

Annabel Karmel Velika paparica za male papavčke

Več kot 200 hitrih, preprostih
in zdravih jedi za vašega
dojenčka in malčka

DEBORA



Knjigo posvečam svojim otrokom Nicholasu, Lari in Scarlett in v spomin svoje prve hčerke Natashe.

Annabel Karmel

VELIKA PAPARICA ZA MALE PAPAČKE

Več kot 200 receptov za hitro pripravo preprostih in zdravih jedi za dojenčke in malčke

Ilustrirala: Nadine Wickenden

Naslov izvirnika: Annabel Karmel's NEW COMPLETE BABY AND TODDLER MEAL PLANNER

Over 200 quick, easy and healthy recipes for your baby

Copyright za besedilo © Annabel Karmel 1991, 1998, 2001, 2004, 2007

1. izdaja: EBURY PRESS, 1991

1. izdaja v slovenščini: DEBORA, 1998

Copyright za slovensko izdajo © 1998, 2006, 2008, DEBORA, Ljubljana

Izdala in založila: DEBORA, Ljubljana

Za založbo: Janislav Peter Tacol

Prevedla: Branko Gradišnik, Dora Debeljak

Slovensko izdajo uredil: Janislav Peter Tacol

Grafična priprava: EDISON SADD, London in DEBORA, Ljubljana

Tisk in vezava: KYODO PRINTING Co., Singapore

London, Ljubljana, 2008

®™ *'Paparica'* in *'papavček'* sta zaščiteni znamki založbe Debora.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.562(083.12)

613.22

KARMEL, Annabel

Velika paparica za male papavčke : več kot 200 receptov za hitro pripravo preprostih in zdravih jedi za dojenčke in malčke / Annabel Karmel ; ilustrirala Nadine Wickenden ; prevedla Branko Gradišnik, Dora Debeljak. – 3. izd., 1. natis. – Ljubljana : Debora, 2008

Prevod dela: New complete baby and toddler meal planner

ISBN 978-961-6525-44-2

238889216

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

Založniški program založbe Debora na spletu:

www.debora.si

Najboljša hrana za najboljše zdravje in zdrav življenjski stil na spletu:

www.najhrana.si

Vsebina

Uvod 4

PRVO POGlavJE

Kaj je najboljše za vašega dojenčka 6

DRUGO POGlavJE

Prvo obdobje odstavljanja 20

TRETJE POGlavJE

Drugo obdobje odstavljanja 48

ČETRTO POGlavJE

Od devetega do dvanajstega meseca 90

PETO POGlavJE

Malčki 142

Kazalo 203

Komu gre hvala 206



Uvod

Odstavljanje dojenčka je velik mejnik za vsakega starša. Na žalost pa se navdušenje potem, ko ste se posvetovale z družinskimi člani, prijatelji, nasvete pobirale s spletnih strani in revij, spremeni v strah. Imate občutek krivde, ker ste nehale dojeti svojega dojenčka pri 5 mesecih in po dveh tednih pustega riža brez okusa že razmišljate o tem, ali bi se podale v neznano in spremenile v kašico kakšen korenček. Toda, ali ne vsebuje nitratov? Naj bo korenje biološko pridelano in ali ga je treba zavreti ali upariti? Ali naj hranite dojenčka z njim tri dni in iščete znake alergije, preden preidete na kako drugo živilo? Če v posodah za ledene kocke zamrzujete porcije, ali jih je treba prej sterilizirati in ali je kocke varno odmrzniti v mikrovalovni pečici? Pa to je še le zelenjava ... Kdaj je varno detetu dati ribe, piščanca ali meso? Kaj hitro ste glede hranjenja dojenčkov popolnoma zmedeni in zaprepani.

Koliko babjih vraž ste že slišale? Ali dojenčku odrekate živila, kot na primer jajca, meso in ribe, vendar ne veste točno, zakaj? Žal mi je, da vam moram povedati, da večina nasvetov, ki ste jih kjer koli pobrale, ne temelji na znanstvenih raziskavah. Moja želja je, voditi vas pri hranjenju dojenčka, skozi vse stopnje, mesec za mesecem, pri čemer bom ločevala resnico od mitov in odgovarjala na vsa vaša vprašanja – s čimer boste pridobile potrebno samozavest za

pripravo sveže hrane, ki bo za vašega malčka najboljša vstopnica za življenje.

