

Jedna miska, jeden talíř

Martina Schöps



Vařte sobě a vašim
pejskům zároveň

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.

Martina Schöps

Jedna miska, jeden talíř

Vařte sobě a vašim pejskům zároveň

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6204. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová

Přeložila Kateřina Homutová

Sazba Q point

Fotografie v knize www.tierfotografie.de,

str. 13, 48, 58 Karla Pelikánová

Počet stran 88

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Originally published in German by Kynos Verlag Dr. Dieter Fleig GmbH,
Germany, 2015.

Kniha byla přeložena z originálu **Ein Napf, ein Teller.**

Kombinierte Rezepte für Hund und Mensch,

vydaného nakladatelstvím Kynos Verlag GmbH, Nerdlen/Daun, Germany.

© 2015 Kynos Verlag, Nerdlen, Germany

Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2016

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-9174-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5862-6 (print)

Obsah

Úvod	4	Ryby	49
Důležité	6	Losos se smetanou a bylinkami	50
Recepty	14	Lasagne s lososem a se špenátem	52
Drůbež	17	Pečená treska (tmavá) s okurkovým salátem	54
Slepičí frikasé s rýží	18	Dušená treska (obecná)	56
Pečená kuřecí prsíčka se středomořskou zeleninou	20	Pro vegetariány	59
Plněné krůtí závitky	22	Zeleninová polévka	60
Krůtí kousky s brambory	24	Zeleninový koláč	62
Kuře s omáčkou z tuňáka	26	Pestrý salát s vejci a zeleninou	64
Maso & vnitřnosti	29	Bramborovo-mrkvová polévka	66
Knedlíčky z hovězího masa	30	Rýžová pánev	68
Tafelspitz (vařené hovězí maso) se zeleninou	32	Zákusky	71
Smažená játra s jablky a bramborovou kaší	34	Ledové pralinky	72
Nudle s omáčkou z mletého masa	36	Tvarohová mňamka	74
Palačinka s mletým masem	38	Ovocný salát	76
Palačinka s tvarohem ochuceným bylinkami	40	Muffiny	78
Palačinka plněná tenkými proužky masa	42	Banánové vafle	80
Hovězí pečeně	44	Pečivo (jen pro psy)	83
Labskaus (tradiční pokrm námořníků ze severní Evropy)	46	Bylinkové sušenky	84
		Banánové sušenky	86
		Poděkování	88

Úvod

Milé čtenářky a milí čtenáři,

touto kuchařskou knihou bych vám chtěla zprostředkovat nápady, s nimiž můžete jídelníček svého psa utvářet mnohem různoroději než doposud.

Uvedené recepty nejsou však určeny k tomu, aby nahradily plnohodnotné stravování vašeho psa, ale jsou zamýšleny pouze jako zpestření nebo jako pokrm pro zvláštní příležitosti.

Recepty uváděné v knize byly pečlivě vybírány a testovány. Hodí se pro všechny psy, kteří netrpí žádnými závažnými chorobami. Díky používání kvalitních přísad a zřeknutí se konzervačních přísadků si mohou u vás připravované pokrmky bez starostí vychutnávat i psi, kteří jindy bývají na některé potraviny přecitlivělí.

Knihla je navíc koncipována tak, že se podle ní připravovaná jídla většinou hodí i pro nás lidi. Recepty jsem vymýšlela tím způsobem, že „základ receptu“ je stejný pro člověka i pro psa a poté je odděleně dále rozpracováván. Odpovídající odkazy jsou k nalezení u jednotlivých receptů.

Přeji vám hodně zábavy při vaření i při jídle!

Vaše Martina Schöps

4 *Martina*

O autorce

Martina Schöps žije s Elosem Dr. Watsonem a se Shirley, jakož i se dvěma kocoury Tomem a Jerryem ve Frísku u Severního moře.

Vyučená cukrářka a pekařka si po dlouholetém působení ve vysoké gastronomii a po dalším vzdělávání v oboru obchodnice v cestovním ruchu založila svůj vlastní podnik.

Od roku 2006 je majitelkou firmy „Lahůdky Schöps“ pro psy a kočky.

Díky svému vzdělání a více než dvacetiletým zkušenostem chovatelky zvířat jí nepřipadá nijak obtížné sestavovat stále nové, chutné a zdravé recepty, a to jak pro zvířata, tak také pro lidi.



Schöps

Důležité

Důležité:

Recepty

Všechny recepty jsou, co se týká množství údajů, vždy sestaveny pro jednoho člověka a jednoho psa.

V knize uváděné recepty slouží jen jako podnět k tomu, abyste jídelníček svého psa utvářeli s větší rozmanitostí. Myslete prosím na to, že recepty nejsou zamýšleny tak, aby byly jedinou stravou pro vašeho psa. Je vhodné je použít, když cítíte, že by bylo dobré udělat nějakou změnu, a výborně se hodí také jako pochvala. Byly vymyšleny a testovány výhradně k účelům vytvoření této knihy. Berte v úvahu také to, že občas může dojít k některým neočekávaným reakcím, dokonce i k nesnášenlivosti některé stravy. Proto nemohou přebírat odpovědnost za škody vzniklé osobám, za věcné škody nebo škody na majetku, které mohou vzniknout při realizaci těchto receptů, ani nakladatelství ani autorka.

Zelenina a druhy masa, které váš pes nesnáší nebo nemá rád, mohou být vyměněny a nahrazeny alternativami, které budou stravitelné. Mléko a smetanu lze nahradit produkty neobsahujícími laktózu.

