

Vaříme netradičně z tradičních surovin

Dne 7. a 8. 7. 2016 proběhnul kurz pro kuchařky menších mateřských a základních škol našeho kraje ve cvičné kuchyni Obchodní akademie, Střední zdravotnické školy a Střední odborné školy služeb a Jazykové školy Jihlava.

Ani o prázdninách školy nezahálí. Z 34 stravovacích provozů se sešlo 2x 17 kuchařek, které si vyzkoušely netradiční přípravu pokrmů z obilovin. Obiloviny od nepaměti patří k předním složkám výživy a jsou také základní součástí dětské stravy. Dva dny se vařilo z jáhel, ovesných vloček, žitné, kukuřičné, rýžové mouky, z pšenice špaldy, celozrnných mouk, krupice, lámanky a to v podobě kaší, nákypů, knedlíků a moučníků. Kuchařky byly plné páry a fantazie. Pro ochutnávku bylo připraveno celkem 20 druhů jídel, která jistě přispějí k orientaci na zdravou výživu a doplní dětskou stravu o významné nutrienty. Pro personál školních jídelen mohou být, vedle jejich gastronomických znalostí a zkušeností, zajímavé také informace o méně známých plodinách jako je fazole mungo, merlík chilský, šalvěj hispánská, slzovka, teff, laskavec, lupina, které se stanou netradičním zdrojem surovin pro přípravu chutných pokrmů. Vedle zeleniny, ovoce a luštěnin mohou přispět i tyto zemědělské plodiny a traviny k rozšíření jídelníčku našich dětí ve školních jídelnách s pozitivním vlivem na pestrou a dietní stravu.

Kurz pro kuchařky společně připravily Olga Johanidesová, referentka školního stravování a Mgr. et Bc Kateřina Kraclová, referentka pro mateřské školy, zázemí vytvořeno panem Liborem Kopeckým a paní Danou Veselou z Obchodní akademie, Střední zdravotnické školy a Střední odborné školy služeb Jihlava, ul. K. Světlé. Kuchařky si odnesly nevšední zážitek ze společně prožitého dne, malou kuchařku s rychlými a jednoduchými recepty vhodnými pro školní stravování a i trochu teorie o obilovinách v lidské výživě.

Příloha: Obiloviny ve výživě
Receptář

Slouží pro potřebu školních jídelen.
15. 07. 2016

Olga Johanidesová
oddělení organizace školství
odbor školství, mládeže a sportu
tel.: +420 564 602 955
fax.: +420 564 602 429
e-mail: johanidesova.o@kr-vysocina.cz



Krajský úřad Kraje Vysočina
Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika
IČ: 70890749, **bank. spoj.** Sberbank.CZ, a.s., **č.ú.:** 4050005000/6800
web: www.kr-vysocina.cz **facebook:** [facebook](#)
