

Kateřina Novosádová

BARF

KUCHAŘKA

Nakladatelství PLOT
Praha 2016

OBSAH

ÚVOD.....	9
SUŠENKY	11
Jednoduché tuňákové sušenky	12
Medové kuličky.....	13
Mrkvové granule.....	14
Sardinkové kousky	15
Surimi na plech.....	16
Tuňákové sušenky s rajčaty.....	17
Tuňákové sušenky s dýní.....	18
Hrachové kuličky.....	19
Kuřecí sušenky s lososem	20
Lososové kuličky.....	21
Mořské sušenky.....	22
Banánové sušenky.....	23
Borůvkové sušenky	24
Kokosové kuličky	25
Sušenky z tresky	26
Červené sušenky.....	27
Kuličky z kuřecích srdíček.....	28
Sušenky s kuřecími srdíčky.....	29
Veverky z kuřecích srdíček	30
Jednoduché jádrové sušenky.....	31
Jádrové hromádky	32
Jádrové kuličky	33
Jádrové sušenky se zeleninou	34
Jádroví medvídci.....	35
Jádrovky na plech	36
Konopné vepřovky.....	37
Srdíčka z červené řepy.....	38
Sušenky z kuřecích jater	39
Bramboroví medvídci	40
Dýňové hromádky.....	41
Kuřecí batáty	42
Kuřecí hromádky.....	43
Kuřecí sušenky.....	44
Kuřecí tlapičky	45
Jehněčí čtverečky	46
Konopné polštářky	47
Rajčatoví motýlci.....	48
Vepřové sušenky	49
Králičí kolečka.....	50
Králičí sušenky na plech	51
Králík s banánem	52

Telecí tyčinky	53
Telecí kousky s chia	54
Dýňové suchary	55
Kokosový kmen	56
Máslové sušenky s medem	57
Mrkvové sušenky s mákem	58
Rýžovky s tvarohem	59
Sušenky ze sušeného ovoce	60
Vločkové sušenky s červenou řepou	61
Zeleninové sušenky	62
Žitné suchary	63

DORTY65

Bulgur dort	66
Dort z tresky	67
Dort z vepřových kůží	68
Dvoubarevný mátový dort.....	69
Dýňový dort.....	70
Dort pro holky.....	71
Jednoduchý dort	72
Surimi dort	73
Rýžový dort s borůvkami	74
Pejsek a Kočička	75
Lososový dort	76
Kuskus dort.....	77
Masový dort.....	78
Párek dort.....	79
Karamelový dort s jahodami	80
Halloween dort.....	81
Anglický bulgur.....	82
Sušenka dort.....	83
Vločkový dort	84
Těstovinový dort s řasou.....	85
Špenátový dort	86
Třípatrový dort	87

VÝVARY.....89

Kuřecí vývar.....	90
Králičí vývar.....	91
Zeleninový vývar.....	92
Lososový vývar	93
Rybí vývar.....	94

KAŠE A PAŠTIKY95

Jáhlová kaše s mákem	96
Mléčná jáhlová kaše	97

Ječná kaše s batáty	98
Kroupy se zeleninou	99
Kopřivové kroupy	100
Sladká ječná kaše.....	101
Kaše se sušenými švestkami.....	102
Ovocná kaše.....	103
Pohanka s kopřivou	104
Pohanka se sýrem a borůvkami.....	105
Pohanková kaše s jablky	106
Sardinková kaše	107
Mléčná ovesná kaše.....	108
Ovesná kaše s ovocem.....	109
Ovesná kaše s batáty	110
Mléčná rýže	111
Rýžový nákyp.....	112
Lososový nákyp	113
Králičí paštika	114
Kuřecí paštika	115
Lososová paštika.....	116
Rybí paštika	117

RECEPTY DO PEKÁRNY 119

Psí chleba	120
Semínkový chleba	121
Dýňový chleba	122
Kokosový chleba	123
Škvarkový chleba.....	124
Špenátový chleba.....	125
Tuňákové sušenky	126
Špenátové sušenky s mákem.....	127

SULC..... 129

Sulc - základní recept.....	130
Bylinkový řez	131
Řez z kůží	132
Sulcové hromádky	133
Šunkový řez	134
Telecí řez s těstovinami.....	135
Tlačenka.....	136
Tlačenka s kuřecími srdíčky	137
Vaječná tlačenka	138
Bábovka z tresky	139
Jablečná bábovka	140
Sulcová slunečnice	141
Zeleninová bábovka	142
Mixit.....	143

