



LEVNÉ A ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ
(NEJEN) PRO MATKY
SAMOŽIVITELKY

1. PROČ SE ZAJÍMÁME O LEVNÉ A ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ MATEK SAMOŽIVITELEK?

Spolek pro ochranu žen sdružuje ty, kterým není lhostejné, že většina dnešních prostitutek začne s touto profesí z důvodu sociální nouze, jako je například neplacení alimentů, exekuce nebo vysoké nájemné. Náš tým funguje více než tři roky. Tomuto tématu se věnujeme mnohem déle.

Jednou z cest, jak předcházet sociální nouzi nejen u žen, je podle nás systematické finanční vzdělávání. K finanční gramotnosti matek samoživitelek bohužel v České republice patří i to, aby věděly, jak zajistit levné a zdravé stravování pro sebe a své děti a vyhnout se při tom sice levným, ale pro děti nevhodným potravinám.

Uvědomujeme si, že nemáme lékařské vzdělání. Přesto máme nadšení pro věc, schopnost učit se nové věci a vůli něco změnit. Uvědomujeme si také, že jakákoliv příručka o zdravém a levném stravování je zastaralá nejpozději do pěti let, s tím, jak se věda posouvá kupředu. Nemáme radost z toho, že je v České republice potřeba vydávat příručky, které by pomohly matkám samoživitelkám ve finanční tísní nasytit levně a zdravě své děti. Pokud naše příručka do budoucna ztratí využití, bude to pro nás největší odměna a je to také jeden z cílů Spolku pro ochranu žen.

2. PROČ JE PRO VÁS VÝHODNĚJŠÍ VAŘIT ZDRAVĚ, ZE ZÁKLADNÍCH POTRAVIN A S MINIMEM POLOTOVARŮ?

Porovnejte si s námi ceny základních zdravých potravin, které zasytí na několik hodin, a polotovarů, po kterých budete mít brzy hlad a budete po nich tloustnout vy i vaše děti:

mražená hotová pizza, 1 porce – 80 Kč

mražený obalovaný sýr, 2 porce bez přílohy – 100 Kč

mražené rizoto, 2 porce – 90 Kč

čočka, 5 porcí – 33 Kč

rýže, 5 porcí – 32 Kč

fazole, 5 porcí – 30 Kč

Abyste nemuseli pročitat dlouhé seznamy vhodných potravin pro vaše děti, máme pro vás přehled potravin, kterým byste se měli snažit vyhnout vy i vaše děti.

3. NEVHODNÉ POTRAVINY PRO VAŠE DÍTĚ DO JEDNOHO ROKU

- citrusy, kiwi, ananas, datle, bobulovité ovoce
- ořechy a semínka
- hnědý cukr, kakao, sladkosti, čokoláda, skořice, med, javorový sirup, arašídové máslo
- rajčata, celer, paprika, ředkvičky, křen, chřest, žampiony, pórek
- luštěniny
- ryby a mořské plody

- řeřicha, bazalka, aromatické koření, koření obsahující glutaman sodný, sójová omáčka
- vejce (vaječný bílek), neupravené kravské mléko, kozí, ovčí, sójové aj.
- tvaroh a sýry včetně tofu
- uzeniny a paštiky

Nevhodné potraviny pro děti obecně a vlastně i pro vás, abyste byli co nejzdravější

- sladkosti (kromě kvalitních čokolád, sušeného ovoce nebo ořechů)
- slané pochutiny, jako jsou chipsy, křupky nebo solené ořechy
- rychlé občerstvení

4. SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

Dítě by mělo vypít cca 1,5 – 2 litry tekutin denně v podobě čisté vody, čaje, minerálních vod a ovocných šťáv.

Dětem neprospívají sladké limonády, šumivé nápoje, toniky a už vůbec ne alkohol.

I vy uděláte dobře, když je omezíte na minimum.

5. POTRAVINY PROTI STRESU

Některé potraviny obsahují nenasycené mastné kyseliny. Ty podporují odolnost nervové soustavy a správné fungování mozku. Kromě sportu a relaxačních technik vám tyto potraviny pomůžou zvládat stres spojený s péčí o dítě jako samoživitelka, zvládnutím komunikace s otcem dětí nebo existenčních problémů.

