



leden / únor

Zpravodaj

pro školní stravování

1/2015

1945

70 let
Společnosti
pro
výživu



2015

70 let
školního
stravování
v ČR

REDMAX®

...přírodní cestou.



Nyní
se sladidlem
z rostliny
stevie



OSLAZENO PŘÍRODOU

Nápojový koncentrát REDMAX®, nejoblíbenější sirup v českých školních jídelnách, je od nynějška ještě lepší! Nahradili jsme totiž významný podíl umělých cukrů sladidlem rostlinného původu, získávaným z listů **STEVIE**, čímž jsme zásadně posílili jeho přírodní bázi, a přitom zachovali jeho velmi nízkou kalorickou hodnotu. Všechny 17 příchutí koncentrátů REDMAX® oslazených steviol-glykosidy obdrželo certifikát Státního zdravotního ústavu.

Proč stevie?

Steviol-glykosidy, získávané z listů rostliny *Stevia Rebaudiana* patří mezi aktuálně nejprogresivnější způsoby slazení. Stevie obecně je subtropickou bylinou původem z Jižní Ameriky. Je ceněna nejen pro vysoký obsah sladivých složek. V oblasti svého původu je považována za **léčivou**. Narozdíl od běžného cukru je **téměř nekalorická**. Představuje vhodnou alternativu i pro diabetiky.

V roce 1931 izolovali francouzští vědci z této rostliny glykosidy, které mají 250–300krát větší sladivost než sacharóza. Steviol-glykosidy přitom vykazují řadu pozitivních zdravotních efektů, což potvrdily některé vědecké výzkumy a např. také studie Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2006.



BONNO®

BONNO GASTRO SERVIS s.r.o.
Husova 523, 370 21 České Budějovice

Rok velkých výročí i pro školní stravování

V květnu 2015 bude především vzpomenu 70. výročí ukončení 2. světové války v Evropě. Naše republika, přestože nebyla tak zpuštěná válkou jako sousední země, byla ale poznamenána dlouhodobým nedostatkem potravin a nedostatečnou výživou dětí i dospělého obyvatelstva. Po ukončení války u nás přetrvával až do roku 1953 přidělový „lístkový“ systém. Tato skutečnost svědčila o dlouhodobé nedostatečné výkonnosti a schopnosti našeho zemědělství zabezpečit v poválečných podmínkách potřebnou úroveň výživy obyvatel.

V poválečném období bylo velmi potřebné poradit občanům i organizacím na základě tehdejších odborných znalostí jak zacházet s omezenými zdroji potravy, jak jednotlivé dostupné potraviny a pokrmy kombinovat s vědomím jejich rozdílné výživné hodnoty. K těmto úkolům se přihlásila početná skupina odborníků na výživu a stravování z různých vědních oborů, praktiků i představitelů tehdejší státní administrativy a již v prosinci 1945 založili Společnost pro racionální výživu. Výživa člověka se dotýká mnoho vědních oborů. Proto se v uplynulých 70. letech při jejich sjezdech, později konferencích Společnosti pro výživu setkávali kliničtí lékaři, hygienici, potravináři, středoškolské učitelé, vedoucí stravovacích zařízení, dietní sestry, i technologičtí, výzkumní i řídicí pracovníci v potravinářství a ekonomové výživy. Domnívám se, že v poměrně dlouhé době své existence Společnost pro výživu rozhodně neztratila během let své dobré jméno. V obtížných podmínkách umožnila šíření základních poznatků o správné lidské výživě i nové dostupné informace ze zahraniční odborné literatury.

Od počátku založení Společnosti věnovali její členové pozornost nejvíce zranitelné skupině obyvatelstva, kterou jsou děti předškolního a školního věku. Tato pozornost záhy vyústila v pomoc vznikajícímu školnímu stravování, které začínalo za velmi primitivních podmínek. V době direktivně řízeného hospodářství se podmínky školních jídelen jen velmi pomalu zlepšovaly. Byl nedostatek základního technologického vybavení, náčiní a omezený sortiment potravin. Jak postupně vzrůstal počet školních jídelen a strávníků, vznikaly snahy o jejich odborné řízení a metodickou pomoc. Školní stravování se stalo u nás i v Evropě nejrozsáhlejší formou jednotně nutričně ovlivňovaného společného stravování. V roce 2003 se v cca 8500 školních jídelnách stravovalo 1 354 000 dětí a dospívajících a cca 350 tisíc dalších osob (především zaměstnanců škol). Byl vybudován fungující systém odborné pomoci a kontroly. Účinná metodická pomoc ze strany orgánů veřejné správy byla však v roce 2000 utlumena. Při 2. fázi reformy veřejné správy byly zrušeny také funkce metodické školního stravování. Metodickou i kontrolní činnost nad školním stravováním měla nahradit 1 pracovnice krajského úřadu. Známa a opakovaně kritizovaná skutečností byla i absence aktivního pracovníka, který by se věnoval školnímu stravování na MŠMT. Na tomto místě je třeba vyzvednout spásný nápad neúnavné organizátorky školního stravování Ing. Evy Šulcové a její pokračovatelky na ministerstvu Ing. L. Věříšové, CSc. Ten spočíval v návrhu, aby Společnost vydáváním Zpravodaje školního stravování jako samostatné součásti časopisu Výživa a potraviny alespoň částečně nahradila zlikvidované metodické řízení, na které tehdejší vedení MŠMT zcela rezignovalo. Z celé řady aktivit SPV ve prospěch školních jídelen bylo např. vypracování a vydání zcela nových receptur, které obsahovaly jednotlivé soubory pokrmů, ale i další obsáhlé odborné informace a rady. Výživa a školní stravování zejména jsou již řadu let podrobovány nelehkým zkouškám ze strany některých médií i samozvaných reformátorů výživy či „zachránců zdravé dětí“. Ne vždy se všechno daří, ale o stoupající kvalitě stravování ve školních jídelnách jednoznačně svědčí i stoupající zájem o účast v soutěži o Nejlepší školní oběd, která získala zaslouženou publicitu a je dobrou vizitkou jak školních jídelen, tak SPV jako hlavního organizátora.

Prosazování zásad správné výživy je iluzorní bez pracovníků spojených přímo s praxí. Proto velmi oceňujeme aktivní přístup a odhodlání vedoucích školních jídelen a jejich spolupracovníků poskytovat svým strávníkům nejen nasycení, ale i nutričně vyváženou, lákavou a vždy chutnou stravu.

Ot.

OBSAH

Rok velkých výročí i pro školní stravování.....	1
Biopotraviny ve školním stravování.....	2
Je zakázán ve školním stravování vývar z kostí? NENÍ, ALE.....	4
Konvence ve školním stravování - dobrý sluha, zlý pán.....	5
Jak se stravují děti na zámku v Říčanech u Prahy.....	7
Soutěž o nejlepší školní oběd 2015.....	11
Zájem o kurz „Hravě žij zdravě“ se přesunuje do Čech.....	11
Postřehy z mezinárodní konference „ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH“.....	12
Projekt, v němž jsme si ověřili, co v praxi znamená stravování a jeho příprava na základní škole (při snaze o optimalizaci stravování podle platných odborných požadavků).....	14
Křest Almanachu.....	15
První historické setkání kontrolních a metodických pracovníků školního stravování.....	15
300 let od otevření 1. kavárny v Čechách (1714–2014).....	16

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 1/2015

leden • únor

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



Biopotraviny ve školním stravování

Prof. MVDr. Ing. Tomáš Komprda, CSc.

Mendelova univerzita v Brně, Ústav technologie potravin

V současné společnosti, která je zaměřena hodně technicky a technologicky, dochází u značné části populace k postupné změně životního stylu, což se týká i školních dětí. Sedavý životní styl sebou přináší vyšší výskyt chronických degenerativních onemocnění (lidově označovaných jako civilizační), jako jsou srdečně-cévní onemocnění, vysoký krevní tlak, obezita, diabetes II. typu, některé typy rakoviny, autoimunitní onemocnění.

Bohužel, nárůst výskytu obezity, často ve spojení s diabetem a zvýšeným krevním tlakem je v poslední době pozorován i v populaci školních dětí. Možná v reakci na tento nepříznivý trend se objevují snahy o kompenzaci, což v oblasti školního stravování znamená mimo jiné snahu mnohých rodičů vyžadovat přednostně potraviny „bio“, „přírodní“, „sezónní“, „bez Éček“. Odhlédneme od skutečnosti, že i pro člověka životně nezbytné látky, jako je vitamin C nebo vitamin E mají své vlastní číslo „E“, a pokusme se objektivně zhodnotit, zda náhrada konvenčních potravin ve školním stravování bio-potravinami může měřitelně zlepšit zdravotní stav školních dětí. Po definování pojmu „biopotravina“ se podíváme na některé důležité ukazatele jakosti potravin – především nás bude zajímat výživová hodnota a zdravotní nezávadnost – a na základě **objektivních** srovnání se pokusíme odpovědět na otázku, zda biopotraviny mají vyšší jakost než potraviny konvenční, a zda je tedy nutné je ve školním stravování prosazovat na úkor běžných konvenčních potravin.

Biopotraviny je třeba zmínit v souvislosti s ekologickým zemědělstvím. Ekologické zemědělství však neprodukuje biopotraviny, ale tzv. bioprodukty. Bioprodukt je tedy surovina rostlinného nebo živočišného původu, získaná v rámci ekologického zemědělství a na základě příslušného osvědčení určená k výrobě biopotravin. Je dobré si uvědomit, že biopotravina však není vyráběna pouze z bioproduktů, nýbrž může obsahovat i povolené přídatné látky, pomocné látky a dokonce určitý podíl konvenčních zemědělských surovin.

