Modul udržitelný jídelníček

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.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Celkové cíle

Vědět jak uvést skladbu jídelníčku do souladu s kritérii udržitelnosti a efektivnosti využívání zdrojů

Dílčí cíle

- Skladba jídelníčku ve vztahu k environmentální udržitelnosti :
  sestavení menu dle regionality a sezónnosti potravin
- Znalost skladby jídelníčku, pokud jde o udržitelnost a náklady:
  čerstvá jídla vs. polotovary a hotová jídla
- Sestavení menu ve vztahu k efektivnímu využívání zdrojů:
  velikost porcí a redukce spotřeby masa ve prospěch zeleniny

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Modul Udržitelný jídelníček -Obsah

Udržitelnost a Menu:

Zvážení regionality a sezónnosti

Nabídka sezónní a regionální produkce

Udržitelnost a náklady:

Čerstvá jídla vs. konvenient produkty

Menu design a účinné využívání zdrojů:

Denní spotřeba jídla

Menší velikosti porcí

Snižování masa ve prospěch zeleniny:

Nutriční, zdravotní, senzorická kvalita

Alternativní plodiny

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1) **Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti**

- Definice regionality a sezónnosti
- Čerstvé potraviny vs. hotová jídla
- Ekonomické faktory a regionalita (globálně i lokálně)
- Regionální a tradiční nabídky
- Sezónní menu
- Speciality z alternativních plodin
- Environmentální aspekty regionální produkce

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Definice regionality a sezónnosti:

Regionální potraviny: Potraviny, které jsou vyprodukovány v blízkosti místa konzumace (v okruhu do 100-150 km od komerčních kuchyní).

Sezónní potraviny: Potraviny, které jsou regionálně dostupné v určitém období roku přímo z primární produkce a zpracování nebo krátkodobého uskladnění.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Regionalita – Pestrá nabídka

Na počátku století se pěstovalo ještě asi 2000 odrůd jablek, zatímco dnes se nachází v nabídce supermarketů nejvýše 20 odrůd. Rozmanitost odrůd v sadech může zvýšit pestrost nabídky nejen rozdílné chuti, ale i barvy, tvaru, velikosti a vůně.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Kritéria pro udržitelnou nabídku:

- **Regionální výrobky**
- **Sezónní produkty**
- **Bioprodukty**
- **Čerstvě vařená jídla**
- **Snížené porce masa**

Jak se to dělá?

Aktivní sledování nabídky uvedených potravin a jejich nákup.

Výběr receptů a optimalizace skladby jídelníčku podle konkrétních momentálně dostupných „udržitelných“ potravin

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Výhody udržitelné nabídky:

Ekonomické faktory a regionalita: (globální, lokální)

Ekologické faktory: emise CO2: (udržitelná nabídka vs. pohodlí)

Sociální faktory (zdraví a společnost)

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

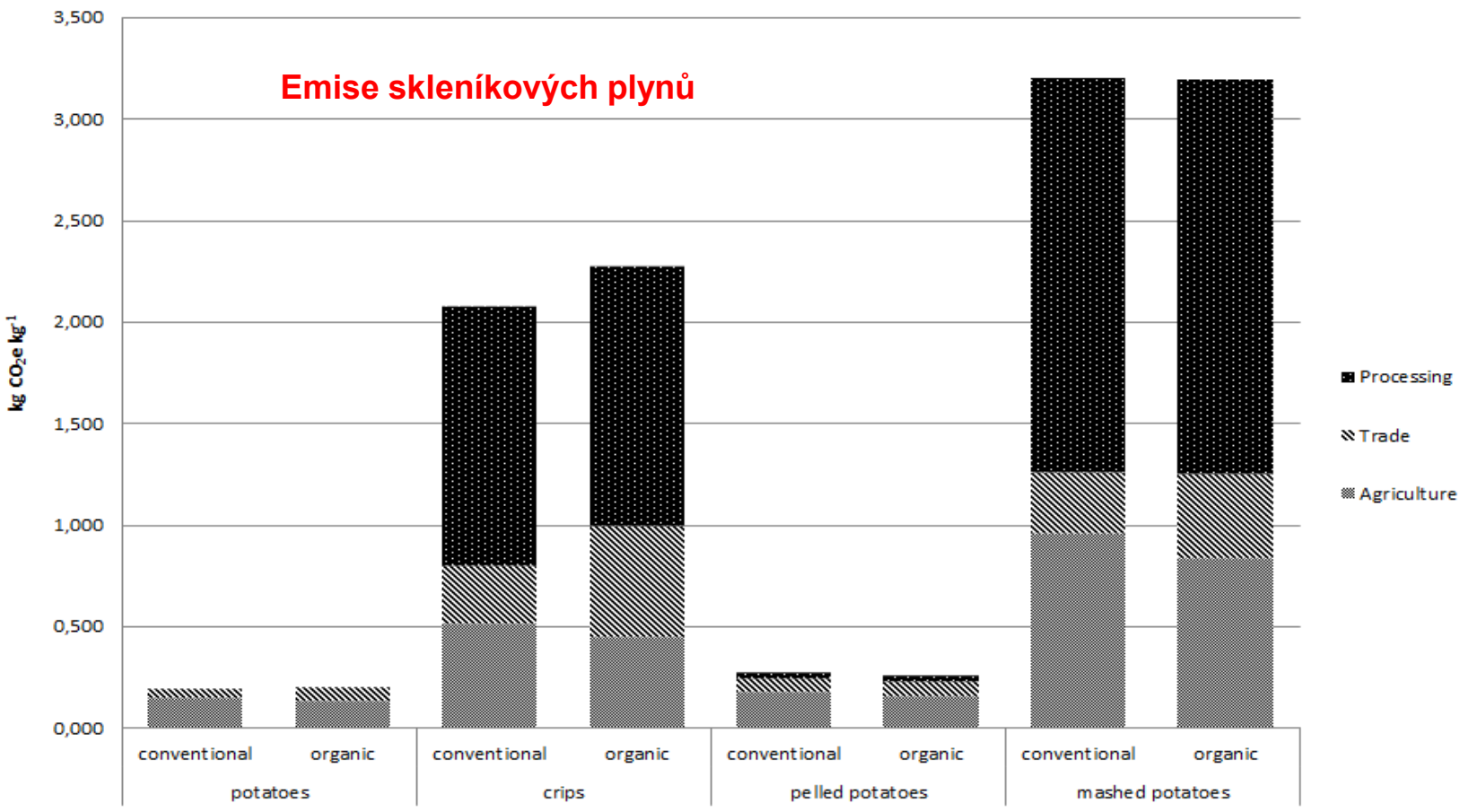
1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Environmentální aspekty (emise CO_2/kg potraviny)

Potravinal	Bio		Konvenční	
	domácí	dovoz	domácí	dovoz
Okurky	0,08	0,11	0,11	0,14
Švestky	0,08	0,15	0,22	0,15
Rajčata	0,09	0,25	0,09	0,26
Oloupaná rajčata	0,25	0,45	0,26	0,47
Rajčatový protlak	0,54	0,73	0,57	0,86
Mrkev	0,09	0,22	0,11	0,20
Broskve	0,10	0,24	0,19	0,25
Zelí	0,11	0,23	0,11	0,26
Květák	0,12	0,14	0,13	0,17
Brambory	0,12	0,30	0,16	0,31
Bramborová kaše	2,71	3,03	2,93	3,09
Bramborové hranolky	3,80	4,34	3,89	4,36
Cibule	0,14	0,16	0,15	0,16
Salát	0,18	0,25	0,14	0,25
Bílé pečivo	0,85	1,26	1,10	1,39
Těstoviny	0,39	1,24	0,69	1,24
Drůbeží maso	3,01	3,45	3,79	3,58
Vepřové maso	4,31	4,89	4,72	6,10
Hovězí maso	13,50	13,34	12,50	12,44

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti



2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Sociální a environmentální aspekty produkce potravin

Vliv globalizace na zajišťování potravin:

V současné době je přeprava na dálku mnohem jednodušší než dříve. Státy nekladou do popředí svých zájmů (jistot) potravinovou soběstačnost.

Globální dělba práce je zaměřena tak, že se jednotlivé země specializují na určité produkty a ostatní produkty nakupují odjinud

Obrovské plochy monokultur, pícnin, ztráty přirozeného prostředí, zvýšení emisí CO 2 v důsledku delších dopravních cest.

V Rakousku polovina krmiva pro zvířata při produkci masa pochází z rozvojových zemí.

Produkce krmiv a energetické fytomasy vytlačuje produkci potravin pro místní obyvatele.

Mnoho výrobců potravin je nedostatečně odměňovaných, takže výrobky mohou být nabízeny levněji v supermarketech.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

KALENDÁŘ ČESKÉHO OVOCE A ZELENINY

Nejste si jisti, kdy se jednotlivé druhy ovoce a zeleniny v tuzemsku sklízejí?
Poradí vám náš kalendář.

MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
OVOCE												
Angrešt												
Broskve												
Hrušky letní												
Hrušky zimní												
Jablka letní												
Jablka zimní												
Jahody												
Melouny												
Meruňky												
Ostružiny												
Rybíz												
Švestky												
Třešně												
Víno hroznové												
Višně												

	Čerstvé
	Skladované

	Čerstvé
	Skladované

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

KALENDÁŘ ČESKÉHO OVOCE A ZELENINY

Nejste si jisti, kdy se jednotlivé druhy ovoce a zeleniny v tuzemsku sklízejí?
Poradí vám náš kalendář.

MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ZELENINA												
Brokolice												
Celer												
Cibule												
Cukiny												
Čekanka hlávková												
Česnek												
Dýně Hokkaido												
Dýně špagetová												
Fazole lusky												
Hrách												
Chřest												
Kapusta												
Kapusta růžičková												
Kedlubny												
Květák												
Mrkev												
Okurky												
Paprika												
Pastiňák												
Patizón												
Petržel kořenová												
Pórek												
Rajčata												
Ředkev												
Ředkvičky												
Řepa červená												
Salát												
Zelí bílé a červené												
Zelí čínské												

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Sezonalita - "Zelenina měsíce"

"Zelenina měsíce" je vhodná marketingová iniciativa na podporu sezónního stravovacího plánu.

V mateřských školách a na prvním stupni základních škol může být využito i pro výuku.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

1) Udržitelnost a jídlo: vztah k regionalitě a sezónnosti

Další opatření

- Zelenina měsíce

- Pestrý salátový bufet

❖ Bezmasé dny nebo nabídka vegetariánských jídel

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European
This website reflects the views only of the author, and the Commission can
responsible for any use which may be made of the information contained th

Závěry

Udržitelné přizpůsobení stravy podle daných kritérií vyžaduje:

Přizpůsobit výběr potravin sezónní dostupnosti potravin
Zvýšit nabídku regionálních a sezónních jídel
Rozšířit používání biopotravin
Upravit velikosti porcí
Snížit spotřebu masa na úkor rostlinných bílkovin
Vařit z čerstvých surovin

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2) Udržitelnost a náklady

- **Vaření z čerstvých jídel vs. polotovarů**
- Definice čerstvě připravených pokrmů (podíl složek podle původu)
- Jak na podporu spotřeby biopotravin a čerstvých potravin
- Polotovary a hotová jídla-výhody a nevýhody
- Příklady dobré praxe
- Možnosti přizpůsobit nabídku dle regionality a sezonality

- *Relevance:*
- *Snížení nákladů vlivem nižších nákupních cen*
- *Přínosy pro životní prostředí*

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Konvenient produkty dle stupně zpracování a úpravy

Stupeň zpracování	%	Definice	Příklad
Základní stupeň	0 %	Veškerá úprava prováděna v kuchyni	Porcování půlek masa, pečení chleba
Předpřipravené	15 %	Potraviny musí být před vařením upraveny	Ryby, porcované maso, zelenina neupravená
Hotové k vaření	30 %	Vařit bez předchozí úpravy	Filé, těstoviny, mražená zelenina
Polotovary	50 %	Polotovary, směsi potravin, předvařená jídla	Salátový dressing, bramborová kaše v prášku
Hotová jídla neohřívaná	100 %	Po ohřátí ke konzumaci	Hotová jídla, kompletně nebo komponenety
Hotová jídla	100 %	vhodné k okamžité spotřebě	Chleba, pečivo, kečup

Quelle: Blömker, Perschke, Voigt & Zacharias, 1999

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Stupně zpracování potravin

Čerstvé
Základní stupeň
Předpřipravené
Hotové k vaření

- **Mražené**
- **Konvenient**

Potraviny které vykazují podíl zpracování nad 50 %.

Quelle: Ehlinger, Perschke, Voigt & Zacharias, 1999

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Výhody zpracovaných produktů

1. Šetří čas, k vaření jsou potřebné minimální dovednosti (například zelenina je vyčištěna, omyta, oloupána, částečně či zcela nakrájena).
2. Polotovary někdy obsahují přísady jejichž získávání a zpracování obvykle vyžaduje čas a kuchařské dovednosti.
3. Připravené potraviny jsou často již porcované nebo lze konzumovat po částech beze ztrát.
4. Skladované a konzervované výrobky jsou vždy k dispozici bez ohledu na roční období.
5. Výroba, skladování a distribuce průmyslově zpracovaných výrobků podléhá přísným pravidlům a kontrolám. Správně zabalené a skladované hotové výrobky jsou z bakteriologického a hygienického hlediska obecně bezpečnější než čerstvé produkty.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Výhody zpracovaných produktů

6. hluboce chlazené, sušené nebo konzervované potraviny mají obvykle delší trvanlivost.

7. mražené ovoce a zelenina mají obdobnou nutriční hodnotu jako čerstvé sezónní suroviny, jsou-li zmrazeny ihned po sklizni. Živiny, vitaminy, minerály a stopové prvky jsou do značné míry zachovány.

8. Hotové produkty lze připravit s malým úsilím, a tudíž jsou vhodné pro staré, nemocné nebo zdravotně postižené osoby a pro lidi, kteří mají málo času na vaření.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2. Udržitelnost a náklady

Nevýhody zpracovaných produktů

1. Polotovary často obsahují hodně cukru nebo tuku, a tím relativně vysoký obsah energie .
2. Kvalita tuku hotových výrobků někdy není optimální. Přednostně by měly být voleny vysoce kvalitní rostlinné oleje (např řepkový nebo olivový olej)
3. Vysoký obsah soli v hotových jídlech může být škodlivý zejména pro osoby s vysokým krevním tlakem.
4. Mnohé dovážené výrobky nejsou obecně připraveny s jodizovanou a fluoridovanou solí. Proto je důležité kompenzovat obsah jodu v domácích jídlech a používat soli obsahující fluor.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Nevýhody zpracovaných produktů

5. Většina hotových jídel neposkytuje vyváženou stravu. Často vykazují nízký obsah vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Taková hotová jídla by proto měla být vždy doplněna o porce zeleniny či ovoce. („Pět porcí ovoce a zeleniny denně“).

6. Pro osoby, které jsou citlivé na určité látky (lepek, laktóza, mléčné bílkoviny, sóju nebo aditiva), je nutné připravovat specifické diety.

7. V závislosti na typu zpracování a konzervace (například sušení, ohřev), může být obsah vitamínů a minerálních látek výrazně snížen.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Nevýhody zpracovaných produktů

8. Většina postupů zpracování, konzervace je energeticky náročná a nejsou nezbytné (například hluboké zmrazení, balení, zpracování, atd.). Proto by polotovary neměly být konzumovány denně a to nejen z nutričního, ale i environmentálního hlediska.

9. Hotové produkty jsou téměř vždy dražší než jídla z čerstvých a sezónních surovin.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekologické aspekty vaření čerstvé produkce zpracováním a přepravou (kg CO2 ekv.)

Potravina	BIO		Konvenční	
	Domácí	Dovoz	Domácí	Dovoz
Brambory	0,12	0,30	0,16	0,31
Bramborová kaše	2,71	3,03	2,93	3,09
Hranolky	3,80	4,34	3,89	4,36

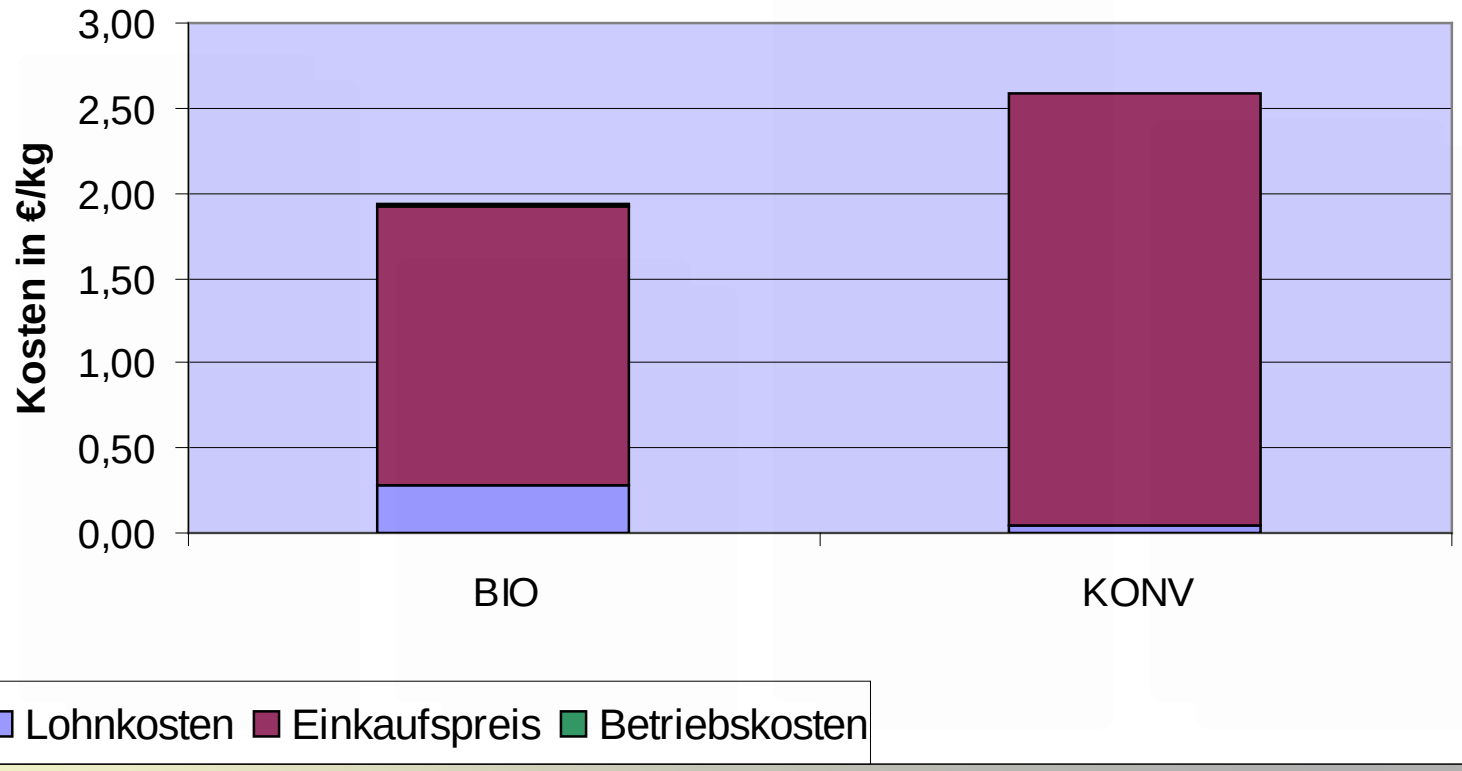
Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Nákladová anlýza - Ledový salát

Náklady na potraviny převyšují mzdové náklady



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Nákladová anlýza (EUR/kg)

Nákladová položka	jednotky	BIO	KONV.	přepočítávací faktor	Náklady BIO	Náklady KONV.
Pracovní doba	Min./kg	1,50	0,27	11,35 €/h	0,28	0,05
Voda	l/kg	9,88	0,67	1,3 €/m³	0,01	0,00
Energie	kWh/kg	0,00	0,00	3,23 Cent/kWh	0,00	0,00
Nákupní cena	€/kg	1,64	2,54	€/kg	1,64	2,54
Celkové náklady	EUR/kg				1,94	2,59

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Maximální nárůst BIO-podílu

Kuchyně	Výsledek zkušebního vaření	optimalizace	celkem	Podíl bio v roce 2004	Změna podílu bio
KFJ	4,7 %	1,6 %	6,3 %	29,7 %	36,0 %
KHL	4,8 %	2,9 %	7,7 %	29,3 %	37,0 %
SZF	8,0 %	3,1 %	11,1 %	22,3 %	33,4 %

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Ekonomické hodnocení

Při nahrazování hotových jídel a polotovarů čerstvými biopotravinami se ve zkoumaných kuchyních zvýšil jejich podíl až do výše 37%, aniž by zatěžoval celkový rozpočet kuchně.

Porovnáme-li podíl provozních a personálních nákladů a náklady na potraviny, ukazuje se, že náklady na nákup potravin mají největší dopad na celkové náklady.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekonomické hodnocení

✓**Úspěšné, nákladově neutrální zvýšení podílu čerstvých, regionálních, sezónních a bio potravin vyžaduje celou řadu opatření a přístupů.**

Práce=peníze

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

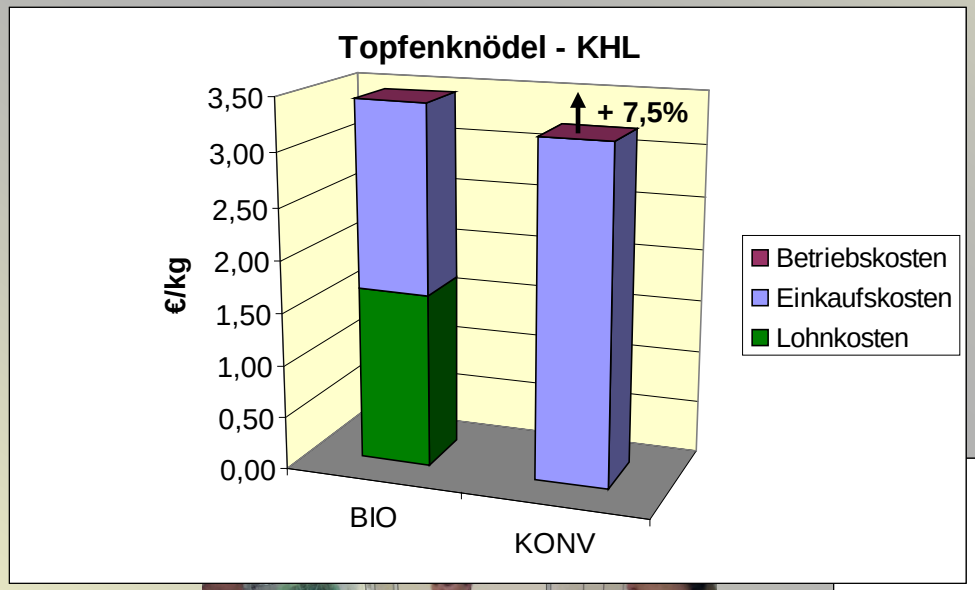
Thüringer ökoherz

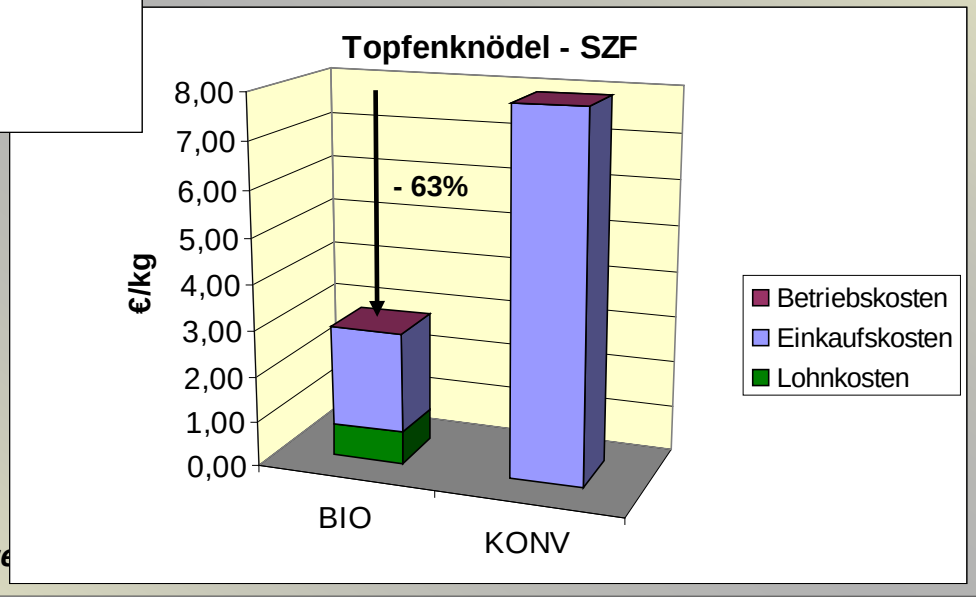
AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekonomické hodnocení

Tvarohové knedlíky





Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

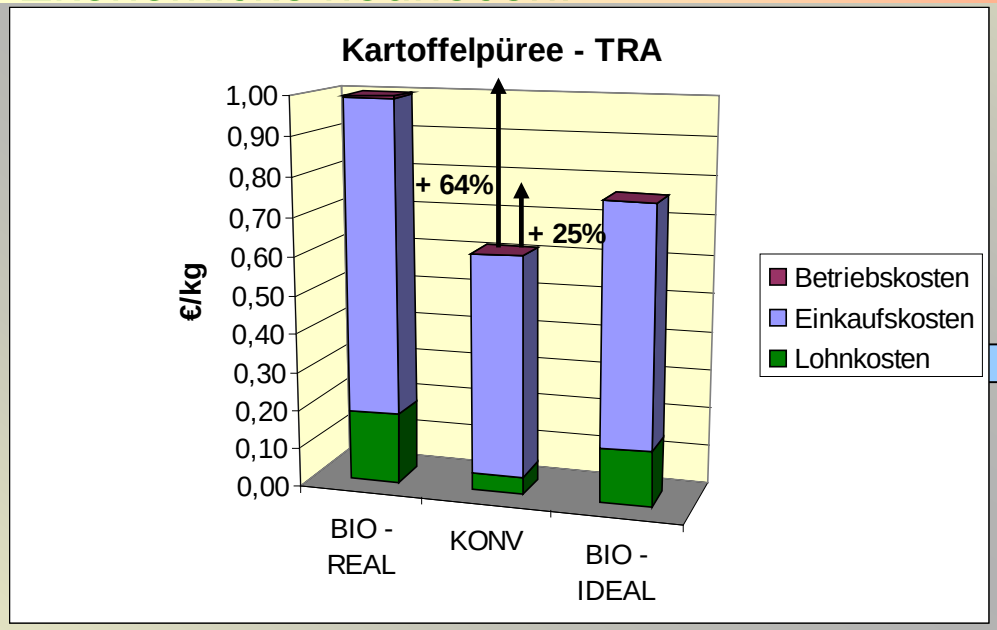
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

