

Co nového přinesl starý rok

A jaký bude ten nový s jedenáctkou na konci letopočtu?

Dovolím si tvrdit, že právě uplynulý rok 2010 byl pro školní stravování v mnohém úspěšný. Dokonce se zdá, že se karta začíná obracet a školní jídelny získávají lepší kredit. Z čeho tak můžeme soudit?

Především z neklesajícího zájmu o služby poskytované nejen dětem, žákům, studentům a pracovníkům škol, ale i pravidelným klientům z řad veřejnosti. Mediální pozornost, pokud si chce vzít školní stravování na mušku, se v posledním období věnuje spíše dobám minulým. Kolem dokola se opakuje přihlouplé klišé o UHO, zapáchajících podnosech atd. Školní stravování, jako všechno v dobách plánovaného hospodářství bylo takové, jaké mohlo být.

Pověst školního stravování značně zlepšily soutěže „O nejlepší školní jídelnu Moravy“ a „Nejlepší školní oběd“. Prvně jmenovaná proběhla v Brně, druhá jako celostátní v Praze. Obě za neobyčejného zájmu médií a obě s velkým úspěchem. Zájmu a především uznání, které se nejen soutěžím, ale nově i kvalitě současného školního stravování dostalo, mimo jiné posloužila také účast známých televizních kuchařů a gastronomických znalců – „kluků“ Ondřeje a Filipa.

Patrně řada našich čtenářů měla možnost sledovat 11. listopadu m. r. v Radiožurnálu Praha 2 téma dne „Školní stravování – jaké je?“ A v odpolední Kávě o čtvrté vyjádření odborníků i přímých účastníků školního stravování z dob minulých i současných. Většina příspěvků z řad veřejnosti vyzněla kladně, občas se ozvalo: mlékovou polévku nemám rád, špenát nejím, fazolky mi nechutnaly Jen několik příspěvků přineslo naprosté odsouzení – nechutnalo mi tam.

Dnes budeme těžko hledat příčinu, proč někomu v konkrétní školní jídelně nechutnalo vůbec nic. Nemuselo to nutně být neumětelství kuchařek, ale třeba jejich zamračené tváře, prostředí jídelny (ty vznikaly často ve zcela nevhodných prostorách), návyk na několik málo pokrmů z domova, často také předsudek – nemůže to tam být dobré!

Co si tedy odneseme do nového roku? Poznání, že musíme dát o sobě vědět, protože svoji práci umíme a děláme dobře. Soutěže jsou k tomu vynikající příležitostí, ale nejsou jedinou cestou – máme přece regionální tisk a rozhlas, internet k informaci rodičů, zvláštní akce pro strávníky, leckde výbornou spolupráci se školou – další doplňte sami. Díky a obdiv patří pí Packové z Brna a pí Strosserové z Prahy. Bez jejich nadšení, elánu a nezměrného úsilí by soutěže nikdy neproběhly a školní stravování by se dál krčilo někde na okraji zájmu a uznání.

Hodně zdaru v novém roce!

Redakce

OBSAH

Co nového přinesl starý rok.....	1
Zelenina, zelenina	2
Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje	4
Soutěž o nejlepší školní oběd – finále.....	6
Nejlepší oběd - několik postřehů také mimo soutěž.....	10
Kyselé okurky pro děti? Proč ne.....	11
Fast Food slaví narozeniny	13
Chcete si vyzkoušet vítězné menu u Vás v kuchyni? Tady jsou recepty!.....	14

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 1/2011

leden • únor

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Bc. Alenou Strosserovou. Členové: MUDr. Miroslava Adamcová, Ing. Jarmila Blatná, CSc., Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, Mgr. V. Neklapilová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



Zelenina, zelenina

Prof. Karel Kopec

Stále se o tom mluví a píše – jíme málo zeleniny, mělo by se začít od kolébky a od školního stravování. A stále se nedaří zvyšovat oblibu této skupiny potravinových zdrojů, která obsahuje desítky nezbytných živin.

Přivést spotřebitele k vyšší spotřebě zeleniny znamená nejen přesvědčit ho o její nevyhnutelnosti, ale o tom, že zelenina je chutná. Mnoho v tom znamená její příprava. Zelenina byla vždy do značné míry záležitostí labužnické kuchyně. Dvě světové války, kdy se zelenina stala náhražkou masa a ne jeho doplňkem, přispěly k poklesu její prestiže. A přece žádná potravinová skupina se nevyznačuje takovou rozmanitostí a lahodností chuti, vůně, barvy, tvaru a textury jako právě zelenina. Současná stoupající poptávka po lahůdkových druzích zeleniny ukazuje, že názory na zeleninu se začínají příznivě měnit.

Poznatkem novější doby je také, že naše strava je málo pestrá; těží jen z několika málo rostlinných a živočišných surovin. A při tom náš prapředek nám odkázal genetické uzpůsobení na příjem potravy se stovkami různých složek, které nezbytně potřebuje pro tvorbu svého těla, včetně zažívacího systému. Proto se dnes doporučuje omezit potraviny s vysokým obsahem energie a rozšířit spotřebu zeleniny, ovoce a netučného masa, zvláště ryb.

Teprve kombinace a úprava zeleniny s masem a dalšími potravinovými zdroji, zejména s libovým masem nebo masem ryb dodá tělu všechny potřebné látky. Umožní též vynikající kombinace chuti a vůně a zvyšuje přitažlivost hotového pokrmu. Prosazování jednostranných bezmasých jídel ve školním stravování může mít spíše negativní účinek namísto získávání obliby. V desítkách receptů na kulinařní úpravu zeleniny, zveřejňovaných na internetu, lze najít vzpomínky na kdysi jednotvárné a chuťově nevalné úpravy zeleniny ve školních jídelnách (červená řepa, špenát aj.). Spolehlivější propagací je využití vzájemného chuťového ovlivňování zeleniny, masa a dalších potravin.

Je dobře si uvědomit, že každý druh zeleniny může být připraven mnoha atraktivními způsoby. Rozmanité receptury mohou podstatně změnit chuťovou jakost.

Dobrym příkladem jsou výživově plnohodnotná tradiční národní a krajová jídla, připravovaná společně ze zeleniny, masa a dalších ingrediencí. Jejich recepty se předávaly a postupně zdokonalovaly po celé generace. Dnes opět získávají pozornost svou chuťovou harmonií i vědecky dokumentovanou výživovou hodnotou. Jak je patrné z přehledu hlavních regionálních jídel v tabulce 1, vždy je základem zelenina, někdy s masem a široká paleta bylinek, koření a dalších doplňků.

Tak by bylo možno pokračovat dále. Jde o úpravy někdy pracnější, které však významně přispívají ke zpestření jídelníčku při zachování výživové hodno-

ty a zvyšují výrazně smyslový požitek z jídla. V současnosti jsou protívahou globalizovaných univerzálních jídelníčků. Využívá se v nich řada zeleninových druhů, které jsou právě sezónní. Většinou jde současně o cenově dostupné druhy; vždyť byly většinou stravou chudých. Jejich principy je možné se inspirovat i ve školním stravování.

Dlouhou zkušeností se u různých národů vytvořily kombinace, ve kterých se využívá vzájemného zvýrazňování, zesilování nebo i násobení chuti (synergie).

Kombinování chutnosti

Dnes se rozvíjí výzkum sensorických vlastností různých kombinací potravinových zdrojů (food pairing), který může také přispět ke zvýšení přitažlivosti a obliby zeleniny i ve školním stravování. Tak např. bylo zjištěno, že s chřestem či vodnicí lze dobře kombinovat mák. S paprikou, česnekem, nebo rajčaty dává dobrou chuťovou kombinaci šunka. Mrkev se snáší dobře s ovocem, zvláště pomeranči, nebo též s čokoládou. Chuť mrkve se zvýrazní máslem, tvrdým sýrem, kefirem, šunkou, nebo zlepši bylinkami, natovou zeleninou, bergamotem, muškátovým květem. Zvýrazňování chuti se dosáhne lépe pečením než prostým vařením. Také společná tepelná úprava dvou či více surovin, jejichž chuť se vzájemně zesiluje, přispívá ke zlepšení celkové chutnosti. Jde jak o spolupůsobení různých druhů zelenin, tak o synergii zeleniny a živočišných produktů. Nevhodné



Bigoš	Polsko	Pokrm připravený z hlávkového a kysaného zelí, masa, uzeniny a dochucený smaženou cibulkou na slanině.
Boršč	Rusko	Vydatná polévka z více druhů masa, červené řepy, zelí, cibule a kořenové zeleniny, podávaná se smetanou.
Dolma	Orient	Zelné závitky s masovou náplní.
Džuveč	Bulharsko	Zapečené střídavě uložené vrstvy nakrájeného dušeného vepřového nebo skopového masa, několika druhů zeleniny, rýže a brambor, pokryté plátkou slaniny.
Gaspačo	Andalusie	Původně polévka z rajčat, papriky, cibule, česneku a máčeného chleba, dnes také speciální pomazánka na chuťovky, připravená rozmixováním česneku, kmínu, soli a pepře za postupného přidávání oleje, až vznikne směs hustá jako majonéza. Podává se na čtverečkách černého chleba, ozdobeného rajčatovým protlakem, cibulkou a kouskem papriky.
Gemüseintopf	Německo	Pokrm z masa a různých druhů zeleniny.
Guláš	Maďarsko	Hustá, vydatná polévka ze základu smažené cibule a dušeného, vařeného hovězího i jiného masa s množstvím variabilních přísad (rajčata, česnek, paprika, fazolka, koření). I v současnosti vznikají nové varianty tohoto jídla.
Harula	Slovensko	Nahrubo nastrohané brambory, tykev, mrkev, jemně nakrájená cibule, česnek, kousky pečeného masa, okořeněné a zapečené, případně pokladené plátkou rajčat, posypané strouhaným sýrem a dopečené.
Jardinier	Francie	Maso obložené několika druhy zeleniny.
Musaka	Řecko	Pokrm z mletého masa, podušeného na cibulce, smíchaného s nakrájenými rajčaty, paprikami, pórem a zapečeného.
Okroška	Kavkaz	Polévka z kefiru, směsi zeleniny a šunky.
Pappa al pomodoro	Itálie	Hustá polévka speciálním způsobem připravená z pečených rajčat, na oleji opraženého chleba, česneku, bazalky a ochucená.
Pasta aiscutta	Itálie	Těstoviny podávané s kečupem a masovou směsí nebo zapékané se zeleninou a masem.
Ratatouille	Francie	Na cibulce a česneku dušené různé druhy zeleniny, jako paprika, cukety, baklažán, okořeněné majoránkou, bazalkou bobkovým listem, tymiánem.
Tsatsiki	Řecko	Jogurtová omáčka z ovčího nebo koziho mléka s okurkou, česnekem a bylinkami (petrželka, kopr, někdy máta), všestranně použitelná.
Vepřová, knedlík, zelí	Česko	Vyvážená, energeticky vydatná kombinace základních živin z masa a příkrmu (bílkoviny, tuky, škroby) a esenciálních mikroživin ze zelí (vitamíny, minerální, ochranné látky).

a zbytečné je ve školním stravování zvýrazňování chuti glutamátem.