PLACKY A NÁPLNĚ	145
Kozí palačinky.....	146
Placky s červenou řepou	147
Placky s ovesnými vločkami.....	148
Špenátové placky	149
Banánové lívanečky	150
Vločkové lívanečky	151
Placky s lososem a kopřivou	152
Těstovinové placičky s řasou.....	153
Bramborová náplň.....	154
Tvarohová náplň	155
Vaječná náplň.....	156
Zeleninová náplň.....	157
SIRUPY	159
Bezinkový sirup.....	160
Echinaceový sirup.....	161
Pampeliškový med	162
Pampeliškový sirup.....	163
PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOST	165
Krůtí hromádky s kapustou.....	166
Krůtí prsa s cuketou.....	167
Losos s brusinkami.....	168
Zeleninové kroupy.....	169
Kuskus s jablky.....	170
Karbanátky s pampeliškovou rýží.....	171
Kalamáry.....	172
Srňčí bulgur.....	173
Tatarák.....	174
Pstruh na medu.....	175
Vepřové rizoto	176
Koňské rizoto.....	177
Pohanková kaše s tuňákem.....	178
Telecí rýže	179
Telecí kuba	180
Masové muffiny	181
Kuřecí muffiny	182
Rýžové muffiny	183
Kuličky pro štěňátka.....	184
Králičí kuličky.....	185
Srňčí kuličky.....	186
Rybí polévka	187
ZÁVĚR.....	188

ÚVOD

Po praktických radách, jak krmit, v knihách *BARF krmení psa přirozenou stravou* a *BARF otázky a odpovědi*, přichází i trochu zábavy – *BARF kuchařka*. V kuchařce nehledejte rady, jak správně krmit, naleznete v ní totiž už přímo recepty na dobroty pro vašeho pejska nebo kočičku.

V knize je téměř 170 receptů, které jsem sama upekla, uvařila nebo usmažila, vyfotila a které naši psi ochutnali. Věřím, že i vaši pejsci si pochutnají.

Naleznete zde recepty na sušenky, které využijete třeba jako chutnou odměnu při výcviku, vývary a kaše, které jsou vhodné při různých dietách, recepty do pekárny, psí placky a speciality pro zvláštní příležitosti. V receptech používám zdravé suroviny, vhodné pro pejsky, ale najdou se i takové, zvláště v kapitole psích dortů, které až tak zdravé nejsou. Proto vždy berte ohled na trávení vašeho psa! Pokud víte, že mu některá z použitých surovin vadí, nahraďte ji jinou, nebo zvolte jiný recept. Zvláště opatrní buďte u pejsků krmených průmyslovou potravou, těm vybírejte spíše dietní recepty z rýže a libového masa.

Nesnažte se smíchat velké množství různých surovin jako Pejssek a Kočička, když vařili dort. Pejskovi tak můžete zbytečně způsobit zažívací potíže.

Téměř každý recept je doplněn o TIP, kterým jej můžete vhodně upravit nebo celý změnit.

Obecné rady

- Suroviny použité v receptech (maso, ovoce, zelenina apod.) jsou vždy v syrovém stavu, pokud není uvedeno jinak.
- Mouky, oleje a bylinky můžete nahrazovat jinými a tak recepty upravovat podle své potřeby.
- Natě a bylinky používejte čerstvé nebo sušené, bez chemického ošetření, ideálně z vlastní zahrádky.
- Sušené bylinky pro psy – směsi takovýchto bylinek se dají běžně koupit.
- Semínka vždy nasekejte, pomelte nebo rozdrťte. Lněné semínko rozvařte.
- Instantní suroviny – v některých receptech jsou použity instantní suroviny (pohanka, jáhly apod.) Nebojte se jich, usnadní vám práci.
- Sušené maso si můžete nasušit sami, nebo koupit.
- Mléčné výrobky jsou nejlepší kozí nebo ovčí (zvláště pro alergiky), ale můžete je nahradit i kravskými.

U některých receptů naleznete označení v podobě barevných tlapiček. Sledujte tlapičky a usnadněte si výběr receptů.



štěně

Takto označené recepty jsou zvláště vhodné pro štěňátka od 5ti týdnů věku, výjimečně i dříve.



alergik

Recepty vhodné pro většinu alergiků. Nejčastější alergie jsou na drůbeží a hovězí bílkovinu a pšenici. Recepty, které nic z toho neobsahují, jsou označené zelenou tlapičkou. Někdy je recept upraven až v TIPu, proto pozorně čtete všechna doporučení. Pokud je váš pes alergický na jiné potraviny, zvolte recepty, které mu budou vyhovovat, bez ohledu na označení!



jednoduchý recept

Rychlý a jednoduchý recept, který zvládne opravdu každý.