Jsou to:

- tučné mořské ryby (např. losos, tuňák, sled' nebo makrela)

- rostlinné tuky (např. olej z lněného semínka, slunečnicový olej, ořechy)
- obilná zrna a semena

Nezapomeňte, že ryby nejsou vhodné pro děti do jednoho roku věku. Pokud máte dítě v tomto věku, dopřejte si ryby jen vy.

6. JAK SE STRAVOVAT LEVNĚ A ZDRAVĚ

- Většina pravidel pro zdravé stravování dětí prospěje i vám.
- Snažte se co nejvíce vyhnout konzervám, hotovým jídlům a například polévkám ze sáčku.
- Nekupujte levné nekvalitní uzeniny s nízkým obsahem masa. Kupte raději méně uzenin, ale kvalitních.
- Jezte hodně levných a zároveň zdravých potravin, jako jsou brambory, luštěniny, obilné kaše, kysané zelí, červená řepa, česnek, křen, čerstvé nebo sušené houby, sezónní zeleninu a ovoce.
- Snažte se podle svých možností kupovat mléčné výrobky a ryby zařazovat aspoň jednou týdně (aspoň levnější variantu, jako je uzená makrela nebo tuňák v konzervě).
- Požádejte svou rodinu a přátele o sezónní zeleninu a ovoce. Pokud bezpečně znáte houby, sbírejte je.
- Jezte syté zeleninové polévky, například zelnou, čočkovou nebo fazolovou.
- Jezte kaše z obilovin, jako je pohanková nebo jáhlová.
- Těstoviny vařte tzv. „na skus“, ne úplně do měkka.
- Maso vám stačí jíst i jednou týdně, pro děti je vhodnější kuřecí nebo králičí, ale pokud z finančních důvodů nejíte maso často, neuškodí jim ani hovězí nebo vepřové.

- Snažte se neplýtvat potravinami a maximálně je využít. Například z jednoho kuřete můžete získat několik jídel (kuřecí prsa na minutku, stehna upečte, kostru a odřezky použijte vývar, zbytky masa vývar do rizota).
- Vyhledávejte sezónní zeleninu, která je v daném ročním období levnější.
- Na jaře jezte např. medvědí česnek, čínské zelí, hrášek, hlávkový salát, jarní cibulku, kedlubny, pórek, ředkvičky, chřest, špenát nebo polníček.
- V létě jezte např. okurky, lilek, patison, papriky, cukety, rajčata, salát, rukolu, fazolky, květák, brokolici nebo kukuřici.
- Na podzim jezte např. dýně, česnek, cibuli, kapustu, červené a bílé zelí, špičaté zelí, červenou řepu, ředkve nebo houby.
- V zimě jezte např. mrkev, celer, petržel, pastinák, pórek, cibuli, kapustu, růžičkovou kapustu, kadeřávek, mangold nebo kysané zelí.

7. RECEPTY PRO VÁS I PRO VAŠE DĚTI

OVOCE A ZELENINA

Kapustové karbanátky podle Sandtnerky

1 středně velká kapusta

sůl

máslo

housky

hrnek mléka

3 vejce

mletý pepř

500 g uzeného masa

1 cibule

strouhanka

sádlo

Kapustu zbavíme zvadlých listů, spaříme ji vařící vodou, načež ji vložíme do čisté, vařící, osolené vody a uvaříme doměkka. Měkkou dáme na síto dobře okapat. Potom kapustu jemně usekáme nebo umeleme. V míse si umícháme máslo se solí, přidáme vejce, v mléce namočenou a prolisovanou housku, mletý pepř, kapustu, jemně nasekanou na másle do růžova usmaženou cibulku, umleté, vařené uzené maso. Přidáme tolik strouhanky, aby se upravilo tak husté těsto jako na masové karbanátky. Poté karbanátky obalujeme v bílcích nebo umíchaném vejci, ve strouhance a smažíme je do růžova. Ke karbanátkům podáváme různé saláty, špenát, ale také hrachovou kaši.

