

Lucia Skačanová
Petra Kuřátková
Martina McClain

Kuchynské DOBROdružství

Obrázkové recepty

obohatené o rozprávku
a nutri tipy pre deti aj rodičov

Ilustrovala Žaneta Aradská









@kuchynske_dobrodruzstva

Kuchynské **DOBRO**družství

Obrázkové recepty

obohatené o rozprávku
a nutri tipy pre deti aj rodičov

Lucia Skačanová
Petra Kuřátková
Martina McClain

Kuchynské DOBRŮdružství

Text © Lucia Skačanová, Petra Kuřátková, Martina McClain, 2024

Úprava textu © Lucia Skačanová, 2024

Ilustrácie © Žaneta Aradská @blabla.ilu, 2024

Grafická úprava © Jana Bibová, 2024

Jazyková korektúra: Lucia Skačanová a kol.

Tlač: Polygrafické centrum

Vydalo vydavateľstvo kulinárčina s. r. o.

www.kuchynskedobrodruzstva.sk

Prvé vydanie

Všetky práva sú vyhradené.

ISBN 978-80-974912-1-5

Poznámka autoriek: Autorky vynaložili úsilie, aby nielen informácie zodpovedali čo najaktuálnejším trendom a odporúčaniam, ale aby boli aj samotné recepty prehľadné natoľko, že si nájdú pre seba vhodnú variantu aj alergici. Napriek tomu nepreberajú žiadnu zodpovednosť za ich realizáciu v domácom prostredí a zdravotný stav dieťaťa. Každé dieťa je veľmi individuálne a aj samotné suroviny v receptoch sa môžu obsahom u vás doma líšiť, preto si prosím vždy pozorne prečítajte zloženie potravín, najmä v prípade, ak máte potravinovú intoleranciu alebo alergie. Recepty autorky pripravovali s víziou nutričného balansu jednotlivých jedál. V prípade, že niektorú zo surovín z dôvodu alergie vymieňate, môže byť tento balans už narušený.



Venovanie

NAJBLIŽŠÍM, KTORÍ SÚ V TOM S NAMI A TVORILI NÁM PRIESTOR ÍŠŤ ZA SVOJIMI SNAMI.
NAŠIM MALÝM MÚZAM, KTORÉ Z NÁS ROBIA SILNEJŠIE A KRAJŠIE BYTOSTI KAŽDÝ DEŇ.
ŽIVOTNÝM PRÍLEŽITOSTIAM A PRIATELSTVU, KTORÉ NEČAKANE TOUTO KNIŽKOU VZNIKLO.
DÔVERE, KTORÁ POSILŇUJE ĽUDSKOSŤ MEDZI NAMI.

S LÁSKOU K JEDLU, BLÍZKOSTI A BEZPROSTREDNOSTI,
PRE VÁS.



Pozývame vás ku stolu

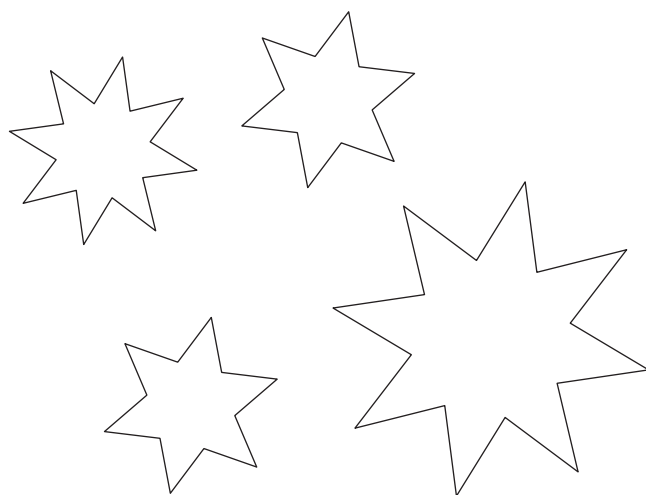
Veríme, že jedlo je zážitkom. Zážitkom vo všetkých jeho podobách. Nepotrebujeme precestovať široké dial'avy. Aj doma dokážeme objavovať svet, jeho chute a príležitosti. Inšpirujme sa teda nielen na domácej pôde, ale aj v iných kultúrach. Objavujme jedlo rukami, skúšajme nové koreniny, alebo sa len hrajme s kombináciami potravín, ktoré máme u seba doma. Hravosť je základom pre zážitok, ktorý môžeme spoločne prežívať nielen v kuchyni, ale aj za jedálenským stolom. Práve tam sa odohrávajú všemožné príbehy. Pri stole spolu nielen jeme, ale spoločne sa pri ňom smežeme, konverzujeme a sumarizujeme momenty dňa, tie ľahké, aj tie ťažké.