Produkce bioproduktů i biopotravin se musí řídit zákonem o ekologickém zemědělství a jeho prováděcími předpisy. U bioproduktů tento zákon zakazuje použití umělých hnojiv, pesticidů a genových manipulací, u biopotravin potom aplikaci umělých barviv, konzervantů a zpracování pomocí fyzikálních a chemických postupů. Můžeme shrnout, že biopotravina je potravina vyrobená za podmínek uvedených v zákoně o ekologickém zemědělství, splňuje požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost a bylo na ni vydáno příslušné osvědčení.

Požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost biopotravin jsou dány nejenom ustanoveními zákona o ekologickém zemědělství, ale také zákona o potravinách. Zde je třeba zdůraznit, že **všechny** (tedy i konvenční) potraviny musí splňovat přísná kritéria jakosti a zdravotní nezávadnosti podle zákona o potravinách, veterinárního zákona a zákona o státní zemědělské a potravinářské inspekci, včetně příslušných prováděcích předpisů. Z tohoto pohledu se tedy nyní pokusme zodpovědět otázku, zda jsou biopotraviny *a priori* jakostnější a lépe splňují kritéria na zdravotní nezávadnost než potraviny konvenční.

Než však přistoupíme k vlastnímu srovnání, je nutno zmínit naprosto zásadní věc: aby bylo srovnání objektivní, musí být provedeno v rámci kontrolované studie. To znamená, že jediným proměnlivým faktorem musí být způsob produkce: konvenční nebo ekologický. Všechny ostatní faktory by měly být stejné: klimatické podmínky, půdní podmínky, odrůda, fáze zralosti, ročník odběru, lokalita, stupeň čerstvosti. Změna v kterémkoliv z uvedených faktorů velice snadno překryje jakékoliv rozdíly mezi bio- a konvenční produkcí. Bohužel, právě to je častý případ při nekritickém nadřazování biopotravin potravinám konvenčním. Je ovšem pravdou, že provedení výše zmíněné objektivní kontrolované studie je dosti obtížné a existuje tedy relativně málo studií přímého srovnání. Nicméně takové studie existují a pouze jejich výsledky budou zmíněny v následujícím textu.

Pokud jde o nutriční hodnotu, rozdíly mezi bio- a konvenčními potravinami v obsahu základních živin – bílkovin, lipidů, sacharidů – lze těžko předpokládat. Zajímavější z tohoto pohledu je obsah vitaminů a minerálních látek. U obilovin a některých druhů zeleniny, rozdíly v obsahu minerálních látek, včetně stopových prvků, vitaminů skupiny B a vitaminu A, včetně β -karotenu nebyly zjištěny. U vitaminu C je zjišťována tendence (což znamená, že drobné rozdíly existují, ale nejsou statisticky průkazné) k vyšším obsahům u bio-brambor a bio listové zeleniny. Rozeberme si však, co takový rozdíl znamená v absolutních číslech: např. obsah kyseliny askorbové ve 100 g jedlého podílu je u bio-varianty 20 mg, v případě konvenčně produkovaného protějšku „pouze“ 18 mg. Při současné denní doporučené dávce vitaminu C (75 mg) bude rozdíl v konzumaci takového bio- nebo konvenčního produktu v rámci oběda ve školní jídelně ve zdravotním dopadu na spotřebitele neměřitelný.

U bio-mléka se zjišťují vyšší obsahy nepostradatelné α -linolenové kyseliny a nižší (tedy vhodnější) poměr polynenasycených mastných kyselin (PUFA) n-6/n-3 než

u konvenčně vyráběného mléka. Je to ovšem pouze otázka složení krmné dávky: pokud konvenčně chovaná dojnice obdrží více objemné píce na úkor koncentrovaných krmiv, rozdíl se setře. Naopak na základě vlastních experimentů můžeme doložit, že svalovina kuřat chovaných podle zásad ekologické produkce měla ve srovnání s konvenčními brojlerů o 24 % vyšší poměr PUFA n-6/n-3 a obsahovala o 20 % více cholesterolu.

Přejdeme k ukazatelům zdravotní nezávadnosti. Pokud jde o přirozeně se vyskytující toxické látky, byl zkoumán obsah solaninu v bramborách a v rajčatech. Zatímco u brambor byly rozdíly neprůkazné, bio-rajčata měla vyšší obsah tohoto glykoalkaloidu. V případě mykotoxinů lze uvést ilustrativní příklad studie sledující obsah deoxynivalenolu v pšenici: rozdíly byly neprůkazné, byť s tendencí k nižším obsahům v bio-produktu.

Pokud jde o kontaminující látky, v obsahu toxických prvků (olovo, kadmium, rtuť) opět nejsou zjišťovány průkazné rozdíly. Závažné kontaminanty, polyaromatické uhlovodíky (PAH) vstupují do potravního řetězce především přes atmosféru (desítky tisíc tun ročně) a vodami světových oceánů (dokonce stovky tisíc tun ročně). Pro mnohého konzumenta možná bude znít překvapivě, že PAH jsou také přirozeným metabolitem tak zdravých prospěšných plodin, jako je zelí, pórek, hlávkový salát, rajčata, špenát a olivy. Není tedy nic překvapivého na konstatování, že rozdíly v obsahu PAH mezi bio- a konvenčními potravinami jsou vysoce nepravděpodobné.

Dostí diskutovaným kontaminantem jsou dusičnany, kterým některé studie přisuzují tendenci k vyšším obsahům u konvenčních produktů. V absolutních číslech jsou však rozdíly opět velmi malé a navíc toxikologický význam dusičnanů je u dospělého organismu nevelký; to se týká i školních dětí, nebezpečné jsou dusičnany po redukci na dusitany u kojenců, ne však u dětí školou povinných. Výhrady vůči dusičnanům plynou především z toho, že produkty jejich přeměny (dusitany a následně oxidy dusíku) slouží jako tzv. nitrozační činidla při tvorbě karcinogenních N-nitrozoslučenin. Je dobré si však v tomto kontextu uvědomit, že nejvydatnějším zdrojem dusičnanů pro lidský organismus je zelenina, přičemž existuje jednoznačný záporný vztah mezi konzumací zeleniny – a je jedno zda bio- nebo konvenčně.

Ekologické zemědělství zakazuje použití klasických syntetických pesticidů při ochraně bio-plodin; obsah jejich reziduí v biopotravinách je tedy již z definice nižší. Obsahy reziduí pesticidů jsou však ve většině případů hluboko pod legislativními limity (maximální limit reziduí) i v konvenčně produkovaných plodinách. Naopak až ve čtvrtině vzorků bio-ovoce a bio-zeleniny jsou nalézána rezidua pesticidů (ve většině těchto případů však nejde o nedbalost nebo podvody ze strany producentů bio-produktů, ale o přestup z kontaminovaného okolního prostředí).

Stručně se zmiňme o dalších známých kontaminantech. Rezidua polychlorovaných bifenylov (PCB) se z důvodu jejich značné perzistence v prostředí (desítky let po zákazu jejich použití) paradoxně nacházejí ve větší koncentraci ve tkáních divoče (a tedy „ekologicky“) žijících zvířat,

než je tomu u zvířat hospodářských. Mnohem aktuálnější kontaminanty než PCB jsou polychlorované dibenzodioxiny; ty se dostávají do zemědělských produktů ze vzduchu a z vody a při tom samozřejmě naprosto „nerozlišují“ bio- a konvenční farmu. O biologicky aktivních látkách (krmná aditiva, růstové stimulanty) lze říci jen tolik, že totéž, co zakazuje zákon o ekologickém zemědělství pro bio-produkty, zakazuje veterinární zákon i pro konvenční produkty.

Dostáváme se k přídatným látkám, u nichž jejich obsah v biopotravinách by měl být z definice nižší. Je však na místě otázka, zda konzumace potravin obsahujících přídatné látky, představuje měřitelné zdravotní riziko pro konzumenty, včetně školních dětí. Že odpověď na tuto otázku bude negativní lze demonstrovat ve dvou rovinách. Za prvé: toxicita přídatných látek je důkladně testována v mnohaletých studiích; výsledné hodnoty (získané na modelových organismech), které vyjadřují **neškodnost při denní celoživotní konzumaci**, jsou ještě **stonásobně sníženy** a tato čísla (tolerovatelné denní příjmy daných aditiv) jsou vztažena na **maximální**, ještě rozumné denní příjmy potravin, do kterých se daná aditiva mohou přidávat. Za druhé, lidé, kteří se obávají chemických látek v potravinách, by si měli uvědomit, jaká překvapivě vysoká množství tzv. „cizorodých“ chemických látek nevyhnutelně vstupují do jejich organismu např. z prostředí jejich domácností (pro ilustraci uvedme několik látek, které u laiků mohou vyvolat obavy už jenom z jejich názvů: estery kyseliny ftalové, polybromované difenylétery, perfluorooktany, ...).

Jak bylo výše uvedeno, zákon o ekologickém zemědělství zakazuje použití geneticky modifikovaných organismů (GMO). K tomu budiž řečeno, že nukleová kyselina (NO) z GMO je z nutričního i toxikologického hlediska ekvivalentní jakékoliv „přirozeně přítomné“ nukleové kyselině. Člověk přijímá denně gramová množství NO, což může působit problémy s konzumací určitých potravin – bez ohledu na jejich bio- nebo konvenční původ – u lidí trpících uratickou artritidou (lidově dna). Potenciálně alergenní nebo jiné imunologické vlastnosti všech geneticky modifikovaných produktů jsou rigorózně testovány.