V zgodnjem otroštvu se prehranjevalne navade in okusi (dobre ali slabe) oblikujejo za celo življenje. Dojenčki v svojem prvem letu rastejo hitreje kot kadar koli kasneje v življenju in med šestim in dvanajstim mesecem imate odlično priložnost, da razvijete brbončice svojega dojenčka. To je čas za uvajanje številnih novih okusov in konsistenc (tipnosti). Po nekaj tednih preidite na meso, piščanca in ribe – ta živila so v prvem letu življenja ključnega pomena – in že zgodaj začnite mečkati in sekljati hrano, sicer se bo vaš otrok polenil pri žvečenju. Če vaš otrok od samega začetka odrašča s svežimi živili, bo prehod na družinske obroke bistveno lažji. Če zamudite to ključno obdobje, se bo morda pridružil vrsti izbiričnih jedcev.

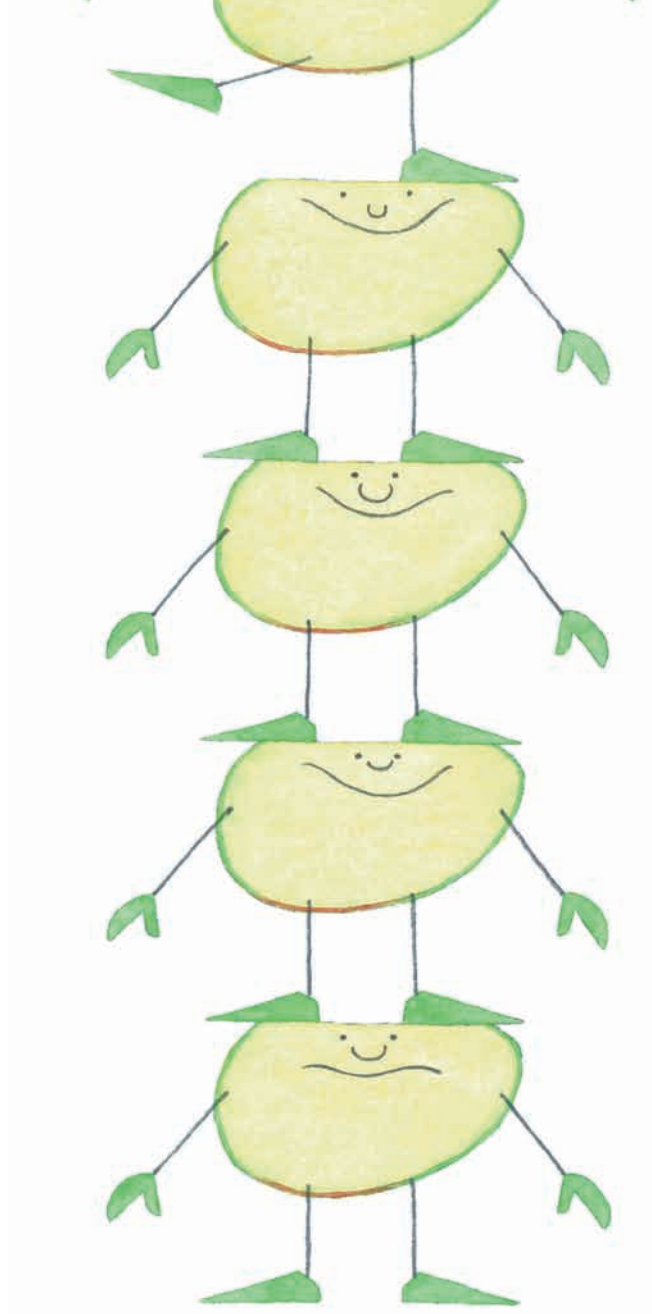
To knjigo sem prvič napisala že leta 1991 po prerani smrti moje prve hčerke Natashe, ki je umrla za redko virusno boleznijo. Želela sem, da bi Natashino kratko življenje pustilo za seboj kaj dobrega, zato sem mnoga leta celostno raziskovala prehrano otrok in sodelovala z najboljšimi strokovnjaki s tega področja. Knjiga je že več kot 15 let vodilno delo na področju hranjenja dojenčkov in otrok, prevedena je bila v več kot 20 jezikov. Pričujoča izdaja vsebuje izsledke iz vseh najnovejših

raziskav o prehrani otrok, nove, izboljšane različice starih receptov in 25 popolnoma novih receptov ter fotografij, s pomočjo katerih recepti kar oživijo.

