cm dolge koščke

1 olupljen in na kocke narezan krompir
 1 jedilna žlica fino narezanega svežega peteršilja
 2 čajni žlici paradižnikove mezge
 1,2 litra piščančje ali zelenjavne osnove (glej str. 62 in 33)
 3 jedilne žlice zamrznjenega graha
 50 g testenin (po želji)

V kozici pogrejte olje in cvrite čebulo in por 2 minuti, nato dodajte korenje, zeleno, stročji fižol, krompir in peteršilj ter pražite 4 minute. Vmešajte paradižnikovo mezgo in kuhajte 1 minuto. Prelijte s piščančjo ali zelenjavno osnovo in rahlo naj vre, pokrito, okoli 20 minut. Dodajte zamrznjen grah in testenine ter kuhajte 5 minut (preverite na embalaži, koliko časa se testenine kuhajo).



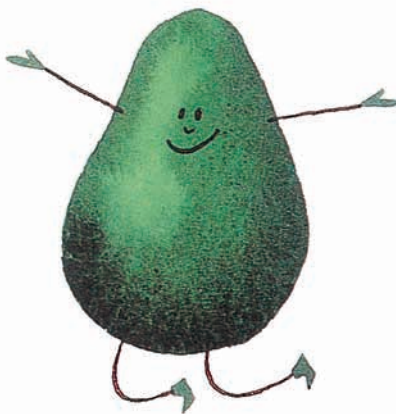
ČETRTO POGlavJE



OD DEVETEGA DO DVANAJSTEGA MESECA



Proti koncu prvega leta življenja pridobivanje teže ponavadi občutno pojenja. Dotakratni požeruški se na lepem ne pustijo več hraniti. Mnogi hočejo uveljaviti svojo na novo odkrito težnjo po samostojnosti in želijo v usta nositi samo še sami. Tudi moja starejša hčerka je pri desetih mesecih zavračala vsak grizljaj, če sem ji ga ponudila na žlički. Ker pa se mi je zdelo škoda, da ne bi še naprej jedla domačih kašic, ki sem jih pripravljala, sem ji začela streči z raznolikimi 'prstolizi', ki sem jih lahko pomakala v kašice - recimo z oparjenimi korenčki in koščki toasta. Tako je potem rada jedla tudi kašice - in obe sva bili zadovoljni.



Sveža hruška s pšeničnim zdrobom

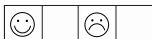
Ta recept se obnese tudi z marelično ali jabolčno kašico s cimetom. Če nimate zdroba, podrobite v mleko fino nadrobljen prepečenec (mleka ni treba zavreti).

ZA 2 PORCIJI

*1 jedilna žlica pšeničnega zdroba
120 ml mleka
1 zrela hruška, olupljena, otrebljena in*

*narezana na rezine
2 jedilni žlici javorovega sirupa
ščepec cimeta*

Zdrob in mleko vlijte v ponev in pustite, da zavreta. Potem 2 minuti poširajte. Dodajte hruško, javorov sirup in cimet, nato vse skupaj ukašite v mlinčku ali na drobno sesekljajte hruško.



Mlečni riž z jagodami

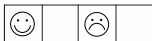
Skrivnost dobrega mlečnega riža je v tem, da ga kuhate dolgo, počasi in z občutkom. Dobro se ga meša s sadnimi kašicami, kot recimo polnjenimi jabolki in hruškami, polnjenimi slivami ali narezanimi konzerviranimi marelicami ali breskvami.

ZA 6 PORCIJ ZA DOJENČKE ALI 3 PORCIJE ZA ODRASLE

*15 g masla
50 g primernega riža
1-2 jedilni žlici sladkorja v prahu*

*600 ml mleka
1/2 čajne žličke vaniljine esence
jagodna marmelada oz. sirup za okus*

Plitev pekač, odporen proti vročini, namastite z malo masla. Vanj denite riž in sladkor, prelijte z mlekom in vaniljino esenco in podrobite z maslom. Dve uri pecite v pečici, ogreti na 150° C, in občasno premešajte. Postrezite še vroče z jagodno marmelado, sirupom ali sadno kašico, vmešano v riž.



Palčke morskega lista

Te palčke imajo dojenčki zelo radi, saj jih lahko jedo s prsti. Lahko jih postrežete puste ali pa z domačo paradižnikovo omako. Pripravite jo tako, da ukašite 3 olupljene in razsemenjene paradižnike skupaj s popraženo šalotko, eno jedilno žlico paradižnikove mezge, eno desertno žlico mleka in s čajno žličko na drobno sesekljanje bazilike. Te 'ribje palčke', ki jih pripravite same, so veliko boljše od tistih, ki so naprodaj – te so polne barvil in dodatkov. Če ne nameravate porabiti vseh naenkrat, jih raje zamrznite še surove. Potem lahko iz zamrzovalnika jemljete zelene količine palčk, ki jih sveže spečete. Nekatere ribe, npr. orada in morski list, so imenitne, če jih ocvrete panirane z nadrobljenimi koruznimi kosmiči.

