

# 1. POLÉVKY

Ne nadarmo se říká, že polévka je grunt. Spíše než součástí celého menu je u malých dětí polévka častěji jedním hlavním jídlem. Pro moje vaření to platí obzvláště, bez polévky bychom u nás být nemohli, a protože v polévce projde i to, co by v hlavním jídle úspěch příliš neznamenalo, naučila jsem se být při jejich vaření kreativní a dělat polévky takové, aby byly i nutričně plnohodnotným jídlem. Na následujících stránkách najdete ty nejúspěšnější z nich.

Mnohé z polévkových receptů používají do základu restování. Právě ono osmahnutí na malém množství tuku dává polévce výraznější chuť a sytější barvu. Je sice rozdíl mezi smažením (tj. úpravě pokrmu ve vysoké vrstvě tuku) a restováním, které je zdravější, přesto uděláte u nejmenších dětí nejlépe, pokud tuto úpravu základu vynecháte. Je-li to pro chuť podstatné, je restování v receptu doporučeno, není však nezbytné se jím řídit, a malým dětem tak můžete suroviny nutné pro přípravu zkrátka jen jednoduše uvařit bez nutnosti restování. Pokud se pro restování rozhodnete, použijte oleje určené ke smažení (tedy ne panenské) nebo přepuštěné máslo, tzv. ghí, které se na rozdíl od klasického nepřepaluje a nestává se tak při smažení pro organismus nebezpečným.

Pro přípravu polévek nepoužívejte kupovaný bujon plný soli, glutamátů a dalších nevhodných látek. Doporučuji vyrobit si bujon vlastní, domácí, na který najdete recept hned na začátku této kapitoly. Všechny následující recepty používající vývar jsou pak sestaveny právě pro tento domácí. Skvělou chuť dodá polévce také libeček, který můžete u starších dětí v menším množství klidně používat.







# MASOVÝ VÝVAR A DOMÁCÍ BUJŇONOVÉ KOSTKY



6  
měsíců



4  
hodiny

Je tomu už pár let, co jsem se rozhodla, že z jídelníčku svojí rodiny vyloučím co nejvíce chemie a náhražek. Spolu s tímto rozhodnutím letěl do koše i bujon, který jsem ale ani tak nepoužívala příliš často. Dříve jsem vždy v mrazáku mívala nějakou tu krabičku s vývarem do zásoby, což ale zabírá hodně místa. Pak jsem ale objevila tuto vychytávku – zamrazit **domácí vývar do tvořítek na led** – a od té doby mám vystaráno. Vařím ho úplně stejně jako normální vývar, jen táhnu o něco déle. Až se mi zdá vývar dost silný, vyjmu kosti i zeleninu a ještě jej nechám nějaký čas vařit bez poklice, dokud se neodpaří voda. Tuto skutečnost poznáte podle toho, že bublinky na povrchu už se jen tak líně vaří, těžce se táhnou a vlastně jim dělá bubláni trošku problém. Délka takového vaření záleží na tom, z jakého množství vody vývar připravujete, ale jde řádově o další dvě až tři hodinky.

Tímto odpařením vody se vývar zredukuje a získá hodně tmavou barvu. Když vychládne, zůstává z něj rosol podobný třeba tomu, který je v tekutých bujonech balených do blistru. Lehce vychladlý, avšak stále tekutý bujon naliju přes trychtýřek do sáčků na led a zamrazím. Když jej pak používám při vaření, vlastně do něj zase zpátky jen vodu vracím.

Když se mi zdá, že pokrmu chybí to správné „něco“, loupnu do něj kostičku nebo dvě. Do polévek, do omáček, do kuskusu, pod maso... Takový domácí bujon úplně neodpovídá silou tomu kupovanému, je ho potřeba o něco více než jedna kostička na litr, ale vzhledem k jeho výrobní ceně si myslím, že se to i přesto pořád velmi vyplatí. Nemluvě o tom, že je zcela přírodní, domácí a přesně víte, co ve vašem bujonu máte.

Tento způsob přípravy vývaru z domácího bujonu můžete využít v každém z následujících polévkových receptů, do kterého se vývar používá.





# MRKVOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

6  
měsíců4  
porce30  
minut

## INGREDIENCE

300 g mrkve (odpovídá  
cca 3 větším kouskům)

1 velká cibule

vývar dle potřeby

smetana nebo plnotučné  
mléko na zjemnění  
(od 1 roku)

olej dle potřeby

1 bobkový list a 5 kuliček  
nového koření

sůl dle chuti

## POSTUP

Mrkev očistěte a nakrájejte na kostky nebo kolečka, stejně tak i cibuli nakrájejte na větší kostky. V hrnci rozpalte trošku oleje a začněte na něm opékat cibuli. Až bude na půli cesty ke zlátnutí, přidejte nakrájenou mrkev a společně je „dozlatovte“. Poté podlijte vývarem tak, aby byla veškerá zelenina ponořená, ale ne více. Přidejte také bobkový list a nové koření a vařte do změknutí (bude to něco kolem čtvrt hodinky). Poté koření vyberte a zeleninu projedte tyčovým mixérem, dokud nevznikne hladký krém. Ten dle chuti a potřeby naředte ještě smetanou nebo mlékem a dosolte. Můžete přidat i špetku muškátového oříšku, slunečnicová semínka, a pokud budete mít zeleniny stále ještě málo, tak třeba klidně i brambory.

## DĚTSKÁ SPECIFIKA

- Polévku řadím do kategorie pro nejmenší děti, neboť mrkev je vhodná i jako první zelenina. Pokud budete chtít polévku podávat takto malému dítěti, vynechejte samozřejmě koření, sůl a také smetanu či mléko. Před dochucováním tedy odeberte jednu porci a zbytku rodiny můžete polévku dodělat dle receptu.
- Drobné potíže může činit i nadýmavá cibule – záleží na citlivosti trávení vašeho dítěte. V malém množství ji můžete vyzkoušet i před prvním rokem.
- Semínka použitá na ozdobu jsou hůře stravitelná a doporučují se zařadit spíše až kolem druhého či třetího roku věku dítěte.



Co bude maminka  
potřebovat?







# ŠPENÁTOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

6  
měsíců2–3  
porce20  
minut

## INGREDIENCE

400 g mraženého  
sekaného listového  
špenátu

250 g brambor  
(cca 2 středně velké kusy)

1 cibule

100 g smetany (12%)

cca 300 ml vývaru  
nebo vody

1 stroužek česneku

olej dle potřeby

sůl a muškátový oříšek  
dle chuti

## POSTUP

V hrnci rozpalte trošku oleje a osmažte na něm cibuli. Vzhledem k tomu, že polévku budeme v závěru stejně mixovat na krémovou, nijak se s tím párat nemusíte, a vezměte ji tedy klidně i více nahrubo. Než cibule chytne zlatavou barvu, oloupejte a na kostičky nakrájejte brambory, které pak v téměř hotové cibuli ještě trošku zasmahněte. Vše zalijte vývarem, stáhněte plamen a pár minut povařte, dokud vám nezačnou měknout brambory. Teprve poté přidejte do hrnce mražený špenát, abyste jej zbytečně dlouho tepelně neupravovali. Společně dovařte a až vše bude měkké, přidejte stroužek česneku (nebo i více – dle chuti) a tyčovým mixérem (nebo v koktejlovém nástavci robotu) rozmixujte zeleninu na hladký krém. Ten vraťte do hrnce, zjemněte smetanou či mlékem, v případě potřeby jej ještě můžete i doředit dalším vývarem. Dle chuti dosolte a doladte troškou strouhaného muškátového oříšku.

Pokud budete chtít z polévky udělat hlavní chod, doplňte ji chlebem, domácími krutony či vejcem. Já jsem udělala jeho ztracenou variantu, která nejvíce lahodí oku, ale dětem bych z bezpečnostních důvodů uvařila spíše klasické vajíčko natvrdo. Hodí se i čerstvá jarní cibulka, jejíž lehce štiplavá chuť k polévce krásně ladí.