Dušená mrkev podle Sandtnerky

600 g mrkve

sůl

máslo

cukr

1 cibule

hladká mouka

mletý pepř

petrželka

Očištěnou, opranou mrkev nakrájíme na jemné nudličky a dáme ji dusit na zasmažené, drobně nakrájenou cibuli s cukrem. Pak ji osolíme, a když se vlastní šťáva vydusí, posypeme ji sekanou zelenou petrželí, zaprášíme moukou, podlijeme,

mrkev udusíme do měkka. Před podáváním ji opepříme. Starší mrkev připravujeme bez cukru.

Květák s míchanými vejci podle Sandtnerky

1 velký květák

sůl

máslo

1 cibule

2 vejce na osobu

Pěkný očištěný květák uvaříme v osolené vodě ne příliš do měkka. V kastrole si zatím na rozpáleném másle usmažíme do růžové drobně nakrájenou cibuli. Dobře okapaný květák nakrájíme na drobné kousky, vložíme jej na cibulku, osolíme a smažíme asi tři minuty. Pak přidáme syrová vejce a smažíme ještě tak dlouho, až ztuhnou. Horký pokrm podáváme.

Müsli tyčinky se sušeným ovocem podle Flo

175 g sušeného ovoce

175 g ovesných vloček

175 g oříšků a semínek

30 g hladké mouky nebo rozmixovaných vloček

malá špetka soli

100 g tekutého medu

Sušené ovoce nejprve nakrájejte na velikost lístkového oříšku. Pokud nepoužijete koktejlové třešně nebo šťavnaté sušené švestky, musíte ovoce ještě namočit přes

noc. Hodí se k tomu jakýkoli džus - jablečný nebo pomerančový, ale v zásadě se nic nestane, když to bude jen voda. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Rozehřejte suchou pánev na středně silném žáru. Pak do ní vsypte oříšky a za neustálého dozoru a občasného protřesení je opékejte tak dlouho, až začnou vonět. Vсыpte stranou do misky a nechte vychladnout. Pak je nasekejte na hrubší kousky. Použitou pánev vytřete papírovou utěrkou, nasypte do ní ovesné vločky a opečte je do světle zlaté barvy. Nezapomínejte promíchávat, spálené vločky, stejně jako oříšky, chutnají nahořkle. Pekáček o velikosti zhruba 25 x 15 cm vyložte papírem na pečení. Opečené oříšky a vločky promíchejte s moukou a solí. Ovoce, pokud jste ho namáčeli, důkladně scedte a trochu vyždímejte, dá-li se takový úkon požadovat. Nasekejte nahrubo, přidejte k vločkám, zalijte medem a jakýmkoli způsobem promíchejte na podivné, ulepené, nedržící těsto. Samozřejmě nejlíp to jde holýma rukama, ale na to byste stejně přišli sami po vystřídání tří vařeček, míchaček a metliček. Těsto upěchujte do připraveného pekáčku. Ano, opět vám nejlépe poslouží holé lidské ruce, případně dno skleničky potřené na vnější straně olejem.

Pečlivě umačkejte, co vám trpělivost dovolí, a vložte do předehřáté trouby. Pečte 20-25 minut. Těsto upěchujte do připraveného pekáčku. Ano, opět vám nejlépe poslouží holé lidské ruce, případně dno skleničky potřené na vnější straně olejem. Pečlivě umačkejte, co vám trpělivost dovolí, a vložte do předehřáté trouby. Pečte 20 - 25 minut, vyjměte pekáček z trouby a nechte zcela vychladnout. Uchopte přečnávající pečící papír, přeneste tu ulepenou upečenou věc na velké prkénko. Pak teprve rozkrájejte na tyčinky. Neomezujte se obvyklými tvary, pěkné jsou nejen úzké obdelníčky, ale taky trojúhelníky a čtverečky.



OBILOVINY

Ovesná kaše podle Viléma Vrabce

30 dkg ovesných vloček

2 l vody nebo vývaru

sůl

2 dkg másla

Ovesné vločky buď ponecháme vcelku nebo na strojku umeleme, dáme do hrnce, zalijeme studenou vodou nebo vývarem, přidáme sůl a máslo a za stálého míchání je uvaříme na mírném ohni do měkka, až zhoustnou. To trvá u těch mletých asi dvacet minut, u celých asi třicet minut. Hotovou kaši omastíme máslem nebo osmaženou cibulkou, popř. rozškvařenou slaninou.