ZA 8 PORCIJ

1 olupljena in na drobno sesekljana šalotka

1 desertna žlička limoninega soka

1 jedilna žlica rastlinskega olja

1 morski list v filejih in brez kože

1 jajce

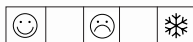
1 desertna žlica mleka

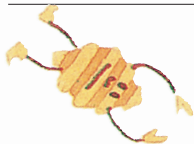
moka

nadrobljeni koruzni kosmiči

malo masla in margarine (za cvrtje)

Zmešajte sesekljano šalotko, limonin sok in olje. V dobljeni marinadi naj se ribji fileji namakajo eno uro, potem jih vzemite ven in diagonalno razrežite na štiri ali pet podolgovatih rezin – odvisno od velikosti fileja. Stepite jajce z mlekom. Rezine najprej pomočite v moko, nato v jajce z mlekom, naposled pa v nadrobljene kosmiče. Palčke cvrite na maslu, dokler zlato ne porjavijo na obeh straneh. To ne bi smelo trajati dlje kot nekaj minut.

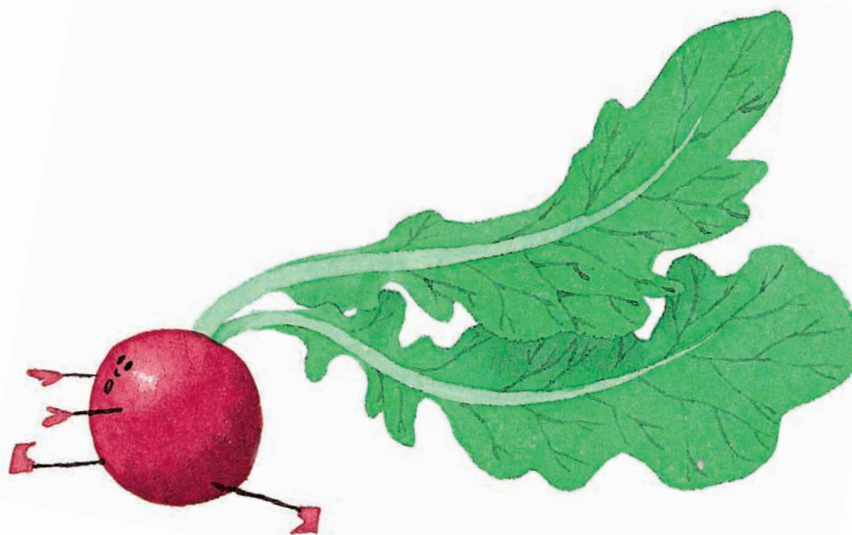




MALČKI



Malčki -otroci po dopolnjenem enem letu - se po mojih izkušnjah ne pustijo več hraniti, saj želijo dokazovati svojo samostojnost in se hraniti sami. Povsem prav je, da jim pustite, naj eksperimentirajo z žlicami in vilicami - prej ko bodo začeli, hitreje se bodo naučili hraniti samostojno - tu pa tam zna kakšen grizljaj celo najti pot v usta! Dobro se obnese tudi 'pelikanček' - slinček iz debelejšje plastike, ki je spodaj zakrivljen, da prestreza odpadke. Če ima malček z žlico le preveč težav, mu dajajte 'prstolize' - grizljaje, ki jih je mogoče prijeti in z roko nesti v usta. Še vedno pa pazite, da malček ne pride do kakšnih oliv, orehov, lešnikov in podobnega. Malčki dajo namreč vsako reč v usta - in če jim pride v roke katero od pravkar omenjenih živil, se kaj zlahka zgodi, da se začnejo dušiti!



Sezamovi piščančji medaljoni s kitajsko omako

Ti hrustljavi piščančji medaljoni, povaljani v sezamu in z okusno omako, so zelo priljubljeni. Dobro se ujemajo s posebno rižoto (glej str. 123). Otroci jih zelo radi jedo z jedilnimi palčkami – lahko kupite plastične, ki jih otroci zlahka uporabljajo. Sezamova semena lahko pri majhnih otrocih povzročijo alergijsko reakcijo. Čeprav do tega pride redko, pozorno opazujte svojega otroka, še posebej, če je alergičen na kakšno drugo živilo ali trpi za astmo ali ekcemom.

