

Předmluva

Milé čtenářky, milí čtenáři,

držíte v ruce knížku, která je mezi kuchařskými příručkami výjimečná. Vše, co v ní najdete, je totiž na vlastní kůži vyzkoušeno a prověřeno.

Nechci vám dříve, než si naše recepty vyzkoušíte, psát oslavné ódy, že jsou nejlepší na světě a že vám budou určitě chutnat. Chci se s vámi podělit o svoje dojmy z přípravy knížky, respektive o své zážitky z připravování jídel podle uvedených receptů a jejich fotografování.

Největší předností našich zdravých receptů je rychlost a jednoduchost přípravy. A tomu můžete v tomto případě věřit. Už se mi nespočetněkrát stalo, že v kuchařce stálo „doba přípravy 20 minut“ a já se s pokrmem mořila hodinu. Proto jsem se v případě této knihy rozhodla osobně vyzkoušet, jestli je pravda, co se tu píše. Abyste nekupovali zajíce v pytli a dostali, co potřebujete.

Rozhodli jsme se proto, že jídla do knížky připraví samy autorky. Fotografování muselo probíhat ruku v ruce s přípravou jídel a na to byl k dispozici pouze jeden den čili osm pracovních hodin. A opravdu, neuvěřitelných čtyřicet pokrmů stihly naše úžasné autorky připravit, naaranžovat a fotograf vyfotit za pouhých osm hodin! Skutečně nebyl přítomen žádný foodstylista, jídla na talíře chystaly autorky samy, takže nemusíte při pohledu na obrázek propadat panice, že TAKHLE vy to nikdy neuvaříte.

Všechny pokrmy byly navíc prověřeny. Jako odpovědná redaktorka jsem naprosto zodpovědně všechny pochoutky ochutnala. Musím přiznat, že většinu z nich zařadím do našeho rodinného jídelního repertoáru, ač naše dcerka má do školních let ještě daleko. Jsou to opravdu vynikající dobroty a hlavně za pár korun, což v současné době leckoho také potěší.

Přeji vám příjemné vaření a dobrou chuť!

Hana Hozová, listopad 2010

**Testováno
redaktorem!**



Obsah

Úvodem	6
Jak vypadá pestrý jídelníček?	8
Výrobky z obilovin, těstoviny, pečivo, rýže...	9
Zelenina...	10
Ovoce...	10
Mléko a mléčné výrobky...	10
Maso, ryby, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy...	11
Sůl, tuky, oleje, sladidla...	11
Jak pomocí potravinové pyramidy zjistit, zda je jídelníček dostatečně pestrý?	12
A kdy to všechno sníst?	13
Co všechno patří na talíř?	13
Příloha – zdroj sacharidů	14
Obloha – ovoce a zelenina	15
Zdroj bílkovin	18
A co ještě?	20
Neměli bychom zapomínat na tekutiny	22
Zásady pitného režimu dětí	26
Učíme se od dětí	26





30 Stačí namazat



Z pole **40**



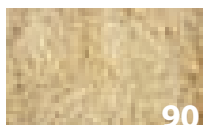
50 Večeříme
s Kolumbem

Ze zahrádky **60**



70 Z vody rovnou
na talíř

Variace
od slepice **80**



90 Od řezníka

Dobroty
od krávy **100**



110 Nejen pro
křížovkáře

Na zapití **120**



Seznam receptů

130

O autorkách

134

Poděkování

135