

Skutečně zdravá škola

Modul 5:
**ZDRAVÁ
JÍDELNA**



**JAK ÚSPĚŠNĚ ZAŘADIT REGIONÁLNÍ
PRODUKTY NA MENU VAŠÍ JÍDELNY**

Skutečně zdravá škola

Modul 5: ZDRAVÁ JÍDELNA

JAK ÚSPĚŠNĚ ZAŘADIT REGIONÁLNÍ PRODUKTY NA MENU VAŠÍ JÍDELNY

Tomáš Václavík, Matěj Kotouček

Návod je určen vedoucím provozoven školního stravování i všem zájemcům o spolupráci s místními farmáři. Nabízí možnosti, jak nalézt kreativní možnosti zavedení čerstvých místních produktů do téměř každého stravovacího zařízení.

Zájem o kvalitní místní potraviny během posledních let strmě roste. Tento trend se odráží v rostoucí oblibě farmářských trhů – během posledních tří let jich vzniklo několik stovek, a je podporován kampaněmi na podporu regionálních a domácích produktů, nebo také šéfkuchaři v řadě českých restaurací, kteří čerstvé produkty od místních farmářů rádi využívají.

Čerstvé jídlo od místních zemědělců využívané pro přípravu chutných a zdravých pokrmů vytváří protiklad k rychlému občerstvení – tak zvanému fast food, který ve stravnících posiluje anonymní přístup k jídlu, a vede je k příjmu potravin, které jsou nutričně nevyvážené a ve své podstatě nekvalitní a nezdravé.

„Jídlo z blízka“ v případě školních jídelen funguje díky propojení školy a místních farmářů. Přispívá ke zlepšení výživové hodnoty a kvality pokrmů ve školní jídelně, pomocí čerstvých surovin a prostřednictvím výletů na místní farmy přibližuje žákům a studentům zdroje potravin a pomáhá místním farmářům najít stálý a spolehlivý odbyt v jejich regionu.

Mnohé jídelny mají zájem vyzkoušet používání čerstvých domácích potravin nebo biopotravin z kontrolovaného ekologického zemědělství, ale nevědí, jak spolupráci s místními pěstiteli a producenty zahájit.

Následující text je zpracován tak, aby pomohl vedoucím provozoven školního stravování, ale i všem dalším zájemcům o spolupráci s místními farmáři, nalézt kreativní možnosti zavedení čerstvých místních produktů do téměř každého stravovacího zařízení.



Foto: mythja/shutterstock.com

Jaké výhody přináší jídlo z blízka?

Jednou z priorit každé školy by měla být podpora zdraví dětí prostřednictvím poskytováním zdravých, čerstvých a nutričně bohatých potravin a nápojů ve školních jídelnách a bufetech. Školy by neměly čekat na podporu úřadů či na vládní nařízení, ale měly by samy začít v této oblasti vyvíjet iniciativu. Způsob stravování v dětství má na člověka vliv po celý život a čerstvé chutné potraviny by měly být jeho primární součástí.



Foto: Alis Leonte/shutterstock.com

Systém školního stravování, kdy téměř každá škola provozuje vlastní školní jídelnu s kuchyní a kuchařky denně dětem vaří teplé obědy, nám může závidět celá Evropa. Proč se však nepokusit stravování dětí ještě zlepšit nahrazením některých surovin či polotovarů produkty místních zemědělců? Čerstvě připravená, chutná a výživná jídla ve školní jídelně mohou být způsobem, jak prolomit začarovaný kruh nezdravého stravování dětí mimo školu.

Proč je kvalitní školní strava důležitá?

Školní jídelny sehrávají zásadní roli při tvorbě stravovacích návyků dětí. Stravovací návyky jsou formovány již v dětství. Školní jídelny mohou zprostředkovat správné návyky už při výběru pokrmů, a proto je potřeba si jich vážit a podporovat je. Nechceme snad podávat dětem výživnou stravu, která jim přinese sílu a zdraví a která jim pomůže k lepšímu soustředění a k lepším studijním výsledkům?

Stravování je třeba vnímat ve všech jeho souvislostech

Nestačí pouze zaměnit v receptech některé polotovary za čerstvé suroviny. Ke zdravému stravování ve školách může vést jedině komplexní přístup zahrnující celou školu, všechny její zaměstnance i rodiče. Tímto způsobem je třeba přistupovat i k samotnému projektu ozdravování školního stravování.

Do vytváření příjemné a zdravé kultury stravování musí být společně zapojeny děti, učitelé, vedení školy, rodiče i přátelé školy. Dětem je potřeba pomoci, aby porozuměly vztahům mezi jídlem, které jedí, a světem, ve kterém žijí. Je vhodné, aby děti znovu získaly představu, odkud potraviny pocházejí, jak se pěstují a vyrábějí. K tomu může vést celá škála školních aktivit, jako je zařazení tématu zemědělství do různých vyučovacích předmětů, návštěva ekofaremu, práce ve školní zahradě, kurzy vaření a vzdělávání o zdravém stravování. Návštěva faremu je ideální k získání přímé zkušenosti a vztahu k jídlu ("uvidět znamená uvěřit"). Pomáhá dětem porozumět tomu, jak se zdravé potraviny produkují, a proč jsou zásadní pro zdravý život a zdravé životní prostředí.

Zdravé potraviny samy o sobě nestačí

Zdravé pokrmy v jídelničce školní jídelny samy o sobě pravděpodobně nezaujmou. Žáky a studenty k zájmu o zdravé pokrmy mohou přilákat takové faktory, jako je příjemná atmosféra v jídelně, celkový zážitek z oběda nebo kreativní přístup ke školnímu stravování. Motivovat je také mohou důležité praktické zkušenosti ze školního pozemku nebo z hodin vaření. Škola, která má plně rozvinutý vzdělávací program v oblasti vaření a pěstování plodin na zahradě, vyučovaný proškolenými pedagogy, která nabízí zdravé pokrmy, ovoce a zeleninu připravené atraktivním způsobem, a která začlenila vzdělávání o zdravém stravování do svých učebních osnov, bude dosahovat mezi svými žáky a studenty lepšího povědomí o důležitosti jídla a vyšší spotřeby zdravých potravin, zejména ovoce a zeleniny. Aby byla opatření na budování kultury zdravého stravování dlouhodobě účinná, je vhodné do aktivit zapojit rodiče, učitele, a samotné žáky a studenty. Zaměstnanci jídelny jsou samozřejmostí.



