

Ahoj milé děti,
já jsem méďa Bazík a v této brožuře vám
povím všechno důležité o výživě. Vaření je
velká zábava. Vyzkoušejte to spolu se
svými rodiči! Přeji vám přitom hodně
radosti!

Svačinky s MorgenStund' 24–27

Banánové muffiny	24
Palačinky s jablečným pyré	25
Ovocné energetické kuličky	26
Čokoládovo-ořechový dezert	27

7x7 KräuterTee – lahodný bylinný čaj..... 28–31

Skvělé ovocné smoothie	30
7x7 Kräuter-Eistee – ledový bylinný čaj	31

Pro každodenní zásaditou kuchyni	32
Acidobazická tabulka podle Jentschury	33
Více zeleniny, salátu a ovoce	34
Co jiného ještě udržuje děti fit?	35





» Jen s kvalitní výživou se mohou děti optimálně vyvíjet. Pomocí několika triků vykouzlíte každý den na váš stůl kvalitní a chutné pokrmy bez velké námahy! «



Ute Jentschura,
Diplomovaná poradkyně
pro výživu a alternativní léčbu

Děti rádí a jsou aktivní. Potřebují ale také energii pro koncentraci při učení ve škole. K tomu je potřebná vyvážená strava bohatá na vitální látky.

Já sama jsem matkou dvou dětí a téma výživy mi velmi leží na srdci – jak profesně, tak také kvůli mé vlastní rodině. Specializuji se na acidobazickou výživu a v posledních 15ti letech jsem si uvědomila, že tato výživa vede k nejlepším výsledkům pro dobré zdraví a růst. Čím dříve s tím začneme, tím lépe!

V dnešním často hektickém všedním dni není vždy jednoduché vytvořit zdravé jídlo a dát na stůl dostatek zeleniny, salátu a také ovoce, které působí zásaditě. Každý den proto přináší stále stejnou otázku: "Co budu dnes vařit?"

V tom mi Jentschurovy produkty pomáhají, neboť s nimi mohou vykouzlit na stůl rychle něco báječného.

Nadchněte své děti pro recepty a povzbudte jimi také svoji chuť! A uvidíte, že originální placky s dipem a salátem mohou být jednoduché. Což je výhra, když v poledne všem chutná a navíc je to zdravé!

Z vlastní zkušenosti vím, že hodně pomůže, když do nákupu, vaření a přípravy jídla zapojíte děti. Jsou zvědavé a lehce se nadchnou pro skvělé recepty z této brožury! A to, co jedí rodiče, mají rády i děti. Proto mohou být rodiče dobrým příkladem. Přejí vám hodně radosti při přípravě těchto receptů!

Vaše

Chcete vyrůst a být silní jako medvěd a mít hodně energie pro běhání a řádění? Vyzkoušejte k snídani kaši MorgenStund'.



- ✓ bezlepková
- ✓ bez laktózy
- ✓ bez přidaného cukru
- ✓ dobře stravitelná
- ✓ rychle hotová na mnoho způsobů



MorgenStund' –

jahelno-pohanková kaše s ovocem a semínky

Začněte ráno zdravě a bez stresu s oblíbenou a rychle hotovou kaší MorgenStund'. Jednoduše zalijte kaši vařící vodou, nechte krátce nabobtnat, dochutíte podle vaší chuti a nálady. A chutná bezlepková snídaně bez laktózy a cukru je hotová.

ZÁKLADNÍ RECEPT PRO MORGENSTUND'

(pro 1 osobu)

Rychlá varianta:

- 3 PL (cca 35 g) MorgenStund' (PL=polévková lžíce)
- cca 120–140 ml vody

MorgenStund' promíchejte s cca 120–140 ml vařící vody a nechte po dobu 1–2 minut nabobtnat.



Příprava v hrnci:

MorgenStund' promíchejte pomocí metly s cca 160–180 ml vody. Za stálého míchání přiveďte k varu a nechte na mírném ohni povařit po dobu 1–2 minut.



na porci základního receptu: 562 kJ/133 kcal • 2,60 g tuku (z toho 0,33 g nasycených mastných kyselin) • 4,49 g cukru • 0,02 g soli

TIPY NA LAHODNOU ÚPRAVU KAŠE

- MorgenStund' můžete zjemnit rýžovým, mandlovým, ovesným a kokosovým mlékem nebo také malým množstvím ovocné šťávy.
- Většího nasycení lze dosáhnout přidáním kokosového tuku nebo smetany.
- Více vlákniny dodají drčená lněná semínka, chia semínka nebo mandle.
- Nejlepší je sladit čerstvým ovocem a sušenými plody.
- Více hodnotných rostlinných bílkovin také dodá amarantový popcorn, lupinová mouka, sójové produkty a ořechy. Kdo trpí nesnášenlivostí na ořechy, může použít mandle.
- Pro extra porci vitálních látek přisypejte 1–2 PL WurzelKraftu do ochlazené kaše.
- Do zchladlé kaše přidejte lžičku lněného oleje. Tak dojde k zásobení organismu omega-3-mastnými kyselinami. Ty potřebují děti pro růst a koncentraci. Navíc působí protizánětlivě.



PROBUZENÍ S DROBNÝM OVOCEM



1

Promíchejte MorgenStund' s vařící vodou, nechte 1–2 minuty nabobtnat a vystydnout. Omyjte ovoce, příp. ještě pokrájte na menší kousky a dejte do kaše. Vmíchejte tvaroh, jablečné pyré, lněný olej a ořechy.

TIP

Když spěcháte: použijte kompotované nebo mražené ovoce.

Dnes bude na snídani
kaše MorgenStund'
s drobným ovocem!
Budu mít sílu jako
medvěd!



* mražené ovoce nechte přes noc v lednici rozmrazit.

- 3 PL MorgenStund'
- cca 130 ML vody
- čerstvé nebo mražené drobné ovoce, např. maliny nebo borůvky
- 2 ČL tvarohu (ČJ = čajové lžičky)
- 1 LŽÍČE jablečné šťávy nebo
- 1 - ČL jablečného pyré bez cukru
- ořechy podle chuti
- 1 ČL lněného oleje



HRUŠKOVO-BANÁNOVÝ FLIP

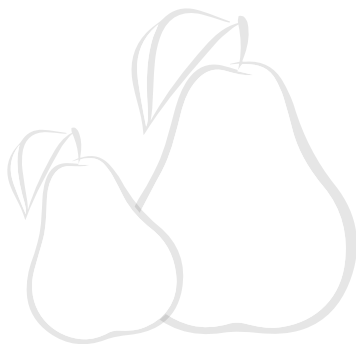


1

MorgenStund' promíchejte s vařící vodou, 1–2 minuty nechte nabobtnat a vystydnout. Omyjte hrušku.

Hrušku a banán nakrájejte na kousky, zamíchejte spolu se smetanou do kaše a ozdobte kakaem.

3 PL MorgenStund'
cca 130 ML vody
1/2 hrušky
1/2 banánu
2 ČL mandlových
plátek
kakao
TROŠKA smetany





NEDĚLNÍ SEN



MorgenStund' promíchejte s vařící vodou, 1–2 minuty nechte nabobtnat a vystydnout. Mango a banán nakrájejte na kousky a spolu s rozinkami přidejte do kaše. Opatrně vmíchejte šlehačku a ozdobte nasekanými ořechy.

TIP

Orestujte ořechy nebo mandle v pánvi bez tuku a posypejte jimi kaši. Můžete opražit větší množství a uchovat je po několik dní ve sklenici se šroubovacím uzávěrem.

- 3 PL MorgenStund'
- cca 130 ML vody
- 1/4 čerstvého manga
nebo broskve*
- 1/2 banánu
- 2 ČL rozinek
- 1–2 ČL šlehačky
- dle chuti:
- 1–2 ČL nasekaných
a orestovaných
kešu oříšků nebo
mandlových plátků

* alternativně: mangové
nebo ovocné pyré



RYCHLÉ SMOOTHIE S MORGENSTUND'



1

MorgenStund' promíchejte s vařící vodou, 1–2 minuty nechte nabobtnat a vystydnout. Poté dejte spolu s ostatními rozkrájenými přísadami do mixéru a rozmixujte. Eventuálně přidejte ještě trochu tekutiny.

Snídaňová morousová!
Nemáte-li chuť na žádnou snídani, můžete MorgenStund' jednoduše vypít.

- 3 PL MorgenStund'
- cca 130 ML vody
- 150 ML ovesného mléka
- 1/2 banánu
- 1 MALÉ jablko
- 3 vlašské ořechy
- 1 ČL lněného oleje





330g

Wurzelkraft

Purely Natural



100% NATÜRLICHES ERGÄNZUNGSMITTEL
MIT ALLELGERGENTEN
VON 100% NATÜRLICHEN WURZELN

WurzelKraft –

Granulát ze 100 druhů rostlin

Děti a mládež potřebují pro svůj růst obzvlášť hodně vitamínů a minerálních látek. Proto je důležité dodávat dětem od začátku vysoce kvalitní potraviny.

Včely dávají svým potomkům květový pyl, neboť v něm se skrývá nahromaděná energetická nálož přírody: vitamíny, minerální látky, enzymy, aminokyseliny a mastné kyseliny. Hlavní součástí WurzelKraftu jsou tyto vysoce hodnotné pyly, které mají velký význam právě pro děti v růstovém období.

WurzelKraft je špičkovým doplňkem ke sladkým jídlům jako jsou kaše, jablčné pyré, müsli a smoothie, stejně jako pro slané pokrmy jako je salát, eintopf, bylinkový tvaroh, zeleninová pánev a jiné.

I vy objevíte pro své děti vlastní oblíbené recepty pro využití WurzelKraftu.



VÍCE NEŽ 100 CENNÝCH INGREDIENCÍ
NA JEDNÉ LŽÍČCI



WURZELKRAFT SMOOTHIE

- 1 banán
- 70 g borůvek
- 70 g malin
- 1 čl mandlové pěny
- 2 čl strouhaného kokosu
- voda a kokosové mléko dle potřeby
- 1-2 čl WurzelKraftu

PŘÍPRAVA:

Ovoce omyjte a eventuálně ještě nakrájejte a spolu s ostatními přísadami dejte do mixéru a rozmixujte na jemnou kaši.

na 100 g: 1711 kJ/408 kcal • 14,85 g tuku (z toho 1,83 g nasycených mastných kyselin) • 18,10 g bílkovin • 0,03 g soli

Přidejte
WurzelKraft
do jídel, která
již vychladla
na teplotu
podávání.



Máš někdy hlad jako vlk? Pak musíš bezpodmínečně vyzkoušet TischleinDeckDich. Dodá Ti novou sílu, např. po sportu, škole nebo školce.



- ✓ bezlepkový
- ✓ bez laktózy
- ✓ bez přídatných látek
- ✓ vhodný pro vegany



TischleinDeckDich –

jahelno-zeleninový pokrm s quinoou

Co bude dnes k jídlu? Pomocí TischleinDeckDich můžete pro své děti vytvořit rychlé a pestré pokrmy. Od placek přes zeleninovou pánev, pizzu až po nákyp – možnost je mnoho. TischleinDeckDich je zdravou a plnohodnotnou alternativou za těstoviny, krokety a hranolky, neboť v něm obsažené bezlepkové rostliny quinoa a jáhly obsahují hodnotné aminokyseliny a mastné kyseliny, stejně jako velké množství minerálních látek a vitamínů. Je optimálním základem pro růst, výdrž a koncentraci malých i velkých objevitelů!

ZÁKLADNÍ RECEPT PRO TISCHLEINDECKDICH

(pro 1 osobu)

Příprava v hrnci:

- 8 PL (cca 80 g) TischleinDeckDich
- cca 320 ml vody nebo zeleninového vývaru
- bylinková sůl, příp. 1–2 ČL čerstvého sýra, pesto, rostlinný olej (např. můžete přidat lněný olej po zchladnutí), máslo nebo smetana

TischleinDeckDich zamíchejte do cca 320 ml vody/vývaru a za občasného míchání přiveďte k varu. Vařte při nízké teplotě cca 4–5 minut. Občas zamíchejte. Dochutěte bylinkovou solí a případně čerstvým sýrem.



na porci základního receptu: 562 kJ/133 kcal • 2,60 g tuku (z toho 0,33 g nasycených mastných kyselin) • 4,49 g cukru • 0,02 g soli

Rychlá varianta:

8 PL (cca 80 g) TischleinDeckDich dejte do misky, zalijte 270 ml vařící vody, zamíchejte a nechte přikryté 5 minut nabobtnat. Dochutěte dle libosti a vychutnejte si toto skvělé jídlo.



TISCHLEINDECKDICH RYCHLÁ VARIANTA

(pro 1 osobu)

- 8 PL TischleinDeckDich
- 270 ML vody nebo zeleninového vývaru
- okurka, rajčata, paprika nebo kukuřice dle chuti
- 2–3 ČL vegetariánské pomazánky nebo pesta
- nastrohaný parmezán nebo sýr feta
- čerstvé nebo mražené bylinky, jako např. pažitka, petrželka, řeřicha, bazalka, bylinková sůl

TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, promíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a nechte vychladnout. Rozkrájejte zeleninu na malé kousky a spolu s pomazánkou a sýrem zamíchejte do pokrmu TischleinDeckDich. Posypte nasekanými bylinkami a chutný pokrm je hotový.



VARIANTA S RAJČATOVOU OMÁČKOU A MLETÝM MASEM



TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, promíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a vychladnout.

V hrnci rozpalte tuk, přidejte nejemno nakrájenou cibuli, rozmačkaný česnek a mleté maso nebo sójový granulát a poduste. Přidejte k tomu na kostičky nakrájenou papriku, cuketu a nastrouhanou mrkev. Pak přidejte rajčatový protlak a kousky rajčat a případně dolijte zeleninovým vývarem. Vařte na malém plameni 5–7 minut, okořeňte a přidejte nejemno nakrájenou bazalku. Smíchejte TischleinDeckDich s rajčatovou omáčkou, přidejte smetanu a vylepšete parmezánem.

