

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

II

Správná výrobní praxe, tvorba receptur

Mgr. Kamila Kroupová



Správná výrobní praxe pro výrobu diet

- Dietní stravování musí splňovat přísné hygienické předpisy.
- Základní hygienické předpisy při přípravě pokrmů jsou totožné i pro dietní stravování.
- Dietní stravování má své specifikace – např. má být připravováno odděleně.



Zajištění zdravotní nezávadnosti vstupních surovin

- Vstupní suroviny musí být kvalitní a zdravotně nezávadné.
- Musí se dodržovat všechny zásady správné výrobní praxe jako u běžného vaření.
- U bezlepkové diety a diety při alergii se musí dbát na přísnější dodržování pravidel, která zabrání druhotné kontaminaci bezlepkových a bezalergenních pokrmů.
- U bezlepkové diety může poškození zdraví vyvolat potravina obsahující lepek (pozor při nákupu).

Kontaminace

- Kontaminací rozumíme přenesení škodlivých látek v potravině nebo v prostředí při manipulaci s potravinami.
- U bezlepkové diety jde o znečištění lepkem.
- U všech typů přípravy stravy pozor na kontaminaci mikroorganismy a cizorodými látkami.



Příčiny vzniku nebezpečí

- 1) Primární kontaminace: mikroorganismy, toxiny obsažené přímo v surovině (lepek, jiné alergeny).
- 2) Sekundární kontaminace: zdravotně nezávadná surovina je kontaminovaná závadnou surovinou, nástroji, zařízením, rukama zaměstnanců.



Jak předcházet kontaminaci

Prevence sekundární kontaminace spočívá v pochopení a dodržování stanovených pravidel a postupů, jako jsou

- správná výrobní praxe
- osobní a provozní hygiena
- oddělené přípravné plochy, důkladné čištění zařízení a pomůcek, oddělené skladování surovin v uzavřených nádobách, oddělené skladování nádobí, vhodné uspořádání při výdeji pokrmů, např. umístění bezlepkových pokrmů na samostatný prostor apod.



Nákup, skladování, značení potravin

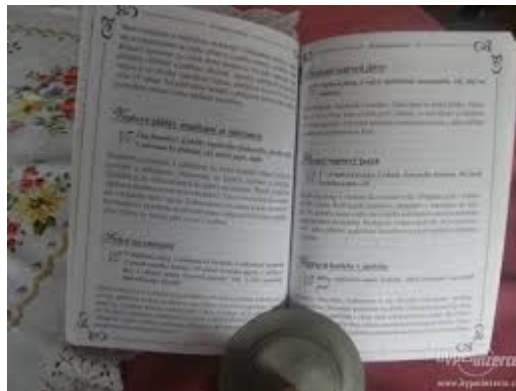
- Zvýšená pozornost u výběru potravin, nutné sledovat obsah použitých surovin a dobře rozhodnout, zda je potravin vhodná pro danou dietu.
- Označit výrobky nevhodné pro výrobu diet výrazným znakem, který bude varovat všechny pracovníky před jeho použitím pro diety (usnadní přípravu dietní stravy).
- **Sledování složení výrobku** – již při nákupu. Může se stát, že výrobce změní technologii i vstupní suroviny. Většinou se již při nákupu volí výrobek, který např. neobsahuje lepek a tím se usnadní značení a hlídání vhodnosti výrobku pro dietu.
- <https://polar.cz/zpravy/karvinsko/karvina/11000007325/nemocnice-v-karvine-pripravi-az-900-jidel-denne>

Nádobí a náčiní

1. Kuchyňské náčiní-může udržet i po umytí zbytky mouky (prkénka, nářadí, nástroje)
2. Vhodné nádobí – nutno pořídit a viditelně označit nádobí pro přípravu blp diety.
3. Drobné nářadí- vařečky, metly, prkénka, vály nejlépe barevně označit, aby nedošlo k záměně.
4. Stroje, přístroje – spotřebiče používané pouze pro dietu –mixér, pekárna, hnětač atd.
5. Oddělené nádobí – nutné u blp diety a diet, které vylučují některé potraviny. Důležité i při umývání – houbičky, hadry, skladovat nádobí odděleně.
6. Zajištění bezpečnosti při výdeji pokrmů – pozor na rychlé chladnutí (HACCP), přikryté (sekundární kontaminace), vyčleněné nářadí k výdeji dietních pokrmů, pozor na záměnu.
7. **Nesmí dojít k záměně pokrmů! – za bezpečnost ručí stravovací provoz – proškolený personál nutričním terapeutem**

Tvorba receptur pro dietní stravování

- Při vytváření dietních receptur je možné vycházet z receptur dosud používaných. Je ale nutné receptury přepracovat do dietní varianty (týká se především školního stravování).
- Pokud tvoříme dietní variantu receptury, obvykle nahrazujeme pro konkrétní dietu **nevhodné** potraviny těmi **vhodnými**.
- Všechny dietní receptury by měly být dostupné v písemné formě, a to napsané na papír-kniha receptur, poznámkový sešit, nebo v elektronické podobě v počítači. Musí být vždy jasné, o kterou dietu jde, musí být dostupné všem pracovníkům pro vzájemnou zastupitelnost.



Příklad

Nejjednodušší varianta – stejný pokrm pro obě varianty – normální i dietní.

Přizpůsobení pokrmu dietě – blp těstoviny, při šetřící použít jiný postup u rajské omáčky. Výsledkem je stejný pokrm na pohled, avšak dietně připravený. Význam pro nemocné dítě ve škole – necítí se méněcenné.

Někdy je však nutné připravit zcela jiný pokrm.

<https://polar.cz/frydeckomistecko/frydek-mistek/19291-zakladni-skoly-ve-f-m-nabizi-detem-i-dietni-stravu>



Zde je uveden příklad úpravy dietní receptury vycházející z receptury standardní:

Krůtí medailonky na zázvoru se zeleninou

Surovina	Standardní varianta	Bezlepková dieta	Šetřící dieta
Krůtí prsa	700 g	700 g	700 g
Mletý zázvor			x
Sůl			
Mouka hladká	50 g	x	50 g
Olej	60 ml	60 ml	x
Mrkvička baby	1000 g	1000 g	1000 g
Hrášek	200 g	200 g	200 g
Bezlepková mouka	x	50 g	x
Máslo	x	x	50 g

Technologický postup – standardní varianta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme, posypeme zázvorem. Opečeme na oleji po obou stranách. Výpek zaprášíme moukou, podlijeme vodou a necháme povařit. Mrkvičku s hráškem osolíme, uvaříme v konvektomatu.

Příloha: pohanková rýže, těstoviny.

Technologický postup – bezlepková dieta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme, posypeme zázvorem. Opečeme na oleji po obou stranách. Výpek zaprášíme *bezlepkovou* moukou, podlijeme vodou a necháme povařit. Mrkvičku s hráškem osolíme, uvaříme v konvektomatu.

Příloha: pohanková rýže, *bezlepkové* těstoviny.

Technologický postup – šetrící dieta:

Krůtí prsa nakrájíme na medailonky. Jemně naklepeme, osolíme. *Opečeme nasucho, podlijeme vodou a podusíme. Zahustíme moukou opraženou nasucho a necháme povařit.* Mrkvičku s hráškem osolíme, uvaříme v konvektomatu. *Nakonec zjemníme máslem.*

Příloha: pohanková rýže, těstoviny.

Sestavování jídelních lístků

Zásady a doporučení (např. pro sestavení diet ve školním stravování):

- Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy, přihlédnout k věku strávníků
- Navrhnout nejprve hlavní pokrm, pak polévky, následně dezerty a nápoje, pokud sestavujeme celodenní JL – snídaně, svačiny, večeře.
- JL sestavovat z receptur vhodných pro danou dietu
- Usilovat o největší pestrost stravy, nutriční kvalitu, neopakovat pokrmy často.
- Upřednostnit sezónní potraviny, regionální, omezit polotovary a dochucovadla.
- Dbát na různorodost, barevnost, chuť, technolog. Úpravy, stravitelnost.
- estetika



Alergeny

Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č.1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům ukládá **povinnost informovat všechny strážníky o konkrétních alergenních látkách použitých při výrobě pokrmů** a to ve všech typech stravovacích provozů.

Každému strážníkovi musí být zpřístupněny informace, zda se v podávané potravině nebo pokrmu i nápoje vyskytují nějaké konkrétní alergeny, uvedené v příloze II tohoto nařízení.

Nejčastěji se uvádí alergeny u jednotlivých pokrmů v jídelním lístku. Také je možné poskytnout informace na vyžádání strážníka.

Seznam alergenů v souladu s Nařízením EU č. 1169/2011:

01 obiloviny obsahující lepek	08 suché skořápkové plody
02 koryši	09 celer
03 vejce	10 hořčice
04 ryby	11 sezamová semena (sezam)
05 jádra podzemnice olejné (arašídý)	12 oxid siřičitý a siřičitany
06 sójové boby (sója)	13 vlčí bob (lupina)
07 mléko	14 měkkýši

<https://www.jidelnastudentu.cz/jidelni-listek/>

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

- 1** OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kumrat nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich

- 2** KORÝŠI
a výrobky z nich

- 3** VEJCE
a výrobky z nich

- 4** RYBY
a výrobky z nich

- 5** PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)
a výrobky z nich

- 6** SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)
a výrobky z nich

- 7** MLÉKO
a výrobky z něj

- 8** SKOŘÁPKOVÉ PLODY
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makiadamie a výrobky z nich

- 9** CELER
a výrobky z něj

- 10** HOŘČICE
a výrobky z ní

- 11** SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)
a výrobky z nich

- 12** OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY
v koncentracích vyšších 10 mg, měkg, l, vyjádřeno SO₂

- 13** VLČÍ BOB (LUPINA)
a výrobky z něj

- 14** MĚKKÝŠI
a výrobky z nich


Zdroje:

- KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - *Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.*