

MODERNÍ JÍDELNA

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

Nejchutnější české potraviny roku 2023

V rámci 15. ročníku soutěže o značku Dobrý tuzemský potravinářský výrobek Česká chuťovka 2023 a Dětská chuťovka 2023 uspělo celkem 39 českých firem.

strana 10

Našli jsme cestu, jak dostat regionální potraviny do školních jídelen

Jihočeské tržiště už funguje rok. Proč by na stoly našich dětí měly putovat suroviny vzdálené stovky kilometrů, když to nejlepší a nejčerstvější jídlo máme k dispozici u nás doma?

strana 6

Další vydání Moderní jídelny vychází 15. 2. 2024

Brambory a jejich přínos pro náš organismus

Brambory představují pro českou kuchyni nepostradatelnou surovinu, ať už se jedná o přílohu či základ řady oblíbených pokrmů.

strana 16

FOTO: STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



Pokračujeme v modernizaci školního stravování

Celodenní vzdělávací akce „Tržiště dobrých příkladů ze školních jídelen,“ kterou zahájil ministr zdravotnictví Vlastimil Válek a již se kromě ředitelky SZÚ Barbory Mackové zúčastnila řada významných hostů nejen z ČR, ale také ze zahraničí, spojovala praktický trénink kuchařů a kuchařek ze školních jídelen s diskusními panely složenými z odborníků i lidí z praxe. K tématům otevřeným v rámci diskuzí patřilo vzdělávání personálu školních jídelen, včetně způsobů jeho financování, zvýšení atraktivity práce v jídelnách pro potenciální uchazeče, ale také vybavení jídelen, edukativní práce s rodiči a dětmi, nebo prezentace jídelen na sociálních sítích.

„Ve školních jídelnách je denně poskytnuta strava 2 milionům dětí a za rok se uvaří téměř 400 milionů pokrmů. Díky systému školního stravování mohou rodiny fungovat

tak, jak jsou zvyklé, děti v průběhu dne dostávají stravu a mohou docházet na odpolední mimoškolní aktivity. A právě tady leží na školních jídelnách zodpovědnost vést děti ke správným stravovacím návykům. Hlavním cílem Meziřezortní pracovní skupiny je tedy koordinace tvorby pravidel a principů, na základě kterých má institucionální stravování správně fungovat a v průběhu let se dále modernizovat,“ uvádí ředitelka SZÚ Barbora Macková.

Právě Státní zdravotní ústav Meziřezortní pracovní skupině (MPS) pro institucionální stravování, jejíž činnost byla na Tržišti rovněž diskutována, předsedá a koordinuje její chod. Jmenovaná skupina se věnuje třem hlavním oblastem institucionálního stravování - školnímu stravování, stravování v nemocnicích a stravování v sociálních službách. Mezi členy skupiny patří odborníci na výživu a školní stravování, hygienu nebo zástupci školních jídelen,

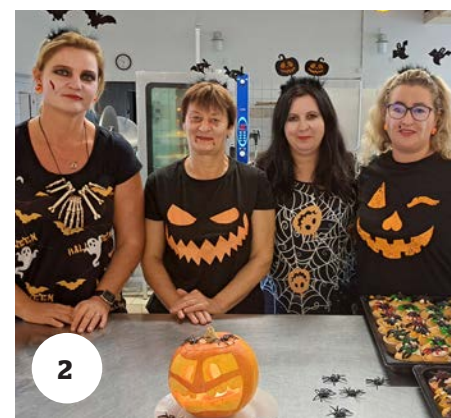
zástupci samospráv, patientské organizace nebo zástupci jednotlivých ministerstev. Cílem skupiny je vytvořit nástroje, pravidla a doporučení, která by jasně popsala nejnižší vyžadovanou kvalitu, jakou má daná služba mít a umožnila tak naplno využít preventivní potenciál veřejného stravování.

Prvním výstupem je Metodika poskytování dietní stravy v rámci školního stravování. Dalším chystaným krokem je modernizace spotřebního koše, jehož současná podoba z dnešního pohledu tak již zcela neodráží aktuální poznatky v oblasti výživy, ani současné výživové trendy a potřeby české populace. „Dlouhodobou spoluprací se školními jídelnami, na základě studií, které SZÚ v minulosti uskutečnilo a také díky zkušenosti při tvorbě metodik ke správnému vedení spotřebního koše, máme dostatek validních informací, jak spotřební koš upravit,“ podotýká členka MPS Alexandra Košťálová ze SZÚ.



12

Luděk Bil: Vsadil jsem na poctivou kuchařinu



2

Halloweenská atmosféra ve školních jídelnách



4

Pohár ze soutěže CZECH CARVING CUP míří do Polska

Halloweenská atmosféra ve školních jídelnách



ZŠ a MŠ Katovice



ZŠ a MŠ Katovice



ZŠ a MŠ Katovice

Rádi bychom ocenili nasazení pracovníků školních jídelen, kteří na halloweenský svátek připravili úžasnou tematickou výzdobu a nápadité menu! Toto je ukázkový příklad toho, že přístup kuchařů a kuchařek je hodně kreativní a nebýt finančních limitů spotřebního koše, určitě by byli silnou konkurencí pro zážitkové restaurace! Děkujeme za příspěvky a přejeme vám ať vaše reputace roste!

TEXT: JAROSLAVA CHUDÁ FOTO: FIREMNÍ



ZŠ Masarykova, Stará Paka



ZŠ Masarykova, Stará Paka

“

Nejenom na menu, ale také na kostýmech a výzdobě interiéru si jednotlivé týmy školních jídelen daly velmi záležet! Hravost a nápaditost v kombinaci s kuchařinou musí vykouzlit úsměv a radost u každého strávnicka.

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 - redakce@1prg.cz, REDAKCE: Simona Procházková, Michal Korol, Jana Formánková, PŘÍJEM INZERCE: Jaroslava Chudá, gsm: 776 591 940, e-mail: chuda@1prg.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 týdenního zpravodajství bez písemného souhlasu vydavatele je zakázáno. Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit na internetu.



„Na svačinku se podávaly čarodějnické pařáty (párek v rohlíku ve tvaru prstu) a na oběd jsme pro děti připravili polévku z dýňových hlaviček se sušenými červíky, hadí hnízdo s krvavou polevou sypané sušenými žížalkami a nechyběl ani krvavý nápoj. Jako dezert jsme upekly domácí halloweenské cupcaky. Společně jsme si halloween s dětmi moc užily. Snad lidé nyní uvidí, že školní jídelna již není jen o známé 'UHO omáčce'. Z příspěvku je zřejmé, že v dnešní době se vaří jinak,“ představila halloweenské menu Kateřina Holcová, vedoucí školní jídelny ze ZŠ Petra Bezruče a MŠ Třinec.



ZŠ Petra Bezruče a MŠ Třinec, příspěvková organizace



ZŠ Úvaly



ZŠ Úvaly



ZŠ speciální,
Ostrava - Slezská Ostrava, p.o.



ZŠ speciální,
Ostrava - Slezská Ostrava, p.o.
2023

Také na Základní škole speciální v Ostravě dětem připravili den plný zábavy a pochutin. „Pracujeme ve škole s mentálně postiženými dětmi, kde úsměv a radost na jejich tvářích je pro nás o to větší odměnou,“ okomentoval průběh slavnosti Michal Olecký, vedoucí školní jídelny.

Putovní pohár ze soutěže CZECH CARVING CUP míří do Polska



Zleva: Denisa Štrychová, Radoslaw Skowroński, Diana Peškeová

Po čtyřech letech se vrátila na scénu podzimní soutěž pro zeleninové řezbáře. Pauza byla způsobená především covidovým obdobím. Organizátoři se vrátili k názvu CZECH CARVING CUP, jenž nahradil „Dýňový Šampionát“. Došlo rovněž na změnu místa. Nyní se soutěžilo v rámci výstavy FOR GASTRO&HOTEL v pražských Letňanech.

TEXT A FOTO: LUDĚK PROCHÁZKA

Klání tradičně probíhalo ve čtyřech kategoriích. Dvě byly určeny zkušenějším řezbářům, dvě pro nováčky carvingu. Ti zkušenější národní soutěže využívají jako přípravu na mezinárodní klání. Za tři měsíce některé z nich čeká Světová kuchařská olympiáda v Německu.

