

# Jarní návraty

Přichází jaro a s jarem se vrací z jihu tažní ptáci. Se stejnou věrností jako oni se vrací i tradiční konference Školní stravování 2011.

I v letošním roce chce toto tradiční setkání pomoci pracovníkům školního stravování v jejich každodenní práci. Zástupci sekce školního stravování v SPV znají velmi dobře problémy, se kterými se setkávají a hledají pro ně řešení. Aktuálně Vás s novými poznatky seznamují na stránkách časopisu Zpravodaj pro školní stravování, informují na internetových stránkách [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz) a jednou do roka pro Vás připraví celorepublikové setkání. Na něm získáte odpovědi na důležité otázky z úst odborníků, kteří jsou s danou problematikou dobře seznámeni.

Dalším a neméně důležitým aspektem celorepublikové konference je setkání s kolegy a možnost vyměnit si své zkušenosti z praxe. Často má tato výměna zkušeností cenu zlata.

V letošním roce jsme se snažili konferenci pojmout novým, netradičním způsobem. Za léta, která ve školním stravování pracujeme, si dobře uvědomujeme, že hodně problémů školních jídelen tkví v ne zrovna ideální spolupráci jídelny a školy. Některé problémy mohou být způsobeny lidským faktorem, s tím pomoci neumíme. Ale řada problémů, a je to určitě velká část, je způsobena tím, že si vedení školy neumí představit, co vlastně každodenní práce ve školní jídelně obnáší. A to není dobře, nejen proto, že to způsobuje vznik zbytečných třecích ploch, ale hlavně z toho důvodu, že za bezchybný chod stravování je ředitel školy plně odpovědný.

Konferenci jsme proto pojali v základním duchu – spolupráce školy a školní jídelny.

Víme dobře, že přednášet o problematice spolupráce školy a školní jídelny jen vedoucím školních jídelen by bylo nošení dříví do lesa. O starostech, které práce v jídelně přináší se musí dovědět i druhá strana, které se to bezprostředně týká.

A z tohoto důvodu jsme letošní konferenci připravili tak, aby byla přínosem i pro vedení škol a další pedagogy, pro které je výživa základem výuky.

První den konference zaměříme na dietní stravování. Tento problém nás trápí již roky a stále narůstá. Oslovili jsme odborníky, aby nám nastínili, jakým způsobem vyřešit dietní stravování, aby se vyšlo nemocným strávníkům vstříc, ale aby se školní jídelna nevystavovala nebezpečí, pokud by se vyskytly u strávníka zdravotní problémy. Přijďte si poslechnout do Pardubic, jestli se podaří tento letitý oříšek konečně rozlousknout.

Ve středu se chceme zaměřit právě na Vaše vedení. Připravili jsme přednášky o všech aspektech školního stravování, tak

jak byste je měli vnímat Vy i Vaši nadřízení. Když tvoří škola a jídelna jeden celek, je práce mnohem snazší. Vezměte s sebou na konferenci letos svého ředitele nebo učitele, kteří mají za správné stravování ve školní jídelně odpovědnost.

Poslední část konference zasvětíme Dni boje proti dětské obezitě. Dětská obezita je problém, který trápí celý svět, ani naše země není výjimkou. Školní stravování může, a také to dělá, zásadně ovlivnit zdravé stravovací návyky dětí, a proto se pracovníci jídelen musí umět dobře orientovat v této oblasti. A nejen jídelny, ale i pedagogové by měli tuto problematiku slyšet z úst odborníků, aby věděli jak se mají do boje proti dětské obezitě zapojit ve výuce. Možná jim tyto přednášky otevrou cestu ke spolupráci školy a školní jídelny.

Program letošní konference je pestrý a hodně rozsáhlý. Přijďte se do Pardubic přesvědčit a nezapomeňte s sebou vzít i svého ředitele. Určitě nebudete litovat. AS



## OBSAH

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jarní návraty .....                                                                         | 17 |
| Odborná exkurze do Holandska a Lucemburska pro pracovníky ve školním stravování .....       | 18 |
| Zelenina po celý rok - jaro .....                                                           | 20 |
| Jídelna je vizitka školy, říká Zuzana Tíkalová, vedoucí školní kuchyně na ZŠ Chmelnice .... | 24 |
| Informační centrum bezpečnosti potravin (ICBP) .....                                        | 26 |
| Výročí v roce 2011 - 195. výročí od úmrtí krále labužníků .....                             | 28 |
| Program konference Školní stravování 2011 .....                                             | 29 |
| Masopust nebo jen půst .....                                                                | 30 |

**Zpravodaj**  
pro školní stravování

**ČÍSLO 2/2011**

**březen • duben**

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 Strosseovou. 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.



## Odborná exkurze do Holandska a Lucemburska pro pracovníky ve školním stravování

*Bc. Anna Packová, odbor školství MMB  
Marta Kacálková, Školní jídelna Žamberk*

Ve dnech 16.11. - 21.11. 2010 se konala odborná tematická exkurze do Holandska – do města Utrecht a do Lucemburska – do města Lucemburk za účelem seznámení se systémem školního a společného stravování v těchto zemích a rovněž návštěvy mezinárodního gastronomického veletrhu. Akce se zúčastnili pracovníci školních jídelen – ředitelky ŠJ, vedoucí ŠJ i kuchařky a rovněž metodici školního stravování.



Na cestu jsme vyrazili 16.11.2010 z Brna. Po dlouhé, ale rychle ubíhající cestě jsme se ubytovali na jednu noc v německém Heidelbergu, abychom druhý den ráno čerství a odpočatí pokračovali v cestě do rovinatého Holandska, protkaného nespočtenými vodními kanály. První zastávkou bylo městečko Naarden, kde je pochován významný český rodák Jan Amos Komenský. Zde jsme se zastavili, abychom vzdali čest jednomu z nejvýznamnějších Čechů nejen v dějinách našich, ale i světových. Kaple bývalého valonského kostela, ve které se hrob nachází, byla ve 30. letech 20. století upravena na muzeum J. A. Komenského. Naarden je malebné a poklidné městečko, které je obklopeno hvězdicovým opevněním

tvořeným velmi dobře zachovalými hradbami a vodními příkopy. Je vzdáleno od hlavního města Holandska Amsterdamu jen 25 km.

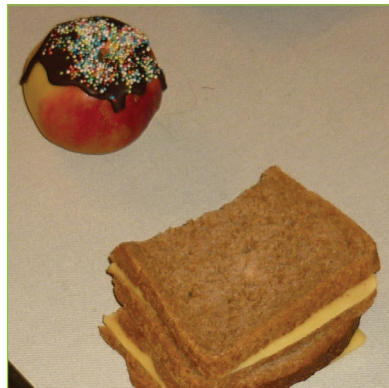
Další den jsme navštívili ve městě Utrechtu základní školu *Villa Nova, een school voor de buurt*, Staringstraat 1. Ředitel

této školy pan *Gerard Peelen* pro nás připravil prezentaci o škole a v průběhu bohaté diskuse jsme si vyměnili zkušenosti i poznatky o stravování dětí, kterým v Holandsku velmi chybí zdravé školní jídlo, protože zde nemají školní jídelny. Děti si musí jídlo nosit z domova (převážně sendviče), popř. si mohou dojít domů na oběd.

Pan ředitel vyslovil veliký obdiv školnímu stravování v Česku. Po té jsme si prohlédli celou školu a popovídali si s dětmi. Byly velmi milé a bezprostřední. Největší zajímavostí holandského školství je, že děti chodí do školy již od 4 let (mohou i od 2 let) do „přípravky“ a pak v rámci stejné školy postoupí do první třídy. V základní škole jsou do věku 12 let a pak odcházejí do jiných odborně zaměřených škol.

Další zajímavostí této školy je, že se v ní setkávají děti mnoha národností s různým náboženským vyznáním, a tak se přirozenou cestou učí již od mala vzájemnému soužití. Společně oslavují narozeniny, vánoce a různé svátky, poznávají co např. znamená ramadán apod.

Následující den pro nás pracovnice City of Utrecht paní *Gertrud van Dam* zajistila exkurzi do *Hospice IJsselstein* ve městečku IJsselstein nedaleko Utrechtu.







V tomto zařízení jsme navštívili velkokapacitní kuchyni, která mimo jiné i rozváží stravu na několik výdejních míst (včetně Utrechtu). V kuchyni, která vaří denně okolo 800 jídel, bylo podobné technologické vybavení, na jaké jsme zvyklí i u nás - myčky, kotle, pánve, konvektomaty, „šokery“ a také zařízení na balení pokrmů. Jídlo se balí do připravených vaniček a zchlazuje, po té se rozváží a na výdejních regeneruje – ohřívá. Obyvatelé tohoto hospice mají velký výběr jídel – 2 polévky, 5-6 hlavních jídel, 3-4 doplňková jídla jako jsou deserty nebo moučníky. Vaří se zde i různé diety podle zdravotního stavu seniorů. Velikým pomocníkem je stravovací software, který je přizpůsoben potřebám stravovaných. Při besedě s vedoucím stravování a šéfkuchařem tohoto stravovacího zařízení jsme si povídali hlavně o rozdílnostech ve výživě u nás a v Holandsku, o hygienických předpisech a vybavenosti velkokapacitních kuchyní.