Podrobně jsou již stanoveny kombinace pro desítky potravin. Nové přitažlivé kombinace mohou zpestřit sensorické vjemy, zlepšit typičnost a harmoničnost chuti pokrmu.

Zvýrazňování chutnosti

Při kulinárním zpracování se chuť zvýrazňuje přidáním zvýrazňovačů chuti nebo přidáním jiných potravin, které obsahují zvýrazňující složky. Usměrnují chuť potravin, bohatých na bílkoviny nebo zvýrazňují sladkost a slanost; zmírňují hořkost. Běžně známá je úprava glutamátem. Využívají se však též zvýrazňovače (aktivátory, potenciátory) chuti, sloučeniny, které samy o sobě nemají vlastní chuť a vůni, ale mohou měnit vnímání intenzity nebo kvality chutí způsobené jinou látkou.

Jsou přítomné např. v hovězím a rybím masu (až 2 g.kg⁻¹), v sýrech a v řadě zelenin (rajčata, hrášek, cukrová kukuřice, brokolice, zelí, celer, petržel, feferony, česnek aj.). Zelenina je využívána zpravidla k ochucování slaných jídel. Zvýrazňováním přírodní chuti a vůně jednotlivých pokrmů, lze vést strávníky k dokonalejšímu vnímání jídla a k trvalým návykům. Stravování se tak může stát zdrojem pozitivních emocí a příjemných smyslových vjemů.

Závěr

Zelenina s nízkou energetickou výtěžností a pestrým souborem chuťových a ochranných látek má významnou roli ve zvýšení imunity a snížení rizika tzv. civilizačních chorob. Její sensorické znaky lze podstatně zvýšit různou tepelnou úpravou. Moderními šetrnými úpravami se zachová významný podíl cenných živin a ochranných složek. Podíl jedné třetiny syrové a dvou třetin tepelně upravené zeleniny jídelníčku se dnes pokládá za přiměřený.

Zdůrazňovat chuť a vůni zeleniny je nutno zejména ve školním stravování, kde se děti teprve seznamují se širokou paletou nabídky a s jejich výživovou hodnotou. Všemi smysly vnímanou pestrost na talíři lze docílit různými úpravami. Jde nejen o syrovou zeleninu, ozdobně krájenou, ale i o všechny druhy tepelného zpracování, které rozšíří chuťovou nabídku. Účelnou úpravou zeleniny lze tak docílit přitažlivé chuťové i barevné kreace.

Literatura

- Kopec, K. (1978): Zelenina jako potravina. Příroda Bratislava.
- Kopec, K. (2001): Tabulky nutričních hodnot zeleniny. ÚZPI Praha.
- Kopec, K. (2006): Zahradnické produkty ve výživě člověka. „Potravinářská revue, 1. 11-18.
- Kopec, K. (2010): Zelenina ve výživě člověka. Grada, Praha.

Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje

*Mgr. Kamila Poslušná,
Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno*

Jídlo je společenskou událostí a lidé v okolí mohou mít významný vliv na potravinové preference a výběr potravin u dětí. Už od raného stádia vývoje mají stravovací zvyklosti matek, jejich přístup a způsob krmení dítěte značný vliv na přijetí stravy dítětem. Dokonce už strava matky v těhotenství a při kojení představuje pro dítě velice časnou zkušenost s různými chutěmi, která v důsledku vytváří chuťové preference a stravovací chování dítěte. Efektivita působení osob, které jsou pro dítě vzorem, záleží na vztahu dítěte k této osobě. Starší děti jsou vlivnějšími vzory než mladší, rodiče mají větší vliv než cizí dospělé osoby. Pro starší předškolní děti jsou nejefektivnějším modelem jejich hrdinové.

Vývoj potravinových preferencí a averzí

Postupy a přístupy, které rodiče využívají při krmení a poskytování stravy dítěti, také ovlivňují potravinové preference. Pokud dítě dostává potraviny jako odměnu za uznávané chování, vyvine se k těmto potravinám větší preference. Naproti tomu, pokud dítě dostane odměnu za to, že něco sní („Pokud sníš zeleninu, můžeš se dívat na televizi“), potravina, která musí být pro dosažení odměny snědena, se stává méně preferovanou. Rodiče často kategorizují potraviny jako „zdravé“ a „nezdravé“ nebo „dobré“ a „špatné“, kdy špatné potraviny by se jíst neměly a dobré ano. Tato strategie však příliš nefunguje a může mít spíše opačný účinek. Je prokázáno, že zakazování některých „nezdravých“ potravin činí tyto potraviny pro děti atraktivnějšími. Přehnaná kontrola, nabízení odměn a přílišné zásobení dětí výživovými informacemi má negativní efekt na akceptování potravin.

Pro vývoj stravovacích zvyklostí dětí je klíčové období, kdy se poprvé seznamují s potravinami. Dítě obvykle nepřijme nové pokrmy hned, ale vyvíjí si chuť na určitou potravinu v závislosti na frekvenci nabízení, a teprve po opakovaném nabízení a opakované pozitivní zkušenosti překoná strach z neznámého. Kojené děti lépe přijímají nové chutě než děti na umělé výživě a to proto, že mateřské mléko do jisté míry mění chuť podle potravin, které maminka jí.

Dítě si nejspíše oblíbí ty potraviny, které má spojeny s příjemnými pocity, s pocitem nasycení, bezpečí, příjemných situací, pohody. Častou příčinou problémů se zaváděním příkrmu bývá právě absence příjemné atmosféry v rodině během společných jídel, nebo i úplná absence společného stolování v rodině. Dítě si naopak může vyvinout averzi k potravinám, jejichž konzumaci má spojenou s nepříjemnými pocity – nevolností, zvracením, nemocí, nebo je-li do jídla

nuceno nebo během něj káráno. Dítě si může vytvořit averzi i k potravíně, kterou musí sníst, aby dostalo odměnu. Takové potravinové averze často přetrvávají až do dospělosti.

Strava na úplném začátku dětství

Při rozšiřování jídelníčku dítěte je důležité, kdy k němu dochází. Jak předčasné zařazení jídel, která nejsou vhodná pro daný věk, tak příliš dlouhé váhání s novými jídly může nepříznivě ovlivnit vývoj stravovacích zvyklostí a postojů k jídlu. Období důležité z hlediska vývoje určité tělesné nebo duševní vlastnosti se nazývá „senzitivní (také kriticke) vývojová perioda“. V tomto období je organismus zvýšeně vnímavý vůči určitým, zcela specifickým podnětům. Za senzitivní periodu pro chuť se považuje období 4 – 6 měsíců po narození, během kterých se kojenci obvykle setkávají s novými chutěmi při zařazování polotekutých, později pevných strav. Za ideální věk zavádění příkrmu se považuje věk 6 měsíců, do té doby je nejvhodnější výhradně kojení. Jestliže jsou děti opakovaně vystavovány určitým chutím, zpravidla pro ně vyvíjejí preferenci, která přetrvává do pozdního dětství nebo i do dospělosti. Senzitivní perioda pro konzistenci je přibližně mezi 6. – 7. měsícem. Ukazuje se, že děti, které do 10. měsíce věku neměly možnost žvýkat potravu, mívají v pozdějším věku určité problémy s přijímáním pevné stravy. Dítě potřebuje získat zkušenosti s jídly, která vyvolávají různé senzoricke vjemy v ústní dutině.

Malé děti lépe přijímají nové, neznámé jídlo, jestliže mají možnost pozorovat, jak se k danému pokrmu chovají rodiče, a jakou mu věnují pozornost. Výrazným způsobem se uplatňuje přebírání preferencí dětí od svých rodičů. Stravovací zvyklosti rodičů mají klíčový význam v utváření stravovacích zvyklostí dětí. Např. pokud dítě vidí, že jeho otec odmítá jíst brokolici, pravděpodobně ji bude také odmítat. Rodiče by tak měli utvářet dobrý vzor.

Děti v batolecím období mění poměrně rychle své stravovací zvyklosti. Například dítě, které bylo jako kojeneček dobrým jedlíkem, může být později dítětem, které je potřeba do jídla povzbuzovat. Některé děti odmítají i několik měsíců jíst konkrétní potravinu bez jakéhokoliv vysvětlení. Snížení zájmu o jídlo je však v tomto věku přirozené. Dítě se více zajímá o okolní svět, růst v tomto věku je navíc pomalejší, s čímž je spojena snížená potřeba jídla. V porovnání s kojenečským věkem se tato změna zdá rodičům často jako ztráta chuti k jídlu. U malých dětí mají velký význam také jiné smysly než jenom chuť jídla. Některá jídla jsou odmítána spíše pro jejich vůni

nebo teplotu než pro chuť. Některé děti nemají rády jídla smíchaná dohromady. Mnoho dětí je citlivých na různé pachy, které snadno zjišťují, často odmítají rozvařenou zeleninu apod. Velice důležité je kromě fyzikálních vlastností jídla i prostředí, ve kterém se jí. U jídla by dítě mělo mít stůl i židli odpovídající velikosti. Sedí-li dítě s ostatními členy rodiny u stolu, je potřeba použít zvýšenou židli. Některé děti jí lépe ve vhodném prostředí v kolektivu svých vrstevníků. Malé děti nejedí dobře, jsou-li unavené. V předškolním věku jsou stále hlavními faktory ovlivňujícími stravování dětí rodinné a kulturní zvyklosti. Připojuje se však už i vliv médií a to zejména sledování televize. Vytvářející se myšlenky takto malých dětí ještě nedokáže rozlišit mezi pohádkou a reklamou, která se snaží prodat nějaký produkt.

