

Zpravodaj pro č. 4 školní stravování

červenec a srpen 2007

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, Anna Packová, Bc. Alena Strosserová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

O době zkracování	49	Technologie přípravy pokrmů - Moučníky	58
Otevřený dopis ministryni školství	50	Od „polévkových ústavů“ ke školním jídelnám	61
Otazníky kolem školního stravování	51	Kdo byl A. A. Parmentier?	62
Luštěniny známé a méně známé	54	Pokrmy z luštěnin	63
Příhlašky a odhlašky stravování	56	Mýty ve výživě, Z Vašich dotazů	64
Výběr jídel ve školních jídelnách	57	Velmi zdařilá akce - poděkování	64

O době zkracování

„Je doba zkracování“ zní citát ze slavných Postřižin.

Tohle zkracování ale není taková idilka jako v Menzlově filmu. Bude se mluvit o zkracování úvazků. O pomalém, nenápadném zkracování, které se postupem času může změnit v úplné vymizení.

Už několik let v naší zemi klesá populační křivka, rodí se méně dětí, školy se vyprazdňují. Je to fakt, se kterým ve školách nic neuděláme, děti si nelze vymyslet. Jejich nedostatek se začíná projevat v naší práci, zejména pak ve velikosti našich pracovních úvazků. Tady právě nastala doba zkracování.

Obyčejně zkracování úvazků postihne celou školu, i když není žádným tajemstvím, že jako prvním se zkrátí úvazky kuchyním a uklízečkám. Normativ je postaven na žáka, což u některých profesí nemá logický základ.

Představme si velkou školu, postavenou v 70. letech, kdy díky populační explozi naše školy praskaly ve švech. Do třídy tehdy chodilo i 40 žáků. O 30 let později je obrázek třídy odlišný, třídy jsou poloprázdné, třeba jen o 20 žácích. Protože je systém normativů pořád nastaven na počet žáků, se snižováním jejich počtu se také zkracují úvazky. Jenže... ta třída, šatna, kuchyně, chodby jsou pořád stejně rozlehlé. A úvazky se zkracují a zkracují, až úplně zmizí a na stejnou plochu je čím dál méně uklízeček, takže za stejný plat musí udělat dvojnásobek práce.

Ke stejnému zkracování dochází i ve školních jídelnách. Je pochopitelné, že když nám ubývají žáci, měly by také úměrně ubývat kuchařky. Na 100 uvařených porcí nepotřebujeme tolik kuchařek jako na 500. Ale přece jen to není přímá úměra. Stejně tak jako třídy, zůstaly i kuchyně stejně velké, stejně, možná i čím dál více náročné na úklid.

A pak práce vedoucí školní jídelny. Její úvazek se počítá do celkového počtu úvazků celé kuchyně, a tak se jí většinou zkracuje úvazek jako první. Ale ani její práce není přímo úměrná počtu strážníků. Je velké množství činností, které musí vedoucí jídelny denně vykonat, a je přitom nepodstatné, jestli je vykonává pro 500 dětí nebo pro 100. Vytvořit jídelní lístek, nanormovat, připravit výdejku, objednat zboží, zkontrolovat kritické body, komunikovat s rodiči, s vedením školy, organizovat práci v kuchyni...to všechno a ještě mnohem více musí vedoucí jídelny denně udělat a přitom to vůbec nesouvisí s počtem strážníků, které má v jídelně přihlášených. Zkracování úvazku pro vedoucí jídelny v praxi znamená, že většinou pracuje stejně dlouhou dobu jako před zkrácením, ale za méně peněz.

Možná, že už nastal čas, kdy se mění doba zkracování na dobu vyjednávání. Musí se vysvětlit kompetentním pracovníkům, že nekonečné zpříšňování normativů vede pomalu, ale jistě k likvidaci jídelen, zejména těch malých. Kuchyně se úbytku žáků snaží přizpůsobit všemi možnými prostředky, pomáhají nám k tomu nové stroje, výrobky, technologie, ale nemůžeme se zkracování přizpůsobovat do nekonečna, protože pořád zůstává hodně činností, které se musí každý den udělat bez ohledu na to, kolik přijde strážníků.

Chceme-li zachovat školní stravování na současné vysoké úrovni je potřeba tenhle systém změnit, přizpůsobit ho co nejvíce skutečné praxi. Vyvolejme dialog, upozorníme na tíživé podmínky naší práce, aby s tím kompetentní orgány začaly pracovat.

Jinak dobu zkracování nahradí doba likvidace.

Alena Strosserová

Otevřený dopis ministryni školství

Účastníci konference Školní stravování 2007, konané v Pardubicích ve dnech 15. – 17. a 22. – 24. května 2007, po projednání současných problémů, spojených s činností zařízení školního stravování požádali o zaslání otevřeného dopisu ministryni školství paní mgr. Daně Kuchtové.

Co podnítl tuto aktivitu? Především nezájem o školní stravování a jeho rozvoj ze strany Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Pracovníci postrádají dřívější účinné metodické působení prostřednictvím příslušných složek územních úřadů, jednotný výklad legislativních předpisů, jasná pravidla postupu kontrolních orgánů, v mnoha případech nezájem až diskriminaci ze strany školy, jejíž jsou součástí. Dotýká se jich negativní medializace, se kterou se, zpravidla neoprávněně, setkávají, aniž by odpovědný orgán – MŠMT ČR projevil snahu o uvedení věcí na pravou míru.

V poslední době se objevily názory, že školní stravování (a nejen ono, ale i další školní aktivity mimo přímé vyučo-

vání) by mělo být provozováno jako plně placená služba, což by přineslo jeho rychlou a totální likvidaci. A to právě v době, kdy MŠMT ČR připravuje rozsáhlá opatření v prevenci obezity. Školní stravování je v programu zmíněno jen zcela okrajově, nepočítá a nevyužívá jeho přímý ani nepřímý – výchovný vliv.

Školní stravování v ČR je rozsáhlou institucí, která zajišťuje stravování pro většinu dětí, žáků a pracovníků školství. Existuje od konce 40. let minulého století, prošlo rychlým rozvojem, mělo vybudovaný systém metodického řízení a kontroly, jeho kvalita byla zajištěna kvalifikovanými pracovníky a cenově bylo přístupné všem dětem a žákům, kteří o ně projeví zájem. Pro to, aby školní stravování nadále prosperovalo jako dosud, zdá se, že chybí politická vůle. Nebudou napříště chybět voliči – rodiče dětí, které se nemají kde kvalitně a zdravě najíst?

Vážená paní ministryně,

tento otevřený dopis vznikl z podnětu účastníků konference Školní stravování 2007 v Pardubicích, které se každoročně účastní několik set pracovníků školních jídelen z celé České republiky. Pravidelně jsou tam zváni i zástupci MŠMT, z nichž se, bohužel, již několik let nikdo nezúčastnil.

Konferenci pořádá od r. 1989 každoročně Společnost pro výživu. Společnost byla založena v r. 1945, je sdružením kvalifikovaných odborníků v oblasti výživy, stravování a gastronomie. Cílem její činnosti je šířit vědecky ověřené informace ze zmíněné oblasti, určené nejen odborníkům a praktikům, ale i zájemcům z laické veřejnosti. Vydává časopis Výživa a potraviny se stálou přílohou Zpravodaj, pro školní stravování. Tento časopis je pro pracovníky oboru nenahraditelnou metodickou pomocí. Kromě toho pořádá pravidelně již zmíněnou konferenci, kursy a rekvalifikační kursy pro vedoucí a další pracovníky školních jídelen.

Nejenom Společnost pro výživu věnuje školnímu stravování značnou pozornost; je to i řada vysoce erudovaných zdravotníků - lékařů, hygieniků, dietních sester, dále ekonomů, právníků i pedagogických pracovníků. Ti s SPV soustavně spolupracují a účastní se výše uvedených akcí. Není tomu tak jen v naší republice, na celém světě lékaři a další odborníci zaměřují pozornost na školní stravování. V průmyslově rozvinutých zemích s cílem zajistit správnou výživu a využít výchovných možností školního stravování k ozdravení populace. V zemích třetího světa zajistit nabídkou školního stravování zájem docházet do školy a zároveň přispívat ke zlepšení zdravotního stavu dětí v nejchudších oblastech světa.

- Zájem o školní stravování ze strany strávníků neustává, stále se stravuje zhruba 75% žáků ZŠ, v mateřských školách prakticky 100%, rovněž většina školských pracovníků. Školní stravování bylo od r. 1960 metodicky řízeno a kontrolováno prostřednictvím kvalifikovaných pracovníků jak z MŠMT, tak z tehdejších územních celků – krajů, okresů, městských částí.

Negativní změny posledních let započaly zrušením Škol-

ských správ až po zrušení okresních úřadů. Zůstaly jen referentky pro školní stravování na krajských úřadech, pokud kraj funkci zřídil. Kraj je příliš velký územně správní celek na to, aby ho mohl spravovat po stránce metodické a kontrolní jen jeden člověk.

- Problémy urychlily i legislativní změny. Nový Školský zákon se dotýká školního stravování jen velmi okrajově, prováděcí vyhláška o školním stravování je velmi zjednodušená. Také spojení školy a školní jídelny do jednoho právního celku přináší řadu problémů oběma zařízeními. Dalším problémem je absence jednoznačných legislativních ustanovení o kontrole. V legislativě není jasně určeno, kdo, kdy a jak je oprávněn školní jídelnu kontrolovat.

K nezbytnému vědomostnímu vybavení vedoucího pracovníka školní jídelny slouží absolvování středoškolského studia ukončeného maturitou a další soustavné vzdělávání. Jde o obor, který se velmi rychle rozvíjí v oblasti technologie, techniky, hygieny, nutriční vědy, potravinářství, ochrany životního prostředí atd. Žádný předpis ale neurčuje požadavky na odborné vzdělání vedoucích pracovníků školního stravování. Funkce vedoucího jídelny není uvedena v příslušném katalogu prací. Povinnost ani možnost dalšího vzdělávání pro pracovníky ve školním stravování není nikde zakotvena a jen těžko se prosazuje v praxi. A to ani v materiálu MŠMT ČR „Prevence obezity v resortu školství, mládeže a tělovýchovy“. Proč se nevyužije ani v této dnes tak sledované oblasti výchovných možností školního stravování? Naznačuje to snad záměr poskytovat školní stravování jako plně placenou službu?

Fakta uvedená v tomto otevřeném dopise podložíme několika objektivními údaji:

Z nedávno provedeného sledování v 831 školní jídelně, což je 10% z celkového počtu, (sledování bylo součástí diplomové práce „Postavení vedoucí školní jídelny v managementu školy, PdF UK) uvádíme několik nejkritičtějších:

1. Legislativa, absence metodické pomoci, specifikace kontrol školních jídeln

jsou problémy naznačené již výše v textu. S řešením těchto problémů by se mělo začít při vytváření nové koncepce systému školního stravování.

2. Věk pracovníků

- Pracovníci školní jídelny stárnou, 53 % je nad 40 let
- Mladých absolventů přichází do odvětví jen 2-4%, důvodem je nízké finanční a společenské ohodnocení

3. Odborná kvalifikace vedoucích pracovníků

- Odbornou kvalifikaci má jen necelých 40 % pracovníků
- Bez odborného vzdělání nebo jen rekvalifikace **30 % pracovníků!** (dříve téměř 100 % těch, kteří vykonávali funkci, kde se kvalifikace vyžadovala)

4. Snižování počtu pracovníků ve školních jídelnách zpřísňujícími normativy

každoročně snižují normativy pro školní jídelny, a to takovou měrou, že to narušuje provoz ve školních jídelnách. Jídelna má stále stejný počet strážníků, stejně rozlehlou a vybavenou provozovnu, ale úvazky se snižují. Práce ve školní jídelně přibývá (například přísnějšími hygienickými a technologickými předpisy). Znamená to, že pracovníci vykonávají práci ve stejném rozsahu, ale za nižší plat.

5. Finanční ohodnocení

práce ve školním stravování je finančně ohodnocena výrazně níže, než srovnatelná práce v gastronomickém provozu nebo i ve školství. Vedoucí školní jídelny, která má stejné střední odborné vzdělání jako učitelka mateřské školy nebo vychovatelka v družině, má často i o několik tisíc nižší plat.

Řada pracovníků ve školních jídelnách je finančně ohodnocena na hranici zaručené mzdy, jen o málo vyšší než minimální mzda.

6. Společenské ohodnocení práce ve školní jídelně a celkový obraz školního stravování

na veřejnosti

Společenské hodnocení práce ve školních jídelnách je velmi nízké. Školní stravování postrádá jakoukoliv propagaci mezi širokou veřejností. Ze strany MŠMT ČR je zcela opomenuta funkce školního stravování jako výchovného prostředku ke zdravé výživě, správnému způsobu stravování, stolování, chování se v kolektivu, k úctě k lidské práci.

Vážená paní ministryně,

obracíme se na Vás se žádostí o pozornost k současným problémům významné součástí péče o děti, který je svěřen Ministerstvu školství již řadu let a v jeho péči dosáhl světově uznávané kvality. Je také významnou pomocí stále zaměstnanějším rodičům. Poskytuje vyváženou stravu dětem, žákům a pracovníkům školství za srovnatelných podmínek, jako zaměstnancům, využívajícím zaměstnanecké stravování. Pomozte nám, prosím, vytvořit novou koncepci školního stravování v současných podmínkách a k jejímu uplatnění v praxi. Uvítáme, pokud přijmete náš návrh na osobní setkání k předání dalších podrobností o problémech, které nás trápí a které mohou ohrozit funkci, možná až existenci, dosavadního vyhovujícího systému. Považujeme za nutné, aby zůstal nejen zdrojem každodenní možnosti pro děti a žáky –nasytit se., ale aby se opět stal oním výchovným prostředkem ke zdravému životnímu stylu.

*Za pracovníky školních jídeln Společnost pro Výživu
V Pardubicích 24. 5. 2007*

Otazníky kolem školního stravování

Bc. Jana Čermáková

Druhá část výzkumného šetření bakalářské práce, jejíž první část je uveřejněna ve Zpravodaji pro školní stravování č. 2/2007, byla zaměřena na plnění průměrné spotřeby vybraných druhů potravin na strážníka a den ve školních jídelnách základních škol podle vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů a vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Sledované období bylo stanoveno na měsíce září, říjen, listopad roku 2004 a září, říjen, listopad roku 2005. V rozmezí jednoho roku bylo sledováno procentuální plnění deseti

následujících komodit: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukr, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny.

Výsledek zjištění

Z 64 došlých tabulek vypracovaných ve školních jídelnách základních škol a v jídelnách, které pro školu bez školní jídelny zajišťují oběd, byly konkrétní údaje sečteny a zprůměrovány. Výsledné hodnoty jsou uvedeny v tabulce „Průměrná spotřeba vybraných druhů potravin“. Rozdíl k roku 2005 vznikl na základě porovnání roku 2004 a 2005.

1. Pravidla stanovená vyhláškou č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Spotřeba sledovaných druhů potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + a – 10 %, tedy od 90 % do 110 %, s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. 100 % množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit.
2. Pravidla stanovená vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + a - 25 %, tedy od 75 % do 125 % s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. 100 % množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit.

Průměrná spotřeba vybraných druhů potravin

Sledované období	Průměrné plnění - měsíce září, říjen a listopad 2004	Průměrné plnění - měsíce září, říjen a listopad 2005	Rozdíl k roku 2005
Maso	92,69 %	92,34 %	- 0,35 %
Ryby	77,03 %	72,77 %	- 4,26 %
Mléko	89,28 %	80,26 %	- 9,02 %
Mléč.výrobky	70,80 %	79,24 %	+ 8,44 %
Tuky	89,23 %	87,76 %	- 1,47 %
Cukr	84,28 %	81,05 %	- 3,23 %
Zelenina	100,10 %	90,32 %	- 9,78 %
Ovoce	90,03 %	87,03 %	- 3,00 %
Brambory	91,31 %	95 %	+ 3,69 %
Luštěniny	69,95 %	72,21 %	+ 2,26 %

Po změně pravidel používaných při vyhodnocování plnění spotřebního koše potravin novou vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, nedošlo k velkým rozdílům v oblasti výživových dávek. Uvedená tabulka přesně vyhodnocuje, u kterých komodit došlo ke zvýšení a snížení procenta plnění.

Největší navýšení ve sledovaných měsících roku 2005 bylo zaznamenáno u mléčných výrobků o 8,44 %, brambor o 3,69 % a menší navýšení o 2,26 % u luštěnin. Naopak nejvíce utrpěla komodita zelenina s rozdílem 9,78 %, mléko s rozdílem 9,02 %.

Menší rozdíl plnění byl zaznamenán u ryb o 4,26 %, cukru o 3,23 %, ovoce o 3 % a zanedbatelný rozdíl u masa ve výši 0,35 % spotřeby. Zajímavý je výsledek u mléka a mléčných výrobků. O 9,02 % klesl příjem mléka a téměř stejné je navýšení mléčných výrobků o 8,44 %. V konečné fázi je přísun látek důležitých pro organismus z uvedeného mléka a mléčných výrobků téměř vyrovnaný.

Mezi důvody, které by mohly ovlivnit snížení spotřeby mléka ve školních jídelnách, je „akce Školní mléko“ nebo nárůst dětí alergických na mléko.

Počty Neplnění jednotlivých komodit v měsících září, říjnu a listopadu 2004 a 2005

Sledované období	1. Počet neplnění v měsících 9, 10, 11 /2004	2. Počet neplnění v měsících 9, 10, 11/2005
Maso	37	6
Ryby	51	32
Mléko	46	20
Mléčné výrobky	37	27
Tuky	11krát překročena hranice 100 %	17krát překročena hranice 100 %
Cukr	35krát plněno pod 90 %, 2krát nad 110 %	1krát spotřeba nad 125 %, 22krát pod 75 %
Zelenina	22krát plněna nad 100 %, ostatní plnění nad 71 %	15krát nad 100 %, ostatní plnění nad 75 %
Ovoce	11krát nad 100 %, 40krát do 90 %	27krát nad 100 %, 18krát do 75 %
Brambory	36	7
Luštěniny	46	54

Ve sledovaném období roku 2004, kdy potřeba plnění výživových dávek vycházela z vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, neplnily vedoucí sledovaných školních jídelen povinnosti dobrého

manažera v oblasti plnění výživových dávek. Nezajistily plnění spotřebního koše potravin v těchto pěti komoditách: ryby, mléko, mléčné výrobky, cukr a luštěniny.

Při větší benevolenci plnění spotřebního koše, dané novou vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, bylo ve sledovaném období stejných měsíců roku 2005 zjištěno neplnění u dvou komodit, ryb a luštěnin.

V případě, že by se rok 2005 vyhodnocoval dle původní vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, zhoršily by se výsledky celkem u šesti komodit - masa,

ryb, mléka, cukru, zeleniny a ovoce (tuk vzhledem k potřebě jeho snížení vyjímáme). Naopak by se zvýšily mléčné výrobky, brambory a luštěniny.

Nejvyšší neplnění v komoditách luštěniny a ryby přetrvává vzhledem k jejich neoblíbenosti u dětí.

Průzkum prováděný v rámci bakalářské práce měl za účel potvrdit či vyvrátit následující dvě hypotézy:

1. Benevolence neplnění „spotřebního koše“, zvýšená z 10 na 25 %, nové vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, negativně ovlivní výsledky spotřeby sledovaných druhů potravin.

2. Stravovací návyky školní mládeže se ve školách nemění ve prospěch zdravé výživy.

Výsledky šetření potvrdily první hypotézu pouze zčásti. Výzkumné šetření přineslo zjištění, že v případě vyšší benevolence 25 % dané změnou vyhlášky o stravování v dubnu roku 2005, se výsledky plnění průměrné spotřeby snížily celkem u šesti komodit: u masa o 0,35 %, ovoce o 3 %, cukru o 3,23 %, ryb o 4,26 %. Naopak se zvýšila spotřeba mléčných výrobků o 8,44 %, brambor o 3,69 % a luštěnin o 2,2 %.

Rovněž podstatné bylo zjištění, že řada vedoucích spotřebního koše potravin nesleduje, což vyplynulo také z dotazníkového šetření, a svědčí o špatném kontrolním systému, možná i lhostejnosti ředitele školy k věcem naprosto odlišným, než je pedagogická činnost ve škole. I část ředitelů škol potvrdila, že se výsledky spotřebního koše nezabývá a důležité pro ně je, že se všechno uvařené jídlo sní, nehledě na jeho nutriční hodnoty. Spotřební koš je přitom jediný dokument školní jídelny sloužící k orientaci vedoucí školní jídelny a nadřízených orgánů o tom, jak plní svůj úkol, tj. zda poskytují žákům škol dostatečnou výživu podle doporučení zdravotníků.

Současně platná vyhláška o školním stravování napomohla částečně vyřešit uvedený problém tím, že ukládá „provozovatelé stravovacích služeb uchovávají údaje o plnění výživových norem nejméně po dobu jednoho kalendářního roku“.¹

¹ § 2 odst. 8 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Šetření druhé hypotézy prokázalo, že problémové druhy komodit, které jsou v trvalé neoblíbenosti, jimi zůstávají dál. Jsou to ryby, luštěniny, zelenina a mléko jako nápoj. Spotřeba se u těchto výrobků nezvyšuje a podle výzkumného zadání vede v žebříčku popularity vepřový řízek, pečené kuře, špagety, vepřo-knedlo-zelo, rajská omáčka s knedlíkem a všechny druhy sladkých pokrmů.

Naopak k neoblíbeným pokrmům se řadí určité druhy zeleninových jídel, koprová omáčka, luštěniny a z nich převážně čočka a hrachová kaše a všechny rybí pokrmy v jiné úpravě než smažené.

Šance zlepšit výběr pokrmů by mohla vzejít ze současné platné vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v níž nebyla zakotvena povinnost přípravy pokrmů dle standardních receptur, kterých se některé vedoucí striktně držely. Hlavně v malých jídelnách vesnických škol. Tato benevolence však naopak přináší i spoustu rizik.

Výsledné hodnoty spotřebních košů v období šesti měsíců dvou let potvrzují trvalé neplnění výživových dávek. Otázkou dále zůstává, co je toho příčinou? Jsou to špatné stravovací návyky či nezáměr a laxní přístup odpovědných pracovníků škol právě za oblast školního stravování?

Nástin možných řešení

Východisko z hlediska laického pohledu lze spatřovat ve skloubení nezajímavého téma se zajímavým. Žáka musíme na něco přilákat, něčím ho zaujmout. Manažer školy by si měl udělat průzkum ve škole, z kterého by vyplynuly názory na stravování, návrhy na zlepšení prezentace zdravé výživy, způsob propagace stravování a další odpovědi na relevantní otázky. Poté pomocí projektu stanovit cíl a nástroje k jeho dosažení. Do projektu musí manažer zapojit všechny zaměstnance školy včetně těch, kteří školní stravování zajišťují. Spolupráce musí být založena na společném cíli. Je nutné ustanovit týmy s individuální odpovědností, které jsou schopny poskytnout každému členu zpětnou vazbu.

Člen realizačního týmu by mohl navrhnout:

- v hodinách výuky na PC zadat téma vyhledávání v internetové síti zdroje informací ze světa zdravé výživy,
- v hodinách občanské nauky zařazovat aktuality ze světa výživy s tematikou pyramidu zdraví,
- v mimoškolních aktivitách založit zájmový kroužek, kde se skloubí atraktivní námět s nezajímavým. Mohl by se jmenovat třeba „IN“ kroužek a prolínaly by se zde zdravá výživa, zdravý životní styl, otázky zdraví, oblékání, tanec, fotografování a další dle možností školy a schopností managementu školy zajistit fundované a nadšené lektoři.

Samostatné kroužky taneční, pěvecké, jazykové či kurzy na počítači jistě vhodně podporují rozvoj osobnosti žáka. Tančit a zpívat můžeme, jíst však musíme několikrát denně. Možná v tomto duchu by se měla nést propagace kroužku s tematikou výživy. Jídlo je prvopočátek všeho, na jídle záleží, jestli budeme zdraví a budeme moci navštěvovat školu a právě třeba jazykový kroužek.

Management školy ve spolupráci s pracovníky stravování by měl přistoupit k občasnému monitoringu situace v oblasti možné volby jídelníčku, a to kupříkladu dotazníkem pro žáky. Motivačním stimulem by žákům mohla být případná odměna za jeho vyplnění v podobě libovolného výběru

menu dle přání žáka, lákavý doplněk k obědu či splnění jiného přání v rámci aktivit školy. Odpovědný pracovník oblasti školního stravování by výsledky šetření mohl oživit rodičovské schůzky.

Ve škole by se častěji měly pořádat besedy a přednášky s odpovědnými pracovníky se znalostí z oboru výživy spojené s jinou oblastí, provozovat týdny zdravé kuchyně. Je v zájmu managementu školy udržet si dobrou kulturu stravování maximální počet žáků.

Závěrem několik poznámek.

Každodenně nás obklopují reklamy na krásné auto, prací prášek, Coca-colu, Sprite, sladkosti, ať v televizi, rozhlasu či upoutávky na billboardech. „Žízeň nikdy nevyhraje – Sprite“, v restauracích s rychlým občerstvením KFC na nás z tácku hledí slogan: „V KFC víš, že zdravě jíš“ a nabídka lákavého dětského menu - porce oblíbeného kuřátka, popcorn, hranolky, pepsi nápoj (Pepsi, Pepsi light, Mirinda, 7 UP) asi nebude tím nejzdravějším pokrmem pro malé dítě. Čokoláda Milka je z čerstvých alpských přísad od kraviček, které mají to nejlepší mléko a v tabulce Nestlé je sklenice plná mléka.

Poznámka jednoho z respondentů „Zdravá výživa je sice dobrá věc, ale kdykoliv jsou děti ve světě, berou útokem bašty zdravé výživy (KFC, McDonald's, stánkový prodej lupínků, hranolků a langošů)“.

Děti jsou správným terčem veškerých reklamních kampaní, a přestože ne vždy chápou smysl reklamních šotů, určitě věří v jejich pravdivost.

Škoda jen, že nikde nevidí reklamu na školní mléko, báječné luštěniny nebo zdravou rybu, brokolici či květák.

Pak se klade otázka, zda vůbec mohou ve školách uspět s nabídkou zdravých luštěnin, ryb, mléka, mléčných výrobků, zeleninových jídel a ovoce, když nás obklopují denně úžasné reklamy o Kinder čokoládě s porcí plnou mléka, co pomáhá dětem růst? Určitě ano. I kdyby se jeden strážník naučil správnému stravování, je to vždy počátek úspěchu. Záleží na učitelích, rodičích, ale hlavně na samotných žácích, jak k tomuto problému přistoupí a zda se nenechají strhnout laciným vychvalováním potravin.

Proto je nutné „válčit“ společně vlastními prostředky a vhodnou reklamou i ve škole za zdravou výživu. Nenechme si to dobré, co jsme vytvářeli dlouhá léta.

Abyste sféra výživy působila jako významnější civilizační činitel, musíme stále více prosazovat, co by měli žáci jíst a nenechat se ovlivňovat v našich představách tím, co by chtěli jíst. Školní stravování, správně chápané a dobře vedené, je jedním z nejdůležitějších nástrojů ovlivňování budoucí úrovně výživy a zdraví populace.

Co říci na závěr?

„Ukaž, co jíš, a já posoudím, na jaké civilizační úrovni se nacházíš.“ Přejeme všem dětem na celém světě, aby se jim dostávalo jen té nejlepší stravy a „našim“ dětem, aby v tomto směru nikdy nepoznaly bídu.

Autorka článku by chtěla tímto poděkovat všem vedoucím školních jídelen a ředitelům libereckých škol za spolupráci bez níž by výzkumná práce nevznikla a oponenturu práce pí Ing. Ludmile Věříšové, CSc.

Luštěniny známé a méně známé

Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., VSCHT Praha

Luštěniny jsou vyluštěná zralá semena luskovin – jednoletých druhů rostlin čeledi *Fabaceae* – bobovité. Můžeme se setkat i se staršími českými synonymy názvu této botanické čeledi jako luštinaté nebo luštěninaté, motýlkovité a vikvovité. Luštěniny, které jsou u nás běžné i některé méně známé, jsou na folii č. 1. Jako potraviny se konzumují také čerstvé a nezralé plody a semena některých druhů, u nás pouze hrachu a fazolí, v cizině také sóji, čočky a některých dalších druhů. Čerstvé plody a semena luskovin se označují jako Luštěniny slouží k lidské výživě již několik tisíciletí. Nejstarší domestikovanou luštěninou je čočka, a to na Blízkém východě v době 7 000 let před naším letopočtem. Významné, dosud nevysvětlené, postavení měly luštěniny ve starém Římě. Svědčí o tom to, že významné římské rodiny měly jména odvozena od názvů čtyř nejvýznamnějších luštěnin – Fabius od bobu (*Vicia faba*), Lentulus od čočky (*Lens culinaris*), Piso od hrachu (*Pisum sativum*) a nejslavnější z nich Cicero od cizrny (*Cicer arietinum*). Žádné jiné potraviny se v Římě nedostalo takovéto pocty.

V dobách minulých bývaly luštěniny oblíbené i u nás. V současné době však luštěniny patří v České republice k nejméně oblíbeným potravinám a jejich spotřeba je necelé 2 kg/obyvatele/rok. Podobná situace je i v dalších státech Střední Evropy, poněkud vyšší je v Jižní Evropě – téměř 6 kg/obyvatele/rok. Naopak vysoká spotřeba luštěnin je v rozvojových zemích, v Burundi až neuvěřitelných 52 kg/obyvatele/rok.

Z hlediska výživového jsou luštěniny potravinou velmi cennou a jejich zařazení do výživy obyvatel vyspělých zemí je žádoucí z níže uvedených důvodů: (folie č. 2 – 3)

1. Luštěniny jsou bohatým zdrojem bílkovin, jejichž výživová hodnota je poněkud vyšší než výživová hodnota bílkovin obilovin. Vhodnou kombinací luštěnin s obilovinami je možno získat zdroj bílkovin srovnatelných s bílkovinami živočišnými.
2. Příjem bílkovin z luštěnin není spojen s vyšším příjmem tuku a cholesterolu, jak je tomu v případě bílkovin živočišných.
3. Luštěniny jsou na rozdíl od potravin živočišného původu poměrně bohatým zdrojem vlákniny.
4. Luštěniny jsou zdrojem dalších důležitých výživových faktorů - vitaminů, především skupiny B a minerálních látek (fosforu, draslíku, vápníku, hořčíku a některých dalších).
5. Cena luštěnin je ve srovnání se živočišnými zdroji bílkovin výrazně nižší.
6. Při nutnosti omezení spotřeby masa, mléka a vajec z důvodů zdravotních nebo ekonomických jsou luštěniny jejich nejvhodnější náhradou.
7. Luštěniny zpracované moderními technologickými postupy jsou vhodné k obohacování různých

cereálních výrobků o bílkoviny a některé další výživové faktory.

8. Luštěniny jsou nezbytnou součástí vegetariánských diet, protože v těchto dietách podstatně zvyšují obsah bílkovin a některých dalších výživových faktorů.
9. Luštěniny jsou rovněž nezbytnou součástí některých léčebných diet.

Sója má, vzhledem ke svému chemickému složení odlišnému od ostatních luštěnin, ještě následující důvody pro zařazení do stravy obyvatel vyspělých zemí: (folie č. 4)

1. Zařazení sójových bílkovin do stravy vede ke snížení hladiny krevních lipidů, především cholesterolu (v některých literárních zdrojích se uvádí, že podobně působí i bílkoviny dalších luštěnin).
2. Lipidy sóji mají vysoký obsah nenasyčených mastných kyselin.
3. Sója obsahuje rostlinné steroly, které blokují negativní působení cholesterolu.
4. Sója je jedním z nejbohatších zdrojů fosfolipidů, které mají důležitou roli ve výživě, přičemž jejich příjem je u nás nedostatečný.
5. Fytoestrogeny obsažené v sóji snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění u žen v menopauze.
6. Nezanedbatelným důvodem používání sóji je také obohacení trhu o nové potravinářské výrobky.

Vedle těchto pozitivních vlastností luštěnin existuje několik důvodů, které jejich spotřebu omezují. Výsledky sociologického výzkumu, kterým jsme zjišťovali důvody neobliby luštěnin jsou na folii č. 5 a možnosti zvýšení jejich spotřeby na folii č. 6.

