



Skutočne
zdravá škola

Skutočne zdravá školská kuchyňa

Metodický manuál

Podklady pre vzdelávací seminár
pre pracovníkov školskej kuchyne

Iniciatíva Skutočne zdravá škola pomáha zlepšiť kvalitu školského stravovania, a tým aj zdravie detí a celej spoločnosti, zasadzuje sa o to, aby deťom boli poskytované chutné a zdravé jedlá a vytvárané základy zdravých stravovacích návykov.

Ponúka školám komplexný vzdelávací program zameraný na pochopenie vzťahov medzi jedlom, kultúrou, zdravím a životným prostredím.

Snaží sa, aby si deti jedlo vážili, dokázali si ho vychutnať a vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká. Z premeny školy na skutočne zdravú bude mať veľký prínos predovšetkým školská jedáleň, pretože sa v nej budú stravovať poučení a vzdelaní stravníci, ktorí budú vedieť prácu kuchárov oceniť.

Naučiť naše deti zdravo sa stravovať, poznávať nové chute a suroviny je súčasťou vzdelania a kde inde ako doma a v škole by sme ich mali viesť k správnym návykom. Kuchárky v školských jedálňach sú srdcom nášho programu, majú totiž veľkú moc ovplyvniť, aké stravovacie návyky si deti zo školy odnesú, vďaka ktorým si v živote dokážu vybrať zdravé a kvalitné potraviny.

Je veľmi ľahké povedať, že deti chcú len pizzu a hranolčky a zeleninu do nich nie je možné dostať. Existuje však veľa spôsobov, ako pripraviť zdravé, chutné a pre deti atraktívne jedlá. Veríme, že vám k tomu pomôže aj tento manuál.

Tím Skutočne zdravej školy

Prehľad kritérií, ktoré sú potrebné pre splnenie certifikácie na bronzovej úrovni v programe Skutočne zdravá škola:

- B9** Jedlá v našej ponuke neobsahujú žiadne nežiaduce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.
- B10** Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B11** Čerstvé, vopred nespracované suroviny a potraviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji, ak sú dostupné.
- B12** Najmenej 75% používaného mäsa, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej republike.
- B13** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.
- B14** V školskej jedálni sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
- B15** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií a sú aspoň raz ročne vzdelávaní v oblasti zdravej výživy a varenia.
- B16** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa ich potreby po celý deň pobytu v škole.
- B17** Sladené nápoje sú bez výnimky nahradené nápojmi nesladenými.
- B18** Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tukov, soli a cukrov ani v školskom bufete, ani z výdajných automatov.

Kritérium B9

Jedlá v našej ponuke neobsahujú žiadne nežiaduce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.

Čo to znamená?

Variť zo základných, čo najmenej upravených surovín, polotovary používať len v prevádzkovo výnimočných situáciách. Bežne používané suroviny ani polotovary nesmú obsahovať:

- Trans-mastné kyseliny (stužené tuky)
- Umelé potravinárske farbivá
- Zvýrazňovač chuti glutamát sodný
- Skrytý glutamát sodný pod názvami kvasnicový extrakt, bielkovinový hydrolyzát, výťažok z droždia, hydrolyzovaný proteín, extrakt z kvasníc, sójový extrakt
- Umelé sladidlá
- Chemické konzervačné látky
- Suroviny obsahujúce geneticky modifikované organizmy GMO

Uprieť svoju pozornosť k zloženiu surovín, čítať etikety a optimalizovať objednávky s dodávateľa týmto smerom. Na prípravu pokrmov používa školská jedáleň v maximálnej miere prírodné čo najmenej upravené suroviny. Polotovary používa len vtedy, ak jej technické a personálne vybavenie kuchyne neumožní použiť nespracovanú

surovinu či potravinu. V prípade použitia základných surovín a polotovarov použije len také, ktoré neobsahujú trans-mastné kyseliny (stužené tuky), potravinárske farbivá, zvýrazňovače chuti, umelé sladidlá, chemické konzervačné látky, geneticky upravené suroviny (GMO).

Zoznam látok, ktorým by sme sa mali vyhýbať

Trans-mastné kyseliny

Trans-mastné kyseliny sú obsiahnuté v rastlinných tukoch, ktoré boli vyrobené z rastlinných olejov (procesom hydrogenácie) tak, aby mali dlhšiu trvanlivosť. Zvyšujú riziko ochorenia srdca a ďalších zdravotných ťažkostí. Môžeme ich nájsť v čiastočne stužených rastlinných olejoch používaných na vyprážanie a pečenie a ďalej v niektorých polotovaroch, margarínoch, sladkom pečive, sušienkach alebo tortách v prášku.

Farbivá

- E110 Žltá SY
- E104 Chinolínová žltá
- E102 Tartrazín
- E107 Žltá 2G
- E122 Azorubín
- E124 košenilová červená A
- E129 Červeň Allura AC
- E132 Indigotín
- E133 Brilantná modrá FCF
- E120 Košenila
- E123 Amarant
- E131 Patentná modrá V
- E151 Čerň BN

Farbivám sa vyhnete:

- ak jedáleň varí z čerstvých surovín,
- ak ponuka nápojov zahŕňa vodu ochutenú čerstvým ovocím či bylinkami či prírodnými nesladenými koncentrátmi s prírodnými farbivami.

Aromatické látky / Stimulátory

- E621 L-glutaman sodný
- E635 disodný ribonukleotid

Kyselina glutámová je aminokyselina, ktorá tvorí prirodzenú súčasť bielkovín všetkých rastlín a živočíchov. Mimo túto štruktúrnú funkciu má svoju významnú funkciu aj vo voľnej podobe. Prírodná podoba glutamátu sa na rozdiel od syntetickej formy vyskytuje iba v L konfigurácii a plní v organizme zásadné prirodzené účinky. Prírodná podoba glutamátu sa bežne vyskytuje vo všetkých rastlinách aj živočíšnych organizmoch. To, že voľný glutamát zvýrazňuje prežitok vnímania chuti, využíva a zneužíva potravinársky priemysel. Umelo pridáva glutamát do produktov k zvýšeniu atraktívnosti (práškové polotovary - polievky a omáčky, spracované mäsové výrobky, bujóny, dresingy). Vďaka prekročenej prírodnej koncentrácii však pôsobí škodlivo.

Označenie kyseliny glutámovej a jej solí:

- kyselina glutámová (glutamát) - E620
- glutamát sodný (MSG) - E621
- glutamát draselný - E622
- glutamát vápenatý - E623
- glutamát amónny - E624
- glutamát horečnatý - E625

Otázka zo školskej kuchyne:

"Mám otázku. Týka sa glutamanu - ten sme zo školskej jedálne vyradili, ale dnes sa mi dostala do rúk koreniaca zmes od Vitany - korenie pre deti, ktorá na prednej etikete píše bez pridaného glutamanu, avšak vzadu na obale píšú, že obsahuje sušený kvasnicový extrakt - nie je to náhodou tiež glutamát? Môžeme používať?"

Odpoveď:

"Áno, máte pravdu, je to legálny postup výrobcov, ktorí chcú glutamát /E621/ schovať. Tých krycích názvov je asi desať - väčšinou je to kvasnicový extrakt, bielkovinový hydrolyzát, výťažok z droždia, hydrolyzovaný proteín, extrakt z kvasníc, sójový extrakt, hydrolyzovaný pšeničný proteín či autolyzované kvasnice. Alternatívne názvy látok iba zatiaľujú, že potravina glutamát v koncentrovanej miere obsahuje. Výrobca ich teda môže použiť a zároveň nemusí uvádzať, že potravina obsahuje glutamát. Na obale sa teda objaví, že potravina obsahuje výťažok z droždia, ale už sa nikde nedočítate, že je to v podstate glutamát."

Sladidlá

- E951 Aspartam
- E950 Acesulfám K
- E954 sacharín a jeho soli

Konzervačné látky

- E211 Nátriumbenzoát

Môže vyvolať nežiadúce príznaky u osôb s chronickou žihľavkou. Niekedy však dochádza aj ku vzniku astmy. Benzoany môžu u detí pri kontakte s pokožkou vyvolať lokálnu reakciu.

K zníženiu príjmu konzervačných látok (kyselina benzoová):

- uprednostniť čerstvé potraviny pred konzervovanými,
- z konzervovaných potravín vyberať len také, ktoré sú konzervované fyzikálnymi zásahmi / sterilizované, pasterizované, termizované /, ale pritom si uvedomovať, že potraviny bez konzervačných látok sú náchylnejšie k bakteriálnej kontaminácii,

- potraviny s predĺženou trvanlivosťou (chlieb, pečivo) používať len v odôvodnených prípadoch,
- u konzervovaných prípravkov dať prednosť výrobkom obsahujúcim ako konzervant kyselinu sorbovú a jej soli pred výrobkami s kyselinou benzoovou.

Otázka zo školskej jedálne:

“Zaujímalo by ma, čo znamená (ako si vyložiť), ak je výrobok označený: bez umelých farbív a prídavku konzervantov, ale v zložení obsahuje napr. zahusťovadlá (karboxymetylcelulóza, arabská guma), regulátor kyslosti (citrát sodný), proti-hrudkujúca látka (oxid horečnatý), citran železnatý, aspartam atď. Teda éčka, ktoré sú hodnotená z hľadiska “vhodnosti” a vplyvov na zdravie aj číslami 4!”

Odpoveď:

“Ide o tzv. “slovíčkarenie”: výrobca také potraviny iba uvádza, že nepoužil žiadne farbivá ani konzervačné látky. Vo svojej podstate neklame, pretože nesľubuje absenciu ostatných skupín prídavných látok. Všeobecne je dobré používať suroviny a polotovary bez alebo s čo najmenším obsahom prídavných látok.”

GMO

Pri príprave pokrmov v školskej jedálni **nesmú** byť použité žiadne výrobky, ktoré boli geneticky upravené alebo ktoré obsahujú geneticky upravené zložky.

Geneticky modifikovaný organizmus (GM organizmus, GMO) je organizmus, ktorého genetický materiál (teda DNA, príp. RNA u RNA vírusov) bol úmyselne zmenený, a to spôsobom, ktorého sa nedosiahne prirodzenou rekombináciou. Genetická modifikácia je predmetom značnej kontroverzie a jej vplyv na zdravie nie je dostatočne vedecky prebádaný.

Preto, v záujme prevencie, používanie surovín a zložiek obsahujúcich GMO v školskom stravovaní zakazujeme. Každá surovina alebo výrobok, ponúkaný na trhu v EÚ a obsahujúci GMO, musí byť označené. Preto nie je pre kuchyňu problém sa takýmto výrobkom vyhnúť.

Začíname

Skúste aplikovať niektoré z nasledujúcich krokov:

- Potraviny s uvedenými látkami nebudete objednávať.
- V dodávateľských zmluvách jasne stanovte, že dodávané potraviny nesmú obsahovať nežiadúce prísady a trans-mastné kyseliny.
- Uschovajte príslušné vyhlásenia a písomné záväzky dodávateľov.

- Vytvorte písomný postup pre nákup potravín pre školskú jedáleň.
- Starostlivo kontrolujte zloženie potravín.
- Kontrolujte zloženie a špecifikácie používaných výrobkov.
- V zmluvách s dodávateľmi stanovte, že žiadny zakúpený výrobok nesmie byť geneticky modifikovaný.
- Uschovajte príslušné vyhlásenia a písomné záväzky dodávateľov.
- Nakupujte bioprodukty či biopotraviny, ak vám to rozpočet dovoľuje. Biopotraviny nesmú žiadne z vymenovaných látok obsahovať.

Kritérium B10

Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.

Čo to znamená?

- Pri nákupe čerstvých potravín sa riadte zoznamom, ktorý máte k dispozícii.
- Aspoň tri štvrtiny (75%) jedál podávaných v školskej jedálni musia byť pripravené z čerstvých základných surovín. Ak vaše škola nemá vlastnú kuchyňu, musí toto kritérium spĺňať aj zariadenie, ktoré pre vašu školu prípravu pokrmov zaisťuje.

Začíname

Percentuálny podiel pokrmov vyrobených z čerstvých surovín spočítate tak, že spočítate pokrmy na jedálnom lístku pripravené len z čerstvých surovín za mesiac a vypočítate ich percentuálny podiel zo všetkých pokrmov pripravených za daný mesiac.

Otázka zo školskej kuchyne:

“Zaujímalo by nás, či údené mäso je považované za tepelne upravené alebo konzervované mäso a teda sa nepočíta do čerstvých potravín?”

Odpoveď:

“Z dostupných informácií o technológii spracovania je údené mäso tepelne opracované, teda nepatrí do kategórie čerstvých potravín.”

Jedlá, ktoré obsahujú tieto zložky, NEMOŽNO považovať za čerstvé.

- ošúpané a nakrájané zemiaky či spracované zemiakové výrobky za použitia bieliacich činidiel na báze chlóru
- mäsový separát
- tepelne upravené alebo konzervované mäso (s výnimkou šunky najvyššej akosti)
- instantné potravinové zmesi, základy na omáčky a šťavy k mäsu
- instantné nápoje
- sušené vajcia
- sušené mliečne výrobky, ako je sušené odstredené mlieko
- vysoko spracovaný syr (napríklad obsahujúce potravinárske aditíva, nefermentované mliečne suroviny, extra soľ, emulgátor a pod.)
- tavené syry (spracované syry obsahujúce nežiaduce prísady, nekvasené mliečne produkty, emulgátory, väčšie množstvo soli alebo srvátky)
- aspik, želé (hotové alebo v prášku)
- mrazené cesto, cestovinové polotovary
- kupované výrobky z rýb v cestičku alebo v strúhanke
- klobásy, párky

Jedlá, ktoré obsahujú tieto zložky, MOŽNO stále považovať za čerstvé.

- čerstvá alebo mrazená zelenina a ovocie
- konzervovaná zelenina, kukurica alebo strukoviny bez pridaného cukru
- čerstvé, sušené alebo konzervované ovocie (bez sirupu a cukru), vrátane konzervovaných paradajok
- surové alebo mrazené mäso, ktoré môže byť nakrájané na kocky alebo mleté, šunka
- čerstvé alebo mrazené mliečne výrobky, vrátane jogurtu a zmrzliny
- pesto
- karí pasta
- syr (s výnimkou vysoko spracovaného, pozri nižšie)
- mlynské obilné výrobky: múka, krupica, vločky, trhanica, krúpy, lámanka, pšeno, pohánka, klíčky a müsli zmesi obilnín
- ryža
- cestoviny
- chlieb, rožky, korpus na pizzu vždy s podielom celozrnnej múky
- dehydratovaný polievkový bujón (nesmie obsahovať vymenované aditíva)
- zmesi na pečenie chleba, pudingový prášok (nesmie obsahovať vymenované aditíva)

Kritérium B11

Čerstvé, vopred nespracované suroviny a potraviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji, ak sú dostupné.

Čo to znamená?

Využívajte kontakty na dodávateľov z vášho alebo najbližšieho regiónu. Nákup čerstvých, vopred nespracovaných surovín a potravín vám uľahčíme našim doplnkovým programom

Skutočne zdravý dodávateľ - produkty od farmárov, výrobcov a distribútorov, spĺňajúcich kritériá SZŠ (v príprave, informujte sa).

Začíname

Pomôžeme vám!

Systematicky mapujeme a oslovujeme regionálnych dodávateľov či distribútorov potravín, poľnohospodárske podniky či farmy. Tí, ktorí splnia podmienky, sa stávajú súčasťou programu Skutočne zdravý dodávateľ - zoznam ich produktov je vám k dispozícii (v príprave, informujte sa).

Tip

Chceli by ste získať strieborný certifikát? Začnite viesť evidenciu o použitých surovinách a uchovávať faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

Rybie mäso:

- **Sladkovodné ryby:** mali by pochádzať z chovov v Slovenskej republike alebo z chovov v regióne školy - v prípade jedální v pohraničí môže rybie mäso pochádzať z preverených chovov v pohraničí.
- **Morské ryby:** v tomto ohľade nenariaďa bronzová kritériá žiadne obmedzenia. Avšak upozorňujeme na striebornej kritérium S11, kde požadujeme:
V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb. Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z "Červeného zoznamu" Greenpeace. Ak teda vaša škola uvažuje o striebornom hodnotení, vezmite toto kritérium do úvahy.

Doloženie pôvodu mäsa a čerstvých potravín

Kritériá programu Skutočne zdravá škola v oblasti Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu požadujú od školských jedální, aby nakupovali výrobky pochádzajúce zo svojho alebo susedného kraja, v prípade mäsa zo zvierat chovaných v Slovenskej republike.

Nižšie nájdete niekoľko zásad a rád Štátnej poľnohospodárskej a potravinárskej inšpekcie, ktoré vám doloženie pôvodu potraviny živočíšneho i rastlinného pôvodu uľahčí:

- 1. Po dodávateľoch môžete žiadať dôkaz o pôvode:** v rámci odberateľsko-dodávateľských vzťahov si môžu odberatelia dohodnúť s dodávateľom vlastné špecifické podmienky dodávaných produktov s ohľadom na nastavené legislatívne možnosti súčasného obchodovania s potravinami.
- 2. Povinné značenie pôvodu:** značenie krajiny pôvodu je povinné pri šiestich druhoch mäsa: hovädzieho, rybieho, bravčového, ovčieho, kozieho a hydinového mäsa.
- 3. Hovädzie mäso:** V prípade baleného aj nebaleného čerstvého hovädzieho mäsa musia byť uvedené údaje o porazenom zvierati:
 - a/** referenčným číslom alebo referenčným kódom zaisťujúcim spojenie medzi mäsom a zvieratom,
 - b/** číslom schválenia bitúnkov, v ktorých zviera bolo porazené, a názvom krajiny, kde sa táto bitúnok nachádzajú; údaje sa uvedú v tvare „Miesto porážky: (názov krajiny) (číslo schválenia)",

c/ číslom schválenia prevádzkarne, kde bolo jatočne opracované telo porciované, a názov krajiny, kde sa táto prevádzkareň nachádza; údaje sa uvedú v tvare "Miesto: (názov krajiny) (číslo schválenia)",

d/ názvom krajiny, kde sa zviera narodilo, kde bolo vykrmené a kde bolo zabité; v prípade, že názov krajiny je vo všetkých prípadoch totožný, môžu sa údaje uviesť slovami "Pôvod:" a ďalej sa doplní názov krajiny, u baleného mäsa sa tieto údaje uvádzajú na etikete.

4. V skupine "ošípaných, oviec, kôz a hydinové mäso" sa krajinou pôvodu označuje kombinácia informácií o krajinách, kde je zviera chované a porazené. Musí byť uvedené doslovne "Chov v:", a "Porážka v:".

5. Ryby: Krajina pôvodu rýb sa označuje tzv. miestom výlovu alebo miestom odchovu rýb. Také miesto možno zistiť podľa kódu. Tieto kódy možno nájsť na etiketách mrazených rýb, rybích výrobkov i na konzervách. Samozrejme vždy sa uvádza len jedna oblasť, nemožno, aby na jednej rybe bolo viac oblastí výlovu.

Na čo si dať pozor: Okrem základných údajov o krajine pôvodu mäsa sa na balených potravinách u živočíšnych produktov vyžaduje tiež uvedenie oválnej pečiatky s číslom schválenia výrobcu / baliča.

Kritérium B12

Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.

Čo to znamená?

Používajte celý rad sezónneho ovocia a zeleniny a tieto potraviny na jedálničku zdôraznite.

- Sezónne potraviny sú také, ktoré sa práve pestujú či žnú. To znamená, že jahody sú sezónne v júli a nie v decembri.
- Váš jedálny lístok potom môže napríklad obsahovať informáciu, že "použitá zelenina je sezónna".
- Využívajte sezónny kalendár ovocia, zeleniny a bylín.

Konzumácia sezónnych potravín tiež znamená, že ponúkané jedlá sú kvalitnejšie a mnohokrát aj lacnejšie. Niektoré druhy zeleniny či ovocia, ako sú jahody či špargľa, majú kratšiu "sezónu", čo možno využiť, ak chcete žiakom priblížiť, čo znamená variť podľa sezón a kedy jednotlivé produkty prirodzene dozrievajú v klíme Slovenskej republiky. Rovnako tak môžete použiť niektoré plodiny **vypestované na školskom pozemku**. Môžete tým zvýšiť počet žiakov, ktorí využijú školské stravovanie.

Tip:

- **Formu označovania ponechávame úplne na jedálni.**
- **Môže mať podobu napríklad: "sezónna zelenina" v popise pokrmu, farebná verzia**

fontu u sezónneho pokrmu alebo suroviny, farebné koliesko u sezónnej suroviny a pod. Pokiaľ jedáleň nemá farebnú tlačiareň, stačí ručne farebne označiť alebo zvýrazniť sezónny produkt na jedálnom lístku.

Kritérium B13

V školskej jedálni sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.

Čo to znamená?

Informujte deti, rodičov, zamestnancov či okolia o miestnych alebo regionálnych potravinách, ktoré používate na prípravu jedál v školskej jedálni, a to prostredníctvom násteniek, letákov, školského časopisu alebo na internetových stránkach či na samotných jedálnych lístkoch - stačí názov a adresa farmy u použitej suroviny.

Uvádzajte názvy poľnohospodárskych podnikov a miestnych obchodov, od ktorých nakupujete miestne ovocie, zeleninu, mäso či mliečne výrobky do školskej jedálne. Nezabudnite vyzdvihnúť akejkoľvek použité potraviny, ktoré žiaci vypestovali na školskom pozemku.

Začíname

Môžete tiež skúsiť pozvať lokálnych výrobcov na niektoré z tematických podujatí školy. Úplne najlepšou možnosťou je navštíviť týchto výrobcov priamo v ich podniku alebo na farme.

Kritérium B14

Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií a sú aspoň raz ročne vzdelávaní v oblasti zdravej výživy a prípravy jedál.

Čo to znamená?

Je nevyhnutné, aby ste boli schopní informovať žiakov a ich rodičov o sezónnych potravinách a surovinách, z ktorých pripravujete pokrmy, rovnako aj nových technologických postupoch pri varení.

- Osvojte si nové zručnosti školením, ktoré vám ponúka možnosť získania teoretických znalostí z oblasti prípravy jedál, ale aj praktických zručností v oblastiach prípravy čerstvých a sezónnych potravín.
- O vykonanom školení si vedte záznamy.

Začíname

Interakcia medzi zamestnancami jedálne a žiakmi nemusí vždy prebiehať len v školskej jedálni. Môžete napríklad organizovať tematické semináre alebo mimoškolské krúžky

varenia a pestovania. Všetky takéto aktivity nad rámec bežnej pracovnej činnosti by mali byť riadne ohodnotené. Školenie zamestnancov v oblasti prípravy zdravých a sezónnych potravín prináša veľké množstvo pozitív.

Kritérium B15

Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa ich potreby po celý deň pobytu v škole.

Čo to znamená?

Kvalitná pitná voda musí byť vždy ľahko dostupná. To neznamená iba kohútiky na školských toaletách.

- Uistite sa, že žiaci majú v čase obeda jednoduchý a bezplatný prístup k pitnej vode, vrátane dostatku pohárov.
- Ak vám rozmery jedálenských stolov dovoľia, umiestňujte tu pravidelne krčahy s vodou ochutenou mäťou či medovkou alebo nakrájanými citrusovými plodmi.

Začíname

Skúste do jedálne nainštalovať vodné fontány, s ktorými nemožno manipulovať. Skúste tiež osloviť **miestneho dodávateľa vody**, mnohí z nich ponúkajú špeciálne programy pre školy.

Kritérium B16

Sladené nápoje sú nahradené nápojmi nesladenými.

Čo to znamená?

Snažte sa obmedzovať používanie pridaných cukrov pri príprave nápojov a pokrmov.

- Starostlivo študujte informácie k produktom, ktoré nakupujete.

Začíname

Skúste podávať vodu v džbánkoch na stoloch. Pre zlepšenie chuti a príťažlivosti ju môžete ochucovať bylinkami (napr. mäta alebo medovka) a kúskami ovocia ako napr. citróna, jahôd alebo grepov.

Ideálny nápoj je pramenitá voda, ponúknuť môžete tiež nesladené ovocné či zeleninové džúsy, vodu s citrónom alebo čaj. Odporúčame pripravovať čaje zo sušeného ovocia, ale dá sa použiť aj ovocie čerstvé, napríklad kombinácia šípok, rakytníka alebo brusnice, ktoré môžete "doslaadiť" hruškami, hrozienkami či slivkami.

Kritérium B17

Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tukov, soli a cukrov ani v školskom bufete, ani z výdajných automatov.

Pokiaľ vo vašej škole funguje školský bufet, dohodnite sa s jeho prevádzkovateľom na rozšírení **ponuky nesladených nápojov a desiat**, ktoré neobsahujú veľké množstvo cukru, soli a tukov. V ponuke by tiež mal mať **čerstvé ovocie a zeleninu a výrobky z nich**. Je možné si tiež nechať do školy nainštalovať výdajný automat so zdravými pochutinami, čerstvým ovocím, ovocnými šťavami, biopotravínami pod.