Příchod do mateřské školy je pro dítě velkou změnou. Učí se zde spolupracovat, poznávat a chápat další děti. Učitelky i kolektiv dětí v mateřské škole mají velký vliv na to, jak se vyvíjejí postoje dětí ke stravování. Autorita učitele je důležitým činitelem v přijímání nových jídel a vytváření nutričních návyků. Jestliže učitelka obědvá spolu s dětmi a dává najevo pozitivní vztah k pokrmu, obvykle se zvýší zájem dětí o tento pokrm. Dětem pomáhá také pozorování vrstevníků při jídle. Dítě by mělo mít možnost ovlivnit velikost porce, kterou má sníst, je potřeba respektovat individuální potřebu dítěte. Důležité je příjemné prostředí a atmosféra při společném stravování ve školce. Stává se, že dítě přichází s averzemi k určitým potravinám, které nemůže překonat. Nucení dítěte k jídlu může navodit odpor ke školce a strach, který může vyvolat i fyzické obtíže.

Děti školního věku jsou silně ovlivněny vrstevníky a spolužáky. Jsou také více exponovány televizi, médiím a internetu. Existuje silná vazba mezi časem stráveným sledováním televize a obezitou. Sledování televize přispívá k nízké aktivitě dětí a navíc svádí k bezděčné konzumaci vysokoenergetických pokrmů, k čemuž nemalou měrou přispívají reklamy zaměřené právě na tuto cílovou skupinu.

Jak na stravování dětí působí škola?

Škola ovlivňuje stravování dětí v mnoha směrech, jednak přispívá k pravidelnosti – a to tím, že udává dětem jistý řád. Některé děti mají stravování pravidelné právě pouze ve škole - to díky času vyhrazenému na dopolední svačiny a obědy ve školní jídelně. Na druhou stranu se však objevují případy, kdy se dítě nestihne v rámci přestávky nasvačit, protože se musí přesunout do jiné třídy, případně budovy školy, nebo raději volný čas mezi vyučovacími hodinami využije na proběhnutí se a hru se spolužáky. Někdy je kvůli rozvrhu neúnosně zkrácena i doba na oběd. Ne všechny rodiny však využívají školní jídelny. Školní obědy jsou stále ještě vnímány rozporuplně. Některým dětem, které jsou navyklé na smažené pokrmy, hranolky, pizzu a další pokrmy typu fast food, obědy ve škole nechutnají. Obědy ve školní jídelně jsou však často světlým okamžikem (někdy bohužel jediným) ve stravování dětí. Školní stravování je pro zdraví dětí přínosné a ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi má Česká republika nejlépe propracovaný fungující systém.

A co školní bufety a automaty?

Pestrost, vyváženost a nutriční hodnota školních obědů je dobře kontrolována, už hůře kontrolováno je však zastoupení potravin ve školních bufetech, případně prodejních automatech. Čokoládové tyčinky, chipsy, párky a kofeinové nápoje v žádném případě nejsou vhodnou variantou školní svačiny. Přitom dopolední svačina je pro děti výbornou příležitostí ke konzumaci ovoce, zeleniny, zakysaných mléčných výrobků, sýrových či tvarohových pomazánek a dalších přínosných potravin. V některých rodinách je stále zvykem automaticky dětem do školy svačiny připravovat, rostoucí počet rodičů však volí pohodlnější cestu - dává dítěti kapesné a nechává výběr svačiny na něm. Z tohoto důvodu je potřeba, aby škola dítěti vytvořila podmínky pro správný výběr svačiny. Školní bufet by měl být tedy pestrý ve výběru vhodných potravin, jako je ovoce a zelenina, mléko a mléčné výrobky a celozrnné pečivo.

Naopak pestrost výběru by mohla a měla být bez obav ochuzena o sladkosti a smažené pokrmy. Návyky z dětství si dítě jednoduše převede do dospělého života. Nevhodných návyků se pak jen těžko zbavuje. Jelikož dítě ve škole tráví podstatnou část dne, může mít škola na utváření těchto návyků značný vliv. Proto by měla dítěti poskytovat vhodné prostředí a vytvářet správný příklad pro utváření zvyklostí správného životního stylu.

V období staršího školního věku se dítě stává stále více samostatným a zodpovědným za své stravování, i když role rodičů zůstává nadále velice důležitá. Je to období kognitivních, fyzických a psychosociálních změn, doba sebeuvědomování a experimentace. Hlavním faktorem, který ovlivňuje volbu adolescentů, co jíst, je jejich touha přiblížit se normám skupiny vrstevníků. Výběr potravin adolescenta je tak nejvíce ovlivněn tím, co jí jeho nejlepší kamarád. Jelikož adolescenti nemají rádi cokoli, co je odlišuje od jejich skupiny, přejímají i stravovací zvyklosti svých kamarádů nebo vzorů. Tato interakce může ovlivnit i volbu jídla na různých večírcích, sportovních akcích a podnítit ke konzumaci alkoholu nebo cigaret. Dospívající se rozhodují, co budou jíst, zejména podle toho, zda jim jídlo chutná nebo nechutná, ne zda je zdravé nebo ne. Rádi jedí mimo domov se svými vrstevníky, což je spojeno s konzumací toho, co nabízí automaty na nápoje nebo potraviny, nebo různé fast-food restaurace, kde se dospívající rádi scházejí. Potraviny zde dostupné jsou však často energeticky a na tuk bohaté a na příznivé nutrienty chudé. Strava teenagerů je obvykle bohatá na tuky, cukry a chudá na zeleninu, ovoce, vlákninu a potraviny s obsahem vápníku a železa.

Vytváření výživového chování dítěte je velice komplexním a dlouhodobým procesem, do kterého zasahuje celá řada faktorů. Spoustu z nich jsme schopni ovlivnit. Ne nadarmo se říká: „Co se v mládí naučíš, ve stáří, jako když najdeš.“ Stejně to platí i ve stravování. Naučené výživové chování je v člověku pevně zakotveno z dětství a pokusy o nápravu nevhodných zvyklostí v dospělosti vyžadují velké úsilí. Některé faktory ovlivňující stravování se prolínají všemi obdobími vývoje, některé jsou naopak specifické pro určitý věk. Chyby vzniklé v dřívějších obdobích vývoje se tak se těžko napravují.

Soutěž o nejlepší školní oběd

FINÁLE

Bc. Alena Strosserová

Celorepubliková soutěž o Nejlepší školní oběd dospěla do finále.

A nastal den D – 27. říjen 2010. Ve školní jídelně Mateřské a základní školy Chelčického v Praze 3 se sešlo 10 nejlepších týmů z celé republiky, aby se fyzicky utkalo ve vítězné bitvě.

Cesta k finále ale nebyla vůbec jednoduchá. Jak víte ze Zpravodaje, prvním kolem celorepublikové soutěže byla korespondenční část.

V průběhu června a července proběhlo korespondenční kolo soutěže. Z počátku bylo hodně napínavé, protože chodilo málo přihlášek. Nakonec to dobře dopadlo a korespondenčního kola se zúčastnilo 45 školních jídelen z celé republiky.

Možná by se na první pohled mohlo zdát, že je to málo, když si uvědomíme, že v celé České republice je více než 8 000 jídelen. Je to přece jenom 0,5%! Ale je to relativní. Když si uvědomíme, že je to první ročník, je to přece úžasný počet odvážných školních jídelen, které se přihlásily. A přičteme-li k tomu nelehké zadání hlavní suroviny ryb a luštěnin, chtělo to sebrat pořádný kus odvahy a pustit se do boje.

Těžký úkol měla i porota, která měla z přihlášek vybrat 10 finalistů. Porotců bylo celkem 6, tedy vlastně 7, ale Ondřej s Filipem hodnotili jako jeden muž. Jmenovitě tedy finalisty vybírali - Ondřej a Filip, dvojice známých kuchařů, MVDr. Pavel Otoupal, hygienik, Ing. Eva Šulcová, která má lví podíl na vypracování systému školního stravování v ČR, Ing. Zdeněk Hladík, matador gastronomických soutěží, Bc. Alena Strosserová a Bc. Anna Packová, autorky soutěže.

Jak jsem už zmínila, vybrat 10 nejlepších z přihlášených jídelen, bylo opravdu hodně náročné. Důvodem byla vysoká úroveň všech přihlášených menu, a podle mého názoru by si zasloužila vyhrát všechna. Porotci vyplňovali tabulky a sestavovali bodové hodnocení, které pak určilo pořadí. Každý z porotců měl své favority, jen jedna jediná jídelna získala hlas všech porotců. Pravidla soutěže nám dovolila vybrat pouze 10 jídelen, tak do finále nakonec postoupily ty, které dostaly nejvíce bodů.

Školní jídelny, které se neprobojovaly do finále, si zaslouží velkou pochvalu za odvalu, se kterou nesly svou kůži na trh. Je vidět, že kromě soutěživého ducha si určitě uvědomují, že potřebují svou práci prezentovat před širokou veřejností. **Nestačí totiž, že jsou školní jídelny dobré, ale důležité je, aby se o tom vědělo.**

Finalisty se tedy staly tyto jídelny:

- ZŠ V. Hejny, Červený Kostelec
- Český Těšín hotelová škola
- ZŠ Chmelnice, Praha
- ZŠ a MŠ Libavá
- ZŠ Masarykova Ostrov
- Domov mládeže ŠJ Písek, Budějovická
- ZŠ Pohořelice
- ZŠ Na Výsluní Uherský Brod
- ZŠ Vidnava
- Střední škola a jazyková škola Volyně

V polovině září jsme tedy znali finalisty a začalo se chystat finále. Všechny zúčastněné jídelny byly informovány o výsledku korespondenční soutěže a s vybranými finalisty se začalo komunikovat o finále.

Zorganizovat finále nebylo jednoduché, zvláště proto, že všechno fungovalo podle hesla: „Může-li se něco zkomplikovat, určitě se to zkomplikuje“.