Rizoto s houbami podle Viléma Vrabce

80 dkg vařené nebo dušené rýže

6 dkg sádla

4 dkg cibule

sladká paprika

kmín

sůl

25 dkg žampionů, hříbků nebo houbové směsi

vývar nebo voda

strouhaný sýr

V kastrolu na másle zpěníme drobně nakrájenou cibulku, k ní přidáme sladkou papriku, očištěné a na větší kousky pokrájené houby, osolíme, okmínujeme a asi čtyři minuty podusíme. Do toho vložíme uvařenou nebo udušenou rýži, podlijeme nepatrně vývarem a ještě krátce podusíme. Upravenou rýži posypeme strouhaným sýrem.

Kroupová polévka podle Sandtnerky

7 dkg krup

sůl

máslo

muškátový květ

sladká smetana

2 žloutky

1 litr hovězího vývaru

1 citron

Kroupy přebereme, dáme je do hrnce, zalijeme studenou vodou, osolíme a uvaříme do měkka. Poté do krup přidáme máslo, na špičku nože muškátového květu a dobře je umícháme. Vzniklou kaši zalijeme hovězím vývarem a přes síto kroupy prolisujeme. V jiné nádobě umícháme ve smetaně žloutky a za stálého míchání

přilijeme kroupovou polévku. Takto upravenou polévku podáváme v šálcích s na kolečka nakrájeným citronem.

BRAMBORY

Nastavovaná bramborová kaše podle Sandtnerky

osolená voda nebo mléko

15 dkg trhaných kroup

máslo

sůl

1 kg brambor

1 cibule

V hrnci ve slané vodě nebo v mléce s máslem vaříme vyprané krupky asi půl hodiny (často mícháme, aby se nepřipálily). Oloupané brambory rozkrájíme na kostky a dáme je vařit ke kroupám. Když jsou brambory měkké, rozmačkáme je vařečkou, zamícháme. Podle chuti kaši osolíme, dáme na mísu a omastíme na másle osmaženou cibulkou. Je-li kaše hustá, zředíme ji horkou vodou nebo mlékem.

Nové brambory s tvarohem podle Sandtnerky

1 kg nových brambor

sůl

kmín

petrželka

máslo

strouhaný tvaroh

Brambory oškrábeme, vypereme, dáme do vařící vody vařit s kmínem a petrželkou. Vařené dobře okapeme, posypeme strouhaným tvarohem, který na povrchu také trochu pokapeme dobře rozškvařeným máslem.

Brambory pečené ve slupce podle Viléma Vrabce

2 kg brambor

sůl

kmín

trochu sádla nebo oleje

Neloupané brambory, pokud možno stejně veliké, kartáčkem dobře omyjeme, syrové překrojíme v půli. Plech potřeme tukem, pak jej slabě posypeme solí a kmínem, brambory řeznou plochou na něj položíme, vložíme do horké trouby a do měkka upečeme. Příloha: máslo a tvaroh, sladké nebo kyselé mléko, popř. podmáslí, které jsme ochutnali jemně rozsekanou pažitkou.

LUŠTĚNINY

Čočka na kyselo podle Flo

250 g čočky (odpovídá to zhruba 1 ne docela plnému obyčejnému hrnku)

1 lžička soli

2 bobkové listy, případně čerstvé bylinky (tymián, saturejka, majoránka, bazalka)

1 cibule

20 g sádla

10 g hladké mouky

2-3 lžičce bílého vinného octa

velká špetka cukru

Na dokončení

2 lžíce sádla

1 cibule

špetka soli

Čočku dobře přeberte, aby v ní nezůstaly žádné kamínky nebo jiné nečistoty, propláchněte na cedníku studenou tekoucí vodou a nasypete do kastrolu. Zalijte třemi hrnky studené vody, zakryjte poklicí a zvolna přiveďte k varu. Povařte 2 minuty, poté čočku scedte, znovu zalijte 3 hrnky studené vody, osolte špetkou soli, přidejte bylinky, zakryjte poklicí a znovu zvolna přiveďte k varu. Drobnou zelenou čočku vařte 25-30 minut, běžnou hnědo-zelenou velkozrnnou čočku 45-50 minut. Nechte čočku měknout zvolna, jen mírným pobubláváním, a čas od času čočkou protřeste, leč nemíchejte. Jakmile se bude blížít okamžik dovaření čočky, oloupejte a nadrobno nakrájejte jednu cibuli. V malém kastrůlku rozpustěte a zahřejte 2 lžíce sádla a cibuli na něm na středním žáru opékejte, dokud nezměkne. Pokračujte dál, dokud cibule nezezlátne. Budete ji muset často hlídat a míchat, aby se nepřipálila. Opečenou cibuli zasypte moukou a ještě 2-3 minuty intenzivně na středně silném žáru míchejte, aby se mouka opekla v tuku a vytvořila zlatavou jíšku. Hotovou cibulovou jíšku zatím odstavte stranou.

Jakmile je čočka uvařená, scedte zbývající vodu a zachyťte ji. Bobkový list a další bylinky odstraňte. Ze slité vody odměřte 1 hrnek (250 ml). Pokud vám do uvedeného množství trochu chybí, můžete doplnit horkou vodou, pokud vám chybí dost nebo téměř všechno, použijte horký zeleninový nebo masový vývar. Polovinu horké tekutiny z hrnku přilijte k cibulové jíšce a malou metličkou intenzivně rozmíchejte na kaši. Dolijte i zbytek obsahu hrnku, znovu pečlivě rozmíchejte a přiveďte k varu. Nyní dosolte, aby vám chuť omáčky byla příjemná, a zvolna provařte 15-20 minut, aby se jíška vstřebala a přestala mít moučnou chuť. Nevařte příliš zbrkle, nebo se vám velké

množství tekutiny odpaří a omáčka zhoustne příliš. Nezapomínejte pravidelně míchat, zahuštěná tekutina se s oblibou přichytává na dno kastrůlku.

Zatímco se omáčka vaří, oloupejte druhou cibuli, překrojte ji na poloviny a ty pak nakrájejte na půlměsíčky o tloušťce necelého půl centimetru. V dalším malém kastrůlku rozehřejte dvě lžíce sádla, přidejte cibuli, osolte a za občasného míchání nechte na středním plameni nejprve změkhnout, pak jemně zezlátnout a pak opéct do pořádné syté hnědé barvy. Časově tento úkol bude odpovídat provaření omáčky. Čím víc bude tato cibule opečená, tím víc tlumte žár plotýnky. Provařenou omáčku dochuťte postupně octem, stále přitom ochutnávejte a kontrolujte kyselost, až vám bude vyhovovat. Nakonec můžete jemně doladit cukrem. Těsně před podáváním promíchejte omáčku s čočkou a krátce prohřejte, aby čočka nebyla studená. Na talíři čočku přelijte sádlem s opečenou cibulkou. Jako příloha vám může stačit jen chléb nebo kyselá okurka, tahle kombinace dává zcela plnohodnotné jídlo. Ale pokud jste zvyklí na sázené vejce či uzeninu, dobře vám tak. Ve všech případech si nechte chutnat.



Hrachová polévka podle Sandtnerky

20 dkg hrachu

10 dkg zeleniny

máslo

hladká mouka

majoránka

sůl

zázvor

česnek

celý pepř

petrželka

houska

Zelený přebraný hrách opereme a namočíme do studené vody na několik hodin. Na hrách přilijeme čistou, studenou vodu, hrách přiklopíme poklicí a zvolna jej uvaříme do měkka. Hrách vaříme a přidáváme horkou vodu. Uvařený hrách prolisujeme, zředíme zeleninovou polévkou, načež polévku zahustíme hustou, žlutou jíškou, přidáme sůl, majoránku a polévku dobře povaříme. Před podáváním okořeníme tlučeným zázvorem, pepřem, utřeným česnekem, petrželkou a podáváme k ní na nudličky nakrájenou, osmaženou housku. Takto se připravuje též polévka ze žlutého loupaného hrachu a čočky, jen s tím rozdílem, že žlutý loupaný hrách nebo čočku namočíme jen na 2 hodiny před vařením do studené vody.