Pokud byste rádi pro svého psa připravovali kompletní stravu, obsahující všechny potřebné živiny, doporučuji vám knihu od Gabriely Behling: „Frisches Futter für ein langes Hundeleben“ (Čerstvá strava pro dlouhý život psa), která vyšla v nakladatelství „Kynos“. Paní Behlingová v této knize vysvětluje vše o zdravém stravování psů, a to o od základních komponentů, přes stopové prvky, vitaminy, sekundární rostlinné látky až po výživu v případě nemoci.

Pokud je v této knize uváděna mouka, můžete použít pšeničnou mouku TYP 405, ale také špaldovou mouku. Špaldová mouka je pro psy často stravitelnější. Nechte své fantazii volný průběh, tak vznikají vždy ty nejlepší recepty.

Přísady

V oblasti stravování psů bychom měli dbát na pořizování nezávadných potravin stejně jako při naší vlastní výživě. Proto používám jak pro recepty uváděné v této knize, tak i pro pochoutky vyráběné v našem podniku výlučně přísady v potravinářské kvalitě. Použít můžete i přísady v biokvalitě.

Jako vyučená cukrářka a pekařka jsem se během let tématem stravování hodně zabývala. Pro naši stravu, a stejně tak i pro stravu našich domácích zvířat platí heslo:

Důležité je to, co uvnitř není navíc!

Vždyť se jen někdy podívejte na seznam přísad průmyslově vyráběného krmení pro psy – všech přídatných látek, na něž mnoho našich domácích zvířat reaguje alergicky, se můžeme vzdát, když budeme krmení vyrábět sami nebo když vydáme pár korun navíc a budeme dbát na produkty, které byly zhotoveny v potravinářské kvalitě a bez konzervačních látek. Alergie mohou vznikat mimo jiné nestravitelností jídla a obzvláště právě kvůli látkám přidávaným do hotových krmiv. Proto platí: Čím lepší a nezatíženější jsou přísady, které zpracováváte, tím stravitelnější je pak potrava pro vašeho psa.

Bylinky

Všichni víme, že bylinky nedodávají jídlu pouze chuť, nýbrž už po staletí je známo, že mají také léčivé účinky.

Důležitý je hlavně okamžik, kdy bylinky přidáváme do pokrmu. Mnohé bylinky, jako třeba rozmarýn, tymián, hřebíček nebo vavřík (bobkový list), stejně jako bylinky používané v sušeném stavu, vydávají svou vůni a uvnitř obsažené látky pouze tehdy, když se s pokrmem 30 minut podusí, vařit se však nemají. Vařením se totiž ničí éterické oleje a mnohé bylinky dokonce zhořknou.

Čerstvé bylinky, jako petržel, kerblík, řeřicha, šalvěj atd., přidáváme teprve krátce před koncem přípravy pokrmu.

Příslušné informace k těmto otázkám najdete i u jednotlivých receptů.

Na tomto místě bych ráda představila několik bylinek a jim připisované účinky. Protože jsem pouze cukrářkou a ne zdravotnicí, jsou zde sice uváděny vlastnosti daných bylinek, neprováděla jsem však žádné studie, které by tyto účinky prokázaly.

Důležité je, že bylinky tyto účinky sice mít mohou, ale jako ještě důležitější se mi zdá to, že jídlu dodávají správnou chuť. U svých psů jsem měla možnost zjistit, že i oni dokážou chuť pokrmu ochuceného bylinkami ocenit.

<i>Bylinky</i>	<i>vlastnosti, působení</i>
anýz	tlumí křeče, posiluje žaludek, uklidňuje, je lehce močopudný, tiší bolest
česnek medvědí	povzbuzuje prokrvování, má protikřečové účinky, povzbuzuje chuť k jídlu, snižuje hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak, má antibakteriální účinky POZOR: snadno zaměnitelný s listy prudece jedovaté konvalinky!
bazalka	rozpouští hleny, uvolňuje křeče, tlumí záněty
fenykl	aktivuje, zmírňuje křeče, podporuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, močopudný
sedmikráska	zklidňující
zázvor	posiluje srdeční oběhový systém, zmírňuje bolesti, tlumí záněty, má antibakteriální účinky, zahřívá, snižuje hladinu cholesterolu
heřmánek	zklidňující, působí dezinfekčně, má protikřečové účinky, uvolňující
kerblík	pročišťuje krev, vyvolává pocení, rozpouští hleny
libeček	tlumí křeče, povzbuzující, vyvolává pocení, má močopudné účinky
pampeliška	projímavý účinek, podporuje tvorbu žluči,
majoránka	povzbuzující, tlumí křeče
meduňka	zklidňující, protikřečové účinky, uvolňující
dobromysl	harmonizující, tlumí bolesti
petržel	zmírňuje křeče, podporuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, odvodňuje, zbavuje jedů
měsíček	zklidňující, tlumí záněty, má protikřečové účinky
rozmarnýn	zmírňuje bolesti, uvolňuje křeče při nadýmání a poruchách trávení, posiluje nervy, podporuje prokrvování, má povzbuzující účinky
šalvěj	zmírňuje bolesti, prostředek proti pocení, snižuje hladinu krevního cukru, tlumí křeče, tlumí záněty
mateřídouška	tlumí záněty, rozpouští hleny, tlumí křeče, má zklidňující účinky
skořice	stabilizující pro srdce a krevní oběh, tlumí záněty, povzbuzuje prokrvování, podněcuje pocení, zahřívá, povzbuzuje chuť k jídlu, zmírňuje křeče, snižuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu