Obchodní akademie, České Budějovice, Husova 1

Triple F: FOOD F R FUTURE!

Navrhni projekt 2024/2025

Autoři: Ondřichová Veronika, Zámyslická Anna

Pedagog: Ing. Stanislava Velcová

Region: Jihočeský kraj

Shrnutí

V současné době trápí lidstvo dva velké problémy – nedostatek zdrojů pro všechny (hlad) a na druhé straně plýtvání (jídlem). Cílem projektu je pomoci vyřešit lokální sociální problém a vybudovat komunitní kuchyň (včetně celého zázemí). Zároveň tím vytvořit novou výdejnu v centrálním skladu potravinové banky, kde bude možné potraviny rovnou zpracovat. Omezí se i plýtvání, protože potraviny, které se neudají ve výdejnách, se vrací právě sem.

Dalším důležitým cílem je naučit cílovou ohroženou skupinu (klienty neziskových organizací Fokus České Budějovice, která sdružuje klienty s duševním onemocněním, a Sasanky, která pomáhá rodinám s dětmi v tísnivé životní situaci), jak efektivně zpracovávat potraviny, které zde obdrží, prostřednictvím odborné pomoci, kurzů či vhodného vybavení. Zároveň dojde k posílení komunitní vazby mezi jednotlivými klienty a nové komunity v rámci propojení tří organizací (Potravinové banky Jihočeského kraje, Fokusu České Budějovice a Sasanky).

Podporu pro projekt a jeho následnou realizaci vyjádřily všechny výše zmíněné organizace.

Obsah

1 Popis výchozího stavu 3
1.1 Jak fungují potravinové banky v ČR 3
1.2 Potravinová banka Jihočeského kraje – návštěva v centrále 4
1.3 Naše dobrovolničení – výdej potravin 8
1.4 Průzkum veřejného mínění k dané problematice 9
1.5 Rozhovory v organizacích Fokus České Budějovice a Sasanka 13
2 Cíle projektu 16
2.1 Vyjádření neziskové organizace Fokus České Budějovice a Sasanka 16
2.2 Jaké problémy projekt řeší 20
2.3 Čeho chceme projektem docílit 21
2.4 SMART cíle 22
3 Příjemce podpory 24
4 Aktivity projektu 25
5 Zdroj financování 42
6 Personální obsazení - možnosti 43
7 Příležitost do budoucna – fotovoltaický systém 45
8 Časový harmonogram 46
9 Rozpočet projektu 49
9.1 Položkový rozpočet 49
9.2 Výsledná kalkulace 55
10 SWOT analýza 56
10.1 Silné stránky 56
10.2 Slabé stránky 56
10.3 Příležitosti 56
10.4 Rizika 56
11 Udržitelnost projektu 57
12 Zdroje 57
13 Přílohy 58

1 Popis výchozího stavu

V současné době trápí lidstvo dva velké problémy: hlad a plýtvání s jídlem. Proto nás na úplném začátku inspiroval koncept, který funguje v USA, a tím jsou Soup kitchens. Soup kitchens jsou vývařovny/jídelny pro hladové a bezdomovce. Obvykle se tam můžou lidé najíst zdarma nebo za symbolickou cenu. Jsou často zaštítěny dobrovolnickými organizacemi (většinou buď komunitními, nebo církevními skupinami). Soup kitchens jsou ale jen velké výdejny, nebere se zde v potaz úspora potravin a využití potravin, které by se jinak nespotřebovaly. Ztrácí se možnost individuálního kontaktu a propojování určitých komunit.

Tento problém v České republice částečně řeší potravinové banky. Zachraňují potraviny, které by byly jinak znehodnoceny/vyhozeny a zdarma je přerozdělují lidem v nouzi, prostřednictvím neziskových organizací. Tato myšlenka je nám velmi blízká.

1.1 Jak fungují potravinové banky v ČR

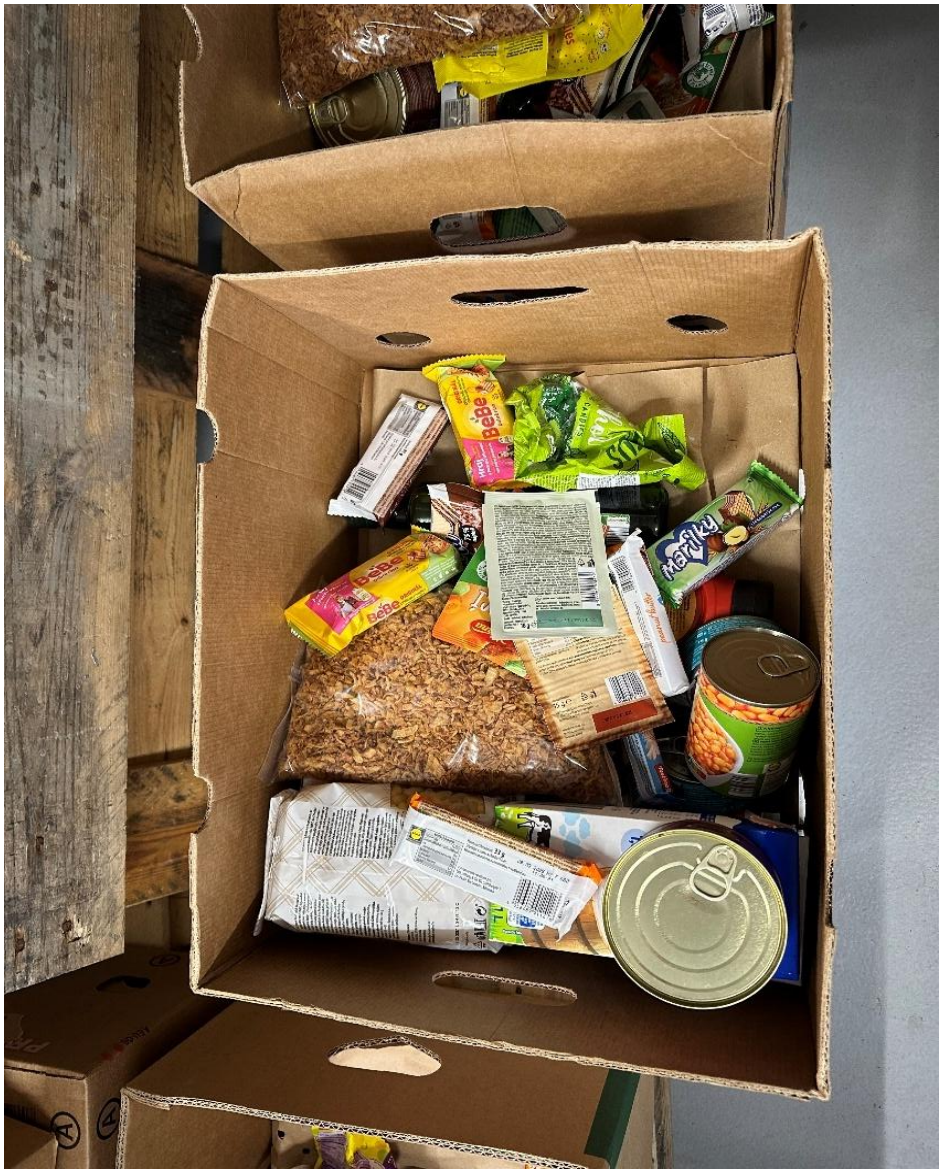
Česká federace potravinových bank je neziskovou organizací. Zastupuje patnáct regionálně působících potravinových bank v České republice. Podporuje jejich rozvoj, koordinuje a hájí jejich zájmy, získává materiální i finanční zdroje a dbá na dodržování základních pravidel Charty evropských potravinových bank. Provozuje centrální sklad pro příjem i distribuci celonárodních bank.

Získané potraviny, ale také třeba materiální pomoc, putuje potom prostřednictvím regionálních potravinových bank do odběratelských neziskových organizací, které pomáhají například rodičům samoživitelům, rodinám v krizi, lidem s psychickým a tělesným postižením, lidem bez domova, opuštěným seniorům. (zdroj: www.potravinovebanky.cz)

Cíle potravinových bank jsme přijaly za své:

- Boj proti plýtvání potravin
- Dělit se o potraviny s těmi, kteří trpí hladem
- Znovuobnovovat solidaritu mezi lidmi (zdroj: www.potravinovébanky.cz)

Obr. č. 1: Příprava potravin na sortování do tašek



Zdroj: vlastní fotodokumentace z potravinové banky

1.2 Potravinová banka Jihočeského kraje – návštěva v centrále

Potravinová banka Jihočeského kraje sídlí na adrese: Jaroslava Hůlky 1932/11b, 370 07 České Budějovice. Otevírací doba je od pondělí do pátku v čase 7:00 – 15:30 hodin. V tento čas je zde vždy někdo k dispozici. Nicméně je důležité zdůraznit, že zde neprobíhá přímý výdej potravin. Ten probíhá pouze ve výdejnách.

Dostanete se sem autem, pěšky nebo městskou hromadnou dopravou (konkrétně linkou č. 5 (cesta sem od nejbližší autobusové zastávky trvá pěšky přibližně 4 minuty chůze).

Obr. č. 2: Výstřižek mapy a znázornění cesty od zastávky do potravinové banky

Obr. č. 3: Pohled z výšky na budovu

Zdroj:https://mapy.cz/zakladni?source=addr&id=11549793&ds=1&x=14.4666806&y=48.9470423&z=20&m3d=1&height=91&yaw=-0&pitch=-45

Příjemně nás překvapilo, jak jsou prostory Potravinové banky Jihočeského kraje velké a udržované (je to prostor bývalé pekárny).

Obr. č. 4: Sklad potravinové banky

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Obr. č. 5: Sklad potravinové banky

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Ředitelkou Potravinové banky Jihočeského kraje je Ing. Kristýna Šural. Poprvé jsme se s ní sešly 30. 10. 2024. Byla to právě ona, která nám přiblížila tuto problematiku detailněji. Tato schůzka pro nás byla velmi přínosná, protože nám potvrdila (ale i vyvrátila) některé z našich domněnek.

Obr. 6 a 7: Ve skladu s paní ředitelkou Potravinové banky Jihočeského kraje

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Co jsme zjistily:

- Potravinové banky jsou opravdu potřebné, protože část obyvatel je skutečně ohrožena chudobou.
- Obecně lze říct, že povědomí lidí o potravinových bankách (jak fungují, kde jsou a pro koho jsou) je spíše nižší.
- Největším problém je, že klienti potravinové banky často neumí potraviny vůbec zpracovat. V tašce najdou často tak různorodé potraviny, že z nich nedokáží uvařit.
- Dalším problém je, že trvanlivé potraviny je nutné udat co nejrychleji a bohužel ne vždy se to podaří.
- Dostaly jsme doporučení se zaměřit na klienty neziskových organizací Sasanka a Fokus. Právě pro ně začala fungovat i potravinová banka v Českých Budějovicích, než rozšířila své pole působnosti i na jiné organizace.
- Po konzultaci jsme ustoupily od původního návrhu zaměřit se rovnou na více organizací i na konkrétní skupinu lidí bez domova.
- Klienti jsou registrováni přes systém Rezervio, potraviny v taškách se nevydávají "jen tak někomu" na ulici, ale pouze klientům příslušných neziskových organizací.
- Klienti příslušných organizací jsou sociálními pracovníky ze svých domovských organizací zaregistrováni přes systém Rezervio. Ti (sociální pracovníci) posuzují, kdo je v takové finanční situaci, že má (nebo nemá) nárok na výdej potravin z potravinové banky. Není tedy automatické, že všichni klienti mají automaticky nárok na výdej potravin.
- Potravinová banka podle počtu přihlášených klientů na výdej připravuje potravinové tašky.
- Potravinová banka vůbec neurčuje, kdo má/nemá nárok na pomoc.

Po konzultaci s paní ředitelkou jsme naši myšlenku zacílily směrem, který aktuálně potravinová banka potřebuje. Vytvoření komunitní kuchyně (a s tím souvisejícího zázemí dle platné legislativy) v sídle potravinové banky, kde dosud není výdejna, ale všechny potraviny se zde připravují a zase zde končí.

Dalším cílem bude pomoci určité komunitě lidí z vybraných neziskových organizací, kterou zároveň naučíme správně zpracovávat potraviny a uvařit z nich plnohodnotné jídlo prostřednictvím naší vlastní kuchařky, video návodů a kurzů vaření. Díky tomu dojde také k posílení komunitní vazby.

Nejzásadnější pro náš „start“ byla plná podpora, kterou paní ředitelka Potravinové banky Jihočeského kraje tomuto projektu vyjádřila.

Ve skladu jsme si uvědomily, jak je práce dobrovolníků záslužná a důležitá. To nás vedlo k tomu, že bychom se i my rády podílely na výdeji potravin a zkusily si, co to vše obnáší. Zároveň jsme chtěly tento proces poznat, aby nás posunul tím správným směrem při přípravě projektu.

1.3 Naše dobrovolničení – výdej potravin

Dne 20. 12. 2024 jsme se zapojily do výdeje potravin pořádaným Potravinovou bankou Jihočeského kraje. Výdejci byli velmi milí a díky nim jsme se dozvěděly spoustu nových a zajímavých věcí o výdeji potravin.

Například jsme se dozvěděly, že probíhají noční výdeje, potraviny se rozváží i lidem bez schopnosti se na výdej dopravit, a dokonce i přímo do některých organizací. Výdejní místa jsou po celém Jihočeském kraji. Výdej v Českých Budějovicích probíhá každé úterý a pátek. Zajímavostí také je, že klienti zde jednou za 3 měsíce dostávají i hygienické potřeby (o menstruační potřeby si ženy mohou říct kdykoliv).

Co jsme dělaly my? Pomáhaly jsme balit tašky s chlazenými potravinami, jako jsou jogurty, uzeniny a další mléčné výrobky. Pokud klient chtěl „něco z tašky“ víckrát, nebyl to problém (např. ještě jeden jogurt). Vzhledem k tomu, že to byl předvánoční výdej, tak každý klient dostal také kyblík s bramborovým salátem. Většina klientů si vzala tašku a rychle odešla, bohužel tak nebyl čas si s klienty popovídat.

Byla to pro nás velice obohacující zkušenost. Po skončení výdeje jsme měly velmi dobrý pocit z toho, že jsme mohly být nápomocné lidem v nouzi. Jen nás to ujistilo v tom, že to, co potravinová banka dělá již několik let, je velmi potřebné. Rády bychom se zapojily znovu a pomáhaly dál.

Zároveň si vážíme důvěry paní ředitelky Potravinové banky Jihočeského kraje Ing. Šural a děkujeme i ostatním pracovníkům, že nám umožnili se výdeje účastnit.

Obr. č. 8 a 9: Fotografie z výdeje potravin

Zdroj: vlastní fotodokumentace

1.4 Průzkum veřejného mínění k dané problematice

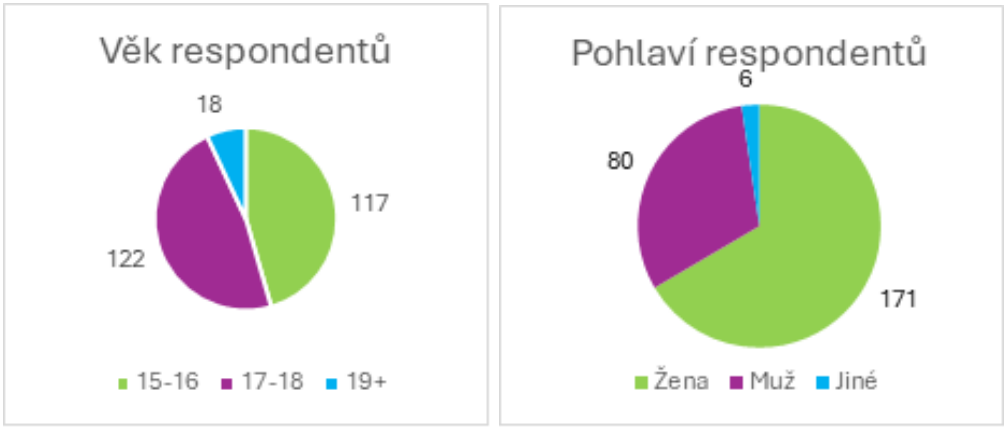
Zajímalo nás, co si o této problematice myslí naši spolužáci, protože my samy nad problematikou plýtvání zdrojů poměrně hodně přemýšlíme. Na naší škole máme žáky z různých sociálních poměrů a víme, že někteří z klientů, námi vybraných organizací, jsou ve věku našich vrstevníků. Lepší by byl samozřejmě průzkum přímo mezi klienty vybraných organizací, ale

z etických důvodu jsme po jejich totožnosti nepátraly (a vzhledem ke GDPR by nám jejich totožnost ani organizacemi sdělena nebyla).

Průzkumu se zúčastnilo **257 respondentů**. Vybraly jsme nejzajímavější statistiky:

Základní demografické údaje:

Obr. č. 10 a 11: Věk a pohlaví respondentů

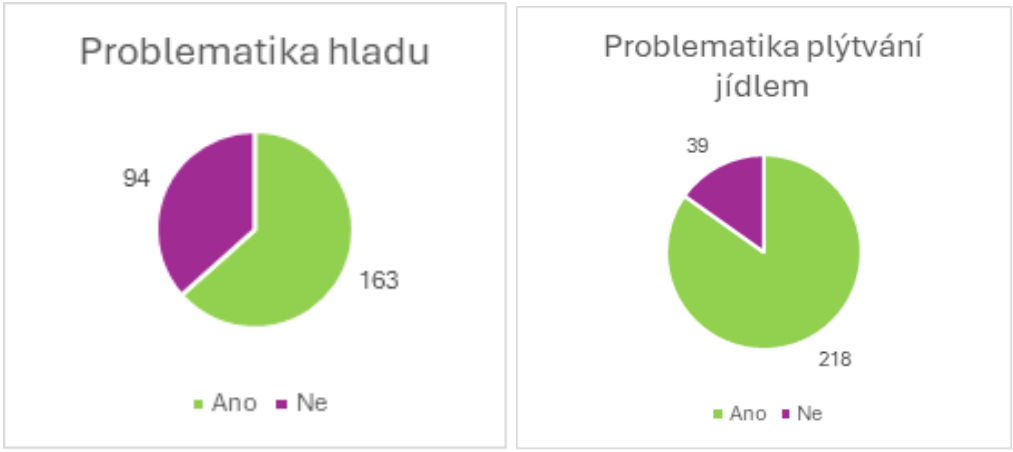


Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

Dále jsme zjistily, že:

- 63 % (163 osob) respondentů se setkalo s problematikou hladu, zbylých 37 % (94 osob) respondentů se s problematikou hladu dosud nesetkalo.
- 85 % (218 osob) se setkalo s problematikou plýtvání jídlem, pouhých 15 % (39 osob) se s touto problematikou ještě nesetkalo.

Obr. 12 a 13: Problematika hladu a plýtvání jídlem

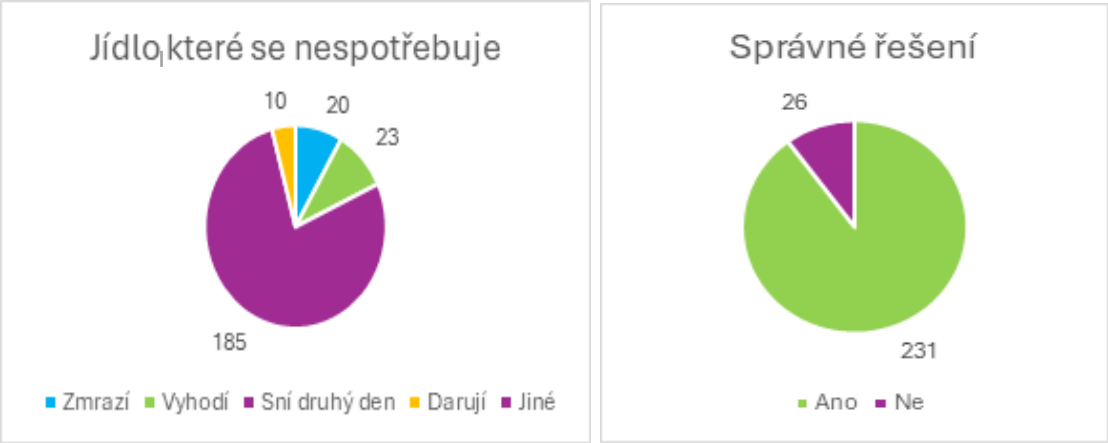


Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

Co dělají naši respondenti s jídlem, které nespotřebují?

- Nejvíce – 72 % (185 osob) jídlo, které nespotřebuje, sní následující den. 9 % (23 osob) respondentů jídlo vyhodí; 8 % (20 osob) respondentů jídlo zmrazí, 4 % (10 osob) jídlo daruje a zbylých 7 % (19 osob) vybralo jinou možnost (např. dají zvířatům (slepicím, psům, prasatům…))
- Celkem 90 % (231 osob) respondentů považuje své řešení z předchozí otázky za vhodné a správné. Pouze zbývajících 10 % (26 osob) si myslí, že jejich řešení není vhodné a ani správné. Ti by nejčastěji změnili toto: jídlo by zkonzumovali včas; našli by pro jídlo jiné využití; případně nekupovali tolik jídla, když ví, že ho nespotřebují.

Obr. 14 a 15: Problematika plýtvání jídla



Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

Je důležité řešit problematiku plýtvání jídlem?

- 95 % (243 osob) respondentů odpovědělo, že ANO, pouhých 5 % (14 osob) si myslí, že to důležité není.
- Zároveň 91 % (243 osob) si myslí, že plýtvání jídlem je v dnešní době velkým problémem. Zbylých 9 % (23 osob) respondentů problém plýtvání potravin nepovažuje za velký problém.

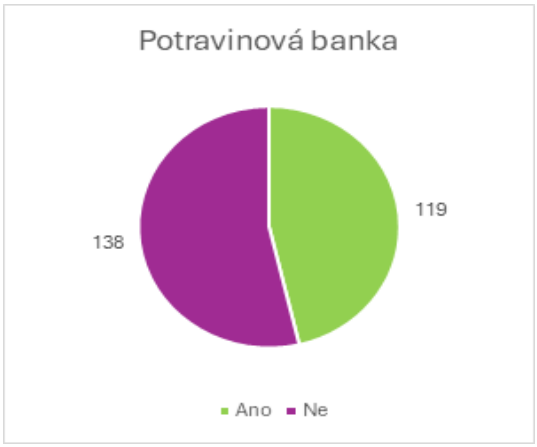
Obr. 16 a 17: Problematika plýtvání jídla

Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

Následující část dotazníku byla zaměřena přímo na potravinovou banku.

- Z rozhovoru s paní ředitelkou jsme se dozvěděly, že povědomí lidí o potravinové bance a její činnosti je pořád velmi nízké. Potvrdilo se to i v našem průzkumu. Většina, tedy 54 % (138 osob) neví, co je potravinová banka“; 46 % (119 osob) respondentů ví, co je potravinová banka.
- Většina, 67 % (172 osob) neví, jak potravinová banka funguje. Pouze 33 % (85 osob) ví, jak potravinová banka funguje.

Obr. 18 a 19: Problematika plýtvání jídla



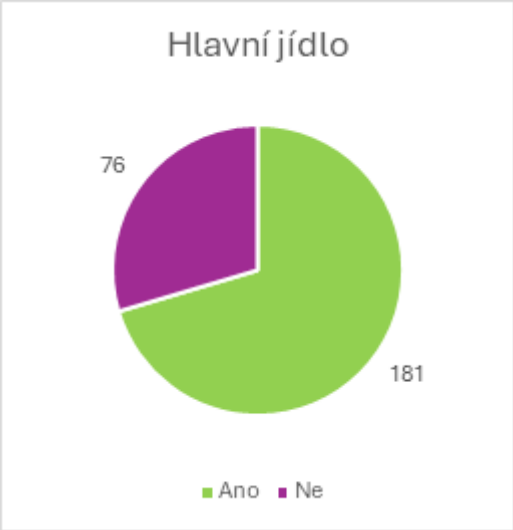
Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

Z rozhovoru s paní ředitelkou potravinové banky jsme se dozvěděly, že:

- Klienti často neumí uvařit z různorodých potravin a problémem bývá zelenina. Zajímalo nás tedy, jak jsou na tom naši spolužáci. Zvládli by to, nebo by si také

nevěděli rady? Celkem 70 % (181 osob) respondentů by dokázalo uvařit hlavní jídlo z: květáku, brambor, lilku a vejcí. Pouhých 30 % (76 osob) by to nedokázalo. Zde nebudeme zastírat, že jsme tak kladné a vysoké číslo nečekaly. Výsledek nás potěšil.

Obr. č. 20: Problematika plýtvání jídla



Zdroj: Microsoft Forms – vlastní práce s daty

1.5 Rozhovory v organizacích Fokus České Budějovice a Sasanka

Další průzkumy byly zaměřeny již přímo na naši cílovou skupinu a proběhly formou schůzky s pracovníky organizací Fokus České Budějovice a Sasanky (pod Charitou České Budějovice).

Obr. č. 21: Schůzka v Sasance

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Obr. č. 22: Schůzka ve Fokusu České Budějovice

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Zde jsme debatovaly o přínosu projektu, o tom, jak nejlépe nastavit chod kuchyně, co by se jejich klientům hodilo/nehodilo a celkové zpětné vazby. Byly jsme připraveny i na to, že

nám řeknou, že nic takového nepotřebují, protože cvičné kuchyně obě organizace mají. Nicméně to se nestalo, právě naopak, obě organizace nám písemně vyjádřily podporu pro projekt a nabídly nám pomocnou ruku při realizaci projektu. Také s námi přemýšlely, jak a co můžeme ještě vylepšit, aby to pro jejich klienty bylo to pravé. Obě organizace nám také daly tipy na další organizace, kterým by náš projekt také pomohl (např. OSPOD). Což, za nás, potvrzuje jeho potřebnost a přínosnost. Písemné vyjádření organizací a informaci, proč shledávají projekt přínosným, najdete v kapitole níže.

2 Cíle projektu

2.1 Vyjádření neziskové organizace Fokus České Budějovice a Sasanka

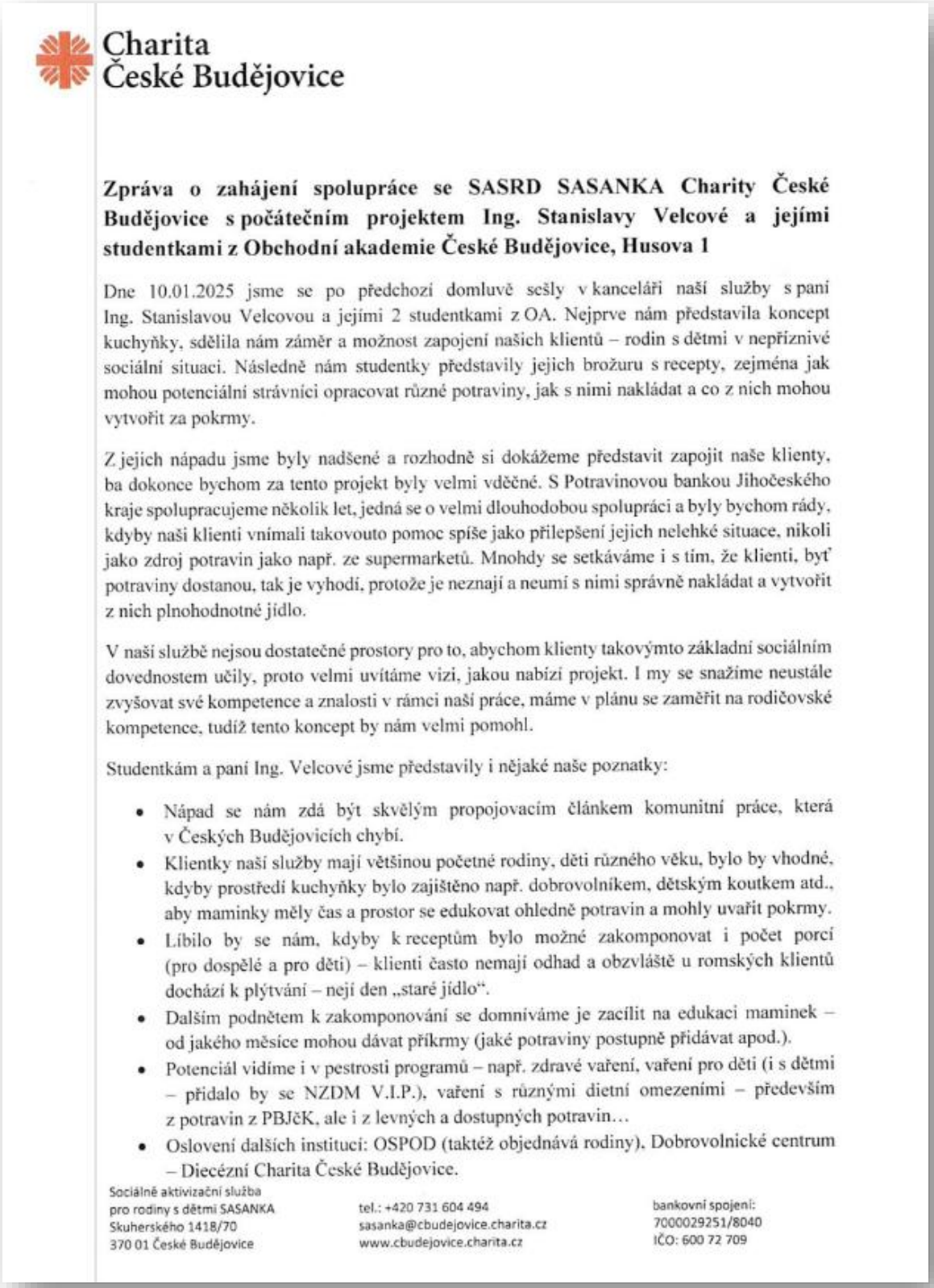
Po konzultaci s paní Ing. Šural (ředitelkou potravinové banky), na které cílové skupiny by bylo nejlepší se zaměřit, v rámci našeho projektu, jsme zvolily tyto dvě organizace:

SASANKA – Aktivizační služba pro rodiny s dětmi (Charita České Budějovice)
Sasanka poskytuje služby pro rodiny s dětmi (nebo i jednotlivé rodiče, které mají v péči dítě), které se dostaly do krizové životní situace, například rozvod, partnerské problémy, výchovné problémy dětí, odebrání dětí z péče, do dluhové pasti či ztratily zaměstnání. Více informací najdete na webových stránkách Sasanky: https://cbudejovice.charita.cz/jak-pomahame/sasanka-aktivizacni-sluzba-pro-rodiny-s-detmi/

Obr. č. 23: Pracovníci z Charity České Budějovice (bez nich by to nešlo)

Zdroj: https://cbudejovice.charita.cz/kdo-jsme/

Obr. č. 24: Vyjádření k projektu (1. část)



Charita
České Budějovice

Zpráva o zahájení spolupráce se SASRD SASANKA Charity České Budějovice s počátečním projektem Ing. Stanislavy Velcové a jejími studentkami z Obchodní akademie České Budějovice, Husova 1

Dne 10.01.2025 jsme se po předchozí domluvě sešly v kanceláři naší služby s paní Ing. Stanislavou Velcovou a jejími 2 studentkami z OA. Nejprve nám představila koncept kuchyňky, sdělila nám záměr a možnost zapojení našich klientů – rodin s dětmi v nepříznivé sociální situaci. Následně nám studentky představily jejich brožuru s recepty, zejména jak mohou potenciální strávníci opracovat různé potraviny, jak s nimi nakládat a co z nich mohou vytvořit za pokrmy.

Z jejich nápadu jsme byly nadšené a rozhodně si dokážeme představit zapojit naše klienty, ba dokonce bychom za tento projekt byly velmi vděčné. S Potravinovou bankou Jihočeského kraje spolupracujeme několik let, jedná se o velmi dlouhodobou spolupráci a byly bychom rády, kdyby naši klienti vnímali takovouto pomoc spíše jako přilepšení jejich nelehké situace, nikoli jako zdroj potravin jako např. ze supermarketů. Mnohdy se setkáváme i s tím, že klienti, byť potraviny dostanou, tak je vyhodí, protože je neznají a neumí s nimi správně nakládat a vytvořit z nich plnohodnotné jídlo.

V naší službě nejsou dostatečné prostory pro to, abychom klienty takovýmto základní sociálním dovednostem učily, proto velmi uvítáme vizi, jakou nabízí projekt. I my se snažíme neustále zvyšovat své kompetence a znalosti v rámci naší práce, máme v plánu se zaměřit na rodičovské kompetence, tudíž tento koncept by nám velmi pomohl.

Studentkám a paní Ing. Velcové jsme představily i nějaké naše poznatky:

- Nápad se nám zdá být skvělým propojovacím článkem komunitní práce, která v Českých Budějovicích chybí.
- Klientky naší služby mají většinou početné rodiny, děti různého věku, bylo by vhodné, kdyby prostředí kuchyňky bylo zajištěno např. dobrovolníkem, dětským koutkem atd., aby maminky měly čas a prostor se edukovat ohledně potravin a mohly uvařit pokrmy.
- Líbilo by se nám, kdyby k receptům bylo možné zakomponovat i počet porcí (pro dospělé a pro děti) – klienti často nemají odhad a obzvláště u romských klientů dochází k plýtvání – nejí den „staré jídlo".
- Dalším podnětem k zakomponování se domníváme je zacílit na edukaci maminek – od jakého měsíce mohou dávat příkrmy (jaké potraviny postupně přidávat apod.).
- Potenciál vidíme i v pestrosti programů – např. zdravé vaření, vaření pro děti (i s dětmi – přidalo by se NZDM V.I.P.), vaření s různými dietní omezeními – především z potravin z PBJčK, ale i z levných a dostupných potravin…
- Oslovení dalších institucí: OSPOD (taktéž objednává rodiny), Dobrovolnické centrum – Diecézní Charita České Budějovice.

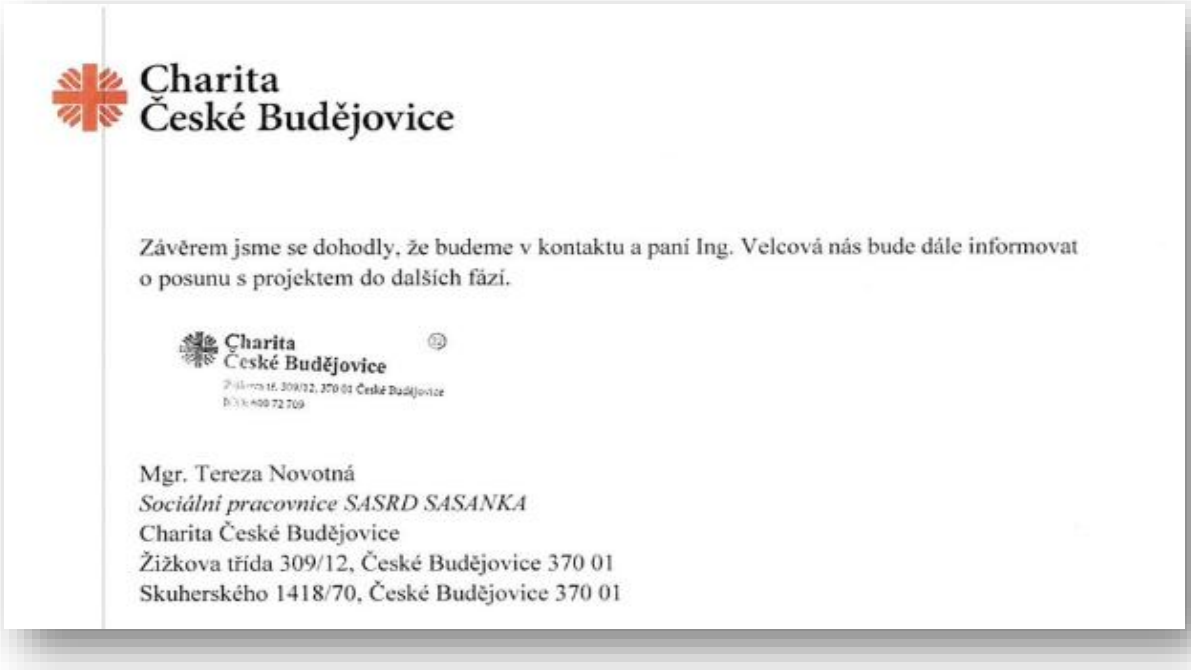
Sociálně aktivizační služba
pro rodiny s dětmi SASANKA
Skuherského 1418/70
370 01 České Budějovice

tel.: +420 731 604 494
sasanka@cbudejovice.charita.cz
www.cbudejovice.charita.cz

bankovní spojení:
7000029251/8040
IČO: 600 72 709

Zdroj: tisková zpráva ze Sasanky

Obr. č. 25: Vyjádření k projektu (2. část)



Charita
České Budějovice

Závěrem jsme se dohodly, že budeme v kontaktu a paní Ing. Velcová nás bude dále informovat o posunu s projektem do dalších fází.

Charita
České Budějovice

Mgr. Tereza Novotná
Sociální pracovnice SASRD SASANKA
Charita České Budějovice
Žižkova třída 309/12, České Budějovice 370 01
Skuherského 1418/70, České Budějovice 370 01

Zdroj: tisková zpráva ze Sasanky

FOKUS České Budějovice

Fokus podporuje osoby, které jsou ohrožené duševním onemocněním, ale také osoby s vážným duševním onemocněním, při zvládání každodenních životních zkušeností. Obhajuje práva svých klientů, poskytuje zázemí jim i jejich rodinám, vhodnými způsoby pracuje s komunitou, kde tito lidé žijí. Poskytuje komunitní tým i službu chráněného bydlení (BYDLENÍ K-PAX). Více informací najdete na webových stránkách FOKUSU České Budějovice: https://fokus-cb.cz/

Obr. č. 26: Tým FOKUSu České Budějovice (bez nich by to také nešlo)

Zdroj: FB FOKUS ČB

Obr. č. 27: Vyjádření k projektu

FOKUS
České Budějovice

Koncept celého návrhu nám přijde velice zajímavý a účelný nejen pro naši cílovou skupinu, ale pro každého, kdo v průběhu života neměl možnost získat anebo ztratil kompetence v této oblasti. V rámci Programu denních aktivit FOKUSu máme také 2x týdně nácvik vaření a péče o domácnost, kde si naši klienti za podpory pracovníka i podpory mezi sebou, zlepšují své kuchařské dovednosti.

Z diskuze vzešlo, že v otevřené kuchyni by pracovníci s klienty spolupracovali obdobným způsobem, jako v naší organizaci, a to formou podpory, která povede k získání či obnovení dovedností vaření a péče o domácnost, což může vést k růstu dalších kompetencí klientů.

Edukace a podpora při přípravě jídla může u uživatelů této otevřené kuchyně vést k osvojení zásad zdravějšího stravování (příprava kvalitního a nutričně hodnotného jídla z čerstvých surovin oproti vysoce průmyslově zpracovaným potravinám určeným ke spotřebě), a tedy ke zlepšení zdraví klientů.