Trávicí problémy po požití luštěnin jsou způsobeny především obsahem nestravitelných α -galaktooligosacharidů. Snížení jejich obsahu je možné vyšlechtěním nových odrůd nebo vhodnou technologickou úpravou, což je daleko schůdnější a méně nákladné. Nestravitelné oligosacharidy je možné zčásti odstranit dostatečně dlouhým namáčením, slitím namáčecí vody, do které se oligosacharidy vyluhují, protože jsou ve vodě rozpustné a následným uvařením v nové vodě. Při namáčení také dochází k rozkladu nestravitelných oligosacharidů na složky, které již nadýmání nezpůsobují. Podle našich experimentálních výsledků je možné až 40 % snížení jejich obsahu, v literatuře se uvádějí i hodnoty vyšší. Slitím vody se samozřejmě ochudíme o část ve vodě rozpustných vitaminů, minerálních látek a bílkovin, a proto se v kuchařských knihách uvádí, že luštěniny varíme v téže vodě, ve které jsme je namáčeli. Větší nabídka polotovarů a hotových výrobků může být realizována obchodem. Další možnosti zvýšení spotřeby

luštěnin, která překlene oba nejčastější důvody neoblíbenosti tj. chuť luštěnin a zdravotní problémy po jejich konzumaci je přidávek malého množství luštěnin k různým pokrmům. K obohacování luštěninami jsou vhodné polévky a především saláty, protože saláty se stávají stále oblíbenější a z hlediska výživového doporučenou součástí menu. Domnívám se, že tímto způsobem by se dala zvýšit spotřeba luštěnin zejména u dětí, protože používání luštěnin jako přílohy nebo ve formě luštěninových pokrmů jako např. čočka na kyselo nemá u dětí příliš nadějí na úspěch. Pro přidávání luštěnin k salátům doporučuji vařené luštěniny. Je samozřejmě možné, a z hlediska výživového by bylo i žádoucí používat semena naklíčená, která obsahují více vitamínů a výrazně (v některých případech až pouze 20 % původní hodnoty) méně látek způsobujících nadýmání. U nás jsou na trhu k dispozici zejména naklíčená semena luštěniny *Vigna radiata*, *Vigna* zlatá prodávána pod názvem fazole mungo. Naklíčená semena dalších luštěnin – čočky a cizrny jsou méně běžná. Podle literatury se mají sklízet klíčky od třetího dne, kdy jsou 2,5 – 5 cm dlouhé. Při delším klíčení dojde k rozkladu antinutričních látek, které jsou v syrových luštěninách obsažené (rozkládají se samozřejmě také varem) a nárůstu vitamínů. U nás se však vesměs prodávají klíčky kratší, tzn., že bylo klíčení příliš krátké a není tudíž zaručen rozklad všech antinutričních látek. Luštěniny na rozdíl od obilovin obsahují daleko větší množství přírodních toxických a antinutričních látek, a proto je nutná dobrá tepelná úprava. Přídavkem luštěnin se zvýší výživová hodnota pokrmů a sensorická hodnota byla našimi hodnotiteli hodnocena většinou stejně, někdy dokonce příznivěji než u pokrmů bez obohacení.

Velice významným příspěvkem ke zvýšení spotřeby luštěnin mohou být přísady z nich vyrobené a přidávané k různým potravinám, např. luštěninové mouky, koncentráty nebo izoláty bílkovin a luštěninová vláknina. Takto obohacené potraviny však na našem trhu prakticky neexistují.

Sója a sójové výrobky mají samozřejmě daleko rozmanitější použití než naše klasické luštěniny, ale to by bylo téma na další přednášku.

Závěr

Luštěniny jsou z hlediska výživového velmi hodnotnou potravinou a bylo by proto žádoucí, aby se jejich spotřeba, která je u nás v současné době velmi nízká, zvýšila. Zvýšení spotřeby luštěnin je žádoucí samozřejmě i u dětí, zvláště u těch, které se živí vegetariánskou stravou nebo konzumují příliš málo potravin živočišného původu. Ke zvýšení spotřeby luštěnin mohou přispět samozřejmě i školní jídelny. Závisí to především na tom, jak lákavě se luštěninové pokrmy připraví. Pokud budete připravovat luštěniny ve formě pokrmů přijatelných pro děti, přispějete k jejich zdraví a navíc Vás nepřijdou příliš drahé.

Obliba luštěnin u vysokoškolských studentů, spotřebitelů nakupujících v potravinářských obchodech a odborníků a důvody jejich neoblíbenosti.

Luštěniny konzumují:	Studenti (%)	Spotřebitelé (%)	Odborníci (%)
rád(a)	57	84	88
nerád(a)	43	16	12
Důvody neoblíbenosti			
A	19	11	12
B	11	5	-
C	32	42	37
D	29	34	41
E	9	8	9

LUŠTĚNINY (Čeleď *Fabaceae* – bobovité)

Luštěniny s nízkým obsahem tuku

- Čočka jedlá *Lens culinaris*
- Fazol obecný *Phaseolus vulgaris*
- Hrách setý *Pisum sativum*
- Bob obecný *Faba vulgaris*
- Fazol měsíční (lima boby) *Phaseolus lunatus*
- Cizrna beraní (římský hrách) *Cicer arietinum*
- *Vigna* zlatá (mungo) *Vigna radiata*
- *Vigna* čínská (dlouhatec čínský) *Vigna sinensis*

Luštěniny s vysokým obsahem tuku (olejnin)

- Podzemnice olejná *Arachis hypogaea*
- Sója luštinatá *Glycine max*

- A obtížná a dlouhotrvající příprava
- B nepříjemný vzhled
- C nepříjemná chuť
- D zdravotní důvody (trávicí problémy, flatulence)
- E jiné důvody

Obr.č.2. Možnosti zvýšení spotřeby luštěnin

Možnost	% respondentů
a	8,1
b	15,0
c	7,7
d	2,9
e	27,2
f	18,3
g	12,2
h	8,5

- a pestřejší nabídka luštěnin v obchodech
- b větší nabídka polotovarů a hotových pokrmů
- c nižší ceny
- d více informací o prospěšnosti konzumace luštěnin
- e rychlejší příprava pokrmů z luštěnin
- f menší trávicí problémy po jejich požití
- g více receptur
- h jiné návrhy

Přihlášky a odhlášky stravy

Stále zelený problém včasných přihlášek a odhlášek stravování ve školních jídelnách se v poslední době znovu rozkošatil. Některé kontrolní orgány nemají ve věci zcela jasno a postupují nejednotně a proti smyslu vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Přinášíme proto oficiální stanoviska ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR ze dne 26. 3. 2007:

Zákonný zástupce nezletilého sdravníka, popř. zletilý strávnick, vstupuje při přihlašování ke školnímu stravování ve školní jídelně se školou (školní jídelnou) do právního stavu (ústní dohoda – smlouva) a obě strany se tak zavazují k poskytování/ odběru stravovacích služeb dle právních předpisů (zákon č. 561/2004 Sb., školský zákon a vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování) a rovněž pokynů stanovených vnitřními předpisy školy (školní jídelny), které mimo jiné obsahují rovněž podmínky odhlašování/přihlašování jídel.

V případě zařízení školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo svazkem obcí je úplata za službu, jež je předmětem výše uvedené dohody – smlouvy, určena výší finančního normativu dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. Pokud strávnick z nějakého důvodu stravu neodebere a neodhlásí dle dohodnutých podmínek, měl by za službu zaplatit cenu sjednanou ve smlouvě, tj. ve výši finančního normativu.

Dle zákona č. 561/2004 Sb., a vyhlášky č. 107/2005 Sb. má dítě, žák nebo student nárok odebrat školní stravování v době pobytu ve škole (školském zařízení dle zmíněného zákona) event. první den neplánované nepřítomnosti. Další

dny nepřítomnosti by měl strávnick (zákonný zástupce) stravu odhlásit dle stanovených podmínek a jídelna by neměla jídlo vydat.

Podepsána: Mgr. Dagmar Jeřábková, MŠMT ČR

Z tohoto dopisu vyplývá, že **nárok** na odebrání stravy za úplatu ve výši finančního normativu má strávnick pouze v případě přítomnosti ve škole a v prvý den omluvené (neplánované) nepřítomnosti. V ostatní dny na stravování nárok nemá a nemůže stravu ze školní jídelny obdržet. Pokud strávnick (zákonný zástupce) odběr stravy **včas neodhlásí** a školní jídelna proto pro strávnicka jídlo připravuje, měl by strávnick nebo jeho zákonný zástupce uhradit poplatek ve výši nejen finančního normativu, ale v celkové výši, tj. včetně režijních nákladů, hrazených zřizovatelem.

DOPORUČUJEME všem odpovědným vedoucím pracovníkům, aby povinnost přihlášek a odhlášek stravování uvedli ve vnitřním předpisu zařízení, zákonné zástupce strávnicků (strávnicky) na tuto skutečnost upozornili. Rovněž doporučujeme, aby přihlášky ke stravování pořizovali v písemné formě opatřené podpisem toho, kdo stravování přihlašuje. Vyhněte se tak možným postihům a sporům. V případě možného soudního sporu vám písemná přihláška může jednání velice usnadnit.

Uvádíme vzor přihlášky ke stravování, který můžete použít nebo jej upravíte podle vlastního přání.

3. školní jídelna při 7. ZŠ, ulice Školní 75, 261 01 Příbram 8, tel. 318 623 316

Přihláška ke stravování

příjmení a jméno.....
dat.narozeníRČ:.....
trv.pobyt:.....
škola:..... třída:.....
st.občanství:..... tel:.....
zák.zást.:..... bydl:.....
zahájení: ukončení:.....

Zaplacené obědy v době nemoci nutno odhlásit, neodhlášené propadají podle zák. 561/2005 Sb.. Oběd možno koupit za plnou cenu. Do kategorie jsou strávnicki zařazeni podle data narození vyhl.107/2005 Sb.. Objednávky, výdej, kontrola obědů je prováděna použitím čipů za úplatu. Při ztrátě nutno zakoupit nový. Při ukončení stravování vracíme jeho poměrnou část.

podpis rodičů:.....

způsob platby 1) ze sporožirového účtu u České spořitelny k 20. v měsíci na příští měsíc
2) souhlas k inkasu z účtu z jiných bank k 20. v měsíci na příští měsíc
3) hotově - platba v jídelně každý měsíc dopředu na příští měsíc

1) souhlas k inkasu
na sběrné č.ú. 100 140 211

2) souhlas k inkasu
na č.ú. 520899339/0800

č.sporož.účtu

č.účtu

strávnicka strávnicka

razítka a podpis banky

razítka a podpis banky

Výběr jídel ve školních jídelnách jeho klady a úskalí

Anna Packová, odborný referent pro školní stravování MMB

Již několik let se ve školním stravování o nabídce výběru ze dvou a více druhů jídel nejen hovoří, ale také je v mnoha školních jídelnách realizována. Tato „novinka“ nebo lépe řečeno nadstandardní služba s sebou však přináší samozřejmě i polemiky na toto téma. Žijeme v překotné době, která na nás všechny klade velmi vysoké požadavky, školní stravování nevyjímá. V této souvislosti je třeba podotknout, že zvyšující se nároky na služby ve školních jídelnách (a to nejen ze strany strážníků a rodičů) bohužel nelze i při dobré vůli vždy splnit. Neustálé snižování počtu pracovníků v zařízeních školního stravování totiž mnohdy nepříznivě ovlivňuje možnosti rozšířit servis a vyjít vstříc svým zákazníkům.

A nyní se obrátíme k problematice samé. Za jeden z hlavních či zásadních problémů je považována obtížnost sledování spotřebního koše potravin, který se možností výběru jídel stává ne zcela objektivním. Mnozí z Vás namítnou, že ani při podávání pouze jednoho druhu jídla nejsou tyto výsledky přesné, ale zde za předpokladu, že všechny děti sní stejné jídlo, máme alespoň nějakou informaci o spotřebě jednotlivých komodit na strážníka. Je samozřejmě pravdou, že nabídka dvou či více druhů jídel nám přehled o konzumaci sledovaných potravin zkrusuje mnohem více. Na druhé straně je však jisté, že možnost zvolit si pokrm podle vlastního výběru přináší velký klad – strážník odchází z jídelny najezen. Nezanedbatelným faktem rovněž je, že tato skutečnost vede ke zvýšení počtu strážníků.