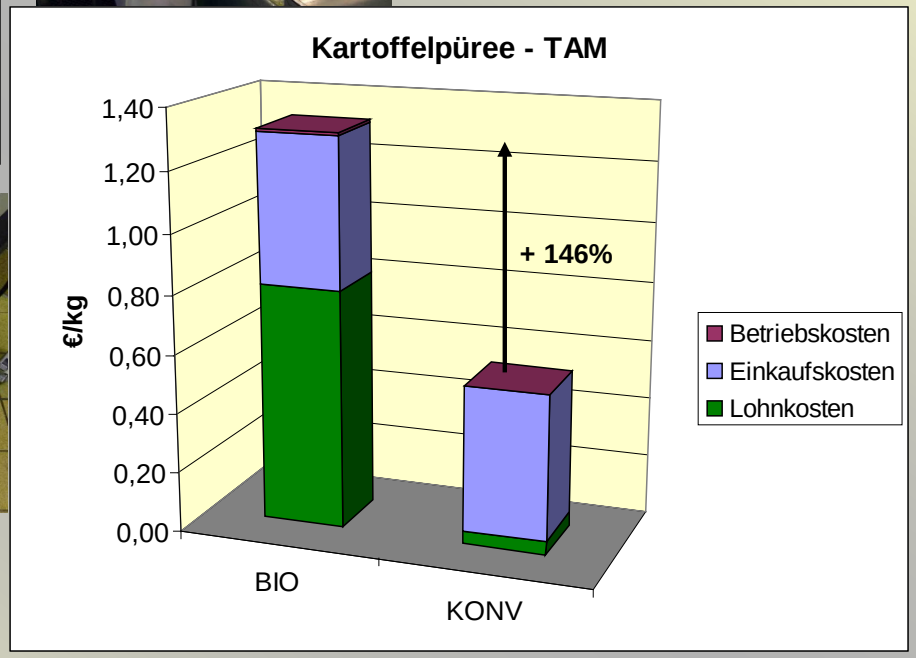
Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekonomické hodnocení





Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekonomické hodnocení

Roční úspory v nemocnici Hietzing při vlastní přípravě bramborové kaše použití hotových výrobků :

Roční spotřeba brambor (2004): 21.200 kg

Náklady na BIO-brambory neloupané: € 13,700

Náklady na oškrábané brambory: € 25.400

Roční úspora při vlastní přípravě:

€ 11,700

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Ekonomické hodnocení

Roční úspora Kaiser Franz Josef Hospital při domácí přípravě BIO-knedlíků místo použití hotového výrobku:

Roční použití knedlíků (2004): 1.570 kg

Náklady na hotové knedlíky : € 9700

Náklady na domácí BIO knedlíky : € 3,600

Roční úspora samovýroba:

€ 6,100

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

2. Udržitelnost a náklady

Závěry

Čerstvé vaření namísto použití polotovarů a hotových výrobků

Méně masa a více zeleniny v menu (vegetariánská / veganská nabídka, salátový bufet)

Zvýšení konzumace biopotravin

Nabídka sezónních jídel (speciality týdnů)

Přímé propojení mezi zemědělskými výrobci a velkými kuchyní

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with su
This website reflects the views only of the aut
responsible for any use which may be made o
Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů:

Environmentální hodnocení: EKOBILANCE

Ekonomické hodnocení :
NÁKLADOVÁ ANALÝZA

Kvalitativní hodnocení:
ANALÝZA KVALITY

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů:

kategorie dopadu	charakteristika
Globální oteplování (GWP)	Ohřívání povrchu země, troposféry, skleníkové plyny CO2, CH4, NO2, H2O
Humánní ekotoxicita (HTP)	Rizika pro člověka vyplývající z emisí
Vodní ekotoxicita (AEP)	Poškození vody emisemi
Terestrická ekotoxicita (TEP)	Poškození půdy emisemi
Okyselení (AP)	Pokles hodnoty pH, nízká sorpční kapacita, vyplavování živin
Kumulovaná spotřeba energie (KEV)	Součet všech primárních energetických vstupů z fosilních a obnovitelných zdrojů energie
Vodní eutrofizace (NPA)	Nadměrný obsah živin ve vodě - eutrofizace
Terestrická eutrofizace (NPT)	Nadměrné koncentrace živin v půdě, eutrofizace

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Sezonalita a životní prostředí

Příklad rajčata

CO_2- ekvivalent spotřeby energie potřebné pro vypěstování a přípravu 1 kg rajčat:

- Polní produkce, konvenční: 0,086 kg CO_2-ekv.
- Vyhřívaný skleník, konvenční: 9,3 kg CO_2-ekv.
- Polní produkce ekologická: 0,034 kg CO_2-ekv.
- Vyhřívaný skleník ekologický : 9,2 kg CO_2-ekv.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

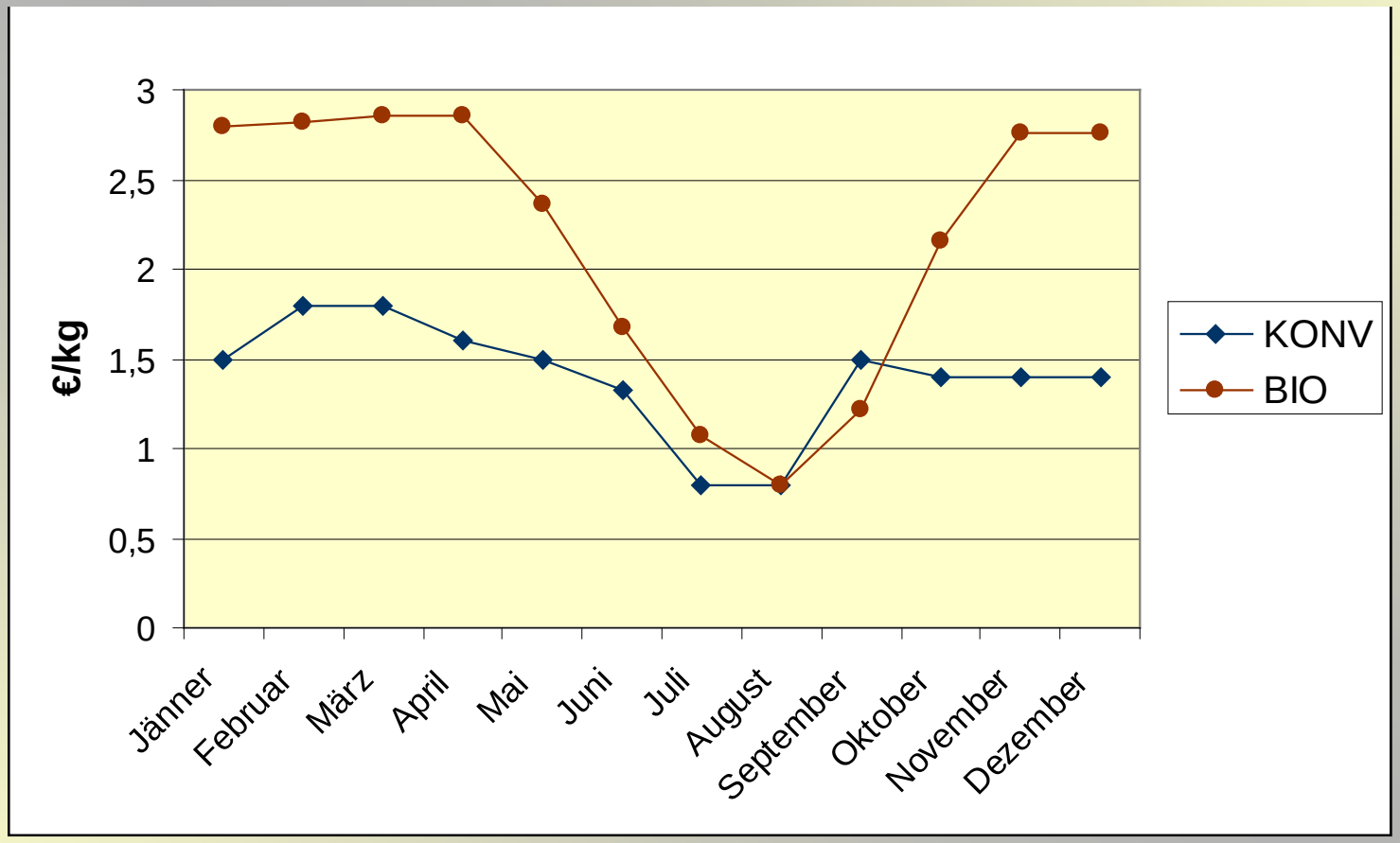
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3. Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Sezonalita a životní prostředí- kolísání cen rajčat na trhu (Rakousko)



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Možnosti úprav stravy z pohledu regionality a sezónnosti

Přímá propojení mezi zemědělskými producenty a stravovacími zařízeními

výhody:

Zvýšená místní dodávka ovoce a zeleniny, a tím i nižší emise CO2 omezením transportu

Náhrada dovážených potravin domácími (regionálními) potravinami

Zvýšení hodnoty regionální produkce i image regionu

Zamezení úbytku kvalitních domácích potravin na trhu

Zvýšení bezpečnosti dodávek prostřednictvím větší nezávislosti na zahraničí

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Chceme-li zavést nový udržitelný jídelníček lze očekávat:

- **nezbytnost nové kalkulace**
- **nutnost vyšší odborné kvalifikace zaměstnanců při realizaci**
- **větší časovou náročnost / vyšší personální náklady**
- **možné problémy při dodávkách od regionálních producentů (dostupnost v požadovaném množství, použitelnost pro stravovací zařízení, stupeň zpracování)**
- **případný nákup nové techniky a vybavení kuchyně**

- **spolupráci na vytvoření otevřené databáze udržitelné produkce**
- **kontakty s místními zemědělci a zpracovateli i obchodníky**

- **Podělte se o "udržitelné recepty" mezi kuchyněmi**
- **Podělte se o "motivační metodiky"**

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Možnosti úprav stravy z pohledu regionality a sezónnosti

Týdny specialit:

Souvislosti: Catering rozvíjet své nabídky po dobu 6 - 8 týdnů.

výhody:

Týdny specialit jsou příležitostí k diverzifikaci jídelníčků.

Během nich je možné vyšší využití sezónních, regionálních potravin a bioproduktů.

Regionální hodnota se zvyšuje, klesají emise CO2, dovoz

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Možnosti úprav stravy z pohledu regionality a sezónnosti

Letní a zimní menu:

výhody:

Snížení emisí CO2 (z dovozu a skladování nesezónních potravin).

Vyvážená strava vlivem větší rozmanitosti výrobků.

Zimní zelenina

Saláty ze zelenin které lze pěstovat (udržet) až do -10 ° C - 15 ° C v nevyhřívaném skleníku

„Rozšířit“ sezónu regionálními druhy zeleniny.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

- Význam množství jídla - Stanovení optimální velikosti jídla
- Výhody čerstvých potravin
- Rostlinné bílkoviny
- Druhy potravin, nutriční hodnota
- Nutriční kvalita, senzorická, hygienická a technologická kvalita potravin
- Podíl masa / masných výrobků v nabídce
- Vegetariánská jídla a dopad na životní prostředí

- *Relevance:*
- *Méně emisí CO2 díky snížení podílu masa*
- *Zdravotní kritéria*

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Zdravotní aspekty: výživa a nutriční fyziologie

Výživová pyramida

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Zdravotní aspekty:doporučení

- min. 1,5 litru tekutin denně. Většina z nich jsou bez alkoholu, s nízkou spotřebou energie nápoje ve formě vody, neslazených bylinných a ovocných čajů nebo zředěné ovocné a zeleninové šťávy
- 5 porcí zeleniny, luštěnin a ovoce denně. Ideální 3 porce zeleniny/ luštěnin a dvě porce ovoce
- 4 porce obilných výrobků a brambory denně, nejlépe celozrnné pečivo
- 3 porce mléka a mléčných výrobků denně
- 1 až 2 porce ryb týdně
- 2 až 3 porce masa a uzenin týdně
- max. 3 vejce týdně
- Omezit příjem cukru a soli

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

• 3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Kvalita produktů z ekologického zemědělství

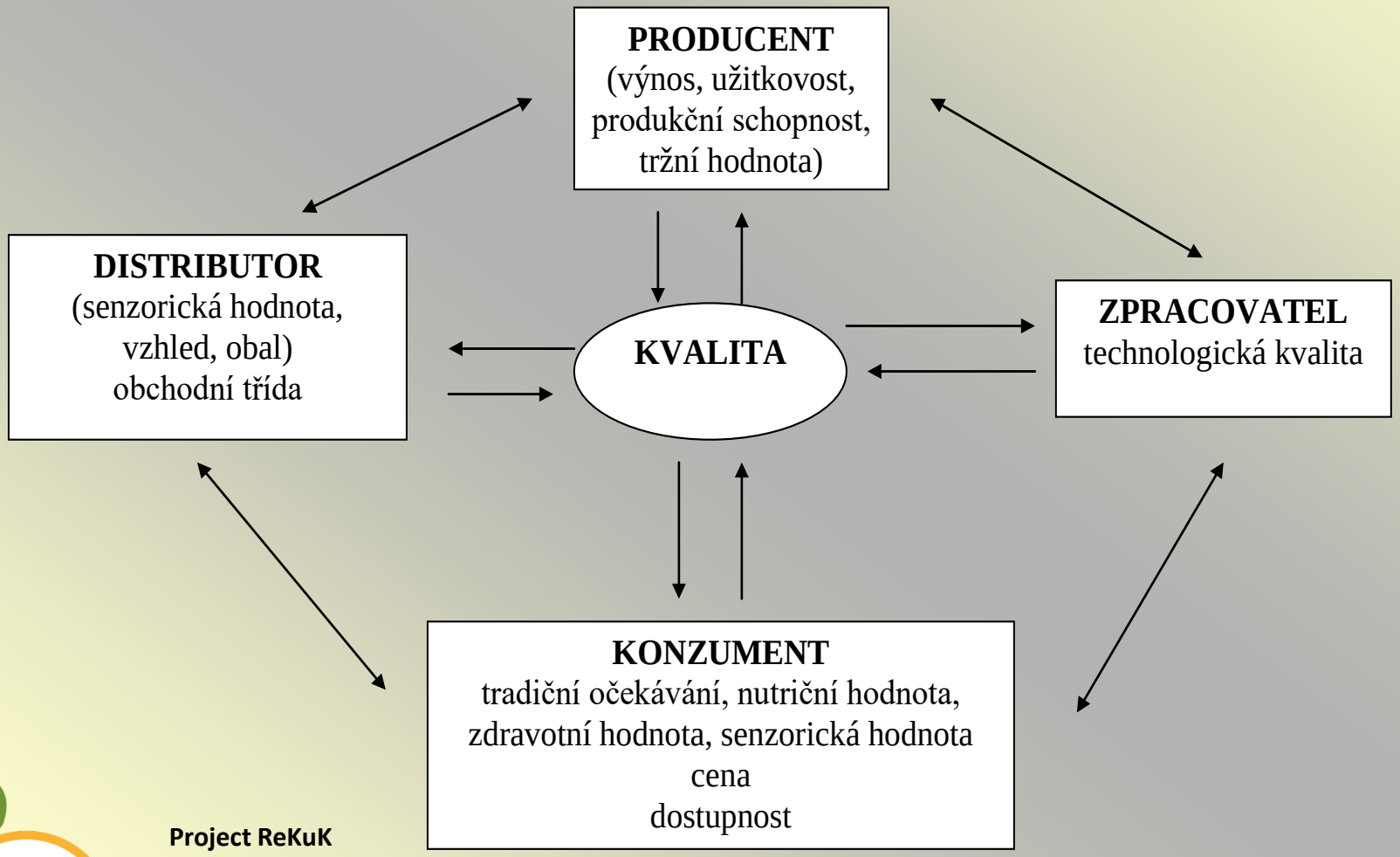
Senzorická kvalita

- Senzorickou kvalitou míníme vlastnosti produktu které lze vnímat smysly. *(vůně, chuť, tvar, čistota, barva, velikost, neporušenost, hmotnost a jednotnost vzhledu).*
- Na naše rozhodování o koupi a konzumaci potraviny má podvědomě rozhodující vliv.
- Nejlepších hodnot u těchto vlastností lze dosáhnout v konvenčním zemědělství při pěstování za pomoci pesticidů, morforegulátorů a vydatného hnojení.
- Ještě větší ovlivňování senzorické kvality bývá využíváno při posklizňové úpravě a skladování. Konvenční produkty bývají často upravovány pomocí barvení, doslazování, solení, aplikace konzervantů, stabilizátorů atd.
- Spotřebitelé jsou výrobci již od dětství „školeni“ na sladké, slané či jinak výrazné chutě, jsou lákáni barvami i umělými vůněmi.
- Přirozené přírodní produkty mohou být takto „vychovanými“ konzumenty handicapovány a jejich senzorická kvalita může mít problémy.
- Bioprodukty jsou mnohdy drobnější, tvarově a barevně méně vyrovnané, chutě a vůně přirozených čerstvých živočišných produktů nemusí být vnímány pozitivně protože na ně zákazník mnohdy není zvyklý.

Project Rekuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Co je to kvalita potravin? Jak ji kdo vidí.



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Co to znamená "holistická" kvalita.

Ta zahrnuje pojem :
morálka
etika
sociální psychologie

Aspekty. Hodnota celého výrobního procesu a systému, v němž se provádí, se hodnotí podle jeho dopadu na životní prostředí.

Cílem je navrhnout výrobní procesy vhodné pro potřeby lidí a zvířat a nikoliv na efektivitu a hromadnou výrobu za každou cenu.

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Velikost porcí

Velikost porce by měla vycházet z energetických potřeb účastníků stravování.

Vzorek rakouské výživové zprávy za rok 2012 zahrnoval 20% pracovníků, přibližně 70% zaměstnanců mělo sedavé a 10% ostatní zaměstnání.