Další výhodu spatřujeme v tom, že by naši klienti měli možnost budovat nové sociální kontakty, zvyšovat svoji sebedůvěru, což může vést ke zlepšení celkové pohody a rozšíření jejich sociální sítě.

Zajímavé je pro nás i propojení klientů z různých služeb, což může vést k větší empatii a pochopení různých náročných životních situací, ve kterých se klienti nachází a zároveň i zvýšit informovanost o sociálních službách na území Českých Budějovic a jejich následné propojení.

Dalším benefitem tohoto konceptu je z našeho pohledu přímé napojení na Potravinovou banku, se kterou naše organizace též spolupracuje, a to ve formě individuální podpory klientů v tíživé finanční situaci. Otázka udržitelnosti a plýtvání (nejen) potravin je i pro naši organizaci velkým tématem. Tato otevřená kuchyně by mohla klienty vzdělávat, jak co nejlépe a nejefektivněji využít jednotlivé suroviny.

Tento koncept by mohl propojovat podporu lidí v obtížné životní situaci, snížení plýtvání surovinami a zlepšování fyzického i duševního zdraví. Nabízí klientům nejen praktickou pomoc, ale i prostor k osobnímu růstu a zapojení se do komunity.

FOKUS České Budějovice, z.ú. | Novohradská 1058/71, 370 08 České Budějovice
tel. +420 383 136 220 | e-mail: fokus@fokus-cb.cz | datová schránka: trdetwn | www.fokus-cb.cz
IČO: 270 23 583 | číslo účtu: 573112309/0800 | Spisová značka U 89 vedená u Krajského soudu v Českých Budějovicích

Zdroj: Tisková zpráva z FOKUSu České Budějovice

Tyto dvě velmi zranitelné skupiny spojuje nejen to, že jsou klienty potravinových bank. Ale především to, že chtějí šanci na lepší život, nový a lepší start, kvalitnější stravu, mít přátele, fungující rodiny, šťastné děti... V naplnění těchto potřeb jim ale často brání předsudky společnosti, vlastní zranitelnost a stresující okolní prostředí, které mnohdy soudí velmi přísně. Naším projektem bychom jim rády usnadnily jejich nelehkou životní situaci.

Naše cílová skupina odpovídá i požadavkům na cílovou skupinu, která je uvedená v dotaci.

Obr. č. 28: Cílové skupiny dle vybrané dotační výzvy č. 100 OPZ+

4.3. Cílové skupiny

Osoby sociálně vyloučené a osoby sociálním vyloučením ohrožené	Osoby vyčleněné nebo ohrožené vyčleněním mimo běžný život společnosti, které se do něj v důsledku nepříznivé sociální situace nemohou zapojit.
Rodiče, děti a mladí dospělí v nepříznivé sociální situaci	• děti vyrůstající v prostředí biologické rodiny, které potřebují podporu v naplnění svých potřeb, zejména na úrovni preventivní, • mladí lidé do 26 let, kteří potřebují podporu v naplnění svých potřeb, zejména na úrovni preventivní, • rodiče v nepříznivé situaci a další osoby vykonávající péči o dítě (např. prarodiče, partneři rodičů); vyjma náhradních rodičů, • rodiče, jimž bylo odebráno dítě z péče.
Osoby žijící v sociálně vyloučených lokalitách	Osoby žijící v územích, které byly identifikovány jako sociálně vyloučené lokality. Pro potřeby OPZ+ bude primárním zdrojem informací o těchto lokalitách Metodika identifikace lokalit rezidenční segregace, nicméně je možné podporovat i sociálně vyloučené lokality identifikované v jiných studiích (např. dle indexu sociálního vyloučení).

Zdroj: výstřižek výzvy č. 100 OPZ+

2.2 Jaké problémy projekt řeší

Projekt řeší problémy potravinových bank a jejich klientů. Jsou jimi tyto problémy:

- Problém plýtvání potravin
- Aktuální problém potravinových bank (hlavně procházení trvanlivých potravin)

- Neznalost klientů potravinových bank, jak efektivně zpracovat potraviny “z tašky” (většinou za to nemohou, nikdo je to bohužel neučil)
- Neexistuje vhodná kuchařka na vaření pro naši cílovou skupinu
- V Českých Budějovicích (ani Jihočeském kraji) není profesionální, pro cílovou skupinu přístupná kuchyň s moderním a plnohodnotným vybavením, kde jsou nespotřebované a neudané potraviny z potravinové banky, s více místy na vaření pro společné vaření
- Možnost uvařit si ve stanoveném čase každý den dobré jídlo
- Možnost požádat o radu při vaření
- Nevyvážená strava klientů potravinových bank (z průzkumu jsme zjistily, že klienti preferují konzervy a těstoviny, protože se zeleninou si často neumí poradit)
- Nízká soběstačnost určitých skupin lidí (Fokus, SASANKA)
- Nízké povědomí o potravinových bankách a jejich využívání
- Propojení sociálních vazeb klientů organizací Fokus a SASANKA
- Vytvoření silnější komunitní vazby v rámci jednotlivých organizací
- Vytvoření propojené komunity tří organizací

2.3 Čeho chceme projektem docílit

Díky našemu projektu chceme docílit toho, že naučíme klienty SASANKY a FOKUSU správně zpracovávat potraviny. Chceme také, aby více lidí vědělo, že tento problém je skutečný a je potřeba s ním bojovat. Lidé, kteří jsou závislí na potravinových bankách, bohužel nedokáží zpracovat všechny potraviny, které dostanou. V tašce najdou často věci, které k sobě často na první pohled nepasují a jsou z toho nešťastní. Po potravinových bankách chtějí hlavně konzervy a těstoviny. My je chceme naučit si uvařit plnohodnotné jídlo, například z květáku či lilku (zelenina bývá často v taškách).

Jak to uděláme? Vybudujeme novou komunitní – profesionální kuchyň z kvalitních materiálů, kde si budou moci uvařit sami i ve skupinách (inspirovat se mezi sebou, poradit si, rozdělit si jídlo i si to tam rovnou sníst). Na místě bude více vhodných potravin – ty které se například nepodařilo udat, či základní potraviny, jako např. sůl, pepř, olej, ocet, mouky apod. Kuchyň zvětšíme posunutím pravé příčky. Vedle kuchyně bude vybudováno odpovídající sanitární zázemí (toalety). Další stavební úpravy jsou uvedeny podrobně v aktivitách projektu.

Abychom cílové skupině usnadnily zpracovávání potravin vytvoříme kuchařku na míru. Známí kuchaři budou v naší kuchyni pro naši cílovou skupinu občasně pořádat kurzy vaření a naučí je, jak si mohou sami vymýšlet velice jednoduché recepty. Věříme, že díky tomu budou klienti rádi vařit, osmělí se přijít a bude to pro ně další zážitek.

Dalším bodem, kterého chceme docílit, je vytvoření komunity výše zmíněných organizací, protože jsou na okraji společnosti a společnost se na ně často dívá přes prsty. Jejich propojení by mělo kladné dopady na jejich život. Mohou si pomáhat, přátelit se, popovídat si…u jídla to jde samo.

V neposlední řadě bychom rády docílily zviditelnění potravinových bank a celé problematiky plýtvání jídlem a nedostatků zdrojů pro všechny lidi.

2.4 SMART cíle

Cíle jsme definovaly i pomocí metody SMART cíle:

Specifický: Vybudovat plně funkční kuchyňské zázemí, včetně sanitárního zařízení, které umožní přípravu desítek jídel denně vybrané cílové skupině z neziskových organizací Sasanka a Fokus České Budějovice. Důraz bude kladen na vytvoření bezpečného (komunitního) prostoru pro cílovou skupinu a edukativní stránku projektu (vytvoření kuchařky, kurzy vaření z potravin "v taškách") do 12 měsíců od podání žádosti o dotaci.

Měřitelný: Počet klientů, kteří navštíví kuchyň. Klienti budou objednáváni svými organizacemi přes systém Rezervio (stejně se objednávají i na výdej z potravinové banky). Postupným cílem je 10 klientů denně (postupně i více). Dalším měřitelným cílem je počet kurzů a vydaných potravin, které se vrátily do skladu a úspěšně zpracovaly z důvodu časového omezení (např. trvanlivost).

Dosažitelný: Projekt bude realizován ve spolupráci s Potravinovou bankovou Jihočeského kraje za podpory konkrétních organizací Sasanka a Fokus České Budějovice a vybraného dotačního programu.

Reálný: Projekt je zaměřený na pomoc sociálně slabým osobám v nouzi a zajištění základní lidské potřeby: jídla. Potřeba vzdělávat cílovou skupinu v oblasti efektivního zpracování

potravin přispívá k naplnění mise potravinových bank a bojem proti chudobě. Realizaci podporuje přímo Potravinová banka Jihočeského kraje i neziskové organizace Fokus České Budějovice a Sasanka (Charita České Budějovice).

Časově vymezený: Kuchyně začne fungovat nejpozději do 12 měsíců od schválení žádosti o dotaci.

3 Příjemce podpory

Příjemcem je: Česká federace potravinových bank, z.s.

Česká federace potravinových bank, z. s. je nestátní nezisková organizace, konkrétně spolek dle paragrafu 214-302 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku.

Oprávněným partnerem pro tuto výzvu jsou potravinové banky v ČR.

Vhodný příjemce byl ověřený v krajském Eurocentru České Budějovice.

Obr. č. 29: Logo České federace potravinových bank

Zdroj: https://www.potravinovebanky.cz/

4 Aktivity projektu

Sběr informací k vytvoření celého konceptu

- Schůzka s ředitelkou potravinové banky Jihočeského kraje Ing. Šural – získaly jsme podporu pro projekt
- Schůzka ve Fokusu České Budějovice – získaly jsme podporu pro projekt
- Schůzka v Sasance – získaly jsme podporu pro projekt
- Osobní účast na přípravě a výdeji potravin (tašek) klientům potravinové banky
- Návštěva skladu potravinové banky
- Získání stávající projektové dokumentace
- Informace k aktuálnímu chodu potravinové banky
- Průzkum na internetu
- Dotazníkový průzkum ve škole
- Průzkum pro finanční rozpočty

Vytvořený projekt musí splňovat určité legislativní normy (veřejná x komunitní kuchyně). Jak projekt vytvořit?

Důležitým aspektem při tom, jak projekt kuchyně vytvořit, bylo, zda je náš projekt, dle legislativy, komunitní nebo veřejnou kuchyní. Veřejná a komunitní kuchyň není to stejné, přestože mají podobné provozní a hygienické požadavky. Přesto nároky na veřejnou kuchyň, dle legislativy, jsou mnohem vyšší. Komunitní kuchyň zákon přímo nedefinuje.

Rozdíly mezi komunitní a veřejnou kuchyní:

- Veřejná kuchyň je volně přístupná široké veřejnosti – například restaurace, školní jídelny či jiná zařízení veřejného stravování. Pokud jídlo připravované v kuchyni se stává předmětem prodeje (kuchyně získává příjmy) a nabízí se širšímu okruhu osob, stává se veřejnou kuchyní a podléhá všem příslušným normám.
- Komunitní kuchyně je určena pro omezenou skupinu lidí, například členy neziskové organizace či zaměstnance. Pokud si členové komunity připravují jídlo sami pro sebe, je to považováno za soukromou aktivitu a na tu se vztahují méně přísné požadavky.

POZOR: pokud komunitní kuchyně vydává organizovaně uvařené jídlo pro členy komunity, i když zdarma, může být také považována za stravovacího zařízení (veřejnou kuchyni), a musí splňovat hygienické předpisy. *V našem případě organizace (potravinová banka) nevydává uvařené jídlo pro členy komunity, neboť si ho oni sami zpracovávají pro sebe.*

Co musí být splněno:

1. Hygiena – oba typy musí zajišťovat hygienické prostředí pro přípravu potravin (podle vyhlášky č. 137/2004 Sb. o hygienických požadavcích na stravovacích službách).
2. Zařízení a vybavení – oba typy zařízení musí být vhodné pro práci s potravinami, snadno očistitelné a ze vhodných materiálů.
3. Splnění HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) – jedná se o součást požadavků na bezpečnost potravin, které vychází z Evropské a České legislativy.

Základní požadavky na provoz veřejné kuchyně:

a. Prostory musí být dostatečně větrané a osvětlené
b. Materiál na podlahy, pracovní plochy a stěny musí být snadno omyvatelné, odolné proti opotřebení
c. Nutný je oddělený přístup pro zásobování a odvoz odpadu
d. Kuchyně musí být zásobena pitnou vodou
e. Nástroje, zařízení a pracovní plochy musí být vyrobeny z materiálů vhodných pro styk s potravinami, pravidelně desinfikované a udržované
f. Přístroje musí být určeny pro profesionální použití
g. Přizpůsobené hygienické zázemí – oddělené šatny a toalety pro zaměstnance a uživatele kuchyně
h. Suroviny a pokrmy musí být skladovány podle právních norem a podmínek výrobce
i. Splnění HACCP – tento systém je povinný pro všechny provozovny manipulující s potravinami
j. Provoz podléhá pravidelným kontrolám Krajské hygienické stanice
k. Splnění požárních předpisů

Náš projekt stojí na pomezí komunitní a veřejné kuchyně. Myšlenkou tohoto projektu odpovídá svým zaměřením komunitní kuchyni, která nemá tak vysoké legislativní nároky,

přesto jsme se snažily, aby projekt splňoval i body pro veřejnou kuchyni, kdyby se jednou kuchyně otevřela všem potřebným.

Výše uvedené (zjednodušené) informace jsme čerpaly z těchto zdrojů. V nich naleznete v případě potřeby více informací k dohledání:

https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137

https://www.szpi.gov.cz/clanek/informace-k-podnikani-spolecne-stravovani-spolecne-stravovani.aspx

https://cs.wikipedia.org/wiki/HACCP

https://www.wikiskripta.eu/w/Hygienick%C3%A9_po%C5%BEadavky_na_spole%C4%8Dn%C3%A9_stravov%C3%A1n%C3%AD

https://www.nzip.cz/clanek/1461-hygiena-v-kuchyni

https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-246

Část informací jsme zjistily po osobní konzultaci s ředitelkou Ing. Šural, která nás informovala o přísných normách na veřejnou kuchyni.

Návrh kuchyně níže splňuje všechny tyto náležitosti.

Vytvoření projektu kuchyně

Současná kuchyň je svým uspořádáním, velikostí a vybavením nevyhovující. Nesplňuje podmínky komunitní kuchyně. Není určena pro profesionální a ani velmi intenzivní využívání, proto projde kompletní rekonstrukcí a na jejím místě vznikne nová, prostornější kuchyně.

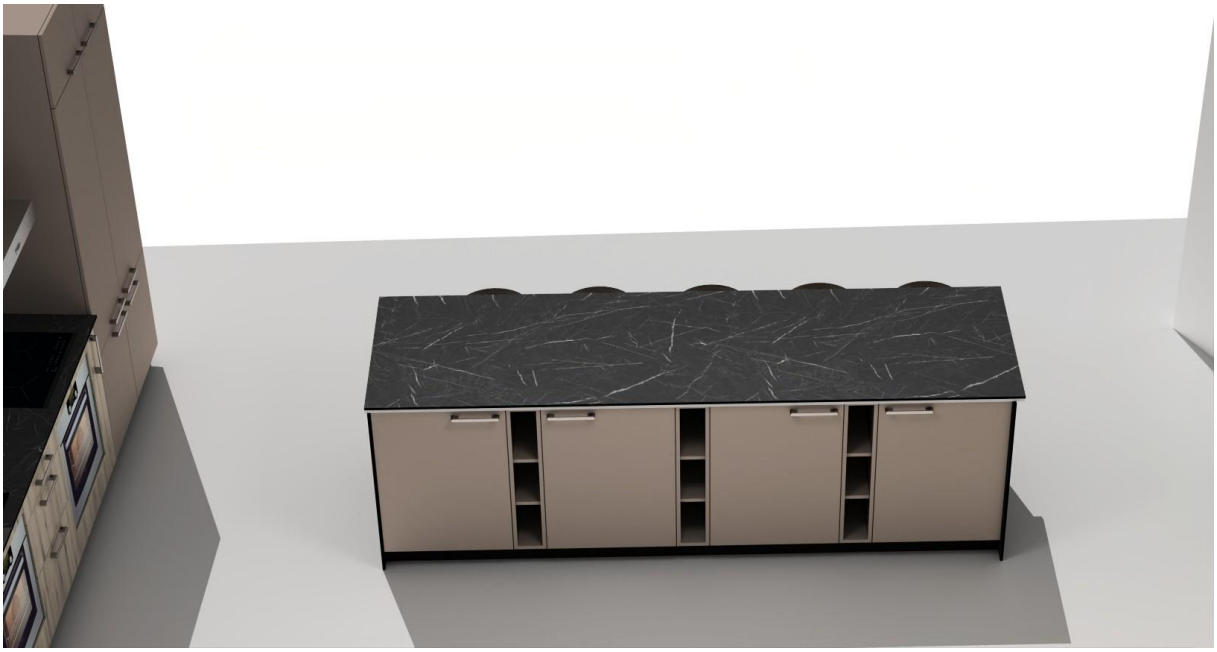
Při návrhu jsme kladly důraz na nejvyšší hygienické a funkční nároky. Kuchyňská linka bude vybavena kvalitním antibakteriálním povrchem s příměsí stříbra a podkladem z nerezu, moderním zařízením z převažujících nerezových materiálů, které splňují nejpřísnější požadavky na čistotu a bezpečnost při přípravě pokrmů. Přístroje budou určeny pro profesionální použití. Většina přístrojů a kuchyňská linka má rozšířenou záruku.

Prostor kuchyně se rozšíří díky stavební úpravě, posunutím příčky, která není nosná (stavebním úpravám se věnujeme níže).

Obr. č. 30: Pohled na kuchyňskou linku

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Obr. č. 31: Pohled na kuchyňskou linku



Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Na obrázku vidíte pohled na ostrůvek, který obsahuje 3 lednice a 1 mrazák.

Obr. č. 32: Pohled na kuchyňskou linku

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Zároveň ostrůvek slouží jako posezení a místo, kde si návštěvníci kuchyně pokrmy mohou společně sníst či si dělat společnost. Ve Fokusu jsme zjistily, že někteří klienti vaří moc rádi pro ostatní a ti se rádi dívají, při tom si povídají a pak si jídlo společně sní. Chtěly jsme jim tuto možnost umožnit a vymyslet to tak, aby si byli na blízku.

Obr. č. 33: Pohled na kuchyňskou linku

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

V této části jsou umístěné dvě mikrovlnné trouby, velký úložný prostor, dva dřezy s odkapávacím prostorem, dvě myčky na nádobí.

Obr. č. 34: Pohled na kuchyňskou linku

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

V tomto pohledu můžete vidět velký úložný prostor a pracovní místa. Každé pracovní místo obsahuje svou vlastní troubu, odsavač par a volný prostor vedle pro práci, který obsahuje nádobí v šuplíkách vedle pro konkrétní pracovní místo (jídelní příbor, náčiní na vaření, sadu hrnců a pánví).

Z organizací jsme se dozvěděly, že klienti (především Fokusu) potřebují vymezení svého vlastního prostoru, aby se tam sami sobě nepletli při vaření pod ruce a nenarušovali si svůj osobní prostor. Tato varianta (než varianta jedné sdílené pracovní plochy pro všechny) je lepší i z hygienických důvodů při vaření. Každý si vaří na svém. Prostor pod okny bude sloužit jako držák na nádobí a bude na něm také pověšený Bezpečnostní řád kuchyně. V kuchyni jsme také chtěly vytvořit prostor pro naše kuchařky (šanony s recepty). Prostor skříňky je otevřený, aby kuchařky byly na první pohled viditelné, ale přesto bezpečně uložené.