- 8 PL TischleinDeckDich
- 270 ML vody nebo zeleninového vývaru
- 1 cibule
- PŘÍP. 1 stroužek česneku
- 1–2 PL olivového oleje
- 250 G mletého hovězího masa nebo sójového granulátu
- 1 (20G) nastrouhané mrkve
- 1/2 (80G) červené papriky nakrájené na malé kousky
- 1/4 (80G) cukety nakrájené na malé kousky
- 200 G krájených rajčat ze sklenice
- 2 ČL rajčatového protlaku
- 8–10 čerstvých lístků bazalky
- provensálské bylinky
- sůl, pepř
- troška smetany
- nastrouhaný parmezán



PIZZA AHOJ



TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, promíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a zchladte. Potom vmíchejte mouku a protlak a okořeňte bylinkovou solí. Troubu předehřejte na 200 °C. Těsto rozetřete pomocí velké lžice do tukem vymazané dortové formy (Ø 26 cm) a několikrát propíchněte vidličkou. Předpečte těsto 10 minut při 200 °C (horkovzdušný režim na 180 °C) v předehřáté troubě. Na korpus dejte rajčata, oprané listy špenátu, kousky lososa a posypejte sýrem příp. ještě okořeňte bylinkovou solí. Pečte v předehřáté troubě cca 20–25 minut. Pizzu můžete obložit také vegetariánským způsobem pestrou směsí zeleniny.

- 10 PL TischleinDeckDich
- 300 ML zeleninového vývaru
- 2–3 ČÍ rajčatového protlaku
- 7–8 PL špaldové celozrnné mouky
- 100 G listového špenátu
- 300 G rajčat na pizzu
- 80–100 G uzeného lososa, nakrájeného na plátky
- 70 G mozzarely
- bylinková sůl
- tuk na vymazání
- pečicí forma

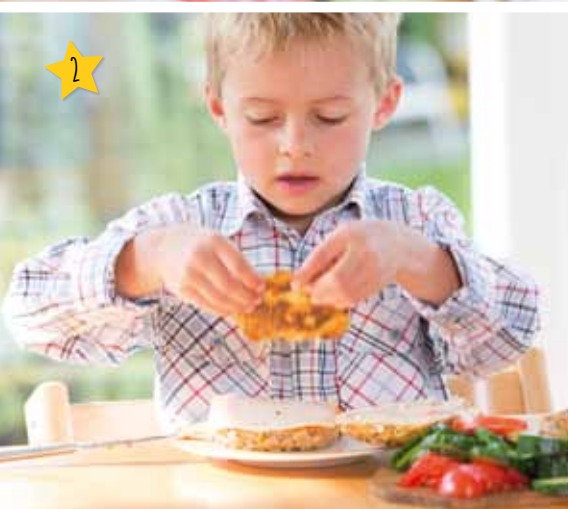
TIPY

1. Losos je obzvláště bohatý na omega-3-mastné kyseliny důležité pro růst a koncentraci.
2. Těsto si připravte ráno, v poledne ho jen dejte do formy, obložte a pečte.

1



2



3



ORIGINÁLNÍ PLACKY S DIPEM A SALÁTEM



TischleinDeckDich přelijte cca 270 ml vařící vody, přidejte sůl a kari, zamíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a vychladnout.

Předehřejte troubu na 180 °C. Vložte pečící plech papírem na pečení. Nastrouhejte mrkev a jablka, přidejte trošku citronové šťávy a dejte stranou. V míse smíchejte všechny přísady. Jablka a mrkev předtím dobře vymačkejte, jinak bude těsto na placky příliš řídké. Případně ještě přidejte trochu mouky. Rukou tvořte placky a pokládejte na plech a nechte péct 25–30 minut. V polovině pečení placky otočte.

TISCHLEINDECKDICH BURGER KROK ZA KROKEM

- ★ Nakrájejte okurky a rajčata na malé kousky.
- ★ Housku natřete pomazánkou, na to položte zeleninový karbanátek a sýr.
- ★ Dle libosti ozdobte zeleninou & salátem.

TIP

Ideální na cestu.

Placky můžete připravit už den předem.

PLACKY

- 8 PL TischleinDeckDich
- 270 ML vody nebo vývaru
- 75 G jablka
- 1 malá mrkev
- troška citronové šťávy
- 50 G pikantního sýra, strouhaného
- 2 ČÍ celozrnné špaldové mouky
- 2 ČÍ sezamu
- kari, sůl, pepř
- 1 LŽIČKA sójové omáčky
- příp. přidejte čerstvou nebo mraženou pažitku
- 1 celozrnná houska

DIP

- 200 G tvarohu
- 1 PL lněného oleje
- sůl, pepř
- troška sirupu z agáve
- dip dle chuti můžete zjemnit přidáním okurky, pažitky nebo máty.