Pak je tedy nastolena otázka, zda opravdu není lepší a žádoucí umožnit strážníkům volbu pokrmu a zajistit tak, že bude z jídelny odcházet spokojený. Ze svých zkušeností, kdy z 50 školních jídelen při ZŠ nabízí denně výběr ze dvou druhů jídel 27 kuchyní (další pak nabízí různé varianty např. výběr ze dvou druhů 2x nebo 3x týdně, výběr příloh apod.), mohu říci, že počty strážníků opravdu stoupají. Ze statistických údajů to bohužel není patrné, protože dětí ve školách ubývá, takže při porovnávání absolutních čísel není tento nárůst viditelný, ale ve skutečnosti zde je a těší nás.

Dalším bodem k diskusi je pak sestava jídelních lístků. Samozřejmě neoptimálnější by bylo, aby obě jídla byla podobného druhu tj. obě zeleninová, obě bezmasá, obě rybí, obě luštěninová apod. Avšak praxe bohužel ukázala, že toto řešení není „to pravé ořechové“ a nesetkává se kladnou odezvou. Je tedy třeba vzít si na pomoc zkušenost a snažit se najít takové řešení, aby výsledky vyhovovaly oběma stranám tj. kuchyni (a tím samozřejmě i předpisům) i strážníkovi.

Porovnáním jídelních lístků ze školních jídelen, které dva druhy jídel připravují, jsem získala tyto poznatky:

- jídelní lístky jsou nejčastěji sestavovány tak, že na obě jídla je např. maso, přičemž jedno je s tepelně připravenou zeleninou, ke druhému je podán zeleninový salát, nebo obě jídla jsou bezmasá – sladké a bezmasé slané apod.
- další variantou je nabídka jídel, kdy jsou obě zcela odlišná, avšak obě stejně atraktivní např. čínská pánev

versus šulánky s mákem či masovém koule v rajske omáče versus krupičná kaše, případně stejně mírně neatraktivní jako vepřová roláda versus fazolový guláš apod. (obecně však nelze stanovit, která jídla jsou oblíbená či nikoliv, protože každá kuchyně má svůj vlastní rejstřík populárních pokrmů, takže tento způsob je třeba aplikovat v každé konkrétní školní jídelně naprosto individuálně)

- jsou rovněž školní jídelny, které jako druhé jídlo připravují pravidelně pokrm bezmasý, avšak tato praxe není z hlediska nutriční hodnoty stravy správná – lze však říci, že jsou to pouze ojedinělé případy (většinou podlehnoucí nátlaku strážníků či rodičů), zde je třeba zjednat nápravu a dosáhnout kompromisního řešení
- u všech jídelen je patrné, že se snaží podávaná jídla doplňovat tak, aby byla obě plnohodnotná – ovoce a mléčné výrobky namísto desertů, zeleninové oblohy, dále se pravidelně střídají oblíbené pokrmy s těmi méně žádanými, které právě jsou bohužel ve své většině ty nejpotebnejší a nejzdravější
- dalším poznatkem je fakt, že i přes možnost výběru, zůstává většina strážníků „věrná klasice“, takže se jako nejlepší model ukazuje ta varianta, kdy pod číslem 1 jsou nabízeny pokrmy klasické tj. střídající se tak, jak tomu bylo vždy zvykem při běžném podávání jednoho druhu jídla; druhý oběd je pak vhodně doplňující

Musím spravedlivě konstatovat, že téměř všechny jídelny tak trochu utíkají před rybami. Zařazují je ve většině na „dvojku“ a to ne velmi často. Avšak rybí pokrmy jsou neustálým problémem, jehož optimální řešení se zatím stále hledá.

Jsem si vědoma toho, že těchto pár příkladů nemůže objektivně udávat směr, který by říkal, jaká sestava jídelních lístků je ta správná. Obávám se, že v této oblasti není možno stanovit pevná pravidla, kterými by bylo možné se striktně řídit.

Jsou též jiné možnosti a to v případě, že buď z důvodu uspořádání ŠJ nebo personálního obsazení není možné nabídnout pravidelný výběr pokrmů, proto je možné zatraktivnit stravování alespoň nabídkou :

- výběru příloh
- více druhů salátů
- více druhů nápojů
- výběr ze dvou druhů jídel třeba jen 2x týdně

Na konci mé úvahy nad možnostmi nabídky více druhů jídel ve školních jídelnách bych se tedy, i přes různá úskalí, za tuto službu ve školních jídelnách přimlouvala. Domnívám se, že je nezbytné „jít s dobou“, nemůžeme se pořád schovávat, a tak trochu se i vymlouvat na předpisy a zákony. Nehledě na to, že naši pracovníci ve školních jídelnách jsou šikovní a pracovití, a proto je třeba tohoto potenciálu využít. Třeba tak konečně dosáhneme i toho, že se bude o školních jídelnách psát pochvalně a veřejnost si všimne, že i zde jsme ušli veliký kus cesty a nemusíme se stydět.

Technologie přípravy pokrmů – dnes moučníky

Eva Vacovská, SOU Praha

Moučníky jsou zpravidla tečkou za celým menu. Mají proto celou skladbu jídel vhodně doplňovat jak po stránce chuťové, výživové i estetické. Některé druhy moučníků se také podávají jako sladký hlavní pokrm. Technologická příprava moučníku i sladkého hlavního pokrmu je stejná liší se pouze v podávaném množství. Moučník je vždy hmotnostně menší než sladký hlavní pokrm. Do moučníků patří také dezerty což jsou moučníky esteticky na vyšší úrovni. Při přípravě moučníků se mají uplatňovat nové trendy a směry, to znamená, že upřednostňujeme moučníky z ovoce, mléka, tvarohu, jogurtu a celozrnných obilovin. Do těst k pšeničné mouce bílé přidáváme mouku sojovou, amarantovou nebo celozrnnou. Hmotnost cukru snižujeme.

MOUČNÍKY A POKRMY Z OBILOVIN

KAŠE

Suroviny na přípravu kaší

Obiloviny- krupice, rýže, vločky ovesné, pšeničné, jáhly, pohanka -

používají se i obiloviny instantní jednodruhové nebo různě kombinované

instantní výrobek urychluje přípravu

Mléko – libovolné tučnosti.

Sůl – pro zvýraznění chuti

Ochucení – cukr, med, džem, skořice, kakao, karob, čokoláda, ovocná šťáva

Doplňek – sušené ovoce, ovoce čerstvé, mražené, kompotované

Tuk – máslo, rostlinný tuk

Příprava kaší

Krupicová kaše

Do vroucího mléka sypeme jemným proudem krupice a stále mícháme, aby se netvořily hrudky a kaše se provařila. Uvařenou kaši mastíme máslem a ochucujeme dle zvyklostí skořicí, kakaem, karobem smíchané s cukrem, strouhanou čokoládou, nebo ovocnou šťávou.

Rýžová kaše

Rýži propláchneme, spaříme, zalijeme mlékem a na mírném ohni vaříme. Rýži můžeme také částečně uvařit nebo podusit ve vodě a pak teprve zalít mlékem a kaši dovařit. Úprava rýžové kaše trvá asi 30 minut. Pro urychlení přípravy můžeme rýži před vařením na chvíli namočit do malého množství studené vody a pak teprve zalít mlékem. Podávání je obdobné jako u krupicové.

Kaše z ovesných vloček

Tato kaše se upravuje několika způsoby. Nejčastější a nejrychlejší způsob je, že vločky propláchneme, namočíme v malém množství studené vody a necháme je nabobtnat. Nabobtnalé vločky zalijeme mlékem se solí a za stálého míchání vaříme. Jiný způsob je, že propláchnuté vločky zalijeme mlékem se solí a za stálého míchání vaříme. Tuto kaši můžeme sladit medem, do hotové kaše vmíchat nastrouhaná jablka. Další ochucení je obdobné jako u všech kaší. Stejným způsobem připravíme i kaši z vloček, pšeničných, ječných a jiných.

Kaše z jáhel

Jáhly jsou upravené obilky prosa, obsahují větší množství tuku a snadno žluknou. Jáhly na přípravu kaše 2x spaříme vroucí vodou, scedíme a zalijeme mlékem se solí. Kaši vaříme na mírném příkonu tepla. Zpočátku stačí občas zamíchat ke konci varu kdy jáhly vsádkly vodu musíme promíchávat stále. Ochucujeme obvyklým způsobem.

Pohanková kaše

Pohanka je bohatá na minerální látky a proto se doporučuje její používání. Na kaši používáme pohanku vcelku nebo drcenou. Celou pohanku propláchneme a necháme v malém množství vody asi 1 hodinu nabobtnat. Nabobtnalou pohanku zalijeme osoleným mlékem a za stálého míchání uvaříme. Příprava z předem namočené pohanky nebo pohanky drcené je velmi krátká. Pohankovou kaši doplňujeme a ochucujeme stejně jako kaši vločkovou.

Kaše z kukuřičné krupice nebo mouky

Je známá pod názvem polenta a je původem z italské kuchyně.

Do vařícího osoleného mléka přisypáváme za stálého míchání krupici a mícháme do hladka. Po zavaření zmírníme teplotu a za občasného promíchání vaříme asi 25 minut. Hotová kaše – polenta je tužší a podává se s různými omáčkami nejčastěji ovocnými nebo polítá šťávou.

Kaše se nepodávají pouze k snídani nebo jako sladký pokrm, ale v malém množství, vhodně dozdobené jako teplý moučník.

Některé kaše jsou základem pro přípravu „flamery“.

Flamery

Připravujeme z husté krupicové nebo rýžové kaše. Do prochládlé kaše můžeme vmíchat jogurt, tvaroh, máslo, smetanu, šlehačku, sušené ovoce, ořechy, dochutíme kakaem, džemem, karobem a dle potřeby dochutíme medem nebo cukrem. Pořipravenou směsí naplníme studenou vodou vypláchnutou formu nebo misky a necháme vychladnout a ztuhnout. Flamery se podávají na talířku polité ovocnou šťávou nebo s kompotem.

NÁKYPY A PUDINKY

Jsou lehké moučníky jejichž základem jsou vejce doplněná různými potravinami. Nákyp se od pudinku liší zejména tepelnou úpravou. Nákyp se peče ve formě přímo

v troubě nebo ve vodní lázni . Pudink se vaří ve vodní lázni v pudinkové formě nebo jiné dobře uzavřené nádobě. Pudink nemá opečený povrch a je jemnější. Po vychladnutí klesne a ztrácí na kyprosti

Příprava nákypu a pudinku

Nákypy i pudinky podle přípravy dělíme do několika skupin

Nákypy a pudinky třené –základ tvoří třený tuk s cukrem s přidáním žloutku. Do utřené hmoty se přidávají suroviny a přísady dle receptury a podle kterých má náryp nebo pudink název. Na příklad, ořechový, tvarohový, čokoládový. Do základní třené hmoty se přidávají i potraviny předem vařené na příklad rýže, nudle, krupicová kaše a jiné. Vařené potraviny se opatrně spojí s třeným základem. Náryp i pudink kypríme bílkovým sněhem.

