



Informační leták č. 2

Nabídka odborného školení pro kuchaře a šéfkuchaře

Regionální potraviny

Místní potraviny jsou mnohem čerstvější vzhledem ke krátkým přepravním cestám než potraviny dovážené z velké vzdálenosti. Proto obvykle lépe chutnají a mají lepší nutriční parametry. Z místní produkce převažují maso, mléčné výrobky, obiloviny, ovoce a zelenina. Většina hotových a mražených produktů má často svůj původ mimo region. Nadnárodní obchodní řetězce nabízejí obvykle více importovaných nebo neregionálních potravin. Čím je potravina blíže spotřebiteli, tím je i menší zátěž pro životní prostředí během přepravy. Výhodou konzumace místních potravin je i to, že podporují zaměstnanost v regionu. Prosperující zemědělci, zpracovatelé a prodejci představují záruku zachování pracovních míst, peníze zůstávají v regionu.

Jak zvýšit podíl regionálních potravin?

- zjišťování nových dodavatelů z regionu
- využívání portálu Produktová a jídelnová mapa Jihočeského kraje (www.produktova-mapa.cz)
- zavedení týdne regionálních jídel
- zavedení týdne tradičních jídel
- podíl jižního ovoce není vyšší než 10 %

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být považována za odpovědnou za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.



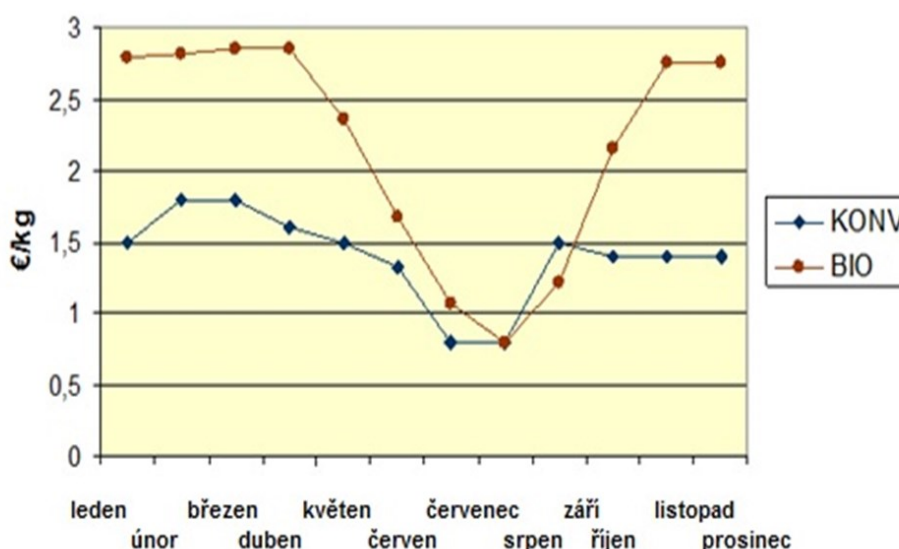
Sezónní a čerstvé potraviny

Sezónní potraviny jsou běžné u nás, kde se střídají roční období, v nichž jednotlivé druhy plodin dozrávají do konzumní zralosti. Pravidelné střídání období sklizně jednotlivých plodin dalo vzniknout tradičním, místním jídlům typickým pro určité roční období. Pokud dříve nebyly k dispozici technologie dlouhodobého uchování potravin, bylo nutné spotřebovat právě dozrávající plodiny čerstvé. Čerstvost potravin je přímo úměrná jejich chuťovým vlastnostem a nutriční a zdravotní kvalitě. Výhodou sezónní produkce jsou nižší ceny. Vzhledem k tomu, že dozrávání polních plodin probíhá v krátkém časovém období, vzniká na trhu přebytek produkce, klesají ceny až o desítky procent.

Jak zvýšit podíl sezónních potravin?

- rozšířené hledání sezónních potravin
- zavedení jídel s potravinami dle sezónního kalendáře
- upozornění strávníků na sezónní jídla
- sledování pohybu sezónních

Cenový vývoj okurek 2004



	1	2	3	4	5	7	6	7	8	9	10	11	12
ZELENINA													
Brokolice													
Celer													
Cibule													
Cuketa													
Čekanka													
Česnek													
Dýně hokkaido													
Dýně špagetová													
Fazolové lusky													
Hrách													
Chřest													
Kapusta													
Kapusta růžičková													
Kedlubny													
Květák													
Mrkev													
Okurky													
Paprika													
Pastináč													
Patizon													
Petržel kořenová													
Pórek													
Rajčata													
Ředkev													
Ředkvičky													
Řepa červená													
Salát													
Zelí bílé a červené													
Zelí čínské													

Sezónní kalendář



Dostupnost přímo na poli - doba sklizně



Skladování

Čerstvé produkty versus polotovary a hotová jídla

Uspěchaný životní styl vede ke zvýšení spotřeby konvence, polotovarů, více či méně upravených a zpracovaných potravinových surovin nebo hotových jídel. Tyto pokrmy nebo potraviny vhodné pro okamžitou spotřebu jsou ve většině případů zmrazené, konzervované nebo dehydratované, a proto musí být před konzumací nějakým způsobem upravovány. Trend zvýšeného používání hotových jídel v provozovnách gastronomie má především ekonomické důvody (např. menší počet zaměstnanců). To je však často kompenzováno většími náklady na zboží. Následné rozmrazování, ohřívání a chlazení, speciální obaly a často sporné konzervační přísady také mají negativní vliv na životní prostředí.

Jak zvýšit podíl čerstvých potravin?

- omezení polotovarů
- zavedení salátových bufetů
- vyhodnocení nákladů na hotové a čerstvé produkty
- snížení podílu mražených potravin ve prospěch čerstvých potravin

Ekologicky vyrobené potraviny

Důraz na lokální, sezónní i čerstvou produkci patří mezi ekologické principy. Pozitivní dopady bioprodukce však spočívají i v řadě dalších aspektů, z nichž nejvýznamnější je podpora životního prostředí. Byť se občas objevují snahy definovat biospotřebitele jako jedince slepě věřícího ve vyšší zdravotní kvalitu produktu, pravdou je, že většina konzumentů bioproduktů si uvědomuje širší dopady podpory ekologické produkce. Podpora bio-produktů není tedy pouze krokem k lepší stravě, ale obecně ke zdravějšímu životu i díky lepším vztahům mezi lidmi a životním prostředím.

Jak zvýšit podíl biopotravin?

- zkušební vaření z biopotravin
- vyhledávání dodavatelů bio
- porovnání cen konvenčních a bio produktů
- zjištění zájmu strávníků o biopotraviny
- zařazení alespoň jedné suroviny v kvalitě bio

Doplnění masa rostlinnou bílkovinou

Největší množství skleníkových plynů pochází z výroby a zpracování masa. Použití masa a masných výrobků v restauracích činí 14 % z celkového množství potravin, proto je 63 % podílu emisí skleníkových plynů na nepřímé spotřebě energie velmi vysoké. Optimalizace porcí masa a zvýšení podílu vegetariánských jídel přinese úspory emisí skleníkových plynů a přispěje k udržitelnému stravování. Vegetariánské pokrmy produkují až o 99 % méně emisí skleníkových plynů ve srovnání s pokrmy z masa. To nemusí znamenat snížení konzumace bílkovin, ale náhradu drahé bílkoviny živočišné rostlinnou.

Jak zvýšit podíl rostlinných bílkovin?

- snížení porcí masa
- rozšíření nabídky bezmasých jídel
- náhrada masa luštěninami
- náhrada masa v rizotu zeleninou
- rozšíření konzumace ryb a drůbeže

Disclaimer:

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Re.kuk
Ressourcen Management Agentur