Obr. č. 35: Pohled na kuchyňskou linku

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Z tohoto pohledu vidíte poslední část naší kuchyně. Je zde krásně vidět sporák s troubou a vedle část pracovní plochy, která slouží pouze klientovi, který zde vaří. Pod ní jsou uložené výše zmíněné věci.

Výhodou proč vařit právě tady, je také to, že je zde velká (opravdu velká) potravinová skříň, kde klienti najdou základní potraviny, které jsou důležité pro vaření a nebývají součástí potravinových tašek. Jedná se například o oleje, octy, cukry, různé koření, mouky, ovesné vločky atd. Dále zde budou potraviny, které není nutné chladit či mrazit a nebyly udány, např. pečivo.

Obr. č. 36: Vybraný materiál kuchyně

Zdroj: vlastní fotodokumentace

Tyto návrhy nám dle našeho nákresu vytvořilo kuchyňské středisko ORESI v Českých Budějovicích. Díky tomu je návrh kuchyně plně funkční. Šíře, výše, tvar kuchyňské linky odpovídá prostorům z projektové dokumentace, kterou jsme obdržely z Potravinové banky Jihočeského kraje. Rozložení vestavěných přístrojů, uspořádání dřezů, myček odpovídá aktuálnímu rozvodu vody a elektřiny. Návrh není ilustrační, ale byl vytvořen přímo na míru do zvětšeného prostoru, který jsme nově vytvořily stavební úpravou – posunutím boční příčky.

Prodloužená záruka 10 let a potvrzení o kvalitě materiálů dle nejvyšších standardů pro veřejnou kuchyni

Návrh od Oresi jsme si pro ukázku do tohoto průzkumu vybraly, protože dle našeho průzkumu a i jejich písemného potvrzení jsou jediní na českém trhu, kteří nabízí prodlouženou záruku na kuchyňský nábytek 10 let zdarma – bez další účasti klienta.

Obr. č. 37: Osvědčení o pojištění záruky kuchyňské linky

Osvědčení o pojištění záruky

oresi KUCHYNĚ

Obchodní společnosti Oresi s.r.o. a Kooperativa pojišťovna, a.s., VIG vydávají touto listinou následující

Kooperativa VIENNA INSURANCE GROUP

Osvědčení o pojištění prodloužené záruky.

Platnost prodloužené desetileté záruky na nábytek Oresi je tímto bez jakékoli spoluúčasti zákazníků pojištěna na náklady Oresi u Kooperativa pojišťovna, a.s., Vienna Insurance Group.

Za Oresi s. r. o.:
Ing. Ján Živný, PhD, jednatel

Za Kooperativa pojišťovna, a.s., VIG:
JUDr. Petr Suchánek, Ph. D.,
ředitel Úseku pojištění hospodářských rizik

Prodlouženou záruku poskytuje obchodní společnost Oresi s.r.o., se sídlem Průmyslová 102, 251 01 Březí u Říčan, IČ: 272 40 479, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, v oddílu C, vložce č. 106920.

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Tato záruka pro nás v rámci udržitelnosti byla velmi důležitá a zároveň jsme dostaly pro náš konkrétní návrh písemné potvrzení o splnění nároků pro rámec veřejné kuchyně. Pokud by došlo ke skutečnému podání žádosti, výběr dodavatele kuchyně by probíhal dle pravidel vypsané veřejné zakázky.

Obr. č. 38: Checklist zdravé kuchyně – potvrzení o splnění norem

Checklist zdravé kuchyně

INSTITUT ZDRAVÉHO BYDLENÍ

1. **Výrobek**
   Materiál třídy E1
   ANO ☑ NE ☐

   Certifikát zdravotní nezávadnosti - formaldehyd
   ANO ☑ NE ☐

   Držitelem certifikátu zdravotní nezávadnosti - formaldehyd je
   Prodejce ☑ **Výrobce** ☑

   Odvětrání nábytku pro vestavné spotřebiče
   ANO ☑ NE ☐

   Odvětrání skříněk (zamezení tvorby plísní)
   ANO ☑ NE ☐

   Odsazení od zdi (zamezení tvorby plísní)
   ANO ☑ NE ☐

   Kontrola vzdušné vlhkosti a vlhkosti zdiva před montáží
   ANO ☑ NE ☐

2. **Certifikace konstrukční pevnosti**
   ANO ☑ NE ☐

   Držitelem certifikátu konstrukční pevnosti je

3. **Antibakteriální povrch** (splňuje ISO 22196) *u vybraných dekorů
   ANO ☑ NE ☐

4. **Kování**
   Výsuvné ☑ Výklopné ☑ Otvíravé ☑

   Výrobce: Blum (Made in Austria), Hettich (Made in Germany)

   Typ: Blum Aventos, Hettich Innotech Atira, Hettich Innotech Quadro, Hettich Intermat

5. **Skleněné výplně**
   Specifikace/tloušťka skla: ESG - výplňové sklo 4 mm, ESG - policové sklo 8 mm
   Bezpečnostní - kalené sklo
   ANO ☑ NE ☐

6. **Výrobek, montáž a záruka**
   Komplexní dodávka - výrobek, zaměření, doprava, montáž, servis a záruka
   ANO ☑ NE ☐

   Délka záruky (v letech)
   10 ☑ 5 ☐ 2 ☐

   Daňový doklad - nutné pro uplatnění záruky. Pozor, bez tohoto dokladu, nebo potvrzení o platbě nejde uplatnit záruku.
   ANO ☑ NE ☐

7. **Udržitelnost**
   Daňový domicil ♥
   ČR ☑ EU ☐ Jiné ☐

INSTITUT ZDRAVÉHO BYDLENÍ IZB

Zdroj: projektová dokumentace z ORESI

Stolování

Důležitým aspektem je, aby klienti kuchyně měli také možnost "někde" jídlo, které si v kuchyni uvaří, zkonzumovat (ne každý si ho bude chtít odnést). Ze schůzek v cílových organizací vyplynulo, že tento aspekt je důležitý, protože přispívá k upevňování, zlepšování a propojování komunitních vazeb. To jsme již částečně uvedly u konkrétního pohledu v modelaci.

Další stůl bude umístěn mimo kuchyň ve vstupním vestibulu. Ne každý se chce družit a dívat se, jak někdo vaří a my chceme i pro tyto klienty vytvořit místo na stolování.
Nezapomínáme ani na malé strávníky.

Využití prostoru tak, aby byl vhodný i pro děti, které mohou být přítomny

Jednou z našich cílových skupin je nezisková organizace SASANKA, jejíž klientelou jsou rodiče (hlavně samoživitelé) s dětmi. Proto jsme myslely na to, aby si maminka či tatínek mohli v klidu uvařit a dítě si mezi tím mohlo například kreslit u stolečku. Tento stoleček půjde využít i ke stolování dětí (čímž dojde k propojení hlavního účelu kuchyně) nebo koukat na pohádku/film v televizi, která bude také v místnosti kuchyně (televize bude jinak také sloužit pro možnost pouštění různých videí zaměřených na videa o vaření, správného zpracování potravin, zásad zdravého životního stylu).

Dětský stoleček bude umístěný naproti kuchyňské lince, vzadu za ostrůvkem. Co nejdál od spotřebičů, ale ne tak daleko, aby na sebe rodič a dítě neviděli. Předpokládáme, že rodič s přítomným dítětem bude vařit na sporáku, který je bokem vedle potravinové skříně, aby nebyl zády ke stolečku s dítětem, které si tam mezi tím, co rodič bude vařit může na stole kreslit.

Pro naše úplně nejmenší strávníky budou k dispozici dětské jídelní židličky.

Vytvoření vlastní kuchařky, vzdělávacích videí

Na počátku projektu jsme se dozvěděly, že jedním z nejpalčivějších problémů je to, že klienti neumí zpracovat potraviny „z tašky". Ve Fokusu České Budějovice a Sasance nám to potvrdili.

V Sasance vznesli své přání, abychom do naší kuchařky doplnily návod, jaké příkrmy lze například v jednotlivých obdobích života miminka vytvořit, aby jejich klientky věděly, že z jablka, bramboru, banánu mohou udělat velmi dobrý ovocný příkrm a při doplnění libového masa vytvoří i čerstvý maso-zelenino-ovocný příkrm. Rády jsme jim vyšly vstříc. Celou kuchařku přiložíme k projektu a bude i v přílohách.

Níže vidíte ukázku z naší kuchařky. Recepty jsme abecedně seřadily a rozřadily do jednotlivých kategorií, pro lepší orientaci.

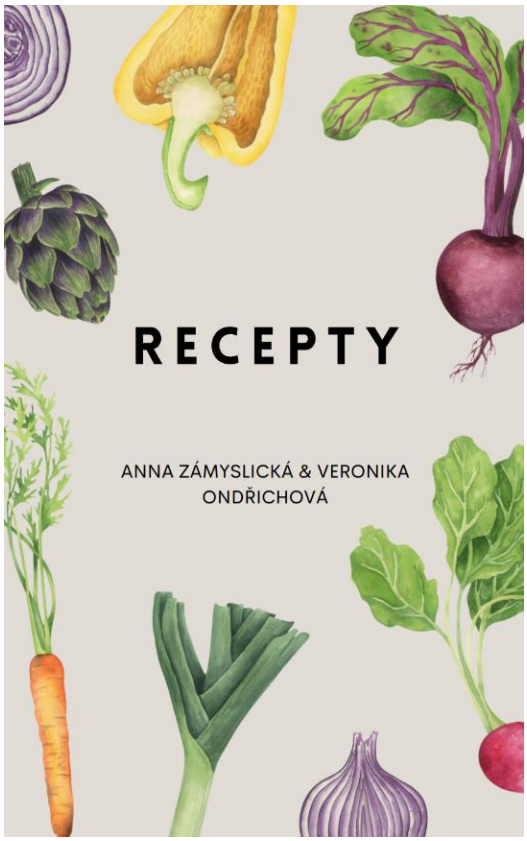
Kuchařka je koncipovaná jako nejzákladnější návod, jak potraviny zpracovávat, například to, že brambory je nutné oškrabat, z lilku se sundává stopka atd. U každé potraviny je jeden základní a velmi lehký recept.

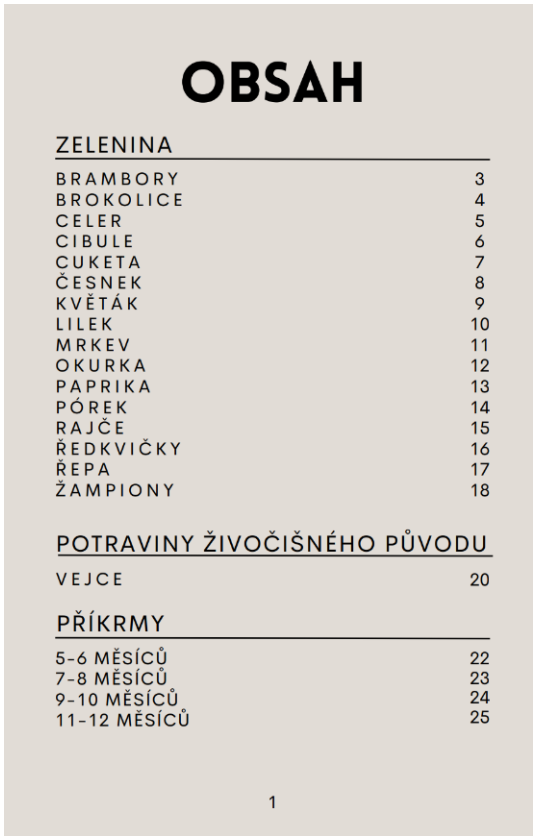
Do kuchařky bude možné psát vlastní recepty, budeme rády, když si klienti ve své komunitě budou recepty sdílet. Postupně ke každému receptu přibude i video návod, kde si ho půjde přehrát přímo s komentářem a ukázkou celé techniky vaření.

V kuchyni bude také v rohu místnosti kopírka. Pokud se klientům jídlo povede, pracovník jim ho vyfotí a vloží do kuchařky pro inspiraci ostatním.

Bude také možnost vytisknou si recepty ostatních, či si tisknout své vlastní recepty a doplňovat si svou kuchařku.

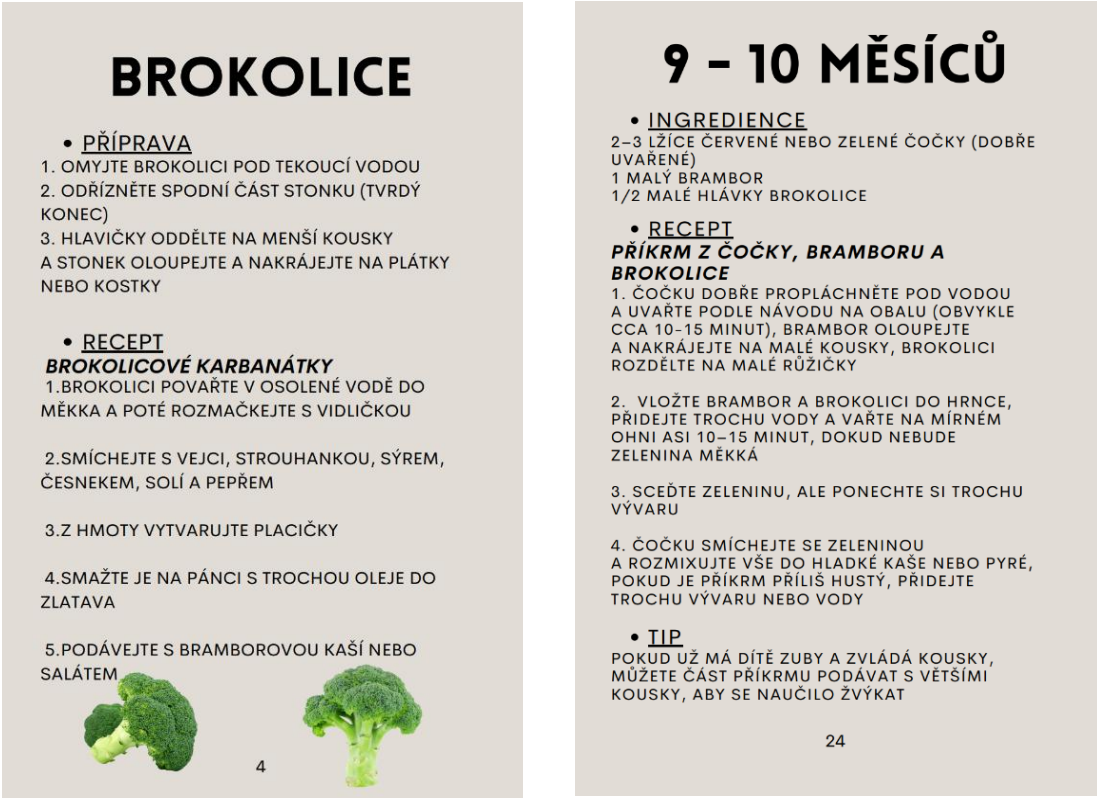
Obr. č. 39 a 40: Ukázka z námi vytvořené kuchařky





Zdroj: vlastní kuchařka

Obr. č. 41 a 42: Ukázka z námi vytvořené kuchařky



BROKOLICE

• PŘÍPRAVA
1. OMYJTE BROKOLICI POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODŘÍZNĚTE SPODNÍ ČÁST STONKU (TVRDÝ KONEC)
3. HLAVIČKY ODDĚLTE NA MENŠÍ KOUSKY A STONEK OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA PLÁTKY NEBO KOSTKY

• RECEPT
BROKOLICOVÉ KARBANÁTKY
1.BROKOLICI POVAŘTE V OSOLENÉ VODĚ DO MĚKKA A POTÉ ROZMAČKEJTE S VIDLIČKOU

2.SMÍCHEJTE S VEJCI, STROUHANKOU, SÝREM, ČESNEKEM, SOLÍ A PEPŘEM

3.Z HMOTY VYTVARUJTE PLACIČKY

4.SMAŽTE JE NA PÁNCI S TROCHOU OLEJE DO ZLATAVA

5.PODÁVEJTE S BRAMBOROVOU KAŠÍ NEBO SALÁTEM

4

9 – 10 MĚSÍCŮ

• INGREDIENCE
2–3 LŽÍCE ČERVENÉ NEBO ZELENÉ ČOČKY (DOBŘE UVAŘENÉ)
1 MALÝ BRAMBOR
1/2 MALÉ HLÁVKY BROKOLICE

• RECEPT
PŘÍKRM Z ČOČKY, BRAMBORU A BROKOLICE
1. ČOČKU DOBŘE PROPLÁCHNĚTE POD VODOU A UVAŘTE PODLE NÁVODU NA OBALU (OBVYKLE CCA 10-15 MINUT), BRAMBOR OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY, BROKOLICI ROZDĚLTE NA MALÉ RŮŽIČKY

2. VLOŽTE BRAMBOR A BROKOLICI DO HRNCE, PŘIDEJTE TROCHU VODY A VAŘTE NA MÍRNÉM OHNI ASI 10–15 MINUT, DOKUD NEBUDE ZELENINA MĚKKÁ

3. SCEĎTE ZELENINU, ALE PONECHTE SI TROCHU VÝVARU

4. ČOČKU SMÍCHEJTE SE ZELENINOU A ROZMIXUJTE VŠE DO HLADKÉ KAŠE NEBO PYRÉ, POKUD JE PŘÍKRM PŘÍLIŠ HUSTÝ, PŘIDEJTE TROCHU VÝVARU NEBO VODY

• TIP
POKUD UŽ MÁ DÍTĚ ZUBY A ZVLÁDÁ KOUSKY, MŮŽETE ČÁST PŘÍKRMU PODÁVAT S VĚTŠÍMI KOUSKY, ABY SE NAUČILO ŽVÝKAT

24

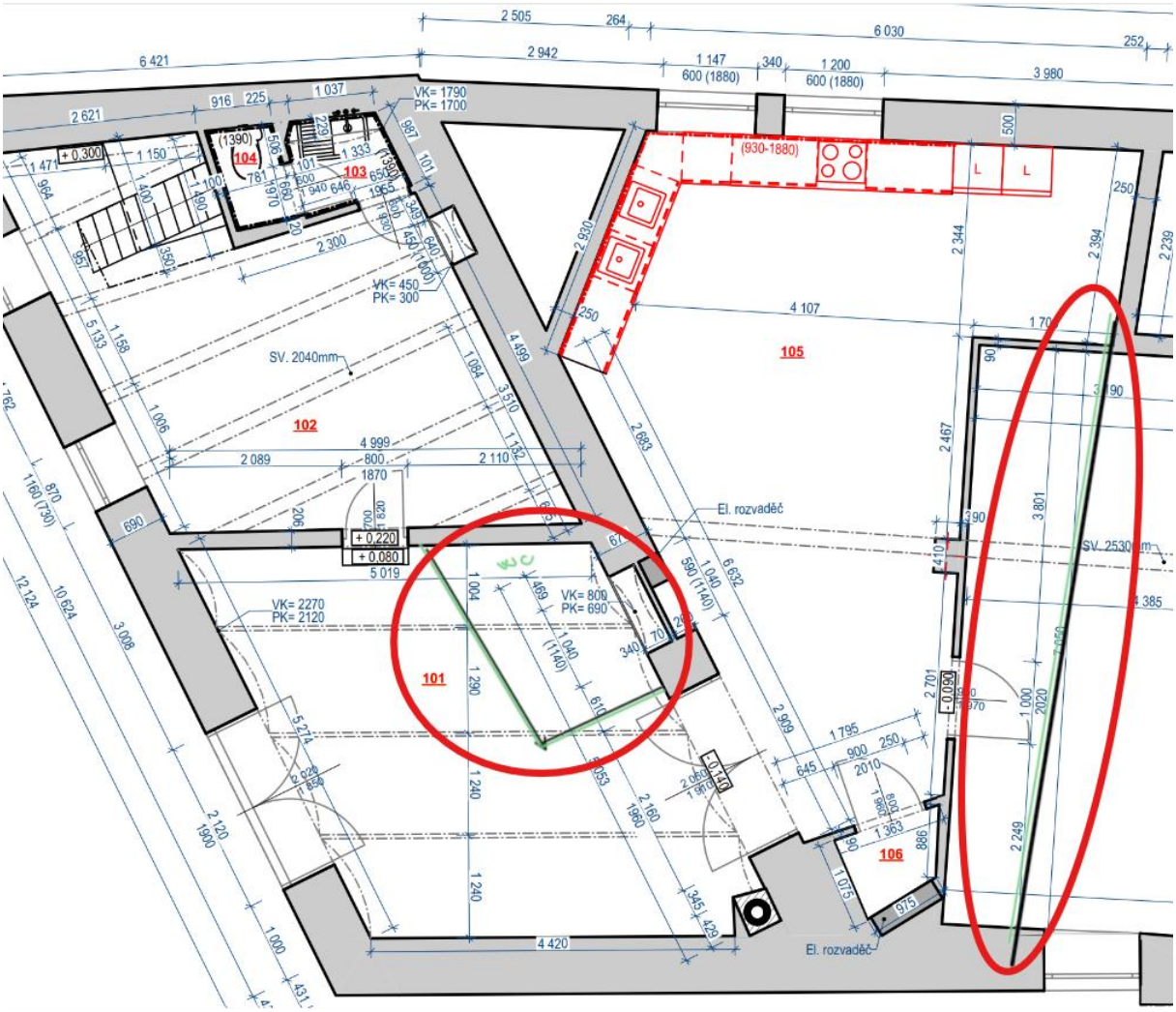
Zdroj: vlastní kuchařka

Další recepty najdete v příloze projektu.

Stavební úpravy

- **Výstavba nové posunuté příčky** (viz nákres), která odděluje kuchyň od skladu. Dojde tím ke zvětšení prostoru pro kuchyňskou linku a efektivnějšímu využití celého prostoru. Prostor skladu tím bude nepatrně zmenšen a vzhledem k jeho využívání toto zmenšení nebude mít na prostor (a chod) skladu žádný negativní vliv. V této příčce budou zasazeny dveře, kterými lze vstoupit do skladu nebo ze skladu do kuchyně. Na těchto dveří bude čip, aby se návštěvníci nedostali do skladu.

Obr. č. 43: Projektová dokumentace a znázorněné úpravy



Zdroj: dokument z Potravinové banky Jihočeského kraje – znázorněny vlastní úpravy

Na obrázku vidíte původní kuchyni a červeně jsou znázorněné ty největší stavební úpravy. Červený ovál znázorňuje posunutí příčky, která není nosná. Nosný sloup v místnosti zůstává. V červeném kruhu je znázorněn prostor, kde vznikne nové sanitární zařízení (popsáno níže).

- **<u>Nové podlahy z vyhovujícího materiálu</u>** – z hygienických důvodů (konkrétně lepší údržby) je potřeba v kuchyni i vstupní místnosti položit na podlahu dlažbu. Po odstranění stávající podlahy bude nutné udělat stěrku a vyrovnat podlahu. Z důvodu hygienických nároků je tento materiál ideální.

- **Vytvoření nového sanitárního zařízení** – současné sanitární zařízení zůstane přístupné pouze zaměstnancům potravinové banky, druhé sanitární zařízení je v kanceláři ředitelky, to také zůstane přístupné pouze pro ni. Pro návštěvníky kuchyně se postaví nové sanitární zařízení. Bude sestávat ze dvou WC, košů u toalet, dvou umyvadel, sušiče rukou, odpadkového koše, přebalovacího pultu (s ohledem na cílovou skupinu ze Sasanky), dětských nočníků a dětských prkének na toalety.

Nové bezpečnostní prvky

- **Kamerové systémy** – ve vstupní místnosti a kuchyni potravinové banky budou instalovány kamerové systémy, aby nedocházelo k tomu, že se do kuchyně dostanou neoprávněné osoby. Zároveň tím chceme omezit možnost případných krádeží a ničení majetku. Klienti, kteří budou využívat služeb kuchyně, budou dopředu informováni, že místnost bude snímána kamerovým systémem bez nahrávání zvuku.
- **Přístup na čipy** – chceme, aby se klienti potravinové banky pohybovali pouze v prostorách kuchyně a nenarušovali práci zaměstnanců ve skladu, kde pracují a neoprávněně se také nedostali do kanceláře ředitelky (vstup do kanceláře je stejně jako vstup do kuchyně, ze vstupní haly). Čipy by byly nově instalovány na vstupní dveře, vstup do kanceláře ředitelky, vstup do kuchyně a vstup do prostoru skladu (z kuchyně).
- **Vytvoření bezpečnostního řádu** – zkoumaly jsme, jaké normy jsou důležité a nezbytné pro provoz kuchyně. Jsou jimi: zásady bezpečnosti a ochrany při práci (BOZP); zákon o požární ochraně ČR č. 133/1985 Sb.; vyhláška o hygienických požadavcích na provoz zařízení společného stravování č. 602/2006 Sb.; pravidla první pomoci a lékárniček dle standardů Českého červeného kříže a BOZP.
- **Hygienický audit a instalace nových bezpečnostních prvků v rámci BOZP** – v rámci zvýšení bezpečnostních aktivit před začátkem provozu. Konkrétní aktivity jsou rozepsány v položkovém rozpočtu.

Návrh a fungování celého konceptu

Na začátku projektu jsme měly myšlenku volně přístupné kuchyně, kam se klienti dostanou sami přes čipový systém a budou si moci uvařit kdykoliv chtějí v rámci provozních hodin kuchyně (od rána až do večera).

Postupně, jak se se projekt vyvíjel a schůzkami v jednotlivých organizacích jsme pochopily, že by to takhle fungovalo pouze „na papíře“ ale v realitě už nikoliv.

Na schůzkách jsme se dozvěděly, že přítomnost dozírající osoby, která v kuchyni bude je nezbytná. Díky tomu bude zabezpečena lepší udržitelnost projektu, bezpečnost na pracovišti, vyšší hygienické standardy, čistota na pracovišti, omezení krádeží, zlepšení komunitní vazby a bezpečnějšího prostřední obecně. Zároveň díky tomu se nestane, že se tam v jeden čas potká mnoho lidí či tam zrovna nikdo nebude. Pracovník bude moci také poradit s vařením, občas „mrknout“ na děti, popovídat si s klienty, okopírovat jim recepty či ukázat různé přístroje.

V kapitole Personální obsazení popisujeme dva možné způsoby na obsazení pracovníka – buď lze financovat jeho práci v rámci vybrané výzvy anebo prostřednictvím práce dobrovolníků, kteří už nyní výrazně pomáhají potravinové bance (další možnosti uvádíme v příslušné kapitole). Vzhledem k tomu, že v naší původní myšlence, tam nikdo být ani neměl, dohled dobrovolníka bude naprosto dostačující. Zároveň máme potvrzené, že by nebyl problém, kdyby s klienty jezdili do kuchyně i pracovníci z námi vybraných organizací. Tito pracovníci se vyjádřili, že by to moc rádi dělali a podpořili tím své klienty a celou tuto myšlenku. Vaření lidi sbližuje.

Zároveň by projekt šlo opravdu v relativně brzké době zrealizovat (s drobnými změnami) přes rozpočet města České Budějovice (dotační výzva je již bohužel uzavřená). Projekt si již nyní získal slušný ohlas a zájem z řad veřejnosti. V případě realizace přes (participativní) rozpočet města České Budějovice, není možné, aby byl podmíněn stálou placenou pracovní pozicí. I to byl důvod, že jsme zde chtěly nastínit obě možnosti fungování a vymyslely variantu bez nutnosti placené pracovní pozice.

Kuchyně bude otevřená od pondělí do pátku. Provozní doba, na kdy mohou být klienti objednáni ze svých organizací je od 10:00 do 15:00 hodin. Klienti budou objednání stejně jako na výdej přes systém Rezervio. Díky tomu se do kuchyně dostanou klienti, kteří na to „mají nárok“ v rámci své finanční situace a jsou klienty potravinové banky.

Díky objednávání klientů na příslušný čas se nestane, že by kuchyň byla přetížená a v jiný čas zbytečně nevyužitá. Zároveň se budou moci tvořit cílené skupinky na vaření již v rámci organizací. Z rozhovorů v Sasance jsme se dozvěděly, že některé matky s dětmi jsou osamělé, neumí se snadno spřátelit a tohle by byl ideální způsob, jak přes vaření, které obecně

lidi spojuje, sdružit určité lidi. Ve Fokusu nám zase řekli, že někteří lidé by potřebovali být u vaření sami, jiní vaří rádi spolu nebo vaří rádi pro ostatní, kteří se dívají a u toho si povídají. Rády bychom tyto vazby rozvíjely.

V Sasance nás přivedli na další skvělý nápad. Zmínili totiž, že by bylo skvělé, kdyby tam mohli vyrazit s klienty na večerní vaření, zdravé snídaně atd. a své klienty motivovat k vaření a návštěvě naší kuchyně i do budoucna. Vzhledem k tomu, že pracovníci výše zmíněných organizací budou mít přístupové čipy, se svými klienty se do kuchyně dostanou i mimo otevírací hodiny. V tuto dobu tam nebude dobrovolník, ale jeho dohled převezme právě sociální pracovník. Čímž dojde k efektivnímu využití celého konceptu v rámci plného využití potenciálu komunitní kuchyně.

Tyto čipy budou mít pouze pracovníci z organizací. Ti svou plánovanou návštěvu pouze napíší do systému Rezervio, aby o nich v potravinové bance věděli. Klienti své vlastní čipy mít nebudou. Dozvěděly jsme se, že tito klienti velmi často ztrácí své věci a nerady bychom, aby se nám do potravinové banky dostal „kde kdo".

Díky technologii přístupu do budovy a kuchyně přes čip je zaručeno, že se návštěvníci dostanou pouze do vstupní předsíně, kde jsou přístupné toalety, a do kuchyně. Jinam ne.

V kuchyni se budou pořádat pravidelné kurzy vaření z potravin „z tašky", které povedou známí kuchaři. Námi oslovené organizace nám doslova řekly, že to bude „hit" mezi jejich klienty a že se jim to bude moc líbit. Tato edukativní složka projektu je pro nás velmi důležitá. Oslovily jsme pana Nemravu z Masterchefa, který bydlí kousek od Českých Budějovic (v Borovanech) a máme v plánu oslovit známého místního kuchaře pana Stupku.

Ideální čas pro kurzy by byly víkendy, které jsme ponechaly v rámci provozní doby volné, aby se těchto kurzů mohli účastnit i pracující klienti či se jim lépe podařilo sehnat hlídání dětí. Kurzy budou ale i v pracovním týdnu – bude pro ně zablokován příslušný čas v systému Rezervio.

Proč by klienti měli chtít vařit v naší kuchyni? Možnost využít rady; využití potravin, které budou k dispozici – protože se neudaly; rovnou si zpracovat potraviny z „tašky"; vařit společně s někým; naučit se vařit lépe; odpočinout si u vaření – děti se zabaví u pohádky; ušetřit energii; vařit s nejnovějšími elektrospotřebiči; popovídat si s dobrovolníky; být součástí nové komunity; vytvořit si nový pozitivní rituál a návyk; tvořit si svou vlastní kuchařku; učit své děti vařit; jíst u společného stolu se svými přáteli atd.

Propagace projektu

Rády bychom zvýšily povědomí o naší potravinové bance, její záslužné práci a projektu komunitní kuchyně.

Aktivity z oblasti propagace:

- představení projektu primátorce Statutárního města Českých Budějovic;
- na webových stránkách Statutárního města Českých Budějovic byla zveřejněna tisková zpráva;
- o projektu Triple F se psalo na různých sociálních sítích;
- v Českobudějovickém deníku vyšel článek o komunitní kuchyni.

Obr. č. 44: Článek v Českobudějovickém deníku

Zdroj: Českobudějovický deník

Obr. č. 45: Představení projektu primátorce Statutárního města Českých Budějovic

Zdroj: fotodokumentace Statutárního města Č.B.

5 Zdroj financování

Správnost zdroje financování pro tento projekt byla ověřena.

Pro projekt jsme si vybraly tento zdroj financování:

Obr. č. 46: Výstřižek vybrané výzvy č. 100 OPZ+

Priorita	2. Sociální začleňování
Cíl politiky	4 Více sociální a začleňující Evropa – provádění Evropského pilíře sociálních práv
Specifický cíl	2.2 k) zvyšovat rovný a včasný přístup ke kvalitním, udržitelným a cenově dostupným službám, včetně služeb, které podporují přístup k bydlení a individuální péči, včetně zdravotní péče; modernizovat systémy sociální ochrany včetně prosazování přístupu k sociální ochraně se zvláštním důrazem na děti a znevýhodněné skupiny; zlepšovat přístupnost, i pro osoby se zdravotním postižením, účinnost a odolnost systémů zdravotní péče a služeb dlouhodobé péče
Číslo výzvy	03_22_100
Název výzvy	Výdejny potravinových bank
Druh výzvy	Průběžná
Určení z hlediska konkurence mezi projekty	Uzavřená
Určení, zda se jedná o doplňkovou výzvu a popis doplňkovosti	Není relevantní
Model hodnocení	Jednokolový

Zdroj: výzva č. 100 OPZ+

Naše výzva umožňuje zaměstnat osobu v potravinové bance, která bude dohlížet na správný chod kuchyně a podílet se na výdeji potravin.

6 Personální obsazení - možnosti

Naší původní myšlenkou bylo, že komunitní kuchyně bude fungovat sama o sobě s digitálním přístupem na čipy bez nutnosti osoby, která by dohlížela na chod. Po konzultaci ve vybraných organizacích jsme se dozvěděly, že přítomnost dohlížející osoby je naopak jedním z nejdůležitějších prvků.

Proč? Klienti se budou moc zeptat na radu; mohou navázat další sociální kontakt – chtějí si popovídat; budou se cítit bezpečněji; budou pod kontrolou v rámci bezpečnosti na pracovišti a hygieny; budou moci využívat digitální zdroje; budou se moci otočit zády ke svým dětem a v klidu vařit.

Pracovník zároveň dohlídne na dodržování provozního řádu kuchyně a bude dodržen jednotlivý harmonogram přicházejících (objednaných) klientů. Vydá předem připravené tašky pro objednané klienty. Do kuchyně se nedostane, neohlášená skupina klientů, která by narušila poklidné vaření skupiny ohlášené.

Jak zajistit personální obsazení zdarma? V organizacích jsme dostaly několik tipů:

- Se skupinkami klientů jsou ochotni jezdit i sociální pracovníci z námi vybraných organizací, což je pro projekt a získání důvěry jednotlivých klientů naprosto nezbytné
- Pod Charitou České Budějovice jsou zaregistrováni dobrovolníci, kteří chtějí pomáhat ostatním, kde je potřeba a nejsou všichni využiti (tento tip jsme dostali od pracovnic ze Sasanky)
- Vysokoškolští studenti ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kteří by si tak mohli splnit povinné praxe
- Využití dobrovolníků a stávajících pracovníků Jihočeské potravinové banky Jihočeského kraje

Pro projekt je také možné využít stálého pracovníka. Máme štěstí, že naše vybraná výzva to umožňuje.

V rámci námi vybrané výzvy lze čerpat další finanční zdroje na personální obsazení:

Distributor potravinové pomoci:

- Předpokládaný úvazek: zvolili jsme – úvazek 25,0 (5 hod/den)

- Forma zaměstnání: hlavní pracovní poměr (pracovní smlouva)
- Náplň práce: Tito distributoři zajišťují přípravu a rozdělení balíčků potravinové a materiální pomoci v rámci jednotlivých výdejních míst a výdej cílovým skupinám. Výdej se realizuje prostřednictvím kamenných nebo mobilních výdejen.

Zdroj informací:
https://www.esfcr.cz/documents/21802/19184540/P%C5%99%C3%ADloha+%C4%8D.+1_Pom%C5%AFcka+pro+stanoven%C3%AD+osobn%C3%ADch+n%C3%A1klad%C5%AF.pdf/779b3771-6b87-4caf-95d7-b83387977753

Vzhledem k myšlence propojení komunit a delší udržitelnosti projektu (i po skončení dotační podpory) je nám bližší myšlenka využití dobrovolníků; studentů Zdravotně sociální fakulty JČU; dobrovolníků a pracovníků potravinové banky; sociálních pracovníků z uvedených organizací a všech, kteří by rádi tomuto konceptu pomohli. Proto jsme „tohoto“ zaměstnance do nákladů projektu nezapočítaly, ale tuto možnost uvádíme samostatně zde v této kapitole.

Pokud by projekt stál před skutečnou realizací, rozhodnutí o tom, které personální obsazení by bylo nejvhodnější, by učinila Potravinová banka Jihočeského kraje.

7 Příležitost do budoucna – fotovoltaický systém

Vzhledem k tomu, že dojde ke zvýšení energetické náročnosti objektu, díky nové komunitní kuchyni a digitalizaci objektu, doporučujeme následně využít, po realizaci tohoto projektu, dotační program na vybudování fotovoltaického systému

Co jsme zjistily:

- Plocha střechy je k tomu vhodně uzpůsobená.
- Na stránkách wwww.pripojitelnost.egd.cz jsme zjistily, že dle adresy objektu nejsou schopni definovat tento objekt a je potřeba individuální posouzení.
- Pokud by to šlo, doporučujeme zaměřit se na níže uvedené dotační programy a vybrat ten nejvhodnější (dle konzultace s odborníky):
    - OP Životní prostředí; Modernizační fond – program RES+ a ENERG; OP Technologie a aplikace pro konkurenceschopnost

Doplnění fotovoltaického systému na úsporu energie by doplnilo komplexnost celého projektu, který se zaměřuje na úsporu zdrojů a plýtvání.

8 Časový harmonogram

Časový harmonogram je postupným sledem jednotlivých činností, které vedou k úspěšné realizaci námi vytvořeného projektu. U jednotlivých částí projektu jsme uvedly orientační časové délky. Vždy jsme braly v potaz určitou časovou rezervu. I tak je ale možné, že někde dojde k odchýlení od tohoto plánu vlivem neočekávaného zdržení.