Školní jídelnu, ve které se bude konat finále, jsme našli až na třetí pokus. Ale jak se říká, „do třetice všeho dobrého“, vyšlo to i v tomto případě. Vedoucí školní jídelny Chelčického, paní Scarlett Toclová, nám ochotně vyšla vstříc a spolupráce s ní i s celým kolektivem po celou dobu příprav i při samotném finále si zaslouží jen chválu. Stejně jako ředitel školy PhDr. Pavel Ostap, který nad naší žádostí o pronájem školní jídelny na tuto akci nezaváhal ani chvíli.

Sponzorem nájmu školní jídelny se stala Městská část Praha 3.

V další fázi nastalo hledání vhodného ubytování, protože finalisté byli z různých koutů republiky. Protože nám nevyšel první plán, kdy jsme chtěli vařit v hotelové škole s ubytováním, museli jsme hledat jiné ubytování. To se nám podařilo sehnat ve Střední odborné škole stavební a zahradnické na Jarově. Tak to soutěžící neměli daleko do školní jídelny, kde se konalo finále.

A nastal čas shánění surovin pro soutěžní recepty. Zde dostali také šanci sponzoři, kterým bych chtěla poděkovat za vydatnou pomoc při hmotném zabezpečení finále.

Hlavní soutěžní surovinou byly luštěniny a ryby, tak jsme oslovili firmu Nowaco, která dodala na soutěž nejen všechny ryby (lososa, tresku, tilapii, pangasia), a také všechnu zmrazenou zeleninu a další suroviny.

Luštěniny a k tomu ještě další soutěžní suroviny ze svého sortimentu, včetně dárek pro soutěžící dodala firma LaFood.

Tuky dodal Unilever, který také věnoval všem soutěžícím balíček s kosmetikou.

Ostatní zbývající suroviny se opatřily z rozpočtu projektu VZP.

Při plánování finále se objevil malý zádrhel pro vaření, a to nedostatek malého nádobí. Školní jídelna je moderně vybavená pro každodenní vaření cca 400-500 porcí, ale my jsme při soutěži měli vařit jen 10 porcí. Tuto situaci nám pomohla vyřešit firma Kovo služba, která pro soutěžní klání zapůjčila menší hrnce, kastroly a pánvičky.

Den D se blížil milovými kroky a tak se plánovalo, zařizovalo, komunikovalo se soutěžícími, aby vše proběhlo bez problémů.

Finalisté přijeli do Prahy v úterý 26. října a ubytovali se na internátu. Večer pro finalisty připravila večeri firma Vitana. Při příjemném posezení se finalisté vzájemně představili a byli seznámeni se scénářem pro finálový den.

A pak najednou byla středa a nastalo finále. V půl šesté ráno se sešly první tři skupiny soutěžících a v šest hodin se začalo vařit. Kuchyní se nesla vůně připravovaných pokrmů kořeněná nervozitou a napětím.



V osm hodin se sešla porota a připravila se na hodnocení prvních pokrmů. V porotě zasedli avizovaní odborníci na výživu a zástupci institucí, které se zabývají školním stravováním.

Jmenovitě to byli:

Sajler Filip - kuchař

Slanina Ondřej - kuchař

MUDr. Petr Tláškal – předseda Společnosti pro výživu, pediatr

MUDr. Jan Ševčík – hygienik, SPV

Bc. Jitka Koutová – Česká školní inspekce, inspektorka školního stravování

Ing. Ludmila Věříšová – SPV, sekce školního stravování

Bc. Anna Packová – metodička školního stravování, Magistrát města Brna,

Ing. Zdeněk Hladík – Asociace kuchařů a cukrářů

Mgr. Přemysl Hrabě – vedoucí odboru školství MČ Praha 3

Mgr. Václav Bendl – Všeobecná zdravotní pojišťovna

Bc. Maria Horníková – šéfredaktorka časopisu Foodservice

Oldřich Kaliáš – žák základní školy

Alesandra Stamidu – žákyně základní školy

Mgr. Vladimíra Neklapilová – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

A začalo se hodnotit. Ve zhruba tříhodinových intervalech uvařily soutěžní týmy své menu a servirovaly je porotě. Jedno celé menu se vystavilo, aby bylo k vidění po celou dobu soutěže a bylo tak k dispozici fotografům i návštěvníkům soutěže.

Během degustace pokrmů si ing. Zdeněk Hladík přizval kapitánky soutěžních týmů a kladl jim otázky k soutěžnímu pokrmu. Zajímalo ho, proč vybraly pro soutěž zrovna tento pokrm, lámal z nich tajemství přípravy i ingrediencí apod. Také dával postupně slovo porotcům, aby se vyjádřili k ochutnaným pokrmům a mohli také položit kapitánkám doplňující otázky. Kapitánky statečně obhajovaly svou práci, a chvílemi byla diskuze dost bouřlivá. Přesto probíhala v přátelském duchu a zpestřila celodenní klání.

V pauzách mezi jednotlivými hodnoceními si mohly týmy (mimo těch, které zrovna vařily v kuchyni) společně sdělit své dojmy i jiné zkušenosti. Při dobré kávě od firmy Bonno nebo čaji od Unilevru, ke které mohly ochutnat výborné marcipánové dorty od Vitany, jim čas jistě ubíhal příjemně. Mohly ho také využít k diskuzím s krajskými metodičkami, které přijely podpořit své týmy.

A pak nastala nejnapínavější část celého dne. Porotci ohodnotili jednotlivé týmy a nastal čas ke zjištění vítězů. Celý den se do počítače zadávaly počty bodů od všech porotců a nyní se body sečetly a pořadí soutěžních týmů bylo na světě.

Než zveřejníme jména týmů, které se umístily na 1.-3. místě, připomeňme fakt, že 10 týmů, které se dostaly do finále, už vlastně byly nejlepší z republiky.

Výsledky byly spočítané a nastalo napínavé vyhlášení vítězů. Tohoto aktu se ujali Ondřej s Filipem za vydatné spolupráce ing. Hladíka. Pánové mají smysl pro humor a napětí, a tak se jim podařilo napnout nervy finalistů k prasknutí, i přes odlehčování vtipnými glosami.

Vyhlášení sedmi 4. míst jsme měli vesele za sebou a dospěli jsme ke stupňům vítězů. I zde si vyhlášovatelé pohráli s nervy soutěžících.

Nejprve vyhlásili **3. místo**, které získala - školní jídelna **Střední školy a jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky z Volyně**.



TILLMANN software

MUDr. Stanislava Tillmannová

Husova 410, 286 01 Čáslav tel./fax: 327 314 267,604 253 699
www.tillmann.cz e-mail: info@tillmann.cz

SLUŽBY

AUDITY SYSTÉMU HACCP dle nejnovější metodiky
Cena: od 1000,- Kč

KONZULTACE V OBLASTI HYGIENY A VÝŽIVY
Cena: 500,- Kč/hod

ŠKOLENÍ (hygienické minimum, SVHP, HACCP, ISO 22 000)
Cena: od 250,- Kč/osobu

**novinka - ŠKOLENÍ HYGIENICKÉHO MINIMA PRACOVNÍKŮ
PŘÍMO V PROVOZU – dokonalé spojení teorie a praxe**
k cenám je třeba připočítat cestovné (cca 8,50 Kč/km)

SOFTWARE

"AUTOMATIZOVANÉ NÁVRHY JÍDELNÍČKŮ" 3000,- Kč
zcela ojedinelý program, navrhuje měsíční jídelníčky s okamžitou vazbou na spotřební koš, více než 2000 receptur, možnost využití k normování, režimy práce pro MŠ (přesnídávka, oběd, svačina), ZŠ (až 5 obědů), celodenní stravování (navíc snídaně, až 2 večeře), možnost exportu do různých formátů k dalšímu zpracování

"ARCUS – evidence skladu a normování" 6000,- Kč
příjem a výdej - FIFO, normování, limity spotřeby, jídelníčky, spotřební koš...

"ARCUS – evidence stravného" 3000,- Kč
různé druhy poplatků, zálohové i s doplatkem, platby hotově i bezhotovostně, všechny banky...

"HACCP" – zavedení a evidence 3000,- Kč

"SPOTŘEBNÍ KOŠ POTRAVIN" 1500,- Kč

Na požádání Vám zašleme demoverzi s návodem k použití.
Malým školním jídelnám poskytujeme slevy až do 50 %.
Ceny jsou uvedeny s DPH.

A co soutěžní týmy uvařily:

Červený Kostelec	Polévka hrstková Rybí koule, bramborová kaše Jogurtovník
Český Těšín hotelová škola	Slepičí polévka s celestýnskými nudlemi Tilapie v sýrovolimetkové kůrce, bramborovocelerové pyrě
Chmelnice	Mrkvový salát s jablky Hráškový krém se šunkovými nočky Gratinovaný losos se špenátem a těstovinami Ledový salát s ředkvičkami a jogurtem
Libavá	Polévka rajčatová s rýží Kuřecí řízek, fazol. salát s bramborem Tvarohový dezert s ananasem
Ostrov	Hrachová s jarní cibulkou Zapečený pangasius s brokolicí, brambory, obloha Koláč jablečný
Písek Budějovická	Fazolový krém Rybí biftečky, restované fazolky, šťouchané brambory Pusinky z odpalovaného těsta
Pohořelice	Vydatná rybí polévka Kuřecí prsíčka v cizrnové těstíčku, špenátová bramborová kaše Salát z čínské zelí, kukuřice
Uherský Brod Na Výsluní	Polévka z míchaných luštěnin s uzeným Tofu Zapečené rybí filé se zeleninou, brambory Ledový salát, tvarohový krém s mäsli
Vidnava	Fazolová krémová Ryba po provensálsku, brambory s máslem a pažitkou Salát z čínské zelí s ovocem
Volyně	Polévka pohanková se sýrem a žampiony Zahalené rybí filé, brambory Šopský salát

Potom si nechali nastoupit dvě jídelny najednou, aniž by prozradili, na kterém místě se umístily. I když se ta chvíle zdála nekonečná, zvláště pro potenciální vítěze, nakonec jsme se přece jen dověděli, kdo vyhrál.

Na **2.místě** se umístila školní jídelna **Základní školy Chmelnice z Prahy 3**.



