

Projekt „Učíme se vařit bio“ nadále propojuje budoucí kuchaře se světem biopotravin



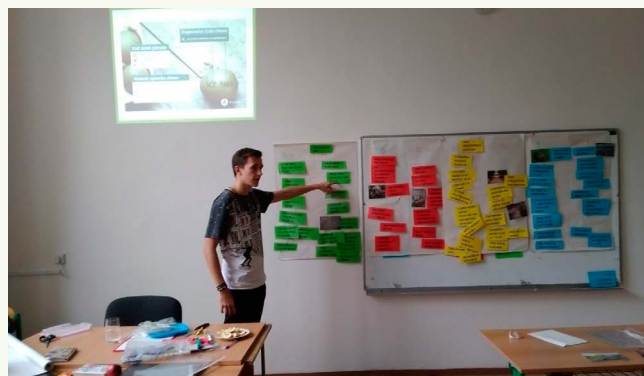
EVA ČERMÁKOVÁ,
PRO-BIO LIGA



Zájem o kvalitní potraviny a stravování roste jak mezi běžnými spotřebiteli, tak mezi zákazníky restaurací. Moderní gastronomie je na vzestupu a stále běžnější je používání sezonních a lokálních surovin a přímá vazba na producenty. Pokud navíc dáme přednost bioproduktům, podpoříme výrobce, kteří upřednostňují hospodaření s pozitivním vlivem na životní prostředí, pohodu zvířat a lidské zdraví.

Přestože se veřejnost stále více zajímá o kvalitu a původ potravin, co se týče používání lokálních biopotravin, máme v České republice dosud značné rezervy. Lidé často nevědí, kde a hlavně proč by vlastně biopotraviny měli kupovat. Projekt „Učíme se vařit bio“ proto cílí primárně na studenty gastronomických škol. Právě tito budoucí profesionálové budou totiž zanedlouho ovlivňovat podobu a kvalitu českého veřejného stravování.

„Aktivity projektu byly navrženy tak, aby měly pro studenty co největší praktický přínos. Studenti si vyzkouší vaření z biosurovin pod vedením prvotřídních profesionálních kuchařů nebo navštíví restauraci nebo jiný gastroprovoz, kterému jsou blízké principy udržitelnosti a kde z biosurovin pravidelně vaří. Nedílnou součástí je i exkurze na certifikované ekofarmy nebo k výrobcům biopotravin. Vycházíme ze zkušeností z minulých let a praktické akce doplňujeme informacemi o ekologickém zemědělství a biopotravinách formou seminářů a debat na školách,“ shrnuje Eva Čermáková, koordinátorka projektu.



Projekt přímo navazuje na výstupy předešlého projektu „Učíme se vařit bio“, který proběhl v letech 2017/2018. V roce 2019/2020 jsou do projektu zapojeny střední odborné školy gastronomického zaměření v hlavním městě Praha, a to konkrétně: Střední odborné učiliště gastronomie, U Krbu 45, Praha 10 – Malešice a Hotelová škola, Vršovická 43, Praha 10 – Vršovice.

Jaká je skutečná cena potravin?

S tématem biopotravin a ekologického zemědělství se studenti Hotelové školy ve Vršovicih seznámili v průběhu interaktivního semináře v úterý 3. prosince. Hned na začátku se studenti maturitního ročníku rozdělili do čtyř skupin tak, že si vybrali své oblíbené jídlo – kuřecí křídýlka, vaječnou omeletu, vepřovou šunku nebo sýry na všechny způsoby. Prostřednictvím těchto konkrétních pokrmů se pak postupně seznamovali s tím, jak jejich oblíbené jídlo vzniká v ekologickém versus konvenčním zemědělství. Sami například rozhodovali o tom, kolik prostoru musí mít zvířata k životu, čím musí být krmena, jak je to s mláďaty a délkou pobytu u matek a jak jsou zvířata léčena v případě nemoci.

Debatovalo se třeba i o rozdílech ve snůšce vajec nebo o tom, proč mají běžné uzeniny růžovou barvu a biouzeniny našedlou. Problematika biopotravin a ekologického zemědělství pojatá tímto názorným způsobem studenty velmi zaujala – pochopili, v čem spočívá rozdíl v ceně běžných potravin a těch se značkou bio, vědí, co vše cenu potravin ovlivňuje a jak nákupem potravin mohou ovlivnit stav životního prostředí a své zdraví.

Pokud i vás zajímá, jak je to s cenou biopotravin, tak vám doporučujeme zhlédnout krátké video z našeho semináře o Skutečné ceně potravin: <http://bit.ly/Skutečna-cena>.