Touto knihou by sme vám rady sprostredkovali kombináciu radosti z bežných, na prvý pohľad nudných, jednotvárných činností a sprítomneného okamihu s vašim dietátom. Pripájame k nim dávku praktickosti, funkčnosti a vyváženosti rovnako v strave, ako aj v informáciách. Je plná inšpirácií pre rodičov i deti. Jej víziou je najmä spájať – v kuchni, pri jedle a pri príbehoch. Nájdete tu preto krátku rozprávku, ktorá má za cieľ popularizovať rôznorodosť chutí, tiež recepty, ktoré vychádzajú z montessori pedagogiky. Je príležitosťou hostiť, hodovať

a spoločne vychutnávať momenty nielen doma pri stole, ale tiež na záhrade, ihrisku či výlete s priateľmi.

V neposlednom rade kniha prináša tipy do vašej kuchyne, ktoré môžu odľahčiť frustráciu, ak je vaše dieťa špecifický stravník, či inšpirovať, ak už máte doma škôlkara, ktorý už vie, čo chce mať na tanieri, ale vy túžite po pestrosti. JE SPRIEVODCOM NA CESTE ZA ZDRAVOU, HRAVOU A LÁSKAVOU STRAVOU, ktorú v ideálnom prípade budete s deťmi pripravovať spoločne. ZÍSKATE TAK ĎALŠÍ ČAS PRE SEBAPOZNÁVANIE, PRÍLEŽITOSŤ NA PREJAV DÔVERY A RADOŠŤ Z VÝSLEDKU, KTORÝ JE VAŠÍM SPOLOČNÝM DIELOM.

ŽELÁME VÁM DOBRÚ CHUŤ!



SPOLU NÁM CHUTÍ VIAC

...PRÍBEH PLNÝ CHUTÍ A PRIATEL'STVA



POZNÁTE PRÍBEHY O VLKovi, KTORÝ CHCEL ZVIERATKÁ
Z LESA A OKOLIA ZJESŤ? TAK VŠETKY TIE PRÍBEHY SÚ O MNE.
AJ TERAZ SOM HLADNÝ, ALE JA UŽ SVOJICH SUSEDov
NEJEM. PRASIATKA AJ KOZIČKY SÚ MOJIMI KAMARÁTMi.
VIETE PREČO? NAUČILI MA, ŽE JEDLO CHUTÍ VIAC, KEĎ
SA OŇ PODELÍME. SPOLOČNE SI TERAZ ROBÍME PIKNIKY.
NAVŠTEVUJEME SA A RADI SPOLOČNE VARÍME.

PÝTATE SA, AKO JE TO MOŽNÉ? RÁD VÁM TO POROZPRÁVAM.
VOLÁM SA FERO. VOLAJÚ MA AJ FERI. PRIDAJTE SA
KU MNE. POHODLNE SA USAĎTE A PONORTE SA SO MNOU
DO PRÍBEHU.



ODKEDY SI PAMÄTÄM, VŽDY SOM RÁD JEDOL MÄSO. JEDNÉHO DŇA SOM SA VŠAK ZOBUDIL S POCITOM, ŽE POTREBUJEM NIEČO ZMENIŤ. UŽ DLHŠIE MA ŤAŽILO SVEDOMIE. TIE ISTÉ RAŇAJKY A VEČERE STÁLE DOOKOLA MA UŽ TIEŽ NEBAVILI, A NAVYŠE SVOJICH SUSEDOV SOM SI CELKOM OBLÚBIL. NECHCEL SOM ICH VIDIEŤ NA TANIERI, NAOPAK. TÚŽIL SOM PO PRIATEĽOCH.



Z NEJEDENIA MA VŠAK BOLELO BRUŠKO.
A TAK SOM SA VYBRAL DO LESA ZA KAMOŠOM
GUSTOM. MYSLEL SOM SI, ŽE MI PORADÍ.
MAL SOM PRAVDU.

„DOBRÝ DEŇ, SUSED MEDVEĎ.“

BLUBLUBLU – OZVALO SA MI Z BRUCHA.

„DOBRÝ AJ TEBE, FERKO,“ POVEDAL GUSTO,

„DEJE SA AZDA ČOSI? ZDÁŠ SA MI AKÝSI INÝ.“

„NEMÔŽEM JEŠŤ A ANI SPAŤ.

MOJE BRUCHO UŽ NIE JE TO,

ČO BÝVALO.“



„MOŽNO BY SI POTREBOVAL ZMENU V TVOJOM VLČOM MENU... ANI JA NEJEM STÁLE TO ISTÉ.“

„HMM.“ – ODRAZU SOM SI NEBOL NIČÍM ISTÝ – „NAOZAJ?“

„NAOZAJ. ČERPÁM Z LESNÝCH POKLADOV. VŠAKOVAKÝCH,“ VYSVETLOVAL MI GUSTO.

„ČO SÚ TO LESNÉ POKLADY?“ – OPÝTAL SOM SA.

„VŠETKO, ČO VYTVORILA PRÍRODA. V LESE NÁJDEM AJ OSVIEŽENIE.

MILUJEM ČUČORIEDKY, MALINY AJ BRUSNICE. S PRASIATKAMI SPOD LEŠA ROBÍME PRAVIDELNE V LETE PIKNIKY, TIE MAJÚ RADI VŠETKO.“