## DĚTSKÁ SPECIFIKA

- Špenát se jako jeden z prvních druhů zeleniny hodí pro děti už od 6 měsíců.
- Dětem do 1 roku nedáváme sůl ani žádná aromatická koření.
- Smetana je vhodná pro děti od 1 roku, není však v pokrmu nezbytná a používá se na zjemnění. Nahradit ji můžete bílým jogurtem či zakysanou smetanou (od 8 měsíců).
- U česneku a cibule pozor na jejich specifickou chuť a horší stravitelnost – tabulkově je vhodná od 1 roku.
- Celé vejce je vhodné pro děti od 1 roku, do této doby můžete použít samotný žloutek



Co bude maminka  
potřebovat?









# CUKETOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S MRKVÍ

6  
měsíců3–4  
porce30  
minut

## INGREDIENCE

2 středně velké mrkve

2 velké brambory

1 malá cibule

1 cuketa

1 litr vývaru

1/2 kelímku smetany  
ke šlehání1 lžičce kvalitního  
rostlinného olejesůl a muškátový oříšek  
dle chuti

## POSTUP

Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou mrkev, brambory, cibuli a cuketu. Poté přilijeme vývar nebo vodu a vaříme do změknutí. Rozmixujeme a zjemníme smetanou dle chuti. V dospělé verzi dosolíme, můžeme přidat i muškátový oříšek.

## DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ⚠ Dětem do roka polévku nesolíme a nekořeníme. (Zvláště pak pozor na mírně halucinogenní účinky muškátového oříšku při použití jeho velkého množství.)
- ⚠ Dětem do 1 roku můžeme polévku místo sladké smetany zjemnit smetanou zakysanou (od 9 měsíců) nebo bílým jogurtem (od 8 měsíců). Ještě menší děti si jistě pochutnají i bez toho.
- ⚠ Pozor také na horší stravitelnost a nadýmavost cibule, která se tabulkově doporučuje od 1 roku, v malém množství ji ale můžete vyzkoušet o něco dříve.



Co bude maminka  
potřebovat?







# FENYKLOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

6  
měsíců3–4  
porce30  
minut

## INGREDIENCE

2 středně velké fenykly

4 menší brambory

1–2 stroužky česneku

olej dle potřeby

voda či vývar dle potřeby

sůl a kmín dle chuti

případně smetana  
či mléko ke zjemnění

## POSTUP

Fenykl očistěte od všech střapatých zelených výhonků a vykrojte také dřevnatou středovou část. Zbytek nakrájejte na větší kostky či proužky. Stejně tak oloupejte brambory a nakrájejte je na kostky. Na malém množství oleje či přepuštěného másla orestujte na drobné kousky nakrájený česnek, fenykl a brambory. Obzvláště u česneku dávejte pozor, abyste jej nespálili. Až začne zlátnout, základ podlijte menším množstvím vody či vývaru, přidejte sůl a koření a vařte do změknutí. Poté vše rozmixujte na hladký krém a v případě potřeby ještě naředte další vodou, případně zjemněte kapkou smetany či mléka (od 1 roku).

Podávat můžete třeba i s plátky pečeného kuřecího masa, čímž získáte plnohodnotné hlavní jídlo.

## DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ⚠ Základní suroviny, tedy fenykl a brambory, jsou vhodné pro děti již od začátku příkrmování.
- ⚠ Problematický by mohl být hůře stravitelný a aromatický česnek, proto, pokud budete vařit polévku pro nejmenší či nemáte česnek ještě vyzkoušený, můžete jej vynechat a dospělým polévku dochutit až po odebrání dětské porce.
- ⚠ Mléko či smetanu doporučuji pro vyšší obsah bílkovin až od 1 roku, ani jedno ale není nezbytné.



Co bude maminka  
potřebovat?



