

ŽIJTE S CHUTÍ

V druhém listopadovém víkendu se v Praze Stodůlkách v prostorách Akademie Makro odehrála – dle slov organizátora – poprvé na světě, soutěž Nejlepší kuchař roku 2018 ve společném stravování – tedy kuchařů z mateřských a školních jídelen, a kuchařů z domovů pro seniory, nemocnic a léčeben. Soutěž zorganizovala Asociace kuchařů a cukrářů ČR a jejím iniciátorem je Ing. Zdeněk Hladík, předseda sekce veřejného stravování.



Vítězné jídlo v kategorii 70+

Právě neděle byla věnována kategorii jídel 70+ a u soutěžních jídel se hodnotila nejen chuť a vzhled, ale i nutriční hodnota, a přihlíželo se také k tomu, jak se seniorům bude konzumovat, neboť s věkem přicházejí i potíže s kousáním a polykáním a také se mění jejich chutě. Přihlíželo se i k využití sezonních potravin a zeleniny.

Komisařky a komisaři měli nelehký úkol – ochutnat 12 jídel připravených pro seniory a 4 jídla v kategorii racionální strava, a to vše v rozmezí cca 3 hodin. Že to byl náročný úkol, potvrdil i jeden z komisařů, MUDr. Petr Bouzek, který byl do komise pozván nejen jako známý labužník, ale i jako předseda Společnosti lékařů a zdravotníků ČSL JEP: „I když jsem ochutnával z každé porce jen malý kousek, tak asi u 14. jídla jsem měl krizi, pocit, že už do sebe nedostanu ani kousek jídla, ale překonal jsem to.“

Komise byla složená nejen z odborníků na vaření, ale zastoupení byli i odborníci na výživu a lidé, pracující se seniory. Dále byli v porotě zástupci partnerských firem: Makro, Country Life, Hofmann Bohemia a Vodňanská drůbež. Každý ze soutěžících kuchařů své jídlo představil, popsal postup a odpovídal na otázky moderátora soutěže, Zdeňka Hladíka. Vládla velmi uvolněná, veselá atmosféra, právě díky jeho vtipným poznámkám a komentářům.

„V této soutěži nejde o zážitkovou gastronomii, ale cílem je umožnit pro běžné kuchyně využití nových technologií, nových surovin, nových postupů a dokázat, že i přes finanční limity lze vařit chutně,

nápaditě, a pořád se něco nového učit, vzdělávat se,“ říká Zdeněk Hladík.

Daniela Davidová, ředitelka Centra sociální pomoci Vodňany svou soutěžící kuchařku podporovala přímo na místě. Soutěž bere jako výzvu. „Vaříme dobře, ale chybí nám nová inspirace. Seniori mají rádi klasická česká jídla. Vždyť je to generace válečná, a přijít v jídelničce s novinkou je obrovský risk.“ Soutěžním jídlem vodňanského zařízení byl kapr po Třeboňsku. „Je to jídlo typické pro naši oblast, a také jsme tím dodrželi pravidlo soutěže, že pokrm by měl být z našeho regionu.“ Kapr se umístil na 4. místě, ale to paní Davidovou netrápilo. „Byly to nervy, ale výměna zkušeností z praxe je k nezaplacení. Díky tomu, že jsem byla doprovodem naší kuchařky, a viděla soutěž na vlastní oči, dala jsem si sama sobě bojový úkol. Domluvíme se s přáteli řediteli, a zorganizují výměnné stáže kuchařů.“

A že bylo inspirace opravdu hodně. Jen malá ukázka: Kuřecí sekaná s quinoou, zeleninová omáčka zjemněná žervé, podávaná se špaldoými knedlíky a pohankovými pukanci s brusinkami (Martina Krtičková, RÚ Hostinné). Králi-

čí stehýnka na omáčce z černého rybízu a s dýňovými haluškami (Bohumil Palounek).

Vítězem soutěže v kategorii 70+ se stala Petra Zavoralová, která zastupovala Domov u sv. Anežky v Luštěnicích. Do soutěže ji přihlásila vedoucí stravovacího úseku, a vítězným pokrmem byla vepřová líčka na víně s kořenovou zeleninou k tomu krémové šťouchané brambory. „Tento pokrm je u nás doma velice oblíbený, proto jsme ho zkusili zařadit do jídelního lístku, ale klienti ho raději s bramborovou kaší. Mohli bychom dělat ještě zajímavější jídla, ale máme problém s nedostatkem pracovních sil. Že se kuchaři v Domově u sv. Anežky snaží prosazovat trend zdravé výživy ukázala svým jídlem i další kuchařka z tohoto zařízení, Václava Hlaváčová, která připraví-



Zdeněk Hladík a Petr Bouzek. Na soutěži začala spolupráce Asociace kuchařů a cukrářů a Společnosti lékařů a zdravotníků v sociálních službách v oblasti nutriční péče pro seniory.

la čočkové kari se salátem z červené řepy, a získala třetí místo. „Uvařit dobře čočku není těžké, horší je přesvědčit klienty, aby ji v takové racionální úpravě jedli. Nejradši by čočku nakyselo s prorostlým uzeným,“ svěřila se autorka pokrmu.

Na závěr za všechny shrnula své dojmy Daniela Davidová: „Úžasné, máme plno nových zkušeností, navázaných nových přátelství. Jsme tak nadšení, že bychom hned příští týden jely znovu. A jsme ponaučené, jak by se to mělo dělat. Stačí málo, malá změna a z jednoho pokrmu máte hned jiný.“

LENKA KAPLANOVÁ



Petr Bouzek byl první, kdo pogrataloval vítězce Petře Zavoralové a Václavě Hlaváčové

ŠMAKOUN ZAUJAL

Jedním z partnerů soutěže byla společnost Proteiner Trading Praha a její zástupce Jiří Plánička zde představil výrobky Šmakoun, které jsou vhodné pro zdravý životní styl. Obsahují velké množství živočišných bílkovin, což je vhodné právě pro kuchyni určenou seniorům nebo zdravotně postiženým. Mezi soutěžícími vzbudily velký zájem, a proto přinášíme další informace.

Můžete nám Šmakouna představit?

Šmakoun je česká potravina vyráběná tepelnou úpravou čistého vaječného bílku bez chemických látek a konzervantů. Obsahuje 14 % bílkovin vaječného bílku, jejichž základem je ovoalbumin. To, co neobsahuje, jsou tuky, sacharidy, cholesterol, lepek či laktóza. Důležitá je i nízká hladina energie.

Jak se dá využít v kuchyni domovů pro seniory?

Ve výživě seniorů je důležitý obsah kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny a Šmakoun celkovou bilanci bílkoviny významně posiluje. Může nahradit maso a výhodné je jeho spojení se zeleninou, brambory či těstovinami. Použití je velmi jednoduché: Šmakouna stačí přidat (přistrouhat, přikrájet) do řady běžných, slaných i sladkých jídel, která pak mají více bílkoviny, méně tuků a sacharidů. Podle ohlasů a informací řada stravovacích zařízení takto Šmakou-

na s úspěchem používá. Více informací a receptů najdete na www.smakoun.eu.

Je Šmakoun běžně k dostání?

Výrobky Šmakoun dodávají do celé ČR naši obchodní partneři, především Makro C+C, a pak další velkoobchody se zaměřením na gastronomii. V případě jakýchkoli problémů nás můžete kontaktovat na webové stránce. Chci ještě podotknout, že spoluprací s Asociací kuchařů a cukrářů a Sekcí nutričních terapeutů chceme zvýšit celkovou informovanost o výhodách Šmakouna a o jeho použití ve veřejném stravování.

O zhodnocení výživových hodnot jsme požádali Květu Krajíčkovou, nutriční terapeutku.

Šmakoun je zajímavý produkt, který si hledá místo na našich talířích. Šmakoun je zdrojem kvalitních živočišných bílkovin při současném nízkém obsahu tuku a cholesterolu. Při výrobě se nepoužívají

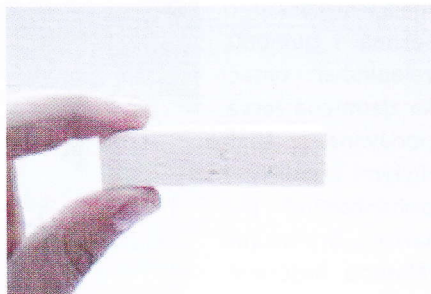
konzervanty ani jiné chemické látky. Proto ho vyhledávají z preventivních důvodů ti, kdož chtějí žít a stravovat se moderně a fit. Hodí se také pro sportovce a pacienty se zvýšenou potřebou bílkovin. Pro nízký obsah tuku a cholesterolu by Šmakouna měly konzumovat zejména osoby, které mají kardiovaskulární problémy, diabetes, trpí nadváhou či obezitou.

V základní tradiční neochucené verzi jím lze obohacovat běžné pokrmy – pomazánky, pečivo, náplně, dusit se zeleninou, zapékat, přidat do mletého masa atd. Je chuťově neutrální, takže nepotlačuje ostatní použité suroviny. Ochucené varianty Šmakouna lze konzumovat přímo (třeba jako zdravou náhradu chipsů k televizi), či z nich připravovat moderní speciality – chutné a přitom zdravé.

Šmakoun je lehce stravitelný a můžou ho bez problémů jíst i osoby s potřebou šetrící diety. Najde proto uplatnění i v kuchyních nemocnic a domovů seniorů.



Zeleninový špíz



Šmakoun – struktura



Dýňové karbanátky