Stravovací zvyklosti Holanďanů jsou poněkud odlišné od našich. Poměrně bohatě snídají – mají na výběr z mnoha druhů různých chlebů, které jsou buď slané či sladké, dále pak sýrů, jichž je v této zemi opravdu bohatá nabídka, uzenin apod.. Dospělí pijí velké množství kávy, a to během celého dne. K obědu jsou zde zvyklí mít pouze sendvič, zeleninu nebo prostě jen takové malé jídlo, které zdaleka nemá charakter našeho oběda. Avšak večer si užívají, k plnému menu patří i polévka, hlavní chod – maso, hlavně pak ryby, „kopec“ zeleniny a menší příloha – brambory, těstoviny. Nechybí samozřejmě ani dezert, buď v podobě sýrů nebo sladkosti. Přestože obyvatelé Nizozemí konzumují velké dávky jídla ve večerních hodinách, překvapivě



jsem nepotkávali příliš mnoho obézních lidí, jak by se dalo očekávat. Určitě má na tento fakt vliv to, že zde nekonsumují příliš mnoho tuků (převažuje olivový olej)

a živí se převážně rybami a zeleninou. Samozřejmě i zde však naleznete fast foody, jejichž popularita se již pomalu začíná projevovat u mladé generace právě začínajícími problémy s otýlostí u dětí.

Vzhledem k tomu, že se jedná o vysoce kosmopolitní společnost, do stravování se promítají i vlivy jiných kuchyní např. italské, indonéské, islámské, asijské (hlavně pak čínské).

Co se týká hygienických předpisů a systému HACCP jsou samozřejmě totožné s našimi.

Čtvrtý den našeho tematického putování jsme navštívili 11. mezinárodní gastronomický veletrh v Lucemburku - Expogast 2010. Tento veletrh se koná jednou za 4 roky. Jezdí sem vystavovatelé gastronomického zařízení a výrobci potravinářských lahůdek podobně jako na naši Salimu v Brně. Nedílnou součástí tohoto veletrhu je též Kulinářský světový pohár, kterého se zúčastnily týmy kuchařů z 53 zemí pěti kontinentů světa. Zastoupení měla i Česká a Slovenská republika, ale tato družstva k naší škodě soutěžila až další den, tedy v neděli. Všichni kuchaři předváděli svoje gastronomické umění, aby připravili přísné porotě svoje nejlepší výtvořky – lahůdkové pokrmy, dorty, vyřezávání ze zeleniny, různé chuťovky



apod. Na stolech byly vystaveny jejich soutěžní výtvořky, což byla pro nás úchvatná podívaná. Nevěděli jsme, co máme obdivovat dříve, zda trojici dinosaurů, masožravou rostlinu, sedmipatrový svatební dort nebo kuchařská výtvarná dílka na bílých talířích. Zkrátka úžasná podívaná, kterou bychom přáli všem kuchařům a kuchařkám.

Co říci na závěr. Tato odborná exkurze nás obohatila o mnoho nových informací v oblasti společného stravování a opět potvrdila již známou skutečnost, že školní stravování v České republice je na vysoké úrovni a svým rozsahem a poskytovanými službami nemá pravděpodobně obdobu v celé západní Evropě. Rodiče i školští pracovníci v zemích Evropské unie nám tento dokonalý systém péče o výživu dětí závidí a velmi se o tuto službu zajímají.

Do budoucna by se měla více rozvíjet spolupráce mezi jednotlivými státy, a to jak na úrovni školství, tak i z hlediska zdravotního. Narůstající obezita u dětí je varovným signálem pro veškerou populaci ve vyspělých zemích. Jenom společnými opatřeními a vzájemnou výměnou zkušeností lze s úspěchem čelit tomuto neblahému fenoménu dnešní doby.

Akce se konala za spolupráce Odboru školství, mládeže a tělovýchovy MMB, Školní jídelny Brno, Vejrostova 1 a Cestovní agentury prof. Jaroslava Sýkory.



## Zelenina po celý rok – jaro

*Prof. Ing. Karel Kopec, DrSc.*

*Emeritní profesor Mendelovy univerzity v Brně – Lednici*

### Proč se neustále propaguje zvyšování spotřeby zeleniny?

Požadavek zvýšit spotřebu zeleniny je plně oprávněný. Vývoj zažívací soustavy člověka se vyvíjel miliony let v souladu s dostupnými výživovými podmínkami. Člověk je dnes všežravec, omnivorus (polyfág), který si ze všech svých vývojových etap zachoval geneticky zakódované mechanismy látkové výměny, nastavené na pestrnou stravu. Proto je závislý také na zelenině, která poskytuje živiny, bez kterých se neobejde (vitaminy, minerální, ochranné bioaktivní látky včetně antioxidantů). Doporučená denní dávka zeleniny pro dospívající a dospělé je nejméně 300 gramů.

Zelenina může poskytnout pocit nasycení i požitek. Zabezpečuje ochranu před nadváhou a před zbytečným zatěžováním krevního oběhu. Pro svůj přírodní charakter, malou energetickou vydatnost, vysokou estetickou hodnotu, harmonickou chuť a vůni a zejména pro svůj obsah bioaktivních látek

chránících zdraví, zůstane nadále cennou složkou výživy lidstva v budoucnosti. Přispívá ke zvýšení imunity organismu, snižuje riziko degenerativních chorob a má i další příznivé účinky na lidské zdraví. Omezuje nežádoucí procesy v lidském těle a uplatňuje se v ochraně před nepříznivými důsledky změn životního stylu, stresu a stárnutí. V současnosti je tento vliv zkoumán také z hlediska ochrany před rizikem nádorových a kardiovaskulárních onemocnění. Při tom je zdravotní nezávadnost zeleniny dána přísně dodržovanými limity složek zdraví škodlivých.

### Co přináší spotřeba zeleniny na jaře?

V místech svého vývoje měli předkové člověka významné rostlinné potravní zdroje prakticky po celý rok. V našem klimatickém pásmu je zásobování rostlinnou stravou značně nerovnoměrné. Zatímco v létě a na podzim nám nabízí příroda hojnost a pestrost





roślinných druhů, v zimě a na jaře jsme nuceni snížit svou spotřebu anebo si vytvářet zásoby. Až teprve globalizace trhu koncem minulého století umožnila, že i v zimních a jarních měsících je spotřeba u nás podstatně rovnoměrnější, než tomu bylo ještě v minulém století.



Ale přesto je jarní zelenina, u nás vypěstovaná a bez dlouhého transportu zkonzumována, cenným příspěvkem ke kvalitní výživě jako lehké zdravé jídlo, zvláště u dětí a mládeže. Důležité je rozšíření sortimentu o další druhy, čímž se dosáhne rozmanitější skladby potřebných nutričně hodnotných látek. Na jaře

sklizená zelenina je zvláště jemná, křehká a chutná a poskytuje skvělé senzorické potěšení.

### Co pokládáme za jarní zeleninu?

Jarní zelenina je druhově velmi pestrá; patří sem pažitka, ředkvičky, jarní cibulka, karotka s natí, salát, zvláště rychlený, hrášek luskový a cukrový, jarní kedlubny, raná fazolka, rané zelí, chřest, špenát, ředkev, rebarbora, mangold, petrželová, cibulová a česneková nať, nať červené řepy. Ne všechny druhy jsou školní jídelně dostupné, ať již pro omezenou nabídku nebo vysokou cenu. Bylo by ovšem žádoucí, aby se každá alespoň jednou objevila na jídelníčku, aby se tak mohli strávníci seznámit s jejich chutí. Zejména saláty a naťové zeleniny jsou potřebné pro své ochranné účinky na lidské zdraví. Sortiment je obohacován o méně známé druhy listové zeleniny, jako je například, šruha, batolka a další. Ty zatím přicházejí na trh jen ojediněle, případně jen jako součást hotových salátových směsí. Stejně tak se začínají objevovat i naklíčená semena, která jsou svým složením blízká jarní zelenině. Na venkově dříve hojně nahrazovaly zeleninu také volně rostou-



cí rostliny, jako pampelišky, popenec, jitrocel, mladé listy kopřivy, mladé výhonky chmele (chmelíček), podběl, šťovík a řada jiných. To dosvědčuje, jak si lidé uvědomovali potřebnost rostlinných potravinových zdrojů v období jejich nedostatku.

Příchod čerstvé jarní zeleniny na trh ovšem neznamená, že končí využívání zeleniny skladované, konzervované nebo zmrazované. Ta zůstává po celý rok standardním zdrojem, který zabezpečuje nekolísající spotřebu zeleniny.

### Čerstvá zelenina má přednost

Obecně lze doporučit konzumaci jarní zeleniny v čerstvém stavu (ředkvičky), nebo ve formě čerstvých salátů jako doplněk masitých pokrmů. Zeleninu čistíme až před podáváním, nejlépe v tekoucí pitné vodě, krájíme nerezovým nebo keramickým nožem a připravujeme v nekorodujících nádobách (sklo, porcelán, keramika, nerez, nezávadné plasty). Předtím ji vychladíme; získá tak křehkou texturu a lépe se zpracovává.

Karotka, jak se označuje mladá mrkev, je oblíbenou složkou míchaných zeleninových salátů v kombinaci s pomerančem, strouhaným kokosem, hrozkami aj. Také rané zelí a kedlubna poskytuje jemný čerstvý salát. Vhodným výběrem sladkokyselých ochucených zálivek, různých dresinků například z rajčatové šťávy, nebo energeticky vydatnějších majonézových či jogurtových zálivek je možné zvýšit chuťovou atraktivnost salátů, podávaných k masu.