SUŠENKY

Sušenky jsou u psů velmi oblíbené a díky velkému množství surovin, které se dají použít, můžete mít každou chvíli jiný chutný pamlssek. Některé recepty jsou složitější, ale najdete i velmi jednoduché, které zvládne úplně každý (jsou označené modrou tlapičkou). Hodí se při výcviku nebo pro ozdobu narozeninových dortů. Sušenky je vhodné upéct i na Vánoce a Velikonoce, aby měl pejsek své vlastní „cukroví“ a nás nelákalo krmit ho našimi sladkostmi, které pro psy nejsou vhodné a mohou jim způsobit zažívací potíže.

U každého receptu je uvedeno, jestli jsou sušenky měkké nebo tvrdé a doba jejich spotřeby. Některé sušenky lze následně dosušit v sušičce na ovoce nebo v troubě (120 °C, 30–50 minut).

Skladování sušenek

- Měkké sušenky jsou určeny k rychlé spotřebě, vydrží asi 3 dny. Nejlépe se skladují v ledničce. Pokud je nespotebujete, zamrazte je.
- Polotvrdé sušenky vydrží asi 5–7 dnů a lze je také zamrazit nebo dosušit v sušičce na ovoce nebo v troubě hned při pečení.
- Správně uskladněné tvrdé sušenky vydrží asi měsíc. Skladujte je v uzavřené dóze, bez přístupu vzduchu a v temnu.

Tipy

- Pečte na pečicím papíru, sušenky se nepřilepí.
- Vykraovaná těsta pouze nakrájejte nožem nebo rádlem, ušetříte si čas.
- Na hromádky použijte formičku, kterou si namáčejte ve studené vodě. Těsto se nebude lepit.
- Při tvorbě kuliček si navlhčete ruce, těsto se nebude tak lepit.

Přečtěte si také rady na úvodní straně 9.

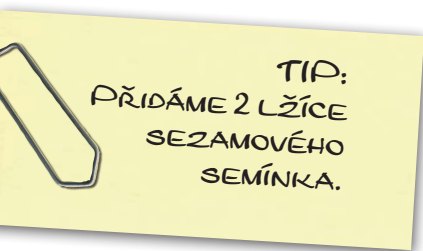
Jednoduché tuňákové sušenky

300 g žitné chlebové mouky
150 g drceného tuňáka v oleji
1 velká mrkev
1 vejce

Mrkev nastrouháme najemno, přidáme tuňáka i s olejem, vejce, mouku a vypracujeme těsto.

Těsto vyválíme na cca 0,3 cm, vykrájíme tvary a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 20 minut.

Sušenky jsou tvrdé a dlouho vydrží.



Medové kuličky

120 g celozrnné pohankové mouky
 100 g ovesných vloček
 100 g medu
 50 g sardinek v oleji
 1 jablko
 1 vejce
 lněné semínko

Ovesné vločky, jablko a sardinky i s olejem rozmixujeme v kuchyňském robotu. Přidáme mouku, med, vajíčko, 2 lžice uvařeného nebo čerstvě rozdrceného lněného semínka a vše pečlivě promícháme.

Z hmoty tvoříme malé kuličky, které pečeme na pečicím papíru v troubě předehřáté na 180 °C asi 15 minut.

Kuličky jsou tvrdé a dlouho vydrží.

TIP:
 MÍSTO LNĚNÉHO
 SEMÍNKA MŮŽEME
 PŘIDAT
 2 LŽICE MÁKLU.



Vločkové lívanečky

200 ml koziho mléka
 80 g ovesných vloček
 70 g ovesné mouky
 40 g sušeného mletého masa
 1 malá mrkev
 1 vejce
 1 jablko
 meduňka
 špetka zázvoru
 máslo

Ovesné vločky a sušené maso namočíme do mléka a necháme alespoň půl hodiny odležet.

Mrkev a jablko nastrouháme najemno, přidáme mouku, vejce, špetku zázvoru, nasekanou meduňku a mléko s vločkami a sušeným masem. Pečlivě promícháme.

Placky smažíme na kousku másla nebo oleji.

Podáváme jako svačinku.

TIP:
 VŠECHNY SUROVINY
 ROZMIXUJEME
 A PLACKY BUDOU
 JEMNĚŠÍ.