První část projektu – délka 3 měsíce:

Příprava kompletního projektu

- Na počátku myšlenky bylo nutné zjistit, jestli je myšlenka komunitní kuchyně pro vybrané organizace opravdu přínosná a jestli by o její realizaci naše tři vybrané organizace opravdu stály
- Navštívily jsme Potravinovou banku Jihočeského kraje; neziskovou organizaci Fokus České Budějovice, která pomáhá lidem s duševními problémy; a neziskovou organizaci Sasanka (zastřešena Charitou České Budějovice)
- Všechny tři organizace nás plně podpořily, nejen písemným vyjádřením, ale i příslibem pomoci s realizací v budoucnosti. Důležitý byl společný brainstorming nad tím, jak nastavit funkční proces propojení všech tří organizací.
- Účastnily jsme se výdeje potravin, abychom poznaly proces, pracovníky a klienty
- Provedly jsme průzkum veřejného mínění k problematice plýtvání potravin a potravinových bank
- V neposlední řadě jsme si cíle stanovily pomocí metody SMART a snažily se najít všechny silné, slabé stránky projektu, najít možné příležitosti, ale i potenciální ohrožení pomocí SWOT analýzy

Druhá část projektu – délka 3 měsíce:

Zpracování kompletního projektu

- Vypracování kompletní dokumentace je jednou z nejdůležitějších částí. Bylo nutné:
    - Popsat důležitost myšlenky a pomoci ohrožené skupině lidí
    - Sjednocení vize projektu
    - Znovu vytvořit výše uvedené analýzy dle nových poznatků

- Konkretizace cílů
- Vytvořit plán nutných stavebních úprav
- Nastavit, jak stavební práce budou probíhat, aby nebyl narušen chod potravinové banky
- Vytvoření projektové dokumentace kuchyně
- Vymyslet koncept, který bude uživatelsky příjemný, užitečný a jednoduchý
- Vymyslet koncept kuchařky a výukových videí vaření
- Vymyslet společné a smysluplné fungování v rámci tří organizací
- Vytvořit nové sanitární zázemí
- Vymyslet, jak zabezpečit celou investici
- Následně vytvořit rozpočet celého projektu
- Zpracovat časový harmonogram
- Spočítat položkový rozpočet a vytvořit finanční plán
- Doladit udržitelnost projektu

Třetí část projektu – délka 6 měsíců:

Příprava veřejných zakázek

- Vypsané veřejné zakázky se budou týkat těchto oblastí: jednotlivé stavební úpravy; výběr prodejce kuchyní na míru – včetně demontáže staré kuchyňské linky a montáže nové kuchyňské linky; instalace nového zabezpečovacího a kamerového systému; elektroinstalace a vodoinstalace; kurzy vaření; elektroniky. Je důležité tyto veřejné zakázky dobře zpracovat a vybrat vhodné dodavatele jednotlivých částí projektu.

Podání projektu

- Podání projektu a kladné rozhodnutí k žádosti o dotaci.

Vyhlášení veřejných zakázek

- Následuje vyhlášení veřejných zakázek. Po kladném rozhodnutí k vyřízení žádosti o dotaci.

Výběr vhodných dodavatelů

- Potravinová banka vybere vhodné dodavatele pro jednotlivé části projektu.

Vytvoření kuchařky a video návodů

- V této části je důležité vytvořit co nejkvalitnější kuchařku včetně video návodů v rámci potřeb našich klientů, která projde před tiskem korekturou. Tato aktivita se bude prolínat i do poslední části časového harmonogramu.

Čtvrtá část projektu – délka 4 měsíce:

V této časti bude probíhat realizace celého projektu. Vzhledem k nepřerušenému chodu potravinové banky ve skladu je nutné, aby realizace proběhla, pokud možno, co nejrychleji a tak, aby co nejméně narušila běžný chod. Tyto činnosti jsme přesně popsaly v aktivitách projektu.

Doplňující informace:

- Výhodou je, že pro naše úpravy není potřeba stavební povolení
- Možnost využít dobrovolníky, pokud bude potřeba s něčím pomoci (např. vybalování elektronických přístrojů, ukládání nádobí do kuchyňské linky, úklid)
- Samotná montáž nové kuchyně je otázka jednoho až dvou dnů
- Nutné budou úpravy elektroinstalace a vodoinstalace
- Je nutná revize elektroinstalace
- Zvýšený důraz bude dán na dodržení legislativních norem v oblasti hygieny a bezpečnosti, které jsme uvedly výše v projektu v aktivitách

9 Rozpočet projektu

Rozpočet projektu byl pro nás netěžší částí. Neustále jsme tabulky doplňovaly, často jsme si zpětně uvědomily, že nám v rozpočtu „něco“ chybí. Většinou to byla práce řemeslníků, u které bylo nejtěžší stanovit průměrné ceny. U individuálních zakázek tohoto rozměru jsou i ceny často silně individuální.

Tento problém pak vyřeší vyhlášení veřejné zakázky a následné zhodnocení reálných nabídek. Konkrétní prvky uvedené v položkovém rozpočtu, které šlo nalézt na internetu, máme podložené konkrétním odkazem, případně závaznou písemnou nabídkou. U prací jsme se doptávaly u specialistů v daném oboru, hledaly ceny na internetu, které jsme později zprůměrovaly.

Náročné bylo najít jaké stavební práce jsou nutné pro náš projekt a zahrnout je do položkového rozpočtu, tak aby byly co nejvíce přesné. Přibližné hodinové sazby řemeslníků jsme zprůměrovaly podle dostupných informací na internetu.

9.1 Položkový rozpočet

Vzhledem k náročnosti a komplexnosti celého rozpočtu jsme položkový rozpočet rozdělily na jednotlivé části, pro větší přehlednost. Položky v rozpočtu jsou z hlediska dotace uznatelné pro její čerpání.

Obr. č 47: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (1. část)

1. část kalkulace - vytvoření projektové dokumentace rekonstrukce a odstranění staré kuchyně (práce)		
ÚKON	**Průměrné ceny prací dle průzkumu na internetu**	**Celková cena včetně DPH**
Vytvoření projektové dokumentace a dokumentu o skutečném provedení stavby (sestava výkresů)		130 000,00 Kč
Demontáž staré kuchyně vč. spotřebičů + ostatní	700 Kč/h x 10 h x 2 pracovníci	14 000 Kč
Odstranění starého obkladu		4 500 Kč
Odvoz odpadu na sběrný dvůr	Kontajner + naložení a vyložení + půjčení dodávky	10 000 Kč
Doprava - pro dodávku, k zákazníkovi a zpět	22 Kč/km x cca 20 km plus fixní poplatek	940 Kč
Celkem		**159 440 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č 48: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (2. část)

2. část kalkulace - kuchyňská linka (práce na kuchyňské lince, zaměření, montáž)	
ÚKON - práce	**Celková cena včetně DPH**
5x výřez pro dřez s horní montáží, dis	
5x varná deska - klasická montáž	
2x dřez se spodní montáží	
2x otvor - baterie, dávkovač saponátu, ovládání sítka dřezu	
2x otvor pro vodovodní baterii	
2x sada drážek pro odkap 5 x 300 mm	
2 x sada odkapových drážek (ke každému dřezu jedna sada)	
2 x spoj desek	
PRVKY	
2x kompakt_spojka_90st-nerez	
1x komplakt_vzpěra_VD_80-nerez	
12x kompakt_koncovka-nerez	
6 x kompak_spojka_45st-nerez	
38x kompakt_podpěra	
6 x kompakt_Al_3m-nerez	
Celkem za úkony a prvky	**111 867,40 Kč**
Zaměření	**2 500,00 Kč**
Montáž	**26 082,70 Kč**
Celková cena za vše	**140 450,10 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č 49: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (3. část)

3. část kalkulace - kuchyňská linka		
Prvky	**Poznámka k prvkům**	**Celková cena včetně DPH**
Kuchyňský nábytek (kuchyně)	viz položkový rozpočet	289 014,41 Kč
Nábytkové doplňky	okolo myčky, plus lednic v ostrůvku - nepůjde	1 413,00 Kč
Volitelná výbava - drátěný program a doplňky	baterie, nerezové dřezy, led pásky pod horní	34 296,00 Kč
Volitelná výbava - ostatní	Sifóny pro úsporu místa ke dřezům /nejsou	150 896,62 Kč
Celková cena za vše		**475 620,03 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č 50: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (4. část)

4. část kalkulace - vestavěné elektrospotřebiče do kuchyňské linky a prvky s tím související		
Prvky	**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Ochranné lišty okolo trouby (ochrana okolních dvířek)	5	1 950,00 Kč
Nerezová trouba Bosch	5	62 950,00 Kč
Indukční varná deska bez rámečku Bosch	5	48 450,00 Kč
Nerezová nástěnná digestoř Ellca - 5 let záruka	5	29 950,00 Kč
Potrubí do digestoří (2m kus) - rozříznout na 2 kusy	2	1 238,00 Kč
Potrubí do digestoře (1m kus)	1	303,00 Kč
Nerezová mikrovlnka Bosch, vhodná do horní skříňky	2	10 980,00 Kč
Podstavná vestavná chladnička Liebherr - 5 let záruka	3	68 970,00 Kč
Plně vestavná 60 cm široká myčka Bosch	2	53 980,00 Kč
Podstavná vestavěná mraznička Lieberr - 5 let záruka	1	25 990,00 Kč
Uhlíkový filtr pro digestoře (pro případ recirkulace) s dlouhou dobou životnost	5	8 700,00 Kč
Celková cena za vše		**313 461,00 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č 51: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (5. část)

5. část kalkulace - vybavení kuchyně, ostatní spotřebiče, další elektronické přístroje, vybavení předsíň a ostatní		
Prvky	**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Sada nerezových příborů (30 ks)	6	38 940,00 Kč
Nerezový hrnec střední velikosti 37,7 l	10	33 600,00 Kč
Nerezový hrnec - nízký 18,3 l	10	22 300,00 Kč
Nerezová pánev větší - 28 cm	10	33 470,00 Kč
Sada talířů (24 ks)	6	52 542,00 Kč
Hrnec malý s pokličkou	10	26 000,00 Kč
Sada sklenic (6 ks)	8	10 080,00 Kč
Sada sklenic (6 ks)	5	15 615,00 Kč
Dětská jídelní sada "klučičí" (6 dílů)	5	7 500,00 Kč
Dětská jídelní sada "holčičí" (6 dílů)	5	7 500,00 Kč
Hrneček nízký na kávu (6 ks)	4	7 160,00 Kč
Sada šálků s podšálkem na čaj/kávu (2 ks)	10	7 300 Kč
Samodržící držák na kuchyňské utěrky	4	780,00 Kč
Zelený talíř dětský	3	990 Kč
Zelená miska dětská	3	750 Kč
Růžový talíř dětský	2	990 Kč
Růžová miska dětská	2	750 Kč
Modrý talíř dětský	2	990 Kč
Modrá miska dětská	2	750 Kč
Kuchyňský robot KitchenAid	5	90 745 Kč
Toustovač	3	13 278 Kč
Mixér	3	20 850 Kč
Rychlovarná konvice	3	17 370 Kč
Kávovar	1	17 190 Kč
Ruční elektrický šlehač	5	22 450 Kč
Odšťavňovač na citrusy (elektrický)	3	11 670 Kč
Tyčový mixér	5	18 950 Kč
Kontaktní elektrický gril	3	11 997 Kč
Sada kuchyňských nožů s blokem - profesionální nože (10 nožů)	5	168 960 Kč
Prkénko na krájení	12	42 550 Kč
Pánev 30 cm (nerez a titan)	5	88 450 Kč
Vaflovač	1	4 466 Kč

Sada dóz na potraviny (5 dílů)	12	16 980 Kč
Sada nerezových misek s víkem (4 ks)	6	6 168 Kč
Základní potraviny - olej, ocet, mouky, strouhanka, koření	x	3 000 Kč
Boxy na polévku	6	2 244 Kč
Dětské jídelní židličky	6	9 342 Kč
Barová židle	5	9 745 Kč
Dětský stůl se židličkami a lavicí	2	7 030 Kč
Jídelní set (stůl a židle) - masiv	1	13 190 Kč
Věšák na bundy	1	1 199 Kč
Odpadkový dvoukoš na tříděný odpad - nerez 20 l	4	9 332 Kč
Pytle na odpad 150 ks	50	8 250 Kč
Ochranné rukavice na pečení - chňapky	12	2 268 Kč
Hadr na podlahu	100	200 Kč
Sada bavlněných utěrek (20 ks)	50	24 900 Kč
Sada papírových utěrek	50	1 500 Kč
Čistící prostředky - SAVO do kuchyně	100	7 900 Kč
Čistící prostředky - jar na nádobí	100	8 712 Kč
Sada mlýnků na sůl a pepř	5	16 100 Kč
Kuchyňská miska 24 cm	6	6 594 Kč
Lis na česnek	6	7 536 Kč
Cedník 24 cm	6	8 274 Kč
Kuchyňské náčiní - sada naběraček (7 dílů)	6	17 994 Kč
Otevírák na konzervy	6	4 974 Kč
Drátěné šťouchadlo na brambory	6	4 260 Kč
Naběračka na špagety	6	4 074 Kč
Škrabka na zeleninu	12	7 920 Kč
Sada kuchyňských odměrek (4 díly)	6	3 234 Kč
Palička na maso	8	13 464 Kč
Struhadlo	6	4 974 Kč
Digitální kuchyňská váha	6	8 274 Kč
Sada kuchyňských mís (3 ks)	6	14 382 Kč
Kuchyňské kleště	6	4 584 Kč
Zapékací mísa	8	12 488 Kč
Odkapávač	5	10 495 Kč
Čistící prostředky - SAVO na podlahy	100	8 349 Kč
Jednorázové houbičky (10 ks)	100	1 900 Kč
Jednorázové návleky na boty (100 ks)	10	1 275 Kč
Úklidové rukavice	100	1 924 Kč
Smart televize	1	81 112 Kč
Držák na zeď na televizi	1	1 499 Kč
Kopírka	1	42 932,00 Kč
Kabel k tabletu	6	2 250,00 Kč
Vestavěné kryty/držáky k tabletu s instalací na zeď	6	30 240,00 Kč
Tablet	5	89 950,00 Kč
Bezdrátová myš	1	2 799,00 Kč
Notebook	1	32 990,00 Kč
Koberec - 2 x 1,5 m (pro děti)	1	9 622,00 Kč
Vysavač Dyson	1	22 558,00 Kč
Osvětlení	2	16 980,00 Kč
Profesionální úklidový vozík - vhodný k převozu dezinfekčních prostředků	1	21 970,00 Kč
Rohožky na otření bot (z venku, z předsíně, ze skladu)	1	8 169,00 Kč
U některých položek je účtována doprava (souhrnná cena odhadem)		5 000,00 Kč
Cena celkem za vše		**1 460 033,00 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č. 52: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (6. část)

6. část kalkulace - stavební úpravy na kuchyni a předsíni, práce		
PRVEK	**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Protipožární interiérové dveře se zárubní	2	25 940,00 Kč
Montáž dveří a zárubní	2	9 000,00 Kč
Obkladová dlažba - za kuchyňskou linku		23 480,00 Kč
Dlažba - materiál na podlahu (obě místnosti) - plocha 71,46 m^2 (plus rezerva)		72 030,80 Kč
Rozšíření stávajícího elektro rozvaděče - nová protipožární skříňka, vystrojení, práce elektrikáře	1	100 000,00 Kč
Rozsáhlé práce zedníků, techniků, elektrikářů - 2 místnosti: Odvoz stavební suti, zbourání příčky v kuchyni, úklid prostor, výstavba nové příčky - 22,2 m^2, montáž protipožárních interiérových dveří včetně nové zárubně, odstranění staré podlahy z předsíně a kuchyně, půjčení dodávky, odvoz na sběrný dvůr, vrácení dodávky, stěrka podlahy pro vyrovnání povrchů podlahy, položení nové podlahy předsíň (23,31 m^2) a kuchyň (48,15 m^2), kompletně nová elektroinstalace, nová vodoinstalace, příprava na kamerový a čipový systém, kompletní nová výmalba, účtovaná doprava. *Průměrná cena stanovena za kompletní práce* .		530 000,00 Kč
Průběžný stavební dozor (dohled nad stavebními a montážními prácemi řemeslníků)		25 000,00 Kč
Cena celkem za vše		**785 450,80 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č. 53: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (7. část)

7. část kalkulace - bezpečnost (čipový a kamerový systém), protipožární ochrana, posudek o splnění hygienických norem			
Prvek		**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Zámek Bera	35 000 x 1,21 x 4	4	169 400,00 Kč
Čip Mifare v chráněném režimu	100 x 1,21 x 135	100	16 335,00 Kč
Kabeláž, instalace, uvedení do provozu, zaškolení			2 000,00 Kč
Vstupní chytrá klika - bezpečnostní pro čipový přístup		4	21 556,00 Kč
Instalace - práce elektrikáře			1 000,00 Kč
Kamera Hikvision DS-2CD2386G2-I		4	23 211,60 Kč
Nahrávací zařízení DS-7608NI-I2/8P		1	10 386,00 Kč
Western Digital Purple 6TB - úložný prostor pro záznam z kamer		1	3 959,00 Kč
Alarmový systém - Jablotron 100+ (bezdrátová pro obchod)		1	30 208,00 Kč
Montáž a instalace - práce technika (montáž kamer, propojení kabeláže, konfigurace systému a propojení s kamerovým systémem, školení, uvedení do provozu) - cena odhadnuta dle informací na internetu		1	50 000,00 Kč
Hasící přístroje s čistým hasivem CA4ALE (vhodné na hašení elekroniky)		2	26 082,76 Kč
Požární hlásiče		2	1 200,00 Kč
Hygienický audit s kompletní dokumentací od krajské hygienické stanice		1	20 000,00 Kč
Vypracování dokumentace dle HACCP (hazard analysis and critical control points)		1	4 000,00 Kč
Vypracování posudku BOZP a provozního řádu z pohledu bezpečnosti			5 000,00 Kč
Školení bezpečnosti - 2 specialisté BOZP - 4h (cena včetně dopravy a následného vypracování posudku, že pracovníci prošli tímto školením a vstupním testem) -		1	16 000,00 Kč
Revize spotřebičů - kontrola, označení štítkem, vyhotovení karty spotřebiče, vypracování revizního protokolu - 3 h		1	5000
Celková cena za vše			**405 338,36 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č. 54: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (8. část)

8. část kalkulace - kurzy vaření, vzdělávací materiál - kuchařky			
Prvek	**Poznámka**	**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Kurzy vaření (4h) - pro menší skupinku	Průměrně 1100 Kč/h včetně dopravy	120	528 000,00 Kč
Šanon A5 s gumičkou na založení receptů		500	97 500,00 Kč
Papíry pro tisk kuchařky - vyšší gramáž 160 g	250 listů v balíku	150	49 350,00 Kč
Papír pro tisk - gramáž 80 g (pro klienty na tisk)	500 listů v balíku	50	6 250,00 Kč
Kotoučová řezačka na papíry		1	3 266,00 Kč
Toner do tiskárny - černá barva		10	15 670,00 Kč
Toner do tiskárny - žlutá barva		10	15 670,00 Kč
Toner do tiskárny - modrá barva		10	15 670,00 Kč
Toner do tiskárny - růžová barva		10	15 670,00 Kč
Velkokapacitní děrovačka na papír		2	2 137,00 Kč
Celková cena za vše			**749 183,00 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Obr. č. 55: Jednotlivé části položkového rozpočtu – kalkulace (9. část)

9. část kalkulace - vybudování sanitárního zařízení včetně prací s tím souvisejících			
Prvek	**Poznámka**	**Počet ks**	**Celková cena včetně DPH**
Dvoj umyvadlo s koupelnovou skříňkou - dub		1	29 133,00 Kč
Baterie		2	4 780,00 Kč
Toaleta s bidetem		2	48 698,00 Kč
Světlo (osvětlení) - led (úsporné)		3	11 970,00 Kč
Odpadkový koš velký - nerez		1	2 849,00 Kč
Odpadkový koš malý k toaletě - nerez		2	3 910,00 Kč
Držák na toaletní papír		2	1 700,00 Kč
Bezdotykový tryskový vysoušeč rukou		2	30 980,00 Kč
Mýdlo		100	6 900,00 Kč
Dávkovač na mýdlo		2	2 450,00 Kč
Přebalovací pult s vaničkou, pojízdný		1	8 848,00 Kč
Dětské prkénko na toaletu		2	1 590,00 Kč
Dětský nočník		2	600,00 Kč
Interiérové protipožární dveře a zárubně		3	38 910,00 Kč
Ventilátor cata e100		2	6 118,00 Kč
Koš na použité dětské pleny		1	1876
Označení WC, dámy a páni - set cedulek		1	539,00 Kč
Obklad	30x60 mat kámen		10 980,00 Kč
Práce - montáž dveří a zárubní - technik, zedník			9 000,00 Kč
Stavební práce s tím související: příčky vnitřní i vnější; kompletně nová vodoinstalace, nové trubky, vysekání nových cest pro trubky, nové odpadní potrubí podle plánu, elektroinstalace pro osvětlení a ventilaci, izolace podlah a stěn - aplikace hydroizolačních vrstev, zásuvky, dotažení elektriky pro osvětlení; obkládání (obklad)	*odhad dle průzkumu*		320 000 Kč
Výmalba - práce a materiál			5 000 Kč
Celková cena za vše			**546 831,00 Kč**

Zdroj: vlastní práce v MS Excel

Nezapomínáme ani na položky, které jsou ZDARMA a neobjevily se ve způsobilých nákladech – případnou další práci zastanou dobrovolníci a pracovníci (např. vybalování); úklid po řemeslnících obstará paní uklízečka v rámci běžného úklidu; další potraviny do potravinové skříně dodá potravinová banka dle aktuálních zásob (např. cukr, kakao, pečivo…); dětské hračky do malého dětského koutku a pastelky pro ně, máme přislíbené darem.