Glede na to, da kar 90 odstotkov malovredne hrane starši pokupijo za svoje otroke in da je več kot eden na vsakih pet otrok v Veliki Britaniji, ki še ni dopolnil 4. leta, pretežek, je potrebno ponovno uvesti kuho doma. Zadnjih 16 let sem verjetno preživela več časa v kuhinji in kuhala zdrave obroke za otroke kot kdor koli drug v državi in vsi recepti so bili preizkušeni na mnogih dojenčkih in malčkih. Z malo pomoči, ki jo prinaša ta knjiga, lahko tudi vi ponudite zares hranljivo hrano, ki je ni težko pripraviti in ki je tako slastna, da poličeš krožnik. Lahko vam tudi obljubim, da bo tako vam kot tudi vašim otrokom všeč, kar bo nastalo, ne da bi vam bilo treba preživljati ure in ure v kuhinji.

Upam, da boste tudi ve prav tako uživale v nasvetih in receptih iz te knjige, kot sem uživala sama, ko sem jih ustvarjala.

Annabel Karmel



PRVO POGlavJE

Kaj je najboljš za vašega dojenčka



Maščobe

Maščobe predstavljajo najbolj zgoščen vir energije in dojenčki v svoji prehrani potrebujejo sorazmerno več maščob kot odrasli. Živila, bogata z maščobami, kot recimo sir, meso ali jajca, so potrebna za to, da pokrijejo potrebe za hitro rast in razvoj in maščobe predstavljajo več kot 50 odstotkov energije v materinem mleku.

Živila, ki vsebujejo maščobe, vsebujejo tudi v maščobah topne vitamine A, D, E, K, ki so pomembni za zdrav dojenčkov razvoj. Žal pa mnogi uživajo preveč maščob in za povrh še napačne.

Poznamo dve vrsti maščob – nasičene (trdne na sobni temperaturi), ki jih najdemo v živilih živalskega izvora in v umetno strjenih maščobah, ki so prisotne v kolačih, piškotih in trdih margarinah, in nenasičene (tekoče na sobni temperaturi), ki so rastlinskega izvora. Nasičene maščobe so najbolj škodljive in lahko v poznejših letih povzročijo zvišanje holesterola in bolezní ožilja.

Pomembno je, da svojemu otročičku vsaj prvi dve leti dajete polnomastno mleko, zato pa bodite pri kuhanju varčne z maščobami in uporabljajte tako maslo kot margarino z mero. Nasičene maščobe v dojenčkovi hrani boste omejile, če boste zmanjšale mastno meso kot recimo mastno zmlato meso ali klobase in jih zamenjale s pustim rdečim mesom, piščancem in modrimi ribami.

Temeljne maščobne kisline so pomembne za dojenčkove možgane in razvoj vida. Obstajata dve vrsti večkrat nenasičenih maščobnih kislin – omega 6 iz olj, narejenih iz semen, npr. sončničnega, koruznega in žafranovega (semen žafranike), in omega 3 iz plavil rib,

npr. lososa, sardin, sveže tune in postrvi. Na splošno v svoji prehrani zauzijemo dovolj omega 6, količine omega 3 pa so pogosto nizke. Pravo ravnotežje med obema skupinama maščob je pomembno še posebno na začetku življenja.

Sladkorji

Naravni

- ☼ Sadje in sadni sokovi
- ☼ Zelenjava in zelenjavni sokovi

Prečiščeni

- ☼ Sladkor in med
- ☼ Gazirane pijače
- ☼ Sladki želeji
- ☼ Marmelade in džemi
- ☼ Kolači in piškoti

Škrob

Naravni

- ☼ Polnovredni žitni izdelki, moka, kruh in testenine
- ☼ Rjavi (neoluščeni) riž
- ☼ Krompir
- ☼ Posušeni fižol in leča
- ☼ Grah, banane in še mnoge druge vrste sadja in zelenjave

Prečiščeni

- ☼ Predelani žitni kosmiči (npr. prevlečeni s sladkorjem)
- ☼ Bela moka, bel kruh in bele testenine
- ☼ Beli (oluščeni) riž
- ☼ Sladkano pecivo in kolači

hruškinih. Recepte prilagodite sezonski hrani.

