



Emina Grčić

MAMINA

mala BLW

KUHARICA

Kuharica koja pomaže roditeljima i štedi njihovo dragocjeno vrijeme  
u potrazi za brzim, jednostavnim i ukusnim  
receptima u kojima će bebe i djeca uživati i, što je najvažnije, biti zdravo nahranjena.  
Roditelji će moći opušteno i bez stresa pripremati obroke  
jer će znati na koji način ponuditi određenu namirnicu s obzirom na dob svoga djeteta.

Karlovac, 2024.



## Uvod

Drage mame, tate i svi vi koji ćete tek postati roditelji, neizmjereno mi je drago što je ova kuharica pronašla put do vaših ruku.

Ovu sam knjigu zamislila, prije svega, kao pomoć svim roditeljima kojima ponekad ponestane inspiracije za pripremu obroka svojim bebama. Svaka mama koja je iz dana u dan opterećena brigom za svoju bebu zaslužuje imati ovu kuharicu kao rješenje koje će olakšati svakodnevicu i osigurati joj malo više vremena sebe ili za dodatne aktivnosti s bebom. No, još je bitnije da se u knjizi nalaze jednostavni, brzi, zdravi i ukusni recepti za prehranu beba. A to je ponekad sve što nam je potrebno na ovom putovanju koje se zove majčinstvo!

Cilj je objavljivanja ove kuharice skratiti vrijeme traženja provjerenih i isprobanih recepata za prehranu beba i objediniti ih tako da uvijek budu nadohvat ruke. Upravo to meni sada po drugi put uvelike nedostaje – kuharica s BLW receptima u fizičkom obliku!

Vjerujem da ćete uživati u pripremi ovih obroka jer je „Mamina mala BLW kuharica“ pomoć u prvim koracima upoznavanja s hranom koju će naša djeca konzumirati čitav život.

Zelim vam sreću i uživanje u svakom trenutku u kojem vaša beba osjeti novi okus, reagira na njega i stekne nove vještine. Velika je privilegija i užitek biti pored njih i pratiti izraze lica kada prvi put okuse jagodu, limun ili isprobavaju nove, kisele, slatke ili gorke namirnice. Jedna je od osnovnih uloga BLW načina dohrane da djeca upoznaju izvorni oblik, izgled, miris i okus hrane koju jedu. I za kraj, imajte povjerenja u svoju bebu i njenu sposobnost hranjenja kako biste mogli uživati u zajedničkim obrocima, razvijati zdravu komunikaciju za obiteljskim stolom i poticati ljubav prema hrani!

S ljubavlju  
Emina Grođ



## Što je BLW („Baby-led weaning“)?

„Baby-led weaning“ (BLW) znači „letting your baby self feed“ odnosno „dopusti svojoj bebi da se sama hrani“. Na hrvatskom jeziku ta se metoda naziva „beba vođa dohrane“ (BVD). Beba je vođa u određivanju količine ponuđenih namirnica koje želi pojesti, beba je vođa svoje spremenosti za prestanak dojenja ili pijaču adaptiranog mlijeka.

Glavne su značajke ove metode da bebu ne hranimo kašicama, već joj pripremamo hranu i namirnice koje u početku sama uzima prstima, a kasnije priborom za jelo. „Beba vođa dohrane“ jest način dohrane usmjeren na proces dopuštanja i usavršavanja bebinih sposobnosti hranjenja, žvakanja i istraživanja različitih tekstura hrane pogodne za njezin razvoj. Beba ima kontrolu jer joj je dopušteno da svojim tempom istražuje okuse i teksturu ponuđene hrane.

Ukoliko je beba zdrava i spremna za uvođenje krute hrane, ova se metoda primjenjuje od navršenih šest mjeseci a ponekad i kasnije. Umjesto tradicionalnog načina hranjenja djeteta žlicom, beba se počinje hraniti prilagođenom mekom hranom i malim porcijama obiteljskih obroka. Beba zapravo jede ono što jede ostatak obitelji, u početku prikladnoga oblika za njezinu dob i bez dodane soli. To znači da vrijeme obroka postaje vrijeme za obiteljsko druženje jer je beba zajedno s ostalom obitelji za stolom, gleda kako oni jedu i kopira kako se to radi. Bebu staru četiri ili pet mjeseci također se može smjestiti u odgovarajuću ležaljku ili kolica u blizini obiteljskoga stola za vrijeme obroka, dati joj igračku da se igra i uživa u obiteljskom druženju i prije samog početka dohrane. Promatrajući što se događa za stolom, beba se priprema i uvodi u početak dohrane, aktivnosti u kojoj uživa cijela obitelj.

Mnoge obitelji koje prihvate ovaj pristup dohrane počinju pripremati svoje uobičajene obroke na zdraviji način jer svoj obrok prilagođavaju bebi ili obrnuto. To također znači da se manje vremena troši na pripremu hrane jer beba jede ono što i ostali članovi obitelji.