A **vítězem** celorepublikové soutěže o Nejlepší školní oběd 2010 se stala školní jídelna **Základní školy, Na výsluní 2047, Uherský Brod**.



Vítězným týmům předal zástupce VZP šeky s hlavními cenami. A všichni zúčastnění si odnesli kromě diplomů i řadu dáreků od sponzorů soutěže.

A CO VYHRÁLI?

- 1. místo** - 25 000 Kč
- 2. místo** - 15 000 Kč
- 3. místo** - 10 000 Kč

Finanční prostředky jsou určeny na nákup doplňků do školní jídelny.

A soutěž měla ještě jednoho vítěze:

ZVLÁŠTNÍ CENA LAICKÉ POROTY

Finálové recepty byly v průběhu soutěže vyvěšeny na webových stránkách www.Zijzdrave.cz a www.YesNeYes.cz, kde mohla hlasovat široká veřejnost – menu, které získalo nejvíce hlasů bude odměněno zvláštní cenou:

Kuchařky školní jídelny, která získá nejvyšší počet hlasů v hlasování na webových stránkách, budou mít možnost jeden den vařit s kuchaři Filipem Sajlerem a Ondřejem Slaninou, kteří budou obědy i vydávat v jejich školní jídelně. Vítězem této ankety se stala **školní jídelna ZŠ a MŠ Jana Brozkovy 3 z Brna**.

Soutěži byl také věnován jeden díl populárního televizního pořadu Kluci v akci, na který se můžete podívat na Internetu - <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10084897100-kluci-v-akci/210562221900029/>

Nyní již mohou školní jídelny přemýšlet o příštím ročníku soutěže, pro které jsme vybrali téma – **Mýty o školním stravování**.

A jak toto téma uchopit? Vzpomeňte si, co jste slyšeli nebo četli o pokrmech, které různým celebritám nebo jiným respondentům údajně školní jídelna zošklivila na celý život. Z těch nejznámějších můžeme jmenovat koprovku, špenát, UHO, UBO, plíčky, maso jako podešev, sekané potrubí a řada dalších. Určitě se Vám stalo, když jste se s tímto setkali, že jste si řekli – ale u nás přece vaří takovou koprovku, po které se strážníci mohou utlouct. A soutěžní pokrm je vybraný.

Budeme se těšit na Vaše přihlášky, sledujte Zpravodaj pro školní stravování a všechny webové stránky (www.vyzivaspol.cz, www.zijzdrave.cza www.yesneys.cz), na kterých se bude o soutěži psát.



Diplom



za účast

Soutěž 0 nejlepší školní oběd 2010
27. 10. 2010 Praha

MUDr. Petr Tláška, CSc.

Filip Sajler

Ondřej Slanina



Nejlepší školní oběd - několik postřehů také mimo soutěž

Ing. Eva Šulcová

Čtenáři Zpravodaje vědí, o čem je řeč – s výzvou k účasti na soutěži se jistě v příslušné době seznámili, o průběhu a výsledcích soutěže jim bylo a je zprostředkováno také dost informací. My máme ale v rukávu ještě několik zajímavých postřehů, víceméně neoficiálních, které jsme získali v rozhovorech se členy soutěžních kolektivů závěrečného kola v Praze. Podle našeho mínění jsou tak zajímavé, že by byla škoda s nimi naše čtenáře neseznámit. A některé postřehy jsou docela závažné – to posoudíte konečně sami.

Potěšilo nás:

- do soutěžení se pustily jídelny doslova z celé republiky, z velkých měst i z malých obcí, třeba až na samých hranicích země,
- vybrat z přihlášených menu ta nejlepší byla neuvěřitelně obtížná povinnost hodnotících – všechna si zasloužila pochvalu a ocenění. Svědčí to o teoretických i praktických znalostech a kulinářském umu pracovníků/pracovníků (mezi soutěžícími byli i muži!) školních jídelen, o jejich oprávněném sebevědomí. A vypovídá o vysoké kvalitě školního stravování v České republice. Bohužel, vyhrát cenu nemohou všichni, ale ocenění zaslouží každý, kdo se do soutěže pustil,
- v souboru soutěžících zařízení školního stravování byly jídelny malé, střední, velké. Řada jídelen poskytuje stravování nejen žákům a pracovníkům školy, ale i zájemcům z řad veřejnosti; to jistě klade i větší nároky na práci jídelny a její organizaci. Také je jídelna vystavena možnosti větší kritiky od strávníků, kteří platí za stravu ekonomickou cenu. A víte, že od „cizích“ strávníků jsme za řadu let, kdy jim může školní stravování sloužit, nezaznamenali snad ani jedinou negativní připomínku? Naopak jsou jídelny, které teprve po rozšíření služeb na veřejnost začali rodiče a místní obyvatelé oceňovat,
- ne zcela důležitý, ale rozhodně příjemný byl fakt, že soutěžící skupiny měly na pracovních oděvech označení svého působiště. Pracovní trička zdobila jména obce nebo školy, hlavy slušivé čapky. Kde jsou ty doby, kdy se v jídelnách nosily oprané šatové zástěry z domova a nezbytné igelitové zástěry! Kolik času a úsilí stálo přinutit provozovatele k poskytování pracovních oděvů a zajištění jejich údržby! Sláva, to už je za námi.

Zaujalo nás:

- ptali jsme se účastníků soutěže, jaké jsou preference dětí. Samozřejmě stejné i různé. Většina soutěžících kolegyní udávala stejné problémy v oblíbenosti či odmítání některých potravin, jiné nás překvapily:
- z ryb je dobře přijímán Pangásius,
- jiné druhy ryb - především nebo jen pokud jsou smažené,
- bez šance jsou luštěniny, teplá zelenina, leckde špenát, houby,
- omáčky a knedlíky jsou vítány, stejně jako gulášová polévka,
- co je smažené, to je TOP, zvláště hranolky,

Až potud nic, co by překvapilo, ale: Libavá u Olomouce hlásí, že děti milují špenátovou a rajčatovou polévku, dušené zelí, špenát a světe žasni – luštěniny!

Přidávají se i některé další jídelny se svými zkušenostmi – děti vítají např. pokrmy cizí kuchyně i když obsahují méně oblíbenou ingredienci. Dají se „ošálit“ třeba dobře schovanou luštěninou, pohankou atd.

Zdá se, že nejen osvěta, ale i širší zkušenosti našich strávníků s rozmanitostí nejen české kuchyně a jejích krajových variací přinášejí své ovoce.

Spolupráci se školou označila většina zástupců jídelen za dobrou, někteří za velmi dobrou. Nicméně nás něco zděsilo – čtete dále!

Zděsilo nás:

- hovořilo se i o úsporných opatřeních. Ta postihují nepedagogické pracovníky škol a školských zařízení dost tvrdě. Z jejich platů, již tak na sotva únosné úrovni, je jim ještě ukrajováno. Jistě, škola má za úkol především učit, ale copak školní jídelna nemá mimo jiné také výchovné poslání? Nezajišťuje dětem a jejich rodinám neocenitelnou službu? Nechrání zdraví nové generace? Jak můžete učit hladové dítě?
- snad ještě větší negativní dopad bude mít zkracování úvazků, ke kterému již ve školních jídelnách dochází. Povinnosti a rozsah práce zůstává, předpisy platí jako dřív - spotřební koš, HACCP – nelze nic ošidit. Maso také dřív nezměkne, vyučování bude končit stejně jako nyní a tudíž výdejní doba se nemění. Nutno podotknout, že ani dosud nebyli pracovníci školních jídelen co do platů a úvazků nikterak rozmazlování.

A tak se ptám: “Kdo a jak bude ve školních jídelnách připravovat stravu pro děti až se podmínky pro pracovníky stanou neúnosné?”

Co na závěr?

Jak již nadpis článku napovídá, cílem je shrnutí postřehů, posbíraných na soutěži, nikoli hodnocení jejího průběhu a výsledků. Nejde ani hluboký rozbor současné situace ve školním stravování.

My jsme si odnesli z celého dění spojeného se soutěží velice příznivý dojem:

Všechna přihlášená menu byla zajímavá, vyvážená, zcela novátorská a v rozmezí stanovené finanční částky, která se rovnala běžnému finančnímu normativu. To, co komise mohla ochutnat, předčilo veškerá očekávání.

Mne osobně ještě velice potěšilo vystupování představitelů /představitelů i dalších členů soutěžících jídelen - znalostí odborné problematiky v celé šíři, umění dokonale předat potřebné informace, osobitý šarm, příjemná dávká sebevědomí.

Vážené kolegyně, zasloužíte ocenění. Soutěž potvrdila to, co už nejen my dávno víme: české školní stravování je na světové špičce!

Kyselé okurky pro děti? Proč ne.

PhDr. Olga Štěpničková

O oblíbené sterilovaných znojmských okurek, v nálevu dle originální receptury, který se dá bez obav použít i do jídla, není pochyb.

Příliš vysvětlovat a obhajovat není třeba ani blahodárné působení sladkokyselého nálevu, zejména při bolesti hlavy po poněkud přehnané konzumaci alkoholu.

Méně známé už je spojení uvedené v nadpisu, sterilované kyselé okurky pro děti. Důkazem toho, že to jde, jsou výrobci a producenti, kteří to nejenom myslí s výživou dětí dobře, ale také pro to něco konkrétního dělají.

Okurky obecně patří mezi nemnoho druhů zeleniny, které mají i děti rády. Samozřejmě, není nad čerstvé plody - mají nízkou energetickou hodnotu, obsahují až 96% vody, jsou bohaté na minerální látky, především draslík, hořčík, fluor, zinek a selen, ale i, vitaminy skupiny B i C. Nicméně své místo ve studené i teplé kuchyni mají i okurky sterilované, a jsou-li k tomu v lahodném sladkokyselém nálevu, není nad ně.

Znojmské okurky patří k těm několika gastronomickým specialitám, které si získaly své příznivce i daleko za hranicemi naší republiky, a to už před více než sto lety, kdy o ně projevil zájem Rusko, Francie, Anglie, Španělsko a vyvážet se začaly i do Ameriky a Austrálie.

Připomeňme několika údajů, jak to s těmi okurkami u nás všechno začalo...