Zeleninové druhy, obsahující vitaminy nerozpustné ve vodě (karotka, listová a naťová zelenina) musí být vždy doprovázeny tukem, jinak nemohou být tyto vitaminy v lidském těle využity. Dobrou kombinací je například sekaná pažitka, cibulová nebo petrželová nať a chléb s máslem či tvarohem nebo vložená bez vaření do polévek či omáček.

Rychlou přípravou se vyznačují pomazánky se syrovou jarní zeleninou. Základem je hotová masová, svačinková, tvarohová nebo sýrová pomazánka, do které se vmíchá nastrohaná či nasekaná zelenina (ředkvička, ředkev, karotka, cibulka, nať a pod.). Výslednou hustotu upravíme podle potřeby zahuštěním sýrem nebo zředěním mlékem.

Je třeba přihlížet i k tomu, pro koho se pokrm připravuje. Citliví jedinci dávají přednost méně ostrým druhům a odrůdám. To je nutno zvážit při podávání syrové cibule a póru v salátech (zeleninový, bramborový, těstovinový), pomazánkách a oblohách.

### Tepelná úprava jarní zeleniny

Není třeba se vyhýbat ani různým tepelným úpravám jarní zeleniny. Nevelké



ztráty některých živin, ke kterým při kulinářské úpravě dochází, jsou bohatě vyváženy zlepšenou chutí, zvýšenou stravitelností a využitelností živin i upravenou texturou. Očištěnou zeleninu vkládáme přímo do vroucí vody a co nejrychleji uvedeme k varu. Vodu osolíme nebo ochutíme masoxem či vegetou. Do vody přidáme trochu tuku; zlepší se výrazně chuť zeleniny i hodnota vývaru.

Aby se uchovala charakteristická vůně a chuť, podává se často jarní zelenina jen krátce povařená a politá máslem nebo vhodnou omáčkou ať už teplou (holandská, bešamelová), či studenou (kečup, tatarská atd.). To se týká například chřestu, který patří mezi lahůdkové jarní zeleniny s krátkou sklizňovou sezónou po několik jarních týdnů. Zelené a fialové odrůdy chřestu jsou nutričně hodnotnější, než odrůdy bělené.

Tepelných úprav jarních zelenin je celá řada, podobně jako u ostatních zelenin. Je možné uplatnit dušení, zapékání, plnění, u některých i smažení. Běžné je například kedlubnové zelí. Z pažitky i z dalších zelenin je chutná omáčka. Také pro karotku je k dispozici řada receptur pro tepelné úpravy. Karotka může být využita i jako nádivka pro koláče nebo buchtý, třeba i ve směsi s mákem. Samozřejmě platí, že výživová hodnota po kulinářské úpravě postupně klesá a že je tedy nutno připravovat zeleninu rychle a ihned konzumovat.



Jarní zeleniny mají široké využití jako přísada do polévek. Do hotových vroucích polévek se přidávají krájené či strouhané. Nevaří se vůbec nebo jen krátce, aby změkly. Chutná je také polévka z ředkve. Ředkvičková

nať, která se obvykle vyhazuje, se hodí do krémových polévek a omáček, jimž dodává chuť, připomínající hořčici. Také nať mladých kedluben

se uplatní do polévek, nebo zadělávaná či zapékaná. Vhodnou složkou zeleninových polévek je hrášek, který lze upravit jako zapékaný s těstovinami, případně společně s další jarní zeleninou a masem.

Špenát je ve veřejném stravování využíván spíše ve formě zmrazeného protlaku, dostupného celoročně. Zadělávaný si nezískal ve školních jídelnách velkou oblibu; větší přízeň mají špenátové krokety nebo palačinky. Chutná je též mléčná špenátová polévka, připravená ze špenátu, dušeného na osmažené cibulce, zalitého mlékem a zahuštěného smetanou a strouhankou. Vložkou je jemně nakrájené vejce a šunka.

Řapíky rebarbory jsou naproti tomu jednoznačně první jarní zeleninou. Ve světové kuchyni jsou spojovány především s rebarborovými koláči. Vždy je třeba pamatovat na přísadu mléka, jehož vápník zneškodní nežádoucí kyselinu šťavelovou, která je zde přítomná ve značném množství.

Pro tepelnou úpravu je zajímavou, u nás málo využívanou zeleninou mangold. Koncem jara poskytuje dvojí užitek – listové čepele a řapíky. Řapíky jsou vhodnou vařenou zeleninou, použitelnou v mnoha úpravách, vhodných i jako příloha k rybám. Listové čepele se upravují podobně jako špenát, jejich úprava (praní, sekání) je méně pracná a jídlo z nich je chuťově výraznější než špenát. Předností mangoldu je nižší obsah nežádoucí kyseliny šťavelové než ve špenátu.

Hitem posledních let jsou pracnější, ale chuťově lákavé smažené závitky, plněné nádivkou z jarní zeleniny. Polotovary k nim vyrábějí některé zahraniční mrazírny. Pod heslem „vegetable spring roll“ lze najít na internetu stovky receptur na jejich přípravu i ve formě videa. To svědčí o jejich celosvětově vzrůstající oblibě, která se ostatně vztahuje i na další druhy zejména nutričně hodnotných zelenin.

### Prameny

Kopec, K.: Tabulky nutričních hodnot ovoce a zeleniny Ústav zemědělských a potravinářských informací, Praha, 1998, dotisk 2001.

Prugar, J. a kol.: Kvalita rostlinných produktů na prahu 3. tisíciletí. VÚPS Brno, 2008.

Kopec, K.: Zelenina ve výživě člověka. Kniha 140 stran, Grada publishing, Praha 2010



## Praktické informace k přípravě ryb a rybích výrobků ve školním stravování

*Bc. Marek Svoboda, Nowaco Czech republic s.r.o.*

V minulém čísle jsme se věnovali problematice správného výběru rybí suroviny pro školní stravování. Podrobně jsme popsali situaci na trhu a určili si jednoduchou metodiku jak se orientovat v nabídce ryb a rybích výrobků. V tomto článku si názorně popíšeme kuchyňskou přípravu ryb a jak může množství vody ovlivnit kvalitu připraveného výrobku.

### Obecné zásady při přípravě ryb a rybích výrobků

- 1 Rozmraženou rybí filetu nebo porci vždy důkladně osušíme papírovou utěrkou. Tento krok je velmi důležitý a ovlivňuje finální chuť (voda, která zůstane pod surovinou se při tepelné úpravě odpařuje a dostává se do rybího masa). Na osušené surovině vždy lépe drží koření.
- 2 Ryby kořeníme nebo solíme těsně před tepelnou úpravou. V případě, že je sůl dlouhou dobu na rybě bez kůže tak začíná „vytahovat“ vodu z masa a ve výsledku je pokrm suchý (ztrácí šťavnatost).
- 3 Na osolené nebo okořeněné ryby doporučujeme dát několik lžic kvalitního olivového oleje a podle chuti lze přidat i sezónní čerstvé bylinky (kopr, listová petržel, citrónový tymián).
- 4 Při úpravě ryb používáme nižší teploty (podle receptu se teploty pohybují od 75 °C do 160 °C). Na konvektomatu

preferujeme nastavení páry nebo kombinaci horkého vzduchu s párou. V případě, že rybí filety zapékáme s dalšími surovinami (zelenina, těstoviny, rýže atd.) tak je na plech či gastronádobu přidáváme až v poslední fázi přípravy. Příklad: Zapečeme brambory s grilovanou zeleninou. Po zapečení poklademe filety na brambory se zeleninou a necháme vše rychle opéct v konvektomatu nebo troubě.

- 5 Ryby nebo hotové rybí pokrmy s přílohou udržujeme ve skříních, které vyvíjí tzv. měkké teplo (Alto-Shaam, Hold-o-mat...) při teplotě kolem 70 °C.

### Vliv množství vody na tepelnou úpravu rybí suroviny



Obrázek číslo 1

1. Fileta obsahuje pouze ochranou glazuru z pitné vody, která je od 10 do 15 %.
2. Po rozmražení a vysušení je na fotografii vidět minimální rozdíl ve velikosti v porovnání se zamraženou filetou.
3. Pro test byla záměrně zvolena nevhodná technologická úprava ryby a to osmažení na oleji. I při této úpravě je vidět, že fileta drží tvar a její zmenšení (úbytek) odpovídá normám. Surovina: Štikozubec tichooceánský (dřívě mořská štika).



Obrázek číslo 2

1. Fileta obsahuje ochranou glazuru kolem 30 % pitné vody.
2. Po rozmražení vidíme jasný rozdíl ve velikosti, když ho porovnáme se zamraženou filetou.
3. Stejná tepelná úprava jako u obr. č. 1. Fileta se výrazně zmenšila, protože obsahovala další přidanou vodu uvnitř rybí svaloviny. Vodu uvnitř rybího masa naváží polyfosfáty nebo jiné přídatné látky. Takto navázanou další vodou se můžeme dostat až na 50 %! Voda, která je uvnitř rybího masa nám při tepelné úpravě potrhá masové trávce a tím i výrazně zhorší možnost další manipulace s porcí při výdeji nebo další úpravě. Je jasné, že tato surovina je levnější díky přidané vodě, ale tímto laickým testem chceme ukázat praktickou a ekonomickou stránku rozdílnosti nejen v ceně, ale i kvalitě a to nehovoříme o kulinářském požitku.