Začíname

Vhodné potraviny pre prípravu čerstvých desiat v školských bufetoch:

- **Zelenina a ovocie** - čerstvé alebo sušené, nesladené, nesírené
- **Mlieko a mliečne výrobky** - najlepšie kyslomliečne, s prirodzeným obsahom tuku a nesladené, u ochutených s pridanými cukrami do max. 10% celkovej energie a max. 18% energie z cukrov celkom, syry: roztierateľné typu Lučina / žervé, cottage, plátkové syry do 30% obsahu tuku v sušine, s nízkym obsahom soli.
- **Pečivo** - najlepšie kváskové s vysokým obsahom celozrnnnej múky, s podielom ražnej múky, semienkami, obilnými klíčkami, otrubami, trvanlivé pečivo (Knäckebröt, celozrnné sušienky, tyčinky, krekery) iba s nízkym obsahom soli (do 480 mg sodíka alebo 1,2 g soli na porciu)
- **Orechy a semená** - nesladené a nesolené
- **Strukoviny** - strukovinové nátierky a náhrady údenín s nízkym obsahom soli (do 480 mg sodíka alebo 1,2 g soli na porciu), tempeh, strukovinové pukance, nesolené arašidy a výrobky z nich
- **Mäso, mäsové výrobky a ryby** - chudé mäso, šunka najvyššej kvality (od kosti)
- **Sladkosti** - výnimočne a len ako doplnok na desiatu, len výrobky, ktoré neprekračujú odporúčaný obsah cukru (s obsahom pridaného cukru do 10% energie a voľných cukrov celkovo do 20% energie), bez stuženého tuku, aróm, farbív, umelých sladidiel, konzervantov : kvalitná horká čokoláda, ovocné, orechové, semienkové, celozrnné a müsli sušienky alebo pečivo - sortiment výrobkov spĺňajúcich tieto kritériá je však v súčasnosti obmedzený a vo vyššej cenovej kategórii

Praktická časť

Dochucovanie

Dochutenie má úplne zásadný vplyv na celkový dojem z pokrmu, zvlášť keď stravníkom ponúkame jedlá odlišné od bežne konzumovaných. Pre dochucovanie používame iba prírodné dochucovadlá známe zo slovenskej kuchyne a tiež aj tradičné ázijské dochucovadlá.

Sol'

Za jedlú soľ sa pokladá kryštalický produkt obsahujúci najmenej 97% chloridu sodného (NaCl) v sušine, obohatený prípadným potravinovým doplnkom.

Používajte morskú atlantickú soľ biologicky prečistenú. Po solení je vhodné ešte pokrm povariť, aby sa soľ spojila s jedlom. Maximálne množstvo soli v hlavnom jedle by nemalo prekročiť 2g na porciu.

Zníženie spotreby soli nedosiahneme iba obmedzením solenia samotného. Je potrebné aj obmedziť potraviny a polotovary, v ktorých sa väčšie množstvo soli ukrýva. Príklad potravín s vysokým obsahom soli (alebo sodíka): minerálne vody, údeniny, konzervované mäso, konzervy, väčšina syrov, polievky a omáčky v prášku, polievkové korenia, sójové omáčky, orientálne omáčky, prášok do pečiva.

Cibuľa

Cibuľa patrí k tradičnej slovenskej zelenine. Vhodnou úpravou z nej možno ľahko pripraviť prírodné ochucovadlo s výraznou, plnou chuťou. Cibuľa môže v surovom stave u citlivých jedincov spôsobovať nadúvanie, preto je potrebné sa postarať o správnu tepelnú úpravu.

Základný postup prípravy restovanej cibulky:

1. Cibuľu nakrájame na kocky o veľkosti 5 až 10 mm.
2. Dáme na panvicu alebo do hrnca s rozohriatym olejom.
3. Restujeme za občasného miešania na miernom plameni, kým nezačne zlatnúť.
4. Pridáme soľ (maximálne 1g na porciu) a pokračujeme v restovaní dozlatista.
5. Vďaka tomuto postupu sa cibuľa postupne restuje a odstraňuje sa z nej voda (najskôr len s použitím tepla a neskôr vďaka soli). Výsledkom je nenadúvajúca cibuľka zlatej farby.

Vegeta, Solčanka

Ide o suché ochucujúce zmesi, ktoré obsahujú soľ, práškovou koreňovú zeleninu (mrkva, zeler, petržlen) a kúsky sušenej zeleniny a bylín (nesmie obsahovať glutamát sodný ani žiadny jeho variant). Tieto zmesi sa pridávajú do pokrmu podobne ako soľ aspoň 5 minút pred ukončením varenia, aby sa v zmesi obsiahnutá soľ spojila s jedlom.

Fermentované sójové omáčky

Tradičné ázijské fermentované sójové omáčky sú často používané ochucovadlá, ktoré vedia veľmi atraktívne spestriť náš jedálny lístok. K pokrmu sa pridávajú v okamihu odstavenia zo zdroja tepla, po premiešaní sa nechajú chute len chvíľu splynúť.

Môžeme ich rozdeliť na dve skupiny:

- Do prvej zaradíme produkty, ktoré s pôvodnými (teda "pravými") sójovými omáčkami majú spoločný len zdroj, teda sójové bôby. Ide o priemyselne vyrábané sójové omáčky. Dôsledne sa im pri varení vyhýbajte!
- Druhá skupina sa vyrába prirodzeným procesom fermentácie zo sójových bôbov, pšenice, fermentačných kultúr (*Aspergillus oryzae* a *Aspergillus Soya*), vody a soli, po dobu mnohých mesiacov. Má silne slanú chuť a tmavo hnedú farbu.

Shoyu - vyrába sa zo sójových bôbov a pšenice, má jemne slano-sladkastú chuť, obsahuje malé množstvo lepku.

Tamari - vzniká ako vedľajší produkt pri výrobe miso pasty, chuťovo je oveľa výraznejší (slanší s ľahko karamelovou chuťou). Je vyrábaná iba zo sóje, je preto vhodná aj pre bezlepkovú diétu.

Umeocot

Je vyrábaný kvasením nezrelých sliviek umeboshi v slanom náleve. Výsledkom je výrazne slaná a kyslá tekutina. Vďaka vyváženej slanej a sladkej chuti je umeocot výnimočným dochucovadlom do polievok, omáčok, nátierok... Na dochucovanie sa používa na konci varenia po odstavení zo zdroja tepla, po premiešaní pred podávaním nechajú chute chvíľu splynúť.

Octy

Ocot nemá žiadny zvláštny význam vo výžive, je zaradený ako pochutina. Kvasný ocot liehový slúži iba ako okysľujúca zložka niektorých potravín alebo pri konzervácii napr. zeleniny.

Kvasný ocot vínný a ovocný sa však vďaka vlastnostiam vína a aromatickými zložkami použitými pri výrobe ochutených octov hodia pri príprave niektorých pokrmov a ako súčasť nálevov na prípravu šalátov. Rovnakým spôsobom sa používajú aj ochutené octy. V akosti liehových octov nie sú veľké rozdiely, je to dané hlavne vstupnou surovinou a spôsobom zrenia octu.

Korenie

Korenie podporuje sekréciu tráviacich a zažívacích štiav a enzýmov.

Príklady zaujímavých dochucovacích korenín:

Mahá korenie

Zloženie: rasca, koriander, horčica.

Neobsahuje soľ ani glutaman sodný.

Zmes, ktorá slúži na ochucovanie jedál. Jej skladba zaručuje výbornú chuť i vôňu, zároveň však tiež priaznivo ovplyvňuje biochemické procesy v ľudskom organizme, pozitívne sa prejavuje na zdraví a na telesnej i duševnej kondícii. Je zložená z mletej rasce, koriandra, horčice.

Použitie priamo - korenie sypeme priamo do pokrmu, do nátierok, do vody na varenie zemiakov. Pridávame do ciest na slané pečivo a chleba a pod.

Orestovanie na oleji - intenzívnejšiu chuť získame, keď Mahá koreniny krátko orestujeme na oleji, podobne ako keď pracujeme so sladkou paprikou. Takto upravené korenie je vynikajúce do polievok, omáčok, štiav, gulášov, špenátu, karbonátov, strukovinových, zeleninových či hubových jedál. Zvýrazní chuť zemiakového alebo kapustového šalátu, či nátierok.

Gomasio

Gomasio je opražená semienková soľ, používa sa na dochucovanie pokrmov na tanieri. Vhodné ako posýpka na krémové polievky, rizotá či cestoviny. Vhodné pre vlastnú prípravu. Sypeme gomasiom zo sezamového semienka: nasucho na panvici osmažíme sezamové semienko s trochou soli (v pomere 25: 1), túto zmes rozdrvíme (rozmixujeme).

Miso pasta

Miso pasta je fermentovaná pasta zo sóje či obilnín (napr. sójová, ryžová, jačmenná). Používa sa na dochucovanie polievok - chuťou pripomínajúcou magi či bujón. Je enzymaticky bohatá. Mala by sa pridávať do polievok na konci varu a potom hneď vypnúť plameň. Slúži na dochucovanie polievok najmä vývarového typu.

Horčica

Ak budete vyberať z ponuky konkrétnej horčice na konzumáciu, čítajte poctivo etikety. Vyvarujte sa produktom s obsahom konzervačných látok na báze sorbátov a benzoanov - tieto informácie sú vždy na etiketách povinne uvádzané.

Bezlepkové zahusťovanie

Zahustenie pokrmu je v mnohých prípadoch z kulinárskeho hľadiska nenahraditeľné. Najčastejšie sa v slovenskej kuchyni používa pšeničná hladká múka. Veľakrát je lepok v zahustení jediným lepkom v jedle, ktorý narúša prirodzenú bezlepkovosť pokrmu. Preto je vhodné používať prirodzene bezlepkové zahusťovadlá, ako: kukuričná múka, kukuričný škrob, strukovinové múky, strukovinové pretlaky.

Kukuričná múka

Kukuričná múka sa javí ako zjavne najvýhodnejšia náhrada pšeničnej múky. Cenovo nie je príliš náročnejšia oproti hladkej pšeničnej múke a aj postup pri zahusťovaní je totožný. Pri zahusťovaní sa netvorí hrudky, zahustenie je navyše stabilné a varom sa nenarušuje.