BLW metoda potiče koordinaciju ruke i oka, a redovito rukovanje hranom poboljšava spretnost što je vrlo važna vještina koju beba treba savladati. Ako bebe i mala djeca jedu koliko god žele, postaju neovisni i vjeruju svojim intuitivnim znakovima gladi. Izbjegavanjem pritiska, očekivanja, ograničenja i komentara o tome što i koliko jedu, omogućujemo im sigurno i pozitivno okruženje za istraživanje hrane. Zauzvrat dijete može biti manje izbirljivo u prehrani tijekom odrastanja jer je uvijek imalo kontrolu nad svojim obrokom. Sve dok beba ne navrší 12 mjeseci, cilj je uvođenja raznovrsnu hranu koja će podržati njezin rast i razvoj, ali važno je napomenuti da se prehrana i dalje oslanja na majčino ili adaptirano mlijeko kako bi bila uspostavljena potpuna ravnoteža hranjivih tvari. Uobičajeno mlijeko i dalje ostaje najvažnije na jelovniku svakoga dana do prvog rođendana kao najbolja i najprirodnija hrana. Kruta hrana u toj fazi samo upotpunjava, ali ne zamjenjuje majčino ili adaptirano mlijeko.

„Beba vođa dohrane“ metoda je uvođenja u prehranu širokog izbora hranjivih namirnica koje će pružiti izvrsne temelje za buduće djetetovo zdravlje. To je proces koji se uči, postupno se uvodi kruta hrana tempom koji odgovara bebi s naglaskom na istraživanje i igru s hranom, njezinim okusima i teksturama.



## MINI PALAČINKE OD MALINA I CIKLE

### Sastojci:

1 banana  
150 g pirova brašna  
1 žličica praška za pecivo  
1 žličica sode bikarbone  
1 žlica chia sjemenki  
oko 200 ml kokosova mlijeka  
10-ak malina  
2 žlice pirea od kuhane cikle  
kokosovo ulje za pečenje

### Priprema:

1. Izmiješaj zgnječenu bananu, brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i chia sjemenke.
2. Dodaj promiješano kokosovo mlijeko. Smjesa treba biti gustoće kao za obične palačinke.
3. Maline zgnječi vilicom, a pire od cikle napravi štapnim mikserom ili u blenderu.
4. Spoji pire od malina i pire od cikle te ih dodaj gornjoj smjesi za palačinke i dobro izmiješaj.
5. Ugrij tavu na srednje jakoj temperaturi i dodaj kokosovo ulje.
6. U tavu ulij pola žlice smjese koja je dovoljna za jednu mini palačinku.
7. Kada se počnu stvarati mjehurići, palačinku okreni na drugu stranu i peči dok ne poprimi svjetlosmeđu boju.

U slast!

### Inspiracija za obrok:

Mini palačinke od malina i cikle  
Banana walgana u oljuštene sjemenke konoplje  
Jogurt\* s chia sjemenkama





## OMLET S KELJOM

Sastojci:

- 2 lista kelja
- 1 manji mladi luk
- 1 žlica ghee maslaca
- 3 jaja\*
- 2 žlice napitka od zobi
- 1 žlica sitno nasjeckane mozzarelle

Priprema:

1. Kelj blanširaj u kipućoj vodi 4 minute, ocijedi i osveži mlazom hladnom vode. Ocijedi ga ili obriši kuhinjskim ubrusom koji će upiti višak vode.
2. Nasjeckaj kelj na sitne listiće.
3. Nasjeckaj mladi luk na sitne komadiće.
4. Zagrij tavu i dodaj maslac.
5. Kad se maslac počne pjeniti, dodaj mladi luk i blanširani kelj te prži 4 minute.
6. Umuti jaja i zobeni napitak pa izlij u tavu u kojoj su kelj i mladi luk. Miješaj dok se smjesa ne zapeče s donje strane.
7. Dodaj usitnjeni sir, peci oko 5 minuta i preklopi na pola.
8. Peci još 4 – 5 minuta da se unutrašnjost omleta dobro ispeče, a gornja strana dobije zlatnosmeđu boju.
9. Nareži na ploške i posluži odmah.

Dobar tek!

Koji sir ponuditi bebi i na koji način?