Pokud však jde o alergie, bylo skutečně prokázáno nižší riziko vzniku ekzému u dvouletých dětí po konzumaci bio-mléčných výrobků ve srovnání s konvenčními mléčnými výrobky. To se však týká opravdu pouze dvouletých dětí; u vyšších věkových kategorií, včetně školních dětí, žádný takový rozdíl prokázán nebyl. V případě masa, vajec, ovoce a zeleniny nebyl mezi bio-produkty a konvenčními produkty zjištěn rozdíl v riziku vzniku ekzému v žádné věkové kategorii.

Je skutečností, že laičtí konzumenti zcela mylně vnímají chemická nebezpečí v potravinách jako závažnější než nebezpečí biologická. Přitom více než ¾ všech alimentárních intoxikací (otravy z potravin) jsou způsobeny toxiny patogenních bakterií. Významnými vektory přenosu patogenních bakterií na hospodářská zvířata jsou hmyz, ptáci, hlodavci a voda, z čehož plyne stejná pravděpodobnost přenosu v rámci konvenčních i ekologických chovů. Je ovšem pravda, že konvenční chovy jsou rizikovější z hlediska

výskytu bakterií rezistentních na antibiotika. Na druhé straně – protože biopotraviny nesmějí obsahovat většinu klasických konzervačních látek – je u nich větší pravděpodobnost pomnožení nežádoucích mikroorganismů.

Lze tedy uzavřít: upřednostňování konzumace biopotravin před potravinami konvenčními je svobodná volba v rámci životního stylu (šetrnější přístup ekologického zemědělství k životnímu prostředí, přirozené systémy chovu a pěstování a použití adaptovaných plemen hospodářských zvířat jsou věci chvályhodné). Na druhé straně však tvrzení o *a priori* nižší jakosti a zdravotní závadnosti konvenčních potravin oproti biopotravinám nejsou ve většině případů založena na seriózních, vědecky ověřených srovnáních.

Rozdíly v parametrech nutriční hodnoty a zdravotní nezávadnosti mezi bio- a konvenčními potravinami

skutečně existují, tyto rozdíly se však zjišťují v obou směrech: někdy je kvalitnější konvenční produkt, někdy naopak bio-varianta. Především však, při vyjádření v absolutních číslech, jsou tyto rozdíly (ať ve prospěch kterékoliv varianty) tak malé, že jejich dopad na zdravotní stav konzumentů, včetně školních dětí, bude prakticky neměřitelný. Při stávajících vyšších cenách biopotravin se tedy snaha nahrazovat jimi ve školním stravování kvalitní konvenčně vyráběné potraviny jeví jako zbytečná.

Mnohá chronická degenerativní onemocnění se zakládají již v dětském věku. Snaha o snižování jejich rizika v rámci školního stravování by mohla směřovat k případnému zvýšení podílu ovoce, zeleniny, celozrnných cereálií, ryb, avšak bez ohledu na jejich konvenční nebo ekologický původ.

Je zakázán ve školním stravování vývar z kostí? NENÍ, ALE...

MUDr. Kučerová Blanka, hygiena dětí a mladistvých, Praha

Takové nejednoznačné odpovědi v paměti neuvíznou, a tak je tato otázka věčným evergreenem na školních akcích školních jídel.

Těch ALE v odpovědi je hned několik:

- a) **ALE dietetické** - vývar z kostí je podstatně tučnější než vývar z masa. A protože máme tuků ve své výživě dost, zejména těch živočišných, které mají neblahé důsledky na naše cévy v dospělosti, není takové navýšení tukové bilance oběda pro děti žádoucí.
- b) **ALE hygienické** - „tedy lze vyrobit vývar a tuk po zchlazení sejmut z povrchu vývaru“, namítnete.

A hygienik se zeptá - a jak to provedete? Bude to natolik bezpečné, že při další manipulaci vývar nekontaminujete? Praxe je často vidět - vývar v těžkém dvacetilitrovém hrnci („nejlépe“ nezakrytém) stojí ke zchlazení na chodbě, kde je sice nejchladněji, ale každému je celkem jedno, že tudy jdou brambory k čištění, špinavé prádlo do prádelny, atp. Tedy takto ne. „Že by s hrncem do lednice?“ - není to také ojedinělé, že jsme pak takový hrnec nacházeli v chladicím boxu na syrové maso, „vždyť je to přece maso“. Tedy takto už vůbec ne.

Kdy se vývar použije - druhý den? Při řádném rychlém zchlazení na čistém místě určeném pro manipulaci s čistými potravinami a uložením v čisté chladnici s potravinami

pro přímé použití bychom to do druhého dne tolerovali. A máte pro tento nestandardní postup zanalyzována rizika v příručce HACCP? Jsou kuchaři poučeni o rizicích s tím spojených?

Zde je navíc i fyzikální nebezpečí – ponechání odstěpku kostičky ve vývaru. Ovládací opatření - scezení vývaru do čistého hrnce. Je to samozřejmost, řeknete, ale praxe je různá. K tomu všemu vám právě slouží vaše příručka HACCP, kde musíte vše.

„A co použít vývar třetí den?“ Na to vám již nikdo neodpoví - záleží na době zchlazení, typu kostí, kvalitě kostí, podílu morku či tukové části, zda se jedná o čistý vývar bez zeleniny atp. Pro toto musíte právě provést vlastní analýzu rizik - jakýsi skladovací test, chuťové zkoušky, ideální by bylo nechat si udělat mikrobiologický rozbor. Namítnete, „vždyť se ta surovina při dalším použití vaří“ - je tomu stoprocentně tak?

- c) **ALE odpadové** - kost do kontejneru na komunální odpad s vyvážením jednou týdně nepatří. Máte tedy chlazený sklad na odpadky?

Jistě by se našla ještě další ALE - které kosti jsou vhodnější, které vyloženě nevhodné, atp. Je to tedy na vás, vážené kuchařky. Pokud nás přesvědčíte, že vaše praxe přípravy vývaru se snížením tuku je bezpečná, nic tomu nebrání.

Konvenience ve školním stravování – dobrý sluha, zlý pán

Mgr. Sylva Šmídová, Mgr. Alexandra Košťálová, SZÚ

Pořekadlem „dobrý sluha – zlý pán“ můžeme v našem jídelníčku i životě označit celou řadu potravin a činností, které nás ovlivňují na zdraví a kvalitě života. Convenience nejsou výjimkou a proč jsme použili tohle úsloví, se dovíte na následujících řádcích.

Konvenience je slovo anglického původu - „convenience“. V překladu tento výraz znamená pohodlí, komfort, výhoda, vymoženost. Pokud počestné slovíčko convenience používáme v souvislosti s potravinami, hovoříme o potravinách s vyšším stupněm zpracování. Pro tyto předzpracované potraviny se v češtině používá známý výraz polotovary.

Při přípravě pokrmů je mezi surovinou a hotovým pokrmem celá řada stupňů zpracování. Podle stupně zpracování lze potraviny a následně i convenience rozřadit do několika skupin:

- **Stupeň 0:** Základním stupněm je **zemědělský produkt** (neopracovaná surovina). Ten je někdy možné konzumovat bez dalšího zpracování přímo (zelenina, ovoce), jindy je nutné tento produkt upravit tak, aby bylo možné jej použít v kuchyňské přípravě (obilí, cibule, mléko aj.).
- **Stupeň 1: Produkt ke kuchyňské úpravě** zahrnuje suroviny, které před tepelným opracováním vyžadují další kuchyňskou úpravu. Tou může být krájení, loupání, strouhání apod. Mezi tyto produkty můžeme zařadit např. mouku, opraené tříděné brambory, dělené maso a další.
- **Stupeň 2: Produkt k tepelné úpravě** je convenience, která může být bez další přípravy přímo tepelně upravena. Mezi tyto potraviny můžeme zařadit sušené těstoviny, zmrazenou zeleninu, rajčatový protlak, loupané brambory, obalované rybí prsty aj.
- **Stupeň 3: Produkt tepelně upravený, připravený ke kombinaci s další složkou.** V tomto případě se nejčastěji jedná o instantní výrobky. Přidáním další složky (mléka, mouky apod.) vytvoříme pokrm vhodný ke konzumaci, aniž by bylo nutné jej vařit. Příkladem mohou být instantní kaše, kuskus, sušená bramborová kaše, sušené mléko a další.
- **Stupeň 4: Hotový pokrm** (nebo jeho složka) **připravený k ohřevu.** Tyto polotovary stačí před konzumací pouze ohřát, případně vyžadují krátké vyhotovení. Příkladem těchto typů konvenienecí mohou být: zmrazené hotové pečivo, konzervy hotových pokrmů, zmrazené předsmážené hranolky, předsmážený sýr a další.

- **Stupeň 5: Potravina nebo pokrm připravený ke konzumaci.** Jedná se o potraviny určené k okamžité konzumaci ať zastudena nebo zatepla. Mezi tyto můžeme zařadit pečivo, uzeniny, obložené bagety, ale také teplé pokrmy s donáškou i pokrmy v podnicích společného stravování včetně fastfood restaurací.

Z výše uvedeného je patrné, že polotovary v různých stupních přípravy jsou běžnou součástí naší stravy. Nabídka těchto výrobků na trhu je velice pestrá a neustále se rozšiřuje. Svě místo tyto potraviny zaujímají nejen v podnicích veřejného stravování, ale také v domácí kuchyni a u běžného spotřebitele. Dnešní rychlá doba neposkytuje dostatek času a prostoru na každodenní přípravu např. domácích těstovin, domácího pečiva, vlastních čajů nebo uzenin. Vyšší stupeň zpracování potravin ocení zejména handicapovaní lidé, starší osoby a časově velmi vytížení lidé.

V podnicích veřejného stravování jsou určité konvenienční potraviny nezbytnou nutností pro přípravu velkého množství porcí. Těžko si lze představit podnik veřejného stravování, kde budou každý den vyrábět domácí jogurt, sýry, marmelády, hořčici a další potraviny.