Nákypy a pudinky šlehané – se připravují z našlehaného bílkového sněhu, do kterého se zašlehají ostatní přísady dle receptury.

Nákypy a pudinky z odpalovaného těsta - základ tvoří odpalované těsto připravené z osoleného mléka, tuku, mouky a vajec s přidáním různých přísad. Odpalované těsto je v podstatě hustá kaše připravené z mléka, tuku a mouky, která se nesmí lepit na hrnec ani na vařečku. Do prochlazené kaše se postupně vmíchají vejce a další suroviny dle receptury.

Příprava forem a pečení nákyků

Nákypy pečeme ve formě vymazané tukem a vysypané hrubou moukou nebo jemnou strouhankou. Formu vkládáme do mírně vyhřáté formy a pomalu pečeme podle velikosti 1/2 – 3/4 hodiny. Před vyjmutím vyzkoušíme špejlí zda je náryp propečený, Pečeme-li náryp ve vodní lázni , peče se déle. Lehké pěnové nákypy pečeme zpravidla jen 15 –20 minut.

Příprava forem a vaření pudinků

Formu, která se musí dát pevně uzavřít stejně jako u nákyků vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou nebo strouhankou. Nesmíme zapomenout ani na víčko. Pudink při vaření nabývá a proto formu plníme jen do 2/3. Naplněnou, uzavřenou formu postavíme do nádoby s vařící vodou, která musí sahat do 3/4 formy. Vodu přivedeme rychle do varu, nádobu přiklopíme poklicí, zmírníme příkon tepla a vaříme 45 minut až 1 hodinu. Pudink se nesmí přestat vařit a podle potřeby vodu dolijeme, aby stále dosahovala do 3/4. Po uvaření formu otevřeme a špejlí zkusíme zda je pudink dobře provařen. Hotový pudink opatrně z formy vyklopíme. Formu opatrně nadzvedneme, aby se pudink nepřetrhl. Drží-li někde opatrně ho uvolníme ostrým nožičkem po případě položíme na formu namočený, vyždímaný, mokrý ubrousek.

Některé pudinky můžeme vařit v ubrousku. Namočený, vyždímaný ubrousek vymažeme tukem, připravenou hmotu na něj položíme a ubrousek svineme a zavážeme. Zavázat musíme dvakrát. První zavázání je pevně u těsta, druhé asi o 2 cm dále, První uvázání odstraníme po krátkém zavaření, aby pudink mohl nabývat. Vhodné je pudink v ubrousku v syrovém stavu vložit na cedník. Vaří se stejně dlouho jako pudink ve formě.

Podávání

Náryp i pudink se podává jako teplý moučník s ovocnou šťávou, ovocnými omáčkami nebo kompotem. Dlouhým stáním výrobky klesají a ztrácí na kyprosti.

MOUČNÍKY A SLADKÉ POKRMY Z TĚSTOVIN

Těstoviny používáme většinou průmyslově vyráběné. Podávají se tradičně sypané tvarohem, mletým mákem nebo mletými ořechy, Můžeme je také posypat karobem, kakaem nebo strouhanou čokoládou. Ochucujeme dle potřeby cukrem a přelíváme rozpuštěným máslem. Takto se mohou podávat i jako sladký moučník, nutné je dozdobení na příklad ovocem.

Z těstovin předem uvařených se připravují i nákypy.

MOUČNÍKY Z RŮZNÝCH DRUHŮ TĚST

Na přípravu moučníků můžeme používat všechny druhy těst. Používáme těsta litá, kynutá, křehká tuková, šlehané hmoty a těsto odpalované . Tepelně se těsta upravují, vařením, pečením i smažením.

LITÉ TĚSTO

Z litého těsta připravujeme lívance, palačinky, trhance, lité buchty a další.

Suroviny

Na přípravu se používá hladká mouka, mléko, vejce, cukr. Na ochucení vanilkový cukr a citronová kůra. Na kypření droždí, kypřící prášek nebo bílkový sníh. Mouku používáme nejen pšeničnou bílou, ale též celozrnnou, nebo ječnou,. Pro zvýšení biologické hodnoty se k bílé pšeničné mouce přidává mouka sojová nebo amarantová.

Příprava těsta

Nejprve musíme rozšlehat vejce nebo žloutek s cukrem špetkou soli a s malým množstvím mléka, aby vzniklo hustší těsto ve kterém se mouka dobře rozšlehá. Postupujeme od hustšího těsta k tekutějšímu Kypřící prostředky dáváme až do rozmíchaného těsta. Z droždí připravíme kvásek a po vzejití přidáme do těsta. Kypřící prášek vždy rozmícháme v malém množství mouky a prosijeme do těsta. Sníh z bílků opatrně do těsta vmícháme. Připravené těsto necháme chvíli odpočinout, aby mouka nabobtnala. Těsto kypřené droždím necháme nakynout.

Palačinkové těsto připravujeme tekutější, aby se na pánvi dobře rozlilo a palačinky byly tenké.

Tepelná úprava

Lívance, palačinky ,omelety i trhance pečeme na tukem vytřené pánvi. Trhance na více porcí a lité buchty ve vymaštěném pekáči v troubě.

Podávání

Moučníky z litého těsta podáváme nejlépe jako teplý moučník. Studený výrobek ztrácí na kyprosti.

Palačinky se podávají složené do šátečku, na zapékání se rolují do trubičky. Trhance se po rozdělení – roztrhání upraví do tvaru na talíři. Omelety se podávají přeložené v půli.

KYNUTÉ TĚSTO

Se používá na přípravu těst vařených –plněných knedlíků ovoce nebo neplněných přelitých ovocnou omáčkou Na výrobky pečené –koláče, buchty bábovky a další. Smažením se připravují vdolky a koblihy.

Suroviny

Mouka, jemný pískový cukr, tuk, vejce nebo jen žloutek, mléko, špetka soli, droždí. Na ochucení vanilka, citronová kůr a další doplňky dle receptury.

Příprava těsta

Nejprve připravíme kvásek. Droždí rozdrobíme a roztřeme s malým množstvím cukru na kašičku, přidáme trochu mouky a vlažného mléka. Kvásek necháme vykynout Do mísy prosijeme mouku, přidáme cukr, špetku soli, vykynutý kvásek, vejce rozmíchané v malém množství mléka, rozpuštěný nebo utřený tuk a zaděláme vlažným mlékem, které postupně přiléváme. Pozor na přelití. Dávka tekutiny v receptuře je orientační. Každá mouka podle kvality přijme jiné množství tekutiny. Při přelití se mouka musí dodat a výrobek již neodpovídá požadované kvalitě. Vypracované těsto necháme v nádobě přikryté utěrkou vykynout. Vykynuté těsto zvětší svůj objem a když povrch mírně stlačíme, těsto se vrátí. Dobře vykynuté těsto formujeme, plníme a po opětovném vykynutí tepelně upravujeme.

Tepelná úprava

Vaření

Knedlíky vkládáme do vroucí osolené vody, uvolníme vařečkou od dna a vaříme mírným varem. Knedlíky můžeme vařit také v páře, což je pro ně šetrnější. Po uvaření knedlíky propíchneme, aby z nich vyšla pára a nesrazily se. Knedlíky se padávají jako teplý moučník.

Pečení

Před pečením se povrch výrobku potírá rozšlehaným vejcem. Pečící prostor předehříváme asi na 180°C. Více předehříváme pečící prostor na nižší tvary pečiva, aby se příliš nevysušily. U vyšších tvarů a bábovek příkon tepla snížíme.

Smažení

Výrobky vkládáme do horkého tuku . a pozvolna smažíme, aby výrobek byl prosmažený. Výrobek po usmažení klademe na papírový ubrousek, aby se zbavil přebytečného tuku.

ŠLEHANÉ HMOTY

Do šlehaných hmot patří piškotové těsto a šlehaná hmota připravená za tepla.

PIŠKOTOVÉ TĚSTO

Podstatou piškotového těsta jsou šlehaná vejce. Šlehají se zpravidla zvlášť žloutky a bílky.

Příprava je možná několika způsoby.

1 způsob – Z bílků a cukru ušleháme tuhý sníh a do sněhu vmícháme žloutky a postupně mouku.

2 způsob je obrácený – Nejprve se ušlehají žloutky s cukrem, z bílků se ušleháme pevný sníh a zlehka s moukou vmícháme do našlehaných žloutků.

3 způsob – piškot nastavený je hmota do které se přidává voda a někdy kypřící prášek. Do bílků se přidává voda studená (na 1 bílek 1 polévková lžíce) do žloutků voda horká (na 1 žloutek rovněž 1 polévková lžíce) Kypřící prášek se rozmíchá v mouce a pak se s moukou prosije do hmoty a opatrně zamíchá.

Šlehaná hmota z nahřátých surovin

Se používá na cukrářské pláty a rolády. Vejce s cukrem se nahřejí na teplotu 40° - 45°C, pak se suroviny vyšlehnají do husté pěny a před došlehaním se přidá voda a lehce se vmíchá mouka.

Pečení šlehaných hmot

Nižší pláty se pečou při teplotě 180°-200°C. Vyšší bábovky a bublaniny při teplotě 170°-180°C . Nikdy šlehanou hmotu nesusíme. Těsto by vyschlo a ztratilo vláčnost. Těsto pečeme ve vymazané a hrubou moukou nebo strouhankou vysypané formě nebo plechu, ve formě teflonové nebo silikonové, nebo se plech po případě forma vyloží papírem pro pečení. Upečený výrobek poznáme podle barvy povrchu. Do vyšších výrobků vpichujeme špejli, na kterou se nesmí těsto chytat. Nízké moučníky zkoušíme prstem. Prst se nebojí, hmota je pružná. Upečený piškot také odstává od formy. Po upečení výrobek vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout. Plát na roládu vyklopíme, přendáme na papír a rychle stočíme. Po vychladnutí potřeme náplní, stočíme opět zabalíme do papíru a necháme proležet.

KŘEHKÉ TĚSTO TUKOVÉ

Se používá na koláče, záviny a na příklad na vánoční cukroví. Základní suroviny na tak zvané linecké těsto je mouka, cukr a tuk. Do křehkých těst jemných se přidává žloutek a do těst úsporných s menším množstvím tuku kypřící prášek nebo jedlá soda vždy pečlivě rozmíchané v mouce a malé množství tekutiny.

Příprava

Těsto se zpracovává na vále nebo strojově v nádobě-míse. Při strojovém zpracování se používá tuk nahřátý. Podstatou výroby křehkého těsta je spojení všech surovin v hladké těsto. Před vyvalováním nebo jiným tvarováním se nechá těsto v chladu odpočinout. Vychladit na teplotu asi 10°-15°C.

Pečení

Křehká tuková těsta se pečou při teplotě 170°-180°C.

TĚSTO ODPALOVANÉ

Z tohoto těsta se připravují cukrářské věnečky, banánky, větrníky a profiterolky.

Příprava odpalovaného těsta

O přípravě odpalovaného těsta jsem se zmínila v kapitole nákypy.