Kompozice z dýně (kategorie B)

V předem připravených kompozicích v kategorii, kde zadáním byla dýně, zvítězil polský řezbář Radoslaw Skowroński před členkou týmu Czech-Slovak Carving Teamu Dianou Peškeovou. Třetí pozici u kompozic získala Denisa Štrychová z Prahy.

Live carving - volné téma (kategorie A)

V live carvingu zvítězila trochu překvapivě Pavlína Svobodová z ISS Slavkov u Brna a zaskočila i zkušenější kolegy.



Zároveň i druhé místo bylo trochu nečekané, když ho obsadila Iveta Kališová z SOŠ a SOU Polička. Iveta jako nováček zvítězila v kategoriích C a D. Zkusila rovněž kategorii B a na poslední chvíli zasedla do live v kategorii A. Navíc ve speciálním hodnocení samotných účastníků a doprovodu byl její výrobek oceněn nejvíce hlasy. Třetí příčku v live kategorii A získala Diana Peškeová.



Cukrový meloun (kategorie C)

U začátečnicků jasně vládla Iveta Kališová. Na druhém místě v živé řezbě kategorie C skončila Hana Hošková z SOŠ a SOU Vlašim, bronz si vyřezala Anna Jehorová z SOŠ Fortika z Lomnice u Tišnova.

Květinová tvorba (kategorie D)

V květinových kompozicích v kategorii D za Ivetou Kališovou skončily dvě



zástupkyně SŠGS Nová Paka Kateřina Mušáková a Kateřina Slavíková.

Speciální cenu za jemnost si vyřezal za dvě dýně v thajském stylu Radoslaw Skowroński a pohár za originalitu Denisa Štrychová za dýňového ježka.

Potěšitelným faktem bylo to, že se opět objevilo několik poloplastik, 3D motivů, které doplnily oblíbený thajský styl. To bylo atraktivní pro diváky a návštěvníky veletrhu. Druhým plusem je nástup nových řezbářů, kteří v minulém školním roce absolvovali více kurzů a rozsah jejich práce je nyní větší.

V odborné komisi zasedli vítězové řady českých i mezinárodních soutěží – Eliška Hortová (Vostalová), Zuzana Hamalová a Ladislav Pakosta.

“

V předem připravených kompozicích, kde zadáním byla dýně, zvítězil polský řezbář Radoslaw Skowroński před členkou týmu Czech-Slovak Carving Teamu Dianou Peškeovou. Třetí pozici u kompozic získala Denisa Štrychová z Prahy.



ZVÝRAZNĚTE PŘIROZENOU CHUŤ VAŠICH JÍDEL



KNORR PROFESSIONAL BUJÓNY

- ✓ posilují pravou chuť vývarů, polévek a pokrmů
- ✓ jsou bez palmového oleje, bez laktózy, bez lepku a bez alergenů*
- ✓ obsahují suroviny z obnovitelných zdrojů



KUŘECÍ BUJÓN
1 kg, 5 kg, 10 kg

HOVĚZÍ BUJÓN
1 kg, 5 kg, 10 kg

ZELENINOVÝ BUJÓN
1 kg, 5 kg

OBJEVTE UNIVERZÁLNOST BUJÓNŮ KNORR



OCHUCENÍ
NA PÁNVI



POSPÁNÍ



MÍCHÁNÍ



VAŘENÍ



DUŠENÍ



VTÍRÁNÍ



KOŘENĚNÍ



POŠÍROVÁNÍ

Více info na www.unileverfoodsolutions.cz

*Tento produkt neobsahuje alergenní složky, které vyžadují deklaraci podle nařízení EU 1169/2011 (příloha II).

Středočeský kraj se i v tomto školním roce zapojí do projektu „Obědy do škol“

Cílem projektu, který zastřešuje Ministerstvo práce a sociálních věcí, je zabezpečit bezplatné školní stravování pro děti ve věku od 2 do 26 let, kterým jejich rodinná finanční situace nedovoluje zajistit si školní obědy. Zastupitelé schválili poskytnutí finančních prostředků žadatelům.

Školy a školská zařízení, které se chtěly do projektu „Obědy do škol“ zapojit, podávaly žádosti od 8. srpna 2023 do 22. srpna 2023. Krajský úřad Středočeského kraje celkem přijal 129 žádostí od škol a školských zařízení. Podmínky splnilo 110 žádostí v celkové hodnotě 12 815 080 korun. Ačkoli na stanovený účel bylo vyhrazeno o 2 miliony korun méně, bylo možné v rámci alokace projektu „Obědy do škol ve Středočeském kraji ve školních letech 2023–2025“ zvětšit celkový objem prostředků a vyhovět všem úspěšným žadatelům. „Těší mě, že bylo možné celkový objem prostředků navýšit na požadovanou částku, a tím podpořit všechny schválené žádosti a zajistit obědy nebo celodenní stravu pro více jak tisíc pět set dětí ve středočeských školách,“ doplnil Michael Kašpar, náměstek hejtmanky pro oblast financí a dotací.

Nárok na bezplatné stravování mají děti ve věku 2–26 let, které jsou zapojeny do předškolního vzdělávání (mateřská škola) nebo jsou žáky/studenty základních škol či víceletých gymnázií, středních škol (SOŠ, SOU), vč. speciálních, kombinovaných či konzervatoří nebo navštěvují domovy mládeže a internátní zařízení, a zároveň jejich rodina pobírá dávky pomoci v hmotné nouzi nebo se ocitla v nepříznivé finanční situaci. Díky projektu dochází ke zlepšování podmínek pro řádný průběh školní docházky žáka a žáky a snižuje se riziko případného sociálního vyloučení.



@SVETGASTROHOTEL

MODERNÍ JÍDELNA

První školní obědy zdarma
První školní obědy zdarma...
28. 8. 2023

Regionální potraviny
Regionální potraviny...
21. 8. 2023

Bezpečnost potravin
Bezpečnost potravin...
21. 8. 2023



FOTO: JIHOČESKÝ KRAJ

Našli jsme cestu, jak dostat regionální potraviny do školních jídeln

Jihočeské tržiště už funguje rok. Na jeho počátku stála jednoduchá úvaha: proč by na stoly našich dětí měly putovat suroviny vzdálené stovky kilometrů, když to nejlepší a nejčerstvější jídlo máme k dispozici u nás doma? Hejtmán Martin Kuba se proto spojil s Regionální agrární komorou Jihočeského kraje a vznikl projekt e-shopu, kde mohou školní jídelny nakupovat čerstvé, a hlavně regionální potraviny. „Chvilí trvalo, než se celý ten projekt odladil a teď už za sebou máme výsledky prvního školního roku, prvního ostrého provozu. Ty výsledky nevypadají vůbec špatně. Obrat je tam víc než 6 milionů Kč. Zapojily se do něj desítky školních zařízení a školních jídeln. A to ukazuje, že projekt velmi dobře funguje,“ řekl hejtmán Jihočeského kraje.

Cílem Jihočeského tržiště bylo zajistit pro naše děti zdravé jihočeské potraviny a současně podpořit lokální výrobce. To vše jednoduše, rychle, pružně a on-line. Uspokojit regionální nabídku s poptávkou stejně jednoduše, jako na osvědčených tržištích, kam si naše babičky a maminky chodily nakupovat zdravé jihočeské potraviny. „Přesně o to nám šlo. To byl důvod, proč tržiště vzniklo. Aby se na talíře našich jihočeských dětí dostávalo co nejvíce těch nejčerstvějších a zdravých jihočeských potravin. Taky chceme odměnit vedoucí těch školních jídeln, kteří se do našeho projektu nejvíce zapojili. V prvním roce měla na tržišti největší objednávky školní jídelna Dětského domova a základní školy v Horní Plané. Na druhém místě se umístila Střední škola rybářská v Třeboni a na třetím místě školní jídelna Dětského domova v Písku,“ předeslal hejtmán Kuba. Zároveň dodal, co ho také velice potěšilo: „Měl jsem radost, když zástupci Jihočeského kraje představovali tenhle projekt na Ministerstvu zemědělství, tak tam všechny natolik zaujal, že teď s námi jednájí o tom, jak by se ho mohlo podařit dostat do všech krajů.“

Jihočeské tržiště bylo v pilotním školním roce vyhlášeno pouze pro krajem zřizované organizace, ale samy od sebe se začaly hlásit i obecní školy, jejichž zapojení do systému Jihočeský kraj odsouhlasil. Nejvíce se na tržišti prodávalo maso, mléčné výrobky, ryby a rybí výrobky, jablka a brambory. „Jihočeský kraj je venkovským regionem oplývajícím těmi nejvyššími kvalitními potravinami. Bohužel v dnešní době zejména malí a střední zemědělci a potravináři mají velké problémy uplatnit své zboží i na regionálním trhu. Růst podílu místních potravin na jídelníčku ve školních jídelnách vyžaduje systémové změny, např. větší motivaci ředitelů škol k angažovanosti v projektu zvýšením mezd kuchařek a vedoucích školních jídeln. V mnoha jídelnách chybějí kuchaři, takže vedoucí jídeln musí často také vařit a nemají čas se věnovat nákupu. Další překážkou jsou finanční limity pro cenu obědů ve školních jídelnách, protože za 40 korun se velká gastro-hitparáda udělat nedá,“ konstatovala ředitelka Regionální agrární komory Jihočeského kraje Hana Štátná.