Placky s lososem a kopřivou

2-3 kozí palačinky
200 g filetu z lososa
1 vejce
čerstvé nebo mražené kopřivy
česnek

Podle receptu na s. 146 si připravíme 2-3 kozí palačinky. Lososa pomeleme na masovém mlýnku a přidáme 1 syrové vejce. Čerstvé kopřivy nasekáme a spaříme vodou. Z mražených kopřiv vymačkáme co nejvíc přebytečné vody. Přidáme rozmačkaný stroužek česneku a vše pečlivě promícháme.

Naneseme na placky a střídavě vrstvíme na sebe.

TIP:
MÍSTO KOPŘIV
POUŽIJEME
MEDVĚDÍ
ČESNEK.



Těstovinové placičky s řasou

300 ml smetany na vaření
 200 g hovězího masa
 150 g vařených barevných těstovin
 4 vejce
 mořská řasa
 máslo

Těstoviny uvaříme ve vodě, propláchneme, aby se neslepily, a necháme vychladnout. Hovězí maso pomeleme na masovém mlýnku. Vejce rozšleháme ve smetaně, do které přidáme lžici mořských řas. Vše smícháme a pečlivě promícháme.

Smažíme na kousku másla ve formičkách na volská oka.

Podáváme jako svačinku.

TIP:
 PŘIDÁME HRST
 NAHRUBO
 NASEKANÝCH
 KOPŘIV.

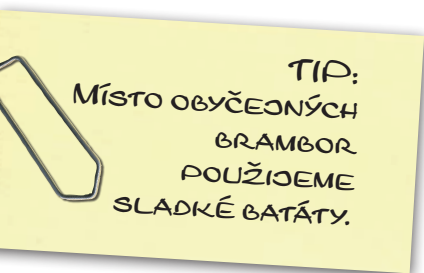


Bramborová náplň

špenátová placka
20 g vepřových škvarků
3 větší brambory
máslo

Brambory uvaříme a horké rozmačkáme s máslem. Do horkých brambor přidáme nesolené vepřové škvarky a pečlivě promícháme. Necháme pod pokličkou chvíli stát.

Naplníme do špenátové placky, kterou jsme si připravili podle receptu na s. 149.



Tvarohová náplň

*placka z červené řepy
1 měkký tvaroh
1 vaječný žloutek
1 malý banán
ovoce*

Tvaroh rozmícháme s vaječným žloutkem a rozmačkaným banánem. Můžeme přidat další ovoce – borůvky, jahody, maliny, třešně, švestky apod. Ovoce, které obsahuje pecky, vypeckujeme! Můžeme nechat celé nebo nakrájet či rozmixovat a zamíchat do tvarohu.

Naplníme do placky z červené řepy, kterou jsme si připravili podle receptu na s. 147.

TIP:
PŘIDÁME LŽÍCI
DÝŇOVÝCH
SEMÍNEK.

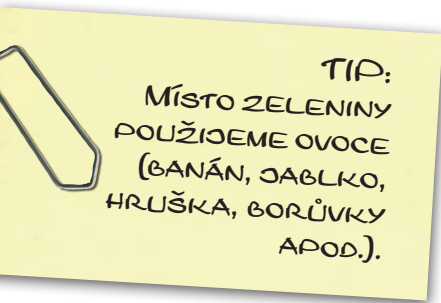


Vaječná náplň

placka s ovesnými vločkami
3 vejce
100 g hrášku
mrkev
petržel
olivový olej

Vajíčka uvaříme natvrdo a nakrájíme na malé kousky. Hrášek, nastrouhanou mrkev a petržel spaříme horkou vodou. Hrášek rozmačkáme vidličkou.

Vše smícháme, přidáme lžici oleje a naplníme do placky s ovesnými vločkami, kterou jsme si připravili podle receptu na s. 148.



Zeleninová náplň

kozí palačinka
 150 g kuřecích srdíček
 150 g zeleninové směsi
 zakysaná smetana

Kuřecí srdíčka nakrájíme nebo pomeleme na masovém mlýnku. Různé druhy zeleniny (mrkev, petržel, červená řepa, okurka, paprika, cuketa apod.) nakrouháme nebo spolu se srdíčky pomeleme na masovém mlýnku.

Vše smícháme, přidáme 2 lžíce zakysané smetany a naplníme do palačinky, kterou jsme si připravili podle receptu na s. 146.