Velkou a na první pohled viditelnou výhodou polotovarů ve veřejném stravování je úspora času a snadná manipulace. Další neméně významnou výhodou je vysoká zdravotní bezpečnost. Pro její udržení je však potřebná správná manipulace s potravinami – tedy dodržování doporučených teplot skladování.

Výhoda konvenienecí je také v celoroční dostupnosti sezonních potravin. Například u zmrazené zeleniny a ovoce si můžeme být jisti, že si uchovávají téměř stejnou nutriční hodnotu jako zelenina a ovoce v syrové podobě. Další možnou, ale poněkud spornou výhodou může být malé množství odpadu vznikajícího při jejich přípravě a dále nižší nároky na skladování snadno zkazitelných potravin.

Pozor na sůl a sladidla

Při výrobě polotovarů platí, že čím vyšší je stupeň zpracování, tím menší je trvanlivost a také vyšší cena výrobku. Při vyšších stupních úpravy jsou nutná opatření prodlužující

trvanlivost: sušení, chlazení, zmrazování, sterilizace apod. Řada z těchto doplňkových opatření ovlivňuje barvu a chuť pokrmu a snižuje výživovou hodnotu - především se jedná o ztráty některých vitaminů.

U potravin s vysokou mírou konvence se pro zachování chuti, vůně i barvy častěji setkáme s vyšším podílem méně vhodných tuků, vyšším obsahem soli či cukru eventuálně sladidel a také přidaných barviv, aromat a dochucovadel.

Vyšší obsah tuků a cukrů se týká některých hotových moučnicků či jejich předpřipravených jednotlivých složek (těsta, krémy, polevy), na cukr, sladidla a barviva bývají bohaté především nápojové koncentráty a instantní čajové směsi. Vysoký obsah soli, aromat a zvýrazňovačů chuti je častý v bujonech, sójových omáčkách, v instantních kaších, ale také v některých předem připravených kořenících směsích.

Vysoce zpracované potraviny přispívají k celosvětové globalizaci stravy. Je jistě příjemné ochutnat pokrmy z druhého konce světa a v podnicích veřejného stravování tyto polotovary mohou pomoci rozšířit spektrum nabízených pokrmů. Na druhé straně se tak mohou vytvářet návyky na konkrétní chutě (např. kečup). Konvence vyššího stupně zpracování nevyžadují ani neumožňují kreativní přístup, proto si profesionální kuchaři vybírají polotovary velice pečlivě, aby mohli uplatnit svůj inovativní přístup a talent.

Konvence a školní stravování

Použití konvencí ve školním stravování je často diskutovaným tématem. Z hlediska zdraví strávníků nemůžeme být nakloněni nadměrnému používání produktů s vysokým

stupněm zpracování. To se týká především předsmažených polotovarů a instantních kaší, které vykazují obvykle vyšší glykemický index. Problematické jsou rovněž instantní nápoje, které obsahují mnoho přídavných a dochucujících složek.

Ve školní jídelně bychom měli upřednostňovat čerstvé potraviny, případně konvence stupně 1 a některé konvence ze skupiny 2. Konvence vyššího stupně zpracování jsou pro školní stravování vhodné pro nouzový stav v kuchyni. Tedy pro využití za nestandardních situací - nenadálý nedostatek personálu, odstávka plynu, porouchaná technika, či na poslední chvíli znehodnocené jídlo. S vyšším stupněm zpracování souvisí i vyšší cena výrobku. V ceně výrobku platíme nejen použité suroviny, ale také jeho výrobu, tedy službu. Zde bohužel musíme konstatovat, že cena, kterou přispívají rodiče, je cena za surovinu, nikoli za službu. Za službu (práci) a režie platí zřizovatel a stát a nemělo by se za ni jistě platit dvakrát.

Opakem mohou být například konvence typu zmrazené zeleniny a ovoce, zmrazených ryb a masa, různé druhy výrobků z obilovin, předvařený hrách, sterilované fazole, sušená směs hrachu a obilovin (hraška), texturované sójové bílkoviny („sójové maso“), kuskus a jiné hodnotné konvence. Měřítkem jejich výběru však musí být kvalita, nikoli pouze cena - liší se od sebe kvalita použitého masa, kvalita těstovin, ale také v kvalitě zmrazené zeleniny jsou veliké rozdíly.

Polotovary nelze házet do jednoho pytle a označit tak všechny za nevhodné. Je nutný nejen jejich pečlivý výběr, ale také pečlivé zvážení frekvence jejich používání.

Použité zdroje u autorek.

Jak se stravují děti na zámku v Říčanech u Prahy

Dana Růžicková

Nutriční terapeutka Olivovy léčebny

Něco málo z historie

Olivovu dětskou léčebnu založili před 118 lety manželé Lousia a Alois Olivovi s cílem sloužit dětem. Po celou dobu své existence tuto funkci beze zbytku plní. Zatímco v počátcích převažoval charakter služeb sociálních, v pozdějších letech to byly služby zdravotní. Olivova dětská léčebna se řadí mezi nejstarší ústavy tohoto typu v českých zemích. Za celou dobu její existence jí prošlo desetitisíce dětí, které zde našly domov, či v pozdějších letech kvalitní zdravotní péči.





Současnost a charakteristika

Letos oslaví Olivova dětská léčebna již 118. narozeniny a vypadá to, že oslava to bude dvojnásobná. Po všech pádech a znovuzrozeních je dnes na každém kroku vidět obrovský kus práce. Byla provedena rekonstrukce oddělení akutní péče. Pro rehabilitaci jsou připraveny nově upravené prostory včetně posilovny, kde si mohou zacvičit nejen děti zařazené v redukčním programu, ale i ostatní klienti. V dalších prostorách se buduje kuchyňka, ve které budou probíhat semináře zdravého vaření pod odborným dohledem kuchaře a nutriční terapeutky. Klienti mohou využívat kardiologickou, nefrologickou a pneumologickou ambulantní péči. Nově připravujeme otevření obezitologické a rehabilitační ambulance, které se budou specializovat na preventivní, ale i akutní péči klientů. V místní kapli Olivovy dětské léčebny se konají odborné semináře, koncerty, vernisáže, výstavy, svatby a další kulturní akce. Toto vše je důkazem toho, že Olivovna zase opravdu žije.

Rozlehlý park obklopující zámek nabízí sportovní a relaxační volnočasové aktivity dětem i rodičům. Děti zde využívají hřiště, pohladit si mohou kozlíka Lojzu a zajít společně s rodiči nebo vychovateli do lesů, kde rostou houby, borůvky a je zde příjemné prostředí, které všichni v této uspěchané době velmi potřebujeme. Kromě 4 bazénů v areálu využívají děti i místní koupaliště.

Přidanou hodnotou pro všechny je to, že léčebna leží kousek od Prahy, v pásmu Brdských lesů, s celoročně nízkými hodnotami škodlivin v ovzduší. Klimatoterapie je nedílnou součástí ozdravného procesu pro naše malé pacienty.

Naším velkým přáním je realizovat v lesoparku projekt pana doc. Petra Kolíska, Ph.D. Pět tajemství života, jehož součástí bude Zahrada chutí a vůní. Je to unikátní projekt, kde se děti z léčebny, ale i všichni ostatní zájemci seznámí s kouzlem přírody, která nás obklopuje. Věříme tedy, že se z léčebny stane oáza zdraví a klidu i pro další generace a děti i rodiče, kteří nás navštíví, se budou do naší léčebny vracet.

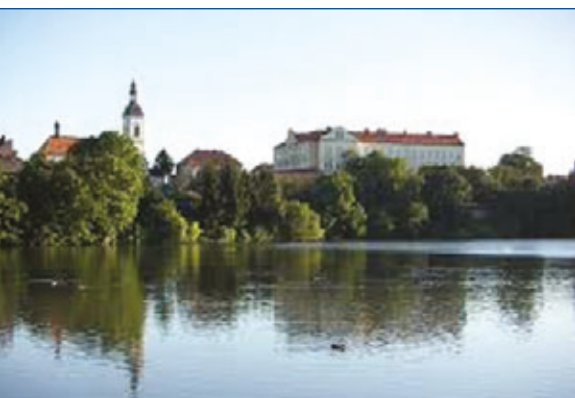
Olivova dětská léčebna pomáhá dětem

Léčebna je známá především svým původním zaměřením, kterým jsou respirační nemoci. Léčba je medikamentózní s kompletní fyzioterapeutickou péčí a klimatoterapií.

Olivova dětská léčebna se v posledních letech zaměřuje především na poskytování kompletní péče pro děti s vyšší tělesnou hmotností a obezitou, která je nazývána epidemií 3. tisíciletí. Ani vývoj v České republice není uspokojivý. Obézních dětí i dospělých přibývá každým dnem. Česká republika se v počtu obézních propočítala na přední místo v celé Evropě. Péče o děti s vyšší tělesnou hmotností a obezitou je kompletní, a zahrnuje fyzioterapeutickou péči, behaviorální psychoterapii, dieterapii s ohledem na zdravou dětskou výživu a celou řadu pohybových aktivit. Pobyt jsou 5-ti týdenní a můžeme se pochlubit opravdu dobrými výsledky. Problém je ale v tom, že po návratu do rodiny se hmotnost dětí začne opět zvyšovat. Rodina často nechápe, že je nutné zcela změnit životní styl, aby výsledky, které dítě v naší léčebně dosáhne, zůstaly trvalé. Proto připravujeme do budoucna otevření obezitologické poradny. Zde budou mít děti a jejich rodiče možnost docházet na pravidelné edukace. Jedině tato následná péče zajistí, aby váhové úbytky dětí, kterých dosáhnou při pobytu v naší léčebně, byly trvalé.

