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.

Kniha 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

Důležité 6

Recepty 14

Drůbež 17

Slepičí frikasé s rýží 18
Pečená kuřecí prsíčka se středomořskou zeleninou 20
Plněné krůtí závitky 22
Krůtí kousky s brambory 24
Kuře s omáčkou z tuňáka 26

Maso & vnitřnosti 29

Knedlíčky z hovězího masa 30
Tafelspitz (vařené hovězí maso) se zeleninou 32
Smažená játra s jablky a bramborovou kaší 34
Nudle s omáčkou z mletého masa 36
Palačinka s mletým masem 38
Palačinka s tvarohem ochuceným bylinkami 40
Palačinka plněná tenkými proužky masa 42
Hovězí pečeně 44
Labskaus (tradiční pokrm námořníků ze severní Evropy) 46

Ryby 49

Losos se smetanou a bylinkami 50
Lasagne s lososem a se špenátem 52
Pečená treska (tmavá) s okurkovým salátem 54
Dušená treska (obecná) 56

Pro vegetariány 59

Zeleninová polévka 60
Zeleninový koláč 62
Pestrý salát s vejci a zeleninou 64
Bramborovo-mrkvová polévka 66
Rýžová pánev 68

Zákusky 71

Ledové pralinky 72
Tvarohová mňamka 74
Ovocný salát 76
Muffiny 78
Banánové vafle 80

Pečivo (jen pro psy) 83

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 pokrmy 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 přípravků si mohou vámi připravované pokrmy bez starostí vychutnávat i psi, kteří jindy bývají na některé potraviny přecitlivělí.

Kniha 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

O autorce

Martina Schöps žije s Elosem Dr. Watsonem a se Shirley, jakož i se dvěma kocoury Tomem a Jerrym 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

Důležité:

Recepty

Všechny recepty jsou, co se týká množstevních 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 vymýšleny 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 průmyslově 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 vavřín (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.

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

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:	
rozrazil	*velmi mnohostranná léčivka, působí především proti svědění, povzbuzuje látkovou výměnu, podporuje trávení*
popenec	*tlumí záněty, povzbuzuje látkovou výměnu, stimuluje močový měchýř a ledviny*
jetel luční	*má příjemnou nasládlou chuť*
česnáček	*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 pověstný česnekový odér*
sedmikráska	*krásná jedlá dekorace v jarním salátu, která navíc pročišťuje krev*
kokoška	*podporuje trávení, pomáhá při ekzémech*
jitrocel kopinatý	*má antibakteriální účinky, rozpouští hleny, účinný především proti kašli (u lidí!)*
hluchavka	*není příbuzná s kopřivou, nápomocná při problémech s trávením*
řebříček	*má mnohostranné léčivé účinky, především při pročišťování krve a mírnění křečí*
šťovík kyselý	*je vhodný jen pro lidi, obsahuje hodně vitamínu C a v salátech má osvěžující chuť*
jitrocel větší	*tlumí záněty*
pampeliška	*velice mnohostranná rostlina, mimo jiné čistí krev a tonizuje*

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 „snáší", 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:

Pokrmy 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.

Recepty

Drůbež

Slepičí frikasé s rýží

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

Přísady

1 slepice do polévky (bez drobů)
1 balení zeleniny do polévky
1 polévková lžíce másla nebo margarinu
1 polévková lžíce 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

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.

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.