V Evropě byla okurka známa od doby Karla Velikého (768-814), přesto však došlo ve středověku k ústupu jejího pěstování. V Rakousku nařídil její pěstování císař Karel V. (1519-1556), protože jeho lékaři věřili, že okurková semínka jsou univerzálním léčebným prostředkem a chrání rovněž před morem. Nikoliv z písemných pramenů ale z hodnověrné tradice zprostředkované ústními zprávami víme, že podnikavý opat premonstrátského kláštera v Louce u Znojma Sebastian Freytag z Čepiroh (Czepiroh) v roce 1572 nechal dovézt okurková semena z maďarských klášterních majetků, rozdělil je mezi poddané kláštera a pěstování okurek podporoval. Avšak okurky se neprosadily. Rostly pouze malé, bradavičnaté a drsné.

Jejich hořká dužina nebyla chutná, nesýtla a semena nenaplňovala očekávání, že budou účinným a levným lékem proti moru. A tak zůstala okurka pouze málo ceněnou potravou pro dobytek a jídlem pro chudé. Sice zcela nezmizela, její výskyt se však omezil na domácí zahrady. Ti, kteří si ji přesto oblíbili, se s pomocí rozmanitých kombinací koření pokoušeli zlepšit chuťové vlastnosti okurky a odstranit její hořkost. Když v roce 1628 zavítal do Znojma císař Ferdinand II., byla pro něj na radnici uspořádána slavnostní hostina, na které, kromě jiných produktů z domácí zemědělské výroby, byl pohoštěn také okurkami v kořeněných omáčkách a byl nadšen. To byl první velký úspěch!

Zájem rolníků o tuto plodinu začal stoupat od roku 1802, když Andreas Lutz z Nesachleb (dnešní části Oblekovic), jenž jako knížecí komorník doprovázel svého pána na cestách, přivezl z Orientu okurková semena, z nichž se mu podařilo vypěstovat krásné, štíhlé, chutné, skoro hladké a lepší chutí se vyznačující okurky. Křížením této „orientální“ okurky s „uherskou“ okurkou, která již byla v oblasti Thayaboden doma, a následně mutace, vznikl postupně nový druh okurky, blízký znojmské okurce, která byla rolníky ihned přijata a již se jim staletou péčí a výběrem podařilo vyšlechtit v čistý druh.

Charakter půdy a jedinečné klima u Dyje jižně od Znojma přitom sehrály význačnou úlohu. Okurka získala jednotný vzhled (její bradavice se zmenšily v tmavé pihy, které vznikly z kyseliny křemičité a její hořká chuť, již zdědila od indických předků, byla odstraněna), avšak jedinečná schopnost sloužit jako pikantní, křupavé, apetit povzbuzující a zdravé koření zůstala zatím nerozpoznána. Velké množství okurek se nadále do Rakouska dováželo z Francie, Belgie, Anglie a Ruska.

Teprve zásluhou několika vynalézavých, podnikavých a o jedinečných kvalitách znojmské okurky, její chutnosti a prospěšnosti přesvědčených obyvatel okolí Znojma, kteří kolem roku 1850 v zemědělských usedlostech kolem Znojma začali nakládat okurky do slaného nálevu, připravovaného podle upravených starých receptur ze Znojmska, se takto zpracované okurky začaly dodávat do Čech i do Brna. Pověst našich okurek dále rostla. Konečný průlom se podařil znojmské firmě Zeisel, která od roku 1867 okurky, působivě zdobené kolečky nakrájené zeleniny (mrkve, petržele a křenu), plnila do pětilitrových sklenic. O třicet let později přicházeli obchodníci do Znojma a kupovali zde okurky, jež se již nyní pěstovaly na velkém. Přesto však množství okurek pro velký zájem odběratelů někdy sotva stačilo.

Zájem labužníků o znojmskou okurku, jež získávala pověst lahodné, snadno upravitelné a levné přílohy, která se stejně dobře hodí k jednoduchým i rafinovaným pokrmům, stoupal závratným tempem. Zdokonalením konzervačních postupů se Znojmu podařilo po roce 1900, vydobýt zdejší okurce respekt na trzích v Rakousku-Uhersku a v balkánských státech, při špatných sklizních i ve Francii a Německu po ní panovala velká poptávka. Znojmo exportovalo nejenom do balkánských zemí, do Francie a Německa, ale i do Anglie, Itálie, Lucemburska, Belgie, Afriky i Ameriky! Znojmu tedy náležela vedoucí role v obchodu s okurkami na Moravě a v celém Rakousku. Město se nacházelo na nejlepší cestě, aby ze znojmské okurky vytvořilo exportní zboží pro světový trh. Přispělo k tomu napojení Znojma na železniční síť Vídeň – Praha – Brno – Mikulov (již od roku 1872).

Roku 1934 byly znojmské okurky poprvé v sudech a sklenicích dováženy i do Indie, jejich pravé vlasti.

I v jiných oblastech se pokoušeli vypěstovat ze semen znojenské okurky tento druh, nikde se vše nepodařilo dosáhnout té kvality, které by se vyrovnala znojenských okurkám. Tehdy se ještě nevědělo o vnitřně propojeném komplexu složek, z nichž vzešla skvělá a jedinečná kvalita znojenské okurky. Za své světové uznání vděčila znojenská okurka:

- 1) teplé, vodě propustné a na živiny bohaté půdě,
- 2) optimálnímu půdnímu druhu,
- 3) ideálnímu klimatu.

Je pochopitelné, že menší zpracovatelé okurek společně s konzervárnami dále pokračovali ve výrobě a prodeji původních slaných okurek. Ale jejich specialitami se přece jen pozvolna stávaly ve vinném octu naložené octové, kořeněné, cukrové, pepřové, hořčičné a sladkokyselé okurky.

K nim přibýly ještě čalamády a okurkové kompoty, v nichž však okurky byly jen součástí směsi dalších druhů naložené zeleniny – růžiček kvěťáku, cibule, mrkve, papriky, pepřových lusků, kořenů petržele, křenu, zelených fazolí a černého kořenu. Původní recepty sice vytvořili rolníci, věnující se pěstování okurek, avšak zásluhou konzervářského průmyslu postupně docházelo k jejich značnému zdokonalování a vylepšování.

Existovaly tři základní druhy naložených okurek:

- 1) slané okurky,
- 2) octové okurky v rozličných variacích a
- 3) původní typ znojenské okurky: slaná okurka, jež se po mléčném kvašení naložila do octa.

Obecně se považovala za nejzdravější a nejchutnější ze všech nakládaných okurek.

Při uskladnění a transportu převládaly dřevěné nádoby: škopky, kvasné, ležácké (skladové) a transportní sudy s obsahem až 1000 litrů, přenosné soudky a malé soudky na 5, 10 a 15 kilogramů okurek. Přejít z přenosných soudků na pětilitrové sklenice začal v roce 1867. Protože však v bednách hrozilo sklenicím navzdory pečlivému zabalení prasknutí a na trhu byl opakovaně těchto sklenic nedostatek, byly již brzy podniknuty pokusy s plněním do plechovek. Tento způsob se ještě před první světovou válkou zavedl pro sladké okurky. Pro kořeněné okurky se nadále používalo plnění do pětilitrových sklenic, objemový sortiment byl po roce 1918 rozšířen o půllitrové, litrové a dvoulitrové.

Ke kořenění slaných okurek se užívala sůl a kopr. Přidávání dalších koření se lišilo od továrny k továrně, od vesnice k vesnici, dokonce i od domu k domu. Nejvíce byl zastoupen révový třešňový (višňový) list, vzácněji křen a zázvor.

Ke kořenění octových okurek se užíval vinný ocet a hořčičná semínka. Přidávání dalších koření se podobně jako u slaných okurek velmi lišilo. Domácí recepty a recepty továren byly udržovány v tajnosti. Do sladkokyselých a cukrových okurek se obecně přidával cukr. Koření tvořily plátky zeleniny (křen, mrkev, petržel, cibule, česnek) a byliny se svými plody (kopr, hořčičná semínka, kuličky nového koření a pepře, hřebíček, zázvor, brutnák, kerblík, tymián a saturejka).

Kromě okurek, hrály z tykvovitých plodin v oblasti Thayaboden a jejím okolí význačnou roli ještě dýně a melouny. Z dýní se pěstovaly dvě hlavní odrůdy: zelené, tlusté krmné a bílé, štíhlé dýně na jídlo. Krmné dýně měly kulatý tvar. Jejich velikost se lišila a sahala od obvodu míče až k půlmetrovému průměru, hmotnost se pohybovala od 1 do 20 kg. Jako krmení pro dobytek se dýně podobně jako řepa krájely na malé kousky nebo se jako brambory rozmačkaly a přimíchaly do nápoje pro dobytek. Přinášely ohromné výnosy a téměř vždy se pěstovaly na okrajích pole, kam se v zimě ukládala chlévská mrva.

Dýně na jídlo byly bílé s jemně zeleným nazelenalým nádechem a svým vzhledem se podobaly štíhlé, pevné okurce, byly jen podstatně větší. Vážily až 3 kg. Připravoval se z nich vynikající kompot a chutné přílohy: dýňové zelí na maďarský způsob, dýňové zelí s koprem a nejčastěji dýňová kaše. Rovněž melouny se dělily na dvě hlavní odrůdy: vodní meloun a cukrový meloun. Vodní meloun měl kulovitý tvar jako dýně a byl rovněž zelený, nebyl však tak velký. Pěstoval se převážně pro vlastní potřebu a na trh se dostával jen v malém množství. Cukrový meloun byl podstatně menší. Měl žlutou slupku, zářivě oranžovou dužinu, medově sladkou chuť a vyznačoval se příjemným, silným, avšak nevtíravým aroma. Melounům od rolníků byla na trzích dávana přednost před výpěstky ze zahradnictví, kde se zelenina pěstovala ve velkém. Přestože poptávka po dýních na jídlo neustále převažovala nad jejich nabídkou, naši rolníci se nerozhodli pro jejich polní pěstování ve velkém.

