PROJEKT REKUK

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

Modul Využití potravin -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 POTRAVINY

Metody pro splnění úkolu mohou být individuální či skupinová, diskuze či brainstorming, domácí práce, na pracovišti či v učebně, test, dialog, diskuse na zvolené téma, vypracování plánu udržitelného rozvoje…

Pracovní úkol 1: Formulujte definici „Trvale udržitelného rozvoje „ a odvozte z něho pojem „ Udržitelné stravování“

„Trvale udržitelný rozvoj společnosti je takový rozvoj, který současným i budoucím generacím zachovává možnost uspokojovat jejich základní potřeby a přitom nesnižuje rozmanitost přírody a zachovává přirozené funkce ekosystémů“.

individuální

Pracovní úkol 2: Vyjmenujte alespoň 5 případů jak poškozuje intenzivní konvenční zemědělství přírodu.

individuální

Např: Kontaminace vody hnojivy a pesticidy, zatížení půdy rezidui pesticidů, ničení půdních mikroorganismů, nedostatečné zadržení vody v půdě, eroze, utužení půdy, likvidace krajinných prvků (meze, stromy, remízky),znečištění vzduchu, ztráta biodiverzity (hmyz, zvěř, rostliny…)

Pracovní úkol 3: Popište jak působí pozitivně či negativně na kvalitu potravin výrobní technologie při intenzivním konvenčním pěstování rostlin a chovu zvířat.

Pozitivní vliv na kvalitu	***Negativní vliv na kvalitu***
individuální	

Pozitivní vlivy: lepší barva, vzhled, jemnost, křehkost, vyšší obsah bílkovin

Negativní vlivy: (obvykle, ne však vždy) kontaminace rezidui pesticidů, vyšší obsah dusičnanů, horší skladovatelnost, větší obsah vody, zbytky růstových stimulátorů, hormonálních látek, léčiv, horší nutriční kvalita, méně vitaminů, minerálních látek

Pracovní úkol 4: Vyjmenujte možnosti jak lze ve stravovacím zařízení přispět k udržitelnému hospodaření. Zvláště označte ty, které lze použít ve vaší kuchyni.

Možnosti udržitelného hospodaření ve stravovacím zařízení
individuální

Např: šetřit energii, vodu, potraviny vhodně skladovat, plánovat nákup surovin, nakupovat sezónní potraviny, omezit polotovary a mražené pokrmy, dát přednost domácím potravinám, omezit vhodným způsobem obaly, snížit množství odpadů

Pracovní úkol 5: SWOT analýza zavedení udržitelného stravování (použití ekologických, čerstvých, regionálních a sezonních potravin a snížení porcí masa)

Studenti mohou vypracovat jednu souhrnnou analýzu, či dílčí analýzy, např. pouze pro kritérium používání biopotravin, či snižování podílu masa.

SWOT analýza při zavedení kritérií udržitelnosti	
Silné stránky	*Slabé stránky*
• • •	• • •

Příležitosti	*Hrozby*
• • •	• • •

Pracovní úkol 6: Které postupy a opatření mohou přinést úspory emisí CO_2 při produkci, zpracování a distribuci potravin a při přípravě jídel ve stravovacích zařízeních?

individuální

Např.: omezení syntetických dusíkatých hnojiv a jejich náhrada zařazením leguminóz výrazně snižuje emisní zátěž CO_2. Hlavním znečišťovatelem ovzduší je transport, zpracování primární produkce na hotové výrobky, jejich dlouhodobé skladování a příprava jídel. Udržitelný hospodářský systém proto musí podporovat především ekologicky šetrnou regionální produkci a konzumaci čerstvých přirozených potravin.

Pracovní úkol 7 : Vyjmenujte sociální a environmentální přínos vznikající při zavedení udržitelného stravování (použití ekologických, čerstvých, regionálních a sezonních potravin a snížení porcí masa

individuální

Pracovní úkol 8: Jaké problémy a výzvy můžeme očekávat při zavádění udržitelného jídelníčku?

individuální

Vyšší investice do zboží /nová kalkulace , nutná vyšší odborná kvalifikace zaměstnanců při realizaci, větší časová náročnost / vyšší personální náklady, možné problémy při dodávkách od regionálních producentů (dostupnost v požadovaném množství, použitelnost pro stravovací zařízení, stupeň zpracování),nové technologické vybavení