Ti načrtovalci so mišljeni le kot vodilo in bodo odvisni od mnogoterih dejavnikov, tudi od teže. Če otročičku dajete zadnji obrok tik pred spanjem, potem mu ne ponudite ničesar težkega ali težko prebavljivega. Čas pred spanjem ni primeren za poskuse z novimi jedmi – če bi se oba rada dobro naspala.

Skušala sem dati širok izbor receptov, čeprav pričakujem, da boste obroke, v katerih vaš dojenček uživa, večkrat ponovile – in takrat bo zamrzovalnik prišel prav.

Tudi v nadaljnjih poglavjih boste zasledile 'načrtovalce obrokov', ki se jih lahko držite ali se po njih orientirate. Te razpredelnice morate seveda prilagoditi letnim časom in temu, kar pripravljate za svojo družino. Po devetem mesecu bi bilo prav, da kuhate za družino isto kot za otročička, pri čemer morate paziti, da v njegov obrok ne dodajate soli. V razpredelnice za to obdobje sem vključila po štiri dnevne obroke. Seveda pa so mnogi malčki povsem zadovoljni s tremi pravimi obroki, ki jih dopolnijo s kakim zdravim prigrizkom.

Mnoge izmed zelenjavnih kašic iz prvih poglavij je mogoče spremeniti v zelenjavno juho; in precej zelenjavnih jedi je mogoče družinskim članom ponuditi kot prilogo. Vendar spet ponavljam, pazite, da dojenčkovega obroka od zelenjave, ki ste jo pripravile za družino, ne boste solile. V poznejših poglavjih je mnogo receptov namenjenih celotni družini.

Vsakemu receptu sledi simbol dveh obrazov – enega nasmejanega ☺, drugega nakremženega ☹ – če ju odkljukate, si boste z njima lahko beležile uspehe (kakor tudi neuspehe)! Pri nekaterih receptih se tudi pojavlja snežinka ❄, kar pomeni, da se obrok lahko zamrzuje.

Kdaj si lahko privoščijo ...?

Gluten (pšenica, rž, oves in ječmen)

6 mesecev

Agrume

6 mesecev

Trdo kuhana jajca

6–9 mesecev

Mehka jajca, npr. dobro skuhana umešana jajca
od 1 leta dalje

Dodano sol

omejena količina od 12 mesecev naprej

Sladkor

omejena količina od 12 mesecev naprej

Polnomastno kravje mleko kot glavno pijačo

12 mesecev

Med

12 mesecev

Pašteto

12 mesecev

Mehek/moder sir kot recimo Brie, gorgonzola

12 mesecev

Cele/zmlete orehe

5 let

Posušena marelica, breskev ali suha sliva

ZA 4 PORCIJE

Mnogo trgovin z živili ima na zalogi mnogovrstno posušeno sadje. Posušene marelice so še posebno hranljive, saj so bogate z beta karotenom in železom. Ne kupujte posušениh marelic, ki so jih obdelali z žveplovim dioksidom ali E220 – ki sicer ohranja njihovo svetlo oranžno barvo –, saj lahko zaradi te snovi občutljivi dojenčki dobijo astmatični napad.

Čez 100 g sadja prelijte svežo mrzlo vodo, zavrite in poširajte, dokler se ne zmehča (okoli 5 minut). Ocedite, odstranite koščice in stisnite skozi mešalec, da odstranite trdo kožo. Dolijte malce tekočine od kuhanja, da bo kašica gladka.

Dobro se kombinira z otroškimi rižem, vašim mlekom, banano ali zrelo hruško.

