

MODERNÍ JÍDELNA

1. noviny pro velkokapacitní kuchyně & jídelny ve školách, školkách a domovech seniorů ■ catering ■ firemní stravování

Carving v Hradci opět v plné síle

Letošní ročník potvrdil, že naši řezbáři mají šanci uspět na světových soutěžích a dere se nahoru další vlna profesionálů.

strana 16

W4W nově zajišťuje stravování v mateřských školách

Do nového projektu se mohou od začátku letošního března hlásit mateřské školy z celé České republiky. Společnost má s podporou školního stravování více jak deset let zkušeností.

strana 2

Další vydání Moderní jídelny vychází 22. 09. 2023

Časté a důkladné kontroly cen fungují

Výsledky intenzivních kontrol nad všemi, kteří se podílejí na výrobě potravin, se začínají projevovat. Například ceny másla nebo vajec už v poslední době klesly.

strana 4



FOTO: SAMPHOTO A FIREMNÍ

Více než 3.500 zachráněných obědů za rok jen v Praze

Jídlo z restaurací Delirest a Primirest ČR/SR už rok darují potřebným. V rámci partnerství se Zachraň jídlo začali pomáhat obědy z restaurace U nás by Delirest, od září 2022 se přidala i školní jídelna a restaurace Primirest Gymnázium Jana Keplera. Za uplynulých 12 měsíců se jim tak z těchto dvou pražských restaurací podařilo zachránit přes 3.500 obědů.

Jejich ambicí ve druhém roce je, po domluvě s klienty a zřizovateli škol, darovat přebývající porce z dalších jejich závodních a firemních restaurací i školních jídel. Jako „dárek“ k prvnímu výročí spolupráce se Zachraň jídlo, darování jídel rozšířili mimo metropoli. Do projektu se totiž zapojily školní restaurace Primirest ve středočeském Berouně. Desítky teplých obědů pomáhají místním lidem v nouzi. O distribuci se v komunitním centru stará pobočka Českého červeného kříže. „Předcházení plýtvání jídlem a vzniku potravinového odpadu je pro nás klíčový úkol. Nejlepší odpad je takový, který nevznikne – pokud nám ale zbudou nevydané porce, darovat je vnímáme jako skvělý způsob, jak jídlo zachránit před zbytečným vyhozením a lidem v nouzi dopřát kvalitní stravu,“ vysvětluje Jakub Holý, ředitel pro kvalitu a udržitelnost společnosti Delirest a Primirest ČR/SR. Jak potvrzují šéfkuchaři z re-

staurací, ze kterých se obědy již darují, jde o víc než jen o odpovědné využívání zdrojů. „Pro každého kuchaře je nejmútnější, když musí nespouřebované jídlo, které celé dopoledne vařil, na konci směny zlikvidovat. Zabalení do krabiček je maličkost, navíc v dnešní náročné době, je tento způsob pomoci mimořádně potřebný,“ říká Radek Bačenko, šéfkuchař restaurace U nás by Delirest. S tím souhlasí i vedoucí školní restaurace Primirest Tomáš Liebich: „Také v naší kuchyni je možnost pomáhat srdeční záležitostí, protože jídlo, které by jinak skončilo v bioodpadu, si takto najde svého strávníka. Vše se děje od prvního dne zcela automaticky. Skvělou správou navíc je, že jsme našli podporu nejen u vedení školy, ale darování přímo podporují i studenti Keplerova gymnázia,“ doplňuje T. Liebich. „Restaurace a jídelny Delirest a Primirest stály na prvpočátku celého projektu Zachraň oběd a spustili dárcovskou vlnu, díky které se do projektu zapojili i další významní hráči na trhu. U nás by Delirest byla vůbec první restaurací, ze které jsme darovali. Teď společně spouštíme darování v Berouně. Oceňujeme odhodlání postavit se za nový projekt a společně ho rozvíjet,“ zmiňuje Michaela Číhalíková, ředitelka Zachraň jídlo. Se startem darování nezkonzumovaného jídla ze školních kuchyní Primirest v Berouně se projekt posouvá i mimo hranice hlavního města.



Varné technologie ve znamení multifunkce



Bezlepkové vaření ve školních jídelnách



Česká kuchyně rostlinně

W4W nově zajišťuje stravování v mateřských školách



FOTO: ISAMPHOTO

Poskytnout dětem pravidelnou a zdravou stravu ve školách, zabezpečit jim účast v předškolním vzdělávání a jejich rodičům, zejména matkám, tak umožnit návrat do zaměstnání po mateřské dovolené. To jsou hlavní cíle nového projektu W4W: SOS do školky, který spustila obecně prospěšná společnost WOMEN FOR WOMEN (W4W).

Projekt W4W: SOS do školky (Svačinka – Oběd – Svačinka) je zaměřen na podporu účasti v předškolním vzdělávání dětí, jejichž rodiče se nachází v nepříznivé finanční situaci tak, aby se mohli co možná nejdříve vrátit na trh práce. Do nového projektu se mohou od začátku letošního března hlásit mateřské školy z celé České republiky. „Naše obecně prospěšná společnost má s podporou školního stravování více jak deset let zkušeností, a to v rámci projektu Obědy pro děti. Dlouhodobě jsme usilovali o rozšíření našeho projektu ze základních škol a školních

jídelen i do mateřských škol, a proto jsme velmi rádi, že se nám to letos konečně podařilo,” říká Ivana Tykač, spoluzakladatelka a ředitelka W4W.

W4W na základě interních dat z celé ČR dlouhodobě upozorňuje na to, že mimo předškolní vzdělávání se nachází zejména děti z nejnižších socioekonomických skupin, přičemž jedním z hlavních důvodů je nemožnost finančně dosáhnout na stravování v předškolním zařízení. „Jednoduše řečeno: řada rodičů se stydí za to, že není schopna dětem stravování zaplatit, a proto svého potomka do školky

Projekt W4W pomáhá dětem v těchto aspektech:

- zajišťuje dětem pravidelnou, vyváženou a teplou stravu
- chrání děti před vyčleněním z kolektivu spolužáků
- přispívá ke zlepšení školní docházky i prospěchu dětí

raději nepošle,” komentuje Ivana Tykač a upozorňuje: „Je to však z našeho pohledu začarovaný kruh, a to zejména v případě žen. Potřebujeme, aby ženy byly nezávislé. Pro mentální a finanční nezávislost je však naprosto klíčová možnost pracovat. To, že si tedy díky našemu projektu mohou ženy po mateřské dovolené dovolit dát své dítě do školky, otevřít se pracovním

WOMEN FOR WOMEN

je obecně prospěšná společnost, která byla založena dne 12. října 2012 manželi Ivanou a Pavlem Tykačovými. V prvních dvou letech existence se WOMEN FOR WOMEN zaměřila především na pomoc ženám a jejich dětem, které byly ohroženy zejména psychicky, ekonomicky a sociálně, hrozila jim ztráta bydlení a nedokázaly svou situaci samy řešit. Postupem času se pomoc společnosti rozšířila na podporu a pomoc samoživitelkám a samoživitelům, dětem i úplným rodinám, a to jak v rámci konkrétních projektů, tak i programů a poraden.

příležitostí na českém trhu, kterému chybí kvalifikovaní experti, a začít vydělávat peníze, vnímáme jako zásadní výsledek naší aktivity.”

Důvodem toho, že v ČR roste počet rodičů, kteří si nemohou dovolit zajistit svým dětem stravování již v mateřské škole, jsou prudce rostoucí ceny stravného nejen na základních, ale i v mateřských školách, na což W4W pravidelně upozorňuje. V některých krajích se dle informací W4W cena celodenní stravy ve školkách pohybuje až okolo 66 Kč za den, tedy 1400 Kč za měsíc. Problematiku dostupnosti předškolního stravování potvrzují i aktuální statistiky projektu. V prvním měsíci od jeho spuštění se do něj stihlo registrovat téměř 300 školek a bezmála 1700 dětí. Při takovém počtu doposud registrovaných žádostí bude k úhradě stravného pro celý školní rok potřeba více jak 22 milionů Kč.

Školky z celé ČR se mohou registrovat přes aplikaci na webových stránkách W4W, kde se rovněž dozví i více informací.

TIRÁŽ:

MODERNÍ JÍDELNA – noviny pro velkokapacitní jídelny, VYDAVATEL: 1. Press Real Group, spol. s r.o., vydavatel B2B titulů: Svět H&G, Svět HORECA, Svět OBCHODU, Svět BARMANŮ, IČO: 2845997, DIČ: CZ2845997. ADRESA REDAKCE: Jana Hanuše 251, Jílové u Prahy. SPOJENÍ: www.svetthg.cz.

ŠÉFREDAKTOR: Jaroslava Chudá – chuda@lprg.cz, PŘÍJEM INZERCE: Jaroslava Chudá, gsm: 776 591 940, e-mail: chuda@lprg.cz, AUTORIZACE: MK ČR E 23116, povoleno Ministerstvem kultury ČR. Redakcí nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Za věcnou správnost textů a obsah článků odpovídají autoři. Texty označené zkratkou -PR- jsou placenou inzercí, za text a obsah inzerátů odpovídají zadavatelé ČR. Redakcí zveřejněné příspěvky nemusejí vyjadřovat názor redakce. Publikování nebo šíření jakéhokoli materiálu z časopisu či týdeního zpravodajství bez písemného souhlasu vydavatele je zakázáno. Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit na internetu.



Skutečné brambory pro skutečnou bramborovou kaši



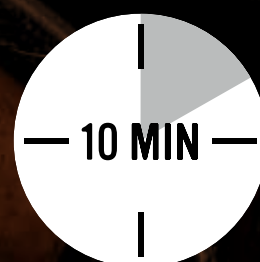
Bramborová kaše s mlékem
4 kg, 130 porcí á 200 g



Unilever
Food
Solutions

Knorr Bramborová kaše je vyrobena
z vynikající odrůdy brambor, která
vytvoří tu nejlepší lahodnou chuť.

10 skutečných důvodů



Čas přípravy

- 1 Mnohonásobně rychlejší příprava než tradiční výroba bramborové kaše.
- 2 Má přirozenou krémově žlutou barvu a neměnnou kvalitu napříč celým rokem.
- 3 Vyrobená z kvalitních brambor odrůdy typu C Adretta.
- 4 Má lahodnou bramborovou chuť bez rušivých pachutí.
- 5 Obsahuje již i mléko a negeneruje žádný druhotný odpad.
- 6 Neobsahuje přidaný glutamát, umělá barviva a konzervační látky.
- 7 Je stabilní v ohřevné vaně (4 hodiny), neřídne a nemění barvu.
- 8 Má jemnou hladkou konzistenci bez hrudek.
- 9 Nenáročnost na množství a kvalifikaci personálu v kuchyni.
- 10 Značná úspora skladových prostor.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MŠMT rozdělilo 100 milionů korun na podporu obědů zdarma

MŠMT zveřejnilo výsledky výzvy o poskytnutí dotace pro nestátní neziskové organizace „Podpora školního stravování žáků základních škol na rok 2023“. Vzhledem k inflaci, rostoucím cenám potravin a energií byla alokace na tento rok navýšena ze 60 na 100 milionů korun. Kromě organizace Women for Women a jejího programu Obědy pro děti, která je několik let již tradičním a jediným poskytovatelem této podpory v základních školách, obdrží letos dotaci na tyto účely také organizace Patron dětí.

Women for Women letos obdrží necelých 92 milionů korun, Patron dětí pak zhruba 8 milionů korun. Školní stravování žáků a žákyň základních škol, jejichž rodina se ocitla v nepříznivé finanční situaci, podporuje MŠMT už od roku 2016. Zájem o dotaci rok od roku stoupá, a to ve všech krajích. Zatímco v prvním roce vyhlášení bylo podpořeno přibližně 3 700 žáků v 580 školách, v roce 2021 to bylo už 9 500 žáků v 920 školách.

Další dotační program na podporu obědů vypisuje resort práce a sociálních věcí z Operačního programu potravinové pomoci. Zde však jde pouze o podporu rodin, které pobírají sociální dávky, zatímco cílem MŠMT je hlavně podpora rodin samoživitelů nebo rodin, které se ocitly dlouhodobě v nepříznivé finanční situaci a velice těsně nesplňují podmínky pro pobírání dávek v hmotné nouzi.



@SVETGASTROHOTEL



Časté a důkladné kontroly cen fungují



FOTO: ISAMPHOTO

Výsledky intenzivních kontrol nad všemi, kteří se podílejí na výrobě potravin, se začínají projevovat. Například ceny másla nebo vajec už v poslední době klesly. Na kontrolách celého potravinového řetězce spolupracují dozorové orgány více resortů. Zvýšený dohled nad trhem navrhlo Ministerstvo zemědělství (MZe), kvůli tomu vznikla a již podruhé se sešla speciální mezi-resortní pracovní skupina.

Jen za poslední dva týdny udělala Státní zemědělská a potravinářská inspekce (spadá pod MZe) a Česká obchodní inspekce (spadá pod Ministerstvo průmyslu a obchodu) 252 společných cílených kontrol. U tří čtvrtin z těchto speciálně zaměřených kontrol zjistily porušení právních předpisů. Tlak, který kontroly vyvolaly na potravinovém trhu, přinesl konkrétní výsledky.

„Másla v prosinci stálo průměrně 54 korun, čerstvá březnová data ukazují pokles průměrné ceny o 11 korun, v akci se přitom dá másla koupit i za necelých 30 korun. V polovině března klesla také průměrná cena vajec, i když zatím jen o desítky haléřů. Přestože ještě koncem ledna se v médiích strašilo, že o Velikonocích se bude vejce prodávat za 10 korun, ve skutečnosti se dalo sehnat i za 3 nebo 4 koruny. Proto budeme ve spolupráci s ostatními resorty ve speciálně zaměřených kontrolách pokračovat. Když stát nepřipustí zneužití situace a důsledně dohlídá na dodržování pravidel, tak

na trh vrací zdravé konkurenční prostředí,“ řekl ministr zemědělství Zdeněk Nekula (KDU-ČSL).

Kontroly se zaměřují na celý potravinový trh, nejvíce podnětů spotřebitelů přichází na chování obchodníků. Pracovní skupina řeší například také ceny pečiva a mléčných výrobků. V porovnání s polovinou loňského roku totiž klesla cena obilí i energií, pečivo ale nezlevňuje.

„Vyžádáme si detailní informace, abychom zjistili, proč se ceny pečiva navzdory klesajícím nákladům nesnižují. Podobná situace je u mléčných výrobků, kde jsou sice ceny například u másla, sýru eidam nebo bílého jogurtu nižší, jinde ale stagnují či dokonce rostou, jako třeba u plnotučného i polotučného mléka,“ řekl ministr Nekula.

Podle ministra Nekuly výsledky společných kontrol potvrdily, že zde stále existuje prostor pro snížení obchodních přírůžek, protože někteří podnikatelé zkou-

šejí ceny nadsadit na maximum, a otestovat tak, kolik zákazníci ještě vydrží.

Členové meziresortní skupiny budou pokračovat v analýze nákladů a koncových cen u dalších základních potravin. Na konec dubna MZe připravuje také jednání u kulatého stolu k tématu jablek, na které pozve pěstitele, zpracovatele i obchodníky.

Pracovní skupina k vysokým cenám potravin se poprvé sešla z iniciativy ministra zemědělství Zdeňka Nekuly letos 21. března. Jejími stálými členy jsou zástupci MZe, Ministerstva financí a Ministerstva průmyslu a obchodu, Úřadu vlády a Národní ekonomické rady vlády. Skupina se zabývá analýzou aktuálních dat k cenám potravin, kompetencemi dozorových orgánů a jejich společným postupem při kontrolních akcích.



Kontroly se zaměřují na celý potravinový trh, nejvíce podnětů spotřebitelů přichází na chování obchodníků.



MODERNÍ JÍDELNA

NOVINY CÍLENÉ NA VELKOKAPACITNÍ VÝVAŘOVNY

školní jídelny ■ jídelny ve školkách ■ závodní stravování
jídelny v domovech seniorů ■ jídelny v nemocnicích
samoobslužné jídelny

WWW.SVETHG.CZ

Bezlepkové vaření? Ve školních jidelnách spíše výjimka

Celiakii neboli autoimunitním onemocněním způsobeným nesnášenlivostí lepku prokazatelně trpí asi 10 tisíc z dvoumilionového zástupu strážníků českých a moravských školních jídelen. Kromě nich ale existuje ještě větší množství prevalenčních pacientů, u nichž intoleranci lékař doposud nedagnostikoval, nebo je alergie trápí teprve v počátečním stadiu.

TEXT: MICHAEL LAPČÍK FOTO: SAMPHOTO





**Karel Jahoda, výkonný ředitel
Asociace školních jídelen
České republiky**

Školní jídelny k takto znevýhodněným dětem přistupují ve vši obecnosti velmi obezřetně a s rozvahou. „Někde připravují dietní program bez větších obtíží. Někde s obtížemi. Někde ho nepřipravují, ale přemýšlejí o jeho zavedení, a někde o něm nechtějí ani slyšet. Kvůli chybějícím datům nemohu říct, jak jsou zmíněné kategorie poměrově zastoupeny. Řádově odhaduji, že bezlepkovou dietu vaří jedna z deseti školních jídelen v Česku,“ přemítá výkonný ředitel Asociace školních jídelen České republiky Karel Jahoda.

Podle něj v první řadě neexistuje žádný závazný právní předpis, který by školním stravovacím zařízením přípravu dietních menu rigidně nařizoval. Výhláška o školním stravování pouze konstatuje, že jídelna musí dietní stravování zajistit – a to v praxi znamená klidně i ohřev domácího jídla doneseného v krabici.

Takový postup, i když je zdaleka nejčastěji využívaný, s sebou nese minimálně jeden velmi negativní důsledek, a sice vyčlenění dítěte z kolektivu. Ne každý mladý člověk je vyložený individualista a s obědem od maminky, který je v jídelně ještě nutné speciálně ohřívát, se navíc vůdcem smečky pravděpodobně nestane.

„Přitom bezlepkový knedlík vypadá úplně stejně jako ten běžný. A když ho ochutnáte, tak si možná řeknete, že je i lepší. Hůř naopak chutná pečivo, ale i to se postupně zlepšuje. V uvařeném jídle prakticky není mezi běžnou a bezlepkovou variantou ani vizuální, ani chuťový rozdíl, protože se připravuje z totožného základu. Až poté se dotvářejí odděleně,“ předesílá Karel Jahoda, jak to vlastně funguje v oné menšině školních jídelen, kde celiakům navazují dle jejich zdravotních požadavků.

V takovém provozu se musí dodržovat řada zásad. Tou nejpodstatnější je absolutní omezení jakéhokoliv styku

bezlepkových pokrmů s běžnými, a to po celou dobu přípravy vyjma již zmíněné tvorby případného společného bezlepkového základu. Velkou úlohu hrají stavebně oddělené prostory ve skladu, přípravně i varně. Celý proces musí být kontrolovaný a naprosto bezpečný, aby nedošlo ke kontaminaci bezlepkové varianty. Včetně například oblečení personálu – pokud stejný člověk vydává běžný pokrm a bezlepkovou dietu, musí se mezi tím kompletně převléct. Je potřeba používat odděleně nádobí, tedy hrnce, prkýnka, naběračky i přístroje. To s sebou samozřejmě přináší zvýšené požadavky na dělbu práce a její organizaci vůbec, aby se do obědové přestávky vše stihlo.



I přes popsané těžkosti a komplikace bezlepkové stravování v řadě školních jídelen funguje. Jako příklad dobré praxe uvádí Karel Jahoda školní jídelnu Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické v brněnské Merhautově ulici. „Vedoucí této jídelny, Lucie Nádeníčková, je zároveň nutriční terapeutkou, a dietní stravování je tak běžnou součástí denní kulinářské praxe jejího týmu. Nebál bych se tento příklad označit za prototyp toho, kudy by se měl trend školního stravování v obecné rovině ubírat. Klíčovými pojmy jsou velkorysost, moderní optika, služba žákům a rodičům,“ podotýká ředitel Asociace školních jídelen.

Nezbytný je při bezlepkovém vaření také dohled profesionálního nutričního terapeuta, který konzultuje řadu činností; od plánování jídelního lístku po navrhování konkrétních technologických postupů. Některé či některé vedoucí školních jídelen jsou vystudovanými nutričními terapeutky, v naprosté většině případů si ale škola jeho služby musí vyžádat externě. A to znamená i náležitě zaplatit. Stejně tak padá povinnost na veškerý personál jídelny se v dané oblasti permanentně vzdělávat.

„Takovou základní zásadou, kterou můžete z rutiny často opomenout, je mimořádně pozorné studium etiket na obalech nakoupených potravin. Divili byste se, ale i rajčatový protlak nebo třeba koření mohou obsahovat lepek! Dokonce i zavedení výrobky mohou být v jedné řadě bezlepkové, a ve druhé, kvůli bytí jen lehce pozměněnému složení, už nikoliv. Etiketu prostě musíte přečíst pokaždé,“ upozorňuje Karel Jahoda.

Zároveň bývá zvykem, že pokud školní jídelna bezlepkovou variantu nabízí, rodiče se podílejí na pořizování potřebných surovin, které bývají nákladově dražší. Jednou za čas zkrátka kuchařkám přinesou balíček bezlepkových těstovin nebo mouky.

I přes popsané těžkosti a komplikace bezlepkové stravování v řadě školních jídelen funguje. Jako příklad dobré praxe uvádí Karel Jahoda školní jídelnu Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické v brněnské Merhautově ulici. „Vedoucí této jídelny, Lucie Nádeníčková, je zároveň nutriční terapeutkou, a dietní stravování je tak běžnou součástí denní kulinářské praxe jejího týmu. Nebál bych se tento příklad označit za prototyp toho, kudy by se měl trend školního stravování v obecné rovině ubírat. Klíčovými pojmy jsou velkorysost, moderní optika, služba žákům a rodičům,“ podotýká ředitel Asociace školních jídelen.

Když jedním dechem dodává, že příprava bezlepkové diety je v českých reáliích spíše výjimkou, nabízí se otázka, proč tomu tak je. Zvláště pokud upozorňuje na to, že bezlepkových možností v českých jídelnách nijak viditelně nepřibývá a situaci lze popsat, jestliže si vypůjčíme terminologii od televizních rosníček, jako „setrvalý stav“.

Prvním problémem bývá záporný, ale zcela legitimní postoj pracovníků krajských hygienických stanic v posuzovacím procesu. Právě odbory hygieny dětí a mladistvých těchto stanic posuzují připravenost jídelny aplikovat různé formy dietního stravování do praxe. A z pochopitelných důvodů, jimž vévodí zájem o zdraví dotčených žáků, bývá toto posuzování velice přísné a důkladné – přičemž tedy často končí nedoporučujícím stanoviskem.

Zřizovatele nebo ředitele škol ale ve změnách často brzdí i jejich vlastní obavy z průšvihů, byť by nemusel být zaviněný. „Dítě ve škole sní něco od spolužáků nebo si koupí nevhodné jídlo v bufetu, dostane vyrážku a rodiče si automaticky půjdou stěžovat na školní jídelnu. Dokazování opaku je pro školu obtížné až nemožné a vina proto spadne na ni. Nedej bože, aby se kauza rozvířila v médiích a na sociálních sítích. Nejjednodušší prevencí toho všeho je se do diet vůbec nepouštět,“ vysvětluje Karel Jahoda.

Třetím významným hlediskem je podle Asociace školních jídelen to ekonomické, respektive mzdové. Práce ve stravovacím zařízení je namáhavá, vyžaduje výrazné fyzické nasazení, ale finanční ohodnocení tomu zcela neodpovídá. „Pokud se čistý příjem kuchařky s pětiletou praxí pohybuje kolem 23 tisíc, je jasné, že se jí příliš nebude chtít brát na sebe další povinnosti

a zodpovědnost,“ zní hlasy z Asociace. Řešení, jak v českých školních jídelnách systémověji pracovat s dětmi trpícími nejen celiakií, se však bude muset najít. Různá výživová omezení jsou jedním ze znaků současné moderní společnosti, jejich podíl se postupem času zvyšuje a vzhledem ke stravovacím návykům není důvod se domnívat, že by tomu v blízké budoucnosti mělo být jinak.

„Naším cílem je na tuto situaci reagovat a ulehčit rodinám bezlepkově se stravujícím dětem zajištění celodenního stravování,“ uzavírá Karel Jahoda.

Pravidla diety při celiakii

1. Vyřadit z jídelníčku všechny potraviny obsahující lepek – pšenici, žito, ječmen, oves a všechny výrobky z nich, to znamená mouku, kroupy, vločky, běžné pečivo a chléb, a další potraviny, které by jen stopově mohou lepek obsahovat.

2. Nahradit zakázané obiloviny rýží, kukuřicí, bramborami, bramborovým a kukuřičným škrobem, sójou, amarantovou moukou a dalšími bezlepkovými potravinami.

3. Strava by zpočátku měla mít šetrný a protiprůjmový charakter. Mírně tedy omezujeme tuky, vybíráme netučná jídla, nesmažíme. Někteří pacienti trpí i laktózovou intolerancí, u nich je nutné mléko vysadit. Později, kdy dochází k uklidnění, můžeme připravovat bezlepkovou dietu s normální technologickou úpravou.

4. Dieta se nesmí svévolně přerušit, pouze na doporučení lékaře. V dospělosti se musí většinou dodržovat celoživotně, u dětí v období adolescence příznaky alergie někdy vymizí.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR

Varné technologie ve znamení multifunkce a úsporných řešení



FOTO: INTERGAST PRODUKT

Moderní technologie poskytují řadu užitečných funkcí, které usnadňují proces přípravy jídel, zaměřují se na zdravější stravování a v neposlední řadě nabízejí vzdálenou správu. Oslovili jsme přední dodavatele varných technologií, kteří se s námi podělili o postřehy z praxe a nastínili možnosti úspor a efektivního chodu jídelen.

TEXT: JAROSLAVA CHUDÁ FOTO: FIREMNÍ



Tomáš Pištora
jednatel společnosti
InterGast PRODUKT s.r.o.



Klára Solanská
marketingová manažerka
RETIGO s.r.o.



Jindra Švestka
obchodní ředitel
RATIONAL AG pro Česko a Slovensko

Školní jídelny, které vyvažují přes tisíc jídel denně, se bez multifunkčních technologií neobejdou. Jaké vybavení byste doporučili pro efektivní chod jídelny?

Dodavatelé varných technologií se shodují, že by ve školních jídelnách rozhodně neměly chybět moderní inteligentní konvektomaty a multifunkční pánve. Díky jejich multifunkčnosti zastoupí mnoho jiných zařízení a zároveň šetří čas kuchařů, který se tak může věnovat dalším činnostem.

„Naše iCombi Pro a iVario Pro jsou ideální tandem pro velkokapacitní kuchyně. Stejně, velmi intuitivní ovládání a vlastní inteligence dělají tyto dvě zařízení unikátní,“ uvádí Jindra Švestka, obchodní ředitel RATIONAL AG pro Česko a Slovensko.

Marketingová manažerka společnosti Retigo s.r.o., Klára Solanská doporučuje prémiové konvektomaty Retigo Vision a pekařské pece DeliMaster a dále upřesňuje: „Jsou to užiteční pomocníci, kteří ovládají parní režim, horký vzduch a kombinaci obojího,

čímž dokáží nahradit několik přístrojů, ale využít mnohem menší prostor.“

„Výběr konkrétního zařízení je individuální a odvíjí se většinou od množství porcí, které potřebují v dané jídelně vydat. Do kapacity 150l a 80 kg masa na 100 % doporučujeme využít multifunkční pánev FlexiChef. Ta nejen, že v sobě nese několik přístrojů najednou, a tedy hravě zvládá řadu tepelných úprav, ale je především neprekonatelná v rychlosti, výkonu i úspoře, a to díky nejlepšímu tlaku na trhu. Nad 150l (až do 500l) již využíváme míchací kotle. To, co nesmí chybět v žádné jídelně je samozřejmě poctivý konvektomat FlexiCombi s velkou komorou,“ představuje nabídku chytrých technologií Tomáš Pištora, jednatel společnosti InterGast PRODUKT s.r.o.

Současná doba se nese ve znamení úspor energií a času. Lze je procentuálně vyčíslit?

Podle zástupce společnosti RATIONAL AG se úspora provozních nákladů na energie při celkové rekonstrukci

INTERGAST



Specialista
na multifunkční
pánve

Více jak **2000**
nainstalovaných
strojů

Již **30 let**
na trhu pro vaše
profesionální
vaření

T +420 241 471 034-6 / E intergast@intergast.cz / www.intergast.cz

Představení značek:

INTERGAST PRODUKT

InterGast PRODUKT s.r.o.

InterGast PRODUKT, to jsou specialisté v oblasti moderní, především varné gastro techniky. Kuchaři a odborníci s technickými znalostmi a třicetiletou praxí v oboru. Naše nej kvalitnější a výkonné přístroje pocházejí od renomovaných výrobců z Německa a Švýcarska. Rychlé, přesné, úsporné. My jejich programy šijeme na míru českým kuchařům. Tak vzniká InterGast PRODUKT – německy precizní, český chytrý.

www.intergast.cz/intergast-produkt/



RATIONAL AG pro Česko a Slovensko

Již 50 let je naším cílem nabízet našim zákazníkům ten nejlepší nástroj k vaření. Když jsme v roce 1973 s pouhými 18 zaměstnanci začínali, nikdo netušil, že toto předsevzetí bude základem našeho budoucího úspěchu.

Naši společnost nepovažujeme za ryzího konstruktéra varných zařízení, ale za inovativního poskytovatele řešení. Naší první i poslední myšlenkou je spokojenost našich zákazníků. Tato vize udělala ze společnosti RATIONAL světového lídra na trhu a v oblasti gastro technologií. Díky tomu se dnes na celém světě připraví v zařízeních společnosti RATIONAL 140 milionů pokrmů denně.

S více než 1 200 000 zařízeními na trhu se naše varné systémy staly tradičním vybavením profesionálních kuchyní světa. Podle naší studie z roku 2018 prováděné společností Kantar TNS potvrdilo 98 % našich zákazníků z významných trhů Německa, Velké Británie a USA, že jdeme správnou cestou: Doporučili by nás.

www.rational-online.com/cs_cz/home/

retigo®

RETIGO s.r.o.

RETIGO s.r.o. je českou firmou z Rožnova pod Radhoštěm, která se úzce specializuje na vývoj, výrobu a prodej parních konvektomatů prémiové kvality. Pod značkou Retigo lze v nabídce najít také pekařské pece a doplňkové příslušenství, například kynárny, holdomaty k udržení teplých jídel a další. Společnost je jedním z posledních nezávislých výrobců konvektomatů a pekařských pecí na světě.

www.retigo.cz



FOTO: RATIONAL AG PRO ČESKO A SLOVENSKO

včetně vzduchotechniky může blížít klidně 50 %. „Pokud provozujete školní kuchyni, na kterou se „nesáhlo“ dvacet a více let, může být úspora provozních nákladů opravdu výrazná. Je bohužel někdy smutné vidět, že veřejní zadavatelé stále soutěží o nejnižší cenu a je jim jedno, jaké parametry, spotřebu atp. zařízení mají. A to i dnes, kdy jim zákon přímo nařizuje něco jiného,“ komentuje problematiku úspor obchodní ředitel RATIONAL AG pro Česko a Slovensko.

„Pokud mluvíme o úspoře energie a času, opět bych vypíchl multifunkční pánve FlexiChef. Ta díky geniální práci s tlakem a možností přesně kontrolovat nastavenou teplotu pomocí jedno-

duchého ovládání, rozhodně ušetří čas i energii. Už jenom tím, že doba vaření u pokrmů připravovaných pod tlakem je 3x rychlejší než u běžného vaření a 1x rychlejší než v jiném tlakovém zařízení. To znamená, že s použitím zařízení FlexiChef lze za stejnou dobu vaření připravit i o dvě dávky porcí více ve srovnání s běžnou přípravou. Například brambory na kaši máte uvařené za 5 min. Dýni hokaido ve slupce za 6 minut, rýže na italské rizoto je hotová za 5 minut a glazovaná mrkev dokonce za pouhé 2 minuty. Nespornou ekonomickou výhodou je, že docílíte snížení ztráty vařením až o 30 % ve srovnání s běžnou přípravou. Při přípravě potravin je tedy možná úspora energie až 50 %. Jako třešnička na dortu může

být to, že ušetříte na surovinách, protože používáte méně tuku při smažení a prudkém opékání. Je zapotřebí i méně koření, zejména soli, proto lze vyrobit jídlo nejen ekonomičtější, ale také zdravější a snadno stravitelné,“ doporučuje Tomáš Pištora.

Marketingová manažerka společnosti Retigo uvádí, že statistiky spotřeb el. energie i vody lze snadno sledovat v systému Retigo Combionline, kde může uživatel navíc kontrolovat aktuální stav konvektomatu či pekařské pece DeliMaster, nahrávat vlastní nebo již vytvořené recepty či ovládat Retigo zařízení vzdáleně. Nejen tyto, ale i další funkce ve výsledku uspoří obě zmiňované veličiny. A dále doplňuje: „Díky vychytané konstrukci pak umí naše technologie ušetřit majitelům spoustu peněz za energie – elektřinu, vodu, ale také za suroviny. Úbytek na váze není na rozdíl od jiných úprav tak citelný, výtěžnost surovin je za použití parního režimu až o 20 % vyšší. Také se výrazně snižuje spotřeba tuků, což dělá jídla zdravější a nákladově levnější. Investice do konvektomatu Retigo se v průměru vrací do tří let.“

Chytré technologie nabízejí celou řadu užitečných funkcí, které ovšem nejsou z určitých obav v jídelnách využívány na 100 %. Jak u vedoucích školních jídelen podporujete větší jistotu spojenou s obsluhou chytrých technologií v kuchyni?

„Alfa a omega naší práce tkví v tom, že nám opravdu záleží na spokojenosti člověka, který naše stroje dennodenně používá. A my víme, že ten bude spokojený tehdy, když mu přístroj bude sloužit na 100 % jeho kapacity. Aby se tak dělo, dbáme maximálně na precizní zaškolení, a to jak teoretické, tak praktické. Náš Mistr kuchař nejen, že technicky naučí používat stroj, ale také na míru jídelně a jejich skladbě jídelníčků konkrétně ukáže, jak s přístrojem efektivně vařit jejich nejčastější pokrmy. Pak už nezbyvá než naše multifunkční stroje pořádně zapráhnout do každodenního firmolu. Vše bude fungovat samo. Neocenitelnou výhodou komunikace našich Mistrů kuchařů s klienty je pro nás právě zpětná vazba od lidí, kteří s našimi stroji každý den pracují. Jejich poznatky a naše zkušenosti s více jak 2000 nainstalovanými multifunkčními pánvemi pak přinášíme výrobci, který s těmito cennými informacemi pracuje při vývoji přístrojů – aktuálně nového FlexiChef 3.0, multifunkční pánve třetí generace. Pro maximální usnadnění práce s přístrojem nabízíme totální vychytávku v podobě čtečky čárových kódů. Každé jídlo, které obsahuje naše varoteka může mít přiřazený čárový kód. Po jeho načtení čtečkou čárových

kódů se v přístroji automaticky spustí přednastavený proces přípravy a my tak již nemusíme nic nastavovat manuálně. Jedná se o velké zjednodušení, a hlavně automatizaci celého vaření. Vždy vaříme stejné jídlo stejným postupem, a tudíž máme stejně kvalitní také výsledek,“ informuje Tomáš Pištora.

Také ve společnosti Retigo zajišťují profesionální kuchařská školení, která realizují jejich šéfkuchaři. „Ti nejlépe vědí, jak konvektomat pracuje a dokáží věcně poradit, protože jsou z oboru. Rady poskytujeme téměř nepřetržitě také po telefonu. Vedoucí školních jídelen a personál či jiní zájemci se mohou také účastnit kuchařských prezentací u našich partnerů. Aktuálně se zaměřujeme na problematiku spotřebního koše a sezónního menu,“ doplňuje problematiku vzdělávání Klára Solanská.

„Trénink, trénink, a ještě jednou trénink. A nejen na kuchyních těch, kteří si naše zařízení zakoupili, ale také na akademiích, které pořádáme, na konferencích a jiných hromadných akcích. Jsme také hodně online, ať už prostřednictvím webinářů, nebo videí, které sdílíme na různých platformách. Také prostřednictvím platformy „ConnectedCooking“ – našemu systému vzdálené správy všech zařízení RATIONAL. A v neposlední řadě prostřednictvím kuchařské telefonické Hot-line,“ uzavírá blok Jindra Švestka.

Čeho se vedoucí jídelen zbytečně obávají nejčastěji?

Že to „jejich děvčata“ nebudou umět. Tak to opravdu bývá u jiných výrobců, kteří využívají statických programů. My využíváme vestavěné inteligence, tedy procesů – ty se přizpůsobují v průběhu přípravy samy tak, abychom eliminovali lidskou chybu,“ vyjadřuje se k obavám Jindra Švestka ze společnosti RATIONAL AG.

Obdobné obavy evidují také ve společnosti InterGast PRODUKT a doplňují, že zákazníci také často řeší, jak moc finančně náročný bude servis. „Proškolíme, ukážeme, naučíme. Servis především snad nebude, protože bychom se rádi postarali pravidelnou péčí o multifunkční stroje o to, abychom náhlým závadám a problémům pravidelně předcházeli, a tím zajistili stabilní chod jídelny. A pokud už k servisu dojde, věřte, že bude kvalitní a rychlý – do 24 hodin, stejně jako jsou kvalitní autorizované servisy u aut. Setkali jsme se také s dotazem, zdali není nebezpečný tak vysoký tlak v multifunkční pánvi FlexiChef. Vzhledem k tomu, že přístroj sám vyžaduje přísné testy tlaku každé 3 měsíce, pánve se sama o test přihlásí a člověk, který zrovna

iCombi a iVario. Silné duo ve školních kuchyních.

Méně kvalifikovaného personálu, velký tlak na výši nákladů, zvýšené požadavky na kvalitu. Jídelníček musí být kreativní, čerstvý, vyvážený a nápaditý. A také musí splňovat vysoké standardy vhodné pro ty nejmenší. Toto všechno dokáží konvektomat iCombi s multifunkční pánví iVario od RATIONAL.



Promyšleno. Přetvořeno.

Navštivte rational-online.com
a naši obchodníci poradí s pořízením
RATIONAL zařízení.

RATIONAL

přístroj obsluhuje, jednoduchým kliknutím na displej test provede. Zpracování pánve a použité materiály jsou neskutečně robustní, a tak hravě udrží tlak pod pokličkou. A v neposlední řadě je většina funkcí plně automatizovaná, a tak pánev pracuje se spoustou bezpečnostních prvků, které jí v činnosti zastaví nebo při hrozbě většího nebezpečí zcela zablokují,“ rozptýluje pochybnosti kuchařek Tomáš Pištora.

Jaká specifika jsou spojená s čištěním varných technologií?

„U konvektomatů RATIONAL využíváme to, na co jsou uživatelé zvyklí z domu – pevných tablet. Stroj uživateli sám řekne, kolik a jakých tablet potřebuje (s mycími, které jsou nově bezfosfatové se používají ještě odvápňovací). RATIONAL pánev a její čištění je tak jednoduché, že žádný dodatečný mechanismus vůbec nepotřebujeme. Umytí je otázkou pár minut a pánev je ihned připravena na další varný proces. Žádné dlouhé čekání na zchladnutí, nebo naopak na zahřátí dna pánve,“ informuje Jindra Švestka.

„Nejpohodlnější je, když se něco udělá „samo“ a výsledek je perfektní. Konvektomaty Retigo Vision disponují automatickým mytím v několika úrovních dle míry znečištění. Stačí zapnout vybraný program mytí a přidat mycí prostředek – pro správnou údržbu doporučujeme Retigo Active Cleaner,“ představuje systém mytí Klára Solanská.

„Jedinou multifunkční pánví na trhu, která má funkci automatického mytí je právě FlexiChef. Nespornou výhodou v dnešní době je také to, že k tomu nepoužívá žádné mycí prostředky. FlexiChef myje pouze silou tlaku. Navíc, pokud dnes hovoříme o úsporách, pak nejkratší program používá pro mytí pouze 26 litrů vody. Také konvektomat se umí o sebe sám postarat, co se týče čistoty. Od nás to vyžaduje aplikaci kartuše, avšak výhodou je, že je to bez kontaktu s chemickým přípravkem pro mytí,“ reaguje na otázku jednatel společnosti InterGast PRODUKT.

Jakým způsobem monitorujete stav a kondici zařízení?

„Máme na to speciální zákaznický program InterGast PÉČE, v rámci kterého náš technický specialista vykonává pravidelné prohlídky zařízení, monitoruje stav, kontroluje jejich plnou funkčnost. Tím předchází nečekaným problémům, výrazně snižuje neplánované náklady na opravy a zaručuje stabilní a dlouhodobé fungování přístrojů. Životnost přístroje je tak delší, náklady na provoz nižší a jako bonus mají naši zákazníci, kteří program InterGast PÉČE využívají, 10% slevu na mycí prostředky a originální náhradní díly,“ přibližuje problematiku monitoringu Tomáš Pištora.



Ve společnosti RATIONAL AG monitorují stav zařízení jak lokálně, kdy konvektomat obsluhu informuje o svém znečištění nebo závěpnění, tak i prostřednictvím on-line platformy ConnectedCooking. Zákazníci tak mají kompletní správu svých zařízení k dispozici přes aplikaci v telefonu nebo na PC.

Spotřební koš, podle kterého se vaří desítky let, volá po oživení. Mohou dodavatelé technologií přijít s nějakou podporou?

„Určitě ano! Ryby a jejich úprava, „velká masa“ a jejich noční úprava, smažení v konvektomatu atp. – to vše ovlivňuje spotřební koš zásadně. Jedna věc je totiž vařit podle spotřebního koše, druhá věc je zajistit, aby děti také vše chtěly jíst,“ reaguje zástupce společnosti RATIONAL AG.

V posledním roce se na spotřební koš zaměřují v rámci kuchařských prezentací také ve společnosti Retigo, kdy semináře pravidelně realizují u partnerů v Česku i na Slovensku. „Vaříme, předáváme rady, tipy a aktuální informace, jak dětem stravu vylepšit, a přitom respektovat skladbu jídelníčku. S dětmi to není jednoduché, proto je potřeba školní stravování inovovat a najít způsob, jak děti budou jíst i zdánlivě nepopulární potraviny. Přehled termínů prezentací lze najít na webu www.

retigo.cz,“ přibližuje podporu spotřebního koše marketingová manažerka společnosti Retigo.

„Multifunkční pánev FlexiChef je skvělý pomocník také z pohledu výživového. Můžeme používat méně tuku při smažení a prudkém opékání, udrží špičkovou kvalitu potravin díky jemné přípravě jídla, zachová přirozenou chuť a barvu potravin, dostatek vitamínů, živin a stopových prvků. Je zapotřebí méně koření, zejména soli, proto lze vyrobit zdravější jídlo, snadno stravitelné s nízkým obsahem sodíku. Také lze souběžně vařit pod tlakem nebo v páře různá jídla bez přenosu chuti,“ připojuje odpověď jednatel společnosti InterGast PRODUKT.

Jaká poslední zakázka byla pro vaši společnost velkou výzvou?

„Zde by se daly zmínit konvektomaty, které jsou určeny do vlaků a lodí. Tyto stroje jsou speciálně upraveny, často dle požadavků zákazníků tak, aby při náklonu vlaku nevypadly gastronádoby, dveře zůstaly při otevření ve stejné poloze a podobně. Retigo jezdí a připravuje jídlo pro cestující například u Českých drah a ve Velké Británii,“ přibližuje zakázku Klára Solanská.

Realizací centrální kuchyně Škoda Auto v Mladé Boleslavi, kde se vaří 35tisíc jídel denně, se může pochlubit

společnost RATIONAL AG. „Takový provoz by se bez multifunkčních technologií neobešel. Výzvou bylo dostat všem požadavkům náročného klienta, který má veškerou produkci postavenou na systému „cook&chill“. Naše inteligentní konvektomaty iCombi Pro byly vybrány jako nejlepší řešení pro tento systém,“ přibližuje požadavky klienta Jindra Švestka.

„Musím se přiznat, že k nám nepřicházejí malé výzvy. Každá zakázka, kterou pro klienta realizujeme je pro nás výzvou a také závazkem vybrat pro něj z celé škály možností právě tu, která nejlépe pokryje jeho potřeby. Ke každé zakázce tak přistupujeme s velkým respektem a pokorou. Pokud bych měl být přece jenom konkrétní, tak v minulosti byla pro nás velkou výzvou realizace O2 universum, kde jsme připravovali celkem 14 gastronomických jednotek různého charakteru, na které bylo použito tolik nerezů, že se na výrobě musely podílet tři dodavatelské firmy, aby zvládly uspokojit naše požadavky. Pro vlastní realizaci jsme nominovali extra tým našich specialistů, kteří se více jak rok věnovali pouze projektu O2 universa a celkem se celá zakázka realizovala po dobu tří let. Další obrovská výzva však stojí teprve před námi, a tou je rozsáhlé osazení nového hotelu Intercontinental,“ představuje realizace jednatel společnosti InterGast PRODUKT.

Důvěryhodnost a oblíbenost značky jsou klíčové pro postavení na trhu. Jak budujete dobré jméno společnosti?

„Toto téma je pro nás velmi aktuální, protože jsme se rozhodli značku INTERGAST posunout zase o krok dál a ve spolupráci s designerem prochází celá InterGast RODINA a všichni její členové, jako třeba InterGast PRODUKT nebo InterGast SERVIS, rozsáhlým rebrandem. Tento rebrand není jen drobnou kosmetickou úpravou, ale hledí koncepčně do budoucnosti s plným vědomím usazení firmy na trhu. Nestavíme ho na zelené louce, ale stavíme ho na pevných a silných kořenech, které prorůstaly českou gastronomií po 30 let, a které se vždy snažily poukazovat na kvalitu v české gastronomii. Vždy jsme měli za cíl dělat maximum pro to, aby pomocí nejkvalitnějších německých a švýcarských strojů naše gastro neztrácelo dech za evropskými standardy,“ představuje proces budování dobrého jména Tomáš Pištora.

„Prodej našeho podpora nekončí, ale začíná. A vysvědčením je pro nás fakt, že další zařízení, které si náš zákazník při výměně nebo doplnění zařízení původního pořídí, je opět RATIONAL,“ reaguje na otázku úspěšnost značky obchodní ředitel RATIONAL AG pro Česko a Slovensko.

Prémiové konvektomaty Retigo Vision 1221

Získejte více za neuvěřitelné ceny.

- zvládnou až o 4 plechy více než model Vision 2011
- bez nutnosti zvedat gastronádoby do výšky
- kapacita 400–600 jídel
- 12 x GN 2/1 nebo 24 x GN 1/1
- zavážecí vozík součástí
- extra rychlé dodání



Orange Vision 1221

Blue Vision 1221

Orange Vision Plus 1221

retigo®

SPECIALISTA NA KONVEKTOMATY

www.retigo.cz



Česká kuchyně rostlinně

Když se řekne česká kuchyně, většině lidí se vybaví pokrmy z masa s knedlíkem nebo smetanové omáčky. Ačkoliv jsou živočišné suroviny základem mnoha českých receptů, neznamená to, že stejné chuti nemůžeme dosáhnout použitím rostlinných produktů. Česká kuchyně nabízí prostor pro kreativitu a příprava tradičních pokrmů v rostlinné verzi spočívá ve výběru vhodných alternativ a postupů.

Možností, jak přetvořit česká jídla na veganská, je hned několik. Co se týče alternativ masa, skoro v každém supermarketu se běžně setkáte s masnými alternativami, které jsou svou chutí téměř k nerozeznání. Nezapomeňte ovšem na tofu, které najdete naturální, marinované nebo uzené, nebo tempeh, ze kterého pražením vykouzlíte třeba lahodnou alternativu slaniny. K omáčkám, které jsou pro Česko typické, se skvěle hodí třeba robí maso, seitan nebo sójové kousky.

Díky rostlinným alternativám mléka a smetany také snadno docílíte krémových a smetanových omáček. Sójová alternativa smetany se skvěle hodí jako základ omáček nebo na zjemnění polévky, dostupné jsou také alternativy na bázi rýže, ovsa nebo kešu oříšků. Kešu "smetanu" můžete navíc vytvořit od základu, stačí několik hodin namočené kešu ořechy umíxovat s vodou. Do některých omáček a polévek se jako základ také používá máslo, to můžete nahradit rostlinným olejem, např. řepkovým.

A jak na pečení tradičních českých moučníků? V recepturách na bábovky se většinou sice vyskytuje vejce, ale způsobů, jak ho nahradit, je mnoho, např. voda z cizrny (aquafaba), hraška, tzv. lněné vejce. Pokud máte raději

zákusky, tak místo želatiny sáhněte po agaru.

10 způsobů, jak v receptuře nahradit vejce

1. Lněné semínko nahradí funkci vejce jako pojiva, stačí smíchat lžící mletého lněného semínka s 3 lžicemi vody a nechat 15 minut nabobtnat.

2. Psyllium funguje podobně a velmi dobře spojí rostlinné karbanátky či burgery, stačí přidat 1 lžici do směsi.

3. Pro nadýchané těsto na dorty či lívance přidejte do suchých ingrediencí kypřící prášek s jedlou sodou a do mokré části lžičku jablečného octa nebo citronové šťávy.

4. V pečených moučnících jako jsou různé bábovky a buchty zase dobře jako náhrada vajíčka funguje rozmákaný zralý banán.

5. Stejně dobře funguje také arašídové máslo (3 lžičky), jablečné pyré (1 lžice) nebo rostlinný jogurt (2 lžice).

6. Chuť vajec skvěle nahradí lahůdkové sušené droždí v kombinaci s černou solí. Lahůdkové droždí je neaktivní (chleba z něj neupečete) a díky své umami chuti se používá k dochucování. Černá sůl kala namak obsahuje vyšší množství síry a jidluum dodává velmi typickou vaječnou chuť a vůni.

7. Pusinky či makronky vyšleháte z tzv. aquafaby, což je nálev z vařených cizrny (např. z plechovky), který se dá vyšlehat šlehačem do tuhé konzisten-

ce. Pro náhradu jednoho vajíčka stačí tři lžice aquafaby.

8. Ke šlehání ještě lépe funguje bramborový protein, který je také stabilnější, avšak hůře dostupný.

9. Při obalování místo rozšlehaných vajec lze v trojobalu použít cizrnovou nebo hrachovou mouku. Na jeden díl mouky budeme potřebovat dva díly vody. Mouku rozmícháme ve vodě a dochutíme solí a pepřem.

10. Cizrnová mouka výborně poslouží i pro přípravu veganské omelety.

Pohankový kuba s uzeným tofu

SUROVINY:

1 hrnek pohanky kroupy, 250 g žampionů nebo jiných hub, uzené tofu, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžice sójové omáčky, lžička mletého kmínu, sůl a pepř dle chuti, olej na smažení.

POSTUP:

Pohanku propláchneme vodou a vhodíme do vroucí osolené vody. Vaříme 5 minut, poté necháme dojít pod pokličkou. Mezitím si nakrájíme cibuli na jemno, osmažíme na řepkovém oleji, přidáme nakrájené houby, utřený česnek a na kostky nakrájené uzené tofu, okořeníme kmínem, solí a pepřem, smažíme do změknutí žampionů, poté přidáme sójovou omáčku. Tuto směs poté přidáme k pohance, a zapékáme v troubě cca 15 minut.

Veganská svíčková omáčka s pečeným sójovým masem

SUROVINY:

Omáčka

1 středně velká cibule, 3 středně velké očištěné mrkve, 2 středně velké očištěné petržele, ½ očištěného celeru, 250 ml sójové smetany, 400-500 ml zeleninového vývaru, 1 lžice cukru, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového



koření, 4 kuličky pepře, 1 lžice oleje, 2 polévkové lžice octa, sůl

Sójové maso

1 balení sójových plátků, 1,5 l zeleninového vývaru, 3 lžice sójové omáčky, 2 lžice lahůdkového droždí, 1 lžice hořčice, 4 lžice řepkového oleje, kmín, sůl

POSTUP:

Pro přípravu omáčky orestujeme na oleji nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme bobkové listy, koření a na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu. Restujeme, dokud nebude mít zelenina zlatou barvu, poté vmícháme cukr a necháme zkaramelizovat. Podlijeme vývarem a vaříme do změknutí. Poté vyndáme z hrnce koření a bobkové listy a rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí, octem, případně cukrem. Hotovou omáčku propasírujeme a zjemníme rostlinnou smetanou.

Sójové plátky uvaříme v zeleninovém vývaru do změknutí. Poté scedíme, necháme chvíli vychladnout a pečlivě vymačkáme všechnu vodu. Plátky naložíme nejméně na jednu hodinu (ještě lépe přes noc) do směsi sójové omáčky, lahůdkového droždí, hořčice, soli a kmínu. Pečeme přibližně 25 minut do křupava. Podáváme s knedlíkem a svíčkovou omáčkou.



Šulánky s mákem

SUROVINY:

Těsto

900 g brambor typu C, 300 g hladké pšeničné mouky, 2 lžíce rostlinného mléka (sójové, ovesné, mandlové), špetka soli

Na dokončení:

120 g mletého máku, 95 g rostlinného másla, moučkový cukr pro dosazení

POSTUP:

Brambory umyjeme a uvaříme ve slupce do měkka. Vychladlé brambory oloupeme a nastroháme na hrubém struhadle. Smícháme s moukou, rostlinným mlékem, špetkou soli a vypracujeme nelepivé těsto. Do velkého hrnce nalijeme vodu a přivedeme k varu. Z těsta na pomoučeném vále tvoříme šulánky, které vaříme v osolené vodě, dokud nevyplavou. Uvařené šulánky

procedíme a přelijeme rozpuštěným rostlinným máslem. Smícháme s mákem a podáváme posypané moučkovým cukrem. K šulánkům se skvěle hodí také rybízový džem či švestkový přeliv.



Tradiční kynuté skořicové rolky

SUROVINY:

Těsto

400 g hladké mouky (část můžeme nahradit celozrnnou či špaldovou), 250 ml rostlinného mléka, 45 g rostlinného másla, ½ kostky droždí, 2 lžíce cukru, špetka soli

Náplň:

50 g rostlinného másla, 100 g cukru, 40 g nasekaných vlašských ořechů, 1 lžíce skořice

POSTUP:

Nejdříve si v misce rozdrobíme droždí, přidáme přibližně 100 ml vlažného rostlinného mléka, lžici cukru a promícháme. Posypeme lžičkou mouky a necháme vzejít kvásek. Do větší mísy prosejeme mouku, přidáme cukr, sůl, rozpuštěné rostlinné máslo a kvásek a vypracujeme hladké těsto, které necháme na teplém místě kynout přibližně jednu hodinu. Z rozpuštěného rostlinného másla, cukru, ořechů a skořice připravíme náplň. Na po-

moučené pracovní desce vyválíme z vykynutého těsta obdélník, který rovnoměrně potřeme náplní. Těsto zarolujeme a nakrájíme na 10 až 12 šneků, které dáme do formy vystlané pečicím papírem. Necháme ještě 15 minut kynout pod utěrkou a vložíme do trouby rozehráté na 180 °C. Před pečením můžeme rolky potřít rozpuštěným rostlinným margarínem. Pečeme asi 25 minut, až rolky zezlátanou. Vystydlé rolky můžeme polít polevou z moučkového cukru a rostlinného mléka.

Špaldový jablečný koláč

SUROVINY:

Těsto:

360 g špaldové mouky, 180 g rostlinného másla, 2 lžíce cukru, 10 lžic vody

Náplň:

6 středně velkých jablek, ½ hrnku cukru, 2 lžíce špaldové mouky, 1 lžička skořice, kousek nastrohaného zázvoru

POSTUP:

Mouku prosejeme, přidáme cukr a zapracujeme změkklé rostlinné máslo. Postupně přidáváme vodu a vypracujeme těsto, které rozdělíme na dvě poloviny a necháme hodinu odležet v lednici. Mezitím si připravíme náplň: Jablka nakrájíme na menší kousky a smícháme s ostatními ingrediencemi. První část těsta vyválíme na pomoučeném vále a opatrně vmačkáme do koláčové formy. Vložíme jablečnou náplň a přikryjeme druhou polovinou vyváleného těsta. Koláč potřeme rostlinným mlékem a posypeme cukrem. Pečeme cca 50 minut na 170 stupňů.

Veganská nádivka s medvědí česnekem

SUROVINY:

400 g chleba, 1 červené cibule, 2 jarní cibulky, 300 g bílého tofu, 200 g uzeného tempehu, 250 ml rostlinné smetany, 2 hrsti medvědího česneku, 2 hrsti nasekaných vlašských ořechů, 1 lžička kurkumy, 2 lžíce lahůdkového droždí, 1 lžička černé soli, sůl, mletý pepř, mletý muškátový ořech podle chuti, slunečnicový olej

POSTUP:

Chléb nakrájíme na kostičky a zalijeme rostlinným mlékem. Přidáme medvědí česnek, ořechy, pepř, muškátový ořech a nasekanou jarní cibulku. Na oleji do zlatova orestujeme cibuli a tempeh a přidáme do chlebové směsi. Z tofu, kurkumy, droždí, černé soli a smetany rozmixujeme hladkou směs a vše smícháme dohromady. Vložíme do formy a pečeme přibližně půl hodiny na 180°C.

Mramorová bábovka

SUROVINY:

2 a ½ hrnku polohrubé mouky, 2 lžíčky kypřicího prášku, 1 lžička jedlé sody, 1 a ¼ hrnku cukru, 3 lžíce kukuřičného škrobu, 1 hrnek rostlinného mléka, 1 hrnek rostlinného jogurtu, ¾ hrnku oleje, 2 lžíce mletých lněných semínek smíchaných s 6 lžicemi vody, 1/2 ks citronu šťávy z něj vymačkané, 4 lžíce kakaa, dle chuti vanilka

POSTUP:

Ve dvou miskách smícháme zvlášť suché, zvlášť mokré ingredience se směsí lněného semínka a vody a vše opatrně promícháme. Pro dvoubarevnou bábovku přidáme do poloviny těsta kakao. Pečeme přibližně 50 minut na 180 stupňů.

ProVeg je organizace zvyšující povědomí o potravinách s cílem snížit celosvětovou spotřebu živočišných produktů o 50 % do roku 2040. Naši vizí je svět, kde si každý vybírá lahodné a zdravé jídlo, které je dobré pro všechny lidi, zvířata a naši planetu.

Více informací o možnostech spolupráce najdete na: www.proveg.com/cz/horeca.



FOTO: SAMPHOTO



Co vlastně jíme?

V květnu 2023, po 20 letech od posledního podobného projektu, začne rozsáhlá roční studie „Národní individuální spotřeba potravin v ČR“.

Bude se hodnotit nutriční profil osob v naší populaci, expozice (příjem živin) a zdravotní rizika. Lze očekávat velmi zajímavé výsledky, protože poslední studie se konala před 20 lety. Sběr dat začne 1. 5. 2023 a potrvá celý rok, a to mezi respondenty ze všech sociálních skupin a z celého spektra věku. Zapojí se asi 3000 osob od 1 roku do 75 let.

Data budou využita pro kontrolní orgány (OOVZ, SVS, SZPI). Zajímavé srovnání poskytnou jistě i s dalšími zeměmi v EU. Studie vychází z Akčního plánu, z Usnesení vlády, ze dne 16. března 2022 č. 200, „o Akčním plánu realizace Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030“.



@SVETGASTROHOTEL



Carving v Hradci opět v plné síle



Eliška Hortová (vlevo) s putovním pohárem

Podobně jako olympiáda se GASTRO HRADEC vrátil po čtyřech letech. Mnozí už se nemohli dočkat až si opět zasoutěží v Hradci Králové a čekal na ně jubilejní 25. ročník.

Navíc Hradec má v carvingu výsadní postavení. V roce 1999 se tady prezentoval první soutěžní carvingový exponát v kat. „zvláštní výrobek“. Nyní už má carving své místo nejen u nás, ale i u Světové kuchařské asociace WACS.

Zde se počítalo se čtyřmi kategoriemi - 2x pro začátečníky, 2x pro pokročilé, ale nakonec přibyla pátá sprinterská pro úplné začátečníky. Celkem se tady objevilo přes 50 prací, což je po covidové pauze návrat se vším všudy. Potěšitelným faktem bylo to, že kromě začínajících adeptů se mezi ostřílenými řezbáři objevili i ti, co vozí medaile a TOP umístění ze světových klání jako je Eliška Hortová/dříve Vostalová/, Tereza Buchtová, Ondra Janoušek, Tomáš Štol a naposledy i Diana Peškeová.



FOTO: CZECH CARVING STUDIO

Už tato sestava dala tušit, že půjde o zajímavý souboj a zároveň se očekávaly výrobky na úrovni mezinárodních soutěží. Téma pro pokročilé řezbáře předpokládalo, že se mohou objevit originální prvky, a to se naplnilo zejména u Elišky Hortové, která vždy na soutěžích vynikala originalitou a pestrými výrobky. Navíc umí propojit ve svých exponátech thajský styl s 3D motivy a poloplastikou. V live carvingu, kde bylo téma „hudba“ vyhrála její hrací skříňka. Potěšitelným faktem bylo, že se v dalších pracích u kompozic s tematikou „literatury“ objevily originální prvky a 3D motivy a poloplastiky. Tady jasně dominoval drak opět od Hortové a získal maximální počet bodů, což komise uděluje velmi výjimečně a možná poprvé na soutěži v ČR. Na druhém místě skončil Ondřej Janoušek s velmi zajímavým exponátem, který šel do výšky, a třetí příčku obsadila další zlatá medailistka z olympiády Tereza Buchtová, která vyniká velmi jemným thajským stylem. Velmi zajímavá práce, která zaujala návštěvníky, byla od Pavlínky Svobodové ze Slavkova.

Mezi začátečníky to byl v obou kategoriích souboj Anny Jehorové z Lomnice u Tišnova a Terezou Bojarovou ze Šumperku. Ale potěšili svými pracemi i další řezbáři, zejména z Nové Paky, Poličky, Brna, Slavkova u Brna a Třebíče. Je škoda, že někteří ztratili body díky využití jiných surovin, než umožňovala pravidla.

Každopádně letošní ročník potvrdil, že opět naši řezbáři mají šanci uspět na světových soutěžích a dere se nahoru další vlna profesionálů. A to je potěšitelným faktem.