Pracovní úkol 9 : Regionální potraviny. Vypracujte seznam 20 regionálních výrobců (region= kraj) nejdůležitějších potravin, které se využívají při přípravě jídel ve veřejném stravování. Označte ty, kteří jsou dodavateli Vaší kuchyně.

individuální

Seznam regionálních dodavatelů	
Dodávaná surovina	***Dodavatel***

Pracovní úkol 10: Popište výhody a nevýhody nákupu potravin od regionálních výrobců, supermarketů či jiných forem distribuce. Promyslete jak byste zvýšili odběr potravin od regionálních výrobců a dodavatelů regionálních potravin.

individuální

Pracovní úkol 11: Proč kupovat sezonní potraviny?

individuální

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Re kuk
RMMM

Pracovní úkol 14 : Alternativní plodiny

Vyjmenujte nejméně 5 alternativních, méně používaných plodin kterými lze doplnit nebo nahradit klasické plodiny. Uveďte jejich případné výhody (např. vhodné pro bezlepkovou dietu). K splnění tohoto úkolu využijeme literaturu, internet.

individuální

Alternativní druhy plodin			
Název	*Použití*	*Výhody*	***Cena výrobku***

Pracovní úkol 15: Vyjmenujte nejméně 3 výhody a 3 nevýhody které mají polotovary ve srovnání s čerstvě připravenými jídly:

Využití polotovarů a hotových jídel ve veřejném stravování	
Výhody	***Nevýhody***

Výhody polotovarů: úspora času na přípravu, pracovních sil, nákladů, rozšiřuje nabídku pokrmů obtížně v běžných kuchyních realizovatelných

Nevýhody: vyšší cena polotovaru,. Vysoce zpracované produkty obsahují zpravidla další aditiva, kupř. barviva, konzervační látky, zahušťovadla nebo látky zvýrazňující chuť a často příliš velké množství soli a cukru

Pracovní úkol 16: Vyjmenujte zásady environmentálně šetrného zpracování produktů

Zásady: ohleduplné zacházení s přírodními zdroji - voda, vzduch, energetická úspornost, nesmí znečišťovat životní prostředí, minimalizace odpadů – recyklace, maximalizace

zapojení do cyklů, eliminace reziduí v potravinách, využívání prověřené techniky, sociální přiměřenost

Pracovní úkol 17: Které zpracovatelské postupy jsou poměrně šetrné k surovině a proto i Zákonem povolené pro zpracování bioproduktů?

individuální

Povolené zpracovatelské postupy : Mechanické zpracování, tepelné zpracování, uzení bez použití chemikálií, lisování, filtrace či čiření, chlazení a mrazení, homogenizace, extruze, fermentace, šíření, emulgace, extrakce parou a alkoholem, destilace.

Pracovní úkol 18: Které zpracovatelské postupy jsou málo šetrné k surovině a proto i Zákonem pro zpracování bioproduktů zakázané?

individuální

Zakázané operace, které nepatří k přirozeným postupům: Výměna kationtů a aniontů, bělení, nakládání s použitím chemikálií, působení hormonů, hydrogenace, uzení a použití chemikálií, ozařování, mikrovlnný ohřev.

Pracovní úkol 19:Biopotraviny. Zjistěte na internetu v obchodech či jiným způsobem 5-10 biopotravin cenově srovnatelných s konvenčními a obráceně 5 biopotravin s extrémně vyšší nákupní cenou oproti konvenčním potravinám.

individuální

Pracovní úkol 20: Biopotraviny. Zdůvodněte proč jsou produkty ekologického zemědělství obvykle dražší.

individuální

Důvodem vyšší ceny je náročnější způsob produkce a zpracování s velkým podílem ruční práce a náklady na balení a distribuci malých šarží. Větší pracnost na poli, ekologická ochrana proti škůdcům stojí více než v konvenčním zemědělství běžně používané chemikálie.

Pracovní úkol 21: Ekonomická kalkulace. Porovnejte náklady na přípravu pizzy z polotovarů a při vlastní výrobě (včetně korpusů).

individuální

	pizza z polotovarů	***pizza vlastní výroba***	
mzdové náklady			
provozní náklady			
Pořizovací náklady			
CELKEM			

Pracovní úkol 22: Ekonomická kalkulace. Porovnejte náklady na přípravu přílohy (mražené hranolky, hranolky z čerstvých brambor), uveďte jak přílohy splňují kritéria udržitelnosti.

individuální

	mražené hranolky	*hranolky z čerstvých brambor*	
mzdové náklady			
provozní náklady			
Pořizovací náklady			
CELKEM			