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

[www.nowacogastrostudio.cz](http://www.nowacogastrostudio.cz)

## Jídelna je vizitka školy, říká Zuzana Tíkalová, vedoucí školní jídelny na ZŠ Chmelnice

*Michaela Púčiková, Radniční noviny, Praha 3*

*Původní profesí dietní sestra, už řadu let šéfuje školním jídelnám, posledních pět let právě na Chmelnici. Spolu s týmem zkušených a nadšených kuchařek se přihlásila do soutěže o nejlepší školní oběd a nakonec v konkurenci 45 jídelen z celé republiky obsadily druhé místo! Jejich zapečený losos zaujal nejen děti, ale i známé televizní kuchaře Filipa Sajlera a Ondřeje Slaninu.*

### Kdo Vás přesvědčil k účasti v soutěži?

Máme tu sehraný tým a hodně nás motivovala paní Strosserová ze školského odboru radnice. Recept, se kterým jsme soutěžily, jsem si přivezla z Anglie – samozřejmě je upravený.



### Jaké byly podmínky soutěže?

Jídlo přihlášené do soutěže musí být na běžném školním jídelníčku. Druhé pravidlo bylo, že výchozí surovinou musí být ryba či luštěniny. Vtip je v tom, že dětem ryby zas tak úplně nevoní. Takže si musíte dát hodně pozor na to, jak je upravíte. Nejdříve jsme zapekly syrového lososa a jak bylo maso uzavřené mezi těstovinami, tak byla na řezu cítit opravdu silná rybí vůně – a to se dětem moc nelíbilo. Takže při druhém pokusu jsme rybu nejdříve upekly s bylinkami na oleji. A to se už ujalo, asi i proto, že děti mají zapečené pokrmy rády.

### Losos ale není zrovna nejlevnější a vy musíte vařit za necelých třicet korun...

Ano, recept obsahuje poměrně drahé suroviny, kromě lososa i listový salát a olivový olej.

Pro školní jídelnu nakupujeme v akcích a můžeme si nakoupit dopředu, protože máme dobré vybavení. Ryby jsou někdy levnější, někdy dražší. Což nám tady tak nevadí, protože máme limit na měsíc a ten unese proměnlivé ceny potravin. Ale pro soutěž jsme se musely vejít do limitu. Takže jsme počítaly, vařily a vážily. Náš recept na soutěži zaujal i „kluky v akci“ a asi dalších deset lidí si přišlo pro recept.

### V soutěži a pak následně i na stránkách novin proběhla výměna názorů na zařazování ryby pangasius do zdravého stravování, jaký je Váš názor?

Ze svého dlouholetého působení ve školním stravování vím, že na potravinách se šetřit nemá. Nicméně pangasia, kterého „kluci v akci“ nesnáší, na jídelníček zařazujeme. Vybíráme si samozřejmě dražší kousky, které jsou kvalitně zamražené. I po několika zkoumáních se na pangasiovi nic špatného nenašlo a děti ho docela dobře snášejí. Pro mnohé z nich je to první ryba, kterou s chutí snědly. Ale my se hlavně snažíme vařit další ryby jako je zmíněný losos, treska nebo tuňák.

Moc mě mrzí, že musíme používat ryby bez kostí, protože bych ráda zkusila pstruha, ale to bychom tu asi museli mít pohotovost.

### Vaše funkce vedoucí školní jídelny je také dost o šikovném nakupování...

Každá vedoucí už může nakoupit libovolné suroviny. Je třeba sledovat nabídky, porovnávat ceny, domlouvat se s dodavateli, a také i smlouvat o ceny. Dnes už by se kuchyně, kde by nevařili dobře a nápaditě, neuživila. Je to práce, kterou musíte dělat s láskou, penězi to většinou moc dobře ohodnocené není.

### Ve školní kuchyni jste dlouho, takže můžete hodnotit – jaké jsou dnešní děti?

Pozorují, že se vytrácí kultura stolování. Zkrátka ty chvíle, kdy si všichni beze spěchu sednou ke stolu a v klidu a pohodě jí. V Itálii mají oběd v rámci vyučování, takže pan učitel sedí s dětmi hodinu v jídelně a společně se stravují a nikdo nikam nespěchá.



Snažíme se děti ke stolování vychovávat. Od první třídy si mohou vybrat jídlo, jídelníček píšou vždy tak, aby věděli, co to je. Teď jsme nainstalovali do jídelny i vitrínu, ve které jsou vystavené vzorové porce. Snažíme se je přivést ke konzumaci zeleniny, máme tu salátový bar, kde si mohou samy do misek nabrat, co jim chutná. Stejně jako moučníky, ty si také berou kleštičkami samy.

Ale pořád vidím, jak nemají čas si sednout a v klidu se najíst. Utíkají s talířem, po cestě dojíždají a často nechají třeba maso netknuté. Ne že by jim nechutnalo, ale prostě nestíhají.





### A co tedy mají děti rády?

Na dětech poznáte, jak se kde vaří. Když říkají špenát to zelené a rovnou ho nechťejí... Ty menší děti nijak zvlášť nestojí o kuře, řízky – to mají doma.

Ocení pracnější jídla, jako je třeba svíčková nebo rajska. Všem chutnají různá zapečená jídla – lasagne, brambory. A teď, co máme nové konvektomaty, si oblíbily masa pečená přes noc. Pečínka je šťavnatá, křehká a oni skoro nemusí používat nůž, jak se rozpadá. Jídelna je vizitka školy, když přijde dítě ze školy, každá maminka se zeptá:

### Co bylo ve škole a cos měl k obědu?

Máme úplně nově vybavenou kuchyň a tyhle mašinky jsou k nezaplacení. Taky jsme si je moc přály, jeden konvektomat už jsme měly. První nám koupil pan ředitel, paní kuchařka byla na několika školeních a začaly jsme tu dělat pečení přes noc. To zaručí, že maso je úplně křehké a přitom šťavnaté. Na druhé straně nám zase přibýlo nádobí, a to se všechno myje ručně.

Kuchařina je dřina. Byla a bude. A to s technologiemi nemá zas tak nic moc společného.

### Jaký máte názor na vaření z polotovarů, sypekých směsí?

Nemůžu je úplně všechny odsoudit. Ale samozřejmě, že bramborovou kaši děláme z brambor a základem každé polévky je poctivý vývar. Ale kupujeme například ryby obalené ve speciálním těstíčku, které se pak pečou v konvektomatu a nemusí se smažit.

Naše polévky musí vydržet dvě až tři hodiny teplé, než se najedí všechny děti, a to by ta éčka, co se do směsí přidávají, začala být nebezpečně cítit.

### Kolik vaříte obědů?

Každý den celkem 350 obědů a nabízíme na výběr ze dvou jídel, od září nabízíme i obědy pro veřejnost. Zbudovali jsme výdejnu, která je podle předpisů přístupná z ulice, jídla vydáváme do přinesených nádob.

### A ještě jeden odlesk slávy: Na trzích na Jiřáku se ochutnávala gulášovka ze školní jídelny

Žižkov, 22. 12. 2010

Jak skvěle vaří tým kuchařek ze školní jídelny základní školy Chmelnice mohli otestovat ve středu 22. prosince návštěvníci vánočních farmářských trhů na náměstí Jiřího z Poděbrad.

Ve tři hodiny odpoledne tady začal zástupce starosty pro oblast školství Jiří Matušek společně s kuchařkami z Chmelnice rozdávat gulášovou polévku.



A všem tahle poctivá masová gulášovka bez chemie a éček chutnala náramně. Není divu, vařily totiž mistryně ve svém oboru.



## 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 – dokonale spojení teorie a praxe

k cenám je třeba připočítat cestovné (cca 8,50 Kč/km)

### SOFTWARE

"AUTOMATIZOVANÉ NÁVRHY JÍDELNÍČKŮ" 3000,- Kč  
zcela ojedinělý program, navrhuje měsíční jídelníčky s okamžitou vzbou 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 demo verzi s návodem k použití.

Malým školním jídelnám poskytujeme slevy až do 50 %.

Ceny jsou uvedeny s DPH.

# Informační centrum bezpečnosti potravin (ICBP)

## Zdravotní potenciál černé rýže

Článek: 106946; Vydáno: 3.1.2011; Autor: Ing. Irena Suková

Neloupaná rýže tmavě fialové barvy je vynikajícím zdrojem antioxidantů rozpustných v tucích.

Na 240. zasedání Americké chemické společnosti v r. 2010 bylo mj. referováno o přednostech tzv. „černé rýže“ (jedná se o neloupanou rýži, jejíž skutečná barva je tmavě fialová). Často bývá zdůrazňována výživová hodnota hnědé rýže (viz FDA schválil zdravotní tvrzení pro hnědou rýži), ale černá rýže má ještě větší zdravotní potenciál (proti zánětům, proti srdečně-cévním chorobám, proti stárnutí, proti Alzheimerově chorobě, proti rakovině, prospěšná pro diabetiky). Nejenže jsou ve slupce obsaženy antioxidanty rozpustné v tucích, jako gama-tokotrienol a gama-oryzanol stejně jako v hnědé rýži, ale navíc je obsaženo vyšší množství antokyanových antioxidantů. Je to také výborný zdroj železa a vitamínu E a vlákniny.