Název Znojmia je většinou spojován se znojenskými sterilovanými okurkami, které se ve Znojmě vyráběly po roce 1945. Tento název je starší, než by se na první pohled zdálo. Byl používán již za dob Rakousko-Uherské monarchie spolu s dalšími přívlastky jako znojenský/á nebo německý znaimer. Po válce se toto jméno objevilo jako název družstva Znojmia, které vzniklo 4. listopadu 1945 ve Znojmě. Městský národní výbor ve Znojmě povolil družstvu Znojmia dne 16. 7. 1946 používat na etiketách a dopisních papírech městský znak Znojma. Tím vznikly základy pro grafické ztvárnění značky Znojmia. Upravený znak Znojma se na etiketách používá dodnes. Po začlenění Znojmie do státního podniku Fruta Brno se název Znojmia jako součást ochranné známky objevoval na sterilovaných okurkách vyráběných v závodě Fruty ve Znojmě. Od roku 1958 se používal na výrobky z nového závodu Fruty ve Znojmě, který patřil k největším a nejmodernějším v Evropě. V té době se začal při výrobě sterilovaných okurek používat nově vyvinutý pikantní, sladkokyselý nálev, který pomohl obnovit proslulost znojenských okurek u nás i ve světě.

Konzervování ve velkém s sebou ovšem přineslo požadavek na přípravu nálevu standardní kvality (až do té doby byla výroba odkázaná na chuť spousty jednotlivců – každý usypal jiné množství soli či koření, přidal různé množství dalších ingrediencí), díky tomu se zrodil unikátní lihový výtažek z koření a bylin, který dal vzniknout věhlasu znojenských okurek. Sláva proslulé značky Znojmia, trvá dodnes, ačkoli výroba se před několika lety přesunula do firmy Hamé. Koupila ji i s utajovanou recepturou na extrakt, který se do sladkokyselého nálevu přidává po kapkách.

Jeho složení je dnes největším tajemstvím společnosti.

Není to ovšem jen extrakt, co činí z okurek Znojmia takovou dobrotu. Záleží rovněž na okurkách samotných; vždy jsou to okurky vypěstované na jižní Moravě, které se dělí podle velikosti do čtyř kategorií. Nejmenším se říká cornichonky, ale s francouzskými nakládanými okurkami nemají nic společného. Francouzské a také bulharské sterilované okurky jsou pro nás příliš kyselé. Němci si zase libují v okurkách loupaných, milují i různé řezy. Proto i Znojma nabízí okurky v různé úpravě – řezy podélné i příčné, okurkové kousky, avšak vždy s jednotným nálevem. Lišit se mohou jen přidávkem feferonek či mořské soli...“

Kvalitní nálev – lák – se dá použít i do jídla, protože výrazňuje a podtrhuje chuť. Samozřejmě je třeba

počítat s tím, že jídlo bude mít lehce nakyslou chuť, ale výraznou kyselost okurek lze zjemnit tím, že je před použitím lehce orestujeme na másle.

A jak je to s těmi „dětskými okurkami“?

Jsou to výběrové okurky, 3 až 5 cm dlouhé, naložené v nálevu z vody, octa, cukru, soli, cibule, hořčičného semínka a výtažku z koření, které neobsahují žádná konzervační činidla, ani žádné zlepšující látky (lidově řečeno – neobsahují žádná „éčka“). Nálev je sladší, vyhovuje tedy chuťovým preferencím dětí. A přidáme-li tomu fakt, že děti rády křupou, což těmto okurkám nechybí, jasně to Znojmia u dětí vyhrála!

Fast Food slaví 90.narozeniny

PhDr. Olga Štěpničková

A to už je natolik úctyhodný věk, že si zaslouží pár slov. Na jeho rozvoj a rozkvět v podobě restaurací s rychlým občerstvením všeho druhu, kaváren s jednoduchým občerstvením i systému take-away/take-out neměly dopad ani vlivy ekonomické krize, zdravých stravovacích návyků ani strašák obezity. Systém fast food totiž dokázal rychle a pružně reagovat na aktuální poptávku trhu včetně skladby a složení surovin (například obsah a kvalita tuku).

Prvopočátek fast foodu lze datovat rokem 1921, kdy si hosté „hamburgerového“ řetězce White Castle v americkém městě Wichita (stát Kansas) mohli zakoupit za 5 centů hamburger, který byl připraven rychle, přímo před jejich očima. Tento typ fast foodu byl zatím pouze stacionární, ale netrvalo dlouho a objevil se, tentokrát v Kalifornii, první mobilní fast food. Jistý Carl Kacher si koupil pojízdný stánek na výrobu párků a zamířil za zákazníky – především řidiče, přímo do ulic. Ti rychle ocenili, že nemusí vystupovat z auta a tak si brzy Carlova drive-in restaurace (Carl's Drive-In Barbecue) získala rozšiřující si okruh zákazníků. Dostáváme se do období 40. let 20.století. V Kalifornii se síť drive-in restaurací rychle rozšiřovala. A přišel čas bratrů McDonaldu, kteří přišli do Ameriky podnikat. Jejich první podnik se v zásadě ničím od ostatních nelišil, ale netrvalo dlouho a přišli se svou vlastní, zcela odlišnou, koncepcí – žádné sklo, porcelán ani klasické příbory, žádný profesionální kuchař. Stačilo, když každý zaměstnanec uměl jediný úkon. Svůj systém označovali jako „Speedy Service System“. O jeho revolučnosti v dobrém slova smyslu svědčí více než 35 tis. restaurací ve více než 120 zemích světa a denně 47 mil. zákazníků.

Termín „fast food“ se objevil ve slovníku v roce 1951 a označoval druh občerstvení, který je rychlý ve všech fázích – výběr, prodej, konzumace a příprava. Restaurace nabízejí možnost konzumovat jídlo nejenom přímo na místě, ale zabalené s sebou, rozvážku a systém drive-in.

Nejsou potřeba žádné příbory ani nádoby. Nicméně ani tento systém nezůstal ušetřen dalšího vývoje. Moderní strávníci chtějí jíst rychle, zdravě, levně, chutně a přitom elegantně. A tak přichází na řadu styl „fast casual“. Koncept a zdroj inspirací najdeme opět v Americe, ale své příznivce má i v Evropě včetně naší republiky. Systém je mezičlánkem mezi fast foody a klasickými restauracemi s obsluhou.

Mohl by být vhodnější volbou i pro mládež, protože je zdravější alternativou rychlého občerstvení, klade důraz na pečlivý výběr, opravdu kvalitních surovin, nabízí varianty teplých i studených pokrmů, celkově je vstřícnější vůči požadavkům zákazníků. A hlavně – servíruje pokrmy na klasickém nádobí, jí se příbory a nápoje se pijí ze sklenic. I když není zákazník – host obsluhován u stolu, je úroveň stolování více elegantní a estetická. Nahrazuje tak často až sterilní a hlavně neosobní prostředí klasických „fast foodů“.

Vzhledem ke strávníkům je pozitivní větší nabídka salátů, zohlednění sezónních surovin, klade se důraz na čerstvost surovin. A co je určitě přínosné – fast casual nabízí světovou resp. regionální kuchyni (připomeňme si náš trend „Svět ve školní jídelně, školní jídelny ve světě“!). Zařazována bývají celá menu – polévka, hlavní chod, salát a dezert – která se denně mění. Mnohé provozovny zapojují své zákazníky do sestavování menu, například vyhledávají soutěže o nové recepty – na saláty, dezerty apod. (I to by mohla být inspirace pro naše školní jídelny). Hlavní důraz je kladen na kvalitu a návrat k tradičním surovinám – obzvláště k luštěninám (mohli bychom si přát pro naše školní stravování něco lepšího?). Zcela nežádoucí je dochucování jakýmikoliv nepřirodními prostředky.

Je jasné, že způsob života 21. století rychlému občerstvení nahrává a nevyhneme se mu, je však zřejmé, že i v tomto směru můžeme udělat mnoho pro to, aby se stal přínosným a obohacujícím.

Chcete si vyzkoušet vítězné menu u Vás v kuchyni? Tady máte recepty!

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Na výsluní 2047, Uherský Brod



Polévka z míchaných luštěnin z uzeným tofu

Čočka 40 g, hrách 40 g, fazole barevná 40 g, sója 40 g, kroupy 20 g, voda 2000 ml, mouka cizrnová 20 g, olej 40 g, cibule 50 g, kořenová zelenina 270 g, česnek 7 g, majoránka, uzené Tofu 150 g, sůl 10 g, pažitka 5 g

Čočku, hrách, fazole a sóju přebereme, omyjeme, necháme nabobtnat a pak uvaříme každý druh zvlášť. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme mouku a orestujeme do růžova. Cibulovou jíšku zalijeme vodou, rozšleháme, přivedeme k varu, přidáme očištěnou na hrubo nastrouhanou kořenovou zeleninu a uvaříme. Přidáme uvařené luštěniny i s vývarem, sůl, česnek, majoránku, na kostičky nakrájené uzené tofu a nakonec nasekanou pažitku.

Zapečené rybí filé se zeleninou

Rybí filé, treska - Pangasius 1000 g, olej 40 g, mražená míchaná zelenina jarní 600 g, mouka hladká 50 g, drcená rajčata 100 g, sýr eidam 100 g, sůl 20 g, máslo 30 g

Rybí filé nakrájíme na porce, osolíme, lehce zaprášíme hladkou moukou, potřeme drcenými rajčaty. Mraženou zeleninu prohřejeme párou v konvektometru promícháme s hrubě nastrouhaným sýrem. Tuto směs klademe na drcená rajčata. Přelijeme rozehřátým máslem a dáme péci.

Vařené brambory

Brambory 2000 g, voda, kmín 2 g, petrželová nať 10 g

Ledový salát s ředkvičkami

Ledový salát 550 g, ocet 40 g, sůl 3 g, cukr 25 g, olej 5 g, voda 250 g, ředkvičky 150 g

Salát očištíme, omyjeme, listy nakrájíme na proužky. Ředkvičky omyjeme, očištíme nakrájíme na nudličky, promícháme a necháme v přikryté nádobě v chladu. Připravíme si sladkokyselý nálev z vody, octa, cukru a soli s kapkou oleje. Před podáváním přelijeme salát nálevem a připravíme do salátových misek.