Pestřejší jídlo a úspornější provoz, kraj chce přestavět kuchyň v Domově U Biřičky

Královéhradecký kraj vypsál zakázku na projektovou dokumentaci pro rekonstrukci kuchyně v Domově U Biřičky v Hradci Králové. Cílem je zmodernizovat provoz, aby byl úspornější a poskytoval široké spektrum diet pro uspokojení potřeb klientů.

„Plánujeme celkovou rekonstrukci stávající jídelny a kuchyně včetně zázemí a skladů v Domově U Biřičky, abychom zjednodušili, urychlili a zkvalitnili přípravu jídel. Naším cílem je provoz s kapacitou 500 obědů denně s prolínáním přípravy snídaní, svačtin a večeří. U obědu počítáme s poskytováním až osmi variant diet včetně mechanicky upravené stravy podle potřeb klientů domova,“ uvedl náměstek pro investice a inovace Pavel Bulíček s tím, že za pořízení projektové dokumentace plánuje kraj zaplatit 5,3 milionu korun bez DPH.

Autoři projektové dokumentace budou muset vytvořit návrh na celkovou rekonstrukci stravovacího zařízení v hradeckém domově U Biřičky. Velký důraz zadavatel klade na snížení energetické náročnosti a zvýšení účinnosti technologických procesů.

Břeclavské gymnázium má novou jídelnu



FOTO: JIHOČESKÝ KRAJ

Mnohem kratší cestu za obědem mají studenti a pedagogové břeclavského gymnázia. Zatímco dříve museli docházet za jídlem až čtvrt hodiny do menzy tamní průmyslovky, nyní je objekt jídelny v těsném sousedství školy.

Spodobou a fungováním nové jídelny se v rámci jejího slavnostního otevření v úterý 14. listopadu seznámil také hejtmán Jan Grolich spolu s krajským radním pro školství Karlem Jurkou, starostou města Svatoplukem Pěčkem a vedením gymnázia.

Potřebné prostory šole pronajalo město Břeclav. Stavební úpravy, které probíhaly od roku 2022 do září 2023, za téměř 1,5 milionu korun realizoval kraj. Škola s celým názvem Gymnázium a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Břeclav ze svých zdrojů přispěla částkou 330 tisíc korun (například na vzduchotechniku a další zařízení výdejny a jídelny).

Zdravé nápoje ve školní jídelně: vyhláška versus poptávka

Jaké nápoje jsou pro děti v rámci školního stravování nejvhodnější? Které druhy je na místě omezit nebo je do pitného režimu raději vůbec nezařazovat? Jaké možnosti nabízí projekt Zdravá školní jídelna?

TEXT: SIMONA PROCHÁZKOVÁ FOTO: SAMPHOTO

Správně nastavený a dostatečný příjem tekutin je pro vyvíjející se dětský organismus naprosto zásadní. Nutriční doporučení pro školní jídelny proto pamatují také na vhodnou volbu nápojů pro pitný režim školáků. Důraz by měl přitom kladen na pestrost a vyváženost pitného režimu.

Odborníci i rodiče se jistě shodují, že děti by se odmalička měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje. Proto by také v rámci školního stravování vždy měla být možnost nesladkého nemléčného nápoje. A pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Neochucená pitná voda by měla být pravidelně k dispozici nejen k jídlu, ale i v průběhu dne, v rámci celkového pitného režimu.

Zdravá školní jídelna: nápoje s cukrem nejsou správnou volbou
„Dlouhodobě v rámci Zdravé školní jídelny vyžadujeme zařazovat v maximální možné míře nápoje neslazené, čili neobsahující cukry (nedoporučujeme ani džusy či mošty, právě vzhledem k vysokému obsahu cukru), dále neobsahující náhradní sladidla. Pokud zdravá školní jídelna zařazuje občasně, nebo k výběru nápoje s cukrem, pak by jeho množství nemělo být vyšší než 2g/100 ml,“ uvádí Mgr. Alexandra Košťálová z Centra podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu a pokračuje: „Vzhledem k tomu, že nápoje obsahující cukry (včetně džusů) podle současné evidence based informací a doporučení do jídelníčku dětí nepatří a z dlouhodobého hlediska je to vynakládání finančních prostředků za nápoje, které neprospívají dětskému zdraví, domníváme se, že by v rámci školního stravování neměly být podávány.“

Kolik nápojů na výběr?

Nápoj by měl být samozřejmou součástí každého jídla, což platí jak pro dospělé, tak pro děti. Volba správného nápoje by měla odpovídat zdravotním doporučením a také mj. například ročnímu období nebo druhu pokrmu, který je ten který den na jídelníčku. Potěšitelnou zprávou je, že již existuje velké množství školních jídelen, kde je výběru nápojů věnována pozornost a je standardem, že děti mohou volit

“

Povinností a úkolem školních jídelen je tedy dbát na zdraví svých strávníků a zároveň dodržovat nastavené standardy. Jak si ale poradit v době inflace a nárůstu cen a nerezignovat na kvalitu? „O tom, zda zdrazit a o kolik, si rozhoduje každá škola a školní jídelna individuálně. Dochází k tomu vždy na základě velmi pečlivého propočtu. Tak, aby ekonomika školní jídelny nevykazovala ztrátu, je žádoucí, aby byla vyrovnaná.“

ze dvou nebo třech nápojů. Podle posledních průzkumů převažuje v nabídce ovocný či bylinný čaj nebo ovocná šťáva, tedy sirup ředěný vodou. Často se ale podává rovněž černý slazený čaj, běžně je již ale také v nabídce čistá voda (ta se ale podle zkušeností prozrazuje jen pomalu a těžko). Jen zřídka se objevují ovocné džusy, což je patrně dáno, mimo jiné, jejich vyšší cenou. V praxi by měl systém fungovat tak, že školní jídelna nabídne vždy neslazený nemléčný nápoj (voda, neslazený ovocný nebo jiný čaj), dále buď mléčný (slazený či neslazený) nápoj, nebo nemléčný slazený nápoj. Pokud konkrétní škola nabízí více než dva druhy nápojů, jeden z nich by měl vždy být nemléčný a neslazený. Slazené nápoje je doporučeno více ředit vodou a samozřejmě by měly být nápoje bez umělých přísad, aromat a barviv.

Zdraví školáků versus nastavené standardy

„Školní jídelny musí vařit podle prehistorické, nelogické a překomplikované vyhlášky, jejíž základ je v rozdělení potravin do deseti skupin (samostatnou skupinu tvoří například cukr). V každé skupině je pak předepsaný požadovaný počet gramů potravin podle věku dítěte.

U většiny skupin je již nově i prostor k částečné úpravě, spodní limit u cukru byl nedávno zrušen. Ale i přesto se na některých školách kuchařkám vyčítá, že sladí málo. Vyhláška také vů-



bec neřeší kvalitu potravin a obsažená aditiva, a tak je stále možné dochucovat stravu dětí umělými sladidly nebo zvýrazňovači chuti. Jídelny, které chtějí nabízet zdravější stravu, mají naštěstí možnost vařit podle pravidel programu Zdravá školní jídelna (garantovaný Ministerstvem zdravotnictví ČR), který nabízí praktická doporučení, recepty a jídelníčky, jak v rámci povinné vyhlášky vařit co nejzdravěji,“ říká uznávaná odbornice na zdravou výživu Margit Slimáková.