Tepelná úprava

Pečení

Připravené těsto se nastříká v požadovaném tvaru na plech a, který vytřeme tukem nebo použijeme pečící papír nebo na silikonové podložce. Vkládáme do pečícího prostoru vyhřátého na teplotu 200-220°C. Rychlým zahřátím se vytvoří v těstě pára, která uniká a těsto se zvedá. Pečící prostor prvních pět minut neotvíráme. Těsto by kleslo. Po zapečení zmírníme příkon tepla a těsto dopékáme-vysušíme. Při prudkém pečení povrch rychle ztmavne a uvnitř je těsto mazlavé.

Smažení

Smažením se upravují pálené koule nebo profiterolky, které se po usmažení a vychladnutí rozkrojí a naplní tvarohovým krémem, šlehačkou, nebo zmrzlinou.

LISTOVÉ TĚSTO

Zpravidla kupujeme průmyslově vyrobené. Připravuje se ze dvou těst, tzv. tukové kostky. (tuk a malé množství mouky) a těsta vodového „vodánku“ (mouka, tekutina, vejce, ocet, sůl). Tukové těsto se nechá v chladničce zpevnit a pak se zabalí do těsta vodového. Těsta se spojí vyvalováním a překládáním. Těsto se vyvaluje za studena, za tepla řídne a lepí se. Z vyvaleného těsta se připravují záviny, koláče, taštičky, trubičky a jiné.

Tepelná úprava

Pečení

Pečeme v pečícím prostoru vyhřátého na 200-220°C. Pečící prostor zbytečně neotvíráme-pečivo nenaskočí.

PLUNDROVÉ TĚSTO

Je obdobné listovému. Místo vodového těsta se používá málo těsto kynuté. Toto těsto se používá na šátečky, loupáky a jiné.

Náplně do těst

Upřednostňujeme náplně z tvarohu a ovoce. Do tvarohu přidáváme sušené ovoce-rozinky, nakrájené meruňky, fíky, datle a jiné. Nesmíme zapomenout, že sušené plody bývají ošetřeny sирnými přípravky a olejem, a proto se před použitím musí řádně umýt. Nejlépe spařit horkou vodou, po spaření opláchnout ve studené vodě a na utěrce nechat oschnout.

Ovocné náplně připravujeme z ovoce čerstvého, kompotovaného, mraženého nebo i z různých ovocných výrobků (džemy, povidla)

Náplně do cukrářských výrobků

Krémy připravujeme tzv. nastavené, to je z másla nebo z rostlinného tuku s přidáním pudingu připraveného z krémového-pudingového prášku, maizeny, solamylu nebo mouky. Přidat můžeme i měkký tvaroh nebo žervé. Náplně připravujeme také jen z tvarohu nebo jogurtu s přídavkem želatiny, která výrobek zpevní. Množství cukru do krémů se oproti receptům snižuje.

Od „polévkových ústavů“ ke školním jídelnám

Základem blahobytu a slušného postavení byla za první čs. republiky především poctivá práce, ale ani v těchto někdy nekriticky vzpomínaných časech nikomu nelétali „pečení holubi do huby“. Mladý stát se však již tenkrát uměl s mnohými společenskými problémy prakticky vypořádat.

Protože školní docházka do národních škol (obecných, měšťanských a pomocných) byla samozřejmě povinná, docházeli do nich často děti z velké vzdálenosti, takže se za polední přestávky nemohly vracet domů k obědu. Jak uvádí v Pedagogické encyklopedii z konce 30. let minulého století vrchní tajemník ministerstva veřejného zdravotnictví a tělesné výchovy J. Kettner, pro děti, které obědvají jen chléb nebo jiné pečivo, nemají odpolední vyučovací hodiny valného užítku, protože dítě je tělesně vyčerpáno a nemůže duševně pracovat jako dítě nasycené. Trvá-li to několik let, dítě trpí na celkovém vývoji tělesném i duševním. To je nevýhoda tzv. přespolních dětí“. Proto zejména právě pro ně byly již před více než 70 lety zřizovány na některých školách péči místních korporací „polévkové ústavy“, v nichž domácí „čínovnice“ vařily přespolním dětem polévky.

Vyvařovaly se obvykle polévky husté (bramborová, hrachová, rýžová, kroupová, krupicová, čočková aj.) a přidával se k nim chléb nebo houska. Nezbytné potraviny byly zajišťovány nákupem nebo dobrovolnými sbírkami v obcích. V některých školách (např. v Hutisku u Rožnova p. Radhoštěm) přinášely děti z domova do školy polínka dřeva, brambory a jiné věci, a za určitou dávku pak dostávaly porci polévky. Při vaření ve školní kuchyni vypomáhaly starší žákyně v rámci vyučování domácím naukám. V místech, kde nebylo možno zařídit vaření polévek, podávalo se mléko s pečivem (mléčná akce). Poukázky na polévky nebo mléko (plechové nebo kartonové lístky) vydávali učitelé na základě znalosti poměrů v rodinách jednotlivých žáků.

Polévkovým ústavům a mléčným kuchyním, které lze považovat za prvorepublikové předchůdce současných školních jídelen, poskytoval stát subvence prostřednictvím Okresních péčí o mládež a jejich zemských ústředí. Např. ve školním roce 1936/37 bylo na tyto účely vynaloženo celkem přes tři miliony korun.

(tes)

Kdo to byl A. A. PARMENTIER?

Dr. Olga Štěpničková, SOU Praha

17. dubna 2007 uplynulo již 170 let od narození muže, který ve svém spise, sepsaném v roce 1771 pro Bensaconskou akademii věd, na téma „Studie podstaty výživy, která by mohla zmírnit důsledky nouze“ dokázal přesvědčit o prospěšnosti zakládání bramborových kultur i o tom, že brambory jsou chutné. Zcela zásadním způsobem se tak zasloužil o to, že se koncem 18. století začaly, nejenom ve Francii, ve velkém pěstovat pro běžnou lidskou výživu.

Jeho jméno dnes zná každý gurmet a kuchař ve spojení s pokrmy, jejichž podstatnou součástí jsou brambory nakrájené na větší kostky, opečené na másle a sypané pažitkou, nebo-li *a la Parmentier*.

Do Evropy dovezli brambory jako první Španělé, asi v polovině 16. století, z Chile. Druhou přestupnou stanicí brambor na pouti do Evropy se stala Anglie, kam je dovezl někdy kolem roku 1586 Francis Drake z Chile.

Koncem 16. a počátkem 17. století se především ze Španělska šířily brambory po Evropě, *ale jako léčivá plodina nebo vzácná rostlina pro okrasu zahrad*. O tom, že jedlou plodinou jsou podzemní hlízy a nikoliv nadzemní zelené bobule, věděli kromě Inků asi i dobyvatelé, kteří je dovezli, ale Evropané si na toto zjištění museli ještě dlouho počkat. Až roku 1616 se podzemní hlízy servírovaly jako zvláštní pochoutka na hostině pořádané francouzským králem Ludvíkem XIII. – a to s velkým úspěchem – byly tedy asi připraveny správně. Získaly si tak místo na stolech šlechty a odpovídala tomu i vysoká cena za kterou byly prodávány a kupovány.

První zemí, kde se brambory začaly pěstovat ve velkém a staly se jídlem lidovým, bylo, v polovině 17. stol., Irsko. Přispěl k tomu hladomor v důsledku neúrody obilí. Urodily se pouze brambory na zahradách mnichů a ti je rozdávali lidem, aby si je zasadili. V ostatních evropských zemích se pěstování brambor ve velkém rozšiřovalo postupně – v Itálii, během 1. pol. 18. stol. v Německu a také ve Francii, kde na tom měli zásluhu 2 činitelé: hlad a chemik a agronom Antoine Parmentier.

Narodil se 17. dubna 1737 a přes pomocníka v lékárně se stává vojenským farmaceutem. Během sedmileté války (1756 až 1763) se stává sanitářem v první bojové linii a v pruském zajetí se mu brambory stávají nadlouho jedinou stravou. Právě tyto válečné zkušenosti vedly k jeho úvahám nad možnostmi jak brambory upravovat, obměňovat a kombinovat v běžné kuchyni. Dochází k závěru, že by stálo za to, aby brambory i ve Francii nebyly považovány jenom za ozdobnou rostlinu nebo potravu pro prasátka. Po svém osvobození se o to snaží různými kroky, ale s nepochopením a stojí ho to dokonce práci v útulku pro tělesně postižené, protože „připustil, aby k jídlu byly servírovány pouze brambory“. Parmentier se však nevzdává a v roce 1771 předkládá v Besanconu již výše uvedené spisy, za který získává nejenom slávu, ale dosahuje toho,

že akademici se začínají zajímat o jeho názory a sám předseda Akademie, chemik de Lavoisier, ho pověřuje úkolem procestovat Francii a najít příčiny nedobré kvality chleba. Parmentier se svého úkolu zhostí na výbornou a předkládá zprávu o tom, jak lze z brambor, bez mouky, vyrábět chléb.

O tom, že z brambor lze připravovat chutná jídla přesvědčoval, především své přátele, i prakticky – třeba uspořádáním večere pro 12 přátel, na které jsou servírovány výhradně brambory – upravené dvaceti způsoby! Přátelé jsou nadšeni, ale jak už to v životě bývá, vždy se najde odpůrce a tak se objevuje názor, že „blátnivá chuť, fádnota a nezdravost pokrmu z brambor, který je nadýmový a nestravitelný, jej vykazaly ze vznešených domů a najde snad místo jen u prostého lidu, jehož jazyk je hrubší, žaludek odolnější a spokojí se se vším, co ukojí hlad“.

V tomto okamžiku vstupuje do hry král Ludvík XVI., který je k Parmentierovým názorům vstřícný. Parmentier dostává pro pěstování k dispozici pole, nedaleko Paříže, které je z příkazu Ludvíka vojensky střeženo, *ale jenom „na oko“*. Vojáci se řídí příkazem nechat lidi „krást podle libosti“ vypěstované brambory. Heslo „zakázané ovoce nejvíce chutná“ skutečně zafunguje a obyčejný lid je bramborami nadšen. Pomyslnou „třešničkou na dortu“ se bramborám dostává v roce 1785 – 25. srpna, kdy při příležitosti svátku Ludvíka XVI., je ve Versailles pořádána recepce, na kterou jsou pozváni všichni, kdo mají ve Francii „nějaké jméno“. Mezi gratulanty se před králem objevuje i Parmentier s kyticí drobných nafialovělých květů a slovy: „*Sire, přináším vám kytici, která je hodna vaší vznešenosti. Nemyslím, že byste dnes ještě dostal jinou, která by Vašemu veličenství udělala větší radost!*“ Králova odpověď „*Pane Parmentiere, může jako vy nelze odměnit penězi. Je však jiná hodnota hodnota, důstojná vašeho srdce. Podejte mi ruku a pojdte obejmout královnu*“, doprovovaná reakcí – jeden květ předal Marie Antoinettě, jeden si vsunul do knoflíkové dírky a jeden podal samotnému Parmentierovi – byla, řečeno dnešní terminologií, tím nejúčinnějším marketingovým tahem – na celém královském dvoře propukla shánka po bramborových květech za jakoukoliv cenu.

