Dietní stravování: pravidelné školení kuchařek z jídelen Prahy 3

27.08.2020

Na konci srpna proběhlo pravidelné školení kuchařek (i několika kuchařů) z naší městské části. Odbor školství pořádá školení pro pracovníky školních jídelen několikrát do roka, na různá témata, týkající se pravidelné činnosti školních jídelen.



Dietní stravování je u nás uzákoněno již 5 let, a protože je to téma stále aktuální, odbor školství se k němu vrátil i při letošním školení, tento rok obohaceným o ukázky využití moderních technologií. Právě ty mohou být jídelnám pomocné při klasickém vaření i při přípravě diet.



Městská část využila nabídku firmy Rational AG, uskutečnit školení v jejich gastrostudiu, kde mohly kuchařky vidět využití moderních technologií při přípravě dietních pokrmů. Aby se kuchařky zbavily ostychu z používání moderních technologií, například vaření přes noc, pomohla s prezentací a přípravou pokrmů, jedna z nich, šéfkuchařka školní jídelny ZŠ Chmelnice, Alena Hendrychová. Jídelna této základní školy vaří nejvíce dietních pokrmů ze všech našich jídelen, a také využívá moderní technologie na maximum. Šéfkuchařka tedy byla tou nejpovolanější lektorkou pro své kolegyně.

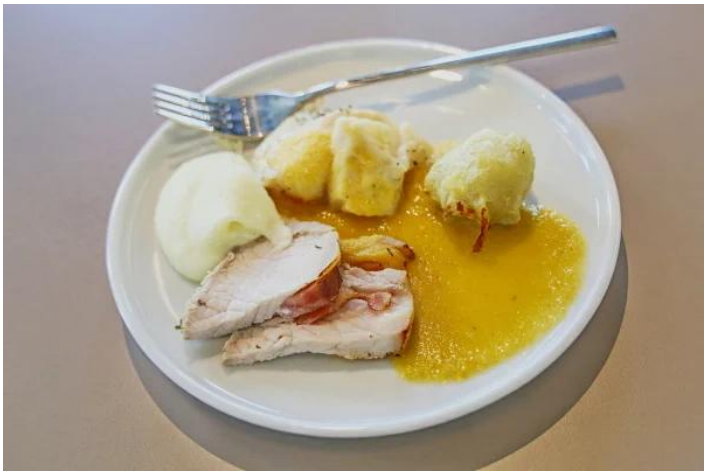


Školení se skládalo z teoretické části o technologii vaření a výběru surovin pro nejčastější diety, které školní jídelny vaří, bezlepkovou a šetřící. Také bylo věnováno praktickým radám k dietám bez vajec a mléčných výrobků. Teorii přednesla pracovnice odboru školství, Alena Strosserová, metodička školního stravování a nutriční terapeutka.

Součástí školení byla i prezentace a ochutnávka firem, které se zabývají výrobou bezlepkových výrobků. Jednalo se o firmy Biolepek, Kleis a Jizerské pekárny. Jídelny také získaly bezlepkovou kuchařku od Společnosti pro bezlepkovou dietu.



Tímto by odbor školství chtěl poděkovat i hlavnímu sponzorovi firmě Rational, která poskytla své kuchyňské studio i suroviny na přípravu dietních pokrmů. Kuchařky tak mohly vidět přípravu hovězího s rajskou omáčkou, vařeného přes noc nebo stejnou technologií připravené špikované vepřové. Ochutnaly také tilapii s rajčaty a sýrem, polévku z červené čočky, zdíkovské drbáky, vanilkovou bramborovou kaši, kukuřičné (bezlepkové) těstoviny, polentu s kysanou smetanou.



Šéfkuchařka Alena Hendrychová také upekla dva chleby z červené řepy, jeden z toho v bezlepkové variantě. Chléb kuchařky ochutnaly s pomazánkou z pečené mrkve nebo s cizrnovou pomazánkou a s čokoládou. Sladkou tečkou pak byly bezlepkové buchtičky (hotový výrobek od firmy Jizerské pekárny) s vanilkovým krémem nebo broskvový kysel s jogurtem a pyré. Velkou ochutnávku výrobků z rýžové a bezlepkové mouky osobně připravila zástupkyně firmy Biolepek.

Pro kuchařky bylo školení zajímavé, velmi pozorně poslouchaly teoretický výklad i praktické rady své kolegyně a profesionálních kuchařů z Rationalu. V závěrečném hodnotícím dotazníku byly výkony

přednášejících a praktiků ohodnoceny vysokým počtem bodů. Věříme, že si tyto praktické rady odnesou do svých kuchyní a obohatí tak nabídku nejen dietního vaření.

Text: Alena Strosserová, foto: Pavel Šmída

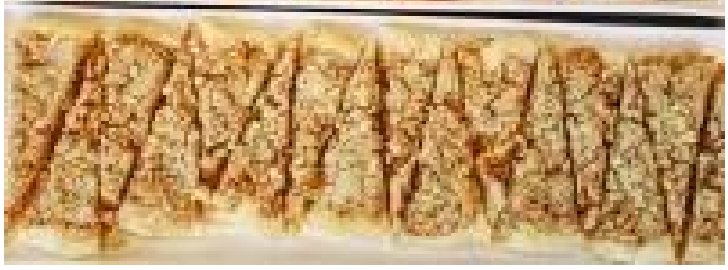
Galerie

12 fotografií

















+4