Fazolový salát podle Viléma Vrabce

35 dkg bílých fazolí (asi 70 dkg vařených)

ocet

olej

voda

1 cibule

sůl

pepř

cukr

Uvařené, vychladlé fazole dáme do misky, přidáme jemně nakrájenou cibuli, osolíme, opeříme, pocukrujeme, polijeme octem, olejem, vodou a dobře promícháme. Podává se jako příloha k vařeným a pečeným masům a k rybám ve všech úpravách.

TĚSTOVINY

Fleky podle Sandtnerky (z domácích těstovin)

30 dkg hladké mouky

4 vejce

sůl

máslo

čerstvé houby

mléko

Z oschlých nudlových placek si nakrájíme čtverečky a uvaříme je v přesolené vodě. Pak je prolijeme čistou vlažnou vodou, dáme okapati, načež do nich zamícháme na másle usmažené, na lístky nakrájené houby a přisolíme je. Pekáč vymažeme máslem, čtverečky do něho urovnáme, zalijeme mlékem s umíchaným vajíčkem a upečeme je v troubě do růžova. Hned vyklopíme a podáváme.

Kolíčka nebo špagety se zeleninou podle Viléma Vrabce

35 dkg suchých těstovin

voda

sůl

20 dkg póрку

20 dkg mrkve

1 červená, 1 zelená a 1 žlutá paprika

20 dkg sterilovaného zeleného hrášku

olej nebo máslo

hovězí vývar

Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka. Pórek a mrkev nakrájíme na kolečka, papriky zbavíme zrníček a nakrájíme na nudličky. V kastrole rozpálíme tuk, vložíme do něj nakrájenou zeleninu, zakryjeme pokličkou a udušíme doměkka. Podle potřeby podlijeme zeleninu při dušení trochou vývaru. K měkké zelenině přidáme sterilovaný hrášek a uvažené těstoviny, vše promícháme a dobře prohřejeme. Příloha: nastrouhaný ementál nebo parmazán a salát z rajčat.

Rajské špagety podle Flo

200 g špaget

2 rajčata nebo 150 g třešňových rajčátek

100 g strouhaného sýra

4 lžíce oleje

2 - 3 stroužky česneku

sůl

Ve větším hrnci přiveďte k varu dostatečné množství vody, zhruba 2 litry. Jakmile se voda začne vařit, osolte ji a přidejte špagety. Těstoviny se potřebují vařit zprudka, proto hrnec nezakrývejte a plamen zmírněte jen trochu, tak, aby z hrnce neutíkala

pěna. Vařte po dobu uvedenou na obalu. Zatímco se těstoviny vaří, omyjte rajčata, překrojte je na čtvrtiny. Každou čtvrtku pak příčně nakrájejte na tři až čtyři kousky. Třešňová rajčátka stačí pouze překrojit napůl. Vezměte menší kastrůlek, v něm začněte ohřívat olej, avšak ne zprudka. Česnek oloupejte a lisem na česnek prolisujte do zahřátého oleje. Nechte jednu minutu mírně opéct, často míchejte vařečkou. Jde vám o to, aby česnek změknuł a ztratil své palčivé aroma. Neměl by však v žádném případě zhnědnout. Věnujte mu dostatečnou pozornost, nikam na tu chvilku neodcházejte, nechodte na něj s příliš prudkým žářem a bude to ono. Jakmile jsou špagety uvařené, scedte je, vraťte zpět do hrnce, hned promíchejte s česnekovým olejem a rajčaty. Ochutnejte a podle vlastní chuti případně dosolte. Rozdělte na talíře a posypte sýrem.



MASO A RYBY

Slepice na paprice podle Viléma Vrabce

1 vařená nebo dušená slepice

sůl

10 dkg anglické slaniny

1 cibule

sladká mletá paprika

ocet

vývar ze slepice

kyselá smetana

hladká mouka

Uvařenou slepici vykostěnou nebo s kostmi nakrájíme na porce. V kastrole rozškvaříme na kostičky nakrájenou slaninu, k ní pak přidáme drobně nakrájenou cibuli, do zlatova ji osmahneme, přidáme sladkou papriku, ocet a porce slepice, osolíme, podlijeme trochou vývaru a krátce podusíme. Potom porce slepice přendáme na talíř, šťávu trochu vysmahneme, zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme vývarem a dobře povaříme. Do paprikové omáčky přidáme kyselou smetanu, vložíme do ní slepici a několik minut podusíme. Příloha: noky, těstoviny, rýže nebo brambory.