Základný postup:

Metličkou rozmiešať primerané množstvo hladkej kukuričnej múky v studenej vode (100g kukuričnej hladkej múky na 1,5L až 5L v pokrme použitej vody; podľa toho či chcete polievku zakaliť, zahustiť, alebo získať hustú omáčku). Za stáleho miešania naliať do zahusťovaného pokrmu (polievka, omáčka) a povariť cca 3 až 5 minút.

Kukuričný škrob

Kukuričný škrob sa používa, ak výsledkom má byť "číre" zahustenie, typicky u jedál ázijskej kuchyne. Kukuričný škrob má nižšiu schopnosť zhusťovania oproti kukuričnej alebo pšeničnej múke. Po zahustení sa výsledný pokrm už neodporúča dlho variť, pretože s pokračujúcim varom redne.

Základný postup:

Metličkou rozmiešať primerané množstvo kukuričného škrobu v studenej vode (50 až 80g kukuričného škrobu na 1l v pokrme použitej vody). Za stáleho miešania naliať do zahusťovaného pokrmu a povariť cca 1 až 3 minúty.

Strukovinové múky

Použitím strukovinových múk je možné okrem zahustenia ľahkým spôsobom zvýšiť výživovú hodnotu pokrmu. Najčastejšie sa používajú na zahusťovanie polievok a omáčok. Keďže sa pri použití neupravujú spôsobom odstraňujúcim puríny, preto sa typicky používajú strukovinové múky zo strukovín bez purínov - múka z lúpaného hrachu, cícera a červenej šošovice.

Základný postup:

Metličkou rozmiešať primerané množstvo strukovinovej múky v studenej vode (50 až 100g strukovinovej múky na 3L v pokrme použitej vody, podľa druhu múky a požadovaného stupňa zahustenia). Za stáleho miešania naliať do zahusťovaného pokrmu a povariť cca 5 minút.

Strukovinové pretlaky

Menej tradičným, ale nemenej zaujímavým spôsobom zahusťovania z výživového hľadiska je využitie strukovinových pretlakov. Strukovinový pretlak sa získava rozmixovaním uvarenej strukoviny s vodou do konzistencie hustej nátierky. Zahustenie sa vykonáva rozmiešaním tejto hmoty v zahusťovanom jedle.

Základný postup:

1 diel prepláchnutej červenej šošovice lúpanej dáme do 1,6 diela neosolenej vody. Na miernom plameni pod pokrievkou varíme, kým sa voda nevyvarí. Po uvarení rozmixujeme mixérom alebo vymiešame metličkou do jemnej pasty, ktorú použijeme na zahustenie.

Strukoviny

Strukoviny patria medzi základnú potravinu, ktorá v spojení s obilninou v jednom jedle slúži ako plnohodnotná náhrada živočíšnej bielkoviny.

Na začiatku zavádzania strukovín do jedálneho prednostne používajte nenadúvajúce druhy strukovín, ako sú: červená šošovica lúpaná, hrach lúpaný, fazuľa adzuki, cicer. Tieto strukoviny možno variť aj bez predchádzajúceho namáčania.

Základná príprava:

Strukoviny obsahujúce puríny aspoň 6 hodín vopred namočiť do väčšieho množstva vody. Pred varením vodu zliať a dať variť do novej vody, aby boli strukoviny len ľahko zaliate. Po privedení do varu vriacu vodu zliať a ihneď zaliať studenou vodou (v približne trojnásobnom množstve voči objemu strukovín). Vďaka dvojitému prepláchnutiu odstránime väčšinu purínov.

Strukoviny v celku

Strukoviny v celku používame ako súčasť tradičných jedál - strukovinové polievky, bretónska fazuľa, mexický guláš, ale aj ako menej tradičné bielkovinové zložky jedál (fazuľa či cícer k paradajkovej omáčke).

Strukovinové dipy a omáčky

Zaujímavým, ale súčasne veľmi jednoduchým variantom využitia strukovín je príprava omáčok a dipov. Pripravujú sa rozmixovaním strukovín po základnej príprave na jemnú hmotu. Podľa hustoty je výsledkom dip alebo v prípade väčšieho zriedenia omáčka. Pre ochutenie strukovinových omáčok alebo dipov sa s výhodou využíva osolená restovaná cibulka, prírodná vegeta alebo umeocot.

Strukovinové pomazánky

Zdravým variantom ku klasickým nátierkam sú strukovinové nátierky, kde základnú hmotu tvoria rozmixované strukoviny uvarené podľa základného receptu. Na ochutenie používame prírodné ochucovadlá, bylinky, korenie či čerstvú alebo tepelne uvarenú zeleninu.

Obilniny

Obilniny sú základným zdrojom komplexných polysacharidov.

Vhodné je v čo najväčšej možnej miere používať obilniny celozrnné, ktoré obsahujú viac minerálov a vlákniny. Zaujímavou možnosťou je zavádzať do jedálneho celozrnné obilniny spolu so známymi surovinami, napríklad pučené zemiaky so pšenom či pohánkou.