Foto: 88425730/shutterstock.com

Školní prostředí ovlivňuje stravovací návyky žáků a studentů

Zdraví žáků ovlivňuje celá řada faktorů. Je to míra fyzické aktivity, jídlo a nápoje zkonsumované mimo školu, přístup a postoj rodičů a jiných dospělých, i místní nabídka cenově dostupných zdravých potravin, a také školní prostředí. Žáci si k jídlu vybírají to, co vidí, a co je po ruce. I zdánlivě malé rozdíly ve školním prostředí mají vliv na to, co děti jí nebo chtějí jíst.

JAKÉ JSOU VÝHODY JÍDLA POCHÁZEJÍCÍHO OD MÍSTNÍCH PRODUCENTŮ?

Není potřeba měnit jídelníček dramaticky během krátké doby. I malé změny mají zřetelné pozitivní dopady. Běžně kupované potraviny mnohdy cestují stovky kilometrů, takže nákup i jen užšího výběru místních potravin může snížit množství spotřebovaného paliva, podpořit místní ekonomiku a poskytnout strávnickům nutričně bohatší stravu. Proč je důležité, aby školní jídelna využívala přednostně suroviny od místních producentů a farmářů? Výhody můžeme vidět hned z několika úhlů: zdravotního, výchovného, ekologického, ekonomického a společenského.

Zdraví

Čím jsou suroviny čerstvější, tím více vitamínů obsahují. Pokrmy z nich připravené budou také chutnější než pokrm připravený z polotovarů či zmrazené zeleniny. Používání potravin či polotovarů obsahujících chemická aditiva k udržení čerstvosti a vylepšení chuti, ztracených dlouhou dobou přepravy nebo skladováním, navíc zbytečně zatěžuje dětský organismus.

Výchovný význam

Spolupráce školy a školní jídelny s místními farmáři má významný vzdělávací efekt. Návštěvou farmy, odkud jídelna produkty nakupuje, získají kuchařky i děti jasný pohled na to, kolik práce, úsilí a času je potřeba k tomu, aby zemědělci danou plodinu vypěstovali či zvíře vychovali. Návštěvu farmy lze propojit s různými vzdělávacími aktivitami ve třídě. Jídlo z blízka navíc podporuje kreativní sestavování jídelního lístku - dostupnost surovin se střídá podle sezón, takže i jídelna mění menu v závislosti na sezóně. Žáci se tak mohou dozvídat, kdy které plodiny v jejich regionu přirozeně dozrávají. Menší farmy často nabízejí produkci, která je pro komerční pěstování z různých důvodů nevhodná. Z toho mohou jídelny těžit, protože díky tomu mají na výběr z desítek různých tradičních odrůd ovoce a zeleniny či masa z plemen hospodářských zvířat, a mohou své pokrmy dělat chuťově a barevně ještě zajímavější a atraktivnější.



Foto: Jill Chen/shutterstock.com

Ekologický význam

Využívání lokálních potravin je jedním ze způsobů, jak se jídelna může k přírodě chovat ohleduplněji. Spoluprací s místními drobnými a rodinnými farmami podporuje jejich uvědomělé hospodaření. To například znamená, že si váží si svěřené půdy a dbají na to, aby byla úrodnost půdy zachována pro další generace. Malé farmy také často pěstují širší škálu plodin, čímž podporují a zvyšují biologickou rozmanitost a zlepšují vzhled krajiny. Na rozdíl od surovin vypěstovaných na průmyslových farmách v zahraničí, používání místních surovin má nízký dopad na životní prostředí vytvářené produkcí potravin a jejich distribucí. Místní suroviny totiž vyžadují méně energie pro posklizňovou úpravu a transport.

Bezvýznamné není ani znečištění ovzduší způsobené transportem. Na přepravu produktů konvenčního zemědělství se spotřebuje přibližně 4–17krát více paliva, než kolik je potřeba na dopravu surovin v rámci regionu. Transport potravin na velké vzdálenosti s sebou přináší řadu dalších ekologických zátěží, například náklady na budování silnic, zácpy na silnicích, nehody, hluk a možnost přenosu exotických nemocí a virů.

Při přepravě na velké vzdálenosti je také potřeba používat obaly zvyšující trvanlivost potravin. Jejich výroba a následná recyklace přitom dále zatěžuje životní prostředí. Spousta drobných farem také hospodaří ekologicky a nepoužívá pesticidy, umělá hnojiva ani další chemické prostředky.

Ekonomický význam

Potraviny vyprodukované a prodané v blízkém okolí se většinou dostávají ke konečnému spotřebiteli prostřednictvím kratších dodavatelských řetězců. Prodej do školních jídelen poskytuje drobným zemědělcům spolehlivé odbytiště relativně velkého množství produkce za předem dohodnuté ceny. Pokud farma prodává svoji produkci přímo do školní jídelny, větší část zaplacené ceny zůstává přímo zemědělci, tedy v místě produkce. Tím se peníze za suroviny dále „otáčejí“ ve vašem regionu a přispívají k jeho prosperitě a vyšší místní zaměstnanosti. Čím více se bude v regionu za potraviny utrácet, tím lepší ekonomický dopad to na něj bude mít. Naopak dovoz potravin ze zahraničí odvádí vaše peníze z regionu pryč. Vyšší ceny ropy navíc zvyšují náklady na pohonné hmoty nákladních aut, a dále tak zvyšují konečné ceny potravin.