V Olivovně se dále zaměřujeme na děti, trpící gastroezofageálním refluxem – zpětným tokem žaludeční šťávy ze žaludku do jícnu. Mnoho dětí, které trpí projevy tohoto onemocnění, jako je hořkost v ústech, zvracení





a z toho plynoucí nechutenství, prochází branami naší léčebny.

Vrozené a získané ortopedické vady pohybového aparátu, stavy před, a po ortopedických operacích, skoliózy, kyfózy a vadné držení těla jsou další diagnózy, které v léčebně řešíme. V Olivovně se léčí i děti trpící atopickou dermatitidou.

Strava v Olivově dětské léčebně

Stávající kuchyně, která sloužila klientům po celou dobu své existence, byla s příchodem nové legislativy zcela nevyhovující. Pamětníci zde dokonce pamatují kachlová kamna, kde se nejprve musel rozdělat oheň a pak se teprve mohlo začít s přípravou pokrmů. To už ale zacházíme hodně do historie.

Asi před deseti lety bylo rozhodnuto, že stávající kuchyně je nevyhovující zejména proto, že nemá odpovídající vдуchochotechniku. Po zámku se tedy vinula vůně pokrmů, které se připravovaly. To vedlo k myšlence, postavit kuchyni zcela odděleně od hlavní budovy, tedy „na louce“ přiléhající k zámku. Kapacita kuchyně je cca 400 jídel. Kapacita celého zařízení je cca 120 lůžek a malé děti do šesti let mohou doprovázet rodiče, jejichž pobyt je hrazen z prostředků pojišťoven.

Jídelní lístek, který sestavuje nutriční terapeutka, odpovídá všem požadavkům a nárokům na rostoucí dětský organizmus. Dětem je připravována zpravidla dieta D13 – strava pro děti od 3 do 18 let. Pro menší děti připravujeme dietu D12 – strava pro děti od 1 do 3 let.

Alergie či nesnášenlivost?

Mnoho dětí, které navštíví naši léčebnu, trpí různými potravinovými alergiemi nebo nesnášenlivostí. Asi nejčastější je alergie na bílkovinu kravského mléka. Další skupinou jsou děti, které trpí intolerancí (nesnášenlivostí) některých potravin. Tyto dva pojmy často rodiče zaměňují. Rozdíl mezi potravinovou alergií a intolerancí je v tom, že potravinová alergie je jen částí nežádoucích reakcí na potraviny, musí být prokázána patologická imunitní reakce, nástup obtíží je v minutách, hodinách nebo i po dnech po kontaktu s alergenem. Naproti tomu intolerance, zejména laktózová se může objevit až v dospělosti.

Potravin, které mohou vyvolávat alergii či nesnášenlivost je celá řada, jmenujme například citrusové plody, kiwi, ananas, mango, broskve, fíky, rybíz, angrešt, maliny, jahody, ostružiny a ořechy. Ze zeleniny je to například celer, paprika, ředkev a křen. Dále luštěniny, vejce a ryby. Alergická reakce u dětí na bílkovinu kravského mléka většinou mizí po několika měsících nebo letech, tolerance se vyvíjí časem. Riziko přetrvávající alergie mají pacienti s atopickou dermatitidou. Odborníci doporučují opakovat test, který potvrdí nebo vyloučí alergii na některou potravinu cca po 2 letech. V případě dětí, které se stravují v ODL, mají alergické projevy a nebo trpí nesnášenlivostí na některé z výše jmenovaných potravin sestavujeme jejich jídelníček s vyloučením potravin, které činí dítěti potíže.

Děti s celiakií

Olivovu dětskou léčebnu často navštěvují také děti s celiakií. Zpočátku bylo toto onemocnění „tabu“ a málokdo o něm věděl více informací než to, že u této diety je striktní zákaz pečiva. S novými vědeckými poznatky přišla celá řada informací, včetně dietního omezení, které provází řadu klientů celý život.

Pokud bychom chtěli vysvětlit podstatu tohoto onemocnění, jedná se o nesnášenlivost lepku, obsaženého v obilném zrně. Nesnášenlivost vzniká na jeho část, která se u pšenice nazývá gliadin, u ječmene hordein a u žita sekalín. Působením lepku - jako jedu, dochází ke změně povrchu sliznice tenkého střeva, mizí zde mikroklky a klky. V důsledku toho se povrch tenkého střeva snižuje a s tím se zmenšuje, až mizí jeho schopnost trávení a vstřebávání živin. Tato porucha se může projevit kdykoliv - v dětství i v dospělosti. U dětí se celiakie nejčastěji objevuje brzy poté, co jim byla prvně podána strava obsahující lepek - krupičná kaše, piškoty nebo polévky zahuštěné moukou - tedy nejčastěji od 6 měsíce věku dítěte. Jediným léčebným prostředkem je přísná celoživotní dieta s vyloučením lepku. Velkou pozornost musí pacienti věnovat nejen pečivu, u kterého je zřejmé, že





lepek obsahuje, ale při nákupu potravin musí číst pozorně složení potraviny, kterou kupují. Označení potraviny, které neobsahují lepek má již mnoho potravin, a proto je nákup potravin pro děti s celiakií mnohem jednodušší, než tomu bývalo dříve.

Příprava stravy pro pacienty s celiakií je dnes v Olivově dětské léčebně celkem snadnou záležitostí. Většina jídel, které se vaří pro „normální strávníky“ lze připravit i pro celiaky. Před zahuštěním polévek, omáček a ostatních jídel, odebereme stravu, a buď jídlo necháme přírodní, nebo můžeme zahustit např. kukuřičným nebo bramborovým škrobem, mixovanou zeleninou anebo bezlepkovou moukou. Dnes již existuje řada potravin, které můžeme koupit např. v obchodech zdravé výživy, jež splňují požadavky na přípravu bezlepkových jídel. Bohužel sáhneme hlouběji do peněženky.

Dále o stravě v dětské léčebně...

V případě, že má dítě lékařem indikovanou, například dietu redukční, bezlepkovou, šetřící, výživnou atp. sestavuje jídelní lístek nutriční terapeutka a dohlíží na přípravu jídla v kuchyni.

Pro doprovod dětí (rodiče, rodinné příslušníky) připravujeme stejnou stravu jako dětem, a to z toho důvodu, že děti odmítají jíst jiné jídlo. Jídlo pro maminky děláme pikantnější a mají větší porce. Nově jsme zařadili pro doprovod dětí nabídku zeleninových salátů, které obohatí jídelníček těm, kterým nestačí denní porce ovoce a zeleniny. Z dosavadních zkušeností je však trend opačný. Děti ani jejich rodiče jíst zeleninu nechtějí, o luštěninách a rybách nemluvě.

Jak už bylo zmíněno, jídelní lístek musí být sestaven tak, aby nejen uspokojoval rostoucí organizmus v jeho nutričních potřebách, ale přihlížíme i ke způsobu, jakým je sestavován ve školních jídelnách. Ty jsou ve většině případů místem, kde se mnoho dětí stravuje. Zvláště přínosná je pro naše zařízení spolupráce s metodičkou školního stravování paní Bc. Alenou Strosserovou, se kterou si často naše léčebna vyměňuje zkušenosti. Jídelníček, který je tvořen na pět týdnů stále obměňujeme dle sezonních potravin a zařazujeme nové recepty, kterých je nepřeberné množství. Občas dětem i rodičům předvedeme ukázkou „zdravého grilování“, přípravy „zdravého“ a „méně zdravého“ jídla. Na konci pobytu si děti připraví

„rozlučkové odpoledne“ plné her, dobrého jídla a mohou si zatančit na dětské diskotéce. Často si v Olivce naleznou dobré kamarády, se kterými se v mnohých případech schází při opakovaných pobytech.

JÍDELNÍ LÍSTEK

PONDĚLÍ

- snídaně:** mléko, jogurt, cereálie
přesnídávka: ovoce / zelenina, dalať
oběd: polévka česneková s pohankovými nočky, hovězí maso po zahradnicku, dušená rýže
svačina: zelený čaj, chléb, Rama, rajče cherry
večeře: francouzské brambory, ledový salát
2. večeře: ovoce / zelenina, pro starší děti pečivo + pomazánka sýrová

ÚTERÝ

- snídaně:** čaj ovocný, pečivo, pomazánka z cizrny, rajče
přesnídávka: ovoce / zelenina, rýžový chlebek
oběd: polévka rajčatová s kuskusem, losos na másle s citronem, bramborová kaše, okurkový salát



GASTRONOMICKÁ ZAŘÍZENÍ
 PROJEKT, DODÁVKA, MONTÁŽ, SERVIS
 www.mava-t.cz www.mava.sk www.projekty-gastro.cz

Poradenská činnost, snižování provozních nákladů, výpočtové metody při navrhování kuchyní, moderní technologie

Č R :

MAVA spol. s r.o.
 Sovova 1291/5
 703 00 Ostrava-Vítkovice
 TEL(FAX): 596 783 677(360)
 mava@mava-t.cz

S R :

Hurbanovo námestie 68
 972 01 Bojnice
 tel./fax: 046/543 04 91
 gsm: 0910 909 989
 e-mail: info@mavaplus.sk





svačina: ovocné mléko, loupák
večeře: zeleninové rizoto se sýrem, červená řepa
2. večeře: ovoce / zelenina, pro starší děti pečivo + pomazánkové máslo

STŘEDA

snídaně: bílá káva, Rama, máslo, sýr cihla, jablko
přesnídávka: ovoce / zelenina, dalaťánek
oběd: polévka vločková se zeleninou, řecký guláš z krůtího masa, dušená rýže
svačina: ovocný čaj, celozrnná houska, jogurt
večeře: lečo s vejcem, brambory
2. večeře: ovoce / zelenina, pečivo + pomazánka tvarohová s mrkví

