

Jedna miska, jeden talíř

Martina Schöps



Vařte sobě a vašim
pejskům zároveň

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**.

Martina Schöps

Jedna miska, jeden talíř

Vařte sobě a vašim pejskům zároveň

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6204. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová

Přeložila Kateřina Homutová

Sazba Q point

Fotografie v knize www.tierfotografie.de,

str. 13, 48, 58 Karla Pelikánová

Počet stran 88

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Originally published in German by Kynos Verlag Dr. Dieter Fleig GmbH,
Germany, 2015.

Knihla byla přeložena z originálu **Ein Napf, ein Teller.**

Kombinierte Rezepte für Hund und Mensch,

vydaného nakladatelstvím Kynos Verlag GmbH, Nerdlen/Daun, Germany.

© 2015 Kynos Verlag, Nerdlen, Germany

Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2016

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-9174-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5862-6 (print)

Obsah

Úvod	4	Ryby	49
Důležité	6	Losos se smetanou a bylinkami	50
Recepty	14	Lasagne s lososem a se špenátem	52
Drůbež	17	Pečená treska (tmavá) s okurkovým salátem	54
Slepičí frikasé s rýží	18	Dušená treska (obecná)	56
Pečená kuřecí prsíčka se středomořskou zeleninou	20	Pro vegetariány	59
Plněné krůtí závitky	22	Zeleninová polévka	60
Krůtí kousky s brambory	24	Zeleninový koláč	62
Kuře s omáčkou z tuňáka	26	Pestrý salát s vejci a zeleninou	64
Maso & vnitřnosti	29	Bramborovo-mrkvová polévka	66
Knedlíčky z hovězího masa	30	Rýžová pánev	68
Tafelspitz (vařené hovězí maso) se zeleninou	32	Zákusky	71
Smažená játra s jablky a bramborovou kaší	34	Ledové pralinky	72
Nudle s omáčkou z mletého masa	36	Tvarohová mňamka	74
Palačinka s mletým masem	38	Ovocný salát	76
Palačinka s tvarohem ochuceným bylinkami	40	Muffiny	78
Palačinka plněná tenkými proužky masa	42	Banánové vafle	80
Hovězí pečeně	44	Pečivo (jen pro psy)	83
Labskaus (tradiční pokrm námořníků ze severní Evropy)	46	Bylinkové sušenky	84
		Banánové sušenky	86
		Poděkování	88

Úvod

Milé čtenářky a milí čtenáři,

touto kuchařskou knihou bych vám chtěla zprostředkovat nápady, s nimiž můžete jídelníček svého psa utvářet mnohem různoroději než doposud.

Uvedené recepty nejsou však určeny k tomu, aby nahradily plnohodnotné stravování vašeho psa, ale jsou zamýšleny pouze jako zpestření nebo jako pokrm pro zvláštní příležitosti.

Recepty uváděné v knize byly pečlivě vybírány a testovány. Hodí se pro všechny psy, kteří netrpí žádnými závažnými chorobami. Díky používání kvalitních přísad a zřeknutí se konzervačních přísad si mohou vámi připravované pokrmy bez starostí vychutnávat i psi, kteří jindy bývají na některé potraviny přecitlivělí.

Knihla je navíc koncipována tak, že se podle ní připravovaná jídla většinou hodí i pro nás lidi. Recepty jsem vymýšlela tím způsobem, že „základ receptu“ je stejný pro člověka i pro psa a poté je odděleně dále rozpracováván. Odpovídající odkazy jsou k nalezení u jednotlivých receptů.

Přeji vám hodně zábavy při vaření i při jídle!

Vaše Martina Schöps

4 *Martina*

O autorce

Martina Schöps žije s Elosem Dr. Watsonem a se Shirley, jakož i se dvěma kocoury Tomem a Jerryem ve Frísku u Severního moře.

Vyučená cukrářka a pekařka si po dlouholetém působení ve vysoké gastronomii a po dalším vzdělávání v oboru obchodnice v cestovním ruchu založila svůj vlastní podnik.

Od roku 2006 je majitelkou firmy „Lahůdky Schöps“ pro psy a kočky.