Marelica in hruška

ZA 8 PORCIJ

Narežite 50 g marelic, ki so že pripravljene za uživanje, in jih, skupaj z dvema olupljenima hruškama tipa Conference (350 g), iz katerih ste prej odstranili koščice in ju narezali na koščke, dajte v ponev. Pokrijte in kuhajte na zmerni temperaturi 3–4 minute. V mlinčku ukašite. Lahko tudi uporabite 4 sladke zrele marelice, ki ste jih prej olupili, iz njih odstranili koščice in jih narezali.

Vkuhano jabolko z rozinami

ZA 8 PORCIJ

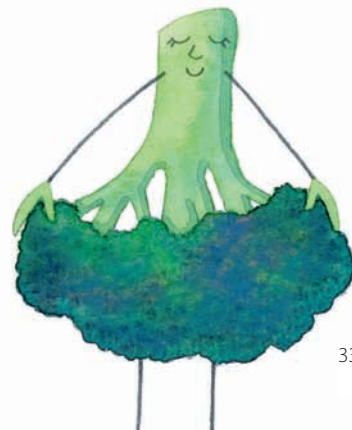
V kozici pogrejte tri jedilne žlice svežega pomarančnega soka. Dodajte 2 olupljeni, otrebljeni in na rezine zrezani jabolki in 15 g opranih rozin. Nežno kuhajte okoli 5 minut, dokler se zmes ne zmehča, če je potrebno, dodajte tudi malo vode.

Pri majhnih dojenčkih dajte suho sadje, kot na primer marelice ali rozine, v mešalec, saj se tako znebite zunanje kože, ki jo stežka prebavljajo.

Grah

ZA 4 PORCIJE

Sama uporabljam zamrznjen grah, saj je enako hranljiv kot svež. Vzemite 100 g graha, ga prelijte z vodo, pustite, da zavre in pokrito poširajte, dokler se ne zmehča (4 minute). Ocedite in ohranite nekaj tekočine od kuhanja. Z mlinčkom ukašite ali potisnite skozi sito in dodajte nekaj kahalne tekočine, dokler ni kašica dovolj gosta. Dobro se meša s krompirjem, sladkim krompirjem, rebrincem oz. pastinakom ali korenjem. Če uporabljate svež grah, ga kuhajte 12–15 minut.



Načrtovalec obrokov – prvi okusi že sprejeti

	Zgodnje jutro	Zajtrk	Kosilo	Malica	Spanje
1. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Kašica iz treh vrst sadja	Kašica iz pora, sladkega krompirja in graha Dojenje/steklenička	Korenje in cvetača Voda ali sok*	Dojenje/steklenička
2. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Kašica iz treh vrst sadja	Kašica iz pora, sladkega krompirja in graha Dojenje/steklenička	Mešanica sladke zelenjave Voda ali razredčen sok	Dojenje/steklenička
3. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Hruška in otroški kosmiči	Trojček z brokolijem Dojenje/steklenička	Sladki krompir Voda ali sok*	Dojenje/steklenička
4. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Jabolko s cimetom	Otroški kosmiči in zelenjava Dojenje/steklenička	Sladki krompir Voda ali razredčen sok	Dojenje/steklenička
5. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Mango in otroški kosmiči	Avokado in banana Dojenje/steklenička	Kaša iz korenja in graha Voda ali sok*	Dojenje/steklenička
6. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Banana	Kašica iz vodne kreše, krompirja in bučke Dojenje/steklenička	Trojček z brokolijem Voda ali razredčen sok	Dojenje/steklenička
7. dan	Dojenje/steklenička	Dojenje/steklenička Jabolko in banana s pomarančnim sokom	Kašica iz vodne kreše, krompirja in bučke Dojenje/steklenička	Trojček z brokolijem Voda ali sok*	Dojenje/steklenička

Ti načrtovalci služijo le kot smernice in so odvisni od mnogih dejavnikov, vključno teže. Nekateri dojenčki bodo lahko po kosilu ali malici pojedli nekaj sadja ali zelenjave.

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



Zelenjava

Ljubka leča ❄️ 😊 😞

Leča je dober in poceni vir beljakovin. Vsebuje tudi železo, ki je zelo pomembno za razvoj možganov še posebno med 6 meseci in 2 letoma starosti. Majhni dojenčki bodo morda lečo težko prebavili, zato jo je treba kombinirati z mnogo sveže zelenjave, kot recimo v tem receptu. Iz te okusne kašice lahko tudi naredimo okusno juho za celotno družino. Dodamo le nekaj začimb in več osnove.

