magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 17. 4. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Dort k prvním narozeninám: Tipy a recepty (nejen) na korpus

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Dort-k-prvnim-narozeninam:-Tipy-a-recepty-(nejen)-na-korpus__s10013x20542.html

Významným milníkem každého dítěte jsou první narozeniny. A co by to bylo za oslavu bez dětského dortu! Jenže pečení prvního narozeninového dortu skýtá nejedno úskalí a řada maminek často tápe, jaký dort by svým ratolestem měly připravit. Přinášíme proto praktické rady a konkrétní recepty nejen na dortový korpus.

Volba surovin pro přípravu dortu je stěžejní

Za důležité považujte především prvotní výběr surovin, z nichž se rozhodnete

dort upéct. První dětské dorty by měly být vždy připraveny **pouze z takových potravin, které dítě již ochutnalo**. Předejdete tak případné alergické reakci na novou potravinu, možnému průjmu či jiným obtížím. Tomu se chcete v narozeninový den jistě vyhnout.

Ukazuje se, že **kontakt s alergeny** **je vhodný neodkládat**, a proto čím dál tím více kojenců ochutná např. bílek, ořechy, kakao, exotické druhy ovoce již před prvním rokem života. Příprava a výběr dortu je pak o něco snazší. Děti, které ještě tyto potraviny do svých jídelníčků nezařadily nebo naopak právě z důvodu alergie je již vyřadily, mají možnosti omezené. Vzhledem k tomu, že zařazování jednotlivých potravin je u každého dítěte velmi individuální, je nutné se tím řídit i při přípravě dortu.

Myslete na bezpečnost

Kromě toho, že bude dort pěkný, by měl být **přizpůsobený „jídelním schopnostem“ dítěte** - tzn., že bude dostatečně měkký bez menších pevných kousků, aby se zamezilo jejich vdechnutí. Do dětských dortů nedávejte ořechy vcelku a v případě kusového ovoce, jakým je např. hroznové víno, borůvky apod., dbejte na to, aby bylo alespoň rozpůlené. Tvrdé druhy ovoce, jakými jsou např. hrušky a jablka, je nutné nakrájet na tenké plátky, nastrouhat či před vložením na dort svařit, aby změkly. Vyhněte se také drobným bonbónkům a jiným malým ozdobám.

Tipy na přípravu dortu k 1. narozeninám

- Na přípravu dětských dortů vybírejte především **sezónní ovoce a zeleninu**, případně využijte ovoce zmrazené.
- Na obarvení nebo ozdobení se hodí také **lyofilizované ovoce**, které je vhodné rozemlít nebo rozdrtit v hmoždíři.

- **S curkem nebo bez?** Nechcete doslazovat příliš, ale bojíte se, aby se dort povedl? Není špatné dodržet postup při přípravě korpusu, ale již není nutné doslazovat krém.
- **Není ořech jako ořech.** V případě ořechů platí stejné pravidlo jako u ostatních potravin. Zařazují se postupně. Alergie na ořechy a semínka se může projevit pouze na jeden druh, proto korpus na dort či krém připravte pouze z takových ořechů, které vaše dítě již ochutnalo.
- Kombinujte korpus, krém, ovoce **dle preferencí a snášenlivosti vašeho dítěte**, nikoli dle jednoho receptu.
- Často se spekuluje, zda bude dětský dort vhodný nejen pro oslavence. Pokud bude dostatečně velký, respektive úměrný oslavě, tak bezpochyby ano. Případně můžete malému oslavenci „odebrat“ a připravit mu malou verzi.

Dort k prvním narozeninám: Korpus na dort

Má-li dítě zařazená v jídelníčku celá vejce a mléčné výrobky, není potřeba hledat speciální recepty, avšak jistě vhodnou variantou jsou takové korpusy na dort, které jsou **vláčné díky zelenině**, tedy například s mrkví, cuketou, dýní, řepou či špenátem.

Mezi dorty bez vajec můžeme zařadit banánový, některé palačinkové nebo lze připravit korpus na dort z kefírové buchty. Dortem neobsahujícím bílky může být dort z lineckého těsta. Upečené tenké placky střídejte s náplní – odleželý bude chutnat skvěle. Mezi nepečené klasiky patří samozřejmě **dětské dorty z piškotů**. Piškoty jsou vyrobeny z mouky, vajec a cukru, což nemusí být pro všechny děti vhodné. Inspirací mohou být také raw dorty.

Vyzkoušejte některý z receptů na korpus:

- **Palačinky na palačinkový dort (bez vajec):** 250 ml mléka, 95 g hladké mouky, 20 g kakaa, 75 ml smetany ke šlehání, 20 g cukru krupice, špetka soli
- **Banánový dort (bez vajec):** 50 g banánu, 150 g másla, 60 ml jogurtu, 120 g cukru, 1/2 lžičky mleté skořice, 2 lžičky kypřícího prášku do pečiva,

220 g hladké mouky

- **Banánový dort (bez vajec a cukru):** 4 zralé banány, 3/4 hrnku jablečného pyré, 1 a 1/2 hrnku špaldové hladké mouky, 1 lžička jedlé sody *(Zdroj: https://dvevtroube.blogspot.com/2016/06/dort-k-1-narozeninam-bez-cukru.html)*
- **Linecké těsto na dortový korpus (jen žloutky):** 210 g hladké mouky, 70 g moučkového cukru, 140 g másla, 2 žloutky
- **Kefírová buchta jako korpus na dort (bez vajec):** 3 hrnky polohrubé mouky, 2 hrnky cukru krupice - možno i méně, 1 vanilkový lusk, 2 lžíce kakaa, 1 lžička jedlé sody, 2 hrnky kefíru, 1/2 hrnku oleje
- **Raw korpus (nepečený, bez vajec a cukru):** 300 g mandlí/ořechů dle výběru, 200 g datlí bez pecek, možno přidat kakao, ale není nutné
- **Ořechový dort (bez vajec a cukru):** 250 g pohankové mouky, 250 g jáhlové mouky, 1 lžička jedlé sody, 400 g jablečného pyré, 200 g vlašských ořechů, 50 g kokosové mouky, 280 - 300 ml teplejší vody *(Zdroj: https://livewithanny.cz/narozeninovy-dort-k-1-narozeninam/)*
- **Banánovo-mrkvový dort (bez cukru):** 100 g hladké mouky, 50 g mandlové mouky, 2 vejce (bílky ušlehat zvlášť), 80 g mrkve, 2 zralé banány, 100 g másla, 1 kypřící prášek do pečiva *(Zdroj: http://www.smoothcooking.cz/2019/05/narozeninovy-dort-nejen-pro-deti.html)*

Dort k prvním narozeninám: Krém na dort

Základní krém není nikterak složitý, zcela vystačí **překapaný bílý jogurt**. Jiné chuti docílíte například jeho **smícháním s lučinou**. Je již tučnější a slanější, ale jogurtem se „naředí“. Z mléčných výrobků se také na krém hodí **ricotta, pevná část sýru cottage, tvaroh, zakysaná smetana, skyr**. Přidat můžete do krému nebo jako samostatnou vrstvu také z mléka připravený **vanilkový pudink**. Není to zásadní, ale kdo by chtěl, lze jej sehnat i v bio kvalitě. Častou přísadou krémů bývá **šlehačka, mascarpone nebo máslo. Samotné nejsou na dětský krém vhodné pro vysoký obsah tuku**. V krajním případě lze šlehačku (min. 31 g tuku/100 g výrobku) či mascarpone (41,5 g tuku/100 g výrobku) smíchat s výše zmíněnými náplněmi, čímž se obsah tuku alespoň trochu sníží.

Dort k prvním narozeninám: Jiné náplně do dortu

Náplní doplňte krém nebo ji použijte samotnou, např. pokud byla dítěti diagnostikována alergie na bílkovinu kravského mléka. Základem je **rozmixované ovoce**, které se hodí namísto marmelády. Ideální a chuťově výborná jsou **nastrouhaná svařená jablka s vodou, skořicí a vanilkovým pudinkovým práškem**. Vyzkoušet můžete rozpuštěný **kokosový olej rozmixovaný s malinami, jahodami a banánem s vanilkou**. Takto připravenou náplň nalijte na korpus a nechte ztuhnout v lednici. Osvědčenou pochoutkou malých dětí je **banán s avokádem**. Mají-li zařazené v jídelníčku kakao, i to je možné do kombinace vmíchat.

Pokud se domácí přípravy dortu obáváte a netroufáte si ni, není samozřejmě ostudou dětský dort koupit. Je ale více než vhodné se **zajímat o jeho přesné složení a trvanlivost**, a pokud možno se s cukrářem předem domluvit na surovinách, které pro vás a především pak pro vašeho potomka budou nejvhodnější.

Krásné první narozeniny!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský text

banán banánový dort bez cukru bez vajec dětská výživa jogurt korpus na dort linecké těsto ořechy ovoce palačinkový dort palačinky potravinová alergie tvaroh vejce vhodné pro děti zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz