

školní stravování

květen a červen 2008

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 Ing. Evou Šulcovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Viktor Jakubík, Mgr. Dagmar Jeřábková, Bc. Jitka Koutová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, J. Plzák, Bc. Alena Strosserová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

Masožrouti versus vegetariáni	33	ZP §105 Povinnosti zaměstnavatele při pracovních úrazech a nemocech z povolání	42
Správná praxe V - osobní hygiena, její nedílná součást.....	34	Jak to zařídit, aby děti jedly rády, kulturně a zdravě. (o programu SAPERE: umět vychutnat zdravé a chutné jídlo)	46
Co je to kvalita potravin.....	37	Příspěvek k Mezinárodnímu roku brambor	47
Biopotraviny ve veřejném stravování	39		
Jídelníček „normální“ vs.bio.....	40		

Masožrouti versus vegetariáni

V časopise Reflex (1/2008) vyšel článek Pavla Kováře o tom, jak se studenti gymnázia obrátili na svou školní jídelnu, aby jim vařila jídla na výběr, a nabídla jim jídla vegetariánská. Na celé kauze nebylo nic překvapujícího, protože postupem času se ukázalo, že o vegetariánskou stravu má zájem necelých 20 % studentů, zbytek dává dál přednost pestré stravě.

Více než článek mě zaujala diskuze k němu. Byla opravdu krutým bojem mezi vegetariány a masožrouty.

Diskuze začala vegetariánka, která napadla pana redaktora, že: „Pan Kovář bohužel nekriticky přejal proklamovaný názor, že veganství je nevhodný způsob stravování. Esenciální aminokyseliny sice živočišný organismus nedokáže syntetizovat, avšak proto, že se jedná o látky méně důležité. Díky tomu si živočichové mohli dovolit ztratit schopnost jejich tvorby.“

S tím nesouhlasil masožrout, a kromě toho, že slečnu upozornil na chabé znalosti z biologie, dodal: „že lidský organismus si nedokáže vytvořit ani mnohé životně důležité vitamíny ...“

Na to mu slečna odpověděla: „... jejich příjmu prostřednictvím doplňků výživy se, pokud vím, vegetariáni ani vegani nebrání.“

Na to masožrout: „Vitamíny z lékárny? Takže přiznáváte, že veganská strava není plnohodnotná!“

Tím by mohla celá diskuze skončit, ale pokračovala dál vyměňováním názorů, které se stupňovaly až k urážkám. Nejtvrdšími urážkami šermovali zapřísáhlí vegetariáni, kteří pro lásku k bližnímu nepožou maso, ale svou víru brání i za cenu likvidace odpůrců.

Nemá smysl dělat rozhodčího, každý má právo na svou pravdu. Ať je pravda jakákoliv, reforma školního stravování nemůže spočívat pouze v nabídce vegetariánských jídel.

Školní stravování musí projít reformou, a to řízenou ministerstvem školství. Ale ta musí být připravena odborníky, kteří rozumí nejen výživě, ale také provozu jídelen, předpisům a všemu ostatnímu, co tento systém ke správnému fungování potřebuje.

Je nejvyšší čas aby ministerstvo novou koncepcí vytvořilo, protože dosavadní systém školního stravování, vybudovaný odborníky, se díky dlouhodobé nečinnosti ministerstva a neprofesionálním zásahům nekompetentních úředníků samosprávy rozpadá, a čím déle bude tento stav trvat, tím více klesá šance školní stravování a jeho kvalitu a u nás zachránit.

Signály, že má školní stravování problémy, musí přijít od Vás, pracovníků ve školních jídelnách, protože tím, že mlčíte, klamete okolí, které se pak domnívá, že problémy, které nejsou slyšet, prostě neexistují!

A Strosserová

Správná praxe V - osobní hygiena, její nedílná součást

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Společnost pro výživu, Praha

Možná, že si řada našich čtenářek a čtenářů při pohledu na název části tohoto miniseriálu řekne „tohle jsou věci tak samozřejmé, to vše dobře známe, to nestojí za ztrátu času“. Jsou zde však stále varující skutečnosti. Podle hlášení hygienických stanic Státnímu zdravotnímu ústavu neklesá počet hlášených infekčních onemocnění alimentárního původu za rok 2007, ale stále se pohybuje v hodnotách přes 50 tisíc případů. Jedná se především o onemocnění salmonelózou, kampylobakteriózou, ale významný vzestup je zaznamenán i u virových střevních infekcí. I když příčiny onemocnění z potravy mohou být co do prostředníka, kterým je potrava nebo pokrm různé, způsob přenosu infekce je často právě v prohřešcích proti požadavkům na osobní hygienu. I když tyto požadavky v nezměněné podobě platí již sedmý rok, každá soudná vedoucí ŠJ připustí, že k jejich každodennímu důslednému naplnění je daleko. Stačí si připomenout otázky uvedené v dotazníku, na které jsme odpovídali v souvislosti s analýzou nebezpečí v počátcích zavádění systému kritických bodů před třemi léty. Kdo byl kritický ke svým spolupracovnícům musel tyto prohřešky přiznat a není proto na škodu si některé věci připomenout a zdůvodnit. S osobní hygienou samozřejmě těsně souvisí i provozní hygiena, těmito otázkami se budeme podrobně zabývat v dalším sdělení.

Zdravotní nezávadnost většiny pracovních úkonů v průběhu výroby pokrmů může nepříznivě ovlivnit nesprávné jednání pracovníků stravovacího zařízení, které pak ohrozí bezpečnost finálních produktů. Práce při přípravě stravy bývá často podceňována a provázena zlozvyky nejen u zaměstnanců s nízkou kvalifikací, ale i u odborně zdatných a zkušených pracovníků. **Dodržování zásad osobní a provozní hygieny** je nejzákladnějším a nejdůležitějším požadavkem pro kuchařský personál i pro pomocné síly a **musí být uplatňováno v průběhu celého výrobního procesu**. Porušení těchto zásad, pokud není nedbalostí, může být způsobeno i z neznalosti. Proto vedoucí ŠJ má velmi důležitou povinnost prokazatelně poučit nastupujícího pracovníka a zajistit opakované diferencované proškolení ostatních pracovníků podle jejich pracovního zařazení. Předpokládá se postupné získávání znalostí zaměřených na zdravotní stav a osobní hygienu zaměstnanců, požadavky na provozní hygienu zejména na čištění, dezinfekci, používání správných technologických postupů při přípravě stravy a na základní poznatky o nákazách a otravách alimentárního původu.

Jistě se mnou budete souhlasit, že požadavky ochrany veřejného zdraví zdaleka nejsou naplněny vlastnictvím zdravotního průkazu, ale tím, do jaké míry si konkrétní pracovníci uvědomují zodpovědnost za svůj zdravotní stav, znají zákonem stanovené požadavky na provozní a osobní hygienu a jak je skutečně dodržují. Tedy tam, kde nejsou překážkou značné finanční náklady, ale neznalost, špatné hygienické návyky a často pohodlnost personálu.

Legislativa o osobní hygieně pracovníků ve stravovacích službách

Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin, kde se stanoví minimální – bezpodmínečné požadavky jmenovitě ukládá, aby “každá osoba pracující v oblasti, kde se manipuluje s potravinami, udržovala vysoký stupeň osobní čistoty, musí nosit vhodný, čistý, a je-li to nezbytné, ochranný oděv“. Základními povinnostmi každé osoby vykonávající činnosti epidemiologicky závažné, které ukládá Zákon o ochraně veřejného zdraví je oznámit ošetřujícímu lékaři a nadřízenému zdravotně významné skutečnosti o svém zdravotním stavu a „uplatňovat při pracovní činnosti znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví a dodržovat zásady osobní a provozní hygieny v rozsahu upraveném v prováděcím právním předpise.“

Jmenovité povinnosti pak uvádí § 50 prováděcí vyhlášky k zákonu č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví (č. 137/2004 Sb., v platném znění):

Pro provozování stravovacích služeb, výrobu potravin a uvádění potravin do oběhu platí tyto zásady osobní hygieny:

- pečování o tělesnou čistotu a před započítím vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího, popřípadě dezinfekčního prostředku,
- nošení čistých osobních ochranných prostředků odpovídajícího charakteru činnosti, zejména pracovní oděv, pracovní obuv a pokrývku hlavy při výrobě potravin a pokrmů. Udržování pracovního oděvu v čistotě a jeho vyměňování podle potřeby v průběhu směny. Při pracovní činnosti vyžadující vysoký stupeň čistoty nebo při vyšším riziku kontaminace, používání jednorázových ochranných rukavic a ústní roušky,
- neopouštění provozovny v průběhu pracovní doby v pracovním oděvu a v pracovní obuvi,
- vyloučení jakéhokoliv nehygienického chování (například kouření, úpravy vlasů a nehtů),
- zajištění péče o ruce, nehty na rukou ostříhané na krátko, čisté, bez lakování, na ruku nenosit ozdobné předměty,
- ukládání použitého pracovního oděvu, jakož i občanského oděvu na místo k tomu vyčleněné; ukládání pracovního oděvu a občanského oděvu odděleně.

Zásadně je třeba **rozlišovat povinnosti ukládané zákonem poskytovateli stravovacích služeb – fyzické nebo právnické osobě zodpovědné za vedení provozovny a zaměstnancům – osobám, které se na poskytování služby podílejí**. Provozovatel ŠJ tedy musí vytvářet vhodné podmínky k naplnění požadavků osobní a provozní hygieny a proto mu zákon č. 258/2000 Sb., ukládá:

- provádět opatření proti vzniku a šíření infekčních onemocnění a otrav z podávaných pokrmů,
- zajistit, aby fyzické osoby činné při výrobě, přípravě, balení, rozvozu, přepravě a skladování pokrmů a při jejich uvádění do oběhu používaly po celou dobu výkonu práce čisté osobní ochranné pracovní prostředky,
- zajistit dodržování zákazu kouření v rozsahu stanoveném zvláštním právním předpisem, umožnit oddělené odkládání pracovního a občanského oděvu ve dvoudílných skřínkách. Musí být k dispozici zásoba čistého kuchařského prádla a možnost jeho snadné výměny - otázka, se kterou souvisí vybavení a stav šaten zaměstnanců.

Zaměstnavatel je povinen v provozovně dále například vyžadovat:

- používání předepsaného oblečení, včetně pokrývky hlavy,
- řádné provádění mytí rukou - nelze připustit mytí v kuchyňských dřezech. K tomu ale musí zajistit, aby umyvadlo bylo dobře přístupné, standardní velikosti, umístěné přímo v místnosti nebo v bezprostřední blízkosti pracoviště, kde dochází k epidemiologicky významnému znečištění (v přípravkách masa, drůbeže, ryb, vytloukání vajec). Také je žádoucí instalovat je tam, kde jsou požadavky na nejvyšší stupeň osobní hygieny (studená kuchyně, dokončování cukrářských výrobků, porcování zchlazených pokrmů nebo porcování dietních pokrmů v podnosovém (tabletovém) systému výdeje,
- zamezit, aby po řádném umytí rukou nedocházelo k jejich opětovnému znečištění z textilních ručníků, proto se požadují jednorázové ručníky a osušecí rukou.

Proč si často a pořádně umývat ruce ?

Ruce jsou nejdokonalejší, nejdůležitější a nejčastější pracovní nástroj, jsou sídlem smyslového vnímání, prostřednictvím hmatu se dovídáme o některých vlastnostech našeho okolí. Kůže rukou má svoje stálé mikrobiální osídlení, které nemusí způsobit žádné zdravotní problémy. Také je ale možným a častým zdrojem znečištění pokrmů, náčiní, pracovních ploch a porcovacích desek. Ke kontaminaci povrchu potravin dochází znečištěnými rukama nemocných lidí nebo bacilonosičů, nebo osob trpících hnisavými zánětlivými změnami na kůži rukou, na obličeji či jinde. Kromě kapénkové infekce v případě zánětu horních cest dýchacích nebo anginy se mohou tyto zárodky při kýchnutí nebo smrkání stát součástí mikroflory rukou. Touto cestou se rovněž přenášejí původci závažných onemocnění jednotlivých osob, ale především rozsáhlých epidemií. Na rukou se mohou vyskytovat zárodky z hnisavým kožních změn (*Staphylococcus aureus*) a bakterie rodu *Salmonella* (nejčastějšího původce průjmových onemocnění) i virus infekční hepatitidy typu B.

Ke kontaminaci tepelně opracovaných potravin nebo produktů, které se již nepodrobí žádnému úkonu jenž by zničil mikroorganismy, dochází při porcování, úpravě na talíři znečištěnými rukama, dále utěrkami nebo pomůckami, přenesením z potravinových surovin. V řadě případů

bylo epidemiology při šetření cesty přenosu infekce vzniklé epidemie alimentárního původu nejen u nás prokázáno, že nákazu mnoha lidí, někdy i několika set osob, umožnila nízká úroveň hygienických návyků pracovníků, kteří se zúčastňovali přípravy pokrmů i málo vyhovující podmínky pro provádění úkonů osobní hygieny.

Také v řadě lékařských zahraničních odborných časopisů je v posledních letech věnována pozornost způsobu mytí rukou a jeho četosti (frekvenci). Správně prováděné mytí rukou je označováno za základní odborné dovednosti a k jejímu provádění jsou doporučovány názorné pomůcky a ukázky správného mytí rukou. Bylo prokázáno, že po této poměrně jednoduché a finančně málo nákladné akci byly výsledky hodnocení křížové kontaminace mnohem příznivější než v předchozích obdobích. Na základě těchto skutečností některé zahraniční gastronomické podniky přistoupily před několika léty k zavedení závazného postupu pro provádění čistoty rukou zaměstnanců po konkrétních pracovních úkonech, případně časových intervalech. Pracovníci jsou pak odměňováni i podle toho jak je tento úkon vykonáván.

Kdy si mýt ruce

před započatím vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění je nutno si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího (případně dezinfekčního) prostředku; bohužel je v potravinářství často rozšířen zvyk umýt si ruce spíše po práci než při přechodu na činnost, která vyžaduje čisté ruce.



ARCUS

program pro evidenci stravování - TILLMANN software
Husova 410, Čáslav 286 01, tel.: 327 314 267, 604 253 699

Evidence skladu a normování
normování podle vzorových (součást programu)
i vlastních receptur, cokoliv lze opravit, přidat, vymazat,
tisky po pokrmech, celkem..., sledování limitů
spotřeby, stejné suroviny za různé ceny (i průměrné)
sklad. karty, až 99 sklad. míst (i pro majetek),
hodnocení spotř. koše
Cena: 6000,-

Evidence prodeje stravenek
seznamy strávníků, více druhů poplatků (jídlo,
ubytování), různé ceny (základ + příspěvek, prodej
stravenek hromadně i jednotlivě, zálohově, doplatkem,
trvalé platby; platby hotově, složenkou, fakturou,
inkasem (příkazy), komunikace disketou s ČS, KB
Cena: 2500,- (lze zakoupit samostatně)

Dále nabízíme moduly KANTÝNA (2000,-),
FAKTURACE (1500,-) a POKLADNÍ KNIHA (500,-),
VÝROBA (1000,-), KALKULACE (500,-),
a také samostatné programy
HACCP (3500,-)
pro zavedení systému kritických bodů
a SPOTŘEBNÍ KOŠ (1500,-)
pro výpočet spotřebního koše potravin

Programy nejsou náročné na počítačové vybavení.
Na požádání Vám zdarma zašleme demonstrační verzi s návodem k použití.
Uvedené ceny jsou konečné. Malým SJ poskytujeme až 50 % slevy.
Možnost jednotného upgrade z jiných programů za 2000,-.

Jak si mýt ruce – počítejte do deseti!

Významem mytí rukou a vhodnými způsoby desinfekce se zabývají odborné články v zahraničních lékařských časopisech, a to na základě praktických zkušeností i vědeckých zkoumání. V nemocničním prostředí se touto otázkou před několika léty podrobně zabýval profesor vídeňské university M. Rotter. Ruce označil, stejně jako jeho klasičtí předchůdci jako velmi častého a nebezpečného prostředníka přenosu zárodků a doporučil, aby vlastní mytí rukou před čistými lékařskými výkony trvalo 30 až 60 sekund, po které musí vždy následovat doporučený způsob desinfekce.

Naším cílem jistě není chirurgický výkon, kde má mytí rukou oprávněně velmi přísná pravidla, opláchnutí znečištěných rukou však rozhodně nestačí. V publikaci Hygiena v gastronomii uvádí autorky, že při mytí trvajícím 30 sekund se na dlaně snížil počet zárodků o 90 až 99 % oproti původnímu stavu. Z praxe je však známo, že tak dlouho si prakticky nikdo ve stravovacím provozu ruce neumývá. Postačilo by, kdyby si naši spolupracovníci myli ruce po namydlení alespoň 10 sekund (pomalu počítat do deseti) a to zejména dlaň, hřbet ruky, kůži mezi prsty konce prstu a kůži na vnějším předloktí.

Ve Velké Británii je v potravinářství, včetně poskytování gastronomických služeb ke vstupnímu poučení nastupujících pracovníků (často zcela nekvalifikovaných) používána jednoduchá ilustrovaná příručka „Hygiena má smysl“ – autor R.A.Sprenger. Dočkala se před několika léty, kdy jsem měl možnost se s ní seznámit, již osmnáctého vydání a byla přeložena také do češtiny. Popisuje vtipnou a přiměřeně zjednodušenou formou všechny nezákladnější požadavky na zdravotní stav pracovníka, na hygienu potravin, osobní a provozní hygienu. Postup mytí rukou s názornými ilustracemi například se popisuje takto:

1. Pečlivě si namočte ruce,
2. Naneste schválené mýdlo,
3. Dlaněmi mýdlo rozetřete,
4. Promněte mezi prsty,
5. Promněte palce,
6. Ruce pečlivě opláchněte,
7. Vysušte ruce pomocí papírové utěrky (ručníku),
8. Zastavte vodu pomocí papírové utěrky.

Proč používat raději tekutá než pevná mýdla

Podle názorů docentky Hartmanové a dalších odborníků na desinfekci, má pevné toaletní mýdlo poměrně malé přímé desinfekční účinky. Při mytí rukou mýdlem se zbavujeme nečistot, které jsou především tukového a bílkovinného charakteru. Touto očistou pokožky se současně zbavujeme i části mikrobiálního osídlení, jehož početní redukce však není vždy zcela dostatečná.

Na mýdle, které leží na umyvadle několik dnů, se mohou udržovat i mikroskopické zbytky potravin a mikroby mají přijatelné podmínky ke svému přežívání. Pokud mýdlo používá více osob, může být směs zárodků na mýdle velmi pestrá. Může se pak stát, že při rychlém mytí se mikroby zachytí na pokožce a situace z hlediska možné kontaminace může být ještě méně příznivá než před vlastním mytím.

V současné době je na trhu celá paleta tekutých mýdel s kombinovanými čistícími a desinfekčními účinky. Zabezpečují vlastně tři úkony v jednom: mytí, desinfekci a ošetření pokožky. Jsou zpravidla nyní připravena tak, aby co nejméně i při velmi častém používání dráždila pokožku na rukou.

Použití ochranných rukavic

Ruce člověka jsou kontaminovány přenosnou a vnitřní mikroflórou. Dezinfekce rukou patří k nejdůležitějším opatřením proti přenosu infekčních nákaz. Tam, kde by mohlo dojít k přenosu infekčních nákaz nebo kontaminaci výrobků je nutné, aby se ruce dezinfikovaly, případně používaly ochranné rukavice. Ruce se před tím umývají tekutým mýdlem a teplou vodou. Kartáče se používají výjimečně pouze na nehtová lůžka. Ruce se utírají do jednorázových materiálů. Ochranné rukavice se používají na suché ruce. Po skončení práce se ruce omyjí vodou a mýdlem, osuší a ošetří se regeneračním přípravkem.

Proč požadujeme čistý ochranný pracovní oděv

Při práci s potravinami, při jejich zpracování, při plnění výdejních a přepravních nádob dochází několikrát denně k potřísnění ochranného pracovního oděvu zbytky surovin, pokrmů a různými nečistotami. Ty jsou v teplém a vlhkém prostředí kuchyně velmi dobrou živnou půdou pro nejrůznější bakterie, kvasinky a plísňe. Kdybychom používali takový oděv déle než několik hodin, nebude již žádnou ochranou, ale naopak nebezpečím, že při mimovolných pohybech se znečistí nejen povrch rukou, ale i potraviny, náčiní a pracovní plochy. Neustále musíme mít na mysli skutečnost, že mikroby se množí v příznivých podmínkách, kde je dostatek živin, vlhkosti a tepla, nesmírně rychle. Proto špinavý pracovní plášť, kuchařská blůza, zástěra, utěrka u skutečného profesionála nemají co dělat, protože mohou znehodnotit výsledky jeho práce.

Samostatným a soustavně se opakujícím problémem jsou **pokrývky hlavy**. Z tabulky o hustotě mikrobiálního osídlení různých částí pokožky, které uvádějí ve své publikaci Číhalová a Jechová, vyplývá, že nejvíce zárodků se nachází na kůži hlavy. Nejde tedy jen o onen pověstný vlas v polévce. Na druhou stranu chrání vlasovou pokrývku před možným znečištěním a omezuje i přijímání pachů vznikajících při technologickém procesu. Pokrývka hlavy by neměla být pouze formální (např. čelenka), ale řádně nasazená kuchařská čepice i když požadovaný tvar není ničím předepsán.

Podobným problémem je u nás **pracovní obuv**. Jsou k dispozici různé typy pracovní kuchařské obuvi, ale nejsou z různých důvodů v oblibě. Jinak dobře oblečenému kuchaři nepřidá na kráse ani jej nechrání před úrazem horkou tekutinou nebo před uklouznutím často používaná, silně obnošená sportovní obuv. Požadavek, aby byla používána jiná obuv v produkční části kuchyně, než ve které kuchař vychází mimo objekt, je zcela zásadní, ale také často porušovaný.

Hygienické předpisy v řadě vyspělých zemí velmi dbají na zásady osobní hygieny a její porušení je citelně sankcionováno. Ve Spojených státech například Hygienický zákon státu New York umožňuje úředním zdravotním inspektorům od roku 2003 udělit velký počet „trestných bodů“ a při kritickém porušení předpisů dočasně odebrat souhlas k provozu. Postačí k tomu zjištění, že pracovník v provozovně má znečištěný ochranný oděv a ještě k tomu například nepoužívá při manipulaci s pokrmy pomůcky k zamezení kontaktu ruky s potravinou; nemusí tedy nikdy onemocnět. Nejčastěji je však postihováno nedodržení předepsané teploty teplých a studených pokrmů.

Co je to kvalita potravin

Ing. Ctibor Perlín, CSc., ÚZPI Praha

Teoretici v oblasti kvality a jakosti odlišovali dříve oba pojmy jako různé ukazatele užitné hodnoty zboží. Ta měla teoreticky dvě stránky, a to stránku kvalitativní (kvalita) a kvantitativní (jakost). U potravin stránka kvalitativní hodnotila, jaké nutrienty jsou v potravinech obsaženy, jak chutná, do jaké míry je nezávadná respektive které rizikové faktory může obsahovat a konečně jak je zpracovatelná, např. v kuchyni. Kvantitativní stránka udávala, jaké množství vybraných látek potravina obsahuje. Např. rajčatový protlak může mít 5 nebo 10 % rajčatové sušiny, podle toho lze kvantitativně posoudit užitnou hodnotu, tedy jakost. Postupem doby se ale situace zjednodušila v pojmech a dnes považujeme kvalitu a jakost za synonyma.

Kvalita (jakost) je ekonomický termín, který má velký počet různých definic. Shrňme tyto definice do určitého zjednodušení, které říká, že kvalita vyjadřuje stupeň naplnění potřeb vůči nějakému standardu. Je tedy třeba si uvědomit, že jakost není absolutní veličina, ale hodnota poměrná. Většinou lze na jakost pohlížet z několika hledisek. U potravin můžeme rozlišit jakost hygienickou, nutriční, senzoryckou, technologickou, užitnou a informační.

Jakost hygienická

rozhoduje o použitelnosti a nebo nepoužitelnosti potraviny: potravina je buď zdravotně nezávadná, tedy schopná distribuce (oběhu) anebo jiná než zdravotně nezávadná. Je to dáno bezpečnostními koeficienty při stanovení hodnot tzv. přípustné denní dávky (ADI - acceptable daily intake), což je denní množství rizikové látky, které při celoživotní spotřebě nepoškodí zdraví. Přitom rozhoduje typ látky a její čistota, cílová potravina (resp. velikost její spotřeby) a cílová skupina spotřebitelů (dospělá populace, nebo naopak děti, těhotné a kojící matky a pod.). Zajímavé (a značně rozdílné) je hodnocení rizik ze spotřeby potravin (od největších po nejmenší) veřejností a experty

Veřejnost považuje za nejrizikovější z hlediska zdraví kontaminanty, pak aditiva, mikrobiální rizika, strukturu spotřeby (složení stravy) a přírodní toxické látky; naopak *experti* mají za nejhorší mikrobiální rizika, dále strukturu spotřeby, přírodní toxické látky, kontaminanty a aditiva. Kontaminanty jsou totiž pečlivě monitorovány a aditiva lze považovat za látky toxikologicky nejlépe prověřené. Narůstající podíl obézních osob, i v dětské populaci, ukazuje, že složení stravy, které si ovlivňuje každý jedinec sám, je významným rizikem zdravotního stavu spotřebitele.

Jakost nutriční (výživová)

udává, jak potravina odpovídá nutričním požadavkům. Kriterialem jsou výživová doporučení na různých úrovních od výživových trendů, výživových doporučených dávek

(VDD nebo angl. RDA), z nich odvozených doporučených dávek potravin anebo konečně výživové pyramidy. Vzhledem k tomu, že neexistuje ideální potravina jako etalon nutriční jakosti, jde spíše než o hodnocení potravin o hodnocení stravy. Nutriční hodnota se tak stává kritériem výběru potravin pro spotřebitele, předmětem konkurenčního boje mezi výrobci při formulování nových potravin pro nové podmínky. Příkladem je skupina výrobků označovaných jako funkční potraviny, obohacené o cenné bioaktivní látky anebo ochuzené o látky rizikové.

Jakost technologická

je velmi důležitým ukazatelem pro výrobce, protože může do značné míry ovlivnit zpracovatelské náklady, tedy nabídkovou cenu. Technologická jakost má dva aspekty, a to obsah účinné látky a zpracovatelnost. Obsah účinné látky je důležitý tam, kde se tato látka získává jako hlavní produkt, tedy např. při zpracování olejin na oleje, cukrovky na sacharózu nebo při výrobě škrobu z brambor či obilovin. Také cukernatost vinných hroznů určuje jakost finálního produktu – rozhoduje tedy o ceně.

Naproti tomu zpracovatelnost udává schopnost suroviny být zpracována anebo schopnost vyrobit potravinářský výrobek anebo pokrm s požadovanými vlastnostmi s minimálními ztrátami během zpracování a použitím standardní co možná nejjednodušší technologie. Např. při výrobě bramborových hranolků rozhoduje velikost a tvar brambor, optimální jsou velké a podlouhlé tvary, protože při jejich zpracování je minimální odpad. Zvláštními typy brambor jsou rovněž brambory „salátové“. U masa vedle výtěžnosti hrají roli např. výskyt tzv. vad masa PSE a DFD nebo vhodnost masa pro uzeniny (schopnost vázat vodu). Do technologické jakosti lze zařadit i obsah aminového dusíku u cukrovky (zvyšuje podíl melasy) a N-látek ve sladovnickém ječmeni – ty rozhodují rovněž o finální jakosti piva (kromě jiných parametrů). U olejin je to stupeň poškození olejnatých semen, protože ty se mohou stát při skladování zdrojem hydrolytických produktů a tím zvyšují nároky na zpracování a zvýšení technologických ztrát. U zpracování oliv stav suroviny rozhoduje o senzorycké jakosti oleje. U zpracovávaných velkých partií, např. obilovin při mletí, je důležité, aby zpracovávané partie byly jakostně vyrovnané a nebylo nutné upravovat mlecí režim – to také zvyšuje náklady snížením produktivity. Takovéto příklady lze najít pro každou zpracovávanou surovinu.

Jakost senzorycká

je základním kritériem pro volbu spotřebitele. V poslední době dokonce začíná vytlačovat i dosud rozhodující faktor výběru potravinářského zboží, a to jeho cenu. Mezi ukaza-

tele sensorické jakosti patří chuť, vůně, barva, konzistence či textura (např. křupavost rohlíku, správná soudržnost konzervovaného masa, paštiky s neoddělenou tukovou vrstvou, pevnost konzervovaných jahod či jiného ovoce, roztíratelnost pomazánek apod.), vnější vzhled výrobku včetně např. nákroje u salámů nebo i designu obalu, což zvyšuje atraktivnost zboží.

Jakost užitná

slouží spotřebiteli, aby svoji potřebu potravin mohl uhradit co nejpohodlněji. Jako za samozřejmost považuje, že potraviny jsou zdravotně nezávadné, že dobře chutnají a že jsou pokud možno co nejlacinější. Zároveň spotřebitel chce, aby byly ve spotřebě co nejpohodlnější, tedy aby měly co nejvyšší užitnou hodnotu. Jde mu o to, aby se s potravinářskými výrobky co nejlépe manipulovalo, aby se rychle a spolehlivě daly připravit ke konzumu, aby velikost balení odpovídala spotřebě, aby potraviny byly přiměřeně trvanlivé.

Pokud jde o *manipulovatelnost*, potraviny by měly být dobře „odnositelné“ (mléko v kartonech, nealkoholické nápoje v lehkých PET lahvích, pivo na cesty v plechovkách), obaly by měly být dobře přístupné (odtrhovací víčka, použití tub, opakovatelně uzavíratelné obaly na džusy) apod.

Pohotovost, tedy rychlá příprava ke konzumu, je dána jednak vyšším stupněm dohotovenosti (hotové zmrazené pokrmy balené přímo do servírovacích podložek, instantní potraviny, předvařené výrobky, výrobky určené přímo pro ohřev v mikrovlnné troubě) či maximální průmyslovou úpravou přímo pro konzumaci (hotové směsi pro řadu moučníků či příloh typu kaší či knedlíků, dehydrované polévky, instantní polévky, plátkované sýry a krájený chléb, chlazené zeleninové saláty s průmyslově připravenými dresinky, hotové omáčky apod.). Tyto pohotové potraviny, nazývané v hantýrce „konvenience“ (z anglického convenience foods) šetří čas, ale i energii při jejich přípravě.

Trvanlivost je dána v některých případech změnou technologie balení (trvanlivé mléko) nebo přímo změnou technologie výroby (pasterovaná piva, sušené kvasnice, chlazené saláty a zmrazené potravinářské výrobky apod.). V poslední době, spolu se zvýšeným zájmem o životní prostředí, získávají na dobré pověsti i potravinářské podniky, které přizpůsobují svoji činnost trvale udržitelnému rozvoji; tedy nechají se certifikovat na šetrnost své výroby k životnímu prostředí. Je to spíše užitná hodnota daná chováním výrobce a následně oceněná jeho zákazníky, což se projevuje výrazným posílením konkurenceschopnosti výrobce, zejména v zemích EU. Do této kategorie patří i výrobky zabalené do biodegradovatelných obalů vyrobených z obnovitelných surovin, většinou na bázi škrobu a jeho derivátů.

Informace o jakosti

Potravinářská legislativa ukládá výrobcům či distributorům potravinářských výrobků informovat své zákazníky o svých výrobcích. Některé informace jsou

dány legislativou, jiné jsou na zvážení výrobce či obchodníka, jiné zase jsou zakázány. Způsob informování, jeho šíře včetně informací o využití výrobku v kulinární praxi, to jsou aspekty, které mohou výrobek na trhu podpořit anebo jej znemožnit. Pokud nový výrobek nemá před svým uvedením dostatečně propracovanou marketingovou strategii, pak hrozí to, že trh jej nepřijme.

Do oblasti informační jakosti lze zařadit i ověření a kontrolu původu (traceability) a autentičnosti či naopak falšování výrobků. U řady potravinářských výrobků ze zákona a následných vyhlášek je požadováno prokázání původu. Je to zejména u výsekového masa, kde je prodejce povinen uvádět, od kterého dodavatele a z kterého kusu se maso prodává. Je to v rámci zajištění potravní bezpečnosti (nezávadnosti) potravin. V dokladech se buď již dnes požaduje prokázat původ výrobku, anebo se to v budoucnu požadovat bude. Ochrana před falšováním skýtá povinnost prokázání autentičnosti výrobku. Např. slunečnicový olej musí být původem ze slunečnicového oleje, čokoládový výrobek nemůže mít náhradní analog čokoládového másla, med musí být produktem včel a nikoliv zpracovaného cukru atd. Pro prokazování autentičnosti se vyvíjejí speciální analytické metody.

Při rozhodování o nákupu zboží, potraviny nevyjímaje, hraje důležitou roli vedle jakosti také **cena**. Je to dosud u velké většiny spotřebitelů převažující faktor. V souvislosti s cenou se chování spotřebitelů, výrobců i distributorů řídí především zákonem nabídky a poptávky. Při velkém zjednodušení bychom mohli cenu rovněž považovat za jeden z pohledů na jakost - tedy za **ekonomickou jakost**, podle které si může spotřebitel, ale i výrobce v případě technologické jakosti, vybírat zboží, o které má zájem. Cena je ale ovlivňována náklady na výrobu zboží, jeho dostupností v lokalitě i co do velikosti nabídky a dalšími faktory, především užitnou hodnotou zboží. Svoji roli hraje i renomé výrobce, proto dobrá značka prodává. Proto je také dobrá značka kapitálem, jak o tom svědčí např. spory mezi Budvarem a firmou Anheuser-Bush. Na našem trhu ale firemní značky prodejních řetězců neindikují kvalitu, spíše naopak, ale především cenu. Ze všech těchto důvodů bude asi lépe, když ze seznamu pohledů na jakost cenu či ekonomickou jakost vypustíme.

Závěrem bych rád konstatoval, že každý spotřebitel by si měl před nákupem uvědomit, o co mu jde. Zda preferuje cenu (strategie „lovců cen“) anebo kvalitu. Měl by si také uvědomovat rozdíly v kvalitě mezi jednotlivými výrobci. Prostě si najít svého výrobce a dát mu opakovaně důvěru. Naletět v kvalitě být za nízkou cenu, toho by se konzument měl vyvarovat a dodržovat populární slogan „třikrát a dost“. To „třikrát“ ale berte jako maximalistický postoj, ono by mělo stačit „jednou a dost“. Důležitým faktorem při nakupování je také čas. Zvažujte tento faktor, pokud má čas pro Vás větší cenu než úspora pár korun na slevách. Na škodu by nebyla ani základní orientace ve zbožiznalství, lépe byste odolávali lákavé reklamě. UVědomme si, že levné zboží je podezřelé, ale drahé není vždy zárukou kvality.

Biopotraviny ve veřejném stravování

Zdraví a udržitelnost na talíři

Anna Packová, odborný referent pro školní stravování MMB

Mezinárodní konference o využití biopotravin ve stravování se uskutečnila dne 5. března 2008 na Výstavišti v Brně v rámci potravinářského veletrhu Salima. Akce byla určena odborníkům pracujícím v oblasti výživy, stravování, státní i veřejné správy a zemědělcům, kteří biopotraviny produkuje. Samotnou konferenci zahájili ing. Jan Lenocha člen zastupitelstva Krajského úřadu Jihomoravského kraje a organizátor a moderátor celé akce ing. Tomáš Václavík.

V úvodu konference přivítal všechny přítomné prostřednictvím videozáznamu i ministr školství ČR Mgr. Ondřej Liška. Vzhledem ke své zaneprázdněnosti se nezúčastnil osobně, ale přislíbil legislativní podporu při používání biopotravin ve školním stravování.

Účastníci si vyslechli zajímavé příspěvky přednášejících z Rakouska, Itálie, Německa, Velké Británie a Dánska. Snad poprvé v historii jsme zde měli možnost se na tak širokém fóru seznámit s tím, jak vypadá školní stravování v jiných evropských zemích a jak se v něm promítá používání bioproduktů. Dozvěděli jsme se, že například v Itálii (v provincii Řím) a ve Velké Británii tato služba žákům docela dobře funguje, i když na jiném principu než u nás. Také naši rakouští sousedé se do zajištění stravování svých dětí a žáků pustili velmi důrazně a usilovně na něm pracují. Školní jídelny našeho typu zde neexistují, jedná se především o výdejny stravy a případně školní bufety. Naproti tomu v Dánsku a Německu jsou se školním stravováním v začátcích. Zde se stravování poskytuje jen v internátních školách či ve školách s tzv. celodenním pobytem (děti jsou zde od rána do pozdního odpoledne). V některých případech převzali při zavádění biopotravin do školního stravování iniciativu rodiče a někde dokonce sami učitelé a děti.

Z přednášek jsme se dozvěděli zajímavé skutečnosti např., že:

- dánské děti také nemají rády ryby,
- v Itálii (v provincii Řím) se nevydané jídlo poskytuje bezdomovcům; na zkrmitelném odpadu si zde pochutnávají pejsci a kočky,
- v Anglii přišel s myšlenkou používání biopotravin ve společném stravování nespokojený pacient; v oblasti školního stravování jim Jamie Oliver (známý a populární kuchař) dal docela „zabrat“, přestože prý to zase u nich není až tak všechno špatné,
- ve všech zúčastněných státech funguje významná vzdělávací činnost ve smyslu seznamování dětí a jejich rodičů se správnými výživovými návyky, ve školách mají vypracované projekty na toto téma,
- používání a procentní zastoupení biopotravin ve školním stravování se v jednotlivých zemích liší v závislosti na možnostech a místních zvyklostech,
- základem pro rozvoj a zajištění tohoto projektu je spolupráce mezi farmáři, zabývajícími se ekologickým zemědělstvím a zákazníky,
- důležitou roli hraje postoj jednotlivých vlád k této problematice, odborníci na výživu, a informační média.

Z poznatků evropských států, které se již delší dobu zabývají produkcí a spotřebou biopotravin, vyplývá, že rozvoj této oblasti je prospěšný:

- pro půdu – pozitivní dopad na snížení množství škodlivých látek, snížené riziko erozí,
- pro zvířata – žijí déle a v souladu se svými přirozenými potřebami,
- pro pracovní uplatnění – v ekologickém zemědělství vznikají nová pracovní místa, pracovníci nepřichází do styku s pesticidy,
- pro suroviny – bioprodukty obsahují méně těžkých kovů, potravinových přísad, více vitamínů, více rostlinných živin, více sušiny,
- pro lidi – kladný vliv na zdraví, které by mělo být obrazem dokonalého psychického a fyzického stavu člověka.

Z příspěvků vyplynulo, že využívání bioproduktů ve společném i školním stravování je pro státy EU samozřejmostí. Spolupráce mezi farmáři, státem a zákazníky je funkční, a proto se většina zemí věnuje dalšímu rozvoji v této oblasti. Zdraví dětských strávníků a následně celé populace je prvořadým úkolem školního stravování, a proto je celý projekt podporován státní i veřejnou správou těchto zemí.

Školnímu stravování u nás je v současné době vytykán malý zájem o používání biopotravin při stravování dětí ve školách. Nemůžeme však zapomenout, že právě ceny těchto produktů jsou velmi vysoké a zatím chybí dostatečné propojení mezi zemědělci, odborníky na výživu, výrobci a odběrateli.

V rámci českého projektu Biopotraviny do škol, který byl zatím v některých školních jídelnách v Jihomoravském kraji kkušebně ověřován, se ceny obědů, podle organizátora konference ing. Tomáše Václavíka, zvýšily pouze o 10 %. Na základě průzkumu mezi dětmi a rodiči v těchto školách bylo zjištěno, že o zařazení biopotravin do školního stravování by byl ze strany strávníků i jejich rodičů zájem.

Případné dotace našeho státu nebo z prostředků EU našim zemědělcům – farmářům by jistě napomohly tomu, aby právě ceny biopotravin byly pro školní stravování přijatelnější, než je tomu na běžných trzích. Vzhledem k systému školního stravování u nás bude zapotřebí specifitějšího a detailnějšího přístupu než je tomu v jiných zemích, a to vzhledem k širokému spektru našich strávníků, který je v zemích EU (snad kromě Švédska) neobvyklý. Uvítali bychom také možnost setkání se zahraničními partnery a umožnění aplikace jejich poznatků ve stravování dětí do našich podmínek.

Jedním z hlavních úkolů, které před námi stojí, je zdokonalit informovanost veřejnosti v oblasti výživy a zpřístupnit používání biopotravin ve školách. Bude třeba vyvinout maximální úsilí, aby se lidé sami začali intenzivněji zajímat o to, jakým způsobem se stravují. V této oblasti vidím veliké rezervy, a to hlavně u dětí, které jsou v tomto směru zainteresovány velmi málo. Aby se osvěta v tomto směru rozvinula, je zapotřebí zavést do škol například různé programy či projekty, které budou zaměřené na správnou výživu.

Obávám se totiž, že dokud naše mládež nepochopí podstatu toho, proč a jak se zdravě stravovat, tak pořád budou kolem škol napíchaná jablíčka na plotě a rozmazané jogurty po zdech. Pak by byla opravdu škoda nejen peněz vydaných za drahé biopotraviny, ale také úsilí všech, kteří se na právě stravy podílejí.

Jídelníček „normální“ vs. bio

Tamara Starnovská

místopředsedkyně Fóra zdravé výživy

Základem správného stravování je pestrá vyvážená strava, která by měla být rozdělena do pravidelných denních dávek. Pouze tak dodá organizmu dostatek všech potřebných živin a dalších důležitých látek ve vhodném poměru potřebném pro jeho správné fungování. Samozřejmě, že v případě onemocnění je třeba stravu uzpůsobit změněnému zdravotnímu stavu.

Otázku zařazování biopotravin do jídelníčku je třeba chápat v širších souvislostech. Tyto potraviny by měly být do jídelníčku zařazovány v souladu s dodržováním všech důležitých zásad. Bylo by chybou uvádět, že biopotraviny jsou (jednoduše řečeno) zdravější potraviny. Stejně tak nelze biopotraviny považovat za potraviny dietní.

Není-li při konzumaci biopotravin dodrženo vyvážené složení důležitých látek, nemůžeme jídelníček z biopotravin považovat za zdravější. V extrémních případech může docházet k nadměrnému příjmu energie, cholesterolu a nasycených tuků, které podporují zvyšování cholesterolu v krvi například tehdy, budeme-li konzumovat sice „bio“ potraviny, ale zaměříme se například na konzumaci tučných mléčných výrobků a budeme používat nevhodné technologické úpravy (smažení apod.). Jako doklad tohoto tvrzení můžeme uvést následující příklad:

Jídelníček č. 1, složený z „normálních“ potravin

Snídaně	2 celozrnné dalačanky, 20 g rostlinného tuku Flora light, 50 g medu, 300 ml čaje, Dobrá voda
Přesnídávka	200 ml 100% grepového džusu ředěného vodou (1:1)
Oběd	čočková polévka; hovězí na česneku, bramborový knedlík, dušený špenát, stolní minerálka
Svačina	jogurt Vitalinea, pomeranč
Večeře	rizoto z pohanky, kuřecího masa a zeleniny sypané sýrem, okurkový salát s biokysem, vinný střík
Pitný režim: během celého dne stolní vody, čaj, večer vinný střík (2 dcl bílého vína + minerální voda). V případě konzumace černé kávy pitný režim navýšit.	

Jídelníček č. 1, složený z biopotravin

Snídaně	makový závin, bílá káva s mlékem
Přesnídávka	čaj, rohlík
Oběd	gulášová polévka; smažený sýr, hranolky (brambory), tatarská omáčka
Svačina	banán
Večeře	kuskus se slaninou a zeleninou, hlávkový salát
Pitný režim: během dne Dobrá voda, minerální stolní vody, čaj, celkem 2-2,5 l.	

Jídelníček č. 2, složený z „normálních“ potravin

Snídaně	chléb Šumava, 20 g rostlinného tuku Flora light, sýr Cottage, čaj slazený medem, ředkvičky
Přesnídávka	překapávaná černá káva s mlékem, ananas
Oběd	zelná polévka s bramborem; krůtí maso na šalvěji, brambory, ledový salát, Dobrá voda
Svačina	jogurtový nápoj
Večeře	makrela, chléb, rajče, paprika, 1/3 l nealkoholického piva
Pitný režim: během celého dne Dobrá voda, slabě mineralizující minerálky, čaj, večer 1/2 l nealkoholického piva. V případě konzumace černé kávy pitný režim navýšit.	

Jídelníček č. 2, složený z biopotravin

Snídaně	krupicová kaše s čokoládou a máslem
Přesnídávka	rohlík, jablko
Oběd	polévka s játrovou rýží (játra - bio kachna); pečená kachna, houskový knedlík, zelí dušené, 1/3 l piva
Svačina	celozrnné sušenky, čaj
Večeře	zapečené brambory se šunkou a vejcem, červená řepa
Během dne: Dobrá voda, minerální stolní vody, čaj 2-2,5 l.	

Srovnání nutričních hodnot jídelníčků

	energie kcal/kJ	bílkoviny g	tuky g	sacharidy g
Jídelníček č.1 z „normálních“ potravin	1956/8215	79 16%	61 31%	256 53%
Jídelníček č.1 z biopotravin	3084/12953	76 10%	146 43%	360 47%
Jídelníček č. 2 z „normálních“ potravin	2003/8413	81 17%	65 30%	249 53%
Jídelníček č. 2	2119/8899	60	110	223

Na první pohled je jistě vidět, že jídelníčky složené z biopotravin jsou v této ukázce velmi nevhodně složené.

Jídelníček z biopotravin č. 1 obsahuje velké množství tuku s jasnou převahou nasycených mastných kyselin. I celková energetická hodnota jídelníčku je vysoká, odpovídala by výdeji energie při těžké práci na poli či v lese. Zelenina v něm obsažena není – s výjimkou salátu, což je ovlivněno i horší nabídkou v této kategorii potravin. Rozhodně jde o jídelníček zatěžující organismus a z hlediska pravidel zdravého stravování je zcela nevhodný.

Jídelníček z biopotravin č. 2 má odpovídající energetickou hodnotu, opět ale obsahuje vysoký podíl tuku – většina je z živočišných zdrojů, tedy s nasycenými mastnými kyselinami.

Na tomto jídelníčku je dobře vidět, že přiměřená energetická hodnota jídelníčku sama o sobě rozhodně negarantuje správnou skladbu živin či nízký podíl tuku.

Naopak oba jídelníčky z běžných potravin odpovídají požadavkům doporučení na zdravé stravování. Obsah živin je ve vhodném vzájemném poměru, volné tuky jsou hrazeny rostlinnými. V jídelníčku je zastoupena zelenina, ovoce a zakysané mléčné výrobky. Jídelníček obsahuje i zdroje vlákniny.

Alfou a omegou správného jídelníčku je jeho sestavení na základě důležitých zásad. Takto sestavený jídelníček pak mohou vhodně doplňovat biopotraviny, v jejich případě však budeme muset sáhnout hlouběji do peněženky.

Centové relace jsou závažným argumentem i pro inzerované snahy o zavedení bio potravin do hromadného stravování ve školních a nemocničních jídelnách. Tyto formy stravování musí garantovat vhodnou skladbu stravy, včetně bezpečných dávek živin, energie a ochranných látek pro konkrétní skupiny konzumentů. Pokud by požadavek na zavedení biopotravin do tohoto systému nebyl kompenzován odpovídající finanční dotací, bude značným rizikem celkové snížení potřebných dávek potravin. Například v případě, že je do jídelníčku třeba zařadit tři porce ovoce denně, bude zařazena jen porce jedna. Snížení dávek potravin však nutně vede k různým nutričním deficitům – jak pro nedostatečné množství potřebných dávek

živin, tak pro nedostatek ostatních složek (minerální látky, vitaminy, vláknina).

Důležité zásady správného jídelníčku:

- Jezme pravidelně v menších dávkách, nejlépe 4-5krát denně
- Snažme se, aby náš energetický příjem nebyl vyšší než výdej
- Nedovolme, aby tuky tvořily více než 30 % našeho denního energetického příjmu, živočišné tuky nahradme oleji a kvalitními rostlinnými tuky
- Pokusme se z ovoce a zeleniny udělat součást každého jídla, nikoli jenom jeho ozdobu
- Nahradme potraviny z bílé mouky jejich celozrnnými obdobami
- Tučné mléčné výrobky vyměňme za méně tučné nejlépe zakysané
- Preferujme bílá libová masa před tučnými
- Sladkosti, slané pochutiny a uzeniny jsou potraviny, bez nichž se zcela jistě obejdeme
- Tekutiny jsou stejně důležité jako kvalitní strava - přijímejme je v dostatečném množství 2-3 l denně a nejlépe v neslazené podobě
- Zdravé stravovací zvyklosti nejsnáze vytvoříme u svých dětí, které jsou bez předsudků a mají možnost konzumovat různorodou pestrou stravu (je to z naší strany ten nejlepší dárek do života).

Pestrý svět moderního vaření



Mezinárodní kuchyně se pomalu stává běžnou součástí našeho jídelníčku a nabídka je v tomto směru stále rozmanitější.

V dnešní době se s ní většina lidí seznamuje během dovolených nebo ve stále častěji otvíraných etnických restauracích. Klasická česká kuchyně v různých variacích již nestačí, strávníci chtějí objevovat i jídla netypická pro tento region. Pro kuchaře to představuje ideální příležitost, jak svým strávníkům nabídnout něco nového a netradičního a zároveň předvést své kuchařské umění v jiné podobě.

Vitana food service díky široké řadě svých kvalitních produktů nabízí originální světové speciality, které můžete jednoduchým způsobem připravit a podávat.

V nové nabídce „Jak chutná svět“ bude Vitana food service představovat jednotlivé kuchyně z celého světa. První na řadě jsou italská, slovenská, čínská a mexická.

Italská kuchyně

Italskou kuchyni není potřeba dlouze představovat, nejen u nás patří mezi ty nejoblíbenější. Nenáročnost přípravy, pestrost ingrediencí a chuti, to jsou její hlavní atributy. Současně odpovídá moderním trendům zdravé výživy. Synonymem pro italskou kuchyni jsou těstoviny. V nabídce Vitana food service jich je mnoho druhů včetně omáček Prima Cucina. Skutečná italská kuchyně ale skrývá i mnohá další kulinařská tajemství.

Mexické kuchyně

Mexická kuchyně v sobě spojuje pokrmy původního obyvatelstva a španělských dobyvatelů. Mezi základní potraviny patří cukrová kukurice, chilli papričky a rajčata. Nejrůznějších druhů čerstvé zeleniny a fazolí je mexická kuchyně plná. Jídelníčkou je tortilla, placka z kukuričné nebo pšeničné mouky, která se plní podle chuti, například masem. K dochucení pokrmů se nejčastěji používají chilli papričky, cibule, dýňová semínka a zelená rajčata. Nezbytnou součástí jsou pak různé omáčky neboli salsy.

Slovenská kuchyně

Slovenská kuchyně je Čechům dobře známá a kvalitně připravené brynzové halušky dokáží vaši hosté náležitě ocenit. Slovenskou kuchyni ale zcela jistě nelze zjednodušit pouze na halušky. Tradiční jsou také další bezmasá jídla, jako například kaše, rezance nebo pirohy. Známe jsou také speciality konkrétních krajů, například chutné skopové maso z podtatranských údolíček. Slovenskou kuchyni rozhodně stojí za to důkladně prozkoumat.

Čínská kuchyně

Čínská kuchyně si vydobyla důležité postavení na celém světě. V této kuchyni většinou nejsou pokrmy, které by se připravovaly dlouhé hodiny, jídlo musí být hotové během několika minut. Mezi důležité ingredience patří, kromě tradiční zeleniny, například výtažky z mořských řas, rýžové víno nebo ústřicová omáčka. Z masa je pak v čínských receptech nejčastěji zastoupeno hovězí a vepřové maso, kachna a kuře. Přípravu čínských pokrmů pro vaše hosty lze jenom doporučit díky výjimečné chuti i pestrosti používaných receptů.

Buon appetito • Que aprovechare • Dobrú chuť 祝你胃口好

Vitana food service, člen skupiny Rieber & Søn,
tel.: 315 645 282, e-mail: food.service@vitana.cz

ZP § 105 Povinnosti zaměstnavatele při pracovních úrazech a nemocech z povolání

Mgr. Eva Dvořáčková, ČMKOS Praha

1. (1) Zaměstnavatel, u něhož k pracovnímu úrazu došlo, je povinen vyšetřit příčiny a okolnosti vzniku tohoto úrazu za účasti zaměstnance, pokud to zdravotní stav zaměstnance dovoluje, svědků a za účasti odborové organizace nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a bez vážných důvodů neměnit stav na místě úrazu do doby objasnění příčin a okolností vzniku pracovního úrazu. O pracovním úrazu zaměstnance jiného zaměstnavatele zaměstnavatel podle věty první bez zbytečného odkladu uvědomí zaměstnavatele úrazem postiženého zaměstnance, umožní mu účast na objasnění příčin a okolností vzniku pracovního úrazu a seznámí ho s výsledky tohoto objasnění.

(2) Zaměstnavatel vede v knize úrazů evidenci o všech pracovních úrazech, i když jimi nebyla způsobena pracovní neschopnost nebo byla způsobena pracovní neschopnost nepřesahující 3 kalendářní dny.

Knihy úrazů by tedy měla zejména obsahovat :

1. evidenční číslo pracovního úrazu
2. jméno a příjmení zraněného zaměstnance
3. datum narození zraněného zaměstnance
4. datum a hodina úrazu
5. začátek pracovní směny
6. místo, kde k úrazu došlo
7. činnost, při které k úrazu došlo
8. druh zranění a zraněná část těla
9. kdo poskytl první pomoc
10. ošetření u lékaře
11. popis příčin a okolností, za nichž k úrazu došlo
12. jaké předpisy byly v souvislosti s úrazem porušeny a kým
13. jména a podpisy zraněného, svědka, zástupce zaměstnanců a zaměstnance vyšetřujícího příčiny úrazu
14. datum evidování úrazu

(3) Zaměstnavatel vyhotovuje záznamy a vede dokumentaci o všech pracovních úrazech, jejichž následkem došlo

- a) ke zranění zaměstnance s pracovní neschopností delší než 3 kalendářní dny, nebo
- b) k úmrtí zaměstnance.

Jedno vyhotovení záznamu o úrazu předá zaměstnavatel postiženému zaměstnanci a v případě smrtelného pracovního úrazu jeho rodinným příslušníkům.

(4) Zaměstnavatel je povinen ohlásit pracovní úraz a zaslat záznam o úrazu stanoveným orgánům a institucím.

(5) Zaměstnavatel je povinen přijímat opatření proti opakování pracovních úrazů.

Rozbor pracovní úrazovosti se provádí za kalendářní rok, závěry a opatření písemnou formou. Kontrola zápisu a plnění při zákonné roční bezpečnostní prověrce pracoviště.

(6) Zaměstnavatel vede evidenci zaměstnanců, u nichž byla uznána nemoc z povolání, která vznikla na pracovištích zaměstnavatele, a uplatní taková opatření, aby odstranil nebo minimalizoval rizikové faktory, které vyvolávají ohrožení nemocí z povolání nebo nemoc z povolání.

(7) Vláda stanoví nařízením způsob evidence, hlášení a zaslání záznamu o úrazu, vzor záznamu o úrazu a okruh orgánů a institucí, kterým se ohlašuje pracovní úraz a zasílá záznam o úrazu.

Komu poslat záznam o úrazu (stručně):

- *Postiženému (nebo pozůstalým při smrtelném úrazu)*
- *zaměstnavateli*
- *pojišťovně, u které máte zákonné pojištění zaměstnavatele*
- *příslušnému inspektorátu bezpečnosti práce*
- *Policii ČR, POKUD JE PODEZŘENÍ Z TRESTNÉHO ČINU nebo smrtelný úraz*
- *pojišťovně, u které byl pojištěn zaměstnanec - při smrtelném úrazu*
- *příslušnému odborovému orgánu - při smrtelném úrazu*

Termín zaslání záznamu o úrazu: nejpozději do 5. dne následujícího měsíce za uplynulý kalendářní měsíc vyjma smrtelných – zde je 5 pracovních dní po ohlášení.

Šetření pracovních úrazů

Je důležité si uvědomit zásadu obsaženou v ustanovení § 105 odst. 1 zákoníku práce, že **povinnost vyšetřit příčiny a okolnosti úrazu je odvozena nejen z pracovněprávního vztahu zaměstnavatel - zaměstnanec, ale že ji musí plnit i zaměstnavatel, na jehož pracovištích k úrazu došlo, neboť podle § 101 odst. 5 zákoníku práce platí, že povinnost zaměstnavatele zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví při práci se vztahuje na všechny fyzické osoby, které se s jeho vědomím zdržují na jeho pracovištích.**

Záznam o úrazu zpracovává a povinnosti stanovené v nařízení vlády č. 494/2001 Sb., kterým se stanoví způsob evidence, hlášení a zaslání záznamu o úrazu, vzor záznamu o úrazu a okruh orgánů a institucí, kterým se ohlašuje pracovní úraz a zasílá záznam o úrazu však i nadále plní zaměstnavatel postiženého zaměstnance.

Povinnost vyšetřit příčiny a okolnosti vzniku pracovního úrazu, vyhotovit záznam o úrazu znamená v praxi:

- 1) vést dokumentaci o všech pracovních úrazech s pracovní neschopností delší 3 kalendářní dny,
- 2) vést evidenci v knize úrazů o všech úrazech, i když jimi nebyla způsobena pracovní neschopnost nebo byla způsobena pracovní neschopnost nepřesahující 3 kalendářní dny,
- 3) ohlásit pracovní úraz a zaslat záznam o úrazu stanoveným orgánům a institucím a přijmout opatření proti opakování pracovních úrazů. **Záznam o úrazu musí být sepsán nejpozději do 5 pracovních dnů po oznámení pracovního úrazu.**

Povinnost zaměstnavatele, v jehož prostorách nebo na jehož pracovištích k úrazu dojde, je sdělit zaměstnavateli zaměstnance, že k úrazu došlo. Tato povinnost vyplývá jednak z ustanovení § 3 nařízení vlády č. 494/2001 Sb. a lze ji odvodit i z úvodního ustanovení části páté zákoníku práce,

tj. z § 101 zákoníku práce, v kterém se stanoví, že povinnost zaměstnavatele zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví při práci se vztahuje na všechny osoby, které se s jeho vědomím zdržují na jeho pracovištích.

Zaměstnavatel, v jehož prostorách nebo na jehož pracovištích došlo k úrazu cizího zaměstnance, nemusí do budoucna již provádět vyšetřování příčin a okolností vzniku úrazu, nicméně v praxi se rozhodně ani bez tohoto neobejdeme. Je totiž ve vlastním zájmu zaměstnavatele, u kterého se úraz stal, aby si i on sám objektivně vyšetřil všechny okolnosti případu pro další jednání ohledně odškodnění tohoto pracovního úrazu. Ustanovení § 384 zákoníku práce totiž upravuje tzv. regresní a repartiční nárok zaměstnavatele na úhradu zaměstnanci poskytnuté náhrady škody vůči třetímu subjektu.

To jsou v praxi zejména ty případy, kdy zaměstnanec vyslaný na služební cestu k jinému zaměstnavateli utrpí při práci u něho pracovní úraz v důsledku porušení bezpečnostního předpisu tímto zaměstnavatelem. Vzhledem k tomu, že za škodu z titulu pracovního úrazu odpovídá zaměstnavatel sám a tuto odpovědnost nemůže na nikoho přenést připouští zákoník práce, aby zaměstnavatel poškozeného zaměstnance měl nárok, aby mu ten, kdo za škodu odpovídá podle občanského zákoníku, nahradil to, co svému zaměstnanci vyplatil.

Nadále platí zásada, že dokumentace se vede u úrazů, jejichž následkem došlo ke zranění zaměstnance s pracovní neschopností delší než tři kalendářní dny nebo k úmrtí zaměstnance. Vzhledem k tomu, že právo Evropské unie vyžaduje registraci úrazů až od tří dnů pracovní neschopnosti, docházelo v praxi k tomu, že naše statistiky o pracovních úrazech byly nesrovnatelné se státy Evropské unie, neboť zahrnovaly i úrazy s krátkodobou pracovní neschopností. I v tomto směru je tedy provedena důsledná transpozice práva Evropské unie.

To ovšem neznamená, že zaměstnavatel nebude povinen přistupovat k nápravným opatřením v případech všech pracovních úrazů, tedy i těch, které si nevyžádaly pracovní neschopnost.

Při vyšetřování příčin pracovních úrazů se doporučuje dodržovat tyto zásady:

1. Příčinu je zapotřebí zjistit přímo na místě.

Ustanovení § 105 odst. 1 z. č. 262/2006 Sb., zákoníku práce, ukládá zaměstnavateli „bez vážných důvodů neměnit stav na místě úrazu“ do doby ukončení šetření. Je bezpečyby, že tuto podmínku by zaměstnavatel nemohl splnit, kdyby k zjišťování příčin pracovního úrazu nepřistoupil skutečně bez zbytečného odkladu, zejména proto, že se podmínky na pracovišti rychle mění chodem výroby nebo že by mohlo dojít i k úmyslnému odstranění doličných předmětů.

2. Zaměstnavatel musí zajistit osobní účast vedoucího zaměstnance postiženého (vedoucí kuchařky, vedoucího školní jídelny apod.) a ostatní osoby vyjmenované v ustanovení § 105 odst. 1 zákoníku práce, tj. zástupce příslušného odborového orgánu nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, jejichž vyjádření musí být respektováno.

3. Zaměstnavatel musí přistoupit k výsledku osob. Přitom musí být vyslechnut nejprve postižený zaměstnanec (pokud je toho schopen), dále svědci úrazu, eventuálně spolupracovníci a příslušný vedoucí zaměstnanec postiženého zaměstnance, neboť jeho odpovědnost za kontrolu zajištění stavu bezpeč-

nosti a ochrany zdraví podřízených vyplývá z ustanovení § 101 odst. 2 zákoníku práce. Jde především o to, aby každý z účastníků měl možnost vylíčit situaci na pracovišti v den, resp. přímo v době úrazu, podat svědectví o vybavení postiženého zaměstnance osobními ochrannými pracovními prostředky, aby mohl uvést svůj názor na úroveň školení, zácviku a úroveň dozoru nad BOZP na pracovišti atd. Je též zapotřebí zjistit, jak zněl pracovní příkaz nadřízeného, zda postiženého zaměstnance před zahájením některých rizikových činností dostatečně informoval o tom, jak si má počínat apod., případně, zda byl vydán písemný příkaz, je-li to nutné nebo to vyplývá z právních předpisů.

4. Zaměstnavatel musí soustředit příslušné doklady

- o kvalifikaci postiženého, jeho zaškolení a praktickém výcviku na pracovišti,
- o seznámení postiženého zaměstnance s předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, jež musí při své práci dodržovat - § 31 zákoníku práce,
- o zdravotním stavu postiženého, tj. byl-li na pracoviště zařazen v souladu s lékařským posudkem (zejména při práci v noci) - § 103 odst. 1 písm. a) zákoníku práce,
- o vybavení zaměstnance osobními ochrannými pracovními prostředky a kontrole nad jejich používáním - § 104 zákoníku práce a nařízení vlády č. 495/2001 Sb., kterým se stanoví rozsah a bližší podmínky poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, mycích, čistících a dezinfekčních prostředků,
- o pracovní době na pracovišti, o poskytnutých přestávkách v práci a o dodržování bezpečnostních přestávek; v případě, kdy dojde k úrazu při přesčasové práci nebo práci v noci se zkoumá, zda byl dodržen odpočinek mezi dvěma směny - § 90 zákoníku práce,
- aby v případě pracovního úrazu ženy nebo mladistvého zaměstnance mohl prokázat, zda nedošlo k úrazu při pracích jim zakázaných - vyhláška č. 288/2003 Sb., kterou se stanoví práce a pracoviště zakázané těhotným ženám, kojícím ženám, matkám do konce devátého měsíce po porodu a mladistvým a podmínky, za nichž mohou mladiství výjimečně tyto práce konat z důvodu přípravy na povolání,
- o tom, kdo byl v případě nepřítomnosti příslušného vedoucího zaměstnance zaměstnavatele pověřen výkonem dohledu nad bezpečností práce zaměstnanců,
- o tom, zda nedošlo k úrazu pod vlivem alkoholu, nebo návykových látek; v případě, že k úrazu došlo pod jejich vlivem, musí být objektivně zjištěno, proč příslušný vedoucí zaměstnanec nezakázal postiženému práci.

5. Zaměstnavatel podle povahy úrazu rekonstruuje jeho děj.

Rekonstrukce spočívá v simulaci situace v okamžiku úrazu na pracovišti; přitom je však třeba eliminovat nebezpečí vzniku dalšího úrazu. Podle povahy úrazu musí příslušný vedoucí zaměstnanec zaměstnavatele (mistr apod.) soustředit zejména tyto doklady

- o stroji nebo zařízení či o jiném zdroji úrazu,
- o předepsaných opravách,
- revizní knihy u provozovaných technických zařízení, aby bylo možno posoudit v jakém technickém stavu bylo zařízení v době úrazu.

Tam, kde dojde k úrazu průmyslovými škodlivinami, se musí soustředit doklady o měření škodlivin v pracovním ovzduší. Tam, kde to povaha úrazu vyžaduje, se musí ověřit, zda byly prováděny pravidelné kontroly a revize stavu

technických zařízení. V té souvislosti musí být podrobně a hlavně odborně prohlédnut zdroj pracovního úrazu, ověřena účinnost ochranných systémů a signalizačních zařízení apod. Dojde-li k úrazu při manipulaci s těžkými předměty nebo břemeny, je zapotřebí přešetřit, zda byl zpracován pracovní postup, kterým by se předcházelo úrazu a zda s ním byli zaměstnanci řádně seznámeni, kdo práci v daný okamžik řídil a proč došlo k porušení pracovního postupu.

Shrnutí - po shromáždění výše uvedených dokladů a zjištění všech důležitých okolností, je možno posoudit, kdo a v jakém rozsahu porušil své povinnosti.

1. Musí se jednoznačně prokázat, zda zaměstnavatel nevytvořil nebo pro neznalost účinné prevence nemohl vytvořit potřebné bezpečnostně-technické, zdravotně-hygienické nebo organizačně-vzdělávací podmínky.
2. Stejně tak se musí prokázat, zda příslušný vedoucí zaměstnanec zaměstnavatele řídil a kontroloval úroveň a stav bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a zda plnil v plném rozsahu své povinnosti podle ustanovení § 101 odst. 2 zákoníku práce.
3. Zároveň se musí prokázat, zda postižený zaměstnanec dodržoval pracovní kázeň, neporušil-li právní nebo ostatní předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a zda plnil povinnosti při ochraně vlastního zdraví stanovené zejména ustanovením § 106 zákoníku práce.

Řádné zjištění všech těchto okolností má zásadní význam pro případné zproštění se zaměstnavatele odpovědnosti za škodu z titulu pracovního úrazu ve smyslu ustanovení § 367 zákoníku práce.

Nakonec se určí zdroj a příčina úrazu v souladu se vzorem záznamu o úrazu a stanoví se opatření k odstranění rizika. Tato opatření musí být konkrétní, adresná a snadno kontrolovatelná, což předpokládá stanovení termínů pro možnost účinné kontroly.

POZOR! : za kvalitu, vyšetření a úroveň zpracovaného záznamu o úrazu odpovídá zaměstnavatel a jeho vedoucí zaměstnanci, každý podle svých pověření, oprávnění a rozsahu funkce

Vzhledem k tomu, že jde ale o zákonem zaměstnavateli stanovenou povinnost, nesplnění těchto povinností a zakrývání skutečné příčiny či uvedení nesprávných údajů podléhá postihu příslušných orgánů státního odborného dozoru nad bezpečností práce.

V případě, že by však zaměstnanec nesouhlasil s vyplněným záznamem o úrazu nebo s průběhem vyšetřování příčin pracovního úrazu, doporučuje se, aby se okamžitě obrátil na příslušný odborový orgán nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a pokud u zaměstnavatele tito nepůsobí, pak na soud.

Odborové orgány mají totiž ve smyslu ustanovení § 322 odst. 1 písm. c) zákoníku práce povinnost kontrolovat, zda zaměstnavatelé řádně vyšetřují pracovní úrazy a účastnit se zjišťování příčin pracovních úrazů.

Správné vyšetření příčin pracovního úrazu má totiž dalekosáhlé důsledky pro vlastní odškodnění zaměstnance, zejména pro vyřešení otázky, zda jsou dány podmínky pro to, aby se zaměstnavatel mohl zcela nebo zčásti své odpovědnosti ve smyslu ustanovení § 367 zákoníku práce zprostit. Z toho

důvodu je v takových případech třeba zahájit urychleně i soudní řízení.

2. Jak dlouho se musí archivovat záznamy o úrazech?

Ustanovení § 133c zákoníku práce ani nařízení vlády č. 494/2001 Sb. tuto otázku výslovně neřeší. Vzhledem k tomu, že se jedná o doklad, který často slouží i jako podklad pro mzdové nároky zaměstnance, lze dovodit, že by měl být uchováván jako ostatní účetní doklady po dobu pěti let následujících po roce, v němž došlo k pracovnímu úrazu v souladu s ustanovením § 31 odst. 2 zákona č. 563/1991 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů, a následně by měly být uloženy v podnikovém archivu v souladu se zákonem č. 499/2004 Sb., o archivnictví a spisové službě a o změně některých zákonů

3. K příčině vzniku pracovního úrazu

Zákon nerozlišuje příčiny vzniku pracovního úrazu. Nerozhoduje, zda např. zaměstnanec trpí určitou predispozicí nebo chorobou, která vyvolává úrazový děj, jehož následkem je pracovní úraz. V praxi jsou časté případy nemocných cukrovkou nebo epilepsií, kdy zaměstnancova nemoc je vlastně původcem toho, že dojde k úrazu - např. zaměstnanec v epileptickém záchvatu upadne na zem a zlomí si ruku.

Pro odpovědnost zaměstnavatele za škodu vzniklou zaměstnanci to však nemá žádný význam, neboť stačí pouze, že došlo k poškození zdraví zaměstnance a že k ní došlo při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi. Stejně tak se posuzuje i odpovědnost zaměstnavatele v případě smrti zaměstnance následkem pracovního úrazu.

Jinak pouze ustanovení § 380 odst. 3 vylučuje z odpovědnosti zaměstnavatele škodu, která nastala zaměstnanci na cestě do zaměstnání a zpět, **takže ani úraz utrpený na cestě a do ze zaměstnání není úrazem pracovním.**

4. Je úraz v době přestávky v práci úrazem pracovním?

Pracovnice úklidu v době přestávky odpočívala v místnosti pro úklid, znenadání se jí udělalo nevolno, vstala a vyšla na chodbu, kde omdlela. Pádem utrpěla otřes mozku a naražení ramene. Předpokládána pracovní neschopnost je 3 týdny. Jedná se o pracovní úraz, případně za jakých podmínek?

Poškození zdraví zaměstnankyně je v každém případě úrazem. Bylo způsobeno zaměstnanci nezávisle na jeho vůli krátkodobým, náhlým a násilným působením zevních vlivů (dopad na podlahu). To, že zaměstnankyně v době přestávky na jídlo a oddech odpočívala v místnosti pro úklid a při pocitech nevolnosti vyšla na chodbu, kde k úrazu došlo, lze podle nařízení vlády č. 108/1994 Sb., kterým se provádí zákoník práce, považovat za úkon obvyklý v době přestávky na jídlo a oddech konaný v objektu zaměstnavatele. Takovýto obvyklý úkon je úkonem v přímé souvislosti s plněním pracovních úkonů a zákoník práce považuje úraz, který se stane v přímé souvislosti s plněním pracovních úkolů, za úraz pracovní.

Shrnutí : Shora popsaný úraz je úrazem pracovním a zaměstnavatel je povinen jej plně odškodnit podle ustanovení § 193 zákoníku práce.

ROVS, Poradce bezpečnosti a ochrany zdraví 5/2006
Hlaváč, Pavel. Postup pro hodnocení zdravotních rizik v podniku. Inovace, č. 1, 2006, s. VÚBP, Hrubá Kateřina
JUDr. Eva Dandová

Jak to zařídit, aby děti jedly rády, kulturně a zdravě

(o programu SAPERE: umět vychutnat zdravé a chutné jídlo)

Ing. Oldřich Obermaier

Český komitét Mezinárodní mlékařské federace

Moje šestiletá vnučka chodí do mateřské školky. Nejoblíbenější jídla u prakticky všech dětí jsou knedlíky s masem a omáčkou a pak také špagety. To chce malá také o vídendech, když je tráví u babičky a dědy.

Čtenáři jistě vědí, co se podává jako žádaná jídla v kantinách a závodních kuchyních - oblíbená dršťková polévka, guláš s oblíbenými knedlíky.

Často se v mateřských školkách jí lžící namísto příborem, neznámé dosud nejsou ani hliníkové příbory v kantýnách, (ale ne ve školách - pozn. red.).

Nebudu dál rozvádět stav kolektivního stravování u nás - však to znáte - a jsou také opačné příklady hodné následování. Osvěta o tom, jak zdravě a civilizovaně stravovat, má dostatek prostoru a jistě se situace zlepšuje.

Proč o tom píš - v rodině a ve škole, tím spíše v mateřských školkách, začíná celý styl života, uvtářejí se základní životní návyky, i ve stravování. V dospělosti už se pak celá stravovací osvěta často míjí účinkem - je už pozdě.

Podívejme se do Francie, například. Líbí se nám nejen skladba stravy a bohatý a labužnický běžný jídelníček, ale také kultura stravování.

Jak jen to udělat, abychom se poučili, jedli zdravě a kulturně nejen v drahých restauracích, ale i doma a ve škole a v kantýně...

Začít, jako ve Francii, už ve škole.

Iniciativa několika odborníků, kteří měli stejné myšlenky, které jsem zjednodušil do úvodu, vytvořila (použijí moderní slovo:) projekt SAPERE (z latiny to překládám jako umět vychutnat).

Je to jednoduchá výuka dětí na základním stupni o tom, co je chuť a ostatní smysly podílející se na potěšení z jídla, o kterém se toho naučíme dost, abychom jedli zdravě. Měli bychom probudit v dětech chuťové vjemy z jídla tak, abychom uměli kulturu stravování a složení stravy vychutnat všemi smysly a jídlo pro nás nebylo povinností rychle naplnit žaludek knedlíky a předním hovězím a universální hnědou omáčkou, ale příjemnou součástí dne či večera, při kterém se navíc popovídá s přáteli či spolupracovníky a neztlostne se.

Statistiky, které ostatně znáte, nám říkají mj., že v Evropě každý druhý dospělý a každé páté dítě má

nadváhu, počet obezích za posledních 20 let se ztrojnásobil a obezita se rozšiřuje ke stále mladším ročníkům - odhadem bude mít nadváhu v roce 2010 38% evropských dětí.

Velmi jsem se na jaře zlobil na redaktorku Mladé fronty dnes, která uveřejňovala seriál o stravování proti obezitě, a přitom brala v úvahu při složení stravy jen hledisko obsahu energie. Mléčné výrobky, například, se tak dostaly zcela na okraj doporučených potravin. Že má být zdravá strava pestrá, tehdy nějak uniklo.

Jak to vypadá konkrétně: ve Francii, Švédsku, Holandsku a Finsku se zmíněného programu účastní přes 150 000 dětí. Rádi bychom program využili i v České republice jako prvním z nových států EU.

Proškolený učitel vysvětluje na reálných příkladech problém a děti si mohou samy ochutnat, prohlédnout, přivonět, rozkousat atd. příklady potravin, o kterých se hned dovědí všechno zajímavé, a seznámí se s kulturou stravování. Viděl jsem film z takové hodiny stravování. Zájem dětí ohmatat si to, co znají z denního styku, je nápadný. Vyžaduje učitele se zájmem o věc.

Zbývá opakovat, že návyky, získané v dětství, zůstávají i do dospělosti. Parafrázujme Karla Čapka: kdo se naučil jíst jako dobytek, bude tak jíst pořád. Kdo jako kulturní člověk, kulturním člověkem zůstane.

Aplikace programu SAPERE je v programu vědecko-technické platformy Potravinářské komory, a snažíme se získat podporu ministerstva školství. Obezitologové, odborníci v oblasti zdravé výživy i potravinářské podniky mají o program zájem a jsou schopny financovat první kroky, např. proškolení prvních učitelů.

Prostě chápeme, že tady jde o budoucnost (nejen proklamativní): o zdraví populace, i její kulturu, a o budoucnost potravinářského průmyslu v České republice.

Rád bych o programu poreferoval na jarním semináři Společnosti pro výživu v Pardubicích, kde se scházejí také vedoucí školních jídelen, myslím, že pro všechny by realizace programu SAPERE byla přínosem.

Příspěvek k Mezinárodnímu roku brambor

Dr. Olga Štěpničková

Po návrhu předloženém na Konferenci organizace pro potraviny a zemědělství Spojených národů k nařízení, které soustředilo pozornost světa na význam brambor při zajišťování bezpečnosti potravin a zmírňování chudoby, byl rok 2008 vyhlášen Mezinárodním rokem brambor. Vytváří se tak možnost zvýšit povědomí o významu brambor a zemědělství všeobecně, podporuje se také výzkum a vývoj bramborářských systémů.

Brambory? Ano a také plod braniborský, zemské hrušky, švábky, kobzole, bandory, zemčata, zemáky, erteple ...

Jsou přirozenou a samozřejmou součástí našich kuchyní a díky zlidovění si vlastně neuvědomujeme, že se na naše území dostaly teprve (nebo už?) v průběhu **třicetileté** války prostřednictvím klášterních zahrad - Irští františkáni je pěstovali v Praze u Hybernů (proti dnešní Prašné bráně), cisterciáci ve Zlaté Koruně si je přivezli jako exotickou rostlinu, a zkoušeli je pěstovat ve skleníku. Postupně se pěstování rozšířilo do zahrad šlechtických, měšťanských, stranou nezůstala ani venkovská sídla a odtud už byl jen krok na pole - mezi lid.

A z kroku byl *rychlý běh s masovou účastí*, o čemž svědčí, mj. slova odborníka na slovo vzatého - přírodovědce Presla - vyřčená v r.1846, *...bez brambor nyní pokolení lidské již nemůže býti - rostlina ta značí pro lidstvo největší prospěch, které získalo z objevení Ameriky...* Takže **byli to moudří lidé, co přivezli brambory do Evropy!**

A kdy to všechno začalo? Archeologové dokázali, že již před osmi tisíci lety začali Inkové, na území Peru, kultivovat hlízu ne větší než lískový oříšek s trpkou chutí. Znali na 250 odrůd, lišících se zejména barvou, využívali je nejenom k jídlu, ale také k věštění při náboženských obřadech. K zajištění obživy nejenom civilního obyvatelstva, ale hlavně vojska v dlouhých válečných taženích, zpracovávali (novodobě řečeno konzervovali) pěstitele hlízy **sušením mrazem** - nechali je vícekrát přes noc zmrznout a přes den roztát na slunci, až změkly a zvráštily se, poté z nich vymačkali šťávu, a nechali je usušit. Hlízy vydržely i několik let.