FOKUS České Budějovice, Sasanka (Charita České Budějovice) a Potravinová banka Jihočeského kraje také vyjádřily podporu pomoci s čímkoliv, co by bylo potřeba.

9.2 Výsledná kalkulace

Celková cena (způsobilé náklady) projektu činí: **5 035 807,29 Kč**

Míra podpory činí:

- EU 76,735 %
- Státní rozpočet 23,265 %
- Žadatel 0 %

Zdroj: dle kapitoly 3.5. v rámci vybrané dotace: Míra podpory – rozpad zdrojů financování

Plus případně další způsobilé náklady, při zaměstnání pracovníka v rámci výdejny (uvádíme v samostatné kapitole 6 Personální obsazení).

Jak jsme již zmínily, nám je bližší myšlenka propojování komunit přes dobrovolníky, a proto jsme tuto částku do kalkulace nezahrnuly a počítáme s využitím dobrovolnické komunity.

10 SWOT analýza

10.1 Silné stránky

- Potřeba tohoto konceptu
- Minimalizace plýtvání potravinami
- Spojení výdejny s kuchyní
- Zaměření na konkrétní organizace
- Řešení lokálního sociálního problému
- Pomoc potřebným
- Podpora komunity (SASANKA a FOKUS)
- Vzdělávací programy
- Zapojení dobrovolníků
- Zapojení známých kuchařů
- Vytvoření konkrétní kuchařky
- Vytvoření doplňujících edukativních videí

10.2 Slabé stránky

- Riziko zpoždění
- Možné nepředvídatelné technické problémy
- Omezená kapacita
- Různorodý sortiment potravin v “tašce”

10.3 Příležitosti

- Možnost přístavby a rozšíření kuchyně
- Rozšíření kuchyní v rámci potravinových bank
- Požádat o dotaci na fotovoltaický systém

10.4 Rizika

- Budou se toho dožadovat i lidé, kteří na to nemají nárok (nejsou ve finanční tísni)
- Krádež vybavení kuchyně
- Rozbití spotřebičů

11 Udržitelnost projektu

Udržitelnost projektu je plánovaná na dobu minimálně deseti let. Je možné, že v průběhu této doby dojde k nutnosti obnovy určitých zařízení, např. z důvodu poruchy či poškození.

Jakým způsobem?

- Udržitelnost projektu je zajištěna vhodným umístěním ve skladu/centrále Jihočeské potravinové banky
- Nejvyšší kvalitou materiálů
- Kamerovým systémem, který by měl eliminovat případné poškození a krádeže
- Dobrovolníky, kteří již nyní pracují a pomáhají v potravinové bance
- Dalšími dobrovolníky z jiných organizací
- Sociálními pracovníky z FOKUSU a ze Sasanky, kteří se budou na udržitelnosti také nepřímo podílet
- Přístupnost do budovy pouze na čip
- Poučením klientů, jak se chovat v objektu (pokud se někdo nebude chovat tak jak má, tedy podle bezpečnostního řádu, nebude mu příště vstup umožněn)
- Legislativními prvky nutné protipožární ochrany

Dobrovolníci, kteří nyní pracují v potravinové bance, by se pravidelně starali o údržbu kuchyně a dohlíželi na ni. Rádi bychom se v rámci propojení všech komunit domluvily na pomoci dalších dobrovolníků. V rámci udržitelnosti v kuchyni vždy bude někdo (mimo klienty) přítomen.

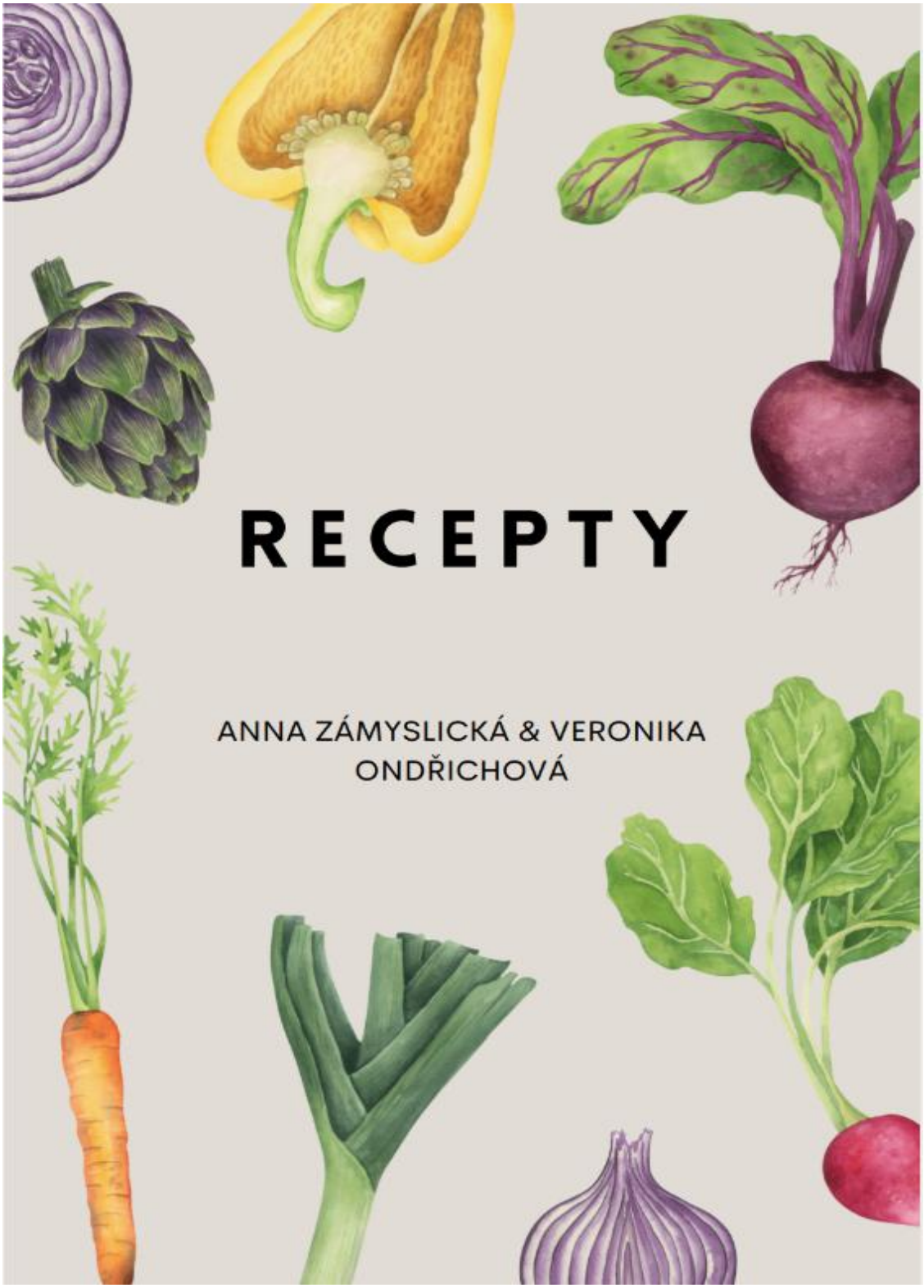
Hygienu a čistotu povrchů by zajišťoval pravidelný úklid (paní uklízečka).

12 Zdroje

Jednotlivé zdroje byly uvedeny přímo v projektu.

13 Přílohy

Příloha 1: Kuchařka



OBSAH

ZELENINA

BRAMBORY 3
BROKOLICE 4
CELER 5
CIBULE 6
CUKETA 7
ČESNEK 8
KVĚTÁK 9
LILEK 10
MRKEV 11
OKURKA 12
PAPRIKA 13
PÓREK 14
RAJČE 15
ŘEDKVIČKY 16
ŘEPA 17
ŽAMPIONY 18

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

VEJCE 20

PŘÍKRMY

5-6 MĚSÍCŮ 22
7-8 MĚSÍCŮ 23
9-10 MĚSÍCŮ 24
11-12 MĚSÍCŮ 25

ZELENINA
2

BRAMBORY

- PŘÍPRAVA

1. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU
2. OLOUPAT KŮŽI ŠKRABKOU
3. ZNOVU UMÝT

- RECEPT

BRAMBOROVÁ KAŠE

1. 6-7 BRAMBOR NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY

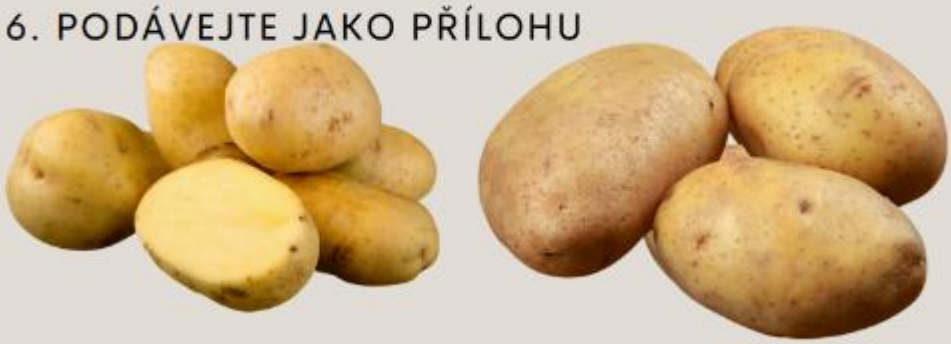
2. DEJTE JE DO HRNCE S VODOU, VODU OSOLTE A NECHTE JE 10-15 MINUT VAŘIT DOKUD NEZMĚKNOU

3. PO UVAŘENÍ SCEĎTE A VRAŤTE BRAMBORY ZPĚT DO HRNCE

4. PŘIDEJTE MÁSLO (2-3 LŽÍCE) A MLÉKO (100 ML) A ROZMAČKEJTE VŠE NA HLADKOU KAŠI

5. OSOLTE PODLE CHUTI

6. PODÁVEJTE JAKO PŘÍLOHU



3

VLASTNÍ POZNÁMKY

BROKOLICE

- PŘÍPRAVA

1. OMYJTE BROKOLICI POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODŘÍZNĚTE SPODNÍ ČÁST STONKU (TVRDÝ KONEC)
3. HLAVIČKY ODDĚLTE NA MENŠÍ KOUSKY A STONEK OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA PLÁTKY NEBO KOSTKY

- RECEPT

BROKOLICOVÉ KARBANÁTKY

1. BROKOLICI POVAŘTE V OSOLENÉ VODĚ DO MĚKKA A POTÉ ROZMAČKEJTE S VIDLIČKOU

2. SMÍCHEJTE S VEJCI, STROUHANKOU, SÝREM, ČESNEKEM, SOLÍ A PEPŘEM

3. Z HMOTY VYTVARUJTE PLACIČKY

4. SMAŽTE JE NA PÁNCI S TROCHOU OLEJE DO ZLATAVA

5. PODÁVEJTE S BRAMBOROVOU KAŠÍ NEBO SALÁTEM

4

VLASTNÍ POZNÁMKY

CELER

- PŘÍPRAVA

1. OMYJTE CELER
2. OŘÍZNĚTE KOŘENOVOU ČÁST
3. OLOUPEJTE VNĚJŠÍ VRSTVY
4. ODSTRAŇTE LISTY A NATĚ
5. NAKRÁJEJTE

- RECEPT

CELEROVÉ PYRÉ

1. CELER A BRAMBORU OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA KOSTIČKY

2. VAŘTE JE VE VODĚ DO MĚKKA ASI 15 - 20 MINUT

3. SCEĎTE PŘES SÍTO A PŘIDEJTE MÁSLO, SMETANU (MLÉKO) A ROZMAČKEJTE DO HLADKA

4. DOCHUŤTE SOLÍ A PEPŘEM, PODÁVEJTE JAKO PŘÍLOHU

5

VLASTNÍ POZNÁMKY

CIBULE

- PŘÍPRAVA

1. ODKROJIT STOPKU
2. OLOUPAT

- RECEPT

CIBULOVÁ POLÉVKA

1. 2 VELKÉ CIBULE NAKRÁJEJTE NA TENKÉ PŮLKRUHY

2. V HRNCI ROZEHŘEJTE MÁSLO (1 LŽÍCE) NEBO OLEJ (1 LŽÍCE), PŘIDEJTE CIBULI A RESTUJTE JI ASI 10 MINUT, DOKUD NEZMĚKNE A NEZAČNE ZLÁTNOUT

3. PŘILIJTE VÝVAR (ZELENINOVÝ NEBO KUŘECÍ) NEBO VODU, OSOLTE A OPEPŘETE, PŘIVEĎTE K VARU, POTÉ SNIŽTE TEPLOTU A NECHTE POLÉVKU VAŘIT 15-20 MINUT

4. POLÉVKU MŮŽETE PŘELÍT DO ZAPÉKACÍCH MISEK, POSYPAT SÝREM A DÁT ZAPÉCT DO TROUBY NA 180°C NA 5-10 MINUT

5. POLÉVKU PODÁVEJTE HORKOU IDEÁLNĚ S KOUSKEM PEČIVA

6

VLASTNÍ POZNÁMKY

CUKETA

- PŘÍPRAVA

1. OMYJTE CUKETU
2. ODSTRAŇTE KONCE NA OBOU STRANÁCH
3. OLOUPEJTE SLUPKU
4. NAKRÁJEJTE (VOLITELNÉ)

- RECEPT

GRILOVANÁ CUKETA

1. CUKETU UMYJTE A NAKRÁJEJTE NA PODÉLNÉ PLÁTKY

2. V MISCE SMÍCHEJTE OLEJ, OREGÁNO, SŮL, PEPŘ A JEMNĚ NASEKANÝ ČESNEK

3. CUKETU POTŘETE PŘIPRAVENOU MARINÁDOU A NECHTE JI CHVÍLI ODLEŽET

4. GRILUJTE CUKETU 3-4 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY

7

VLASTNÍ POZNÁMKY

ČESNEK

- PŘÍPRAVA

1. ROZDĚLIT HLAVIČKU ČESNEKU NA JEDNOLIVÉ STROUŽKY
2. ODSTRANIT JEDNOLIVÉ ŠPIČKY A OLOUPAT

- RECEPT

ČESNEKOVÉ TOASTOVÉ CHLEBY

1. 4 STROUŽKY ČESNEKU PROLISUJTE NEBO JEMNĚ NAKRÁJEJTE

2. V MISCE SMÍCHEJTE MÁSLO (50 G) S PŘIPRAVENÝM ČESNEKEM, MŮŽETE PŘIDAT ŠPETKU SOLI NEBO LIBOVOLNÉ BYLINKY

3. POMOCÍ NOŽE ROVNOMĚRNĚ ROZETŘETE PŘIPRAVENOU SMĚS NA KAŽDÝ PLÁTEK CHLEBA (CCA 4 KUSY)

4. DEJTE PÉCT DO PŘEDEHŘÁTÉ TROUBY NA 200°C A PEČTE 5-10 MINUT, DOKUD NEBUDE CHLÉB ZLATAVÝ A KŘUPAVÝ, MŮŽETE HO TAKÉ OPÉCT NA PÁNVI

5. PODÁVEJTE IHNED, IDEÁLNĚ JAKO PŘÍLOHU K POLÉVCE, SALÁTU NEBO JEN TAK JAKO "SNACK"

8

VLASTNÍ POZNÁMKY

KVĚTÁK

- PŘÍPRAVA

1. PEČLIVĚ OPLÁCHNOUT
2. ODTRHNOUT ZELENÉ LISTY
3. POSTUPNĚ ODLOUPAT/ODKROJIT JEDNOTLIVÉ HAVIČKY KVĚTÁKU

- RECEPT

SMAŽENÝ KVĚTÁK

1. KVĚTÁK OPLÁCHNĚTE, ODTRHNĚTE LISTY A ODLOUPEJETE/ODKROJTE HLAVIČKY

2. JEDNOTLIVÉ HLAVIČKY OBALTE NEJPRVE VE HLADKÉ MOUCE, POTÉ V ROZMÍCHANÉM VAJÍČKU A NÁSLEDNĚ VE STROUHANCE

3. OBALENÉ HLAVIČKY VHODNE DO ROZPÁLENÉ PÁNVE S OLEJEM A SMAŽTE DO ZLATAVA

4. PODÁVEJTE S BRAMBOREM A NEBO SAMOTNÉ

9

VLASTNÍ POZNÁMKY

LILEK

- PŘÍPRAVA

1. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODŘÍZNOUT ZELENOU STOPKU

- RECEPT

GRILOVANÝ LILEK

1. LILEK NAKRÁJEJTE NA PLÁTKY (CCA 1 CM) NEBO PODÉLNĚ

2. PLÁTKY OSOLTE Z OBOU STRAN A NECHTE 10-15 MINUT PŮSOBIT, ABY SE VYPOTILA PŘEBYTEČNÁ VODA, POTÉ OTŘETE PAPÍROVÝM UBROUSKEM

3. NA PÁNVI ROZEHŘEJTE OLEJ, LILEK GRILUJTE 2-3 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY DO ZLATAVA

4. OSOLTE A OPEPŘETE PODLE CHUTI, MŮŽETE PŘIDAT NASEKANÝ ČESNEK, NEBO ŠŤÁVU Z CITRÓNU PRO LEPŠÍ CHUŤ

5. PODÁVAJTE JAKO PŘÍLOHU NEBO JAKO MALÝ "SNACK"

10

VLASTNÍ POZNÁMKY

MRKEV

- PŘÍPRAVA

1. ODKROJIT ZELENOU NAŤ
2. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU
3. OLOUPAT ŠKRABKOU

- RECEPT

MRKVOVÉ KARBANÁTKY

1. 4 MRKVE NASTROUHEJTE NAJEMNO

2. 1 MALOU CIBULI A 2 STROUŽKY ČESNEKU TAKÉ JEMNĚ NAKRÁJEJTE

3. SMÍCHEJTE NASTROUHANOU MRKEV, CIBULI, ČESNEK, STROUHANKU (1/2 HRNKU), MOUKU (2 LŽÍCE), 1 VEJCE, BYLINKY (1 LŽIČKA), SŮL A PEPŘ PODLE CHUTI. VŠE DOBŘE PROMÍCHEJTE, DOKUD NEVZNIKNE HUSTÁ SMĚS