Společenský význam

Tím, že podporujete „jídlo z blízka“, přispíváte k udržování místních kulinářských tradic, specialit a receptů, a posilujete tak jedinečnost vašeho regionu. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit přispívají ke zdravějšímu prostředí a obyvatelstvu, a posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti. Pevnější místní ekonomické vazby navíc lidem umožňují podílet se na rozhodování, které má dopad na jejich život. Jedině tak lze zamezit nežádoucím jevům, kdy nadnárodní firmy přesunují výrobu do států, které jim nabídnou levnější pracovní sílu, nižší ekologické standardy či nižší daně.

Strávníkům se nabízejí místní čerstvé potraviny ze známého zdroje. Děti, které mají přístup k místním potravinám ve škole, si více uvědomují místní potravní systémy. Zkušenost s lepší chutí a kvalitou potravin pro ně v budoucnu bude povzbuzením k nákupům místně produkovaných potravin v tržnicích, na stáncích, přímo na farmách nebo v místních prodejnách potravin. Takové rozhodnutí má výrazný pozitivní efekt na místní ekonomiku. Využívání regionálních dodavatelů pro městské školy může napomoci ke sblížení měst s venkovem a ke vzdělávání žáků a studentů v oblasti udržitelné produkce potravin. Dovozem potravin z daleka naopak přispíváme ke snižujícím se příjmům zemědělců a pomáháme vytvářet „mrtvý“ venkov bez pracovních příležitostí.

CO Z TOHO VŠEHO VYPLÝVÁ?

Podle statistik Ministerstva školství je v České republice více než 8 000 provozoven školního stravování, které každý rok utratí přes 7 miliard korun za zemědělské suroviny a potraviny na přípravu pokrmů pro děti, žáky a studenty. Budou-li jídelny nakupovat od místních zemědělců a výrobců, jejich kupní síla bude pomáhat vytvářet pracovní místa a přinese další výhody pro místní ekonomiku zejména ve venkovských zemědělských oblastech. Studie navíc potvrzují, že pokud děti vědí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny, je pravděpodobnější, že si budou vybírat zdravější způsob stravování.



Foto: bjonesphotography/shutterstock.com

Mýty spojené s jídlem z blízka

Pochopení výhod, které spočívají v nákupu místních surovin, vám pomůže získat motivaci a podporu v rámci vaší organizace. **Můžete ale narazit na některé mýty. Ty nejčastější se nyní pokusíme vyvrátit:**

Mýtus: **JÍDLO Z BLÍZKA JE DRAHÉ.**

Fakt: **JÍDLO Z BLÍZKA JE LEVNĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍTE.**

Je náročné konkurovat velkoobchodním distributorům. To dokáže zatím jen několik menších farem. Jejich ceny přitom nejsou o tolik vyšší. Když vezmete v úvahu jednoznačně vyšší kvalitu a absolutní čerstvost surovin, ve výsledku získáte za své peníze mnohem víc. Jsou-li rajčata z místní farmy čerstvější a chutnější než rajčata ze španělské plantáže, je jejich hodnota stejná? Pokud absolutně čerstvá zelenina z nedaleké farmy vydrží déle a můžete z ní na pokrmy spotřebovat o čtvrtinu více než z méně kvalitní dodávky, kterou dovezl kamion z Polska, lze očekávat, že cena bude stejná? Určitě existuje důvod, proč kuřata chovaná ve volném výběhu a na louce stojí více, než kuřata chovaná v halách velkochovů. Jakmile poznáte chuťový a kulinářský rozdíl, už nebudete pochybovat proč má smysl pracovat s potravinami, které mají určitou úroveň kvality. Z kvalitních surovin můžete vytvářet nutričně hodnotnější a nákladově efektivnější pokrmy. Zásadní fakt, který je dobré si uvědomit, je také: **pokud nakupujete přímo od farmářů v době přirozené sklizně, bývají jejich produkty často levnější nebo za stejnou cenu, jako produkty pěstované průmyslově a dovážené.**

Tabulka: Srovnání cen zemědělských surovin, listopad – prosinec 2014

Surovina	Cena za kg na moravské farmě	Cena za kg na moravské biofarmě	Cena za kg dovoz ze zahraničí
Brambory	6 Kč/kg (farma Kublák) 6,90–8,90 Kč/kg (Šebestova zelenina) 4,50–7,50 Kč/kg (zdroj: SZIF)	10 Kč/kg (Křišťan) 13 Kč/kg (farma Němec); 12–16 Kč/kg (farma Baucis) 15 Kč/kg (farma Bozetice) 15 Kč/kg (farma Ivančice)	11,2 Kč/kg (zdroj: SZIF)
Cibule	9,90 (Šebestova zelenina) 10 Kč/kg (farma Kublák)	13 Kč/kg (farma Němec)	8,50 (Německo, Rakousko: www.vitamix.cz) (rozpětí dovozových cen 7–15 Kč/kg, zdroj: SZIF)
Mrkev	11 Kč/kg (farma Kublák)	23 Kč/kg (farma Baucis)	11 Kč (Holandsko www.vitamix.cz) (rozpětí dovozových cen 7–15 Kč/kg, zdroj: SZIF)
Jablka	16–17 Kč/kg (farma Kublák)	20 Kč/kg (farma Baucis)	17,20 (Německo, vitamix.cz)
Česnek	100 Kč/kg (farma Šustkovi) 119 Kč/kg (farma Šebesta)	210 Kč/kg (farma Němec) 170 Kč/kg (farma Baucis) 200 Kč/kg (farma Bozetice)	77,90 Kč/kg (cena dovozového česneku, zdroj: SZIF)
Okurka hadovka	29 Kč/kg (farma Lotouš)	25 Kč/kg (farma Boršov)	28 Kč/kg (SZIF)
Vepřové maso (od-do)	45 Kč–135 Kč/kg (Řeznictví Vašíček)	70 Kč–165 Kč/kg (Řeznictví U Kusáků s.r.o.)	49–189 Kč/kg (Soško s.r.o.)
Hovězí maso (od-do)	50 Kč–400 Kč/kg (Agrodružstvo Zábřeh)	65 Kč–599 Kč/kg (Ekofarma Lidečko)	64–659 Kč/kg (Soško s.r.o.)

Mýtus: **JÍDLO Z BLÍZKA JE POUZE OVOCE A ZELENINA.**

Fakt: **MÍSTNÍ FARMÁŘI PRODUKUJÍ SPOUSTU JEDINEČNÝCH MLÉČNÝCH
ČI MASNÝCH POTRAVIN A VÝROBKŮ.**

Po skončení vegetačního období je stále k dispozici mnoho místních potravin, které lze využít při tvorbě vašeho menu. Po celý rok je například stále dostupné drůbeží, vepřové, hovězí i jehněčí maso, stejně jako většina mléčných produktů, a med. Stejně tak se stále prodává pečivo a zpracované ovoce či zelenina. Vaříme-li z regionálních produktů, je vhodné zařadit na menu kreativně pojatá méně známá jídla. Poptávka po nejlepších masech, jako je třeba svíčková, je stabilní, to ale představuje jen malou část každého zvířete. Můžete podporovat farmáře tím, že využijete maso z celého zvířete. Šikovný kuchař z něj může připravit nová delikátní jídla za nižší cenu.

Naším cílem je používání regionálních produktů v míře, kterou si vzhledem k různým omezením můžeme dovolit. Česká republika je poměrně malá oblast a její klima je vhodné pouze pro určité plodiny. Při vyhledávání dodavatelů postupujeme od nejbližšího okolí. Nakupujeme regionální produkty, pokud je to proveditelné, a pokud jsou k dispozici. Pokud nákup v regionu není možný, nakupujeme potraviny v rámci kraje či okolních krajů. Když ani toto nelze, zásobujeme se alespoň českými produkty. Až na posledním místě zařazujeme produkty pocházející z dovozu.

Zásobování a možné překážky

Ideálními dodavateli jsou družstva či skupiny zemědělců ve vašem regionu, jež mohou nabídnout širokou škálu výrobků, stabilitu zásobování a spolehlivost dodacích služeb. Na druhou stranu je pravda, že někteří zemědělci zatím nejsou schopni či ochotni místní provozy zásobovat nebo nemají možnost produkci zabalit a doručit způsobem, který potřebujete. V případě většiny velkých dodavatelů zboží do školních jídelen zatím produkty místních farem nejsou obvykle k dispozici, je ale vhodné s nimi jednat a vysvětlit jim vaši představu.

Naopak v případě menších zemědělců je důležité připomenout, že z hlediska potravinářské legislativy mají někteří malí producenti potravin (zemědělci) schválený pouze určitý režim prodeje. Mohou prodávat jen určitým typům odběratelů - například přesně vymezená malá množství produktů prvovýroby pouze konečným spotřebitelům (ze dvora, na trhu či tržnici) nebo nejbližším místním prodejnám. Nemohou tedy prodávat restauracím nebo školním jídelnám či libovolné prodejně. Tato situace nastává v případě malých farem, které nemají potravinářský provoz registrován či schválen u dozorových orgánů (Krajská veterinární správa pro živočišnou produkci nebo Státní zemědělská a potravinářská inspekce pro rostlinnou produkci). Přísnější pravidla platí pro živočišnou produkci. Při nákupu z farem by si tedy jídelna měla ověřit, zda je zemědělec registrován u příslušné dozorové organizace, a zda mohou jako stravovací zařízení odebírat jeho produkci.



Foto: aquariagirl1970/shutterstock.com

Najděte řešení

Domluvte se s místními distributory, kteří jsou ochotni respektovat vaši objednávku, od konkrétních místních farem, pekařů či řezníků. Navštivte místní farmářské obchody - je možné, že budete schopni objednávat společně, a tím snížit náklady. Vyzvěte výrobce, zpracovatele a distributory, aby spolupracovali, a dokázali tak naplnit vaše požadavky.

POSTUP NÁKUPU SUROVIN OD MÍSTNÍCH FARMÁŘŮ

1. Budte připraveni popsat výrobní proces ve vaší kuchyni.

Připravte si seznam produktů, které používáte nebo které byste mohli používat, jejich očekávané množství a váš roční rozpočet na jejich nákup. Vaříte i v letních měsících? Jaké potraviny byste mohli v létě používat? Celý proces probíhá efektivněji, pokud svému zemědělci hned na začátku sdělíte vaše potřeby, priority a parametry nákupu.

2. Zjistěte si, jaké potraviny jsou dostupné v jednotlivých ročních obdobích.

Většina zemědělských produktů z vašeho regionu není dostupná po celý rok, ale jen během sezóny zrání. Chcete-li nabízet opravdu „regionální“ kuchyni, je nutné tomuto faktu přizpůsobit váš jídelní lístek. Používání sezónního jídelního lístku vám pomůže do jídelníčku zakomponovat suroviny v jejich nejlepší přirozené zralosti. Včasná dohoda s farmářem vám plánování jídelníčků usnadní.

3. Na počátku spolupráce se sejděte s farmářem.

Příležitost rozvíjet vztah s člověkem, který potraviny pěstuje, je jednou z výhod, které odebírání surovin od místních farmářů přináší. Můžete se s ním domluvit, aby pěstoval nové suroviny, které potřebujete na příští školní rok (a sám sobě tak zajistil jistý odbyt), aby přišel do školy a seznámil studenty se svou činností nebo můžete uspořádat školní výlet na jeho farmu. Případně můžete společně představit vaši spolupráci v místním tisku.



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com

4. Volejte včas

Odběr surovin pro nadcházející sezónu domlouvejte od místních farem již v zimě nebo brzy na jaře. Koncem jara, v létě a na podzim jsou zemědělci velmi zaneprázdněni, a navázání nového obchodního vztahu nebo projednání detailů by bylo v tuto dobu obtížnější.

5. Bezproblémové dodávky vám zajistí přesné informace.

V které dny a v kolik hodin je pro vás nejvýhodnější zboží dostávat? Kde přesně je nutné provést vykládku? Uvítali byste, kdyby byla zelenina předem umytá? Jak velká balení jsou nejvhodnější? Odpovědi na tyto a další otázky oběma stranám výrazně usnadní spolupráci.

6. Buďte flexibilní.

Čím více budete schopni spolupracovat se zemědělci na otázkách spojených s dodávkou surovin, s odebíraným množstvím, a hlavně s tím, co daná sezóna nabízí, tím snadněji si spolu vytvoříte dlouhodobě úspěšný obchodní vztah.

7. Zajedte si na farmu.

I když se nákup produktů od farmářů z vašeho regionu může zdát jako náročný úkol, nemusí tomu tak vůbec být. **Je důležité věnovat dostatek času navazování a rozvoji obchodních vztahů s farmáři.** Pevné základy pracovního partnerství se do budoucna velmi vyplatí a spolupráce je pak z dlouhodobého hlediska snazší. Proto je návštěva na farmách vašich dodavatelů velice důležitá. Během návštěvy poskytněte zemědělci odpovědi zejména na tyto důležité otázky:

- O jaké typy produktů máte zájem?
- Jaké množství spotřebuje váš provoz za týden?
- Jaký bude interval vašich objednávek?
- V které dny a čas musí být zboží doručeno?
- Jak má být zboží zabaleno?
- Jaký je očekávaný standard kvality?
- Jaký bude způsob úhrady faktur?

Jaké druhy jídel v současnosti vaříte?

Pokud využíváte převážně **čerstvé produkty**, je pro vás poměrně jednoduché nahradit doposud používané suroviny sezónními, **cenově konkurenceschopnými produkty od regionálních zemědělců.** Velmi snadno se dá začít například nákupem brambor či kořenové zeleniny.

Pokud váš provoz zpracovává především **zmrazené produkty** či **polotovary**, můžete v regionu najít pěstitele či zemědělská družstva, která budou **ochotna své produkty mrazit a dodávat** je přímo vám. Takové ovoce a zelenina, **sklizená na vrcholu své zralosti, bude o mnoho lepší**, než ta, která byla sklizena před dozráním. Zmrazené výrobky mají výhodu ve snadném začlenění do jídelníčků v jakoukoliv roční dobu.

Přechod na regionální produkty vám mohou usnadnit také zpracované **produkty, které potřebují jen minimální úpravu**. Stávající menu můžete obohatit o regionální **džemy, med či sirupy**. Stále dostupnější jsou například **jablečné či hruškové mošty** a v některých restauracích či školních jídelnách se začínají objevovat čím dál častěji.

Skvělý způsob, jak začít s nakupováním regionálních produktů, nabízejí **mléčné výrobky**. Pravděpodobně nakupujete máslo, sýry, kefíry, jogurty a zmrzliny, tak proč je neodebírat od regionálních producentů?

A nezapomínejte na květiny a jiné ozdobné předměty, jako jsou třeba kukuřičné stonky, které ožíví prostor vaší jídelny a podpoří její atmosféru.



Foto: Budimir Jevtic/shutterstock.com

Vytvoření jídelníčku s místními potravinami

1. Navštivte školní jídelny, které již s farmáři spolupracují.

"Uvidět znamená uvěřit." Návštěva školy, kde je vše již v plném proudu, pomůže přesvědčit skeptiky ve vašem týmu. Taková škola jistě bude zdrojem inspirace a může poskytnout dobré kontakty na dodavatele.

2. Začněte menšími změnami.

Suroviny, které běžně používáte, nahradte stejnými surovinami, jež jsou právě v sezóně a pocházejí od místních farmářů. Taková sezónní specialita je pro strávníky vždy lákavou lahůdkou.

3. Myslete na sezónu.

Při vytváření jídelníčku se řiďte sezónou a využívejte čerstvé produkty, které jsou právě k dispozici – u sezónních potravin kvalita vzrůstá a cena klesá. Vymyslete jídla, ve kterých použijete co nejvíce čerstvých surovin, tj. zeleniny, ovoce, masa a mléka. Nezapomeňte se dětí ptát, jaká jídla mají nejraději. Od místních chovatelů a pěstitelů zjistíte, které potraviny jsou právě v sezóně. Najděte místní tradiční recepty, ve kterých jsou použity sezónní potraviny, a pomozte tak budování vztahu k tradiční místní kulinářské kultuře.

Začněte podáváním následujících čerstvých potravin a postupně množství navyšujte:

1. Jednu porci místního sezónního ovoce a zeleniny každý den s cílem v průběhu času objem navýšit.
2. Jednou týdně mléko či mléčný výrobek a jednu porci místního masa.
3. Zařaďte místní brambory. Ty jsou poměrně jednoduše sehnatelné a tvoří značnou část surovin.

4. Buďte připraveni přizpůsobit svůj jídelní lístek

Abyste místní zdroje dokázali úspěšně využívat, je důležité umět přizpůsobit svůj jídelní lístek tomu, co je právě sezónně k dispozici, a umět rychle reagovat na změnu sklizených plodin.

- Vymyslete nové, zdravější receptury nebo upravte stávající tak, aby bylo možné použít co možná největší množství nezpracovaných, čerstvých surovin.
- Zařaďte místní a sezónní produkty, kde je to možné.
- Postupně, jeden po druhém, odstraňujte z jídelníčku polotovary a průmyslově vyráběné potraviny a nahrazujte je čerstvými. Postupujte od těch nejdostupnějších, jako jsou brambory, mouka, kořenová zelenina, mléko a mléčné výrobky a pečivo.
- Přestaňte používat polotovary obsahující chemická aditiva, ztužené tuky a GMO.
- Každý den sledujte, po kterých jídlech je největší poptávka.
- Držte se změn dostatečně dlouho, aby si na ně žáci mohli zvyknout.
- V počátcích, než si žáci zvyknou jíst zeleninu samotnou, zkuste připravovat jídla, ve kterých můžete čerstvou zeleninu a ovoce skrýt, například zeleninové krémy, koláče nebo ovocný nákyp.



Foto: Budimir Jevtic/shutterstock.com

5. Najděte místní producenty, velko- a maloobchodníky.

Jakmile vytvoříte svůj jídelníček, můžete pokračovat specifikacemi a začít hledat dodavatele, kteří se svou nabídkou budou snažit pokrýt vaše potřeby. K zásobování potřebujete přibližně 40 týdnů v roce, což pro dodavatele znamená stabilní trh. Čerstvost a chuť je pro vás možná podstatnější než vzhled a velikost. Tím, že budete flexibilní, budete schopni najít nejlepší suroviny za nejlepší ceny, a pomůžete tak místním zemědělcům rozvinout trh pro jejich výrobky.

Starosti s dopravou regionálních produktů stále častěji přebírají místní a celonárodní distributorské společnosti. Koordinovat dopravu, dodávky a skladování regionálních produktů, podléhajících rychlé zkázce, může být obtížné, obzvlášť pokud produkty pocházejí z více než jednoho zdroje. Distributoři to zařídí za vás, je ovšem jasné, že si za své služby nechají zaplatit.

6. Promluvte si s dodavateli o zásobování školní jídelny.

V začátcích bude výhodné setkat se s místními dodavateli a vysvětlit jim speciální potřeby vaření ve školní kuchyni. Níže je uvedeno několik dotazů, které byste neměli vynechat:

- Budou dodávky kontinuální a spolehlivé?
- Bude zajištěno dostatečné množství surovin?
- Může být odebíráný objem do budoucna navýšen?
- Je surovina ve formě, se kterou škola dokáže pracovat?
- Má produkující farma oprávnění prodávat a splňuje veškeré předpisy kvality a hygieny?
- Máte možnost použít produkty druhé jakosti, například s vadami ve vzhledu?
- Jaký je obvyklý čas závozu produktů do školy?
- Jaký je počet dodávek do školy?
- Jak bude vyřešena fakturace?
- Počítáte s tím, že školní jídelna pracuje se striktním rozpočtem?

7. Najděte dodavatele, kteří s nadšením nabídnou své farmy ke vzdělávacím návštěvám.

Návštěva farmy je nejlepší způsob, jak děti něco naučit o stravě a zdraví. Děti také mnohem raději vyzkouší čerstvé potraviny, které skutečně viděly růst. V tomto spolupracujte s vedením školy a s rodiči.

8. Buďte v obraze.

[Zajistěte pro zaměstnance školních jídelen vzdělávání o zásadách zdravé výživy, sezónnosti, výhodách místních a ekologických potravin a místních kulinářských tradicích.]

Jak najít vhodné zdroje místních produktů

Vřelé vztahy mezi kuchaři a farmáři jsou důležitým faktorem úspěchu ve společné práci. Šéfkuchaři totiž často zjišťují, že osobní seznámení s farmáři je velmi obohacující součástí práce s regionálními produkty. Nabízí se hned **několik způsobů, jak se s farmáři kontaktovat**. Ideální příležitost se naskytá například při návštěvě **farmářských trhů**, dále **prostřednictvím různých sdružení** nebo využitím **internetových on-line zdrojů** (konkrétní kontakty hledejte na konci tohoto návodu).

Během plánování jaké regionální produkty začleníte na jídelníček, zjistěte, které regionální produkty jsou k dispozici v konkrétních ročních obdobích. Snadným způsobem, jak toto zjistit, je například návštěva **farmářských trhů**. Pokud ale chcete plánovat dopředu, je vhodné prostudovat seznam ovoce a zeleniny, které byly k dispozici v jednotlivých měsících během předchozího roku, a celou problematiku konzultovat například s **regionální agrární komorou**.

Farmářské trhy

Farmářské trhy jsou výborným zdrojem informací, zúčastňují se jich farmáři, kteří bývají výbornými pěstiteli i obchodníky. Pracují na trzích od svítání do setmění, jsou velmi ochotní, oslovují veřejnost a rádi odpovídají na otázky a dávají informace o jednotlivých odrůdách dostupných na trhu, o metodách pěstování ovoce a zeleniny i o způsobech chovu dobytka.

Prohlídkou farmářských trhů získáte představu o produktech dostupných ve vašem regionu. Vše si můžete prohlédnout, potěškat, ochutnat, a zjistit tak kvalitu místních produktů. Taktéž je to výborná příležitost potkat a poznat pěstitele osobně.

Na farmářských trzích nemusíte nezbytně nakupovat suroviny pro vaši jídelnu, ale máte výbornou příležitost kontaktovat se s farmáři a začít pracovat na budoucí spolupráci. Později můžete společně vymyslet lepší způsob spolupráce.

Internet

Kontakty na regionální farmáře, kteří mají zájem o spolupráci a jsou schopni zajistit zásobování jídelny, najdete také na různých rozcestnících zaměřených na místní farmy. Rozsah pokrytí se může lišit region od regionu, takže je vhodnější hledat aktuální informace na více portálech.



Foto: Goran Bogicevic/shutterstock.com

Tipy:

1. Zjistěte, které místní produkty jsou aktuálně k dostání - pamatujte si, že sezónní produkci je možné získat levněji.
2. Zjistěte, jak bude prováděno případné zásobování, časy dodávek, a vše, co potřebujete vědět o možných školních návštěvách na farmách.
3. Pamatujte si, že můžete používat produkty nedokonalých tvarů (příliš velké nebo malé) anebo tzv. "nevyhovující", tj. s malými vadami na povrchu, které nesplňují požadavky supermarketů, ale budou o to levnější.
4. Spojte se s místní pobočkou zemědělské agentury, s regionálním centrem svazu Pro-bio nebo s krajským zemědělským informačním střediskem KIS a zjistěte od nich možnosti. Kontakty naleznete na konci této publikace.
5. Výhodné úspory může přinést spojení nákupu s ostatními školami v regionu.