Díky svému vzdělání a více než dvacetiletým zkušenostem chovatelky zvířat jí nepřipadá nijak obtížné sestavovat stále nové, chutné a zdravé recepty, a to jak pro zvířata, tak také pro lidi.



Schöps

Důležit^vé

Důležité:

Recepty

Všechny recepty jsou, co se týká množství údajů, vždy sestaveny pro jednoho člověka a jednoho psa.

V knize uváděné recepty slouží jen jako podnět k tomu, abyste jídelníček svého psa utvářeli s větší rozmanitostí. Myslete prosím na to, že recepty nejsou zamýšleny tak, aby byly jedinou stravou pro vašeho psa. Je vhodné je použít, když cítíte, že by bylo dobré udělat nějakou změnu, a výborně se hodí také jako pochvala. Byly vymyšleny a testovány výhradně k účelům vytvoření této knihy. Berte v úvahu také to, že občas může dojít k některým neočekávaným reakcím, dokonce i k nesnášenlivosti některé stravy. Proto nemohou přebírat odpovědnost za škody vzniklé osobám, za věcné škody nebo škody na majetku, které mohou vzniknout při realizaci těchto receptů, ani nakladatelství ani autorka.

Zelenina a druhy masa, které váš pes nesnáší nebo nemá rád, mohou být vyměněny a nahrazeny alternativami, které budou stravitelné. Mléko a smetanu lze nahradit produkty neobsahujícími laktózu.

Pokud byste rádi pro svého psa připravovali kompletní stravu, obsahující všechny potřebné živiny, doporučuji vám knihu od Gabriely Behling: „Frisches Futter für ein langes Hundeleben“ (Čerstvá strava pro dlouhý život psa), která vyšla v nakladatelství „Kynos“. Paní Behlingová v této knize vysvětluje vše o zdravém stravování psů, a to o od základních komponentů, přes stopové prvky, vitaminy, sekundární rostlinné látky až po výživu v případě nemoci.

Pokud je v této knize uváděna mouka, můžete použít pšeničnou mouku TYP 405, ale také špaldovou mouku. Špaldová mouka je pro psy často stravitelnější. Nechte své fantazii volný průběh, tak vznikají vždy ty nejlepší recepty.

Přísady

V oblasti stravování psů bychom měli dbát na pořizování nezávadných potravin stejně jako při naší vlastní výživě. Proto používám jak pro recepty uváděné v této knize, tak i pro pochoutky vyráběné v našem podniku výlučně přísady v potravinářské kvalitě. Použít můžete i přísady v biokvalitě.

Jako vyučená cukrářka a pekařka jsem se během let tématem stravování hodně zabývala. Pro naši stravu, a stejně tak i pro stravu našich domácích zvířat platí heslo:

Důležité je to, co uvnitř není navíc!

Vždyť se jen někdy podívejte na seznam přísad průměrně vyráběného krmení pro psy – všech přídatných látek, na něž mnoho našich domácích zvířat reaguje alergicky, se můžeme vzdát, když budeme krmení vyrábět sami nebo když vydáme pár korun navíc a budeme dbát na produkty, které byly zhotoveny v potravinářské kvalitě a bez konzervačních látek. Alergie mohou vznikat mimo jiné nestravitelností jídla a obzvláště právě kvůli látkám přidávaným do hotových krmiv. Proto platí: Čím lepší a nezatíženější jsou přísady, které zpracováváte, tím stravitelnější je pak potrava pro vašeho psa.

Bylinky

Všichni víme, že bylinky nedodávají jídlu pouze chuť, nýbrž už po staletí je známo, že mají také léčivé účinky.

Důležitý je hlavně okamžik, kdy bylinky přidáváme do pokrmu. Mnohé bylinky, jako třeba rozmarýn, tymián, hřebíček nebo vavřík (bobkový list), stejně jako bylinky používané v sušeném stavu, vydávají svou vůni a uvnitř obsažené látky pouze tehdy, když se s pokrmem 30 minut podusí, vařit se však nemají. Vařením se totiž ničí éterické oleje a mnohé bylinky dokonce zhořknou.

