

Zdravě, chutně, levně. Požadavků na stravování v menze je hodně

7.10.2022 - Michaela Svobodová | Západočeská univerzita v Plzni

Univerzitní stravování, jeho nutriční i gastronomická úroveň, cena a udržitelnost se staly tématy workshopu nazvaného Menza na talíři.

Své zkušenosti a podněty si mohli studenti i zaměstnanci ZČU vyměnit s vedoucí menzy Helenou Honomichlovou. Několik tipů na zlepšení kvality jídel připravila také absolventka naší univerzity, nutriční terapeutka Martina Rusňáková Korejčková, a odborník na výživu z Fakulty pedagogické Michal Svoboda. Setkání bylo součástí projektu UNILEAD - University Leaders in SDG, v němž je ZČU zapojena a v jehož rámci připravují vysoké školy návrh sady opatření k jednotlivým oblastem stanoveným podle cílů udržitelného rozvoje OSN, v tomto případě k oblasti stravování. „Během mapování situace jsme zjistili, že většina českých univerzit se tématem udržitelnosti na institucionální úrovni zatím nezabývá,“ vysvětlila koordinátorka projektu na ZČU Kamila Kolářová. Přitom proces produkce jídla a odpady z něj jsou spojeny se značnými dopady na životní prostředí a celosvětovým problémem je také zvyšující se míra obezity a civilizační choroby spojené se špatným stravováním.

Podle nutriční terapeutky Martiny Rusňákové Korejčkové by se univerzitní stravování mohlo změnit k lepšímu pomocí několika zásad. „Je dobré omezit nadbytečné tuky, umělá dochucovadla, zahušťování moukou. Měl by se eliminovat nákup potravin s obsahem cukru, glukozo-fruktózového sirupu, umělých dochucovadel, umělých sladidel, umělých barviv a podobně,“ uvedla. Dodala, že je důležité dbát na komplexnost jídel, ta by měla obsahovat kvalitní tuky, zeleninu i pokrmy bohaté na bílkoviny. Doporučila využívat zajímavé přílohy, jako je rýže s quinoou, zeleninová pyré, polenta, kuskus nebo knedlíky z celozrnného pečiva.

Se zaváděním zdravých jídel to ale podle vedoucí menzy Heleny Honomichlové není tak snadné. „Ze zkušenosti víme, že si lidé raději vezmou řízek. A rozhodující je také cena,“ uvedla. Z diskuze vyplynulo, že strážníci mají z bezmasých nebo zdravějších variant pokrmů v menze obavu. „Myslím, si, že by měly být lépe připravené nebo dochucené,“ řekla jedna ze studentek. Řešením by podle ní bylo nabídnout malou ochutnávku nových jídel na univerzitních akcích. Častým neduhem bezmasých pokrmů v jídelnách bývá také malá nutriční hodnota. „Knedlíky s cibulkou nebo smažený sýr jsou sice bez masa, nejsou ale zdravé,“ řekla jedna z diskutujících.

Podle Heleny Honomichlové se v menze prodá více klasických českých jídel, ta zdravější zbývají a v mnoha případech se pak musí vyhodit. Problém s vyhazováním hotových jídel by se dle řady diskutujících vyřešil znovuzavedením objednávkového systému. Na ten si ale v minulosti někteří zaměstnanci stěžovali. „V dnešní době má ale každý student i vyučující chytrý telefon a vše by se dalo vyřešit aplikací,“ argumentovala jedna z debatujících. Dalším tipem od zaměstnanců bylo třeba zavedení salátového baru. Sportovci by zase uvítali informace o tom, jakou nutriční hodnotu mají jednotlivé porce obědů.

Akce byla podpořena z CRP projektu UNILEAD - University Leaders in SDG se zaměřením na problematiku udržitelnosti na českých vysokých školách.

<https://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=4775>