SALÁT

- zelený salát
- 2 rajčata
- 80 G sýra feta

DRESINK

- 3 PL olivového oleje
- 1/2 PL octa balsamico
- sůl, pepř
- troška sirupu z agáve



ŽAMPIONOVÝ NÁKYP



2

TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, zamíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a vychladnout.

Vymažte malou formu máslem. Předehřejte troubu na 180 °C. V pánvi poduste na rozpáleném oleji jemně nakrájenou cibuli a rozmačkaný stroužek česneku, přidejte žampiony a citronovou šťávu. Duste tak dlouho, dokud se tekutina nevypaří a dokud houby zlehka nezhnědnou. Přidejte koření a tymián. Mléko a vejce dejte do mísy a promíchejte metlou a okořeňte. Do formy naneste vrstvu TischleinDeckDich a pokladte směsí hub. Na to položte plátky rajčat a po-

- 8 PL TischleinDeckDich
- 270 ML zeleninového vývaru
- 1 cibuli, stroužek česneku
- 2 ČL olivového oleje
- 250–300 G žampiónů
- 2 ČL citronové šťávy
- 2 (200 G) rajčata na plátky
- tymián
- 2 ČL sezamu
- 100 ml ovesného mléka
- 1 vejce
- 40 G nastrouhaného sýru feta
- sůl a pepř

sypte sezamem. Přidejte zbytek TischleinDeckDich. Zalijte omáčkou, posypte sýrem a zapékejte po dobu cca 35 minut.



POWER SALÁT



TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, zamíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a vychladnout. Okurku omyjte a nakrájejte na kousky. Papriku omyjte, odstraňte zrníčka a rozkrájejte na kostičky. Kukuřici sceďte a všechno přidejte do vychlazeného TischleinDeckDich. Sýr, uzeninu nebo tofu nakrájejte na kostičky a rovněž přidejte.

Udělejte zálivku ze zakysané smetany, limetkové šťávy, soli, pepře a trošky sirupu z agáve a přelijte přes salát. Nakrájejte pažitku na malé kousky a přidejte k salátu. Salát nechte uležet cca 12 hodiny v lednici.

- 8 PL TischleinDeckDich
- 270 ML zeleninového vývaru
- 1/2 červené papriky, na kostičky
- 50 G konzervované kukuřice
- 1/4 okurky
- 80 G goudy nebo kuřecí klobásy nebo uzeného tofu

DRESINK

- 2 PL zakysané smetany
- 1 ČÍ limetkové nebo citronové šťávy
- bylinková sůl, pepř
- nasekaná pažitka

TIP

Ideální na cestu.





ZELENINOVÉ LODIČKY



2

TischleinDeckDich zalijte cca 270 ml vařící vody, osolte, zamíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a vychladnout. Předehřejte troubu na 200°C.

Oloupejte cibuli a nakrájejte na malé kostičky. Nastrouhejte mrkev. Cuketu rozkrojte napůl, vydlabejte dužinu a tu rozkrájejte. Vymažte formu na nákyt. Položte do formy poloviny cuket, pokapejte olejem a trochu posolte. Pečte v předehřáté troubě při 200 °C po dobu 20 minut.

Rozpalte ve velké pánvi olivový olej a poduste v něm rozmačkaný česnek, cibuli a nakrájenou dužinu z cuket. Podlijte asi 70 ml vývaru a dovařte 5–7 minut, příp. ještě přidejte vývar. Krátce před koncem vaření přidejte nastrouhanou mrkev a kukuřici.

Zeleninu smíchejte s vychladlou směsí TischleinDeckDich a dochutte 2 PL čerstvého bylinkového sýra nebo vegetariánskou pomazánkou a naplňte cuketové lodičky. Zbytek náplně rozprostřete ve formě. Posypete strouhaným sýrem, do formy nalijte ještě trochu vývaru a nechte dalších 15–20 minut dopéct. Vyjměte půlky cuket a posypte nasekanou petrželkou.

Do každé cuketové lodičky zapíchněte vpředu a vzadu půlku špejle jako stěžně. Na ně lze upevnit salátové listy jako plachtu.

- 10 PL TischleinDeckDich
- 350 ML vody nebo zeleninového vývaru
- 2 velké cukety
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku, rozmačkaný
- 2 PL kukuřice
- 1/2 nastrouhané mrkve
- 2 ČÍ čerstvého bylinkového sýra nebo vegetariánské pomazánky
- 70 G nastrouhaného sýra, např. ementálu
- 1–2 ČÍ olivového oleje na dušení zeleniny
- petržel čerstvá nebo mražená, nasekaná
- tuk na vymazání formy

VARIANTY PRO NAPLNĚNÍ LODIČEK:

Dužina cuket s následujícími přísadami:

- a) 1 cibule, 2 čerstvá rajčata, 5–6 sušených, naložených rajčat, vegetariánská pomazánka nebo strouhaný sýr
- b) 1 cibule, červená nebo žlutá čočka (uvařená, doba varu cca 10 minut), 1 nastrouhaná mrkev, kukuřice, pomazánka kari, ovčí sýr a řeřicha

K tomu se hodí: např. kuřecí prsí filet



BANÁNOVÉ MUFFINY



Předehřejte troubu na 180 °C. Položte 12 papírových košíčků do důlků na plech pro muffiny. Banány rozmačkejte vidličkou. Všechny přísady dejte do mísy, pomocí mixéru promíchejte a připravte těsto. Případně přidejte ještě trochu mouky.

Pomocí lžice rozdělte těsto do formiček. Pečte do zlatova v předehřáté troubě po dobu 20–25 minut.

TIP

Pro narozeninovou oslavu se muffiny promění ve veselé barevné pavoučky.

- 85 G MorgenStund'
- 85 G špaldové celozrnné mouky
- 40 G mletých lískových ořechů*
- 2 zralé banány
- 3 PL (40 ML) sirupu z agáve
- 150 G měkkého másla
- 2 vejce
- 1/2 prášku do pečiva
- 1–2 ŠPETKY mleté skořice

* Pokud je dítě alergické na ořechy, můžete použít plátky mandlí.





PALAČINKY S JABLEČNÝM PYŘÍ



2

MorgenStund' rozmixujte tyčovým mixérem na moučku a spolu s ostatními přísadami dejte do mísy. Dobře promíchejte. Pokud je to možné, nechte těsto ještě 20 minut odpočívat. Palačinky pečte v malé pánvi (Ø 20 cm) na tuku. Získáte cca 6–8 palačinek.

K tomu: jablečné pyré bez přidavku cukru ze sklenice a skořici nebo vlastnoručně vyrobené pyré.

Jablečné pyré bez vaření: 1–2 jablka omyjte, nakrážejte na malé kousky a udělejte kaši s trochou citrónové šťávy a eventuálně ještě s kousky banánu pomocí klasického nebo tyčového mixéru.

85 G MorgenStund'

85 G špaldové celozrnné mouky

250 ML ovesného mléka

2 vejce

1 ČL prášku do pečiva

1 ČL sirupu z agáve

1 ŠPETKA soli

1 SKLENICE jablečného pyré

bio olej nebo kokosový tuk na smažení

Slaná varianta: připravte těsto bez sirupu z agáve. Hotové palačinky namažte vegetariánskou pomazánkou (např. rajčatovou, ořechovo-paprikovou, kari pomazánkou apod.) nebo rozmačkaným avokádem. Na to položte kousky rajčat, ovčí sýr a bylinky.



OVOCNÉ ENERGETICKÉ KULIČKY



35 KULIČEK

Meruňky, datle, rozinky a slunečnicová semínka nasekejte v kuchyňském robotu nebo nožem. Přidejte MorgenStund', amarant, sezam, skořici a jablečnou šťávu a zpracujte ručně v těsto. V závislosti na konzistenci ještě přidejte šťávu nebo MorgenStund'.

Troubu předehřejte na 160 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Z těsta tvarujte kuličky a pečte 20–30 minut. Kuličky můžete uchovávat v plechové krabici nebo také zamrazit.

150 G MorgenStund'
50 G amarantového popcornu
200 G sušených meruňek
50 G datlí bez pecek
50 G rozinek nebo brusinek
2 PL slunečnicových semínek
2 PL sezamu
50–70 ML jablečné šťávy
1 ŠPETKA skořice

TIP

Ideální svačina na cesty: do školy, kanceláře, na cyklovýlet, na pěší túru nebo do auta.

Kuličky si můžeš velice snadno vzít s sebou. Nejlépe bude, když jich vezmeš více, aby ses mohl podělit se svými kamarády.





Svačina může být také sladká. Tato dobrotka není jen chutná, ale také zdravá.

OŘECHOVO-ČOKOLÁDOVÝ DEZERT



2

MorgenStund' promíchejte s vařící vodou, nechte 1–2 minuty nabobtnat a vychladnout. Ochutte vanilkou.

Čokoládové pyré: datle nakrájejte. Rozkrojte avokádo, vyjměte jádro a dužinu vyškrabte lžící. Spolu s ostatními přísadami dejte do mixéru. Mixujte dokud nevznikne jednotná hmota, případně ještě doplňte trochou vody. Pak zchladte v lednici. Vrstvěte do 2 skleniček MorgenStund', kolečka banánu a čokoládové pyré, případně přidejte ještě ušlehanou smetanu a čokoládové hoblinky. Místo banánů můžete použít např. maliny.

- 4 PL MorgenStund'
- 170 ML vody
- 3 datle, předem namočené
- 1 banán na plátky
- 1 avokádo
- 1 Čl lněného oleje
- 2 Čl kakaového prášku bez cukru
- 1–2 PL vody
- 2 Čl nasekaných lískových oříšků
- troška sirupu z agáve nebo medu
- mletá vanilka

TIP

Avokádo obsahuje cenné mastné kyseliny a lecitin, je to super potravina pro růst a dobrý vývoj mozku!



- ✓ lahodný a zdraví prospěšný
- ✓ horký i studený je skutečným požítkem
- ✓ k dostání jako sypaný a porcovaný čaj



Pít hodně vody během dne je důležité! Bylinkový čaj chutná také výborně. Vyzkoušej ho!



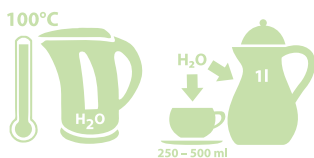
7x7 KräuterTee –

lahodný bylinný čaj

NEZAPOMÍNEJTE PÍT

Naše tělo se ze 70 % skládá z vody a ta musí být denně znovu doplňována. Pokud pijeme málo vody dochází ke snížení koncentrace, problémům s trávením a mnoha dalším problémům. Dávejte pozor na to, aby vaše dítě vypilo denně zhruba 1 litr tekutin. K tomu se nejlépe hodí neperlivá voda a občas bylinné a ovocné čaje, stejně jako tu a tam ředěné džusy, které si sami připravíte v poměru 3 : 1.

PŘÍPRAVA:



doba louhování:
2–3 minuty

TIPY PRO PŘÍPRAVU NÁPOJŮ

- Upřednostňujte neperlivou vodu.
- Upřednostňujte vodu ze skleněných lahví.
- Chutná vám voda lépe z oblíbené sklenice nebo když ji pijete brčkem?
- Má vaše dítě radši teplou nebo studenou vodu?
- Ovocné džusy si raději připravujte sami, neboť kupované nápoje obsahují často hodně cukru, sladidel nebo přídavných látek.
- Pro jinou chuťovou variantu můžete do vody přidat citrónovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávu. Najděte si oblíbený čaj pro své dítě.
- V následující kapitole naleznete recepty s bylinným čajem 7x7 KräuterTee.



SKVĚLÉ OVOCNÉ SMOOTHIE



Všechny přísady dejte do mixéru, dobře promixujte a vychutnejte.

LEDOVÉ KOSTKY VE TVARU ZVÍŘÁTEK Z DŽUSU NEBO ČAJE

Vezmi si svůj oblíbený džus nebo např. chladný bylinný čaj 7x7KräuterTee a nalij ho opatrně do formy na led. Nejlepší bude, když Ti při tom rodiče pomohou. A pak šup s tím do mrazáku, pokud možno ho postav rovně a nech několik hodin zmrazit. Poté si ho vhod do sklenice s nápojem.

- 200 ML bylinného čaje 7x7Kräuter-Tee uvařeného z jednoho čajového sáčku a zchladeného
- 100 G broskve
- 160 G jablka
- 1 MALÝ banán
- 5 LÍSTKŮ citrónové meduňky
citrónová šťáva podle chuti
forma na ledové kostky





7x7 LEDOVÝ BYLINNÝ ČAJ



Omyjte 1 bio citrón a nakrájejte ho na plátky. Omyjte mátu a lístky otrhejte. Lístky dejte spolu s plátkem citrónu a čajovými sáčky do hrnce. Přelijte jedním litrem vařící vody, nechte yluhovat 2–3 minuty a pak vyjměte čajové sáčky.

Nechte čaj 1–2 hodiny vychladnout. Pak ho sceďte přes sítko a případně servírujte s kostkami ledu. Případně dle chuti ještě přislaďte sirupem z agáve.

- 2–3 čajové sáčky bylinného čaje 7x7 KräuterTee
- 1 bio citrón
- máta dle chuti



PRO KAŽDODENNÍ ZÁSADITOU KUCHYNI

VYBAVENÍ KUCHYNĚ

● **Důležité kuchyňské náčiní:**

škrabka na zeleninu, mixér nebo tyčový mixér, struhadlo na zeleninu, plech na muffiny, papírové košíčky, forma na nákyp, metla na šlehání, pařák na zeleninu, pánev s ochrannou vrstvou a obracečka, malá kuchyňská váha

● **Potraviny, které musíte mít:**

zeleninový vývar, bylinková sůl, koření, sójová omáčka, ocet balsamico, kvalitní rostlinné oleje, jako např. olivový a lněný olej, kokosový tuk, hořčice, cibule, česnek, kvasnice, prášek do pečiva, špaldová celozrnná mouka, rostlinné pomazánky na chleba, smetana, ovčí sýr, semínka, ořechy, mandle, amarantový popcorn, rozinky, jablečné pyré, ovesné mléko, čočka, kakao bez cukru, mražené drobné ovoce.

● **Tip:**

Zelenina se připravuje na napařovací podložce nebo v parním hrnci. Tak zůstanou zachovány vitamíny. Vodu po vaření zeleniny můžete přidat do omáček nebo použít např. při přípravě rostlinné pomazánky na chleba. Mikrovlnnou troubu raději vynechte.

TIPY A TRIKY PRO VŠEDNÍ DEN

● **Děti milují pestrost. Je to také zdravé:**

čím pestřejší jsou barvy zeleniny, tím všestrannější je nabídka vitálních látek. Můžeme také doporučit měnit barvu zeleniny po dnech.

● **Něco vám zbylo?**

Použijte to příští den na polévku, nákyp nebo salát.

● **Uvařili jste příliš mnoho kaše MorgenStund'?**

Šup s tím do lednice a další den to smíchejte s teplou kaší nebo použijte na smoothie MorgenStund'.

● **Musíte rychle připravit nějaké jídlo?**

Smíchejte MorgenStund' s jablečným pyré nebo s banánovým mlékem resp. rozmičte na smoothie.

● **Uvařte TischleinDeckDich na 2 dny**

a použijte ho např. jeden den jako rizoto a další den na zeleninové karbanátky nebo salát.

● **Místo uzenin a sýra vyzkoušejte pestrost**

rostlinných pomazánek na chleba, např. rajčatovou, kari apod.

● **Dostatek tekutin:**

na cestu dejte dětem vždy vodu nebo neslazený čaj do láhve na pití.



ACIDOBAZICKÁ TABULKA PODLE JENTSCHURY

Výživa by měla být co možná nejpestřejší a nejvšestrannější. Když si chcete udržet kyseliny a zásady v těle v rovnováze, můžete se dobře orientovat podle následující tabulky. Podává dobrý přehled o tom, které potraviny je dobré při každodenní výživě upřednostňovat (označené zeleně), a které je třeba si vychutnat s mírou (označené žlutě). Červeně označené potraviny by měly přijít na stůl jen málokdy.



Bohaté na zásady & neutrální

80 %

BOHATÉ NA ZÁSADY

- zelenina, ovoce
- salát, klíčky
- čerstvé bylinky
- jáhly, quinoa, amarant
- pohanka
- WurzelKraft
- MorgenStund'
- TischleinDeckDich
- brambory

- ořechy, mandle
- zeleninové šťávy
- ovocné džusy zředěné vodou
- rýžové, ovesné a mandlové mléko

NEUTRÁLNÍ

- kvalitní rostlinné oleje (lněný, řepkový bio olej na smažení)
- kokosový tuk
- máslo, smetana



Bohaté na kyseliny

20 %

- ryba
- maso
- vejce
- sójové výrobky
- celozrnné výrobky, nejlépe ze špaldy

- luštěniny
- tvaroh s lněným olejem
- sirup z agáve, med
- mléko
- mléčné výrobky, jako např. sýr, jogurt, tvaroh



Pokud možno vynechejte:

- vepřové maso
- uzeniny
- cukr a sladkosti, sladidla
- fast food, hotové pokrmy
- bílou mouku

- nudle
- slané křupky
- nealkoholické a energetické nápoje
- alkohol



VÍCE ZELENINY, SALÁTU A OVOCE

- Jídlo je zábava! Především, když si děti smí recept vybrat samy, jdou s rodiči nakupovat, mohou na trhu něco ochutnat a když dostanou odpovědi na své otázky.
- Častěji společně vařte a společně stolujte.
- Nabízejte svým dětem různé potraviny stále znovu, neboť chuť se mění.
- Při jídle nebo také tu a tam nabízejte syrovou zeleninu a ovoce.
- Pokud děti nejedí papriku vařenou, možná ji akceptují v syrové podobě.
- I u salátu začínají některé děti několika málo zelenými listy a později se k tomu přidávají další přísady a dresink. Buďte trpěliví.
- Talíř s oddělenými přihrádkami zajistí, že se nic neslije dohromady. Vypadá to skvěle a prezentuje to pestrost.
- Děti milují vše v malém, jako např. cherry rajčata, tyčinky z okurek a mrkví, mini květák, muffiny, mini housičky atd.
- Děti nemusí sníst úplně vše co mají na talíři. Dokáží velice dobře odhadnout, jaký hlad mají a při nasycení přestávají jíst.
- Do omáčky nebo polévky se může také schovat zelenina nebo drobná vařená čočka. Vše dohromady rozmixujte a máte hotovou červenou, žlutou, zelenou nebo oranžovou omáčku.
- Buďte odvážní! Někdy mají děti rády i potraviny, které jsou spíše neobvyklé, jako např. olivy, pesto, kokosový tuk apod.