6. Jak spolupracovat

Solidní jednání obou stran během celého zprostředkování regionálních produktů je pro úspěšnou spolupráci nezbytné:

Jaká pravidla byste měli dodržet:

- **Stanovte čas závozu surovin**, který je vhodný pro obě strany.
- **Podejte objednávku co nejdříve**, aby měli zemědělci dostatek času na sklizeň, čištění, balení a závoz.
- **Pozvěte farmáře do své jídelny** a ukažte jim, co z jejich produktů vytváříte.
- **Udržujte si přehled o cenách produktů** a obměňujte suroviny podle aktuálních podmínek.
- **PLAŤTE VČAS – to je nejdůležitější.** Třicet dnů je maximální doba, po kterou můžete předpokládat, že farmáři na úhradu počkají, a je jisté, že budou platbu netrpělivě očekávat.

Co můžete požadovat od zemědělců:

- **Trvejte na možnosti spojit se se zemědělci pomocí mobilního telefonu nebo emailu** v případě nutné objednávky nebo změny dodací lhůty.
- **Vybírejte si profesionální zemědělce se zkušenostmi v oboru.**
- **Farmáři by měli být dochvilní a dodávat zboží ve stanovených termínech.** Výborné je, když dokáží být flexibilní a přizpůsobit se krátkodobým změnám. Je samozřejmé, že na zemědělce mají vliv změny počasí, proto s tím počítejte. Například zelené fazolky se nesmí sklízet v dešti, ale třeba cuketa ano. Proto je důležité umět nahradit jeden druh zeleniny jiným.

Přes všechny drobné výzvy, se kterými se během nákupu regionálních produktů setkáte, se odměna spojená s touto činností mnohonásobně vyplatí. Strávníci budou nadšeni a zařazením regionálních produktů poskytujete jídelně velkou odlišnost.

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE:

Večeře pro rodiče ve školní jídelně v Polešovicích

Stravování ve školních jídelnách by přirozeně mělo být zdravé a kvalitní. Zároveň vytváří specifickou dynamiku vztahů, protože rodičům záleží na stravování jejich dětí, ale obvykle nemají přístup do školní jídelny. Vhodným způsobem, jak posílit komunikaci mezi školní jídelnou a rodiči a dopomoci tak k vytvoření úspěšného stravovacího zázemí pro žáky s pozitivním přesahem do jejich rodin, je uspořádat společnou večeři pro rodiče strávníků a širokou veřejnost, a to nejlépe na pravidelné bázi.

Příkladem může být školní jídelna v Polešovicích na Jižní Moravě, kde se 22. října 2014 konala každoroční večeře pro rodiče a veřejnost. Této akce se zúčastnilo 70 rodičů a členů místní komunity a kromě ochutnávky připravených pokrmů si mohli návštěvníci prohlédnout zařízení školní kuchyně a osobně se pobavit s vedoucí školní jídelny Radmilou Machařovou, která tuto akci iniciovala a zorganizovala ve spolupráci s portálem www.rodiceaskolnijidelny.cz.

Rodiče se zde mohli seznámit s pokrmy představující každodenní chutnou a zdravou výživu dětí ve školní jídelně, které kromě týmu školní kuchyně vařili také specialisté z dodavatelských firem.

Programem provázela pracovnice portálu Jidelny.cz Tereza Krčmová, a výživová poradkyně Mgr. Sylva Šmídová ze Státního zdravotního ústavu Brno vysvětlovala vliv stravování na zdraví a rozebírala obsah živin i technologické postupy u degustovaných jídel. Návštěvníky obsluhovali studenti Střední školy hotelové v Uherském Hradišti.

Mezi podávanými pokrmy byl například salát z okurky a celeru, čočkový burger, nápoj slazený stévií, luštěninové lasagne, losos s bylinkovou omáčkou nebo jáhlová kaše ze sladkých jídel.

Podle odezvy, která probíhala jak ve formě ankety (na konci večera bylo provedeno vyhlášení vítězných pokrmů), tak i neformálně mezi přítomnou veřejností a kuchaři, byla tato akce přijata s velkým nadšením

ze strany rodičů a veřejnosti. Zároveň byla významným úspěchem a motivací pro personál školní jídelny pro pokračování v nastaveném trendu.

Zdroj: Alena Stará - externí spolupracovnice redakce portálu Jídelny.cz

Spolupráce biofarmy Agrofyto z Lidečka s místními školami

Dalším příkladem z praxe je spolupráce biofarmy Agrofyto z Lidečka s místními školami. Podle farmářky Ludmily Rumánkové Mužikovské se tento trend daří rozvíjet a již téměř rok dodávají produkty například do školní jídelny Mateřské školy Lidečko, která vaří i pro místní základní školu (1.-5. třída).

Maso z Lidečka začala nedávno odebírat pro své strávníky také školní jídelna ZŠ Horní Lideč. Paní vedoucí Jana Kovalčíková k tomu dodává: „Ráda podporuji místní farmáře. Maso z Lidečka je moc dobré kvality, sama si jej také kupuji domů.“ Školní jídelna se snaží biomaso kupovat přibližně dvakrát do měsíce, a zatím se bez problémů vejde do cenového stropu daného vyhláškou. Paní Kovalčíková odebírá z regionu také mléko - konkrétně z Mlékárny Valašské Meziříčí.

Ludmila Rumánková Mužikovská naopak přináší pohled z druhé strany, podle kterého sice školy nejsou nejlépe placícím odběratelem, ale ani nejhůře – prodej řezníkovi by byl méně výhodný. Filosofie farmy Agrofyto je prodávat zejména v regionu a dostat kvalitní surovinu do základních a mateřských škol.

Jako nejvýznamnější ekonomickou výhodu pak farmářka shledává v pravidelném odběru masa školní jídelnou, která navíc dokáže být do jisté míry flexibilní podle množství masa, které má farma k dispozici. Nakonec ještě vyzdvihuje schopnost kuchařek dobře zacházet s masem v kuchyni: „Výborné na tom všem je, že umí pracovat jak s předním, tak i zadním a mletým hovězím, takže objednávky střídají, a na rozdíl od restaurace nevyžadují pouze zadní nebo steakové maso“, doplňuje Ludmila Rumánková Mužikovská.

Tom Václavík, 2014

SEZNAM ZDROJŮ S DODAVATELI:

Zlínský kraj

- Nezisková organizace Informační středisko pro rozvoj Moravských Kopanic, o.p.s. ze Starého Hrozenkova vytvořila **Katalog ekozemědělství Zlínského kraje a Hodonínska**, ve kterém najdete kontakty na různé ekologické zemědělce a výrobce biopotravin i kontakty na regionální prodejny, které mají v sortimentu také biopotraviny: www.iskopanice.cz
- **Tradice Bílých Karpat®** je regionální ochranná značka pro výrobky a služby z Bílých Karpat, kterou uděluje občanské sdružení Tradice Bílých Karpat se sídlem v Hostětíně: www.tradicebk.cz
- **Regionální známka Pravé Valašské®** je společným dílem několika místních akčních skupin: Rožnovsko, Valašsko - Horní Vsacko, Kelečsko - Lešensko - Starojicko, Luhačovské Zálesí, Ploština a MAS Hornolidečska: www.pravevalasske.cz
- **Tradiční výrobek Slovácka** je projekt a ochranná známka Regionu Slovácko - sdružení pro rozvoj cestovního ruchu a Městského informačního centra v Uherském Hradišti: www.tradicnivyrobek.cz
- **Beskydy originální produkt®** jsou výrobky a produkty pocházející z oblasti Beskydy-Valašsko. Tato značka garantuje regionální původ, kvalitu i šetrnost k životnímu prostředí: <http://www.regionalni-znacky.cz/beskydy/>
- Koodinátorem značky **Haná regionální produkt®** je MAS Moravská cesta: <http://www.regionalni-znacky.cz/hana/>
- „POCTIVĚ VYROBENÉ je projekt, který realizuje **Líska, občanské sdružení pro environmentální vzdělávání, výchovu a osvětu ve Zlínském kraji**. Jde v něm o podporu udržitelné místní ekonomiky ve Zlínském kraji.“ Na jeho stránkách naleznete také seznam místních producentů: www.poctivevyrobene.cz
- „**Nejlepší potravinářský výrobek Zlínského kraje**“ **Perla Zlínska** je soutěž, která se ve Zlínském kraji pořádá už několik let a organizuje ji Agrární komora Zlín. Na stránkách soutěže jsou každý rok zveřejněny katalogy oceněných výrobků i s kontakty na jejich výrobce: www.perla-zlinska.cz

Celá Česká republika

- **Hnutí Duha** připravilo adresář více než 500 kontaktů na místní pěstitele, kteří prodávají své produkty ze dvora nebo v biobedýnkách: <http://www.adresarfarmaru.cz/>
- **Ekomapa Ekologického institutu Veronica** poskytuje kromě dalších také informace o ekologických producentech potravin: <http://www.veronica.cz/ekomapa>
- Hledáte dobrého řezníka, bio farmu nebo soukromého zemědělce? **Nalok.cz** vám pomůže. Spojí vás s lokálními výrobci a umožní vám okamžitě nakoupit, co zrovna potřebujete: <http://www.nalok.cz/default.aspx>
- Nekomerční iniciativa, kterou pod názvem „**Najdi si svého farmáře**“ organizuje soukromý zemědělec a Živnostník roku 2008 Kraje Vysočina František Němec, chce propojit zemědělce se zákazníky, dát farmářům možnost oslovit širší trh a zákazníkům poskytnout jednoduchý návod, kde najdou svého farmáře, a jak ho mohou kontaktovat: <http://www.najdisivehofarmare.cz/najdisivehofarmare/default.aspx>
- **Bedýnky a Bio bedýnky** je iniciativa komunitou podporovaného zemědělství sdružující více farmářů, kde si můžete předplatit dovoz zeleniny na celou sezónu:
 - <http://www.bio-bedynky.cz/>
 - <http://www.bedynky.cz>
- **České farmářské trhy** je rozsáhlá databáze, díky které najdete trh ve svém okolí v seznamu aktuálních farmářských trhů, které se konají na území celé ČR: <http://www.ceskefarmarsketrhy.cz/>
- **Český farmář** je obsáhlým seznamem českých farmářů, jejich produktů a českých farmářských trhů: <http://www.ceskyfarmar.cz/>
- **Další přehledy či kalendáře farmářských trhů:** <http://www.vitalia.cz/kalendar/farmarske-trhy/201221/4/>
- **Dodavatel:** <http://www.probio.cz/pro-obchodniky>
- **Informace a poradenství:** <http://www.slow-food.cz>

Zdroje:

- *Počet provozoven školního stravování: Statistická ročenka školství 2013/2014 – výkonové ukazatele*
- *Útrata za suroviny ve školním stravování: Transformace školního stravování, Skutečně zdravá škola, 2014, Tom Václavík, Margit Slimáková*
- *Studie: Food for Life Partnership Evaluation (FFLP): monitoring the impact of the growing skills programme, Centre for Research in Education and the Environment, University of Bath*



Skutečně zdravá škola



Vydává: Skutečně zdravá škola, z.s., 2017 • 2. vydání • Sborník didaktických textů a metodických listů byl vydán v rámci projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009
Autoři textů: Tomáš Václavík a kol. • Odborná spolupráce: Marie Kordulová, Barbora Duží, Iva Koutná, Marie Petřů
Editoři: Marie Kordulová, Barbora Duží • Jazyková a odborná korektura: Romana Michaela Michalíková
Fotografie: databáze Shutterstock, foto na obálce: mythja/shutterstock.com; Jill Chen/shutterstock.com
Grafická úprava: Dita Baboučková • Tisk: TG TISK, s.r.o., Lanškroun