Pouhá lžice slupek černé rýže obsahuje dokonce více antokyanových antioxidantů než lžice vychvalovaných borůvek, a přitom má méně cukru a více vlákniny.

Otruby z černé rýže mohou sloužit jako účinný nutriční i barevný produkt ve výživě. Extrakty z černé rýže mají podle obsahu antokyanů různě intenzivní barvu, od tmavě fialové po černou.

### Poznámka

Černá rýže bývala v Asii vzhledem ke své vzácnosti používána jen v nejvyšších kruzích a spíše jako koření či přísada. V nedávné době vyvinuli thajští vědci různé barevné odrůdy rýže (viz Tchaj-wanští vědci vyšlechtili barevnou rýži).

## Tchaj-wanští vědci vyšlechtili barevnou rýži

Článek: 16638; Vydáno: 16.7. 2003; Autor: Mgr. Pavel Mikula

Výsledkem šestiletého výzkumu jsou zrnka obohacené rýže v barvě žluté, oranžové, červené, hnědé a černé. Zemědělský institut zažádá o patent a první barevná rýže z jeho semen by mohla začít růst již příští rok. Zušlechtěná rýže podle vědců působí blahodárně na zpomalení stárnutí a jako prevence před oslepnutím.

Jsmo zvyklí, že rýže má bílou barvu. Tchaj-wanským vědcům se nyní ale podařilo vyšlechtit barevnou rýži, která navíc obsahuje větší množství bílkovin.

TAIPEI - Vedoucí výzkumného týmu Wang Čang-šeng

prozradil, že šlechtění rýže za účelem zvýšení nutriční hodnoty začalo v roce 1994 a různobarevnost zrn se objevila jen jako vedlejší účinek. Semena rýže totiž máčel ve speciálním roztoku a poté z nich vypěstoval rostlinky.

Za šest let institut dosáhl 12 sklizní barevné rýže s 3000 různých mutantů - typů vyšlechtěné rýže lišících se rozměry zrn, jejich lepivostí a množstvím obsažených bílkovin.

Zušlechtěná rýže podle vědců působí blahodárně na zpomalení stárnutí a jako prevence před oslepnutím. „Dříve byla rýže dobrým jídlem. Dnes je zdravým jídlem,“ říká Wang a zdůrazňuje, že barevná rýže není výsledkem genetické modifikace. „Je to produkt mutagenese, která používá chemikálie pro přenos genu do rýže,“ vysvětluje.

Na Tchaj-wanu a v Číně jsou běžné pouze tři druhy rýže - bílá, hnědá a nachová, která se typicky lepí.

Tradičním producentem černé rýže je i africký kontinent (viz kniha Black Rice: the African Origins of Rice Cultivation in the Americas).

## Povinné uvádění obsahu energie v australských podnicích rychlého občerstvení

Článek: 106828; Vydáno: 23.12.2010;

Autor: Ing. Irena Suková

Od února 2011 bude v Novém jižním Walesu povinné uváděna energetická hodnota na jídlech v řetězcích fast food, pekařství, kaváren apod.

V australském Novém jižním Walesu (NSW) byl za účelem snižování stále se rozšiřující obezity a nadváhy (trpí tím více než polovina populace) vydán předpis, prikazující uvádět energetickou hodnotu pokrmu v podnicích rychlého občerstvení. Vládní předpis vydaný za-





čátkem roku 2010 má začít platit po 12 měsících, tzn. od února 2011. Tato lhůta byla stanovena proto, aby podniky měly čas se na novou povinnost připravit. Vztahuje se na řetězce podniků „fast food“, „snack food“, pekařství, kaváren, ovocných a zmrzlinových barů apod., jejichž počet v místě je větší než 20 nebo v celém státě větší než 50. Penalizace za nesplnění předpisu je stanovena na 880 USD pro jednotlivé podniky, 1760 USD pro řetězce.

Energetická hodnota v kJ má být uváděna vedle ceny pokrmů, a to stejně velkým písmem jako cena. Kromě toho musí být uveden průměrný denní energetický příjem pro dospělé, který je stanoven na 8 700 kJ, aby spotřebitel mohl hodnoty porovnat.

Vláda NSW vydala 1,5 mil. USD za zavedení této iniciativy a za podpůrné vzdělávací akce. Výsledky budou sledovány během jednoho roku, aby mohlo být rozhodnuto o rozšíření označování dalších složek, jako jsou nasycené tuky a sůl.

Iniciátoři akce věří, že uvádění těchto údajů pomůže zabrzdit růst přejídání, protože skutečností je, že 4,5 mil. Australanů se každodenně stravuje v těchto podnicích.

Australská opatření se podobají těm, která byla přijata v r. 2006 v New Yorku a v r. 2007 v Kalifornii a Filadelfii. Kromě toho ve Velké Británii se v r. 2009 dobrovolně rozhodlo k uvádění energetické hodnoty 450 podniků.

## Arganový olej – „Marocké zlato“

Článek: 106466 ; Vydáno: 8.12.2010 ; Autor: Ing. Irena Suková

Zvyšuje se zájem o arganový olej z jader stromu *Argania spinosa* s příznivými léčivými, kosmetickými a nutričními účinky. Ročně se vyprodukuje jen kolem 4 mil. l oleje.

Arganový olej je produkt, o který se zájem v současnosti velmi rozšiřuje. Jedná se však o velmi vzácný olej získávaný ze skořápkových plodů (mandlí) stromu *Argania spinosa*, který přirozeně roste jen na jihozápadě Maroka. Strom je na seznamu rostlin chráněných UNESCO. Podle oficiálních údajů se ročně vyprodukuje jen kolem 4 mil. l arganového oleje, což je zanedbatelné množství např. v porovnání s olivovým olejem (1,8 mld. l).

Sklizeň z jednoho stromu je kolem 30 kg plodů, z nichž se získá 1 kg oleje. V EU je schváleno jen několik firem, které jsou oprávněny podle nařízení o potravinách nového typu („novel foods“) tento olej dodávat (viz aktualizovaný seznam notifikací). Olej přitom musí mít stanovenou kvalitu.

Velký zájem a malé množství, které je k dispozici, vede k nelegálnímu dovozu do EU, nebo směšování s jinými oleji, a tím k zhoršování jeho kvality a falšování. O produkci arganových stromů se pokoušel i Izrael, ale tam vznikl problém s akceptabilitou ne-marockého produktu.

Arganový olej byl místními Berbery odedávna vyráběn ručně a tradičně využíván k léčení i konzumaci. Tradiční byla také příprava pomazánky z mletých mandlí, medu a arganového oleje nazývané „amlou“. Nyní je olej získáván průmyslově nejčastěji lisováním zastudena – „přírodní“, ale i extrakcí s případnou rafinací, nebo z pražených semen, čímž se dosahuje výraznější chuti. Pokud se prodává nerafinovaný, může mít mírnou usazeninu, která se snadno rozmíchá, což neznamená zhoršení kvality.

Přírodní olej je obvykle dodáván v malých lahvičkách (100 ml - cena kolem 13 EUR).

Arganový olej se vyznačuje vysokým (80 %) obsahem nenasycených mastných kyselin (30 – 33 % kyseliny linolenové, 45 % kyseliny olejové) a vitamínu E. Má vysoký antioxidační potenciál (80krát vyšší než olivový olej, obsahuje karotenoidy, fytoosteroly, skvalen, tokoferol), kvůli němuž je využíván do speciálních kosmetických přípravků k ochraně kůže před stárnutím a před sluncem, k zvláčňování, proti akné, na posílení vlasů a nehtů, a také do doplňků stravy nebo přímo do pokrmů. Výzkum ukazuje, že arganový olej zlepšuje regeneraci buněk, pomáhá proti infekcím a nachlazení, zmírňuje záněty, stimuluje krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu, riziko kardiovaskulárních chorob a snižuje riziko některých druhů rakoviny. Vzhledem k jeho vzácnosti se používá především zastudena (po kapkách) do zálivek a studených omáček, čímž dodává salátům, těstovinám či pokrmům z ryb nebo masa lahodnou chuť. Do teplých pokrmů se přidává nanejvýš až na konci kuchyňské úpravy, protože je velmi citlivý. Arganový olej musí být skladován při teplotách 12 – 18 °C, v temnu, bez přístupu vzduchu a jen po omezenou dobu.

V různých částech světa rostou nejrůznější plody, jejichž semena se také vyznačují řadou příznivých léčivých, kosmetických a nutričních účinků, ale oleje z nich nejsou (zatím) komercializovány nebo se využívají jen v kosmetice. K potenciálním zdrojům takových olejů patří v Austrálii jádra quandong (*Santalum acuminatum*) a santal (*Santalum album*), semena brachychitonu (*Brachychiton populneus*) či Personia, a řada plodů stromů deštných pralesů, včetně ořechu makadam.



## Výročí v roce 2011 - 185. výročí od úmrtí krále labužníků

PhDr. Olga Štěpničková

2. února 2011 uplynulo 185 let od smrti - právníka meditujícího o dokonalém kuchařském umění



Jméno Brillat Savarina je spojované s labužnictvím, ale o jeho životě už toho tolik obecně známe není. Uvedené výročí je příležitostí seznámit se trochu blíže s osobností, jejíž jméno zdobí mnoho pokrmů.