Do Evropy se hlízy dostaly prostřednictvím španělských dobyvatelů, ale až v 16.stol. - první písemná zmínka má datum 1536 a prvé zobrazení v herbáři dokonce 1597. Ze španělských zahrad se (coby vzácné dary) dostaly do Itálie, od roku 1675 se pěstovaly v Irsku (některé prameny tvrdí, že díky nezřízené konzumaci brambor ztrojnásobili Irové počet obyvatelstva a dokonce se o nich mluvilo jako o požíračích brambor). Kolem roku 1720 se dostaly do Saska a kolem 1740 do Pruska. Zde je také, chtě nechtě, coby válečný zajatec v letech 1756 až 63, poznal Antoine Parmentier, a po svém návratu do Francie jejich pěstování propagoval - o tom, že úspěšně svědčí pocta, kterou mu lidé prokazovali po smrti - každoročně mu na hrobě rozkvétal záhon brambor. Obecně však nebyly brambory přijímány s nadšením, teprve když nebylo, ať už vlivem neúrody obilovin či vlivem válečných hladomorů, co jíst, staly se brambory **strategickou potravinou, která může pokrýt celý jídelníček - ... zemňáky a zelé, živobytí celé...**

U nás začal být zájem o brambory ve čtvrté válce o dědictví bavorské, vedené mezi pruským králem Bedřichem II. a rakouskou císařovnou Marií Terezií, v letech 1756 až 63, kdy rakouská vojska generála Laudona, z nedostatku jiného jídla, vyjedla u Mnichova Hradiště všechny brambory, a u Vrchlaví totéž provedla vojska pruská. Po ní následovala roku 1769 neúroda, která byla teprve díky úrodě doceněných brambor zažehnána v roce 1772.

Poté už nastalo vítězné tažení promítnuté do mnohonásobného využití od polévek, příloh, sladkých i slaných pokrmů, jsou základem těst, mohou se upravovat všemi kuchyňskými způsoby. A k oblíbené, která neztratila ani dnes aktuálnost, přispívá i fakt, že *pokrmy lze vykouzlit vcelku rychle, jednoduše a nedraze.*

Snad k tomu přispěje i několik námětů a receptů.

- Vzhled starších brambor oživíme několika kapkami octa nebo citrónové šťávy přidanými do vody při vaření, chuť vylepšíme stroužkem česneku, natěmi, kmín při vaření dodá nejenom aroma, ale potlačuje některé škodliviny.

- Při loupání bez ochranných rukavic mějme ruce pořád mokré - nezhnědnou dlaně.
- Vaříme-li velké brambory - vbodněme do každé kovovou jehlu (k přípravě masových závitků) - nebudeme mít brambory na povrchu uvařené a ve středu nedovařené
- Šťavnatý salát i z moučnatých brambor docílím jednoduše - do uvařených a nakrájených vmícháme v troše vody svařenou směs škrobové moučky, oleje, soli, zázvoru a petrželové natě
- Jemně nastrouhané brambory skvěle zahustí guláše, nastaví mleté maso na karbanátky, vmíchané do strouhanky při obalování zaručí po usmažení křupavost.

1) Bramborový svítek (4 porce)

- nejprve si uvaříme 4 velké brambory, oloupeme a nastrouháme je, 140 g krupice zvlhčíme cca 9 lžícemi mléka a necháme nabobtnat, mezitím ze 2 bílků ušleháme tuhý sníh, ke krupici vmícháme brambory, osolené žlutky, nakonec zlehka zapracujeme sníh. Směs rozetřeme asi na 1cm silnou vrstvu do vymaštěného pekáčku a v troubě do červena upečeme. Upečené porce doplníme dušenou, co nejpestřejší, zeleninovou směsí nebo špenátem.

2) Bramborová hnízda

- nastrouháme na hrubé nudličky brambory a omočíme je v osoleném roztoku vody a mouky, rukama nebo 2 lžícemi vytvarujeme hnízda a zprudka je usmažíme, necháme na ubrousku odsát tuk, poté rozložíme na talíře, plníme libovolnými náplněmi a barevně ozdobíme - petrželkou, plátky citrónu, zelenými či černými olivami apod.

3) Pikantní pomazánka

- uvaříme ve slupce brambory, oloupeme a nakrájíme na kostky, zvážíme je a současně odvážíme poloviční množství pórku a nakrájíme ho na kolečka, připravíme si čerstvé droždí (NOLI), poté na oleji zprudka, za stálého míchání osmahneme pórek, rozdrobíme droždí a vše mícháme, až se vytvoří směs, osolíme, okořeníme drceným kmínem, mletým zázvorem a majoránkou, vmícháme brambory, necháme chvíli vychladnout, umixujeme dohladka, mažeme na chleba i pečivo.

4) Bramborové nudle

- uvaříme brambory ve slupce, hned je oloupeme a prolisujeme, osolíme a propracujeme s postupně přidávanou hrubou moukou, až získáme tužší těsto, rozválíme ho na placku a nakrájíme

na široké nudle. Ty zavaříme do osolené vody a vaříme asi 10 minut. Scedíme je a okapané rozvrstvíme do vymaštěného pekáčku, zvolna pečeme až zezlátne povrch, podáváme s kečupem, jakýmkoliv dresinkem, zeleninou, ale i kompotem, posypané opraženou strouhankou, skořicovým cukrem apod.

5) Jarní šťouchanice

- oloupané a na menší kusy nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě (bez kmínu) doměkka, scedíme a vodu nevyléváme, přidáme do ní trochu mléka, brambory v hrnci rozšťoucháme, vmícháme podle potřeby mléčnou vodu, postavíme na mírný plamen. Připravíme si špenát - buď čerstvé listy opereme a nasekáme, nebo využijeme zmrazený polotovar - listy nebo protlak - ten pokrájíme na kostky. Špenát přidáme k bramborám, promícháme a necháme podusit. Okořeníme muškátovým květem nebo strouhaným oříškem, podáváme co nejvíc horké, můžeme sypat strouhaným sýrem nebo doplnit opečenými libovými plátky slaniny. Můžeme využít kapustu, mangold, čínské zelí, cibuli, čerstvé kopřivy, brokolici.

6) Voňavá bramborová roláda

- samostatný pokrm, ale i příloha - uvaříme 500 g brambor ve slupce, oloupáme a necháme zcela vychladnout, poté umeleme nebo důkladně rozšťoucháme, vmícháme osolené rozšlehané vejce, asi 80 g hrubé mouky a 80 g krupice, propracujeme na tužší těsto, vyválíme z něj plát, asi půl cm silný, a posypeme ho všemi dostupnými nasekanými bylinkami a natěmi (čerstvými, zmrazenými a sušenými - petrželkou, bazalkou, dobromyslí, majoránkou, tymiánem ...), plát zabalíme (můžeme pomocí fólie) do 1 nebo podle úvahy více rolád, a vložíme do osolené vařící se vody - vaříme asi 20 minut.

7) Knedlíčky bramborové mix

- vařené brambory zvážíme a současně odvážíme dvojnásobné množství syrových, vařené nastrouháme do mísy, syrové oloupeme, nastrouháme, dáme do cedníku, prolijeme trochou horkého mléka a necháme vykapat všechnu tekutinu (můžeme je i promačkat). Vmícháme k vařeným do mísy, osolíme a přidáme tolik hrubé mouky, abychom vypracovali těsto. Vytvarujeme kulaté knedlíčky, zavařujeme do osolené vroucí vody, a vaříme 15 až 20 minut, podle velikosti. Uvařené rozkrojíme a podle chuti omastíme, posypeme osmahnutou cibulkou, dopl-

níme kysaným syrovým nebo podušeným zelím, špenátem.

8) Bramborové topinky

- velké brambory oloupeme, nakrájíme na plátky o tloušťce topinek, poskládáme na teflonový plech (nebo pečícím papírem vyložený klasický plech), osolíme, okořeníme drceným kmínem a dáme péci do trouby, průběžně potíráme vodou s vmíchaným lisovaným česnekem a topinky obracíme, aby se opekly oboustranně.

9) Bramborové překvapení z kuchyně francouzských venkovanů

- větší brambory důkladně vypereme a upečeme v troubě, podélně přepůlíme, lžičkou opatrně vybereme vnitřek, a v misce promícháme s nasekanými vejci uvařenými natvrdo (na půl kg brambor asi 2), osolíme, okořeníme tymiánem, petrželkou nebo jakýmkoliv naťovým či listovým kořením, zjemníme máslem a naplníme vydlabané půlky brambor, posypeme strouhaným sýrem a zapečeme.

Kdo by neznal Jamieho!

Ano, jde o známého „televizního kuchaře“ Jamieho Olivera. Jeho televizní pořady o gastronomii a přípravě nevšedních pokrmů ze všedních surovin zprostředkovala i naše televize. Jamie Oliver se stal populárním – asi v padesátce zemí na celém světě.

Hodně píle, hodně slávy

Jamie to měl při volbě povolání a celoživotního poslání, nebo chcete-li lásky, poměrně jasné. Jeho otec vlastnil restauraci a Jamie začal poznávat kouzlo kulinárního umění už jako malý kluk vyučil se v oboru a pokračuje v rodinné tradici. Televizní vystoupení zahájil v r. 1998 ve Velké Británii, odkud pochází. Bylo mu tehdy jedenáct let. Velmi brzy získal úspěch. a přezdívku „kuchař bez čepice“ (v angličtině „Naked Chef - doslova nahý šéf). Diváky zaujalo především nevšední pojetí kulinární přípravy - jednoduché pokrmy z běžných surovin, jejich rychlá příprava a nápaditá úprava na talíři. Brzy byla pro jeho úspěch Británie malá a jeho věhlas se rozšířil po světě.

V čem Jamie uspěl a v čem ne?

Nejprve v čem jednoznačně uspěl: Přitáhl pozornost milionů diváků k racionálnímu způsobu přípravy zajímavých pokrmů, k využití rozmanitých surovin, k šetrnému zacházení s potravinami při jejich úpravě. Zvýšil vážnost a společenské uznání kuchařského oboru.

V čem neuspěl: věnoval mnoho pozornosti a svého umu přípravě seriálu o školním stravování a tomu, jak

by mělo nejen v britských školách vypadat. Seriál nazval „Jamies School Dinners“ – Jamieho školní obědy. Snažil se zavést do škol pokrmy, které by dětem chutnaly a zároveň splňovaly všechny požadavky na výživu a stravování školáků a studentů. Snaha chvályhodná, záměr vynikající, zpracování vysoce odborné, výsledek nevalný. Proč? Britské děti, zvyklé především na stravu typu hamburgerů, pizzy a párků v rohlíků odmítly to, co odmítají i naše děti – zeleninu, ryby, luštěniny, často i kvalitní plátek masa, protože pohodlněji se kouše karbanátek. Vychovat děti k rozumnému způsobu stravování je běh na dlouhou trať asi všude .

V čem má Jamie mimořádnou zásluhu?

V roce 2002 nastartoval projekt na pomoc mladým lidem, kteří se ocitli tak trochu na šikmé ploše, nemají vzdělání a zaměstnání. Britská veřejnost sledovala průběh projektu v televizním přenosu s velmi kladným ohlasem a pochopením. Jamie projekt nazval Fifteen (čti fiftýn = patnáct) a založil stejnojmennou nadaci. Jménem Fifteen nazval také restauraci, kde prvních 15 mladých lidí vyučil kuchařskému řemeslu. Všechno, co restaurace vydělá a získá na darech a sponzorských příspěvcích vkládá Jamie do rozvoje projektu. Důležité je, že absolventům kursu se dostane pomoci i s nalezením dalšího uplatnění v profesi.

Obdobné programy se rozeběhly v řadě měst v celé Británii a v některých dalších zemích na kontinentu i mimo Evropu.

Jamie obdržel od královny Alžběty v r. 2003 řád MBE (čestný řád člena britského impéria). EŠ