Tvarohový krém s ovocným přelivem a müsli

Tvaroh 800 g, cukr 100 g, mléko 200 g, cukr vanilkový 20 g, kompot broskve 300 g, müsli 100 g

Tvaroh, cukr, vanil. cukr našleháme v míse na hladký krém. Do dezertních misek urovnáme tvarohový krém, povrch přelijeme rozmixovaným broskvovým kompotem a posypeme müsli.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA Chmelnice z Prahy 3



Hráškový krém s krupicovými nočky se šunkou

Voda 2000 ml, sterilovaný hrášek 300 g, brambory 150 g, pórek 100 g, hladká mouka 55 g, smetana 80 g, sůl 20 g, majoránka 3 g, krupice 55 g, vejce 60 g, máslo 20 g, šunka 40 g

Oloupané a pokrájené brambory, pórek, část hrášku dáme povařit, rozmixujeme v hladký krém, zahustíme moukou, okořeníme, přidáme smetanu a do hotové polévky necháme lehce povařit zbytek celého hrášku.

Krupicové nočky - mléko necháme vykypět, přidáme krupici a přivedeme k varu. Osolíme a sejmem

Mořské ryby ve školním stravování a jejich správný výběr při nákupu

Marek Svoboda, NOWACO Czech Republic s.r.o.

Z pohledu tradičního a celorepublikového dodavatele mražených i čerstvých mořských ryb do školních jídelen se stále potýkáme s problémem, že se naši zákazníci špatně orientují v nabídkách rybí suroviny a rybích výrobců.

Asi všichni už víme, jak si máme vybrat kvalitní uzeninu, dobrou šunku či křupavé pečivo. U ryb toto povědomí zatím není moc známo a to asi díky nízké konzumaci rybiho masa a všeobecnému názoru, že ryba je přece jen ryba a neobsahuje žádné další přidané látky. U této skupiny samozřejmě rozhoduje i cena, která je ovšem ovlivněna tím, kolik procent vody obsahuje vybraný rybí výrobek. Obsah vody ovlivňuje kvalitu výrobku a zákazník, kterého oslovila nízká cena, je často velmi zklaman z finální kvality svého uvařeného pokrmu, který chce předložit svému strávnickovi.

Jak se tedy správně orientovat při výběru? Problematika je sice dost široká, ale uvedené body určitě postačí k tomu, aby spokojenost při přípravě ryb byla mnohem lepší.

- 1 Zajímejte se, jak jsou ryby či výrobky z nich zabalené a jak jsou ochráněné proti dalšímu vymražení. Značkový dodavatel balí ryby do svých označených obalů a tím i garantuje vysokou kvalitu dodávaných výrobků. Často se můžete setkat s tím, že je hlavně rybí surovina dodávána v transparentních pytlích a navíc bez pevného kartonu. Ryby jsou do ČR dodávány ve velkých balení a tak někteří distributoři jen oddělí kus suroviny z původního „balíku“ a ten pošlou svému zákazníkovi. Zde ani nemáme jistotu, že surovina byla oddělena ve vyhovujících prostorech (klimatizovaná balírna a výrobná pod stálým veterinárním dozorem), které musí správný dodavatel a výrobce mít.
- 2 Zajímejte se o složení a o čistou hmotnost dodaného výrobku. Každá zamražená ryba a fileta je ošetřena tzv. ochranou vodní glazurou, která zabraňuje následnému vymražování při uskladnění v mrazárnách. Mráz vysušuje a takto neupravené výrobky ztrácejí svojí kvalitu a hlavně chuť. Ochranná glazura, která je z pitné vody, by se měla pohybovat kolem 10 až 15%. Další přidaná voda snižuje hlavně výslednou cenu výrobku. To znamená, že sice nakoupím levně, ale po rozmražení máme menší podíl čisté hmotnosti.

Zde je třeba uvést, že přidanou vodu můžete najít i uvnitř rybí filety, kterou umí podržet různé typy stabilizátorů. Na první pohled nepoznáte, že ryba tyto látky obsahuje, ale již po rozmražení si můžete všimnout, že struktura rybiho masa není celistvá a trhá se. Tento jev se pak hlavně projeví při tepelné úpravě, kdy z rybí filety odejde další voda a díky narušení vnitřní struktury masových trámčů se celá porce viditelně rozpadá. Stabilizátory musí dodavatel uvádět ve složení výrobku a to samé platí u obsahu vody. To znamená, že ve složení výrobku je uvedena čistá hmotnost rybiho masa a hmotnost rybiho masa s vodou. V případě, že tomu tak není, dodavatel porušuje současnou legislativu České republiky.

- 3 Ve školním stravování se stále hledají cesty jak dětem a mládeži nabídnout dobrou rybu a to v podobě, kterou si rádi a opakovaně dají k obědu. Je díky výzkumu známo, že děti mají rády obalované a smažené věci, které ovšem neodpovídají trendu zdravé výživy. V naší nabídce naleznete pestrou paletu výrobků od dánské firmy Rahbek, která nabízí kalibrované rybí porce s různými příchutěmi. Výrobky jsou zpracovány moderní technologií, kdy se vrchní obal nesmaží, ale i přesto je křupavý a celá příprava probíhá v konvektomatu nebo horkovzdušné troubě při teplotě kolem 180° C bez použití tuku.

Budeme rádi, když nás navštívíte v našem moderním **Gastro studiu Nowaco** nebo se podíváte na náš web:

www.nowacogastrostudio.cz

s ohně. Směs necháme vychladnou, pak do ní vmícháme vejce a pokrájenou šunku. Nočky prolisujeme přes síto na kapání a uvaříme v osolené vodě.

Do polévky vkládáme před výdejem uvařené nočky.

Gratinovaný losos s listovým špenátem a těstovinami

Těstoviny penne 800 g, olej / lepší je oliv.olej 30 g, losos – vykoštěný filet 700 g, sůl 20 g, bazalka čerst. nebo mraž. 10 g, listový špenát mražený 130 g, česnek 25 g, tuk - rama máslová 60 g, máslo 60 g, hladká mouka 250 g, sýr na pizzu 100 g, mléko 1250 ml, muškátový květ, strouhanka 20 g

Těstoviny uvaříme v osolené vodě do poloměkka a promícháme s olejem. Lososový filet omyjeme, lehce okořeníme bazalkou, osolíme a upečeme v konvektomatu. Špenát zlehka podusíme na oleji, ochutíme česnekem a solí.

Z mléka, hl. mouky a másla uvaříme řidší bešamel, který ochutíme muškátovým květem a mírně osolíme a vmícháme nastrouhaný pizza sýr. Část strouhanky opražíme na sucho na pánvi.

Do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáče – vyššího plechu vrstevíme těstoviny, špenát, pokrájený losos a na konec opět těstoviny. Vrstvy důkladně prolisujeme bešamelem a posypeme opraženou strouhankou.

Dáme zapéct do konvektomatu na 180 °C asi 40 min.

Ledový salát s ředkvičkami, kukuřicí a jogurtem

Ledový salát 370 g, kukuřice sterilovaná 100 g, ředkvičky 160 g, jogurt bílý 140 g, směs bylinek do salátů 10 g, sůl 5 g, sekaná pažitka 8 g

Natrhání, očištěný salát smícháme s kukuřicí a na nudličky pokrájenými ředkvičkami. Přeléváme směsí zakyšané smetany a jogurtu a bylinkami a sypeme čerstvou sekanou pažitkou.

STŘEDNÍ ŠKOLA A JAZYKOVÉ ŠKOLA s právem státní jazykové zkoušky z Volyně



Polévka pohanková se sýrem a žampiony

Pohanka 140 g, vývar z masa 2000 ml, mrkev 40 g, celer 40 g, cibule 40 g, hrášek sterilovaný 40 g, houby (žampiony) čerstvé 30 g, sýr tavený 100 g, mléko 240 ml, mouka hladká 60 g, máslo 30 g, sůl 15 g, kopr 2 g, petrželová nať sušená 2 g, veka 70 g, olej 30 g

Cibuli, žampiony a kořenovou zeleninu orestujeme na oleji. Z másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme masovým vývarem z kostí, přivedeme k varu, přidáme orestovanou zeleninu a přebranou omytou pohanku, osolíme a asi 15 minut vaříme. Sýr rozmačkáme na menší kousky, v teplém mléce rozpustíme, zamícháme do polévky a znovu povaříme. Ke konci vaření přidáme sterilovaný hrášek, kopr a petrželovou nať, podáváme s kostičkami osmažené veku, kterou připravíme v konvektomatu postříkanou ramou combi Profi.

Zahalené rybí filé

Rybí filé (pangasius) 850 g, česnek čerstvý 15 g, tuk rama combi Profi 40 g, sůl 20 g, cibule 80 g, slanina anglická 80 g, paprika mletá sladká 1 g, šunka 80 g, rajčata 80 g, paprika čerstvá 50 g, jogurt bílý 380 g, vejce 120 g, sýr cihla 80 g, pažitka (petrželová nať) 1 g

Opláchnuté rybí porce po okapání osolíme, potřeme česnekem, posypeme sladkou paprikou a naskládáme do předem připravené gastronádoby vystříkané tukem rama profi a na nudličky nakrájenou anglickou slaninou. Na naskládané filé poklademe tenká kolečka šunky, posypeme drobně nakrájenou cibulí a nudličkami čerstvých paprik. Připravíme si vejce, která rozšleháme v bílém jogurtu a směsí zalijeme filé, posypeme nahrubo nastrouhaným sýrem cihla a poklademe porce kolečky rajčat a pečeme v konvektomatu při 170-180 °C cca 20 minut. Podáváme s bramborem a zeleninovým salátem.

Brambory

Brambory 3520 g, sůl 20 g, kmín 1 g, petrželová nať 1 g

Šopský salát

Rajčata 200 g, okurky salátové 320 g, paprika kapie čerstvá 160 g, olej olivový 24 g, sůl 8 g, cukr 24 g, balkánský sýr 20 g

Zeleninu omyjeme. Okurky oloupeme, nakrájíme na plátky, papriky zbavíme jádřinců, omyjeme a nakrájíme na nudličky, rajčata omyjeme a nakrájíme na plátky, smícháme. Zálivku připravíme z oleje, soli a cukru dle chuti. Přelijeme salát a postrouháme balkánským sýrem. Salát ihned podáváme nebo vychladíme na odpovídající teplotu.