Narodil se 1. dubna 1755 v zámožné právnícké rodině a v duchu rodinné tradice vystudoval práva a stal se ve svém rodném městě soudcem. Výkon profese mu dopřával dostateč-

ně volného času k jeho zálibě – dobrým jídlům. V jeho právnícky dokonalé paměti se začaly hromadit originální a vzácné kuchařské recepty, které chtěl zachovat i budoucím generacím. Historické okolnosti spojené s revolucí ho posléze zavály do Švýcarska a zanedlouho do Ameriky. Tato životní epizoda skončila po 3 letech, kdy se vrátil do Francie a byl Napoleonem povolán k odvolacímu soudu do Paříže, kde zůstal až do smrti. A začal pracovat na díle, označovaném jako „beletristický pomník gastronomie“. Dvacet pět let si Brillat Savarin dělal poznámky, ověřoval své názory, experimentoval a posléze „jasným a elegantním slohem, vtipně i účelně“ sepsal a v prosinci roku 1825, tedy dva měsíce před svou smrtí, vydal „**Fyziologii chuti aneb Meditaci o dokonalém kuchařském umění**“.

Předmluvu knihy tvoří aforismy, které mají sloužit jako trvalý vědecký základ. K těm, které jsou i v dnešní době aktuální a srozumitelné, patří určitě tyto:

- Osud národů závisí na způsobu jak jsou vyživovány.
- Řekni mi co jíš, já ti řeknu kdo jsi (v dnešním pojetí bychom asi řekli „člověk se pozná podle toho jak stoluje a jí bez ohledu na denní dobu“).
- U stolu je jediné místo, kde se, alespoň první hodinu, nenudíme.

Kniha byla vydávána opakovaně, první ilustrované vydání vyšlo v roce 1848. Dočkala se samozřejmě i českého překladu.

### Jméno Brillat Savarina ozdobilo také mnoho pokrmů:

- krémový labužnický sýr, vytvořil sýrař Henri Androuet a dal mu jméno po slavném francouzském gurmánovi. Je vyrobený z kravského mléka, obohaceného o vysoce kvalitní smetanu. Hotový měkký bílý sýr ve tvaru kola se silnou sametově bílou kůrou má mléčné aroma se špetkou kyselého citrónového tónu, a získal si pořekadlo „čím mladší, tím lepší“.
- Savarin à la Savarin - jemný moučník z kynutého těsta polévaný směsí cukrového sirupu a meruňkovic, posázený kompotovanými broskvemi, sypanými krájenými mandlemi, doplněný šlehanou smetanou, (základní těsto: 400 g hladké mouky, 300 g másla, 6 vajec, 15 g droždí, 10 g soli, 20 g práškového cukru a vlažná smetana).



- Polévka à la Brillat-Savarin - drůbeží vývar s vložkou houskových knedlíčků, plněných brzlíkem, vázaným cibulovou omáčkou.
- Mořský jazyk à la Brillat-Savarin - vařený mořský jazyk, přelitý bílou vinnou omáčkou s dušenými pečárkami a šalotkou; obložený trojúhelníčky osmaženého bílého chleba.
- Humr à la Brillat-Savarin - vařené plátky humra, odušené v americké omáčce, upravené na okraj kulaté mísy střídavě s plátky dušené tykve, střed mísy se vyplní humrovým ragú s dušenými pečárkami a lanýžmi.
- Omelety à la Brillat-Savarin - vaječné omelety, plněné dušeným slučím masem, ozdobené plátky lanýžů a podlité šťávou ze sluky.
- Skopové à la Brillat-Savarin - pečený skopový hřbet, obložený paštičkami z bramborového těsta, plněnými dušenými rajčaty.



# Program konference ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ 2011, která se koná ve velkém sále Domu hudby Sukova tř. 1260 Pardubice 24. - 26. 5. 2011 - Ke zdravé výživě školních dětí

## ÚTERÝ ODPOLEDNE

**VÝŽIVA A DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ**  
zahájení ve 14:30 hod. (14:30 – 17:30)  
Moderuje: Dr.Ševčík, Dr.Trestrová

### I.BLOK

Úvod konference – MUDr. Petr Tláškal, CSc.,  
předseda Společnosti pro výživu

MUDr. Schwarz Jan, FN Plzeň

Požadavky dětí na dietní či vegetariánský způsob výživy v době  
školní docházky (statistika+onemocnění)

MUDr.Trestrová Zdeňka, MZ ČR

Dietní stravování ve školní jídelně

PhDr. Nesrstová Marie, FN Motol

Interakce rodiny, školy a dalších subjektů při zajišťování dietní výživy

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

### PŘESTÁVKA

### II.BLOK

Bc. Packová Anna, Magistrát města Brna

Problémy s narůstající potřebou dietního stravování v praxi celé  
republiky

Bc. Stávková Jana, LF Masarykova univerzita Brno:

Dietní stravování na základních školách (výsledky bakalářské práce)

Starnovská Tamara, NT Fakultní Thomayerova nemocnice Praha

Názor nutričního terapeuta na dietní stravování ve školních

jídelnách, finanční náročnost diet

Mgr. Trunda Michal, MŠMT ČR

Koncepce začlenění dietního stravování do školního stravování,  
změna legislativy

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

### STŘEDA DOPOLEDNE

**ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ JAKO NEDÍLNÁ SOUČÁST ŠKOLY  
A VÝCHOVY KE SPRÁVNÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU**  
(9:00 – 12:00)

Moderuje: MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Šulcová

### III.BLOK

Ing. Šulcová Eva, SPV

Histories školního stravování v ČR, odkaz k současné situaci ve  
školním stravování

Ing. Věříšová Ludmila, CSc., SPV

Školní jídelna jako součást školy - co musí ředitel znát o školním  
stravování, legislativa školy a školní jídelny - společné body

MUDr.Trestrová Zdeňka, MZ ČR

Odpovědnost vedení školy a pracovníků školní jídelny při  
zajišťování školního stravování z pohledu hygienické služby

Mgr. Trunda Michal, MŠMT ČR

Potřeba dalšího vzdělávání nepedagogických pracovníků v oblasti  
výživy, včetně dietního stravování - legislativa, financování

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

PREZENTACE FIREM – FORMOU UPOUTÁVKY  
A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

### PŘESTÁVKA

### IV.BLOK

Zástupci MZ ČR a MŠMT ČR

Podpora školního stravování v ČR, význam výživy v boji proti  
civilizačním onemocněním

MUDr.Procházka Michal

Sledování dětí školního věku, porucha metabolismu lipidů  
a rozvoj cévních onemocnění

MUDr.Barčáková Ulrika, MUDr.Marinov Zlatko, FN Motol

Poznatky o výživě školních dětí z obezitologické poradny ve FN  
Praha Motol

Doc. MUDr. Urbanová Zuzana, CSc

Vliv soli na obezitu a zvýšení krevního tlaku u dětí

MUDr. Tláškal Petr, CSc., FN Motol

Školní jídelna a škola v jednotné výchově ke zdraví

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

### VYHLÁŠENÍ DNE BOJE PROTI OBEZITĚ

### STŘEDA ODPOLEDNE

**AKTUÁLNÍ PROBLÉMY Z PRAXE A PANELOVÁ DISKUZE**  
(14:30 – 17:30)

Moderuje: Bc. Koutová Jitka, Bc.Strosserová Alena

### V. BLOK

PREZENTACE FIREM – FORMOU UPOUTÁVKY  
A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

Bc. Koutová Jitka, ČŠI

Jak má ředitel pracovat s protokolem o školní jídelně

Mgr. Zeman Pavel

Hospodaření školy a školních jídelen v roce 2011

PANELOVÁ DISKUZE K AKTUÁLNÍ OTÁZKÁM  
ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Mgr. Zeman Pavel, Mgr. Trunda Michal, MUDr. Trestrová  
Zdeňka ....a další

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

PREZENTACE FIREM – FORMOU UPOUTÁVKY  
A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

### PŘESTÁVKA

### VI. BLOK

PREZENTACE FIREM – FORMOU UPOUTÁVKY  
A POZVÁNKY KE STÁNKŮM

Mgr.et Bc. Průša Tomáš, MU Brno

Programy pro školní stravování - srovnání jejich kvality

Filip Sajler a Ondřej Slanina + Bc.Strosserová Alena, Bc.

Packová Anna, ing. Hladík Zdeněk

Soutěž o nejlepší školní oběd 2010 a 2011

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

### ČTVRTEK DOPOLEDNE

**CONVENIENCE VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ (9:00 – 11:30)**

Moderuje: Ing. J. Blatná, Mgr. Miroslava Slavíková

### VII.BLOK

Mgr. Slavíková Miroslava, KHS Ústí nad Labem

Polotovary, pohotovité potraviny a jejich používání ve školní  
jídelně z pohledu hygienika

Pondělíček Tomáš, menza České zemědělské univerzity Praha

Správné používání konvencí - kombinace čerstvých  
a pohotovostních potravin z pohledu kuchaře

Doc.Dr.Ing. Mareš Jan, MZLU Brno

Pangasius a další ryby ve školním stravování

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

### PŘESTÁVKA

### VIII.BLOK

MUDr. Dlouhý Pavel, 3. LF UK Praha

Dávky DACH - jejich význam pro školní stravování a porovnání  
se současnými dávkami

Ing.Bc. Noveský Ivan, gen. ředitel Cofet

První ročník celostátní soutěže „SAPER- vědět, jak žít“ na  
všech základních a středních školách ve šk. roce 2010/2011“

Krajíčková Květa, NT, Výživa dětí

Umění a výživa

## DISKUZE K PŘEDNÁŠENÝM TÉMATŮM

Závěrečné slovo – MUDr. Tláškal Petr, CSc., předseda  
Společnosti pro výživu

**PŘIHLÁŠKA NA KONFERENCI PŘILOŽENA, PŘIHLÁSIT SE LZE I NA [www.vyzivapol.cz](http://www.vyzivapol.cz)**

# Masopust nebo jen půst

*Bc. Alena Strosserová*

Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období (ostatky, fašank, fašanky, končiny, bláznivé dny, konec masopustu), byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech tancovačky, na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka, kdysi na Moravě zvaná šperky a v Čechách zabijačka. Výslužka většinou obsahovala huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky.