6 – 9 mjeseci:

- sir narezan na tanke štapiće (ne kockice)
- pasterezirani sir s niskim udjelom soli – kozji sir, mascarpone, svježa mozzarella, ricotta...
- cheddar, feta i parmezan u vrlo malim količinama i vrlo rijetko jer sadrže veliku količinu soli
- izbjegavati sireve koji sadrže više od 100 mg soli po obroku

9 – 12 mjeseci:

- izbjegavati nepasterizirane sireve bilo koje vrste i sireve s velikim udjelom soli
- polutvrde sireve naribati ili narezati na tanke štapiće kako bi se smanjio rizik od gušenja
- manje količine naribanoga sira otopiti u različitoj hrani, ali velike kuglice topljenoga sira predstavljaju opasnost od gušenja

12 mjeseci i više:

- izbjegavati nepasterizirane sireve bilo koje vrste i sireve s velikim udjelom soli
- nuditi mekane sireve, otopljene ili tanko narezane, izmrvljene ili naribane u različitim jelima
- izbjegavati sir narezan u obliku kockica jer predstavlja opasnost od gušenja

Inspiracija za obrok:

- Omlet s keljom
- Grčki jogurt\*
- Sezonsko voće po izboru



## TJESTENINA S LOSOSOM U UMAKU OD RAJČICE

Sastojci:

120 g pečenog lososa\*  
2 žlice maslinova ulja  
½ nasjeckanog luka  
½ naribane mrkve  
1 jabuka, oguljena i naribana  
½ češnjaka, nasjeckanog  
240 g umaka od rajčice  
50 g tjestenine od pira  
1 žlica naribanog parmezana  
ružmarin, svježi ili sušeni  
papar

Priprema:

1. Losos začini maslinovim uljem, paprom i ružmarinom.
2. Peci ga oko 15 minuta na 200 °C.
3. Dok se losos peče, zagrij ulje u tavi. Dodaj luk, mrkvu i jabuku te prži 5 minuta.
4. Dodaj češnjak i prži 1 minutu.
5. Dodaj umak od rajčice. Poklopi i pirjaj 10 minuta.
6. Skuhaj tjesteninu prema uputama na pakiranju.
7. Ukoliko treba razrijediti umak, dodaj nekoliko žlica vode u kojoj se kuhala tjestenina.
8. Ocijedenu tjesteninu umiješaj u umak, dodaj pečeni, očišćeni i oljušteni losos te pospi sirom.

Dobar tek!

Kakvu tjesteninu ponuditi bebi i na koji način?

6 – 9 mjeseci:

- veliki komadi ravnih širokih rezanaca
- cijeli komadi velike gjevaste tjestenine
- nasjeckani špageti i drugi tanki rezanci posluženi u zdjelici za uzimanje rukom
- spiralna tjestenina, školjke, mašnice koje je lakše uhvatiti od glatkih oblika
- ponuditi tjesteninu s malo umaka iako će dijete vjerojatno u početku lakše hvatati hranu bez umaka

9 – 12 mjeseci:

- velika gjevasta tjestenina – poslužiti cijele komade ili prepoloviti
- ponuditi makarone i raviole narezane na četvrtine ili nasjeckane rezance

12 mjeseci i više:

- ponuditi tjesteninu bilo kojeg oblika da beba vježba nabosti ju vilicom

Inspiracija za obrok:

Tjestenina s lososom\* u umaku od rajčice  
Kuhana cikla





## BRZI AROMATIČNI KRUH ZA BEBE

### Sastojci:

200 g pirova brašna  
1 žličica praška za pecivo  
1 jaje\*  
250 ml zobenog mlijeka  
2 žlice ghee maslaca  
30 g cheddar sira\*, naribanog  
2 cherry rajčice\*, sitno nasjeckane  
1 šaka špinata, sitno nasjeckanog  
origano

### Priprema:

1. Zagrij pećnicu na 180 °C.
2. Obloži manji pleh papirom za pečenje.
3. Pomiješaj sve sastojke osim špinata i rajčica.
4. Izlij smjesu u pleh, a rajčice i špinat rasporedi po površini.
5. Po želji pospi smjesu naribanim sirom.
6. Peci 30 minuta.

Dobar tek!

### Kako bebi ponuditi kruh?

#### 6 – 9 mjeseci:

- debeli okrajci veličine dva skupljena prsta odrasle osobe
- trakice tosta veličine dva skupljena prsta odrasle osobe
- izbjegavati vlažan i ljepljiv kruh

#### 9 – 12 mjeseci:

- tanke trakice tosta
- mali komadi kruha veličine zalogaja
- izbjegavati vlažan i ljepljiv kruh

#### 12 – 18 mjeseci:

- veliki komadi kruha prepolovljeni ili narezani na četvrtine
- izbjegavati vlažan i ljepljiv kruh

\*Savjet: Kruh je samo dodatak, a ne glavna bebina hrana. Ukoliko ga nudite bebi, neka to budu zdrave varijante prinjerice od integralnog, pirova ili kukuruznog brašna.





