

# **INSPIRATIVNÍ KURZY VAŘENÍ SLOW FOOD ŠÉFKUCHAŘE SE ZAMĚSTNANCÍ ŠKOLNÍCH JÍDELEN**

**KARLOVY VARY, pondělí 22. 8. až středa 24. 8.**

Nezisková organizace Slow Food Prague spustila v roce 2013 projekt Jídelna snů. Tento projekt má za úkol pomoci školním a školkovým jídelnám nastartovat pozitivní změnu v přístupu k základním surovinám, ke skladbě jídelníčku, má prosazovat pestrost, šetrný přístup k surovinám během vaření, lokální zdroje surovin, co největší použití čerstvého ovoce a zeleniny v rámci jídelníčků, omezení plýtvání jídlem.

Na základě tohoto projektu vznikly Inspirativní kurzy vaření Slow Food šéfkuchaře se zaměstnanci školních jídelen. Náplň kurzů byla odvozená od potřeb školního personálu a také od požadavků, které byly nastíněny v rámci Nutričních doporučení 1 a 2 Státního Zdravotního Ústavu. Proto vzniklo 10 kurzů na témata RYBY, ZELENINA, LUŠTĚNINY, OBILOVINY, BEZMASÁ HLAVNÍ JÍDLA, PŘÍLOHY, POLÉVKY, HOVĚZÍ, JINÉ DRUHY MASA (krůtí, králíci, jehněčí), PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY.

V rámci každého kurzu dostane účastník teoretický úvod týkající se daného tématu a všechny recepty vařené v daném tématu a nanormované na 10 porcí.

1. Mateřská škola Karlovy Vary, Komenského 7, příspěvková organizace, kontaktovala v březnu 2016 Slow Food Prague s žádostí o organizaci kurzů přímo v Karlových Varech pro své kuchařky z 8 mateřských školek organizace. Po emailových jednáních vykrystalizovala podoba 3 kurzů na jeden kurz denně (po zkušenosti na jiných školách víme, že dva kurzy za jeden den jsou velmi vyčerpávající jak pro kuchaře vedoucího kurz, tak pro účastníky. Časová úspora nenahradí úbytek pozornosti v odpoledním kurzu.).

## **PONDĚLÍ 22. 8.**

### **OBILOVINY**

V pondělí ráno v 8 hod byly všechny účastnice a 1 účastník shromážděni na místě konání kurzu, v budově školky Komenského 7. Suroviny byly nachystány dle předem zasláného rozpisu. Kurz uvedla jeho koordinátorka Pavlína Muzikářová, o neziskové organizaci Slow Food promluvila její místopředsedkyně Blanka Turturro. Velmi rychle se představil i šéfkuchař Mario Mandir, který na kurzu vařil.

Kurzy jsme zahájili obilovinami, protože pro ně není nutná žádná předpříprava (jako v případě ryb, které se musí rozmrazovat, a luštěnin, které se musí namáčet). V obilovinách se soustředíme buď na všechny obiloviny méně tradiční pro středoevropský jídelníček (kuskus, kukuřičná mouka) anebo

pozapomenuté (kroupy).



V průběhu dopoledne se s námi kuchařky dělily o své zkušenosti, popisovaly, jaké suroviny používají. S velkým potěšením jsme zjistili, že všechny kuchyně 1. Mateřské školy Karlovy Vary již delší dobu dbají na dodržování Slow Food pravidel pro správné školní vaření: vždy, pokud možno, používají čerstvé suroviny (kořenová zelenina, jiné druhy zeleniny, ovoce), využívají služeb lokálního výrobce mléčných produktů, vajec a masa (Statek Bor Zeos), dbají na omezení příjmu soli a bílého cukru, jako nápoje podávají často neslazené vody a čaje, jídelníčky skládají dle spotřebního koše a dle zásad pestrosti.

Kuchařky se do přípravy vaření zapojovaly dle pokynů kuchaře, ale samy pak dodávaly, že během pomoci by rády, aby byla přestávka, a neunikla jim žádná informace.

Ten den sklidila největší úspěch špenátová polévka s polentovými knedlíčky a kuskusový nákyp s polentou a zeleninou. Kroupové rizoto se zelenými fazolkami bylo příliš kroupové a polenta příliš nezvyklá pro strávníky zvyklé na českou kuchyni.



**ÚTERÝ 23. 8.**

### **RYBY**

U ryb kladl Mario všem účastnicím kurzu na srdce, aby dodržely správný technologický postup při rozmrazení. Tím, že jsme vnitrozemská země, nemáme zdroj čerstvých mořských ryb, musíme se ve školním stravování naučit dobře používat správně rozmražené ryby. Kuchařky jmenovaly, kterou ryby preferují (např. tilápii). Mario též ukázal, že samotná ryba nemusí být dlouze připravovaná a že je nutné si pečlivě naplánovat čas tepelné úpravy těsně před podáváním. K rybě pak vařil sýrovou omáčku a špenát, cuketovou omáčku či ratatouille.



Ke každému kurzu byla přidána alespoň jedna pomazánka, kterou by kuchařky mohly použít ve svých jídelníčcích. Pomazánky byly buď z luštěnin anebo ze zeleniny (červená řepa). V úterý navíc Mario předvedl výrobu chleba (na způsob italské ciabatty), kterou rovnou jedna účastnice kurzu upekla a



následující den přinesla ochutnat.



**STŘEDA 24. 8.**

**LUŠTĚNINY**

Po 2 dnech vaření byla atmosféra viditelně jiná než v pondělí – milá a přátelská. V rámci luštěnin měla největší odezvu Mariova čočka s kořenovou zeleninou a i cizrnová polévka a cizrna po indicku.



Zásadním pozitivem bylo, že u kuchařek zmizel třetí den ostych a hojně se ptaly na detaily při přípravě jídla, na tipy a triky co a jak vařit, rády se zapojovaly do předpřípravy i do vaření.



**SHRNUTÍ:**

Dlouhodobě pozorujeme, že Slow Food zvou školy a školky, které už ve svém jídelníčku prosazují změny a které dbají na dobrou a vyváženou a pestrou výživu a jídla z čerstvých surovin bez směsí, dochucovadel a předpřipravených jídel. Stejně tak tomu bylo i v Karlových Varech: všechny kuchyně příspěvkové organizace 1. Mateřské školy Karlovy Vary vaří z původních surovin bez dochucovadel, bez nadbytečného solení, bez glutamátových směsí. To je důležité nejen pro zdraví dětského organismu, ale i pro vytvoření správné chuťové paměti opravdového pokrmu, jehož chuť ani barvu nemění chemická přikrašovací a dochucovací. Důležité je místo chemicky vytvořených směsí využít čerstvé a sušené byliny a jednodruhová koření.

Určitě bychom rádi zodpověděli více otázek ohledně surovin, předpřípravy, vlastního vaření. Ostýchavost v ptání postupně polevovala. Proto se snažíme vždy diskusi povzbudit a rozproudit rozhovory na žádaná témata.

Všechny kuchařky v 1. Mateřské škole Karlovy Vary se snaží skládat jídelníček pestrým způsobem. Od kurzu očekávaly nové impulzy, zajímavé inspirace, nové nápady, nové recepty, kterými doplní jídelníček. Zcela zásadní pro pozitivní přístup je plná podpora vedení organizace.

Slow Food se snaží svými kurzy kuchařkám vlít do žil novou krev a povzbudit je v jejich úsilí. Vždy jsme moc rádi, když se to povede.