Parmentierovi však sláva do hlavy nestoupla – nadále pokračuje ve své práci a neúnavně propaguje rozšíření bramborové sadby. Jeho „spojencem“ se stává bída vrcholící v roce 1789 – po bouřkách a krupobití ničících pole přichází katastrofální sucha doprovázená nepokojí. Je zaveden přídělový systém, bují černý trh a brambory, i když se platí téměř zlatem, jsou záchranou před totálním hladomorem. Recepty s jejich úpravou se objevují v kuchařských knihách. Jejich vítězná cesta je čím dál širší.

Samotný Parmentier umírá v roce 1813 a v roce 1816 je na jeho pařížském hrobě vztyčen pomník, kde každý rok vykvétají nafialovělé květy brambor.

Pokrmý z luštěnin

Libuše Vlachová, Praha

PEČENÉ ČOČKOVÉ ŘÍZKY SE ZELENINOU

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
čočka žlutá nebo zelená	300 navaří se	750
slanina	80	80
cibule	60	51
papriky červené (kapie)	100	75
celer	100	80
žemle nebo veka	100	100
mléko polotučné	50	50
vejce 3 kusy	120	120
mouka hladká	80	80
strouhanka	30	30
mletá sladká paprika, sůl		
olej	100	100
máslo	50	50
průměrná hmotnost 1 porce		120 g

Technologický postup:

Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme studenou vodou a necháme několik hodin bobtnat. Pak ji uvaříme doměkka, ocedíme a necháme odkapat.

Slaninu nakrájíme na kostičky, roztavíme, přidáme drobně nakrájenou cibuli, osmahneme, přisypeme drobně nakrájené papriky a celer a krátce podusíme.

Žemle (veku) nakrájíme na plátky, zvlhčíme mlékem, po prosáknutí rozmělníme a dobře promícháme s čočkou, se slaninovou směsí, s rozšlehanými vejci, s moukou, strouhankou, se solí a s mletou paprikou. Ze směsi utvoříme řízky, vložíme je do pekáče hodně vymaštěného olejem a předpečeme v horké troubě. Pak řízky obrátíme a zvolna dopečeme, podle potřeby podlijeme vodou. Pečené řízky pokapeme rozehřátým máslem a podáváme.

Vhodná příloha: bramborová kaše a zeleninový salát.

ČOČKOVÝ SALÁT

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
čočka žlutá nebo zelená	500 navaří se	1050
kapie sterilované	200	180
cibule	100	85
okurky sterilované	150	135
jablka	200	130
kečup		150
olej		100
hořčice, ocet, sůl		
cukr krupicový		40
průměrná hmotnost 1 porce		200 g

Čočku přebereme, propláchneme vodou, zalijeme vodou a necháme nabobtnat. Pak ji uvaříme doměkka (nesmí být rozvařená), ocedíme a necháme odkapat.

Kapie, okurky a oloupaná, jádřinců zbavená jablka nakrájíme na nudličky, cibule na drobné kousky. Kečup rozšleháme s olejem, s trochou hořčice a octa, se solí a s cukrem, nalijeme k připraveným potravinám, lehce promícháme, dochutíme a necháme asi hodinu proležet. Salát podáváme k sekané pečení, ke karbanátkům, k vařeným vejcům nebo s chlebem.

HRACHOVÝ NÁKYP SE ZELENINOU

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
hrách zelený celý	500 navaří se	1100
zmražená zeleninová směs (mrkev, květák, celer apod.)		800
olej		30
strouhanka		150
vejce 4 kusy		200
sýr eidam 30 % t. v s.		200
smetana sladká		300
máslo		30
sůl, petrželka		
průměrná hmotnost 1 porce		250 g

Technologický postup:

Hrách přebereme, propláchneme vodou, zalijeme studenou vodou a necháme několik hodin bobtnat. Pak jej uvaříme doměkka (nesmí se rozvařit), ocedíme a necháme odkapat.

Čerstvě rozmraženou zeleninu podusíme v malém množství osolené vody, měkkou ocedíme a necháme dobře odkapat. Dvě vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na kolečka.

Hrách promícháme se zeleninou, v nižší vrstvě urovnáme do vymaštěného, strouhankou vysypaného pekáče, poklademe kolečky vařených vajec a krátce prohřejeme v troubě.

Vše posypeme strouhaným sýrem promíchaným se zbylou strouhankou, zalijeme smetanou rozšlehanou se zbylými vejci, pokapeme rozehřátým máslem a pečeme, až vaječná nádivka ztuhne.

Před podáváním posypeme porce sekanou petrželkou.

Vhodná příloha: bramborová kaše.

PEČENÉ HRACHOVÉ KROKETY

10 porcí

Druh potravin	hmotnost v g	
	hrubá	čistá
hrách	400 navaří se	880
slanina		60
cibule	60	51
ovesné vločky		40
mléko		40
sůl, majoránka, česnek		
vejce 2 kusy		80
strouhanka		50
mouka hladká		50
olej na pekáč		100
průměrná hmotnost 1 porce		120 g

Technologický postup:

Hrách přebereme, propláchneme vodou, zalijeme studenou vodou a necháme nabobtnat. Pak hrách uvaříme doměkka, ocedíme a necháme odkapat. Hrách prolisujeme nebo jemně umeleme.

Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme, přidáme jemně nakrájenou cibuli, mlékem navlhčené ovesné vločky, sůl, koření, rozetřený česnek, rozšlehaná vejce a promícháme. Těsto zahustíme podle potřeby strouhankou a moukou, utvoříme válečky (2 kusy na porci), trochu je smáčkneme a vložíme do pekáče vymaštěného olejem.

Krokety předpečeme v horké troubě, pak je obrátíme, podlijeme malou dávkou vody a v mírně vyhřáté troubě dopečeme.

Vhodná příloha: bramborová kaše a zeleninový salát.

Mýty ve výživě a odpovědi na dotazy - Pardubice 2007

N. T. Tamara Starnovská, vedoucí dietní sestry FN Krč, Praha

S mýty i „mýty“ se ve výživě setkáváme velmi často. Snad tím úplně prvním je jakási mylná představa, že dítě je miniaturní dospělý a proto je stravován stejně jako

dospělý. Přitom pro dětský věk platí zcela odlišná pravidla jak pokud jde o frekvenci stravování a velikost porce, tak ve vazbě na zastoupení jednotlivých živin a jejich vzájemný poměr.

Dalším tradovaným mýtem je „zahleňující účinek mléka, pro který je dětem z jídelníčku vylučováno. Ze základního pravidla trávení a vstřebávání však vyplývá, že mléko nelze „vstřebávat přímo“. Je tedy jako jiné druhy potravin nejprve tráveno a postupně se vstřebávají jednotlivé složky - bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky, voda V organizmu se pak podle aktuální potřeby využijí či uloží do rezervy. Nikdy tedy nevíme, zda z dnešního ranního mléka energii využijí když poběží na tramvaj, nebo ji uloží do rezervy a využijí pak o víkendu během výletu na kole. Nemohu proto tvrdit, že právě toto mléko se mi promítne do tvorby hlenu v průduškách. To není technicky realizovatelné.

Jediným účelným bojem proti mýtům je jejich rozbor a vysvětlení co je reálné a co nikoliv.

Z Vašich dotazů

Čočka v kombinaci s chlebem - je krajovou zvyklostí. V části České republiky se vůbec nepoužívá, v jiné pak není možné chléb vynechat. Z nutričního hlediska jistě není třeba doplňovat sacharidovou složku obsaženou v luštěninách chlebem. Velmi záleží na celkové skladbě jídla, jistě by bylo vhodné čočku (luštěninu) kombinovat se zdrojem živočišných bílkovin.

Celozrnné pečivo - problém konzumace celozrnného pečiva a dalších celozrnných potravin a výrobků v předškolním věku. Je to velmi závislé na věku dítěte a konkrétních potravinách (druh, množství, doba konzumace).. V zásadě platí, že dítě musí dostat všechny potřebné složky v takových porcích, které reálně zvládá jíst. U dětí velmi malých, cca do 3 let věku, je rizikem konzumace potravin se semínky možnost jejich vdechnutí. Ve vyšším věku je možné zařazovat tyto potraviny do jídelníčku v rámci pestrého stravování. Pro horší stravitelnost a vyšší podíl vlákniny v těchto potravinách může být pak snížena konzumace dalších pokrmů a nepodaří se proto složit jídelníček se všemi potřebnými živinami. Zařazení těchto potravin ve večerním jídle pak může způsobit nespavost dítěte pro nadýmání či bolesti břicha.

Snížení obsahu tuku a cukru v podávaných pokrmech - modifikace pokrmů či jídel v tomto smyslu rozhodně jsou možné a lze obvykle využít různých forem. Rozhodně ve stravování dnešních dětí mají tato opatření své opodstatnění. Mnoho dětí konzumuje nadměrné množství sladkých a tučných pokrmů a při obvykle snížené pohybové aktivitě to má za následek vysoké počty dětí s nadváhou. Nikdy by však nemělo dojít

Velmi zdařilá akce-poděkování

V období 20. 9. 2006 - 23. 5. 2007 jsme s dalšími kolegy-němi z oboru školního stravování dostaly nabídku zúčastnit se vzdělávacího programu „Management a logistika ve školním stravování“. Tento program vznikl z iniciativy projektu Adaptabilní škola další vzdělávání a probíhal souběžně s ostatními vzdělávacími programy projektu AŠDV jako samofinancovatelný.

Byl uspořádán do 9 modulů a na jeho vzniku se podílela p. Johanidesová z Krajského úřadu kraje Vysočina a Střední škola obchodu a služeb v Jihlavě. Tato škola též poskytla ke konání kurzů zázemí ve svém domově mládeže v ulici Na Stoupách, kde se o nás organizátoři velmi dobře starali.

Akci tohoto typu jsme už dlouho ve školních jídelnách postrádaly. V jednotlivých blocích jsme měly možnost načerpat vědomosti týkající se především naší každodenní práce.

Musíme poznamenat, že během kurzu byli organizátoři natolik vstřícní a pružní, že na případné problémy, které vstaly při školení, byli ochotni zajistit fundované lektořky, přestože to nebylo v plánu.

Upřesnily jsme si správnou profesní komunikaci, vedení dokumentace ve ŠJ, zodpovězeny byly i otázky z oblasti účetnictví. Dále jsme byly seznámeny se Zákonem práce, s hygienickými předpisy, technickými novinkami v gastronomické technice, zásadami správné výživy a mnoha dalšími zajímavými tématy. Příhodná byla přednáška věnovaná dietnímu stravování dětí, neboť tato záležitost je ve školních jídelnách stále více aktuální. Za zmínku stojí i přednáška na téma zavádění biopotravin do školního stravování. Příjemným zpestřením pro nás byla návštěva psychologek, které se nejdříve z nás „dostaly pod kůži“.

Uvědomujeme si, že zorganizovat školení tohoto formátu stálo organizátory, v čele s paní ing. Olgou Johanidesovou z Krajského úřadu Jihlava a pana Kopeckého ze SOŠ Jihlava, hodně úsilí a času. Touto cestou jim chceme poděkovat a již nyní se těšíme na další podobný seminář.

*Za účastnice vzdělávacího programu:
Hana Langerová*