## KOLAČIĆI OD BATATA

### Sastojci:

50 g batata, kuhanog  
30 g ghee maslaca, otopljenog  
150 g pirova brašna  
1 žličica ekstrakta vanilije  
1 žličica cimeta  
1 žličica muškarnog oraščića

### Priprema:

1. Pećnicu zagrij na 180 °C.
2. Kuhani batat zgnječi vilicom, dodaj otopljeni maslac, brašno i začine.
3. Rukama umijesi tijesto.
4. Na pobrašnjenom podlozi razvaljaj tijesto debljine 1/2 centimetra.
5. Kalupom za kekse izreži oblike.
6. Stavi ih u pleh obložen papirom za pečenje i peći 12 minuta.

U slast!

### Kako bebi ponuditi batat?

#### 6 – 9 mjeseci:

- kuhani mekani batat narezan na prutiće širine jednog ili dva prsta odrasle osobe
- pire od kuhanog mekanog batata poslužen samostalno ili umiješan u drugu hranu koju beba može sama uzeti prstima
- ukoliko se želi potaknuti korištenje pribora, staviti napunjenu žlicu ispred bebe kako bi ju pokušala uzeti ili žlicu dodati bebi u ruku

#### 9 – 12 mjeseci:

- kuhani mekani batat narezan na prutiće širine jednog ili dva prsta odrasle osobe
- komadići kuhanog mekanog batata
- pire od kuhanog batata

#### 12 – 24 mjeseca:

- komadići kuhanog mekanog batata
- ukoliko se želi potaknuti korištenje vilice, staviti napunjenu vilicu ispred bebe kako bi ju pokušala uzeti ili vilicu dodati bebi u ruku





## BEBINA PRVA ROĐENDANSKA TORTA

### TIJESTO:

4 zrele banane  
80 g brašna  
1 žličica praška za pecivo  
½ žličice sode bikarbone  
1 žličica cimeta  
3 žlice ghee maslaca, otopljenog  
100 g borovnica\*\*

### Fila od borovnica i sira:

1 šalica zamrznutih borovnica\*\*  
350 g krem sira\*  
3 žlice ghee maslaca sobne temperature  
1 žličica arome vanilije

### Priprema:

1. Zagrij pećnicu na 180 °C.
2. Manji kalup za torte obloži papirom za pečenje i namaži maslacem.
3. Banane miksaj štapnim mikserom ili u blenderu. Dodaj sve sastojke osim borovnica i izmiješaj pjenjačom.
4. Smjesu prebaci u kalup za torte i peci 25 minuta ili dok čačkalica ne izade suha iz tijesta. Kada je pečeno, ostavi da se hladi.
5. Ohlađeno tijesto prereži po dužini na dva jednaka kruga koji će služiti kao donje i gornje tijesto.
6. U blenderu ili štapnim mikserom miksaj borovnice, dodaj krem sir, maslac i vaniliju te dobro izmiksaj do kremaste teksture.
7. Slaganje torte: stavi prvo tijesto i na njega namaži filu, dodaj drugo tijesto, namaži filu pa cijelu tortu premaži filom.
8. Ukrasi po želji borovnicama, malinama ili nekim drugim voćem!

### Savjet:

Ako želiš torti dodati jedan sloj samo sa sirom, trebat će još oko 200 g krem sira.

Uživajte u torti!  
Sretan rođendan tvojoj bebici!



## Važno!

Savjeti u ovoj knjizi ne smiju se smatrati zamjenom za liječničke savjete. Za sve nedoumice, izazove i poteškoće s dohranom te specifične situacije (nezainteresiranost djeteta za hranu, izbirljivost, upute vezane za alergije i sastavljanje jelovnika za alergije, nedostatak informacija prije svake promjene u dohrani i sl.) svakako treba potražiti stručni savjet pedijatra i nutricionista.

Ova knjiga proizlazi iz iskustva koje sam stekla prolazeći i provodeći dva puta BLW način dohrane te iz osobnog usavršavanja i educiranja o zdravoj prehrani. Napisana je isključivo kako bi roditeljima pružila recepte s informacijama koje će olakšati proces upoznavanja bebe s novim namirnicama i prelazak s mliječne na krutu prehranu te učiniti proces hranjenja sigurnijim. Informacije koje govore kako i u kojem obliku uvoditi određenu namirnicu namijenjene su isključivo roditeljima beba urednog razvoja.

Mamina mala BLW kuharica

Tekst i stiliziranje  
Emina Grčić

Fotografija  
Emina Grčić  
Monika Radeka (fotografije na 10. i 232. stranici)

Grafičko oblikovanje  
Emina Grčić

Lektura i korektura  
Sanda Furjanić

Tisak  
Denona d.o.o.  
Getaldićeva 1, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Nakladnik: EMG Consulting d.o.o.

ISBN: 978-953-50896-0-5  
CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001209311.

© Copyright Emina Grčić  
www.bhvmamalab.com

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije biti objavljen, umnožen ili pretiskan bez prethodne pisane suglasnosti vlasnice autorskih prava.

Karlovac, 2024.