ZA 12 MEDALJONOV

2 kosapiščančjih prsi brez kosti in kože

1 jajce

1 jedilna žlica mleka

moka

100 g sezamovih semen

2 jedilni žlici rastlinskega olja

KITAJSKA OMAKA

*250 ml nesoljene piščančje osnove
(glej str. 62)*

2 čajni žlici sojine omake

1 čajna žlica sezamovega olja

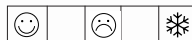
1 jedilna žlica sladkorja

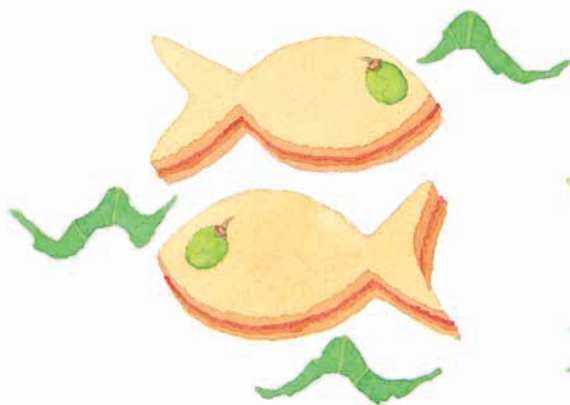
1 jedilna žlica jabolčnega kisa

1 jedilna žlica koruzne moke

1 mlada čebula, narezana na tanke rezine

Piščančje prsi razdelite na okoli 6 kosov. Jajce stepite skupaj z mlekom in medaljone povaljajte v moki, nato v jajcu in na koncu še v sezamovih semenih. Na vročem olju jih pecite okoli 5 minut, medtem pogosto obračajte, dokler se ne popečejo in se zlato rjavo obarvajo. V ponvi nato zmešajte vse sestavine za omako razen mlade čebule. Zavrite in pustite vreti 2–3 minute oz. dokler se ne zgosti. Dodajte še mlado čebulo, nato omako prelijte čez piščanca in skuhajte.



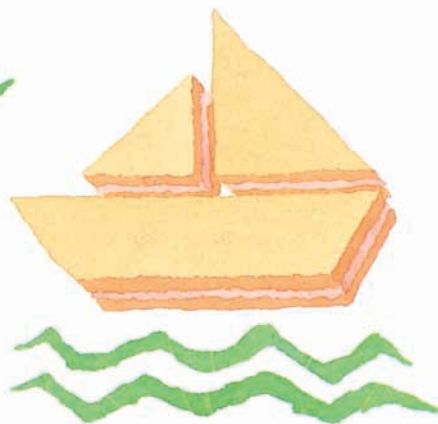


vzdolž pravokotne štruce in narežete na dolge tanke rezine – tako lahko pripravite ‘rolade’, ne da bi bilo treba rezine stiskati skupaj. Enakomerno premažite z maslom ali margarino in nadevom po želji, nato pa kruh zvijte v obliko rolade. Narežite ga na majhne koščke, da dobite manjše roladice. Pametno jih je pripraviti vnaprej, jih zaviti v folijo in dati v hladilnik – bolje se jih bo dalo zrezati, če bodo prej ohlajene.

Lahko pa pripravite pisane roladne sendviče: zvijte skupaj rezini črnega in belega kruha (prej ju namažite z različnima nadevoma).



Čokoladni preliv in banana
Kikirikijevo maslo in malinova marmelada
Kikirikijevo maslo in pretlačena



banana
Smetanov sir s šunko
Dimljen losos
Smetanov sir in narezan ananas (ali sadna kašica)
Smetanov sir ali skuta
Smetanov sir s kumaro
Smetanov sir z zdrobljenimi koruznimi kosmiči
Smetanov sir in jagodna marmelada v kruhu z rozinami
Smetanov sir z dimljenim lososom v žemlji



DRUŽINSKI NAČRTOVALEC OBROKOV

	<i>Zajtrk</i>	<i>Kosilo</i>	<i>Večerja</i>
<i>1. dan</i>	Sočni švicarski muesli Jogurt	Okusni kroketi z brokolijem, krompirjem in sirom	Annabelini okusni hamburgerji z zelenjavo in krompirjem Hruškina, jabolčna in malinina drobtinovka z jajčno kremo
<i>2. dan</i>	Moje najljubše palačinke Jajčna krema iz marelic, jabolk in hrušk (jajčna krustada)	Piščancje kroglice z jabolkom z zelenjavo	Babičina slastna ribja pita z zelenjavo Zasnežena sadna solata
<i>3. dan</i>	Narezan toast Pečen fižol	Tuna s sladko koruzo Nadevan krompir Sadje	Mariniran piščanec na plošči za žar in Posebna rižota Sladoleđ iz zamrznjenega jagodnega jogurta ali jogurt in sadje
<i>4. dan</i>	Umešano jajce Kosmiči	Piščanec z rezanci na tajski način Sadna solata	Moje najljubše testenine z brokolijem Domač sadni žele in sladoleđ
<i>5. dan</i>	Maslenci z ananasom in rozinami Jogurt in med	Oslič s sirovo omako in zelenjavo	Pastirska pita (musaka) z zelenjavo ali solato Mešano sadje
<i>6. dan</i>	Zajtrk 3 medvedov Česplje	Popečeni tunini maslenci Sadje	Majhne pečenke s krompirjem Domač sadni žele s sladoleđom
<i>7. dan</i>	Umešan sir in toast Sadje	Ocvrt piščanec z zelenjavo in rezanci na kitajski način ali Piščanec na žaru z zelenjavo Annabelin kruhov in masleni puding	Gratiniran oslič Ratutaj