Spojka Karlín – návštěva inspirativní restaurace

Vyzbrojeni teorií ze semináře jsme se studenty vyrazili na obhlídku provozu restaurace Spojka Karlín, která je skvělým příkladem toho, jak se dají principy udržitelnosti uplatňovat v praxi. Spojka Karlín funguje teprve od léta 2019, navazuje však na úspěšný koncept vegetariánské a veganské restaurace Etnosvět.

Příprava jídla v kuchyni je zde samostatnou kapitolou, která dennodenně píše své osobité příběhy, ať už je to ručně vyráběné voňavé pečivo nebo dezerty, které skvěle chutnají i bez cukru a lepků. Veškerá jídla, která zde servírují, připravují od základu za použití čerstvých surovin, maso zde najdete jen v biokvalitě. Místní kuchaři mají dokonce vlastní zahrádky, na kterých pěstují zeleninu, klíčky a bylinky. Vznikají zde i zero waste marmelády a nezapomíná se ani na nápoje: vlastnoručně tu připravují kombuchu a zázvorové pivo. A jak už jsme zmiňovali, při přípravě jídla maximálně dbají na udržitelnost – vaří zde z tzv. křivé zeleniny ze statku z Polabí, používají rekrabičku, kompostují atd.

Zaměstnanci restaurace se se studenty podělili o své zkušenosti s rozjezdem restaurace a úskalími provozu, nechali je nahlédnout do kuchyně, pekárny a výroby kombuchy. Bonusem byla ochutnávka zdejší výborné vegetariánské i masité kuchyně včetně veganského dezertu z červené řepy. Motto restaurace – jídlo spojuje – je tu cítit ve všem, co dělají. Pochutnat by si tu měl každý: vegani, vegetariáni i milovníci masa. O tom se konec konců přesvědčili i studenti, kteří se exkurze zúčastnili. Po připravené ochutnávce se jen zaprášilo.

A se sladkou tečkou – veganickým čokoládovým dezertem z červené řepy bez cukru – přišlo nečekané překvapení. S přípravou dezertu nás seznámila cukrářka Anežka, která je absolventkou stejné školy – Hotelové školy Vršovice. Propojení teorie s praxí se vydařilo po všech stránkách.



Vaření s kuchařem, který sbírá medaile ve světě



Budoucí kuchaři ze Středního odborného učiliště gastronomickeho U Krbu v Malešicích se s biopotravinami seznámili při praktickém kurzu vaření v úterý 10. prosince. Pod vedením šéfkuchaře a člena Národního týmu asociace kuchařů a cukrářů ČR Martina Svatka připravili degustační obědové menu pro 30 spolužáků a vedení školy.

Martinovým královstvím jsou jižní Čechy, kde pracuje jako šéfkuchař hotelu Nautilus. Vychází z tradičních receptů, které však obléká do moderních šatů. S národním týmem již posbíral řadu medailí ze soutěží po celém světě. Učit se od takového kuchaře je vždy velkým zážitkem. Vaření mělo nádech koncertu rockové kapely – Martin jako frontman skupiny udával tón a svižné tempo celého vaření. Studenti měli ve dvojicích nebo trojicích na starost celou přípravu dílčích částí menu, ať už to byla příprava masa, kroupového rizota nebo pečené zeleniny. Martin radil, ukazoval, ochutnával a šířil kolem sebe pohodovou náladu. A jaké menu jsme z biopotravin připravili?

Jako předkrm se servírovalo kroupové rizoto s petržellovým pestem a konfitovanou mrkví a petrželí. K hlavnímu chodu se podávala vepřová kotleta z přeštického čuníka s hořčičnou omáčkou, uzenými bramborami a pečenou cibulí. V kuchyni to chvílemi hořelo a doutnalo: velkým překvapením bylo využití sena při pečení brambor a při konfitování zeleniny. Vynikající chuť i jednoduchost přípravy mnohé nadchla





tak, že plánovali na nedělní oběd překvapení pro své blízké doma.

Martin Svatek učil studenty nejen vařit, ale i servírovat a využívat beze zbytku vše, co z potravin využít lze. Například odřezky zeleniny neskončily v koši, ale v hrnci, kde z nich nakonec vznikl výborný zeleninový vývar. Plýtvat kvalitní surovinou si profesionální kuchař nedovolí.

Příběhy farem, kde jídlo vzniká

O původu uvařeného menu – kde, kým a jak byly suroviny vypěstovány a/nebo vyrobeny – se studenti podrobně dozvěděli na odpoledním semináři.

