



tok čerstvej zeleniny s nízkym obsahom dusičnanov, tak si kupované príkrmy či instantné kaše nechajte na cestovanie.

Na detských výživách býva uvedený mesiac, od kedy sa môže podávať. Skontrolujte jeho zloženie – nemusí sa zhodovať s už vami zavedenými príkrmami. Výrobcovia nevedia, kedy ste začali prikrmovať a aké potraviny už máte zavedené.

### ZAVÁDZAME BYLINKY A KORENINY

Bylinky a koreniny obohacujú detský jedálniček o množstvo benefitných funkčných

látok. Pri korenení a dochucovaní jedál deťom bylinkami či koreninami platí jedna zásada: **výrazne by nemali meniť chuť jedla. Chuť jednotlivých ingrediencií by sa mala dať v jedle ľahko rozoznať.** Teda, stačí štipka.

Bylinky je ideálne používať čerstvé, kedy obsahujú najviac účinných látok. V prípade sušených bylín ich pred použitím ešte jemne podrvtvte v rukách. Pre maximálny účinok korenín je vhodné pomlieť ich krátko pred ich použitím. Pri dlhšom skladovaní pomletých korenín sa z nich vytrácajú účinné látky a chuť. Koreniny a aj mnohé sušené bylinky najlepšie vyniknú v jedle po krátkom opražení na tuku. Takže cibuľku

duste spolu s bylinkami či koreninami (oregáno, rozmarín, šalvia, tymián a bobkový list). Čerstvé bylinky, ktoré rýchlo uvoľňujú svoju chuť do jedla, ako bazalka, kôpor, pa-

žitka, mäta či petržlenová vňať, pridajte do jedla až po jeho uvarení.

Pre deti nie je vhodné ostré korenie, ako je chilli, kajenské korenie, čierne korenie.

#### Niektoré kuchynské koreniny, bylinky a ich účinky:

- **Fenikel** – koliky, nafukovanie, zvyšuje tvorbu materského mlieka a chuť do jedla. Môžeme ho použiť ako čaj alebo dochutiť omáčky, pečivo. Ideálne čerstvo pomlieť.
- **Kurkuma** – protizápalová, zmierňuje bolesti. Účinná látka kurkumín sa lepšie vstrebe s tukom, jogurtom, mliekom, pri starších deťoch môžete použiť štipku čierneho korenia. Chuťovo sa výborne vyníma v rizote, zelenine, omáčkach.
- **Majoránka** – protikrčová, podporuje a upokojuje tráviaci systém. Zlepšuje chuť do jedla. Zvyšuje potenie ako i produkciu hlienu. Zvyšuje tvorbu materského mlieka. Výborná je v polievkach, pri nachladnutí ako čaj.
- **Rasca** – zmierňuje krče, nafukovanie, povzbudzuje chuť do jedla, podporuje trávenie. Pôsobí antimikrobiálne, antivykoticky. Ak deťom čerstvo opražená a pomletá rasca nechutí, je možné ju vložiť do vrecúška, pridať k varenému jedlu a po uvarení vybrať. Do jedla tak dostanete jemnú arómu rasce s podpornými účinkami na trávenie. Maminky dojčiat, ktoré trpia kolikami, by si mali často pripravovať rascové polievky a čaje. V zahraničí sa dajú dostať rascové čipky – jeden z najúčinnejších prípravkov na koliku dojčiat, aký poznám.
- **Šalvia** – antibakteriálna, napomáha k lepšej tvorbe hlienu, zmierňuje

potenie. Dezinfikuje ústnu dutinu a sliznicu hltana. Kvôli vysokému obsahu tujónu sa nesmie užívať dlhodobo. Pre deti je vhodná v čaji alebo v tinktúre. Šalviové lístky skúste opražiť – výborné sú na dochutenie cestovín či do bylinkového masla.

- **Škorica** – znižuje nárast cukru v krvi po jedle, preto ju používam do všetkých sladkých jedál. Pri používaní škorice u detí je treba dávať pozor, či sa jedná o cejlónsku škoricu alebo cassia škoricu (čínska škorica). Cassia obsahuje veľké množstvá látky kumarín, ktorá môže poškodzovať pečeň.

- **Tymián** – pôsobí protizápalovo, antivirálne, antibakteriálne, antivykoticky. Výborný je pri nachladnutí, astme, laryngitíde, bronchitídach, kašli vo forme čajíka. Dochutiť ním môžete nátierky, polievky, omáčky, či bylinkové maslo.

- **Zázvor** – zmierňuje nevoľnosť, nutkanie na zvracanie, zvyšuje tvorbu žalúdočných štiav a peristaltiku čriev. Pôsobí ako účinné antihistaminikum, teda zázvorový čajík je vhodný pri histamínovej intolerancii, alergiách. Zahrieva, zvyšuje chuť do jedla, je antibakteriálny, antimikrobiálny – osvedčený liek v čase chrípok, nachladnutí. Výborný je v podobe čajíka alebo ním trochu pokvapkáme jedlo. Vhodný od jedného roka. [72]