TIP:
 PŘIDÁME LŽÍCI
 OVESNÝCH
 VLOČEK.





SIRUPY

Sirupy jsou vhodné jak pro vás, tak pro vaše psy. V receptech se běžně používá větší množství cukru, protože jsou pak lépe přijímány. Množství cukru lze omezit nebo ho úplně vynechat. Vhodné je použít hnědý cukr nebo med. Jednoduché cukry psi velmi špatně tráví!

Sirupy jsou vhodné pro posílení imunity v jarních a podzimních měsících nebo při onemocněních. Velmi vhodné jsou např. při psincovém kašli apod. Lze je podávat v kůrách nebo nepřetržitě. Dávkování pro 15 kg psa je obvykle jedna lžice sirupu 2x denně.

Pozor u pylových alergiků! Nejdříve si ověřte, že použité byliny pejskovi neškodí.

Tipy

- Citrusy vždy pečlivě omyjte horkou vodou.
- Bylinky sbírejte v čistém prostředí, ne u rušné cesty nebo dálnice.
- Květy trhejte ve vhodnou dobu (na vrcholu kvetení).
- Var ničí vitaminy, proto sirupy ohřívejte pomalu.
- Sirupy skladujte ve vhodných nádobách a vždy v chladnu a temnu.

Bezinkový sirup

30-50 květů bezinek
1 kg hnědého cukru
3 limety
2 l vody
kyselina citronová

TIP:
PŘIDÁME
MEDUŇKU
A MÁTU.

Nasbíráme dostatečné množství květů bezinek a necháme je asi hodinu rozložené na papíře, aby mohli vylézt brouci.

Ve 2 litrech vody rozpustíme cukr a necháme vychladnout. Květy dáme do vhodné nádoby a zalijeme tekutinou. Přidáme nakrájené limety, 2 lžičky kyseliny citronové a necháme asi 24 hodin louhovat.

Přecedíme přes plátno a nalijeme do sklenic. Uskladníme v ledničce. Pokud chceme, aby sirup déle vydržel, zahřejeme ho na 80 °C a horký lijeme do sklenic. Pečlivě uzavřeme a položíme na bok. Necháme vychladnout. Do otevření nemusíme sirup skladovat v ledničce.

Bezinkový sirup používáme při podpoře organismu při onemocněních. Je vhodný také při ledvinové dietě.



Echinaceový sirup

10 květů třapatky nachové
(*echinacea*)
500 g medu
1 citron
voda

Čerstvé květy nakrájíme a krátce povaříme v asi 500 ml vody. Necháme 24 hodin odstát.

Druhý den přidáme šťávu z jednoho citronu a med. Pečlivě promícháme nebo rozmixujeme tyčovým mixérem. Zahřejeme na asi 80 °C a necháme zhoustnout. Nevaříme! Horké naplníme do sklenic. Pečlivě uzavřeme a položíme na bok. Necháme vychladnout. Do otevření nemůžeme sirup skladovat v ledničce.

Echinacea podporuje imunitu, proto sirup používáme jako prevenci oslabení organismu na jaře a na podzim a jako podpůrnou léčbu při onemocněních.



TIP:
PŘIDÁME KVĚT HEŘMÁNKU,
MATEŘÍDOUŠKU
A JITROCEL.



Pampeliškový med

300 květů pampelišky
1 citron
1 litr vody
1 kg hnědého cukru
meduňka
máta

TIP:
MALÝM ŠTĚŇÁTKŮM
PŘIDÁVÁME MED DO
KOZÍ KAŠE.



Natrháme 300 květů pampelišek a necháme je hodinu rozložené venku, aby z nich mohli vylézt brouci. Potom je dáme do hrnce, přidáme oloupaný a nakrájený citron, bylinky, zalijeme 1 l vody a asi 15 minut převaříme. Necháme do druhé dne odležet.

Druhý den výluh přecedíme přes jemné sítko, přidáme 1 kg cukru a vaříme zhruba 1 hodinu, až začne med houstnout. Horký med nalijeme do skleniček, dobře uzavřeme a otočíme dnem vzhůru. Necháme vychladnout.

Pampeliška je známá svými léčivými účinky - působí antisepticky, posiluje imunitu a obranyschopnost organismu. Pampeliškový med je vhodný zvláště pro pejsky s onemocněním ledvin a močových cest, při psincovém kašli a jiných virózách.