ČTVRTEK

snídaně: čaj zelený, vločková kaše s rozinkami, skořicí a máslem
přesnídávka: ovoce / zelenina, bageta
oběd: polévka hrachová s houskou, karbanátek s listovým špenátem, brambory, salát mrkvový
svačina: mléko, dalaťánek, sýr tvarohového typu
večeře: špagety all pomodoro
2. večeře: ovoce / zelenina, chléb + pomazánka rybí

PÁTEK

snídaně: mléko, Rama, máslo, kuřecí šunka, paprika
přesnídávka: ovoce / zelenina
oběd: polévka bramborová, vajíčko, čočka na kyselo, salát z kysaného zelí
svačina: ovocný čaj, chléb, Rama, jogurt

večeře: rybí filé na bylinkách, brambory, zeleninová ozdoba
2. večeře: ovoce / zelenina, dalaťánek + pomazánka tvarohová s pažitkou

SOBOTA

snídaně: čaj ovocný, pečivo, sýr tvarohového typu
přesnídávka: ovoce / zelenina
oběd: polévka zeleninová s vejcem, vepřové maso na paprice, penne
svačina: ovocné mléko, dalaťánek
večeře: pečivo, pomazánka z tuňáka, paprika
2. večeře: ovoce / zelenina, pečivo, pomazánka sýrová

NEDELE

snídaně: kakao, moučník s tvarohem
přesnídávka: ovoce / zelenina, tmavý chléb
oběd: polévka drůbková s těstovinou, španělský ptáček, dušená rýže
svačina: čaj ovocný, dalaťánek, meloun
večeře: pečivo, sýr cottage, rajče
2. večeře: ovoce / zelenina, chléb celozrnný + pomazánka, pomazánkové máslo

Jak již bylo na začátku zmíněno, Olivova dětská léčebna byla založena s cílem sloužit dětem. Doufejme, že tato slova manželů Olivových budou ještě dlouhou dobu naplněna. Velmi bychom si přáli, aby děti i rodiče v naší léčebně našli nejen velmi potřebnou kvalitní zdravotní péči, ale i příjemné „rodinné“ zázemí, které tvoří kolektiv našich milých nových i letitých zaměstnanců. Všem, kteří se chystají nás navštívit, přejeme krásný pobyt a hlavně **DOBROU CHUŤ!**





Soutěž o nejlepší oběd 2015

makro

V roce 2015 bude pokračovat soutěž školních jídelen již VI. ročníkem.

Uskuteční se tradičním způsobem jako v minulých letech. Ve Zpravodaji pro školní stravování č. 2 (březen 2015) vyjdou propozice soutěže a školní jídelny se budou moci hlásit do korespondenčního kola. To bude probíhat na stránkách www.vyzivaspol.cz, kde bude připravený přihlašovací formulář jako v loňském roce.

Téma VI. ročníku se dovíte také ve Zpravodaji pro školní stravování č. 2.

Do konce školního roku bude vybráno 10 finalistů a ti budou ještě před letními prázdninami informováni o účasti na finálovém klání v Praze.

Finále se uskuteční v posledním prázdninovém týdnu, v úterý 25. srpna 2015.

O soutěži budete pravidelně informováni v časopise a na webových stránkách. Informace můžete získat také na Facebooku: <https://www.facebook.com/Spolecnostprovyzivu?ref=hl>

Organizátoři se již těší na Vaše přihlášky. Věříme, že jich bude letos více než v minulých letech a soutěží se tak připojíme k oslavám 70. výročí svého vzniku, které v roce 2015 slaví jak školní stravování, tak i Společnost pro výživu.



Úspěch projektu „HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ“

Vydáno: 18. 11. 2014

Tisková zpráva Potravinářské komory ČR ze dne 14. 11. 2014.



Zájem o kurz „Hravě žij zdravě“ se přesunuje do Čech

Letošní ročník soutěže „Hravě žij zdravě“ hlásí obrát v zájmu registrovaných tříd. Dlouhodobě se nejvíce registrovaly třídy z Moravskoslezského kraje. Letos však zatím v počtu registrovaných tříd vede kraj Středočeský.

V letošním osmém ročníku soutěže „Hravě žij zdravě“ je již registrováno přes 340 pátých tříd základních škol z celé České republiky, nejvíce pak z kraje Středočeského, Moravskoslezského a Ústeckého. Výrazně neklesá ani zájem nesoutěžně registrovaných žáků.

Projekt jako takový je sestaven ze čtyř výukových lekcí, kde si zábavnou formou žáci procvičují základy správného stravování, pitného režimu a osobní hygieny. Každá lekce je zakončena testem a navíc na ni navazuje praktický tréninkový Deníček, který má za cíl žákům přiblížit, jak správně vyvážit příjem a výdej energie.

Žáci pátých tříd se do soutěžní části kurzu mohou registrovat na stránkách www.soutez.hravezijzdrave.cz do 3. 12. 2014. Soutěž trvá až do 31. 12. 2014 a výsledky budou vyhlášeny v polovině ledna 2015.

Do osmého ročníku věnovala hlavní ceny pro zimní radovánky společnost Plastkon, hlavní partner soutěže. Záštitu projektu poskytuje Potravinářská komora ČR, odborným garantem je STOB a Poradenské centrum Výživa dětí. V roce 2014 byl projekt podpořen dotací Ministerstva zdravotnictví ČR: Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví.

Postřehy z mezinárodní konference „ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH“

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

Město Brno již podruhé uspořádalo mezinárodní konferenci k problematice školního stravování. Tato akce navázala na úspěšný první ročník s názvem Školní stravování – součást prevence obezity konané v roce 2012, a tak 17. září 2014 hostily krásné historické prostory brněnské Nové radnice konferenci Zdravé stravování ve školách. Cílem konference pořádané v rámci oslav 50. výročí systému školního stravování v České republice byla nejen prezentace školního stravování v různých zemích světa, ale také vzácná setkání a výměna zkušeností i sdílení často velmi podobných problémů, které s sebou přináší stravování dětí a dospívajících.

Ze zahraničí se konference zúčastnili zástupci partnerských měst města Brna, ale i další vzácní hosté s těmito příspěvky:

- **Jacques Leignenel (Francie):** Prezentace projektu SAPERE
- **Cindy Sieber (Německo):** Zkušenosti se školním stravováním ve školách v Lipsku
- **Flavio Pecorari (Itálie):** Perspektivy školního stravování v Udine
- **Hans Daxbeck (Rakousko):** Projekt KomKon – 4 dimenze zdravého stravování
- **Pavel Matustik (USA):** Školní stravování v USA
- **Tony Roberts (USA):** Zkušenosti potravinářského průmyslu v návaznosti na školní stravování v USA
- **Stojan Kostanjevec (Slovinsko):** Výživa na školách ve Slovinsku
- **Natascha Schuld (Německo):** Zdravé stravování ve školách ve Stuttgartu

Českou republiku reprezentovali svými příspěvky:

- **Anna Packová:** 50. výročí systému školního stravování v České republice
- **Jan Moudrý:** Udržitelnost ve veřejném stravování
- **Leona Mužíková a Veronika Březková:** Projekt „Pohyb a výživa“

Slavnostního zahájení konference se ujali představitelé města Brna. Z mnoha následujících prezentací bylo zřejmé, že řada kolegů z různých zemí se potýká s podobnými problémy jako Česká republika. Často řeší otázku, jak nasycit zdravě a chutně děti, které mají často zcela odlišné, a nebo zdraví neprospívající chuťové preference a návyky.

V řadě zemí je kladen důraz na výchovné a vzdělávací hledisko školního stravování. Velmi inspirativní v tomto ohledu byl např. projekt SAPERE, který za pomoci „Institutu chuti“ otevírá nový pohled na výživové chování dětí a upozorňuje na nutnou edukaci v této oblasti.

Zajímavé byly zkušenosti z Lipska, kde se u dětí podařilo výrazně zvýšit konzumaci zeleniny zavedením salátových barů, oproti původnímu způsobu servírování předem připravených salátů.

Zástupce z Itálie zase většinu zúčastněných velmi překvapil vysokým podílem (40 %) surovin určených na přípravu školních obědů pocházejících z ekologického zemědělství a také výraznou podporou využívání regionálních surovin a receptur.

Velký důraz na regionální potraviny a receptury kladl i zástupce ze Slovinska. Inspirativní pro nás bylo také sdělení o zákazu automatů ve školách z úst zástupců ze Slovinska a Francie. Zástupci z Rakouska zdůraznili ekologické, sociální a ekonomické aspekty výživy v souvislostech se školním stravováním.

Pohled na školní stravování v USA byl pro posluchače nejen zajímavý, ale i velmi poučný. Zástupci USA hovořili o nových přísných opatřeních ve školním stravování, která přinesla místo očekávaného výsledku spíše negativní dopady – mnohem





méně dětí stravujících se ve školách a (cituji) „nejzdravější odpadkové koše“. Potravinářský průmysl v návaznosti na školní stravování v USA aktuálně řeší odpovídající sortiment, který je možné dle současných předpisů dodávat pro potřeby školního stravování. Nabízené potraviny nebo již hotové „obědy“ musejí splňovat nejen přísná kritéria složení (obsahu cukru, tuku, soli), ale také kritéria trvanlivosti, vhodného balení, použitého obalového materiálu pro případný ohřev nebo i vhodné plastové náčiní pro konzumaci.

Během setkání jsme si uvědomili, že české školní stravování patří opravdu k nejlepšímu na světě, a to nejen z hlediska uceleného systému školního stravování, dostupnosti plnohodnotných teplých školních obědů pro všechny děti a složení školních obědů, ale i kulturou stolování. Velké uznání školním obědům v České republice vyslovili samotní zahraniční hosté.