Zvláště pro kancelářské pracovníky je důležité věnovat pozornost vyváženým a nižším dávkám

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Velikost porce Výhody a nevýhody výdejních systémů

Výdejní systém (výdejní personál u pultu)

+ Velikost porce lze přizpůsobit
+ Velikost porce lze udržovat pomocí vhodných výstupních zařízení
- nutná skladování
- V jídelnách jsou často dlouhé čekací doby

Samoobslužný systém

+ zásobníky (hotové porce jsou přivezeny do jídelny)
+ dobré pro osoby s omezenou pohyblivostí
+ porce jsou univerzální (dietní požadavky)
- úsilí o zaznamenání přání a vybavení

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

- Význam velikosti jídla - optimální velikost jídla
- Výhody čerstvých potravin
- Rostlinné bílkoviny
- Druhy potravin, výživová hodnota
- Nutriční kvalita, smyslová, hygienická a technologická kvalita jídla
- Podíl masa / masných výrobků v nabídce
- Zřízení minimální nezbytné porce masa (podle kritérií pro zdravotní péči)
- vegetariánská jídla a dopad na životní prostředí
- rostlinných bílkovin
- *Relevance:*
- *méně emisí CO2 díky snížení podílu masa*
- *kritéria zdravotní péče*

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

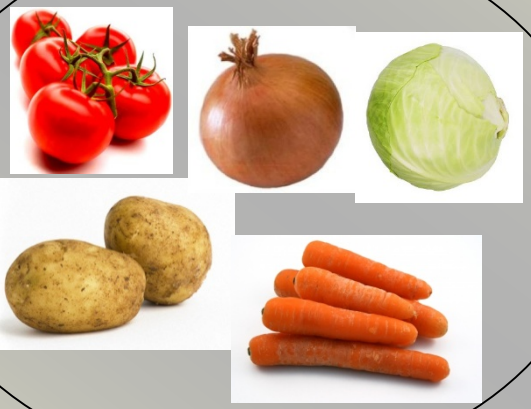
Thüringer ökoherz

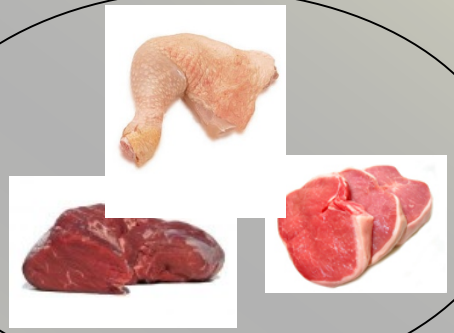
AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Výběr potravin a menu

základní skupiny potravin





Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

- Analýza jídelníčku

- Nabídky jsou založeny na kritériích
- Potraviny (ekologické, sezónní, čerstvé, regionální)

Jaké je procento masných pokrmů?

Jaké je procento biopotravin?

Jaký je podíl sezónního ovoce a zeleniny

Wildlachsfilet natur MSC, Wildreis und Gemüse
Krankenhaus Hietzing

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European
This website reflects the views only of the author, and the Commission can
responsible for any use which may be made of the information contained th

Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Analýza potravin používaných v návrhu menu

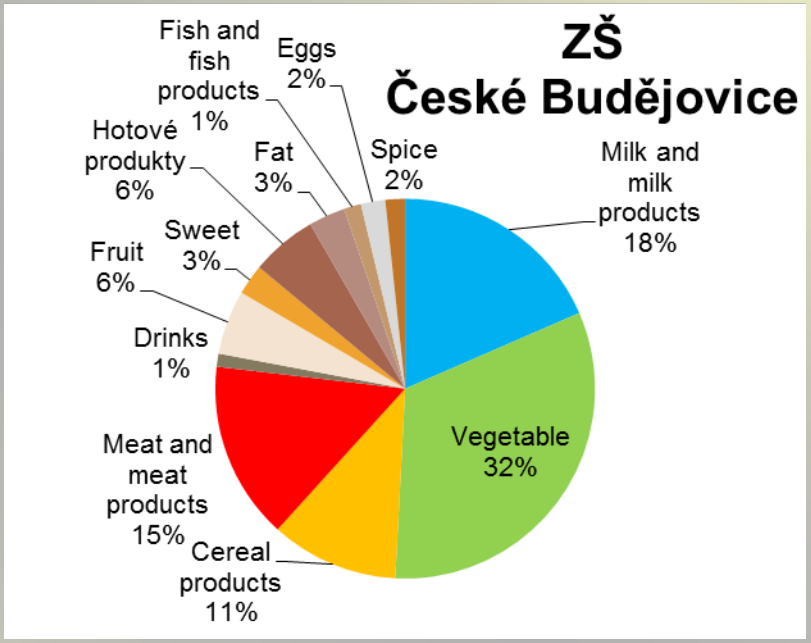
Podle skupin výrobků

Podle stupně zpracování

Podle podílu BIO

Podle sezónnosti

Podle regionality



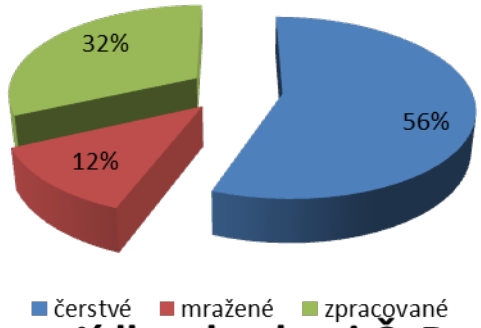
Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

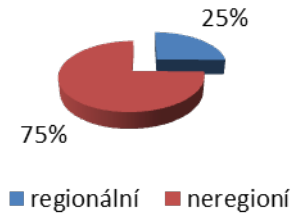
3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Analýza současných jídelníčků

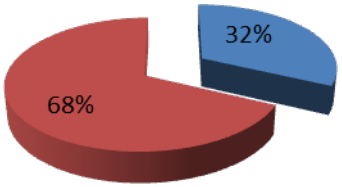
Stupeň zpracování potravin v kuchyni České Budějovice



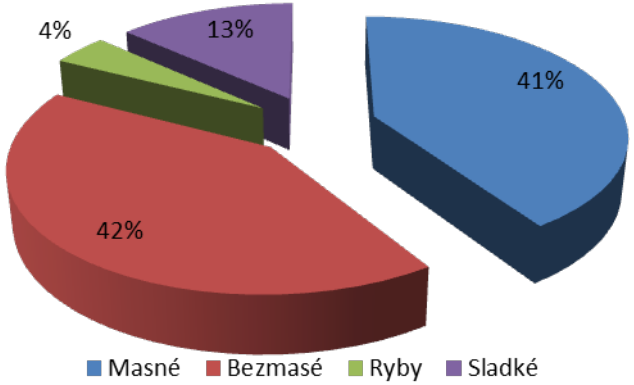
Regionalita potravin - kuchyně České Budějovice



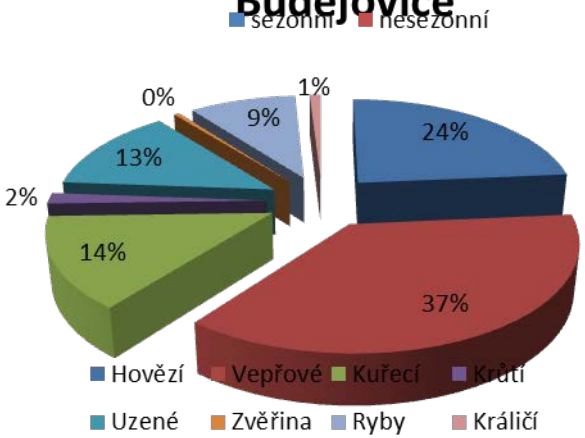
Sezónnost - kuchyně České Budějovice



Jídla v kuchyni Č. Budějovice



Podíl druhů masa v jídelně Č. Budějovice



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

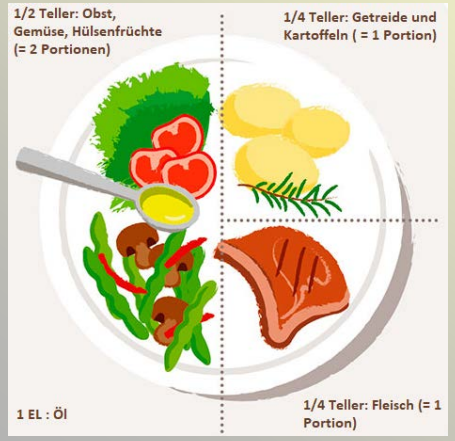
3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Snížení spotřeby masa (nahrazení rostlinnými potravinami) přispívá k ochraně klimatu.

Chov hospodářských zvířat je celosvětově odpovědný za přibližně 18% všech emisí skleníkových plynů.

Přizpůsobení spotřeby masa představuje první krok směrem k zdravé a udržitelné stravě.

Maximálně třetina stravy by měla být zajištěna bílkovinami z masa, ryb nebo luštěnin.



Quelle: www.precon.at

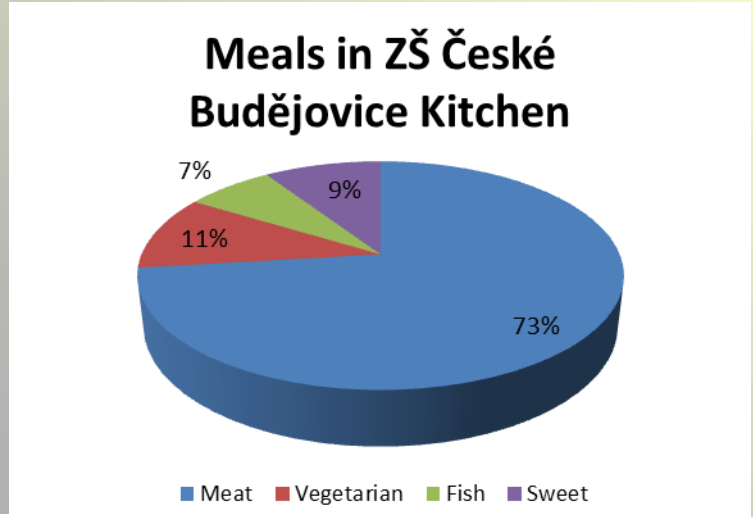
Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

