



# 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



RRNNNMMMMAAAA  
Ressourcen Management Agentur



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



## **Autorská práva a vlastnictví:**

### Vedoucí projektu:

#### **Ressourcen Management Agentur (RMA)**

Argentinierstr. 48/2<sup>nd</sup> floor, 1040 Vienna, Austria, [www.rma.at](http://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/](http://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](http://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](http://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)		

*individuálně*



**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?

*individuálně*



### **CVIČENÍ 3:** Definujte následující pojmy:

#### Co znamená regionalita ve vztahu k potravinám?

*Regionální potraviny jsou potraviny, které se vyrábějí tam, kde se konzumují. Definice regionálních nebo národních produktů spočívá v tom, že se vyrábějí v okruhu do 100 až 150 km kolem zpracovatelské kuchyně.*

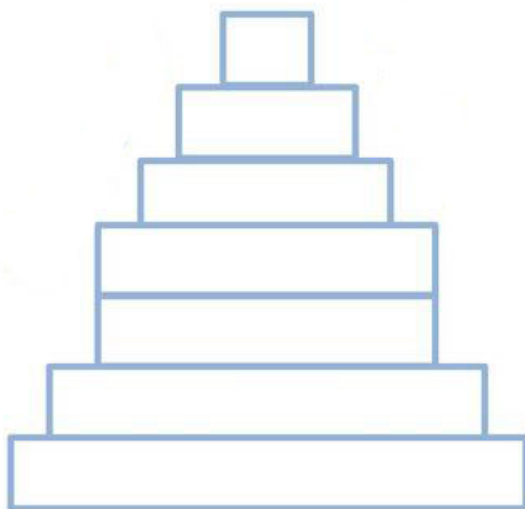
#### Co dělá potravinu sezónní?

*Tento termín označuje potraviny, které jsou v určitém období roku dostupné buď regionálně nebo ve formě zboží.*

### **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
- Krajské speciality
- Každodenní nabídka masa

### **CVIČENÍ 5:** Připojte skupiny potravin k hladinám potravinové pyramidy.



*individuálně*

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.

*individuálně*

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

*individuálně*

**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

*individuálně*



**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:

**léto:**

polévka:

salát:

hlavní jídlo:

dezert:

**podzim:**

polévka:

salát:

hlavní jídlo:

dezert:

**zima:**

polévka:

salát:

hlavní jídlo:

dezert:

*individuálně*

**CVIČENÍ 10:** Uved'te nejméně 3 přínosy udržitelného jídelníčku.

*Regionální původ, čerstvé, sezónní produkty, šetrně vypěstované plodiny, zvířata chovaná dle zásad welfare, šetrně zpracované suroviny, není zatěžováno životní prostředí, jsou uchována pracovní místa na venkově...*

**CVIČENÍ 11:** Uved'te alespoň 3 principy ekologického zemědělství:

*Nepoužívá uměle vyrobená hnojiva a pesticidy, chová zvířata přírodním způsobem, v ekologické produkci zakázány příchutě, barviva, látky zvyšující chuť a stabilizátory. Ekologické zemědělství vyžaduje méně fosilních zdrojů energie a koncentrovaných krmiv. Váže plyny, které poškozují klima jako je CO2 v půdě prostřednictvím střídání plodin a organického hnojení. Utváří krajinu pomocí krajinných prvků (meze, stromořadí), vytváří vhodné stanoviště pro živočichy volně žijící. S omezením používá běžná léčiva pro zvířata a zajišťuje, že nebezpečné látky nemohou proniknout do podzemních vod.*

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

*Nejsou udržitelné. Doprava zatěžuje životní prostředí tak, že se ostatní výhody zruší.*

**CVIČENÍ 13:** Jsou následující tvrzení správná nebo špatná?

- Emise CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> 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		

*Individuálně*

Po zahřátí je potravina prodejná	Hotová jídla (jednosložková nebo 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 dressing, bramborová kaše
K okamžité spotřebě,	chleba, pečivo, těstoviny
Potraviny musí být připraveny před vařením.	Ryby, mleté maso, zelenina

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

*Individuálně*

**CVIČENÍ 16:** Definujte:

Technologická kvalita

*Technologická kvalita znamená vhodnost pro různé formy zpracování v průmyslu i v kuchyni (např. výtěžnost, barevná stálost, loupateľnost, vhodnost k pečení, vaření, smažení a konzervaci), transport a odolnost při skladování.*

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.*

Hygienická kvalita

*Kontaminace cizorodými a škodlivými látkami*

Nutriční kvalita

*Nutriční (výživová) hodnota zahrnuje aspekty jako obsah látek pozitivně ovlivňující lidskou výživu, vnitřní skladbu a vzájemné poměry obsažených látek.*

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

Dovezená jídla

výhody:	nevýhody:
---------	-----------

Pultový výdej

výhody:	nevýhody:
---------	-----------

*individuálně*

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

*individuálně*



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

*individuálně*

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

*individuálně*

"chráněné zeměpisné označení" (například České pivo)

*individuálně*

**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.

*individuálně*

**CVIČENÍ 22:** Která skupina potravin má nejvyšší emise CO<sub>2</sub>?  
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)

*Živočišné produkty, zvláště od přežvýkavců (krávy, ovce), kteří produkují v žaludku skleníkový plyn metan a zatěžují jím ovzduší.*