Americký účastník se netajil tím, že ochutnal obědy v mnoha zemích světa, ale to nejlepší co kdy jedl, byl oběd v jedné z pražských škol. (Nutno podotknout, že to byl tradiční český, a zcela běžný oběd připravený pro žáky základní školy.) Setkání přimělo k zamyšlení nad problémy, kterými se musíme zabývat aktuálně (např. dietní stravování dětí), nebo nad otázkami, které nás v širším měřítku pravděpodobně čekají (např. stravování pod vlivem náboženství nebo osobního přesvědčení). A naopak, které díky systému našeho školního stravování řešit nemusíme například tuny plastového odpadu a jeho ekologickou likvidaci jako v zemích, kde oběd pro každé dítě je servírován na plastu a konzumován plastovým příborem. V neposlední řadě jsme si uvědomili, že existují problémy, kterých si zatím moc nevšímáme, avšak za naši pozornost určitě stojí. Jde zejména o aspekty ekologické.

Kromě pozvaných odborníků a zahraničních hostů se konference účastnilo více než 100 vedoucích školních jídelen z celé České republiky, kteří svou účastí a otevřeností k novým informacím i k profesnímu vzdělávání potvrzují vysokou úroveň našeho školního stravování. Celkově se konference zúčastnilo 115 posluchačů.

O pohoštění spojené s degustací oceněných receptur ze školních jídelen se postarali pracovníci ze Školní jídelny Brno, Nádvoří 1 a též několik sponzorů. O komfort při stolování pečovali žáci ze Střední školy potravinářské, obchodu a služeb Brno, Charbulova 106.



Druhý den byla pro zahraniční hosty připravena návštěva dvou školních jídelen brněnských základních škol (Nádvoří 1 a nám. Svornosti 7). Zde se kromě degustace obědů připravených pro žáky základních škol odehrálo i skutečně přátelské setkání, ze kterého vzešlo i velké uznání směrem k pracovníkům školních jídelen.

V rámci konference bylo možné shlédnout výstavu k 50. výročí systému školního stravování instalovanou v Jižním křídle Křížové chodby Nové radnice v Brně.

Na závěr bych ještě ráda vyslovila velké poděkování a uznání organizátorce konference paní Bc. Anně Packové, referentce pro školní stravování Magistrátu města Brna. Právě díky Bc. Packové byla již druhá mezinárodní konference nejen velkým přínosem pro zúčastněné, ale zejména skutečným lidským setkáním odborníků z oboru školního stravování z různých zemí.



Projekt, v němž jsme si ověřili, co v praxi znamená stravování a jeho příprava na základní škole (při snaze o optimalizaci stravování podle platných odborných požadavků)

Jiří Doksanský, Cook for life, s. r. o.

Naše společnost se zaměřuje na veřejné stravování a velkokapacitní jídelny. Nedílnou součástí tohoto segmentu jsou i jídelny základních škol.

Domníváme se, že v oblasti školního stravování je prostor pro zlepšení, a jsme přesvědčeni, že je možné udělat změny k lepšímu i za stávajících finančních, personálních i legislativních podmínek. Proto jsme se pustili do projektu, který naše domněnky má ověřit.

Od začátku školního roku ho realizujeme na pražské ZŠ Generála Janouška.

Jsem rád, že první dva měsíce zkušeností z tohoto projektu naše domněnky i přesvědčení beze zbytku potvrdily.

K přípravě projektu jsme přistupovali odpovědně, a proto jsme před jeho zahájením na ZŠ Generála Janouška podrobně zkoumali prostředí školních jídelen a kuchyní. Zajímaly nás následující oblasti: výživa, technologické postupy a kvalita surovin, provozně technické zázemí, využívání moderních technologií a efektivita práce zaměstnanců.

Teprve po vyhodnocení zjištěných informací a zpracování projektové přípravy jsme se rozhodli oslovit základní školu Generála Janouška, školu, která se zapojuje do řady nových programů, a v jejich plnění si klade vysoké cíle. Přesvědčily nás především programy v oblasti sociální a sportovní.

Naše mnohaleté zkušenosti v gastronomii jsme spojili s odbornými znalostmi nutriční terapeutky a společně vytypovali oblasti, ve kterých je co zlepšit a zpracovali konkrétní plán realizace. Následně jsme navrhli škole a jejímu zřizovateli, tedy MČ P-14, detailní plán, jak školní stravování zlepšit.

Je důležité pochopit, že nejde o vaření samotné, ale i skladové hospodářství, kvalitu surovin, porovnání nabídek dodavatelů, zvýšení efektivity práce a v neposlední řadě i edukační program pro zaměstnance ŠJ. Důležitá je pochopitelně i komunikace s rodiči strávnicků. To jsou často opomíjené oblasti, které přitom v komerčním sektoru běžně fungují.

Považujeme za důležité zdůraznit, že projekt je financován pouze naší firmou, a to ve formě poradenství. Škola tedy nevynakládá žádné prostředky, ani za toto poradenství, vůči naší společnosti. Tak zněla dohoda na začátku projektu a hodláme v ní na této úrovni nadále pokračovat. Společnost Cook for life hradí náklady spojené s tímto projektem zcela samostatně, tedy není financována ani žádnou třetí stranou.

Vnímáme samozřejmě, kolik subjektů se snaží v současnosti do školního stravování vstupovat s více či méně reálnými záměry. Naším cílem rozhodně nebylo kritizovat, ale upozornit na problémy a zároveň přijít s jejich řešením.

Během dvou měsíců realizace projektu se nám podařilo za nezměněných finančních podmínek (pozn. finančního limitu na potraviny) a ve stejném počtu personálu zefektivnit práci na kuchyni, optimalizovat dodavatelské prostředí (ve smyslu kvalitnějších surovin za výhodnější cenu).

Zásadní změnou prošel jídelníček. Při jeho sestavování se řídíme „Doporučenou pestrostí stravy pro ŠJ“. Jeho plánování je v rukou kuchařů, nutriční terapeutky a konzultujeme ho s metodičkou pro školní stravování. V jídelně mají strávnicki na výběr ze dvou hlavních jídel, jejichž hlavní surovina je totožná, ovšem v různých podobách i rozličných kuchyňských úpravách. Díky tomuto systému nabízíme dětem pestrý jídelníček, v němž nemohou „utéct“ k jednostranné stravě. Jsme s výhodami tohoto způsobu sestavování jídelníčku naprosto ztotožnění, bohužel je to zároveň oblast, která se u některých rodičů nesetkává s pochopením. Všem rodičům však nabízíme prostor pro komunikaci, pořádáme pro ně i diskusní semináře o tom, proč a jak se změny ve školním stravování jejich dětí dějí.

Díky takto sestavenému jídelníčku nemáme problémy s plněním spotřebního koše. Spotřební koš vnímáme jako důležitý limit nastavený odborníky a souhlasíme s jeho existencí, i ve stávající podobě. I když se nemusí zdát jako dokonalý, záleží na tom, jak je uchopen.

V „naší“ kuchyni vaříme z čerstvých surovin, dbáme také na jejich sezónnost. Nepoužíváme konvenience ve formách sypkých či jiných směsí. Stravu připravujeme podle tradičních receptur s důrazem na zvýšení zeleninových základů a podílů v jídlech, na technologie zachovávající nutriční přednosti použitých surovin i s důrazem na lehčí pojetí tradičních českých jídel při zachování jejich chuti. Tradiční pokrmy střídáme s méně tradičními, moderními. A to vše, jak již bylo zmíněno, ve stanoveném finančním limitu i počtu zaměstnanců. Kontroly na ZŠ neshledaly ani žádná pochybení v oblasti hygieny.

Projekt s naším působením plánujeme do jara 2015. I po tomto období je naplánována spolupráce formou dohledu, takže by komunikace, byť ne tak intenzivní, měla být zachována. Naše společné plány zlepšování přerůstají až do roku 2016. V současnosti se tým pracovníků školní kuchyně pod vedením Vítka Sedláka (šéfkuchaře a zároveň jednatele naší společnosti) zlepšuje a navyšuje svoje zkušenosti ve všech zmiňovaných oblastech. Zprůhlednění celého systému, individuální školení pracovníků a čas, který věnujeme nové šéfkuchařce Evě Hellerové, by měl zajistit, aby se „po našem odchodu“ neděly zásadní změny a tým kuchyně mohl v nastavených změnách bez problémů samostatně pokračovat.

Netvrdíme, že vše probíhá naprosto hladce, a že neřešíme žádné problémy. I když zaměstnanci školy a děti hodnotí naši práci většinou kladně, najdou se samozřejmě i ti nespokojení, zejména z řad rodičů. S těmi se však snažíme komunikovat. Naším cílem je zbavit školní stravování dlouhotrvajících zlovyků, a to se nám daří. Chce to však čas, trpělivost a spoustu energie všech zúčastněných a problémy nejen umět pojmenovat, ale nabídnout jejich úspěšné řešení.

Křest Almanachu

Bc. Jana Bradová, metodička ŠJ Krajského úřadu Plzeňského kraje

Vážení a milí čtenáři, tom, že se slavilo 50. výročí systému školního stravování a o tom, jak oslavy probíhaly, jsem Vás již informovala prostřednictvím minulého Zpravodaje.

Nyní bych Vám chtěla představit výsledek naší práce - Almanach. Byl vytvořen z příspěvků školních jídelen, které se do oslav zapojily a zaslaly své příspěvky. Publikace si nekladla za cíl popsat celou historii školního stravování od jeho vzniku až po dnešní dny. Snažila se být pouze prezentačním nástrojem sesbíraných informací, dobových i současných fotografií a dokumentů, které se nám podařilo získat.