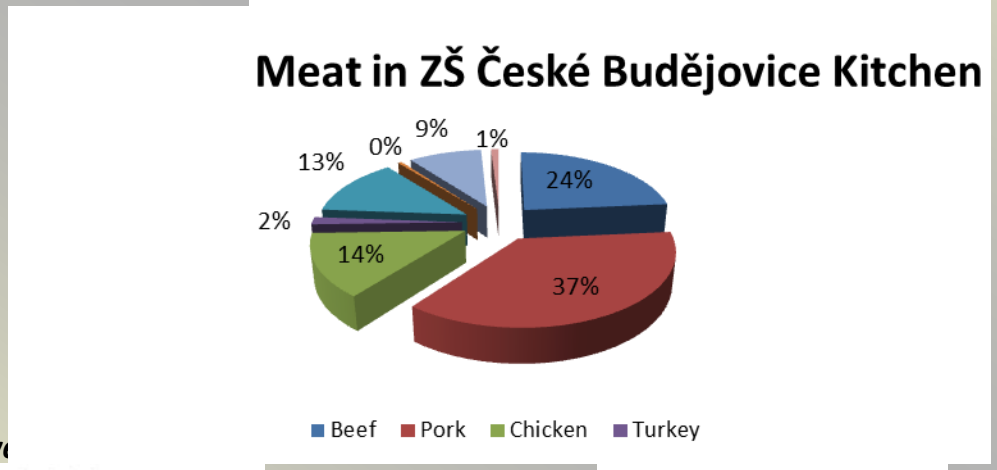
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European
This website reflects the views only of the author, and the Commission can
responsible for any use which may be made of the information contained th

Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

- **Možnosti pro adaptaci na účinné využívání zdrojů v nabídce:**
- **Snížení podílu masa**
- **Náhrada masa (dílčí, úplná)**
- **Přílohy-saláty, zelenina, ovoce**
- **Čerstvě uvařené přílohy místo hotových produktů**



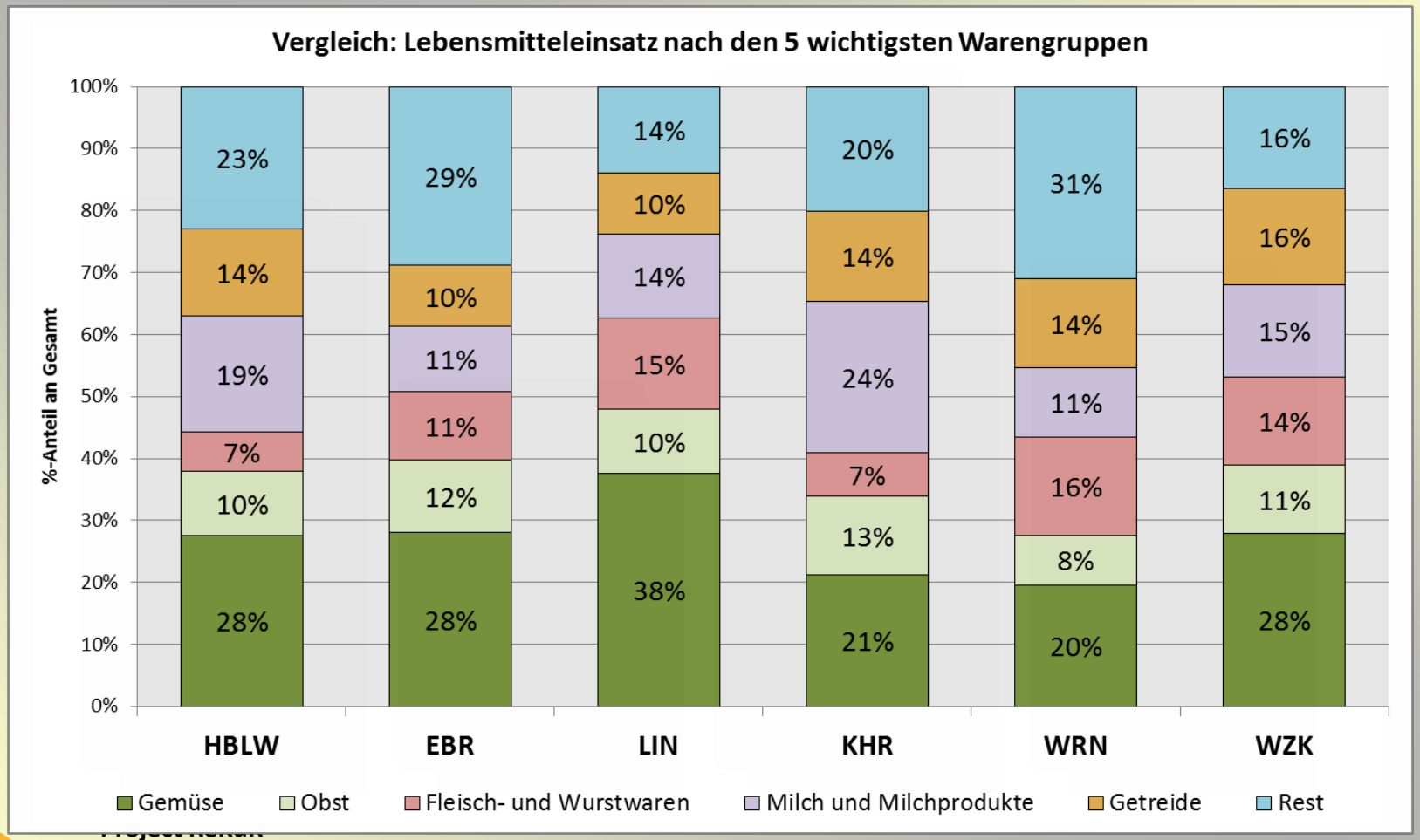


Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive
01-KA202-016677

Cook.org
Organic cooks in public settings
This project has been funded with support from the Eu
This website reflects the views only of the author, and the Commiss
responsible for any use which may be made of the information co
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Erasmus+

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Podle skupin potravin



Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

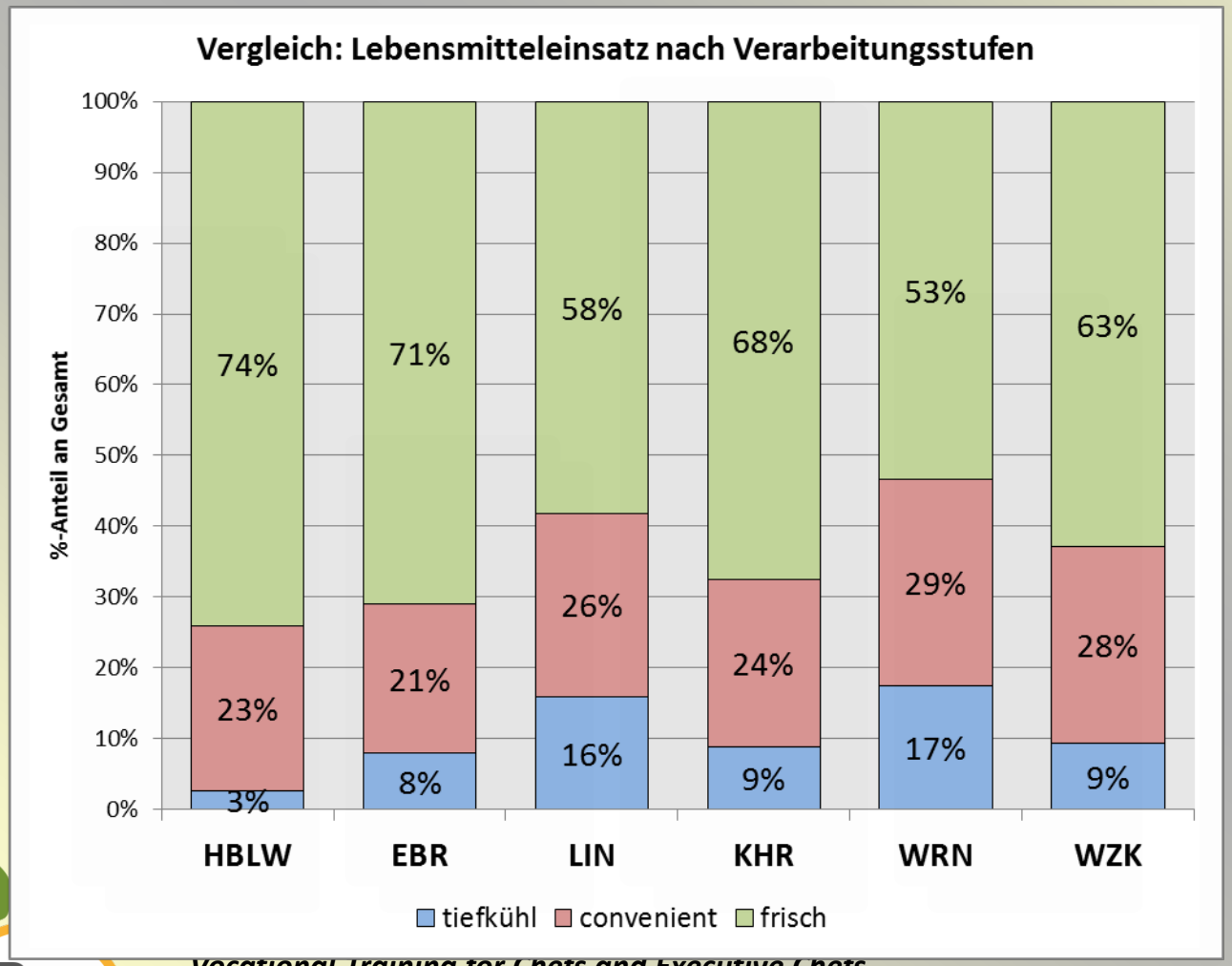
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