Pampeliškový sirup

400 květů pampelišky
4 limety
4 pomeranče
květy sedmikrásky
meduňka
voda

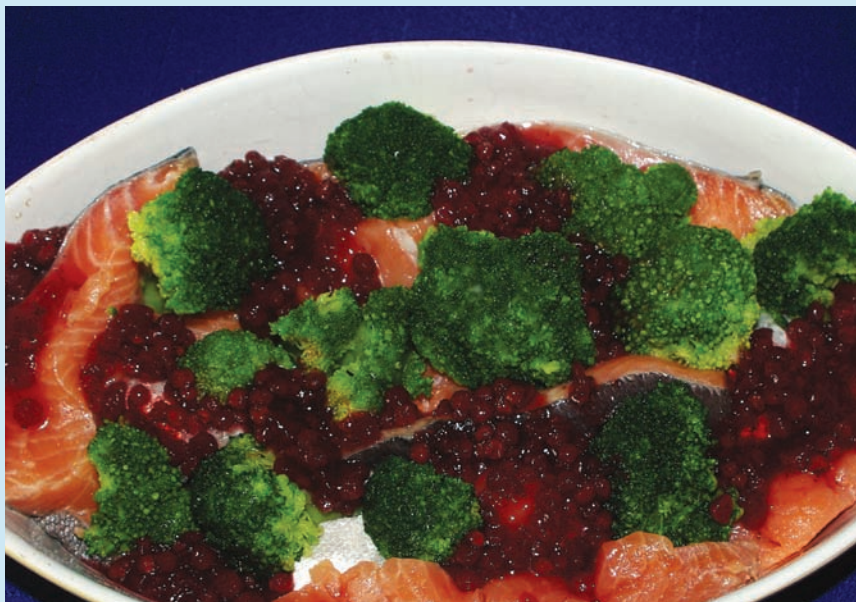
Natrháme přibližně 400 ks pampeliškových květů a necháme je asi hodinu rozložené venku, aby z nich mohli vylézt brouci. Limety a pomeranče nakrájíme na kolečka, přidáme sedmikrásky a meduňku. Vše dáme do velké zavařovací sklenice (nebo několika menších) a zalijeme asi 3 litry vody. Necháme 24 hodin odstát.

Druhý den dáme do hrnce a vaříme asi 1 hodinu na mírném ohni. Necháme opět do druhého dne v chladnu odstát.

Třetí den směs přecedíme přes látku a ohřejeme na 80 °C. Horký sirup nalijeme do sklenic, pečlivě uzavřeme a položíme na bok. Necháme vychladnout. Do otevření nemusíme sirup skladovat v ledničce.

Sirup je výborný na posílení imunity na jaře a na podzim, při psincovém kašli a jakémkoli oslabení imunity.

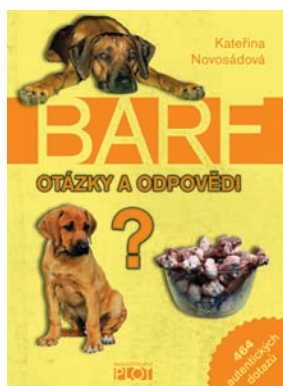






Tato kniha je první původní českou publikací zabývající se krmením psů čerstvou potravou. V knize najdete rady jak svého psa správně krmit během celého života – od štěněte přes mladého psa až do dospělosti a seniorského věku. Zvláštní pozornost věnovala autorka březosti fen a odchovu štěňat, který je zde popsán den po dni, a také různým nemocem a vhodným dietám. Součástí knihy jsou jídelníčky a snadné recepty, nechybí ani přesné výpočty krmných dávek.

Cena 299 Kč



V nové knize o barfování odpovídá Kateřina Novosádová na dotazy, které jí kladou účastníci jejích seminářů o krmení přirozenou stravou. Najdete zde informace o nových poznatcích a trendech, ale i užitečné tipy a triky, jak barfovat zdravě, efektivně a hlavně ku prospěchu a potěše vašich chlupatých strážníků.

Cena 269 Kč

Knihy si můžete objednat na adrese nakladatelstvi@plotknihy.cz nebo na telefonním čísle **220 516 196**.

Kompletní nabídku vydaných i připravovaných titulů naleznete na našich internetových stránkách www.plotknihy.cz.

Kateřina Novosádová

BARF – Kuchařka

Fotografie Kateřina Novosádová (ch. s. MANWĚ)

Sazba a grafická úprava Petr Sýkora

Redakce Patricia Tošnerová

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,

www.plotknihy.cz, jako svou 308. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o.

Vydání první, Praha 2016

ISBN 978-80-7428-299-7