Na počátku jsme ani netušili, kolik práce, nových informací, objevování a poznávání nás bude čekat při jeho kompletaci. Byla to práce náročná, ale stála za to.

A jako naše milé prvorozené dítě jsme nechali almanach také pokřtít. Křest se uskutečnil 17. září 2014 v reprezentativních prostorách Československého ústavu zahraničního v Praze. Kmotrou se stala MUDr. Kateřina Cajthamlová, lékařka, internistka, psychoterapeutka a kmotrem Mgr. Daniel Štěpán, místostarosta Prahy 7.

Programem provázela RNDr. Ing. Lenka Cimbálníková, Ph. D., MBA, Edu Gate Open s. r. o., která na této akci přivítala i vzácné hosty. Patřily mezi ně Ing. Ludmila Věříšová CSc. a Ing. Eva Šulcová. Obě tyto dámy jsou dlouholetými pracovníci v oblasti školního stravování, které přispěly velkým dílem k rozvoji a rozkvětu této oblasti.

Význam školního stravování také vyzdvihla kmotra almanachu doktorka Cajthamlová, když uvedla: „*Školní stravování je velice důležitým prvkem v rámci zdravého životního stylu a jsem ráda, že je pro pana ministra školství Chládku jednou z jeho priorit. Jde totiž o výživově vyváženou, státem garantovanou stravu, přičemž není prevencí pouze před obezitou dětí, ale také před velice významně vzrůstající podvýživou dětí a mládeže.*“

Doufáme, že jsme tímto střípkem pomohli zlepšit náhled na školní stravování zejména u veřejnosti. Také pevně věříme, že nikdo z nás neusne na vavřínech a že budeme i nadále usilovat o dobré jméno našeho oboru.



První historické setkání kontrolních a metodických pracovníků školního stravování

RNDr. Jitka Krmíčková, MŠMT

Dne 5. 11. 2014 proběhla historicky první společná porada metodiček školního stravování, krajských hygieniček, inspektorek a zástupců odborů. Cílem této porady bylo vytvoření krajské platformy, jako nástroje jednotné celoplošné metodické podpory školních stravovacích zařízení.

Na této poradě byla ministerstvem školství i zdravotnictví vysoce oceněna práce krajských metodiček, které svou prací v loňském roce přispěly k tomu, že si všechny zúčastněné instituce uvědomily vážnost situace, ve které se školní stravování ocitlo. Terén bez jednotné metodické podpory evidentně zcela ztratil důvěru nejen ve státní orgány, a bohužel také v odborníky. Tuto důvěru je třeba obnovit, a k tomu bude sloužit právě společná platforma metodických a kontrolních pracovníků školního stravování.

Metodičky školního stravování se v loňském roce aktivně zapojily do práce se školními jídelnami, výsledkem čehož je **Almanach**, odborníky oceňované dílo nejen u nás, ale i na Slovensku.

Dalším velmi významným počinem metodiček a hygieniček bylo organizační zajištění **celoplošného školení pracovníků školních jídelen v hygienickém minimu a doporučené pestrosti jídelních lístků**. Tato akce – první tohoto druhu vůbec – proběhla v celé republice. Zároveň v mnoha krajích při realizaci tohoto školení byla také navázána úzká spolupráce mezi KHS a KÚ.

Celoplošné školení odhalilo to, že v terénu je jen určité procento školních jídelen, které umí se spotřebním košem opravdu efektivně pracovat. Je zřejmé, že některé školní jídelny jsou

odkázány výhradně na informace od správců software soukromých společností. A je zážející, že po téměř 20 letém fungování spotřebního koše se v terénu vyskytnou vedoucí školní jídelny, které na požádání nejsou schopny z počítače vytáhnout podklady pro jeho výpočet a s výsledky dále pracovat. Fórum se shodlo, že spotřební koš je nadčasový a je třeba s ním v terénu pracovat, aby byl přínosným nástrojem pro práci školní jídelny.

Jsou to závažné informace, jejichž důsledky, pokud chceme zachovat systém školního stravování na odborné bázi, je nutné okamžitě řešit. **Základním předpokladem ozdravení školního stravování je zásadní změna přístupu ke kontrole a edukaci spotřebního koše.** Na tom se účastníci porady shodli a připraví se materiály, které pomohou situaci řešit.

Bylo dohodnuto, že v celoplošném školení budeme pokračovat. (duben 2015: dietní stravování, alergen, srpen: HACCP, duben 2016: ekonomika). **Realizace v krajích, kde metodičky nejsou, je velmi obtížná a pokud se situace s obsazením funkce metodika nezmění, nebude možné v těchto krajích školení uspořádat.**

V příštím roce plánujeme akce k 70. výročí založení prvních školních jídelen, jejichž cílem bude opět bližší práce s terénem a navázání spolupráce na úrovni kraje mezi hlavními aktéry metodické podpory, kteří také nakonec budou vybírat ty, kteří se za odměnu účastní československé konference, kterou organizuje ČMOS a plánuje ji v říjnu 2015. Informace o probíhajících akcích budou pravidelně vycházet ve Zpravodaji pro školní stravování.

300 let od otevření 1. kavárny v Čechách (1714–2014)

PhDr. Olga Štěpničková, SPV, Praha



Teprve (a nebo už) 300 let uplynulo v roce 2014 od otevření první stálé kavárny v Praze a v Čechách vůbec. Ačkoliv o kávě coby nápoji „*poněkud hořké, ale zajímavé chuti*“ se zmiňoval již Kryštof Harant z Polžic ve svých zápiscích z cest v roce 1589, trvalo ještě přes sto let, než se její pití rozšířilo i u nás.

Kryštof Harant ochutnal kávu na svých cestách, ale do Čech se kávová zrna dostala až po porážce Turků u Vídně, díky tomu, že vojáci vítězného císařského vojska našli v táboře, které opustilo turecké vojsko, žoky naplněné zelenými zrny. Část této, zatím neprobádané kořisti, putovala do Prahy a dalších českých i moravských měst. Nikdo si však nevěděl rady, co se zrny dělat.

Kávová zrnka se dostala také do řady evropských měst, kde začali turečtí obchodníci ze zrněk připravovat nápoj, prodáváný jako vzácný lék v lékárnách. Byl však velmi drahý, proto si ho mohli kupovat jen zámožní občané a samozřejmě šlechta. První povolení prodávat kávu mimo lékárnou získal v roce 1707 pan Damaski, Arab pocházející z Damasku, zcestovalý obchodník, který se přes Káhiru, Tripolis, Řím (kde přestoupil na křesťanství) a Vídeň dostal až do Prahy.

Zde se nejen usadil, ale začal Pražany učit pít kávu. Nejprve chodil (a to dlouhých sedm let) po ulicích s kbelíkem uvařené kávy, malými šálky a třtinovým cukrem a chodcům nabízel vonící horký nápoj. Charakteristický byl pestrým tureckým oděvem včetně červeného fezu na hlavě. Káva si postupně získávala oblibu a tak po sedmi letech trpělivosti získal Damaski (nebo také počestně Deodat) tolik finančních prostředků, že je vložil do koupě pekařského krámu v Karlově ulici v Praze, kde se říkalo U zlatého hada, krám zrekonstruoval na kavárnu, kterou zde v roce 1714 otevřel. Káva si už získala takovou oblibu, že místa v kavárně nestačila a tak ji lidé konzumovali přímo na ulici.

Kavárny, kterým se říkalo *kafirny*, začaly rychle přibývat, nejenom v Praze, na Malé Straně v Mostecké ulici, na Starém Městě v Celetné ulici, na Koňském trhu, ale i v dalších městech. Staly se místem, kde se scházeli umělci, obchodníci, politici i úřednictvo.

Samotnému Damaskimu (Deodatovi) se dařilo, jeho živnost vzkvétala, získal i pražské měšťanství.

Kávový nápoj byl připravován v měděné džezvě na horkém písku. Celý proces přípravy nápoje byl poměrně složitý a dosti dlouhý. Do džezvy se nasypala malá lžička třtinového cukru a s trochou vody se připravil karamel, ten se zasypal kávou, přilila se studená voda, vše se promíchalo, pak se vše zahřívalo až těsně pod bod varu, nechalo vypěnit a tento krok se 3x opakoval. Teprve poté se džezva odstavila a káva nalila do malých předeřhátých šálků.

Cena kávy byla stále natolik vysoká, že se do běžných domácností příliš nerozšiřovala. Lidé si kupovali nepražená zelená zrna a doma si je sami pražili. Teprve po první světové válce vznikaly větší strojní pražírny a díky tomu se cena kávy stala běžně dostupnou.

Postupně se rozšiřovala nabídka druhů přípravy včetně kávy překapané, což je spojeno s kávovým filtrem. Jeho „zrod“ má zajímavou historii. Je spojena s jednou z nejstarších kaváren v německém Lipsku, otevřenou koncem 17. století. Kavárnu navštěvovali mladí studenti i s dámským doprovodem a zdrželi se zde do pozdní doby. To se nelíbilo městské radě, a proto zakázala ženám, a to včetně personálu přístup do kavárny ve večerních a nočních hodinách. Jak však zajistit přípravu kávy? Vyřešil to nápad jedné z kavárenských pracovnic – Melitty Benzové – na konvici připojila nádobku s filtrem, do kterého se nasypala mletá káva, zalila se vodou tak, aby přes filtr pomalu překapávala a *filtrovaná* káva byla na světě.





Nové zdravé a trendy jídelníčky na celý rok

- ➔ pro jídelny mateřských, základních i středních škol
- ➔ přesnídávky, obědy, svačinky
- ➔ nové receptury na každý den v roce
- ➔ splněný spotřební koš a vyrovnaná finanční bilance
- ➔ v programu **MSklad** společnosti VIS Plzeň