…podle stupně zpracování



Čerstvé ovoce, zelenina a maso

Konvenience
Konzervy,polotovary, hotová jídla

Mražené všechny potraviny v různém stupni zchlazení-zmražení

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

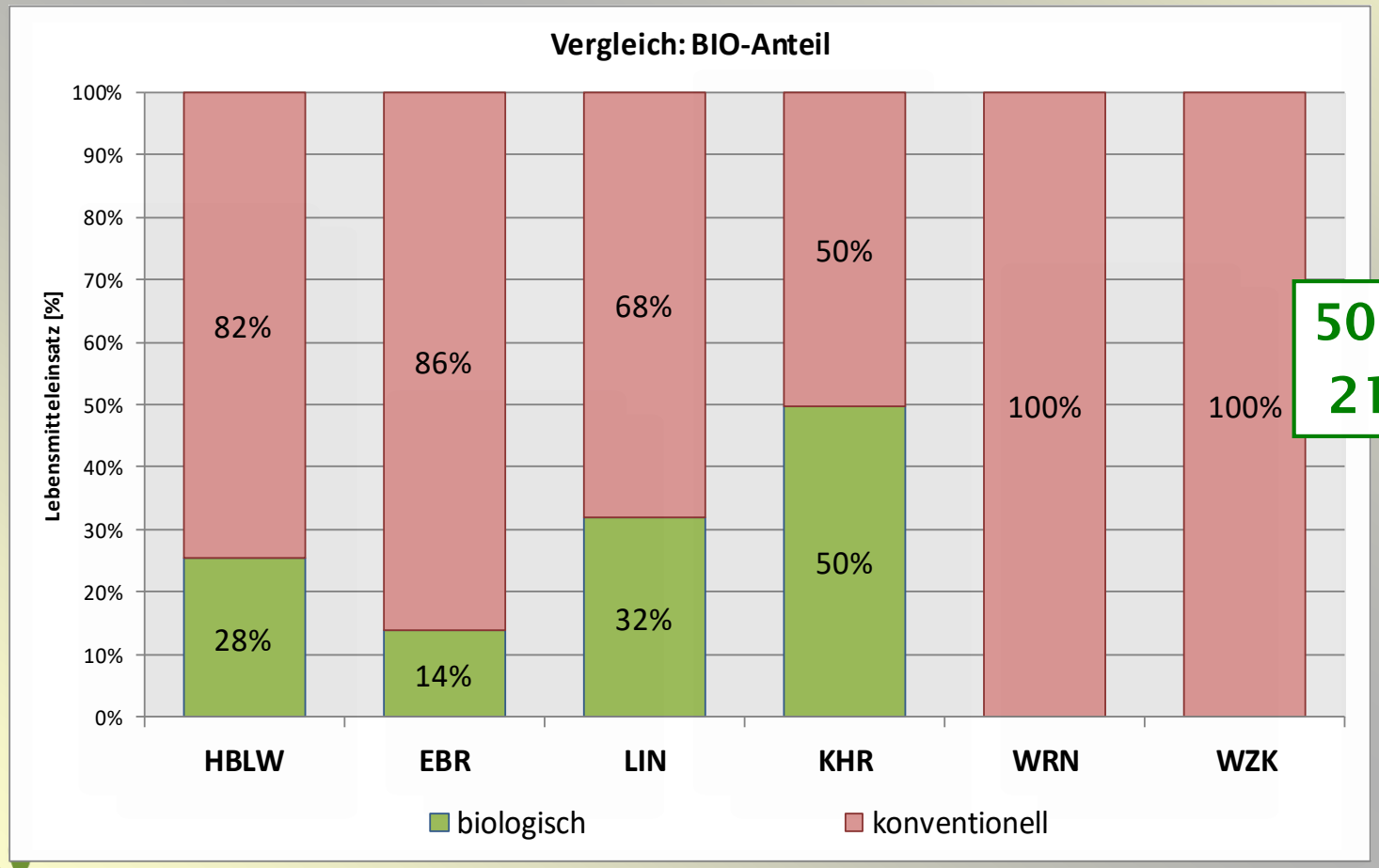
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

…Podle podílu biopotravin



50 % bio- max.
21% průměr

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

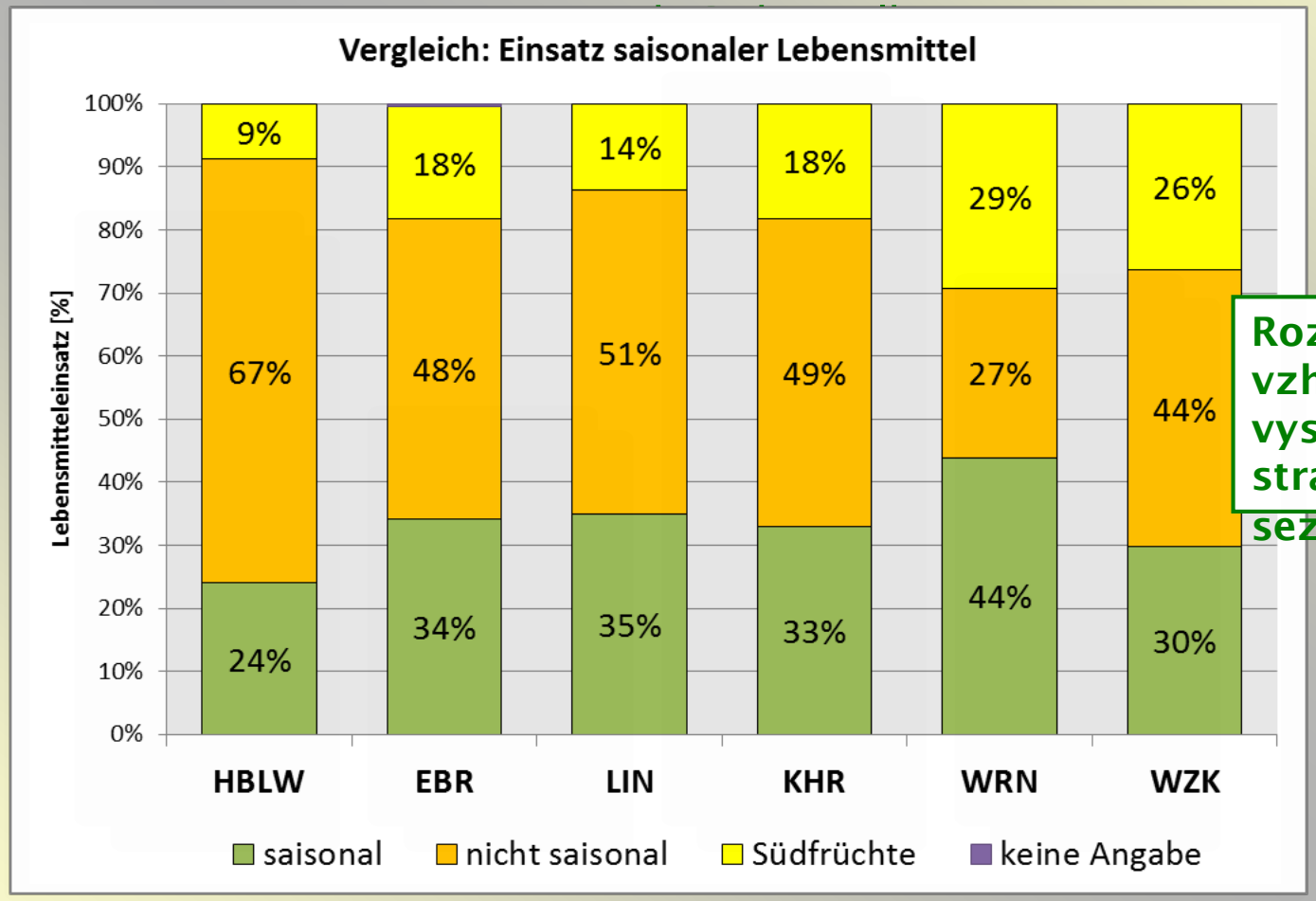
Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů



Rozhodující jsou vzhledem k vysokému podílu ve stravě po celou sezónu brambory

Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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

This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

Problémy kuchyní :

- nákladové marže je velmi nízké
- nízká pružnost personálu
- malá podpora instituce

Motto: Práce šetří peníze

Možnosti změn v kuchyních :

- příklady proveditelnosti
- od teorie k praxi?
- najít argumenty?

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Thüringer ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

3) Jídelníček a účinné využívání zdrojů

ZÁVĚRY

Zavedením různých opatření může být výživa udržitelná a může dojít k pozitivním změnám:

- **Kvalita jídla se zvyšuje**
- **Komerční kuchyně jsou vzorem pro soukromé domácnosti.**
- **Udržitelné plánování potravin je závazkem vůči klimatu a životnímu prostředí.**
- **Spotřebitelům nabízíme zdravé jídlo**

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with su
This website reflects the views only of the aut
responsible for any use which may be made o
Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice
Thüringer ökoherz
AIAB LIGURIA ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

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

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.