Masopust je třídní svátek, který předcházela popeleční středě, již začínal čtyřicetidenní půst končící o Velikonocích. O půlnoci, kdy začala středa, nastal čas čtyřicetidenního půstu (je to ve skutečnosti 46 dnů, ale nepočítají se neděle). Tento svátek byl stejně pohyblivý jako Velikonoce (může být 1. února až 9. března).

Přípravě na masopust a tak zvaný „**tučný čtvrtek**“ mnohdy předcházela zabijačka. Tradičním jídlem byla vepřová pečeně se zelím. Tento den měl člověk co nejvíce jíst a pít, aby byl celý rok při síle. Hlavní masopustní zábava začínala o **masopustní neděli** - bohatý oběd. Následovala zábava s tancem, která pokračovala až do rána. Masopustní pondělí pokračovalo v zábavě a tanci. V mnohých vsích se konal tzv. „mužovský bál“ pouze pro ženaté a vdané. Mnohde lidé věřili, že jak vysoko bude selka při tanci vyskakovat, tak vysoké obilí příští rok naroste.

## Masopustní úterý

Vyvrcholení masopustu bylo o masopustním úterý, kdy se konaly průvody maškar a divadelní představení. Byl to poslední den, kdy se mohlo jíst maso, den před popeleční středou.

Masopust končil v noci před Popeleční středou, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu.

V letošním roce vychází Popeleční středa na 9. března.

## Popeleční středa

Druhý den (na Popeleční středu) naposledy se konzumovaly masné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vejcem, sýr, chléb, vařená krupice a pečené brambory.

Čtyřicetidenní půst na památku postu Páně se prosadil v Římě v 5. století a jeho začátek se stanovil na první postní neděli. Jelikož neděle není postní den a bylo třeba zachovat plných 40 dnů, přidaly se před postní nedělí 4 dny, a tak se dospělo ke středě, která od 10. století vzhledem ke zvyku udělování popelce na znamení pokání do-

stala název „Popeleční“. Od 6. století se stala branou do postního času.

Popeleční středa zahajuje období předvelikonočního půstu. Její název pochází od svěceného popelu, kterým kněz dělá věřícím kříž na čele a říká: „Pomni, človče, že prach jsi a v prach se navrátíš“. Tím připomíná pomíjivost pozemského života a nutnost pokání. Popel, symbol smrti a nicotnosti, se získává ze spálených palmových a olivových ratolestí (ev. „kočiček“ - v našich krajích) posvěcených v předešlém roce na Květnou neděli. Až do minulého století se dodržovaly tři druhy půstu:

**půst újmy** (jejunium naturele), který dovozoval jedno jídlo denně,

**půst zdrženlivosti** (jejunium semplenum), ten zakazoval požívání masa z teplokrevných zvířat, výjimkou byly ryby a třetí

**plný** (jejunium plenum) obsahoval jak půst újmy i zdrženlivosti.

Dále pokračovalo postní období takto:

## Pytlový čtvrtek

Tento den se dojídaly zbytky z masopustních hodů. Byla to jakási „hodokvasná prodloužená“. A odkud název? Po masopustě se totiž všechno zbylé sní, stráví - zpytluje! Nebo byl název odvozen od rezného pytlového roucha postního.

## 1. neděle postní - černá neděle, zvaná také pytlová

Ženy odkládaly během půstu barevné oblečení a oblékaly se do černých šatů a zástěr. Je někdy i označována jako Pučálka, podle pokrmu z namočeného a usmaženého hrachu. V oblastech středních Čech se také vyskytuje označení „liščí“ - podle preclíků, které hospodyně pekly, a potom jimi zdobily venku stromy s tím, že je dětem nadělila liška.

## 2. neděle postní - pražná

Pražná neděle dostala své označení od pokrmu v postě hojně připravovaného, nazývaného pražmo. Pražení nedozrálých klasů obilí či jednotlivých zrn patří k nejstarším způsobům úpravy obilí. Obilí se tím i konzervuje. Po upražení se obilí dále upravovalo, případně ve stoupě roztíralo a používalo na polévku. (Stoupa - velká nádoba na ruční drcení nebo roztloukání něčeho např. obilí, máku).

## 3. neděle postní - kýchavá

Kýchavou se tato neděle nazývá proto, že se tento den konala mše za odvrácení moru, jehož prvními příz-



ky bylo nadměrné kýchání. Přání „Pomáhej Pán Bůh“ a „Pozdrav Tě Pán Bůh“, které dodnes říkáme kýchajícím, pochází právě z obavy před tímto morem. Věřilo se, že kolikrát kdo tento den kýchne, tolik let bude živ.

#### 4. neděle postní - družebná

Tato neděle tvoří téměř střed postního období, a proto je v tento den projevována radost z času, který již v postu uplynul. Slavena byla v družném veselí. Mnohde se konaly tancovačky, nejlépe na veřejném prostranství pod dohledem celé obce. Někdy je také název odvozován od družby, který ten den spolu se ženichem navštívil domácnost vyhládnuté nevěsty a předjednával tam námluvy. V souvislosti s těmito myšlenkami na námluvy se tento den mladé dvojice obdarovávaly. Pro družbu se ženichem se připravovaly koláče zvané „družbance“.

#### 5. neděle postní - smrtná

Název připomíná, že myšlenky věřících se mají plně soustředit na umučení a smrt Páně. Zároveň ale připomíná zvyk sahající až k pohanským kořenům - vynášení smrti (Smrtholky, Moreny, Morany, Mořeny, Mařeny). Jednalo se o figurínu ušitou z látky a vycpanou hadry nebo slámou. Morana byla za zpěvu odnesena k řece a vhozením do vody se symbolicky pochovala zima. Na Bydžovsku dávali za okno len, aby ten rok nikdo nezemřel.

#### 6. neděle postní - květná

Květná neděle připomíná den slavného příchodu Krista do Jeruzaléma, kdy byl vítán zelenými ratolestmi házenými na cestu, zatím co jiní mu vyšli vstříc s palmovými listy a volali: „Hossana, požehnaný, jenž se béře ve jménu Páně, král izraelský“. Na památku této události světí tento den kněz kvetoucí ratolesti (u nás kočičky = kvetoucí vrba jáva), které pak rozdává účastníkům mše.

#### Pašijový týden

Poslední týden čtyřicetidenního postu se nazývá pašijový týden na památku Kristova utrpení. Ráz všech obřadů v tomto týdnu je truchlivý. V pašijovém týdnu k modrému pondělí, šedivému úterý a škaredé středě se nevázal žádný zvyk, ovšem Zelený čtvrtek už svým názvem naznačuje změnu v jídelníčku.

#### Škaredá středa - sazometná

Škaredá je nazývána proto, že tento den Jidáš zradil Krista. Sazometná zase podle vymetání komínů, které se ten den obzvlášť doporučuje. Není dobře se ten den mračit, aby se dotýcný nemračil po všechny středy v roce.

#### Zelený čtvrtek

Tímto dnem umlknou zvony („odlétají do Říma“) a znovu se rozezní až na Bílou sobotu při zpěvu Gloria. Proto ke svolání k bohoslužbám lidem sloužily jiné nástroje: různé řehtačky, klapačky, mlýnky, trakářky a všechno

jiné, co vydávalo rámus. S řehtačkou v podobě trakaře také procházel vesnici v poledne a večer zástup dětí, které odříkávaly říkanku, na jejímž konci zvolali: „Cruciferum d'áblum“ na znamení, že Jidáš se už v pekle smaží.

Na zelený čtvrtek se dodržoval přísný půst. Povoleno bylo jediné syté jídlo bez masa a jiných produktů z teplokrevných zvířat. Jedla se tedy pouze zelenina - proto Zelený čtvrtek. V tento den bylo zvykem pošlehat podlahu i peřiny proutkem posvěceným na Květnou neděli a proti čarodějnicím vykropit svěcenou vodou z nového hrnečku věchýtkem slámy obydlí.

Ten den se připravovaly převážně polévky popřípadě pokrmy, do kterých se vždy přidávaly zelené bylinky (petržel, pažitka, bazalka, libeček, řebríček, openec, šťovík, jahodové listy nebo kopřivy) - výrazný přísun vitamínů a minerálních solí! V současné době nahrazuje zelené bylinky špenát, ten se pravidelně objevuje na jídelníčku nejen v domácnostech, ale také ve školních jídelnách a restauracích.

#### Velký pátek

Velký pátek je hustě obestřen kouzlem lidové poezie. Věří se, že země vydává poklady, že se na několik hodin otvírá Bláník. Nesmělo se hýbat zemí, proto se nekonal žádná práce na poli.