ZA 8 PORCIJ

½ majhne čebule, fino narezane

100 g korenja, narezanega

15 g zelene, narezane

1 žlica ekstra deviškega oljčnega olja

50 g oluščene rdeče leče

200 g sladkega krompirja, olupljenega in narezanega

400 ml zelenjavne ali piščančje osnove (glej str. 38 in 76) ali vode

Na oljčnem olju pražite čebulo, korenje in zeleno okoli 5 minut ali dokler se ne zmehčajo. Dodajte lečo in sladki krompir in prelijte z osnovo ali vodo. Zavrite, znižajte temperaturo in pokrito naj rahlo vre 20 minut. V mešalcu ukašite.





Zvezdice z vegetarijansko omako ❄️ 😊 😞

Ta sveža paradižnikova omaka je naravnost slastna in zato, ker sta vanjo vmešana še zelenjava in sir, je tudi bolj hranljiva od običajne paradižnikove omake.

ZA 2 PORCIJI

1 olupljen in na rezine narezan srednje velik korenček

100 g cvetačnih cvetov

3 žlice zvezdic ali kakih drugih drobnih testenin

25 g masla

300 g olupljenih, razsemenjenih in narezanih zrelih paradižnikov

50 g naribanega sira

Korenje položite na dno parnega lonca. Prelijte ga z vrelo vodo in 10 minut kuhajte na zmerni temperaturi. V košaro parnega lonca dajte cvetačne cvetke, jo spustite nad korenje, pokrijte in kuhajte 5 minut oziroma dokler se zelenjava ne zmežča. Zvezdice skuhajte v vreli vodi v skladu z navodili na embalaži. Medtem raztopite maslo in v njem približno 3 minute oziroma dokler ne postanejo kašasti, pražite paradižnike. Vmešajte sir, da se raztopi. Kuhano korenje in cvetačo zmešajte s paradižnikom in sirom. Nazadnje mešanici dodajte zvezdice.

Pri založbi Debora so izšle naslednje izdaje Velike paparice:



PRVA VELIKA PAPIRICA (1998)
(RAZPRODANA)



NOVA VELIKA PAPIRICA (2006)
(V PRODAJI)



NAJNOVEJŠA VELIKA PAPIRICA (2008)
(V PRODAJI)

O avtorici

Annabel Karmel je vodilna avtorica na področju kuhanja za otroke. Izpod njenega peresa je nastalo že 15 uspešnic, ki se prodajajo po celem svetu, vključno s Sto najboljšimi kašicami za dojenčke (*Top 100 Baby Purees*) in Knjiga receptov za izbirčne Metke (*The Fussy Eaters' Recipe Book*). Po smrti svojega prvega otroka, hčerke, ki je prerano – dopolnila ni niti tri mesece – umrla za redko virozo, je Annabel spisala svojo prvo knjigo, Veliko paparico za male papavčke – danes svetovno uspešnico z več kot milijonom prodanih izvodov. Kot mati treh otrok je strokovnjakinja za ustvarjanje okusnih in hranljivih obrokov za otroke, pri katerih staršem ni potrebno ure in ure preživljati v kuhinji. Leta 2000, ko je podjetje Marks and Spencer na tržišče poslalo svojo kolekcijo za otroke, je Annabel pri tem sodelovala kot njihova svetovalka, pred kratkim pa je tudi sama na trg poslala svojo serijo živil in kuhinjske opreme. Annabel je bila leta 2006 za svoj trud pri prehrani otrok odlikovana s članstvom v britanskem viteškem redu (MBE).

Annabel redno piše za različne britanske časopise in revije, poleg tega pa še pogosto nastopa na televiziji in radiu kot vodilna britanska strokovnjakinja za prehrano otrok. Če želite kupiti katero izmed njenih prevedenih knjig – NOVA VELIKA PAPIRICA ZA MALE PAPAČKE, VELIKA PAPIRICA ZA MALE PAPAČKE – obiščite spletno stran www.debora.si ali www.najhrana.si in se seznanite še z drugimi izvrstnimi knjigami o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja.