

## Ve školní jídelně se konala druhá kuchařská párty

Poslední dubnový čtvrtek (27. 4.) se ve školní jídelně Základní školy Rýmařov na ulici 1. máje sešli na druhé kuchařské párty zaměstnanci kuchyní mateřských a základních škol Rýmařovska. Cílem setkání byla stejně jako při prvním workshopu výměna zkušeností z kulinářského oboru a z kvalitnějšího stravování dětí ve školních jídelnách. Účastníci se tentokrát zaměřili na luštěniny a zeleninu.

Druhé pracovní setkání vedoucích školních jídelen a kuchařek mateřských a základních škol regionu Rýmařovska je realizováno v rámci dvouletého projektu Ministerstva školství a tělovýchovy pod názvem Místní akční plán rozvoje vzdělávání na území MAS Rýmařovsko, o. p. s. Druhý workshop, kterého se zúčastnily tři desítky pracovníků stravovacích zařízení, se stejně jako ten první, konaný v říjnu minulého roku, nesl v duchu správné skladby jídla bohaté na potřebné živiny, minerály a zároveň vyváženého stravování ve školních jídelnách. Tématem byly luštěniny a zelenina.

Ing. Ivana Lukešová z Místní akční skupiny Rýmařovsko přivítala přítomné pracovníky a kuchaře Zbyňka Diatku, zástupce společnosti Podravka – Lagris, a. s. Ten představil jednotlivé druhy luštěnin na našem trhu, přiblížil jejich technologickou přípravu a pohovořil o jejich významu pro zdraví člověka. „K luštěninám patří fazole, několik druhů čočky – klasická zelená, dále červená, černá (Beluga), francouzská čočka Puy, žlutá čočka, španělská hnědá čočka Pardina, dále hrách, sója, lima boby, cizrna, vigna hranatá a vigna čínská, kajan, fazole mungo, chia semínka a další. Luštěniny jsou zdraví velmi prospěšné, obsahují málo kalorií, téměř žádný tuk, hodně vlákniny, mají nízký glykemický index, obsahují antioxidanty, vitamíny skupiny B, železo, hořčík, vápník, zinek a dodávají tělu bílkoviny. Velká budoucnost se předpovídá sóji, kterou již před staletími používali buddhističtí mniši, i když je pravda, že sója patří k velkým alergenům, takže názory na tuto potravinu budoucnosti se různí,“ shrnul ve své přednášce kuchař Zbyněk Diatka.



Přátelské setkání zaměstnanců kuchyní mateřských a základních škol



Kuchař Zbyněk Diatka poradil při dotazech týkajících se přípravy pokrmů



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Rýmařovsko

Na tři desítky pracovníků školních jídelen si v diskusi vyměnili své zkušenosti a podělili se o ně s ostatními. Atraktivní byla ochutnávka šestnácti druhů pokrmů, které vaří kuchařky jídelny ZŠ Rýmařov dětem a ostatním strávníkům v rámci běžného jídelníčku. Ve školní jídelně připravují nejen tyto, ale i další zajímavé pokrmy z luštěnin. Workshop byl otevřen i pro veřejnost, která se setkání také zúčastnila. Hosté ochutnali například pomazánky z červené čočky, pohanky, zeleného hrášku, cizrny nebo cizrno-brokoliceovou polévku či rajčatovou polévku s fazolemi a bazalkou. Velký ohlas měly cizrnové karbanátky s kuřecím masem nebo barevný luštěninový salát se zeleninou.

Výhodou setkání v prostorách rýmařovské školní jídelny je fakt, že pracovníci školních kuchyní nemusí cestovat na semináře do vzdálenějších měst. Na srpen připravují organizátoři další workshop, jehož tématem budou moučníky, sladká jídla a technologie v kuchyních.

JiKo



Při ochutnávce bylo na výběr šestnáct vzorků, z toho dvě polévky



K vidění byly nejrůznější druhy luštěnin