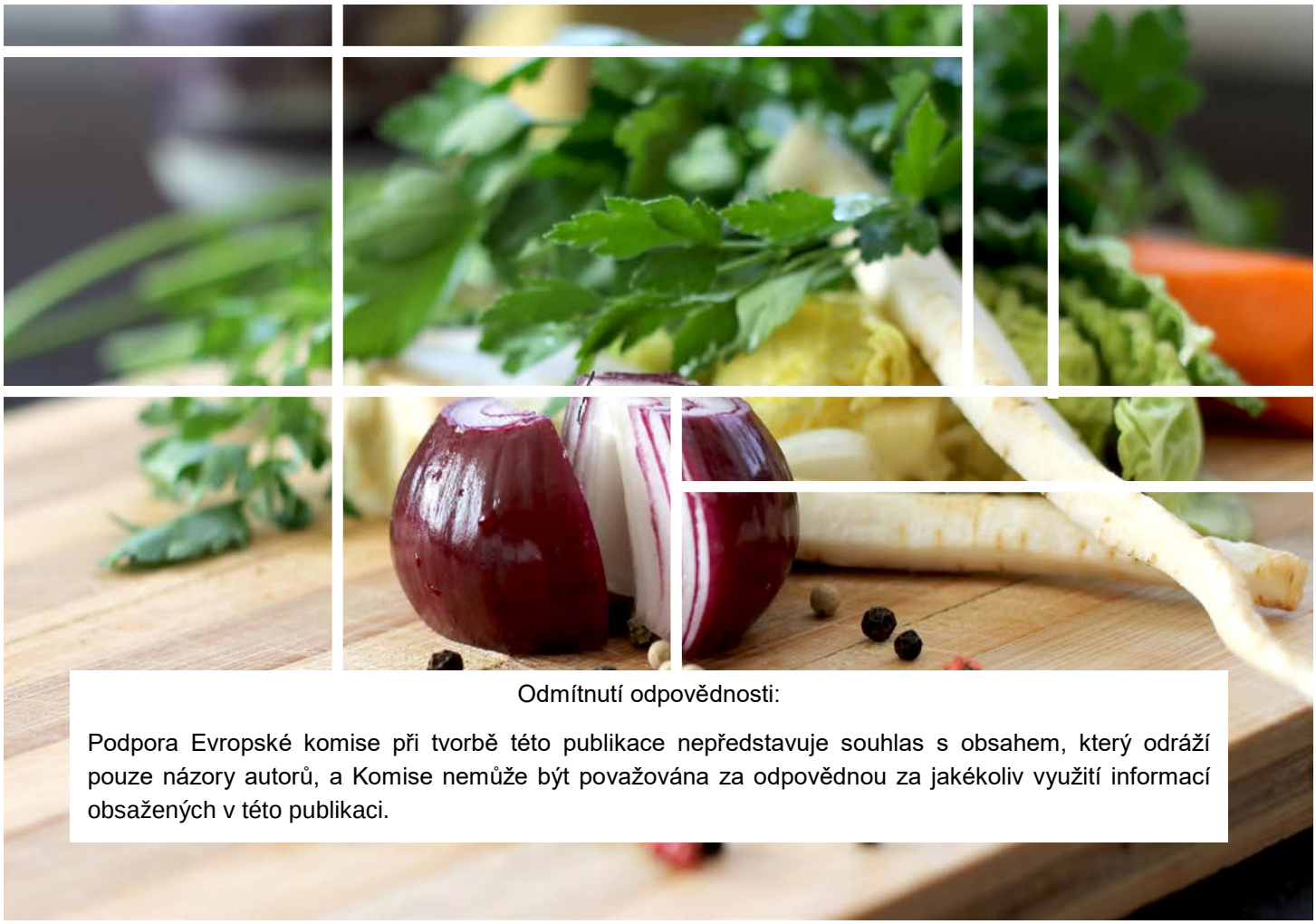
PROJEKT REKUK

Školení pro kuchaře a šéfkuchaře velkých kuchyní v oblasti udržitelného stravování a správy kuchyní

Modul Udržitelný jídelníček cvičení



Odmítnutí odpovědnosti:

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.

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

Autorská práva a vlastnictví:

Vedoucí projektu:

Ressourcen Management Agentur (RMA)

Argentinierstr. 48/2nd floor, 1040 Vienna, Austria, www.rma.at

Hans Daxbeck, Nathalia Kisliakova, Alexandra Weintraud, Irene Popp, Nadine Müller, Stefan Neumayer, Mara Gotschim

Projektoví partneři (v abecedním pořadí):

Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica (AIAB Liguria)

Via Caffaro1/16 - 16124 Genova, Italy, www.aiabliguria.it/

Alessandro Triantafyllidis, Giorgio Scavino, Francesca Coppola

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Branišovská 1645/31A, České Budějovice 2, 370 05 České Budějovice, Czech Republic, www.jcu.cz

Prof. Ing. Jan Moudrý CSc., Doc Ing. Jan Moudrý PhD.

Thüringer Ökoherz (TÖH)

Schlachthofstraße 8-10, 99423 Weimar, Germany, www.oekoherz.de

Sara Flügel, Franziska Galander

CVIČENÍ 1: Ze kterých produktových skupin již nakupujete potraviny,regionálně? Zhruba odhadněte, kolik procent.

Skupina	Druh potraviny	Poznámka (%)
Nápoje		
Zelenina, saláty		
Ovoce		
Chléb, pečivo		
Mléko a mléčné produkty		
Maso, uzeniny, ryby, vejce		
Tuky a oleje		
Ostatní (koláče, pečivo, zákusky)		

CVIČENÍ 2: Jaké potraviny nabízíte mimo sezónu? Nabízíte potraviny, které nepochází vašich zeměpisných šířek (exotické ovoce, mořské ryby atd.).

Potravina	Jídlo z ní vyrobené	Je dobře hodnoceno?

CVIČENÍ 3: Definujte následující pojmy:

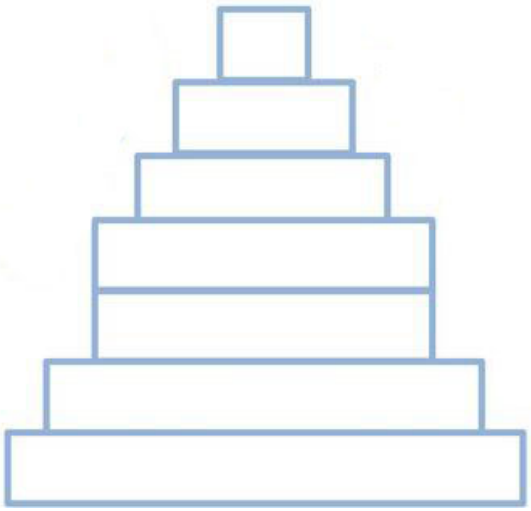
Co znamená regionalita ve vztahu k potravinám?

Co dělá potravinu sezónní?

CVIČENÍ 4: *Zvolte kritéria, která by měla splňovat udržitelná strava. (5 kritérií)*

- *Biopotraviny*
- *Polotovary a hotové pokrmy*
- *Potraviny z konvenčního zemědělství*
- *Sezónní potraviny*
- *Potraviny z rozvojových zemí*
- *Čerstvě připravené jídlo*
- *Snížený podíl masa*
- *Krajové speciality*
- *Každodenní nabídka masa*

CVIČENÍ 5: Připojte skupiny potravin k hladinám potravinové pyramidy.



Potraviny:
Obiloviny a brambory
Nealkoholické nápoje
Tuky a oleje
Mléko a mléčné výrobky
Zelenina, luštěniny a ovoce
Ryby, maso, uzeniny a vejce
Sladkosti, slané výrobky

CVIČENÍ 6: Jaké domácí plody jsou čerstvé nebo dostupné po celý rok? Uveďte příklad.

CVIČENÍ 7: Která domácí zelenina je čerstvá nebo je v ČR k dispozici po celý rok? Uveďte alespoň jeden příklad.

CVIČENÍ 8: Které domácí ovoce a zelenina jsou v určitém čase dostupné pouze v ČR? Uveďte příklady s sezónou a uveďte, zda tyto potraviny zpracovávají.

Potravina	Roční období	Zpracování

CVIČENÍ 9: Pro každou sezónu připravte vzorové menu: polévka, hlavní jídlo, salátová příloha a zákusek či dezert připravený ze sezónních a místních potravin:

jaro:
polévka:
salát:
hlavní jídlo:
dezert:
v létě:
polévka:
salát:
hlavní jídlo:
dezert:
podzim:
polévka:
salát:
hlavní jídlo:
dezert:
zima:
polévka:
salát:
hlavní jídlo:
dezert:

CVIČENÍ 10: Uveďte nejméně 3 přínosy udržitelného jídelníčku.

CVIČENÍ 11: Uveďte alespoň 3 principy ekologického zemědělství:

CVIČENÍ 12: Jsou regionální, sezónní nebo ekologické potraviny udržitelné pochází-li z dáleka? Odůvodněte odpověď.

CVIČENÍ 13: Jsou následující tvrzení správná nebo špatná?

- Emise CO2 z potraviny se zvyšují se stupněm zpracování.
• Pravda
• Chyba

Polotovary a hotové potraviny šetří peníze tím, že snižují náklady na personál, i když jsou dražší než čerstvé potraviny.
• Pravda
• Chyba

Ceny konvenčních potravin nezohledňují environmentální a sociální náklady na jejich výrobu a zpracování.
• Pravda
• Chyba

Teoreticky můžete denně užívat 5 porcí ovoce a zeleniny v jídle.
• Pravda
• Chyba

Často vysoký obsah soli v hotových jídlech může být škodlivý, zejména u lidí s vysokým krevním tlakem.
• Pravda
• Chyba

Ze srovnání zeleniny pěstované ve sklenících se zeleninou pěstovanou venku je spotřeba energie až 34krát vyšší a emise CO2 18krát vyšší.
• Pravda
• Chyba

CVIČENÍ 14: Přiřaďte popisy a příklady pro každou úroveň pohodlí.

Konvenience	Stupeň zpracování %	Popis	Příklady
Základní stupeň	0		
Předpřipravené	15		
Hotové k vaření	30		
Polotovary	50		
Hotová jídla neohřívaná	100		
Hotová jídla	100		

Po zahřátí je potravina prodejná	Hotová jídla (jednosložková neb hotová jídla)
Příprava ještě musí být provedena v kuchyni.	pečení chleba
Bez přípravy na vaření	filé, těstovin, zmrazené zeleniny
Mícháním různých potravin se připraví hotová jídla.	Salátový dresing, bramborová kaše
K okamžité spotřebě,	chleba, pečivo, těstoviny
Potraviny musí být připraveny před vařením.	Ryby, mleté maso, zelenina

CVIČENÍ 15: Uveďte příklady toho, jak mohou být ekologické potraviny používány v komerčních kuchyních bez zatížení rozpočtu (minimálně 3 příklady).

CVIČENÍ 16: Definujte:

Technologická kvalita

Senzorická kvalita

Hygienická kvalita

Nutriční kvalita

CVIČENÍ 17: Dejte alespoň 2 klady a zápory pro různé výstupní systémy výdeje jídel.

Dovezená jídla

výhody:	nevýhody:

Pultový výdej

výhody:	nevýhody:

CVIČENÍ 18: Zjistěte alespoň tři možnosti, jak vytvořit stávající plán stravování efektivnější z hlediska zdrojů:

CVIČENÍ 19: Jsou pokrmy nabízené v kuchyni šité na míru výživovým potřebám účastníků? Pokud ano, jak?

CVIČENÍ 20: Jaké znáte známky označení původu?
"Chráněné označení původu" (například olomoucké tvarůžky)

"chráněné zeměpisné označení" (například České pivo)

CVIČENÍ 21: Jaké jsou možné problémy při změně jídelníčku se kterými se můžete osobně setkat. Uveďte alespoň 3 příklady a pokud je to možné, vhodné řešení pro vaši situaci.

CVIČENÍ 22: Která skupina potravin má nejvyšší emise CO2?
Označte příslušnou skupinu a odůvodněte svou odpověď.

- nápoje
- zelenina a salát
- ovoce
- obilné pokrmy
- mléko a mléčné výrobky
- Maso, uzeniny, ryby a vejce
- tuky a oleje
- Ostatní (koláče, pečivo, občerstvení)