Stále více rodičů chápe význam zdravé stravy. Učí svoje děti jíst zeleninu a ovoce, čerstvé potraviny, tvaroh, bílé jogurty a pít čistou vodu. A právě tyto rodiče také požadují, aby i školní jídelny podporovaly vyvážený jídelníček jejich dětí, zajímají se o skladbu stravy a mnohdy na jídelny, respekti-

ve školy, v tomto směru vyvíjejí tlak. Povinností a úkolem školních jídelen je tedy dbát na zdraví svých strávníků a zároveň dodržovat nastavené standardy. Jak si ale poradit v době inflace a nárůstu cen a nerezignovat na kvalitu? „O tom, zda zdrazit a o kolik, si rozhoduje každá škola a školní jídelna individuálně. Dochází k tomu vždy na základě velmi pečlivého propočtu. Tak, aby ekonomika školní jídelny nevykazovala ztrátu, je žádoucí, aby byla vyrovnaná. Myslíme, že se nemusíme obávat propadu kvality stravy na úkor zdrazování cen potravin. Současná vyhláška č. 107/2005 Sb. dává možnost školním jídelnám reagovat na ceny potravin na trhu tak, aby právě neutrpěla kvalita stravy,“ je přesvědčena Mgr. Věra Ondrová z Asociace školních jídelen České republiky.



FOTO: OLMOUČKÝ KRAJ

Olomoucký kraj podpořil zelené školy

Olomoucký kraj finančně podpořil zelené školy. To jsou ty, které se věnují environmentální výchově, ekologii a ochraně životního prostředí. Mezi osm škol, které mohou po dobu tří školních let užívat titul Zelená škola Olomouckého kraje, rozdělí celkem 150 tisíc korun. Do projektu se přihlásilo třidvacet zájemců.

„Cílem soutěže je motivovat děti a žáky k ochraně životního prostředí a rozvíjet jejich kompetence k environmentálně odpovědnému jednání,“ přiblížil Aleš Jakubec, krajský radní pro oblast školství.

Sedm vítězných škol získá finanční odměnu ve výši devatenáct tisíc korun a jedna škola, která se umístila v kategorii Základní škola na 2. místě, obdrží příspěvek ve výši sedmnáct tisíc korun. Mezi úspěšné soutěžící patří například gymnázium v Šumperku, které je současně i Ekoškola, mateřská školka ve Špičkách s certifikovanou přírodní zahradou nebo speciální škola v Jeseníku.

„Některé školy použijí peníze na koupi zahradního nářadí, další za ně uhradí pořízení pomůcek, které budou využívat při ekologické výchově. Každá škola dále obdrží sestavu ptačího krmítka, které následně poskládají sami žáci,“ dodal Martin Šmída, krajský radní pro oblast životního prostředí.

Slavnostní vyhlášení se uskutečnilo v úterý 14. listopadu a ve středu 15. listopadu ve Sluňákově – centru ekologických aktivit města Olomouce v Horce nad Moravou, a to v rámci krajské konference environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty. Ta byla určená pro ředitele a pedagogy základních a středních škol, středisek volného času a koordinátorům EVVO Olomouckého kraje.

Seznam Zelených škol 2023:

- Mateřská škola Špičky, příspěvková organizace
- Základní škola a Mateřská škola Smržice, příspěvková organizace
- Základní škola a Mateřská škola Olomouc, Dvorského 33, příspěvková organizace
- Základní škola Plumlov, okres Prostějov, příspěvková organizace
- Gymnázium, Šumperk, Masarykovo náměstí 8
- Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Šumperk, Kladská 2
- Střední škola zemědělská, Přerov, Osmek 47
- Základní škola a Mateřská škola Jeseník, Fučíkova 312

Přechází se ke zdravějším ovocným nápojům



FOTO: TROPICO

Cílem školních jídelen je poskytovat dětem vyváženou stravu a vhodné nápoje. Nabídka dodavatelů je pestrá, nicméně do hry při výběrovém řízení vstupuje celá řada činitelů, které je potřeba brát v potaz. Blíže nám situaci na trhu představila Kateřina Korgo, jednatelka společnosti Tropico catering s.r.o., která se mimo jiné specializuje na nápoje pro školy a veřejná stravovací zařízení.

TEXT: SIMONA PROCHÁZKOVÁ FOTO: TROPICO



Jaké jsou aktuální preference a požadavky na nápoje pro školní jídelny, jaká kritéria odběratelů sledují, co vyžadují, pokud jde o složení apod.?

U nápojů se vše odvíjí od aktuálních cen ostatních komodit na trhu. Když zdraží skokově maso, mléko, tak na nápoje příliš financí nezbyde. Je to komodita, která se dá lehce vyřadit z jídelníčku a nahradit obyčejným čajem nebo jen vodou. Každopádně trend je takový, že čím dál více preferují školy 100% ovocné šťávy bez aromatu, konzervantů a barviv. My máme v nabídce jen 100% ovocné šťávy a historicky jsme byli jediní na trhu. Teď ale, jak sleduji konkurenci, tak někteří od sirupů přecházejí k více procentním ovocným šťávám. I tlak ze strany ministerstva a veřejnosti na školy je velký, aby vařily co nejzdravěji.

Jaké novinky či inovace se objevily v tomto segmentu na trhu v poslední době?

Jak již jsem zmínila výše, hodně se pouští od nápojů obsahujících umělá barviva a přechází se ke zdravějším ovocným nápojům.

Jaká panuje situace na trhu v souvislosti se zvyšováním cen, projevuje se na poptávce aktuální inflace?

Pokud mohu hovořit za naši firmu, tak jsme stále na stejných i lepších číslech, co se obratu týká. Ale jde vidět, že objednávky jsou menší, ale na druhou stranu je jich třeba více. Že školy objednávají až podle toho, jak vyjdou s penězi, na poslední chvíli. Bohužel pro nás, máme větší náklady s dopravou a administrací. Ale díky bohu za každého malého zákazníka, ať jich je klidně pár tisíc.

Zkoušejí, dle vašich zkušeností a praxe, vedoucí ze školních jídelen rády i nové produkty, jsou nakloněni novinkám nebo spíše panuje konzervatismus a neochota ke změnám?

Na nové produkty se nás odběratelé ptají stále. Otázku „Máte něco nového“ slyšíme denně, ale ve finále si stejně objednají to stejné. U nás je výhodou, že máme v nabídce 20 druhů ovocných džusů, takže když jim třeba děti nechtějí pít Jahodu, vyzkouší v příští objednávce něco jiného a často obměňují druhy, aby to měli školáci pestré. Také záleží hodně na názvu produktu. A někdy vedoucí jídelen objednávají podle toho, co chutná jim. Takže když nemají rády červenou řepu, tak džus s řepou nechtějí. Přítom děti by ho pily určitě.



TROPICO

100% DŽUSY A PYRÉ

100% DŽUS

dokáže i zahřát

BEZ PŘIDANÉHO
CUKRU

DENNÍ DÁVKA
OVOCE A VITAMÍNŮ

BEZ
PASTERIZACE

JABLÍČKO



MALINA



HRUŠKA



PUNČ



teplý
džus



studený
džus



Tropico spol s.r.o. Olomučany 299, 679 03 Olomučany
+420 516 417 979 | www.tropico.cz | centrum@tropico.cz

f / @ tropiconapoje

Výživou ke zdraví

ProVeg Česko zorganizovalo první ročník konference Výživou ke zdraví o rostlinné výživě a zdravém životním stylu. Akce se konala na živo 4. listopadu v Praze i online, aby si nabitý program mohlo poslechnout co nejvíce lidí. Řečníci a řečnice se na tému rostlinného stravování podívali rozmanitě, jak skrze výživu, tak udržitelnost nebo psychologii.

Konferenci otevřela organizátorka a nutriční terapeutka ProVeg Česko, Mgr. Veronika Baťová: „Díky uvědomění vlastního podílu odpovědnosti na svém zdraví získáváme skvělou možnost vědomě se rozhodovat, co tedy pro své lepší zdraví uděláme.“

Dipl. Ing. Ivan Mach, CSc se v první přednášce zaměřil na to, jak stravování přizpůsobit pohybovým aktivitám. Navázala na něj PhDr. Iva Linda Maruščáková, psychologka a spoluzakladatelka Vegan Fighter, psychologička pro poradenskou praxi. Při vysvětlování toho, jak pracovat s vegan klientem a proč lidé nejedí zvířata, popsal obranné mechanismy, které lidé používají za účelem odstranění negativních emocí z vnitřního konfliktu.

Mgr. Lenka Fryčová, programová manažerka pro udržitelnost WWF Střední a východní Evropa, demonstrovala, proč je důležité jíst méně živočišných produktů kvůli planetě. „Potravinové systémy představují největší zátěž pro životní prostředí ve všech aspektech. Jedná se o obrovské využití půdy, vody, energie.“

Tomu, proč je behaviorální změna při stravování tak těžká a jak identifikovat bariéry při cestě ke zdravějšímu jídelníčku, se věnovala Bc. Dominika Benešová, výzkumnice v Green Dock.

Mgr. Patrik Šimko, Ph.D., specializovaný vědecký pracovník, přednášel o zdravé vitalitě mozku a o akcelarováném stárnutí mozku. Rostlinnou stravu nazval stravou dlouhověkosti. Doporučení, jak by měl zdravý rostlinný talíř vypadat, se věnovali Mgr. Dagmar Štruncová a MUDr. Hana Bowyer, z Physicians Association for Nutrition Czech Republic.



FOTO: ČESKÁ CHUŤOVKA

Nejchutnější české potraviny roku 2023

V rámci 15. ročníku soutěže o značku Dobrý tuzemský potravinářský výrobek Česká chuťovka 2023 a Dětská chuťovka 2023 uspělo celkem 39 českých firem. Slavnostním vyhlášení výsledků proběhlo v listopadu v Národním zemědělském muzeu v Praze, kde si zástupci vybraných společností převzali ocenění za nejchutnější potraviny vyrobené v České republice.

le Jalapeños MEXIKO od firmy MASO UZENINY POLIČKA A Brynzáky Láznicka od Knedlíků Láznicka.

Česká chuťovka si jako nezávislá iniciativa potravinářských odborníků vybudovala za 15 let své existence jedinečné postavení mezi uznávanými značkami kvality potravin vyrobených v České republice a mnozí výrobci se proto do soutěže opakovaně a rádi vrací. Vysoutěžená loga České chuťovky a Dětské chuťovky totiž zákazníkům srozumitelně sdělují, že dané potraviny jsou nejen vysoce kvalitní, ale především vynikají skvělou chutí, což je pro většinu spotřebitelů to nejdůležitější. Získaná ocenění Česká chuťovka a Dětská chuťovka tak pro úspěšné výrobce představují i velký marketingový potenciál v jejich komunikaci s potenciálními zákazníky. Výsledky letošní soutěže opět potvrdily, že ocenění čeští potravináři si zaslouží respekt a úctu, když v dnešní turbulentní době a ve značně nejistých ekonomických podmínkách dokáží nejen udržet vysokou kvalitu své produkce, ale přichází i s řadou zlepšení a inovací. Právem by si tak zasloužili i promyšlenější systémovou podporu ze strany vlády a příslušných institucí ve vytváření férových tržních podmínek, neboť potravinová bezpečnost by měla nepochybně patřit mezi současné nejvyšší priority.

(Josef Sléha)



Značkou ČESKÁ CHUŤOVKA 2023 se tak může nově pyšnit 140 výrobků a značkou DĚTSKÁ CHUŤOVKA 2023 pak dalších 17. Titulem Rytíř české chuti byl poctěn Petr Kosiner, jenž se jako šéfkuchař a tvůrce originálních receptur zasloužil o to, že společnost Knedlíky Láznicka „povýšila knedlíky na umění“ a její zákazníky oblíbené a vyhledávané výrobky tak získaly již desítky ocenění Česká a Dětská chuťovka.

Přítomní novináři pak ze všech letošních vítězných výrobků vybrali na místě dle nich tři úplně nejchutnější: Paštiku s brusinkami bez „Ěček“ z rodinného řeznictví Hudera a syn, RIB EYE STEAK s Chipot-



Magazine page titled 'MODERNÍ JÍDELNA' with various articles and images related to food and nutrition.



NEVÁHEJTE NÁS KONTAKTOVAT,
RÁDI VÁM PRODUKTY PŘEDSTAVÍME

SMYSLUPLNĚ VEGANSKÉ JÍDLO

UNIKÁT
NA TRHU

PRO Planetu

Koncept společnosti Semix, který usiluje o smysluplnou produkci potravin ve vztahu k lidskému zdraví a udržitelnosti pro planetu.

Vize se opírá o tyto tři zásadní pilíře:

1. PRO planetu
2. PRO zdraví
3. PRO udržitelný životní styl

Více o projektu na www.proplanetu.com

- Tato mletá alternativa masa nemá ve svém složení jediné éčko
- Vyberete si hned z několik oblíbených variant
- Budete velmi příjemně překvapeni skvělou chutí
- Příprava je velmi rychlá a jednoduchá, stačí směs smíchat dle návodu s olejem a vodou a máte hotovo

PRO Planetu

- Na bázi klíčených luštěnin
- Vysoký obsah bílkovin
- Rychlé a snadné na přípravu
- Možnost dodat i ve větším balení
- Nutričně a chuťově vyvážené



Semix Pluso, spol. s r.o. | Rybníčky 338, 747 81 Otice-Rybníčky | www.semix.cz | www.proplanetu.com
Email: pospiech@semix.cz | Tel.: +420 601 577 356

Vsadil jsem na poctivou kuchařinu a otevřenou komunikaci



Luděk Bíl jako šéfkuchař v moderně zrekonstruované kuchyni Nemocnice Hranice

S Luděkem Bílem se známe řadu let. Je to empatický člověk, co rozumí bravurně svému řemeslu, je komunikativní a dokáže v lidech probudit to nejlepší. Proto se mu podařilo v rámci gastronomických soutěží a svého letitého podnikání v Gastrocentrum Moravia odhalit pravé kuchařské talenty, které podporoval v jejich kariéře. Dá se říci, že se stal mentorem mladých lidí, co měli chuť na sobě dále pracovat. Společně jsme zavzpomínali na jeho začátky v oboru a zároveň nám představil stávající pracoviště.

TEXT: LUDĚK BÍL, JAROSLAVA CHUDÁ FOTO: ARCHIV LUĐKA BILA

Většinu života jsi podnikal v gastronomii a s nadšením pořádal kuchařské soutěže. Jaké jsou tvé nejsilnější vzpomínky z oboru?

Rád vzpomínám na svou první štaci po vyučení v přerovské nádražní restauraci, kde jsem v roce 1981 pracoval pod vedením šéfkuchaře Zdenka Eliáše. Přípravovali jsme jídlo na sporáku, kde se topilo ještě uhlím, mnohdy jsme vypadali spíš jako kotelníci než kuchaři. Tato škola mého kuchařského života se později promítla i do pořádání Mistrovství ČR kotlíkových gulášů. Během počátečních let jsem prošel hodně provozů a podniků s různým stravovacím zaměřením. Získal jsem mnoho zkušeností, ale v té době na mně bylo pohlíženo jako na fluktuanta. Sametovou revoluci jsem zažil na zotavovnách ROH v Beskydech. Když se v Rožnově pod Radhoštěm začaly vyrábět konvektomaty hledali majitelé firmy kuchaře na školení a předvádění svých výrobků. Nejprve jsem pro ně pracoval při zaměstnání na dohodu a v roce 1998 vzrostl obsah práce a já si vyřídil živnostenský list a přešel do podnikání. V rámci prezentací konvektomatů jsem se zúčastňoval různých výstav a předváděcích akcí doma i v zahraničí, kde jsem poznal řadu skvělých lidí a naše přátelství trvá dodnes. Mým největším podnikatelským počinem

“

Některé televizní kuchařské programy vzbuzují dojem, že špičkovým kuchařem se stane každý, kdo přijde z ulice.

To vrhá špatný dojem nejen na naše často naopak obtížné řemeslo, ale třeba také na učňovský dorost. Proč studovat tak dlouho, když je to tak jednoduché? Vzniká mylná veřejná představa, že gastronomie je snadná a zvládne ji levou zadní vlastně každý. Což dehonestuje celou řadu profesionálů.

bylo zřízení a provozování kuchařského studia v Přerově. Sál pro 100 lidí, včetně kuchyně vybavené nejmodernějšími technologiemi, byl prvním takovým zařízením na Moravě a druhým v České republice. Jelikož, to byl objekt sloužící nejen k prezentacím, ale také k prodeji a servisu gastronomických zařízení a vybavení, nazvali jsme ho spolu s manželou Šmidovými Gastrocentrum Moravia. Využití prostor

sloužilo k pořádání různých prezentací, seminářů a školení, ale také svateb, rodinných oslav, firemních akcí a cateringu. A nedílnou součástí Gastrocentra byly gastronomické soutěže. Nejznámější byla soutěž Moravský kuchař, kterého se tady uskutečnilo 13. ročníků a prošlo tady přes 150 soutěžících z několika zemí. V roce 2018 jsem se rozhodl ukončit mé podnikání v Přerově ze dvou důvodů. Prvním byl úbytek sil a také malý počet zájemců o práci v gastronomii, kteří by mi pomohli. Druhým a asi tím nejhlavnějším důvodem bylo následování mé manželky z Přerova do Rožnova pod Radhoštěm, kdy jsem vyměnil dlouho trvající profesní nonstop éru za osobní život.

Nyní působíš jako šéfkuchař v nemocniční jídelně, co tě vedlo k tomu přejít do zaměstnaneckého poměru?

V novém bydlišti jsem začal hledat zaměstnání na pozici kuchaře, myslel jsem si, že svoje zkušenosti budu schopen uplatnit v nějaké závodní kuchyni. Do restaurace už jsem si netroufal - 12 až 15 hodin na nohou už bych možná nedal, dvojité směny vyčerpávají a znemožňují optimální výkon. Po několika štacích mě oslovil ředitel Nemocnice Hranice Eduard Sohlich s tím, že by potřeboval zlepšit stravování lékařů a sester, zkrátka zvýšit úroveň tohoto benefitu pro zaměstnance. Zároveň byla v přípravě úplná rekonstrukce kuchyně, což byla pro mě výzva. Kdo by si nechal uniknout příležitost zrealizovat si kuchyň podle svých představ a následně v ní realizovat své kuchařské dovednosti?

Bylo potřeba nějakých reorganizačních změn?

Nejprve jsem pracoval jako řádový kuchař a učil se zákonitosti dietní stravy, a přitom připravoval i jídlo do závodní jídelny, kde se tehdy vařilo cca 80 obědů. Po odchodu stávajícího šéfkuchaře do důchodu jsem byl okolnostmi donucen vzít i tuto funkci. Začal jsem pomalu pronikat do nemocniční stravy a závodního stravování, které jsem postupně přetvářel do podoby současných nových trendů. Samozřejmě, že to byla změna i pro stávající personál kuchyně, naštěstí jsem měl pro zavádění „všech novot“ podporu vedoucí kuchyně. Společně jsme začali, i díky novým technologiím, připravovat zajímavá a kvalitnější jídla. Zaměstnanci nyní mají výběr ze dvou jídel, většinou jedno vaříme i pro pacienty, a druhé děláme jako výběr nějakou specialitu. V současné době jsme už na 150 obědech v závodní jídelně, což mne samozřejmě těší.

Mohl bys nám blíže představit tvé modernizované pracoviště?

Pracujeme na ranní směny sedm dní v týdnu. Pro nemocnici připravujeme snídaně, obědy, večere ve všech možných dietách. Pro závodní kuchyni chystáme 150 - 160 jídel včetně polévky a někdy i dezertu. Jak jsem již dříve předeslal, kuchyně je po úplné rekonstrukci. Máme zde dva konvektomaty 2011, dvě multifunkční pánve (jednu o obsahu 100l a druhou 2x 25l), kotle, plynové sporáky na přípravu diet, šoker, vákuovačku a různé roboty. Protože jídelna není součástí kuchyně a jídlo musíme dovážet, máme na udržování a dovařování konvektomat 1011 a ohřívací vany. Díky tomu jsme schopni po dobu výdeje jídla, což jsou dvě a půl hodiny, zachovat jeho kvalitu i požadovanou teplotu.



S Pavlem Býčkem na gulášových slavnostech ve Frenštátě pod Radhoštěm



S Jakubem Sedláčkem na soutěži v Polsku



Asociace kuchařů a cukrářů udělila panu Bilovi zlatou medaili Magdaleny Dobromily Rettigové

Často slyšíme, že nemocniční strava je katastrofální. Jak jsou zaměstnanci a pacienti spojeni s vaší nabídkou?

Sto lidí, sto chutí. Já se vždy snažím vařit tak, aby mě práce těšila a nemusel se nestydět pokrmy vydat našim strážníkům osobně. Z počátku, když jsem zde byl nováčkem, jsem zaznamenával kritiku nad nabídkou i kvalitou jídla. Začal jsem tedy kromě poctivého vaření také cíleně chodit na výdej stravy, abych získával zpětnou vazbu strážníků. Evidoval jsem jejich připomínky, reakce a sestavoval denní report spokojenosti odběratelů. Což se vyplatilo, protože jsme začali od pacientů dostávat četná poděkování za vynikající jídla.

Kdo si v oboru zaslouží tvůj obdiv?

Nejvíce si vážím férových a poctivých lidí a neplatí to pouze pro náš obor. Mohl bych tady vypsát řadu jmen osobností, které mne ovlivnily a pomohly v profesním růstu. Asi nejvíce kladně hodnotím spolupráci s Jakubem Sedláčkem, se kterým jsme společně založili Severomoravskou pobočku AKC, zrealizovali řadu akcí, a tím přitáhli mnoho zájemců o kuchařskou profesi. Obdiv jsem měl také k mistru kuchaři Ladislavu Nodlovi a jsem rád, že jsem se s ním mohl profesně setkávat hlavně během soutěže Moravský kuchař, kde jsem obdivoval jeho vitalitu a výdrž předávat zkušenosti z řemesla i přes jeho pokročilý věk.

Čím pohostíš svého syna Pavla Býčka, který provozuje úspěšnou restauraci The Eatery v pražských Holešovicích?

Můj získaný syn Pavel Býček je odchovanec Mi-

chelinských restaurací v Londýně. Prošel Galvin at Windows, učil se a pracoval u Pierre Koffmanna – francouzské legendy a držitele 3 Michelinových star, pracovně se dotkl i Kodaňské Noma – tehdy hodnocené jako nejlepší restaurace světa. A to je level, který nelze jen „napodobovat“, ten musíš mít osvojený, dokonale znát jeho postupy, zákonitosti, principy, ale také to vyžaduje znalost světových trendů. Nestačí jen používat špičkové suroviny a moderní technologie. Pavel je vizionář a tvůrce vlastních receptů, které ve výsledku přináší luxusní chutě. Také proto je fine dining bistro The Eatery tak úspěšné.

Já jsem švec, který se drží svého kopyta, takže klidně navarím svíčkovou nebo segedínský guláš, ale tak, aby to bylo chuťově vymazlené. Do Pavlových příjezdů domů ještě vstupuje faktor návštěvy babiček – a ty vnukovi rády podstojí. A patřičně dohlédnou na to, aby odcházel „valašskou stravou naplněn“. Pavel často konstatuje, že má co dělat, aby ustál rodinnou pohostinnost a k tomu zvládl občasně vytipované návštěvy zdejších restaurací.

Jak hodnotíš českou gastronomickou scénu?

Faktem je, že když jsem byl aktivní ve svém studiu, byl jsem více v obraze. Dneska sleduji, co se děje v gastronomii spíše přes media a různé gastronomické weby. Nejdříve jsem byl nadšený, že je naše profese propagovaná v televizi, např. v pořadech MasterChef Česko či Peče celá země. S odstupem času mám pocit, že to naší profesi naopak škodí. Dnes je každý host, co přijde do restaurace, mistr ve vaření a může poučovat a kritizovat člověka, který vaří dlou-

há léta. Také pořad MasterChef Česko vzbuzuje dojem, že špičkovým kuchařem se stane každý, kdo přijde z ulice – stačí být absolvent kurzů nebo nadšený domácí amatér. To vrhá špatný dojem nejen na naše často naopak obtížné řemeslo, ale třeba také na učňovský dorost. Proč studovat tak dlouho, když je to tak jednoduché? Vzniká mylná veřejná představa, že gastronomie je snadná a zvládně ji levou zadní vlastní každý, což dehonestuje celou řadu profesionálů. Vážím si michelinských restaurací a je fajn, že v Česku takové podniky jsou. V mém kuchařském studiu začínali kluci, kteří dnes pracují v top restauracích. Pavel Býček má svou restauraci The Eatery, která získala Biba v Michelinském průvodci a Tomáš Kuban dělá šéfkuchaře v michelinském Fieldu u Radka Kašpárka. Ze současné situace v gastronomii je mi ale také trochu smutno. Nedostatek personálu, zvyšování cen energií a vstupních surovin je velkou překážkou v podnikání.

Co bys vzkázal začínajícím kuchařům?

Když jsem se šel učit na kuchaře bylo toto řemeslo předurčeno pro děvčata, kluci se automaticky šli učit na obory do těžkého průmyslu jako soustružník či zedník. Pro kluky byl tento obor výběrový, v ročníku se mohli učit maximálně 4 kuchaři a zbytek byly kuchařky. Nikdy nazepamenu na slova naší hlavní mistrové z prvního ročníku: „Mějte na vědomí, že jste se šli učit do oboru služeb, a slovo služby je odvozeno od slova sloužit, takže počítejte s tím, že celý život budete sloužit lidem“. Musím jí dát za pravdu - kuchařina je dřina a zůstane u ní jen ten, pro koho je to srdcová záležitost.

Kdo je Luděk Bil?



Luděk je srdcem gastronom par excellence! Je to kamarád, na kterého jsem se mohl vždy spolehnout v rámci naší letité spolupráce. Nebýt jeho, nedostal bych se v gastronomii tak daleko! Domnívám se, že udělal správný krok směrem k účelovému stravování, kde efektivně zúročí svou praxi. Věřím, že o něm ještě uslyšíme!

Jakup Sedláček, spolumajitel PROMOS trading, spol. s r.o.



Super kamarád a odborník na gastronomii. Je to jednoduše „super muž“. Za ta desetiletí, co se známe, mi často pomáhal jako učitelce při odborné výuce ve škole. Také byl nápomocen na odborných seminářích pobočky AKC ČR Šumava. Dokáže vykouzlit příjemnou a vstřícnou atmosféru. Už nyní se těším na další spolupráci.

Miroslava Pítrová, AKC ČR pobočka Šumava



„Ať děláš cokoli, dělej to jak nejlépe dovedeš,“ nejlepší rada jakou mi kdy Luděk mohl dát! Děkuji Ti za to.

Pavel Býček, spolumajitel The Eatery s.r.o.

Vliv stravování na kvalitu života člověka je zásadní



48% Čechů podle údajů Eurostatu uvedlo, že denně nesní ani jednu porci ovoce nebo zeleniny. Pouze necelých 8% sní doporučených 5 a více porcí ovoce a zeleniny. Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity a celkově má rizikové stravovací návyky více než pětina populace.

TEXT: STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV FOTO: PIXABAY

„Dostupné údaje ukazují, že systematicky narůstá počet obézních lidí. Je potřeba neustále zdůrazňovat to, že každý z nás by měl pečovat o své zdraví, zdravě jíst, dostatečně se hýbat, vyhýbat se alkoholu a drogám. Jsou to věci, které už většina lidí slyšela, ale málo kdo těchto rad dbá. Klíčové je své zdraví vědomě udržovat a nepoškozovat si ho,“ zdůrazňuje ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA.

Na zdravotní problémy si mnozí zakládají už od dětství

Problém se týká už i dětí. Podíl chlapců s normální vahou se v Česku za zhruba 30 let snížil z přibližně tří čtvrtin dětské populace jen na zhruba polovinu, dívek s normální vahou ubylo asi o 12 procent. Podíl dětí s nadváhou a obezitou narůstá každým rokem. Klade si, logicky, otázku proč tomu tak je. Základy výživových doporučení se za desetiletí příliš nemění. Žádoucí je vysoký příjem rostlinné stravy (ovoce, zelenina, ořechy a semena, kvalitní rostlinné oleje), omezený příjem zdrojů nasycených tuků (zpracovaného masa, červeného masa) a k tomu platí potřeba cvičit, nekouřit, chodit na pravidelné prohlídky.

„Například příjem červeného a především zpracovaného masa je prokazatelně spjat s rizikem rozvoje nádorů střev, a to už od hranice konzumace 50g zpracovaného masa na den. Zpracované masné produkty, jakými jsou třeba tolik oblíbené uzeniny, bývají také významným zdrojem soli. Červené maso je současně i zdrojem bílkovin, železa, zinku nebo vitamínu B12, ale prokázaná negativa vysoké konzumace významně převyšují její benefity. Na jídelníčku by tak kvalitní červené maso mělo být spíše svátečné. Cestou ke zdravějšímu organismu mohou být jiné zdroje bílkovin, zejména ryby nebo luštěniny a méně zpracované produkty z nich, jako tofu či tempeh. Na popularitě získávají ale i moderní alternativy jako hmyz nebo rostlinné náhražky masa. Zejména druhá skupina může být pro spotřebitele lákavá, protože velmi věrně napodobuje chuť i strukturu masa. Není tak z jejich pohledu nutné měnit kulinářské návyky, ale jen využívat rostoucí nabídku alternativ,“ uvádí konkrétní příklady doktorka Eliška Selinger.

Vysoce průmyslově zpracované potraviny je třeba si dobře vybírat
„Bohužel, mnoho z alternativních pro-

duktů napodobuje pouze chuť masové předlohy, výrobci ale nevěnují vždy dostatečnou pozornost jejich nutriční kvalitě, například obsahu železa nebo vitamínu B12,“ upozorňuje dále doktorka Selinger a připomíná tak, že i u alternativ je vhodné si jako zákazník pečlivě vybírat.

Stravovací návyky se budují už od malička

„Základem pro celoživotní zdravé stravování jsou vybudované správné stravovací návyky už od dětství. I proto nyní team odborníků Státního zdravotního ústavu pracuje na reformě školního stravování, aby naše děti už od dětství dostávaly ve školách nabídku nutričně vyvážených, zdravých a chutných jídel. Aby se učily, že jíst zeleninu, luštěniny a ovoce je normální a pamatovaly si, že taková jídla mohou i moc dobře chutnat. Pro mnoho dětí je školní oběd jediným teplým jídelm za den. Víme, že musíme pomoci takovou změnou rodinám, aby společné úsilí vedlo k celkové úpravě stravovacích návyků už od dětství,“ připomíná důležitý projekt odbornice SZÚ Mgr. Alexandra Košťálová, která se projekty „Máme to na talíři“ a „Zdravá školní jídelna“ zabývá už několik

let a problematice stravování se věnuje celou svou profesní kariérou.

„Aktuálně je dokončena Metodika poskytování dietní stravy v rámci školního stravování, která je od října pilotně testována na vybraných školách. Začínáme rekonstruovat spotřební koš, aby odpovídal požadavkům soudobých znalostí o vlivu výživy na zdraví, a aby se v něm promítly požadované nároky na potraviny.

Také připravujeme Tržiště dobrých příkladů ze školních jídel, což je diskusní panel na všechna témata, která ve školním stravování rezonují a nabídneme příklady možných řešení a cest jak se lépe s problémem vypořádat,“ doplňuje Alexandra Košťálová.

„Stále se tedy vše vrací k základům, jako je příprava stravy z čerstvých surovin, dostatek pohybu a také k faktu, že starost o vlastní zdraví je především věcí každého z nás. Je třeba, aby se zdravému životnímu stylu věnovali rodiče a vedli k němu děti už od malička, a aby v této snaze nacházeli oporu i ve školách. Aby i firmy kladly důraz na péči o zdraví svých zaměstnanců. Existují stovky či tisíce návodů a doporučení pro zdravý životní styl. Tím nejdůležitějším klíčem ke zlepšení ale zůstává zájem každého z nás neignorovat tato doporučení a starat se co nejlépe o své zdraví. I my v SZÚ usilujeme o to, aby se vědomá péče o vlastní zdraví stala trvalou a samozřejmou součástí našich životů. Taková celospolečenská změna je vždy úkolem na dlouhá léta, ale věřím, že jsme na dobré cestě,“ uzavírá ředitelka SZÚ a lékařka Barbora Macková.

“

Team odborníků Státního zdravotního ústavu pracuje na reformě školního stravování, aby děti už od dětství dostávaly ve školách nabídku nutričně vyvážených, zdravých a chutných jídel. Aby se učily, že jíst zeleninu, luštěniny a ovoce je normální a pamatovaly si, že taková jídla mohou i moc dobře chutnat.

3M VODNÍ FILTRY

filtry, na které se můžete
spolehnout

- Čistý průzračný led bez bakterií
- Stabilní kvalita a chuť kávy
- Bohatá pěna, silná chuť a aroma espressa
- Jiskřivý vzhled perlivého nápoje
- Lahodná, plná, výrazná chuť čaje
- Zvýšená spolehlivosti food servis zařízení



ČISTÁ VODA

žádné nečistoty
ani vodní kámen

- BEZPEČNÁ - 99,99% redukce bakterií
- CHUTNÁ - žádný chlór, žádné pachy
- OPTIMÁLNÍ - kontrola redukce tvrdosti vody
- SPOLEHLIVÁ - ochrana vašeho zařízení
- KVALITNÍ - led, čaj, káva, espressa, sodovka
- SNADNÁ - instalace a výměna filtrů



3M Science.
Applied to Life.™

TO NEJLEPŠÍ ŘEŠENÍ PRO:

- Výrobníky ledu
- Kávovary
- Konvektomaty
- Nápojové automaty
- Výrobníky sodovky
- Post mixy

VŽDY VE 100% KONDICI,
PRO VAŠE SPOKOJENÉ
ZÁKAZNÍKY

www.CUNO.cz
www.VODNIFILTRY.cz





FOTO: SAMPHOTO

Brambory a jejich přínos pro náš organismus

Brambory představují pro českou kuchyni nepostradatelnou surovinu, ať už se jedná o přílohu či základ řady oblíbených pokrmů. Věděli jste však, že brambory jsou také velmi zdravé, a dokonce dietní?

Pod pojmem „česká kuchyně“ si nejčastěji představíme knedlíky, omáčky, husté polévky či pečené maso. Velkou roli v české kuchyni hrají také brambory, které jsou nejčastěji připravovanou přílohou v gastro podnicích, jak ukázal nedávný průzkum. velkoobchodu makro ČR. Brambory představují zdravou surovinu plnou vitaminů a minerálních látek, která za první republiky představovala základ jídelníčku nejchudších, ale byla také součástí špičkových kuchyní luxusních restaurací. Brambory mají protizánětlivý účinek, pozitivně ovlivňují naše srdce, cévy, ale i zdraví střev a rozvoj mikrobiomu. Také snižují krevní tlak. Výčet zdravotních benefitů brambor by díky jejich skvělému složení mohl pokračovat dále. „Brambory jsou zdrojem energie a řady důležitých živin, jako jsou například sacharidy a plnohodnotné bílkoviny, vláknina, vitamin C, vitaminy skupiny B a minerální látky, zejména draslík. Navíc jsou bezlepkové a se zanedbatelným množstvím tuku. Měly by proto být základem každého zdravého jídelníčku,“ vysvětluje vysokoškolská profesorka, předsedkyně České potravinářské společnosti ČSVTS, členka správní rady Společnosti pro výživu a šéfredaktorka časopisu Výživa a potraviny Jana Dostálová.

Pozor si dejte na správné skladování, během kterého dochází k určitým nutričním ztrátám. Z toho důvodu je vhodné skladovat brambory na chladném, tmavém a suchém místě. Pro skladování jsou vhodné pouze pozdní konzumní brambory, rané brambory jsou určeny k přímé spotřebě.

Chcete zhubnout? Zařaďte brambory do svého jídelníčku

Přestože v tuzemsku stále slyšíme názory o nevhodnosti brambor právě z toho důvodu, že obsahují škrob a jsou tučné, opak je pravdou. Porce vařených brambor obsahuje mnohem méně kalorií než rýže, těstoviny či pečivo. Navíc díky přítomnosti kvalitních rostlinných bílkovin s mimořádným složením aminokyselin vás zasytí na dlouhou dobu. Přítomnosti škrobu se nemusíte obávat, je to jen určitá forma sacharidu, která dodává našemu tělu potřebnou energii. „Po uvaření brambory rychle zchladte. Dojde tím k přeměně části škrobu na rezistentní, který poté funguje jako vláknina. Ta posiluje zdravý střev, snižuje glykemický index, a tím pomáhá v boji s obezitou,“ radí místopředseda Českého bramborářského svazu Vlastimil Rasocho.

Podzimní Sběrka potravin vynesla rekordních 624 tun zboží



FOTO: SOCR ČR

V podzimním kole celorepublikové Sběrky potravin se vybralo ve 2 051 prodejnách 562 tun potravin, z nichž lze připravit až 1 124 000 porcí jídla. Zákazníci rovněž přispěli 62 tunami základní drogerie a hygienických potřeb, které potravinové banky lidem v nouzi také poskytují.

„Potravinové banky zažívají enormní poptávku po pomoci a jejich sociální role je stále důležitější. Z našich statistik vyplývá, že počet lidí v nouzi průběžně narůstá. V současné době se pod hranici chudoby nachází až 15 procent všech obyvatel České republiky a tito lidé mají problémy s pokrytím svých životních nákladů,“ uvedl Aleš Slaviček, předseda České federace potravinových bank, a dodal: „Musím velmi poděkovat všem dárcům. Ti totiž jasně prokázali, že jim není lhostejný osud druhých, kteří se ocitli v těžké životní situaci.“

Z výsledků exkluzivního průzkumu agentury Ipsos mimo jiné vyplynulo, že o Sběrce potravin panuje v české populaci vysoká míra povědomí, konkrétně ji má 9 z 10 lidí. Ochota zapojit se do sbírky pak roste se vzděláním a nejvíce lidí plánovalo účast v ní formou osobního darování, častěji to jsou ženy. Pokud jde o povědomí o potravinových bankách, tak podíl lidí, kteří neznají potravinové banky, v čase postupně klesá. Aktivita Sběrky potravin a potravinových bank jsou obecně oceňovány. Plýtvání potravinami je v Česku stále vnímáno jako velký problém a potravinové banky lidé považují za vhodný způsob, jak plýtvání zamezit.

Sběrka potravin je jednou z největších materiálních charitativních akcí v České republice a jsou do ní po celé zemi zapojeny tisíce lidí z řad dobrovolníků, zaměstnanců prodejen a neziskových organizací. Darované zboží se nyní převezde do skladů potravinových bank, odkud se následně bude distribuovat přes jednotlivé charitativní organizace i města a obce všem potřebným. Cesta pomoci je tak krátká

a na místo určené se dary dostanou ve chvíli, kdy budou potřeba.

„Jsem moc rád, že jsme v letošním podzimním kole sbírky překonali hranici 2 000 zapojených prodejen. Ještě v roce 2019 se potraviny sbíraly jen na 750 prodejnách, ale díky zapojení tisíců dobrovolníků z řad zaměstnanců obchodů i díky zapojení všech tří velkých sítí drogerií každý rok počet zapojených obchodů roste – a díky tomu roste i objem darovaných potravin,“ sdělil Tomáš Prouza, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR, a doplnil: „Velmi děkuji všem zaměstnancům obchodů, kteří jako dobrovolníci přispěli ke zdárnému průběhu sbírky. Spolupráce mezi obchodními řetězci a potravinovými bankami funguje velmi dobře a každým rokem se nám daří systém darování zboží posilovat. Sběrka potravin, průběžné darování potravin během celého roku ze strany řetězců a činnost potravinových bank představují významný pilíř pomoci všem potřebným.“

Pomoc ve Sběrce potravin je zaměřena zejména na seniory, rodiny v krizi, rodiče samoživitele, pěstounské rodiny, hendikepované občany či lidi bez domova a pokrývá celou Českou republiku.

„Potravinové banky jsou moje dlouhodobá srdeční záležitost. V této nelehké době se musíme ještě více zaměřit na pomoc všem lidem, kteří se ocitli v tíživé životní situaci. Proto je také klíčová i dlouhodobá podpora potravinových bank a jejich spolupráce s městy a obcemi. Osobně mě velice těší solidarita mezi lidmi v tyto dny. Mám rovněž radost z toho, že se letos ve spolupráci s MPSV rozběhl projekt potravinových výdejen, které pomoc zajistí i tam, kde dosud dostupná nebyla,“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka. K myšlence pomoci lidem v nouzi se letos přihlásily obchodní řetězce Albert, Billa, COOP, Globus, Kaufland, Lidl, MAKRO, Penny Market, Tesco a síť drogerií dm drogerie markt, ROSSMANN a Teta drogerie, pilotně se zapojily i prodejny IKEA.