Rybí karbanátky podle Viléma Vrabce

40 dkg rybího masa vařeného nebo pečeného

máslo

3 vejce

40 dkg uvařených a prolisovaných brambor

strouhanka

sůl

muškátový oříšek

petrželka

sádlo nebo olej na smažení

V misce utřeme máslo do pěny, k němu přidáme strouhanku, žloutky, prolisované nebo nastrouhané vařené brambory a jemně usekané rybí maso zbavené kostiček. Vše osolíme a okořeníme, dobře zamícháme a na válce moukou poprášeném upravíme ze směsi malé bochánky (karbanátky). Smáčíme je v rozšlehaných bílcích, ve vejci, obalíme ve strouhance a na pánvi v rozpáleném tuku je vysmažíme.

Příloha: vařené brambory polité máslem a sypané petrželkou a salát ze syrové zeleniny nebo dušená zelenina.

Těstoviny s uzenou makrelou podle Flo

Pro 2 osoby:

2 porce čerstvých těstovin – špaget nebo linguine

100 g zakysané smetany

150 g mraženého hrášku

1 malá cuketa, zhruba 200 g

1 lžíce másla

1/2 citronu

200 g uzené makrely

Do většího hrnce dejte vařit osolenou vodu na těstoviny. Jakmile přijde k varu, vhodte těstoviny, uvařte dle návodu a na poslední minutu varu k těstovinám přihodte mražený hrášek. Odeberte si stranou malý hrnek vody, ve které se těstoviny vařily, pak je slijte. Zatímco se těstoviny vaří, cuketu nakrájejte na tenká kolečka.

V pánvi rozehřejte máslo, přidejte cuketu, jemně osolte maličkou špetkou soli, zprudka opečte. Nechte jen zlehka zezlátnout, zbytečně cuketu netrapte, poté zakápněte pár kapkami citronové šťávy, zastrouhňte kůrou z citronu a vmíchejte zakysanou smetanu. Do cuketové omáčky přidejte těstoviny i většinu makrely, promíchejte. Postupně přilijte trochu odebrané vody z těstovin, aby omáčka byla

hustá tak akorát a těstoviny se v ní mohly obalit. Pokud chcete, můžete znovu dosolit, dokyselit nebo dochutit citronovou kůrou. Do cuketové omáčky přidejte těstoviny i většinu uzené makrely a promíchejte. Postupně přilijte trochu odebrané vody z těstovin, aby omáčka byla hustá tak akorát a těstoviny se v ní mohly obalit. Pokud chcete, můžete znovu dosolit, dokyselit nebo dochutit citronovou kůrou. Rozdělte na talíře, ozdobte kousky makrely a okamžitě podávejte.



8. ZDROJE

- Kejvalová, Lenka. 2005. Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad.
- Kejvalová, Lenka. 2010. Výživa dětí od A do Z 2. Praha: Vyšehrad.
- Sedláčková, Hana. 1998. Technologie přípravy pokrmů. Praha: Fortuna.
- Gregora, Martin. 2014. Jídelníček kojenců a malých dětí. Praha: Grada Publishing.
- Fraňková, Slávka. 2013. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Kejřová, Anuše. 1990. Úsporná kuchařka. Praha: Paseka.
- Janků-Sandtnerová, Marie. 1990. Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů. Praha: Art-servis.
- Vrabec, Vilém. 1970. Velká kuchařka. Praha: Avicenum. Zdravotnické nakladatelství.
- Zatloukalová, Jana Florentýna. 2016. Večeře u Florentýny. Praha: Mrs. Wolf.
- Zatloukalová, Jana Florentýna. 2016. Kuchařka pro dceru. Praha: Mrs. Wolf.
- <https://www.kucharkaprodceru.cz/jaka-jste-kucharka/>
- <https://www.kucharkaprodceru.cz/cocka-na-kyselo/>
- <https://www.kucharkaprodceru.cz/domaci-musli-tycinky/>
- <https://www.kucharkaprodceru.cz/slanorozec-recept/>