Čerstvé bylinky, jako petržel, kerblík, řeřicha, šalvěj atd., přidáváme teprve krátce před koncem přípravy pokrmu.

Příslušné informace k těmto otázkám najdete i u jednotlivých receptů.

Na tomto místě bych ráda představila několik bylinek a jim připisované účinky. Protože jsem pouze cukrářkou a ne zdravotnicí, jsou zde sice uváděny vlastnosti daných bylinek, neprováděla jsem však žádné studie, které by tyto účinky prokazovaly.

Důležité je, že bylinky tyto účinky sice mít mohou, ale jako ještě důležitější se mi zdá to, že jídlu dodávají správnou chuť. U svých psů jsem měla možnost zjistit, že i oni dokážou chuť pokrmu ochuceného bylinkami ocenit.

<i>Bylinky</i>	<i>vlastnosti, působení</i>
<i>anýz</i>	<i>tlumí křeče, posiluje žaludek, uklidňuje, je lehce močopudný, tiší bolest</i>
<i>česnek medvědí</i>	<i>povzbuzuje prokrvování, má protikřečové účinky, povzbuzuje chuť k jídlu, snižuje hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak, má antibakteriální účinky POZOR: snadno zaměnitelný s listy prudec jedovaté konvalinky!</i>
<i>bazalka</i>	<i>rozpouští hleny, uvolňuje křeče, tlumí záněty</i>
<i>fenykl</i>	<i>aktivuje, zmírňuje křeče, podporuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, močopudný</i>
<i>sedmikráska</i>	<i>zklidňující</i>
<i>zázvor</i>	<i>posiluje srdeční oběhový systém, zmírňuje bolesti, tlumí záněty, má antibakteriální účinky, zahřívá, snižuje hladinu cholesterolu</i>
<i>heřmánek</i>	<i>zklidňující, působí dezinfekčně, má protikřečové účinky, uvolňující</i>
<i>kerblík</i>	<i>pročišťuje krev, vyvolává pocení, rozpouští hleny</i>
<i>libeček</i>	<i>tlumí křeče, povzbuzující, vyvolává pocení, má močopudné účinky</i>
<i>pampeliška</i>	<i>projíímavý účinek, podporuje tvorbu žluči,</i>
<i>majoránka</i>	<i>povzbuzující, tlumí křeče</i>
<i>meduňka</i>	<i>zklidňující, protikřečové účinky, uvolňující</i>
<i>dobromysl</i>	<i>harmonizující, tlumí bolesti</i>
<i>petržel</i>	<i>zmírňuje křeče, podporuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, odvodňuje, zbavuje jedů</i>
<i>měsíček</i>	<i>zklidňující, tlumí záněty, má protikřečové účinky</i>
<i>rozmarnýn</i>	<i>zmírňuje bolesti, uvolňuje křeče při nadýmání a poruchách trávení, posiluje nervy, podporuje prokrvování, má povzbuzující účinky</i>
<i>šalvěj</i>	<i>zmírňuje bolesti, prostředek proti pocení, snižuje hladinu krevního cukru, tlumí křeče, tlumí záněty</i>
<i>mateřídouška</i>	<i>tlumí záněty, rozpouští hleny, tlumí křeče, má zklidňující účinky</i>
<i>skořice</i>	<i>stabilizující pro srdce a krevní oběh, tlumí záněty, povzbuzuje prokrvování, podněcuje pocení, zahřívá, povzbuzuje chuť k jídlu, zmírňuje křeče, snižuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu</i>



Plané bylinky sklízíme jen na neznečištěných, nekontaminovaných loukách, určitě ne na okrajích silnic s hustým provozem, a před použitím je důkladně omyjeme.

Plané

Plané bylinky

Vedle známých kuchyňských bylinek existuje také celé množství planých bylinek, které můžeme použít v naší kuchyni, v níž vaříme společně pro lidi a psy.