Přeštického čuníka dodala Biofarma Sasov, která je známá svým unikátním rodinným chovem přeštických černostrakatých prasat a která chov tohoto plemene prasat u nás zachránila a oživila. Jejich čuníci se na farmě mají opravu jako „prasata v žitě“. Na přilehlých polích se totiž mimo jiné pěstuje i konopí a sasovští přeštici po sklizni zkrumují zbytky. Produkty biofarmy Sasov získávají pravidelně různá ocenění – raritou na českém trhu je například Bio-uherák, který v roce 2004 zvítězil v soutěži Česká biopotravina, Kančí biolovečák – vítěz roku 2010, či Bio Trhaná paštika z přeštika z roku 2016.

Sasov je jedinečná farma s vlastními jatkami a pestrou paletou činností. Pěstují tu kolem dvaceti různých druhů plodin, provozují malou bioplynovou stanici, zelinářskou zahradu, a kromě zmíněných přeštiků chovají i masný skot plemene Charolais. Ideální dobou k návštěvě farmy je září, kdy Sasovští pravidelně pořádají Biozemědělský den a otevírají vrata všem zájemcům o kvalitní jídlo.

Sýr a smetanu na přípravu rizota jsme získali z biofarmy BioVavřínek a Kosař. Na rodinné farmě v Novém Kníně ve středních Čechách vznikají mléčné produkty, které jsou poctivé, chutné a bez jakýchkoliv konzervantů, zahušťovadel či stabilizátorů. Při výrobě tu používají pouze mléko, mikrobiální kultury a syřidlo. Tradičními postupy tu vyrábějí jogurty, tvaroh a mnoho druhů sýrů, z nichž proslula zejména jejich Svatá Barbora. Důraz tu kladou nikoliv na množství produkce, nýbrž na kvalitu mléka. Zdejší krávy – tradiční plemeno českého červenostrakatého skotu (ČESTR) – mají celoročně přístup do výběhu a na pastvu. Jejich běžný den se v maximální

míře podobá životu hospodářských zvířat v dobách našich předků: Dojnice jsou každé ráno sehnány z pastvy, podojeny a po nakrmení se vrací na pastvu. V odpoledních hodinách se celý proces opakuje znovu a za příznivého počasí se krávy pasou venku i v noci. Veškeré krmivo, které krávy dostávají, je v biokvalitě a pochází z pozemků farmy. Není divu, že se zdejší krávy dožívají obzvláště vysokého věku a výrobky z jejich mléka sbírají ceny na nejrušnějších gastro festivalech a soutěžích.

Kořenovou zeleninu a brambory pro naše menu vypěstovali na Svobodném statku u Soutoku. Najdete ho nedaleko Litoměřic, ještě přesněji nedaleko pevnosti Terezín, v malé obci České Kopisty na soutoku Labe a Ohře. Zdejší hlavní hospodář Jaroslav Lenhart – mimochodem tatínek čtyř malých dětí – miluje pestrost. Na pozemcích v okolí statku pěstuje okolo 50 druhů zeleniny, kromě toho také květiny a bylinky, které si tu sami suší a zpracovávají.

Zdejší specialitou je takzvané Camphillské společenství – na statku kromě běžných zaměstnanců také žijí a pracují i lidé s postižením. Lidé ze Svobodného statku totiž věří, že život s rytmem roku, který vyplývá kromě jiného ze zemědělských prací, má ozdravný vliv na duši člověka. Mnoho času tu věnují také péči o krajinu, ať už se jedná o výsadbu remizků a ovocných sadů, včelaření, sochy v polích či výstavbu kaple. Pomáhat a nasát atmosféru sem jezdí dospělí i děti v rámci nejrušnějších zážitkových exkurzí a často tu potkáte i dobrovolníky z různých koutů světa.

Pokud byste se chtěli o těchto farmách dovědět více, najdete všechny informace pohromadě na Mapě českých biopotravin <https://kde.lovime.bio/>. Stačí zadat do filtru název farmy a vyskočí na vás jak informace, tak i různá videa z farmy, články o ní a tipy, kde a jak zdejší produkty nakoupit.

Na jaře 2020 se se studenty na některé z farem zajedeme podívat.

Více informací k projektu včetně fotogalerie:
<https://www.lovime.bio/projekty/ucime-se-varit-bio/>

Pokud byste chtěli, aby se i na vaší škole učili studenti vařit bio, podívejte se na webové stránky www.lovime.bio/programy-skoly/ a kontaktujte nás.