

Jak jsou dochucovány pokrmy ve školních jídelnách?

Je mořská sůl drahá? Kdepak! Nejdražší sůl najdete v dochucovadlech! Základem většiny dochucovacích, kořenících směsí je obyčejná kuchyňská sůl. Samostatně ji pořídíte do deseti korun, v dochucovadlech se vzhledem k jejímu konkrétnímu obsahu může její cena vyšplhat až na sto korun za kilogram. Dochucovací směsi obsahují průměrně 50 % soli.

Dalšími látkami v dochucovacích směsích jsou glutamát sodný, barviva, konzervační látky, mnohdy s nepříznivými účinky na lidské zdraví. Glutamát sodný se považuje za nevhodný pro děti do 12 let. Při požití nadměrného množství může způsobit bolesti hlavy a nevolnost, tzv. syndrom „čínské kuchyně“. Různými studiemi bylo sledováno, že jeho konzumace potlačuje pocit sytosti a způsobuje tak přejídání. Ve složení potravin ho najdete pod označením E 621 nebo jako kvasnicový extrakt, autolyzované kvasinky, kvasničný extrakt apod. Umělá barviva zase dodávají pokrmům barvu. Obsah masa či zeleniny, které by v podstatě měly být hlavní složkou směsí, je obvykle dost nízký.

Instantní směsi byly vynalezeny pro stravování v podmínkách s omezeným přísunem čerstvých potravin, což není problém školních jídelen. Tyto směsi nelze považovat, s ohledem na obsah soli, cukru, použití nekvalitních tuků, minima zeleniny či obsahu barviv, za zdraví prospěšné výrobky.

Z pozice KHS MSK byly na obsah soli testovány pokrmy vyrobené ve školních jídelnách. Vytipováno bylo celkem 30 školních jídelen (14 ŠJ při základních školách a 16 ŠJ při mateřských školách). Celkem bylo odebráno 30 polévek, 30 hlavních chodů a 2 vzorky pečiva, resp. chleba podávaného k luštěninovým pokrmům. Cílem tohoto testování bylo jednak ověřit skutečný obsah soli v pokrmech, dále zjistit, zda se používají instantní dehydratované směsi a počty školních obědů s jejich přídávkem, a zda tyto směsi ovlivňují obsah soli v pokrmech.

Odběry potvrdily, že obědy, ať už pro předškolní děti, nebo žáky I. stupně základní školy, jsou výrazně slané. Ve většině případů obsahují celodenní doporučenou dávku soli, mnohdy i více. Až 2/3 z vytipovaných jídelen používaly při přípravě pokrmů dochucovací směsi, které měly významný vliv na celkové množství soli v pokrmu. Obědy bez přídávku dochucovacích směsí obsahovaly množství soli nižší cca o 0,63 g/100 g pokrmu.

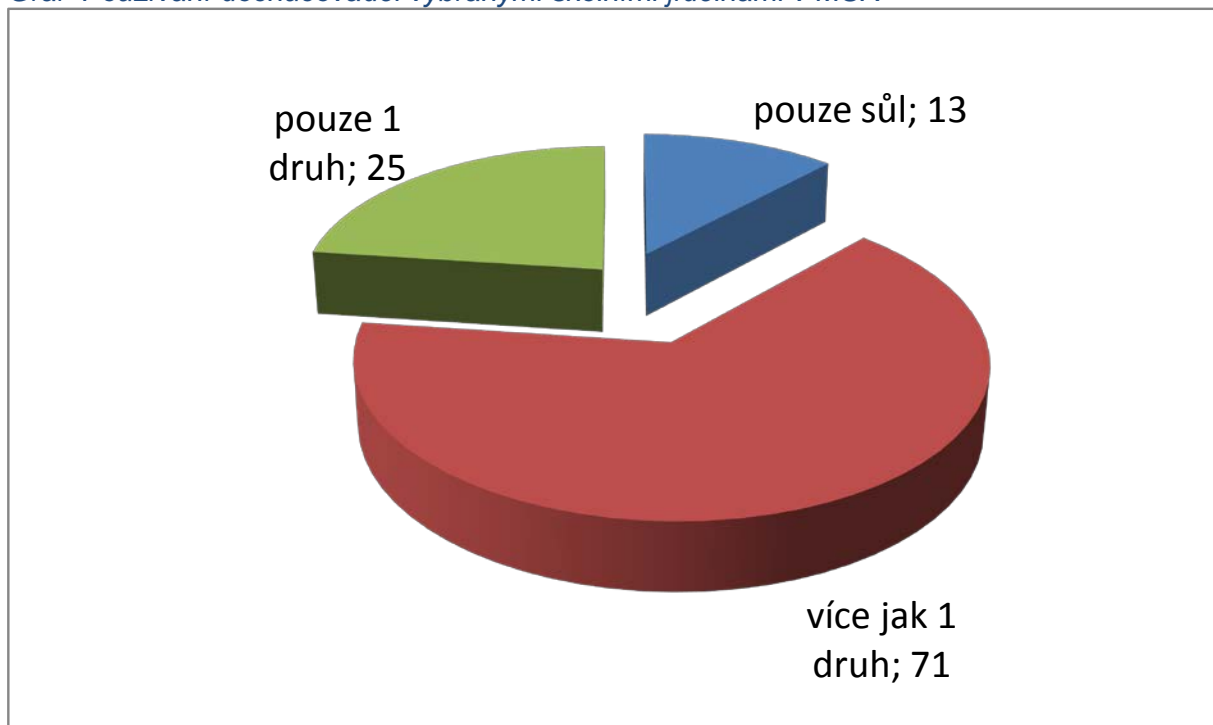
V roce 2017 se KHS MSK zaměřila též na zmapování používání dochucovadel. Cílem bylo:

- zjistit skladové zásoby instantních směsí pro přípravu oběda (velikost balení, počet kusů)
- zjistit údaje o složení výrobku (zejména obsah NaCl)

Skladové zásoby dochucovacích směsí byly prověřeny ve 109 školních jídelnách Moravskoslezského kraje. Významným zjištěním bylo, že 13 školních jídelen nepoužívalo dochucovací směsi vůbec, pouze jedlou sůl, čerstvé, mražené nebo sušené bylinky a jednodruhová koření bez soli. Z těchto zařízení bylo 11 jídelen připravujících obědy a svačiny pro mateřskou školu, zbylé 2 jídelny vařily pro žáky základní školy.

Celkem 25 školních jídelen používalo pouze 1 druh dochucovací směsi (zpravidla vývar/bujon), z toho 11 jídelen vařilo pro mateřskou školu, 10 jídelen pro základní školu a 4 jídelny byly u dětských domovů. Pozitivní bylo zjištění, že jedna ze školních jídelen, která používala pouze jeden druh dochucovadla, vařila průměrně pro 1 150 žáků, z čehož vyplývá, že bez široké škály a zásob dochucovadel lze vařit i pro velký počet dětských strážníků.

Graf Používání dochucovadel vybranými školními jídelnami v MSK



Nejčastějším dochucovadlem v prověřených jídelnách byly vývary/bujóny, následují kořenící směsi (grilovací koření, koření na kuře apod.), nejméně často jsou používány instantní omáčky či šťávy k masu. V průměru nejnižší množství soli obsahovaly ve skladových zásobách právě nejméně zastoupené omáčky, a to 13 % soli/100 g výrobku, největší průměrné množství soli naopak obsahovaly vývary, a to 47 % soli/100 g výrobku.

Obrázek Sklad s různými typy dochucovadel



Vývary

Celkem 74 ŠJ používalo k dochucení polévek vývary, bujóny či polévkové směsi. Průměrné množství soli se v těchto směsích pohybovalo okolo 47 % a na jídelnu v průměru připadalo 5,2 balení o hmotnosti 11,7 kg (1 balení Ø hmotnost 2 kg).

Omáčky, šťávy k masu

Celkem 41 ŠJ používalo k dochucení pokrmů instantní směsi na přípravu omáček. Průměrné množství soli se v těchto směsích pohybovalo okolo 13 % a na jídelnu v průměru připadalo 5 balení o hmotnosti 10 kg (1 balení Ø hmotnost 2 kg).

Jiné kořenící směsi

Celkem 65 ŠJ používalo k dochucení pokrmů jiné kořenící směsi. Průměrné množství soli se v těchto směsích pohybovalo okolo 37 % a na jídelnu v průměru připadalo 5,7 balení o hmotnosti 5 kg (1 balení Ø hmotnost 1 kg).

Množství soli v dochucovadlech se velmi liší. Ve skladových zásobách byla zjištěna dochucovadla s množstvím soli od 0,2 % ve 100 g výrobku po 81 % soli ve 100 g výrobku.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Rozptyl množství soli ve 100 g výrobku:

- vývary 0,75 % až 71 %
- omáčky 0,88 % až 74 %
- kořenící směsi 0,2 % až 81 %

Z toho je zřejmé, že ve školních jídelnách lze používat dochucovací směsi s nízkým obsahem soli a dalších přídatných látek. Pozitivně je třeba hodnotit zejména skutečnost, že většina školních jídelen již nakupuje přípravky bez obsahu glutamátu sodného.

Mapování používání dochucovacích směsí ve školních jídelnách Moravskoslezského kraje potvrdilo, že dochucovací výrobky jsou v kuchyních stále v oblibě. Na druhou stranu zejména stravovací provozy s nižším počtem strávníků se snaží omezit či zcela vyloučit používání těchto směsí. Obsah soli v nich se pohyboval od 0,2 %/100 g do 81 %/100 g výrobku, proto bylo v rámci proškolení pracovníků školních jídelen interpretováno, jak číst v etiketách, jak je důležité zjišťovat údaje o složení výrobku. Ušetřené finanční prostředky za „drahou“ sůl v ochucovadlech pak je možno využít daleko efektivněji a zdravěji, např. k nákupu čerstvých bylinek.

Doporučení školním jídelnám - dochucovací směsi:

- používat velmi omezeně
- netvořit z nich základy pokrmů
- mít na paměti, že do jídelníčku dětí nepatří
- zkusit je nahradit čerstvými bylinkami a kořením