Patří mezi ně například:

<i>rozrazil</i>	<i>velmi mnohostranná léčivka, působí především proti svědění, povzbuzuje látkovou výměnu, podporuje trávení</i>
<i>popenec</i>	<i>tlumí záněty, povzbuzuje látkovou výměnu, stimuluje močový měchýř a ledviny</i>
<i>jetel luční</i>	<i>má příjemnou nasládlou chuť</i>
<i>česnáček</i>	<i>v syrovém stavu má kořenitou česnekovou chuť, působí antibakteriálně; patří do čeledi brukvovitých (křížatých) a ne jako česnek k cibulovinám a k česnekovitým rostlinám; má velkou přednost: odpadá pověštný česnekový odér</i>
<i>sedmikráska</i>	<i>krásná jedlá dekorace v jarním salátu, která navíc pročišťuje krev</i>
<i>kokoška</i>	<i>podporuje trávení, pomáhá při ekzémech</i>
<i>jitrocel kopinatý</i>	<i>má antibakteriální účinky, rozpouští hleny, účinný především proti kašli (u lidí!)</i>
<i>hluchavka</i>	<i>není příbuzná s kopřivou, nápomocná při problémech s trávením</i>
<i>řebříček</i>	<i>má mnohostranné léčivé účinky, především při pročišťování krve a mírnění křečí</i>
<i>šťovík kyselý</i>	<i>je vhodný jen pro lidi, obsahuje hodně vitamínu C a v salátech má osvěžující chuť</i>
<i>jitrocel větší</i>	<i>tlumí záněty</i>
<i>pampeliška</i>	<i>velice mnohostranná rostlina, mimo jiné čistí krev a tonizuje</i>

Česnek a cibule

Každopádně nepatří do psí stravy, i když v menších množstvích neškodí. Ve větších dávkách (asi 5 g/kg tělesné hmotnosti během 7 dní), nebo pokud jsou přijímány pravidelně v malých množstvích, mají na psy jedovaté účinky a mohou vést k životu ohrožující chudokrevnosti.

Tipy

Tipy pro přípravu a výrobu jídel, doporučení ke krmení psa

Ovoce, zeleninu a maso před přípravou důkladně omyjeme. Při šetrném vaření zůstávají živiny zachovány, proto je pro přípravu psí stravy vhodný pracovní postup „vše dohromady“, což znamená, že všechno vaříme na způsob „eintopfu“ (jídla z jednoho hrnce). Pokud možno využijeme i vodu, v níž jsme pokrm připravovali.

Protože se však v této knize jedná o pokrmy vhodné jak pro psa, tak i pro člověka, nemohla jsem takovéto postupy použít u všech pokrmů.

Ke zjemnění, popřípadě k podlévání a přilévání tekutin ráda používám vlastnoručně připravené masové nebo zeleninové vývary.

Prosím, neservírujte svému psovi horké pokrmy, měly by být nanejvýš vlažné, ještě lepší by bylo, kdyby měly pokojovou teplotu.

Také silně kořeněné zbytky jídel by se v psí stravě neměly vyskytovat.

Když váš pes pokrmy dobře snáší, doporučuje se uvařit větší množství do zásoby a jídlo nechat po jednotlivých porcích zamrazit.

Dávat doporučení týkající se krmení zvířat je vždy obtížné. Každý pes má jiné vlastnosti a jinou potřebu energie. Protože se zde nejedná o kompletní výživu, je možné připravit jídla o něco více a psa trochu „rozmazlovat“. Vždy však za předpokladu, že je pes zdravý a nemá problémy s nadváhou. Pro dospělého zdravého psa vážícího 30 kg počítám s asi 500 až 600 gramy na jednu dávku jídla.

Rajčata, paprika a lilky

Tyto tři rostliny patří k rostlinám tzv. nočního stínu neboli lilkovitým a v syrovém stavu obsahují podle stupně své zralosti více či méně solaninu, který je pro psy ve větším množství jedovatý.

Všeobecně platí: Čím je plod zralejší, tím lépe.

Vařením se solanin ztrácí, takže uvařená rajčata můžeme pro psy bez rozpaků použít.

Uvařenou papriku psi sice „snášejí“, ale jen minimálně stráví a využijí z ní opravdu málo obsažených živin, navíc ji většina psů nemá ráda. Proto je lepší ji nepoužívat.



Prosím, mějte na zřeteli, že štěňata, březí feny, mladí psi a psí senioři mají odlišnou potřebu živin. Uvádět je tady by však přesahovalo rámec této knihy.

Vysvětlivky:

Pokrmky jsou rozdělené do tří stupňů podle obtížnosti přípravy:



Časová náročnost je vyjádřena tímto symbolem:



Mnohé pokrmy jsou vhodné pouze pro psy. Ty jsou ale v receptech uváděny zvlášť.

Research
Receipty

ty





Drůbež

Drůbež

Slepice

Slepičí frikasé s rýží



2 hod., z toho:
30 min. příprava,
1,5 hod. vaření

Slepici důkladně omyjeme. Polévkovou zeleninu opláchneme, očistíme a nakrájíme na kousky. Vodu nalijeme do velkého hrnce, přivedeme ji k varu a slepici se zeleninou vaříme asi jednu hodinu.

Slepici pak vyjmeme z hrnce a necháme ji vychladnout. Potom oddělíme maso od kostí a nakrájíme na malé kousky.

Přísady

1 slepice do polévky
(bez drobů)
1 balení zeleniny do polévky
1 polévková lžice másla nebo
margarínu
1 polévková lžice mouky
200 ml smetany nebo mléka
1–2 vaječné žloutky
čerstvá petrželka

Dodatečně pro člověka

200 g hrášku
100 g chřestu
100 g žampionů
worcestrová omáčka
sůl, pepř
citronová šťáva
2 sáčky rýže

Upozornění:

Na rozdíl od slepičího vývaru při přípravě frikasé přivedeme k varu nejdříve pouze vodu, a teprve pak přidáváme jednotlivé suroviny. Chceme totiž zachovat chuť masa a ne všechno přeměnit na vývar. Vloží-li se slepice do studené vody, do vývaru pronikne více chuťových látek.

Polévkovou zeleninu scedíme a zachytíme vývar. V hrnci rozpustíme máslo, vmícháme do něj mouku a máslo tak zahustíme. Poté zaléváme vývarem a smetanou nebo mlékem tak dlouho, dokud omáčka nemá požadovanou konzistenci. Stále dobře promícháváme, aby se nic nepřipalovalo a nevznikaly žmolky. Pak do omáčky přidáme maso ze slepice.

Nyní pokrmy rozdělíme.

Pro psa

Do frikasé přidáme uvařenou zeleninu a obojí smícháme s částí vařené rýže. Petrželku nakrájíme nadrobno a přimícháme k pokrmu.

Pro člověka

Přidáme hrášek, chřest a žampiony a frikasé ochutíme solí, pepřem, worcestrovou omáčkou a citronovou šťávou. Dodatečně omáčku zahustíme 1–2 vaječnými žloutky, to ji udělá pěkně krémovitou. Ale pozor – už se nesmí vařit, jinak se žloutek srazí. Frikasé můžeme zjemnit ještě trochou bílého vína.

Krátce před podáváním dochutíme petrželkou.



Středomoří

Pečená kuřecí prsíčka se středomořskou zeleninou



1 hod., z toho:
30 min. příprava,
30 min. vaření

Kuřecí prsíčka dobře omyjeme a nakrájíme nadrobno. Zeleninu omyjeme a také očistíme a nakrájíme na malé kousky.

Na pánvi rozehtáme olej a prsíčka opečeme ze všech stran. Poté je vyndáme a v pánvi osmažíme zeleninu a do svazečku svázané bylinky.

Zalijeme vývarem a vmícháme čerstvý sýr. Nyní vložíme zpátky kuřecí prsíčka a vše necháme dovařit. Svazeček bylinek odstraníme.

Nyní se pokrmy rozdělí.

Přísady

500 g kuřecích prsíček
100 g mrkve
100 g cukety
100 g fenyklu
100 g krémového sýra
asi 400 ml vývaru
rozmarýn
tymián
olivový olej

Dodatečně pro člověka

česnek
bílé víno nebo
citronová šťáva
sůl, pepř
nudle

Pro psa

Přimícháme vařené nudle.

Pro člověka

Ochutíme solí, pepřem a česnekem. Trocha bílého vína nebo citronové šťávy vylepší chuť. Podáváme se širokými nudlemi.

