

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 KUCHARĚ

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

OBSAH	
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 našťástí 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 říká, 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 ujmají lžíce 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 přece vychování a kultivování 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