K největšímu křesťanskému svátku Velkému pátku patřil půst. Byl respektován nejen křesťanskou veřejností, ale také evangelíky! Tento den se v některých domech nesměl ani rozdělovat oheň, jedl se pouze suchý chleba nebo nic! Jinde se k snídani uvařila jen česneková polévka doplněná suchými bramborami, nejrozšířenějším jídlem po celý den byly „herinci“. O Velkém pátku dodržovali hospodáři a hospodyně mnoho zvyků a pranostik souvisejících s blížícím se jarem a přípravou na začátek nového hospodářského roku.

#### Bílá sobota

Bílá sobota je posledním dnem čtyřicetidenního postu a bílou se nazývá podle bílého oděvu těch, kteří byli tento den křtěni. Je také označována jako den světla. Všechny činnosti v předchozí i tento den mají hlavní cíl v očistě duše, těla i příbytků, aby večer bylo vše jako z cukru a lidé ve svátečních šatech byli připraveni na slavnou mši - „vzkříšení“. Hospodyně doma uhasila všechny ohně a sebou ke kostelu vzala poleno. Tam jej zapálila v posvěceném ohni, přenesla domů a tím opět oheň rozdělala.

Na Bílou sobotu, kdy se už začínalo s přípravou svátečních jídel, pekly se „mazance“, prastaré pečivo z kynutého těsta (s rozinkami i tvarohem) ve tvaru bochánku, nahoře byl bochánek pomazaný vejci a zdobený křížem. Dále „jidáše“ ve tvaru vdolků, na povrchu byl vdolek zdobený zářezy a politý medem, v některých oblastech měly „jidáše“ tvar proplétaného těsta připomínající provaz, na kterém se oběsil Jidáš Iškariotský. Dále se pekly bábovky (se zapečenou klobásou), na Valašsku „calty“ - buchty zdobené povařenými sušenými švestkami, v ostatních regionech Moravy se pekly buchty z lepšího kynutého těsta nebo koláče.

Prvním jídlem na Bílou sobotu byl v minulosti starodáv-  
ný pokrm, kterému se říkalo na celé Moravě „úšelo“, jed-  
nalo se o krupičnou kaši nebo omáčku, do které se přidala  
klobása, uzené maso, nešetřilo se vajíčky a směs se upekla  
v pekáči v peci. Tento pokrm byl postupně nahrazován „na-  
díváním“, „vaječnicí“, „sekanicí“ nebo též „nádivkou“.

Její složení a příprava připomíná dnešní sekanou:  
základem byla klobása nebo uzené maso, rohlíky má-  
čené v mléce nebo ve smetaně, k velkému počtu vajec  
se přidalo koření a pro svěží chuť zelené byliny nebo  
kopřivy!

Na Bílou sobotu nebo na velikonoční nedělní mši se  
v kostele světily potraviny svátečně zabalené do bílých  
plachetek a uzlíků. Kromě mazance a vajec (symbol Ve-  
likonoc) lidé přinášeli i pokrmy masité, bábovky se za-  
pečenou klobásou, ale hlavně a především velikonočního  
pečeného beránka, který patřil k prastarým obřadním  
pokrmům a neodmyslitelně patřil k velikonočním svát-  
kům. Podle Bible nařídil Hospodin, aby v čase jarního  
úplňku zabili pastýři neposkvrněného beránka, upek-  
li ho a snědli ho spolu s hořkými bylinami jako trpkou  
připomínku útrap v Egyptě. Beránek se stal symbolem  
Ježíše Krista jako Vykupitele, který snímá hříchy světa.  
Beránka z masa a krve si mohli dovolit posvětit na Bí-  
lou sobotu jenom pastevci na Valašsku nebo obyvatelé  
zámožnějších usedlostí, kteří ještě chovali ovce. Protože  
od 18. století se chov ovcí výrazně omezil, lidé neměli  
možnost si beránka zakoupit a tak si začali vypomáhat  
jinak, nahradili ho (nápaditě) pečením z těsta. Lepší ky-  
nuté těsto upekli v hliněných různě velkých formách ve  
tvaru beránka v peci, upečený beránek se zdobil rozin-  
kami a sypal cukrem, ve dvacátém století se kynuté těsto  
postupně nahrazovalo těstem piškotovým.

### Boží hod velikonoční

Při mši v neděli velikonoční světí kněz pokrmy, které  
do kostela s sebou přinesou hospodyně a položí k oltáři.  
Tyto posvěcené pokrmy hospodyně opět domů odnesou  
a při slavnostním obědě je rodina obřadně sní. Věřilo  
se, že když pocestný zabloudí a vzpomene si, s kým jedl  
velikonočního beránka, najde cestu domů. Ve východ-  
ních Čechách se část posvěcených pokrmů nosila do  
pole, zahrady a studny, aby byla dobrá úroda a dostatek  
dobré vody. Na velikonoční neděli před obědem všichni  
dostali posvěcená vajíčka (nebo jejich část), aby rodina  
držela pohromadě celý rok. Sváteční velikonoční oběd  
se lišil podle regionů. Na Valašsku to bylo obvykle jeh-  
něčí nebo skopové se zelím a bramborem, na Slovácku  
uzené se zelím, někdy také jehněčí pečeně, pečený krá-  
lík, vařená slepice. Nedělní odpoledne se věnovalo pří-  
pravě vajíček (vaření a barvení) na pondělní pomlázku,  
„šlahačku“, „šmírgus“ pro koledníky a mládence.

Nejrozšířenější a nejvýraznější barvou darovaných  
vajíček byla a je barva červená, barva srdce, krve a lás-  
ky! Další barvou byla zelená, symbol jara, rašící přírody,  
zelených lístků a třetí symbolickou velikonoční barvou  
byla barva žlutá, barva slunce, zlata (a peněz)! Symbolem  
pohanským i křesťanských Velikonoc byla a jsou vajíčka,

symbol nového života! Vajíčka se nejen jedla ve velkém  
počtu, ale také se jimi obdarovávalo.

### Pondělí velikonoční

Je dnem uvolnění a veselí, dnem vzývajícím nový ži-  
vot a zajišťujícím zdraví. Pošlehávání čerstvými pruty,  
které mohou být i umně spletené (označení „pomlázka“  
je od slova pomladit), má zajistit přenesení posilující ži-  
votadárné mízy stromů do těla člověka. Odměnou za toto  
pošlehání je zdobené vajíčko.

### Půst v moderní době

Jednou z nejstarších léčebných metod je půst. Tento  
postní rituál umožňoval regeneraci těla, zlepšení látko-  
vé výměny a posiloval imunitní systém. Časem tradice  
půstů vyprchala nejen u nás, ale i v mnoha dalších ze-  
mích, a tak paradoxně teprve nyní věda znovu objevuje,  
že prvotní příčinou civilizačních chorob, jako je cuk-  
rovka, obezita, infarkt, či žlučové a ledvinové kameny,  
je naše nezdravá strava a nadměrná spotřeba potravin.

Podle tradice měl půst pomoci k ozdravení jídelníčku  
po zimě, kdy člověk měl málo pohybu a jedl tučná jídla.  
Organismus by se měl vyčistit a připravit na jaro.

Pokud si člověk má něco vzít z období půstu, pak by se  
měl spíše zamyslet nad svým jídelníčkem, trochu jej od-  
lehčit, odbourat uzeniny, tučné maso, majonézy a další la-  
hůdky. Naproti tomu přidat více zeleniny, ovoce, luštěnin,  
zakysaných mléčných výrobků a celozrnných výrobků.

Pokud se člověk k tomuto omezení stravy odhodlá, pak  
by podle odborníků měl volit nízkotučná jídla a dobře stra-  
vitelné přílohy. Dovolit si může například brambory, rýži  
nebo těstoviny doplněné zeleninou, ovocem, obilovinami  
a případně luštěninami. Má to být jednoduchá, lehce stra-  
vitelná kuchyně. Ve zdravé kuchyni je možné připravit  
spoustu lehkých salátů i hlavních jídel založených na zele-  
nině. Jako postní jídlo se výborně hodí ryby.

Pro očištění těla je také důležitý i vhodný pitný režim,  
doplněný ovocnými a zeleninovými šťávami nebo speci-  
álními čaji.

Svůj účel může také splnit tzv. ovocný nebo zeleni-  
nový den, kdy se jeden den v týdnu stravujeme jen lehce  
ovocem nebo zeleninou. Pro tělo je to odlehčení a zpra-  
vidla se při tom netrpí hladem.

Chceme-li svému tělu pomoci a odlehčit, můžeme  
zkusit alespoň jednodenní půst jednou až dvakrát do mě-  
síce. Celodenní hladovění je pro organismus i psychiku  
poměrně náročné, proto je třeba k němu přistupovat od-  
povědně.

Nemocní a lidé staršího věku by se měli poradit s léka-  
řem. Postní kúra se zásadně nedoporučuje při cukrovce,  
při onemocnění ledvin, při epilepsii, při aktivní vředové  
chorobě žaludku a dvanáctníku, ani při psychické vyčer-  
panosti a v těhotenství.

A protože právě začíná předvelikonoční postní období,  
můžete letos zapřemýšlet, který ze zvyků našich předků  
se dá používat i v současné době, aby přispěl k našemu  
zdraví.

*Zdroj: Čerpáno z internetu*