4. Z PŘIPRAVENÉ SMĚSI TVOŘTE MALÉ KARBANÁTKY. NA PÁNVI ROZEHŘEJTE TROCHU OLEJE A SMAŽTE Z OBOU STRAN DOKUD NEZÍSKAJÍ ZLATAVOU BARVU (ASI 3-4 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY)

5. KARBANÁTKY PODÁVEJTE S BRAMBOROVOU KAŠÍ, ZELENINOVÝM SALÁTEM NEBO JAKO PŘÍLOHU

VLASTNÍ POZNÁMKY

OKURKA

- PŘÍPRAVA

1. OKURKU OLOUPEME POMOCÍ ŠKRABKY
2. OLOUPANOU OKURKU OMYJEME POD TEKOUCÍ VODOU

- RECEPT

OKURKOVÝ SALÁT S JOGURTOVÝM DRESINGEM

1. OKURKU OMYJTE A NAKRÁJEJTE NA TENKÉ PLÁTKY

2. V MISCE SMÍCHEJTE JOGURT, PROLISOVANÝ ČESNEK, NAKAPEJTE CITRONOVOU ŠŤÁVU, NASEKANÝ KOPR A SŮL S PEPŘEM

3. DRESING NALIJTE NA OKURKU

4. SALÁT NECHTE CHVÍLI ODPOČINOUT V LEDNICI

5. PODÁVEJTE JAKO PŘÍLOHU K MASU, NEBO JEN TAK

12

VLASTNÍ POZNÁMKY

PAPRIKA

- PŘÍPRAVA

1. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODŘÍZNOUT STOPKU
3. ROZŘÍZNOUT A VYJMOUT SEMÍNKA

- RECEPT

OMELETA S PAPRIKOU

1. PAPRIKU NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOSTIČKY NEBO PROUŽKY. 1 CIBULI A 1 STROUŽEK ČESNEKU OLOUPEJTE A JEMNĚ NAKRÁJEJTE

2. NA PÁNVI ROZEHŘEJTE OLEJ NEBO MÁSLO, PŘIDEJTE CIBULI A ČESNEK A SMAŽTE ASI 2-3 MINUTY, DOKUD CIBULE NEZMĚKNE. PŘIDEJTE PAPRIKY A SMAŽTE DALŠÍ 3-4 MINUTY, DOKUD PAPRIKY NEZMĚKNOU

3. V MÍSE ROZŠLEHEJTE 3-4 VEJCE SE ŠPETKOU SOLI A PEPŘE, VLIJTE VEJCE NA PÁNEV A NECHTE JE POMALU SRÁŽET. KDYŽ JSOU VEJCE SKORO HOTOVÁ, MŮŽETE JE JEMNĚ PROMÍCHAT, ABY SE ZELENINA ROVNOMĚRNĚ ROZDĚLILA

4. OMELETU OTOČTE NA DRUHOU STRANU, POKUD CHCETE, MŮŽETE PŘIDAT STROUHANÝ SÝR

5. OMELETU PODÁVEJTE IHNED

13

VLASTNÍ POZNÁMKY

PÓREK

- PŘÍPRAVA

1. PÓREK UMYJTE POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODKROJTE KOŘENOVOU ČÁST A I ZELENÉ LISTY

- RECEPT

ZAPEČENÝ PÓREK SE SÝREM

1. PÓREK OČISTĚTE A NAKRÁJEJTE NA VĚTŠÍ KUSY A NECHCE LEHCE POVAŘIT (2-3 MINUTY) VE VROUCÍ VODĚ A POTÉ NECHTE OKAPAT

2. PÓREK DEJTE DO ZAPÉKACÍ MÍSY A OSOLTE A OPEPŘETE

3. ZALEJTE SMETANOU A POSYPTE STROUHANÝM SÝREM

4. ZAPÉKEJTE V TROUBĚ PŘI 180°C ASI 20 MINUT

14

VLASTNÍ POZNÁMKY

RAJČE

- PŘÍPRAVA

1. ODTRHNOUT STOPKU
2. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU

- RECEPT

RAJSKÁ OMÁČKA

1. 1 CIBULI A 2 STROUŽKY ČESNEKU OLOUPEME A NAKRÁJÍME NAJEMNO

2. NA PÁNVI ROZEHŘEJEME OLEJ, PŘIDÁME CIBULI, ČESNEK A SMAŽÍME, DOKUD CIBULE NEZMĚKNE (ASI 5 MINUT)

3. ČERSTVÁ RAJČATA (500 G) NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY, DÁME JE NA PÁNEV K CIBULI A ČESNEKU

4. PŘIDÁME OREGÁNO, SŮL, PEPŘ A PŘÍPADNĚ LŽIČKU CUKRU. NECHÁME OMÁČKU VAŘIT ASI 15-20 MINUT, DOKUD NEZÍSKÁ HUSTOU KONZISTENCI

5. OMÁČKU PODÁVÁME S TĚSTOVINAMI, KNEDLÍKY, NEBO JAKO ZÁKLAD PRO RŮZNÉ POKRMY

15

VLASTNÍ POZNÁMKY

ŘEDKVIČKY

- PŘÍPRAVA

1. ŘEDKVIČKY NEJPRVE OMYJTE POD TEKOUCÍ VODOU
2. OLOUPEJTE JE A ODKROJTE ZELENOU STOPKU

- RECEPT

TOUSTY S ŘEDKVIČKAMI A TVAROHEM

1. V TOUSTOVAČI OPEČTE TOUSTY

2. OMYJTE ŘEDKVIČKY, ODKROJTE JEJICH LISTY A NAKRÁJEJTE JE NA TENKÉ PLÁTKY

3. SMÍCHEJTE TVAROH S HOŘČICÍ , OSOLTE A OPEPŘETE

4. NA TOUST ROZETŘETE SMĚS TVAROHU A HOŘČICE

5. NA VRH PŘIDEJTE PLÁTKY ŘEDKVIČEK A POSYPTE ČERSTVOU PAŽITKOU

16

VLASTNÍ POZNÁMKY

ŘEPA

- PŘÍPRAVA

1. ODKROJIT LISTY
2. OLOUPAT

- RECEPT

PEČENÁ ŘEPA

1. 2 STŘEDNÍ ŘEPY NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY NEBO PLÁTKY

2. NA PLECH DÁME NAKRÁJENOU ŘEPU, POKAPEME OLEJEM, OSOLÍME, OPEPŘÍME A PŘÍPADNĚ PŘIDÁME BYLINKY

3. PEČEME V TROUBĚ NA 180°C ASI 30-40 MINUT, DOKUD NENÍ ŘEPA MĚKKÁ A DOZLATOVA OPEČENÁ

4. HOTOVOU PEČENOU ŘEPU PODÁVÁME JAKO PŘÍLOHU NEBO PŘIDÁME DO SALÁTU

17

VLASTNÍ POZNÁMKY

ŽAMPIONY

- PŘÍPRAVA

1. UMÝT POD TEKOUCÍ VODOU
2. ODKROJIT NOŽKU (NENÍ NUTNÉ)

- RECEPT

SMAŽENÉ ŽAMPIONY

1. 250 G ŽAMPIONŮ NAKRÁJÍME NA PLÁTKY

2. PŘIPRAVÍME SI TROJOBAL - HLADKÁ MOUKA (50 G), VEJCE (SE ŠPETKOU SOLI A PEPŘE) A STROUHANKA (100 G)

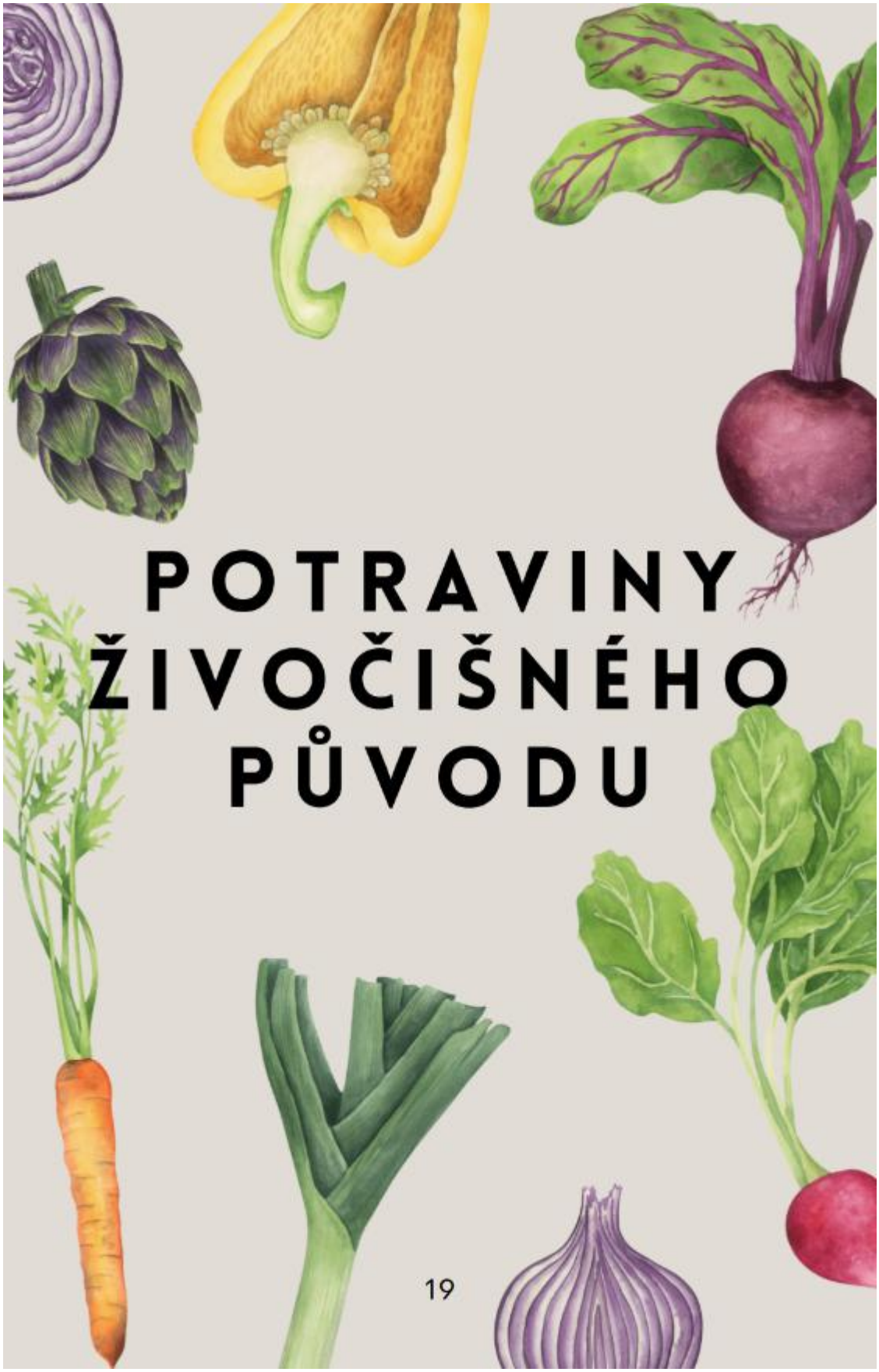
3. KAŽDÝ PLÁTEK ŽAMPIONU NEJPRVE OBALÍME V MOUCE, POTÉ V ROZŠLEHANÉM VEJCI A NAKONEC VE STROUHANCE

4. NA PÁNVI ROZEHŘEJEME OLEJ, OPATRNĚ VKLÁDÁME OBALENÉ ŽAMPIONY A SMAŽÍME JE Z OBOU STRAN DOZLATOVA (ASI 3–4 MINUTY NA KAŽDÉ STRANĚ)

5. SMAŽENÉ ŽAMPIONY DÁME NA PAPÍROVÝ UBROUSEK, ABY SE ODSÁL PŘEBYTEČNÝ OLEJ. PODÁVÁME JAKO PŘÍLOHU NEBO SAMOSTATNÉ JÍDLO

18

VLASTNÍ POZNÁMKY


POTRAVINY
ŽIVOČIŠNÉHO
PŮVODU
19

VLASTNÍ POZNÁMKY

VEJCE

- PŘÍPRAVA

1.VEJCE ZA SYROVA KLEPNĚTE NA PÁNEV
A USMAŽTE
2.VEJCE VE SKOŘÁPCE HOĎTE DO VROUCÍ VODY
A VAŘTE

- RECEPT

OMELETA SE SÝREM A ŠUNKOU

1. V MISCE ROZŠLEHEJTE POMOCÍ VIDLIČKY VEJCE S MLÉKEM, SOLÍ A PEPŘEM

2. NA PÁNVI ROZEHŘEJTE MÁSLO A NALIJTE SMĚS

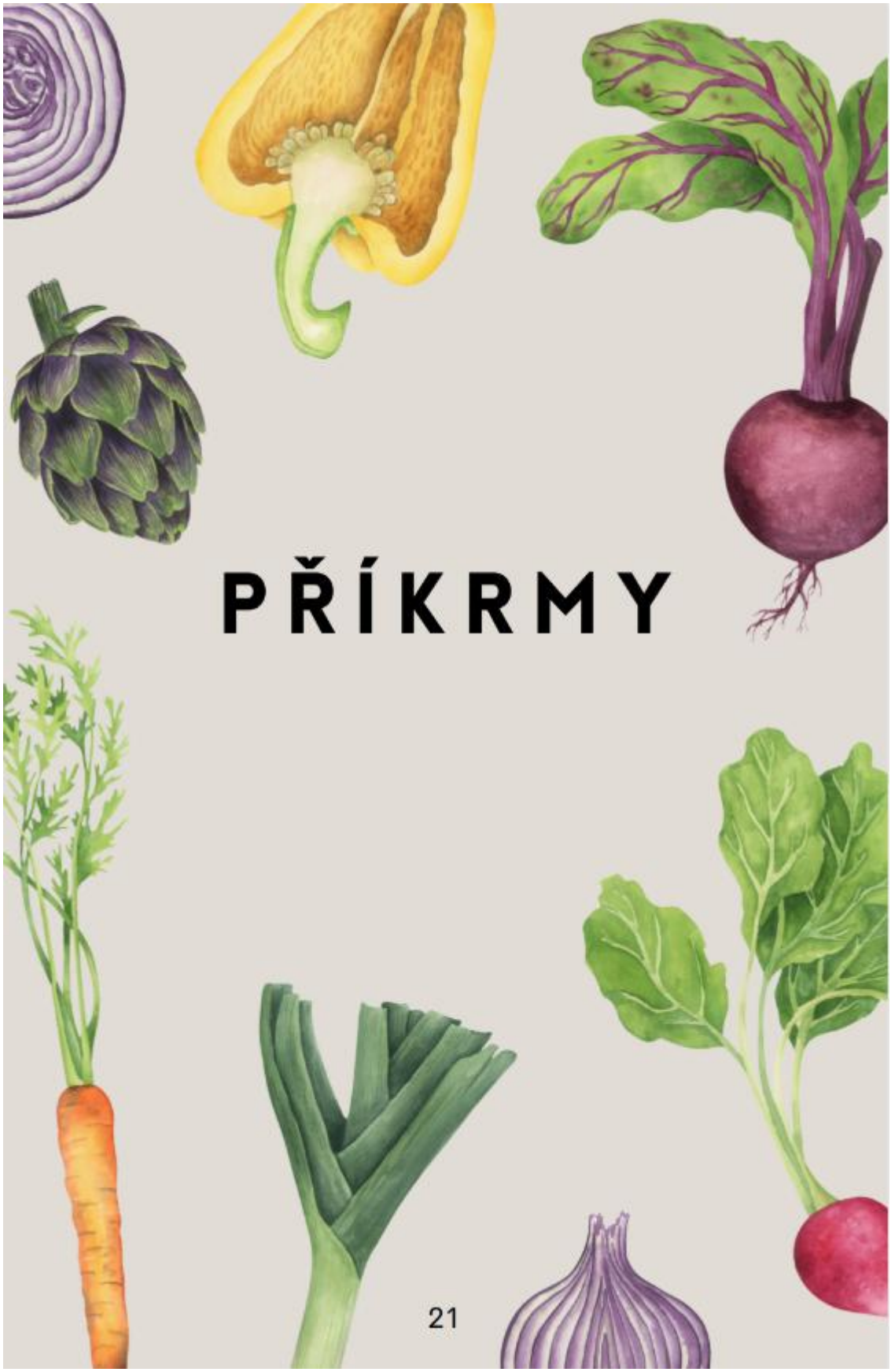
3. NA JEDNÉ STRANĚ OMELETY POLOŽTE KOUSKY ŠUNKY A POSYPTE SÝREM

4. JAKMILE VEJCE ZAČNOU TUHNOUT, OPATRNĚ PŘELOŽTE OMELETU NA POLOVINU

5. SMAŽTE JEŠTĚ 1-2 MINUTY DOKUD SE SÝR NEROZPUSTÍ

20

VLASTNÍ POZNÁMKY


PŘÍKRMY
21

VLASTNÍ POZNÁMKY

5 - 6 MĚSÍCŮ

- INGREDIENCE

1 MALÁ MRKEV
1 MALÝ BRAMBOR

- RECEPT

PŘÍKRM Z BRAMBORU A MRKVE

1. BRAMBOR I MRKEV OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY

2. VLOŽTE JE DO HRNCE A ZALIJTE TROCHOU VODY

3. VAŘTE JE ASI 10-15 MINUT, DOKUD NEZMĚKNOU

4. SCEĎTE ZELENINU, ALE PONECHTE SI TROCHU VÝVARU

5. ROZMIXUJTE BRAMBOR A MRKEV DO JEMNÉ KAŠE POMOCÍ TYČOVÉHO MIXÉRU NEBO KLASICKÉHO MIXÉRU. POKUD JE PŘÍKRM PŘÍLIŠ HUSTÝ, PŘIDEJTE TROCHU VÝVARU ČI VODY, ABY BYL PŘÍKRM JEMNĚJŠÍ

- TIP

PODÁVEJTE PŘÍKRM V MALÝCH DÁVKÁCH ZAČNĚTE S 1–2 LŽIČKAMI A POSTUPNĚ ZVYŠUJTE MNOŽSTVÍ, JAK SI DÍTĚ NA PŘÍKRM ZVYKÁ

VLASTNÍ POZNÁMKY

7 - 8 MĚSÍCŮ

- INGREDIENCE

1 MALÉ JABLKO
1/2 HRSTI ČERSTVÉHO ŠPENÁTU
(MŮŽE BÝT I MRAŽENÝ)

- RECEPT

PŘÍKRM Z JABLKA A ŠPENÁTU

1. JABLKO OLOUPEJTE, ZBAVTE JÁDŘINCŮ A NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY, POKUD POUŽÍVÁTE ČERSTVÝ ŠPENÁT, OMYJTE HO A PŘEBYTEČNÉ STONKY ODSTRAŇTE, POKUD MÁTE MRAŽENÝ ŠPENÁT, NECHTE HO ROZMRAZIT

2. JABLKO DEJTE DO HRNCE A PŘIDEJTE TROŠKU VODY. VAŘTE NA ASI 5–10 MINUT, DOKUD NEBUDE MĚKKÉ

3. PŘIDEJTE ŠPENÁT A VAŘTE DALŠÍ 2–3 MINUTY, DOKUD I ŠPENÁT NEZMĚKNE

4. VŠE SCEĎTE, ALE PONECHTE SI TROCHU VÝVARU

5. JABLKO A ŠPENÁT ROZMIXUJTE NA JEMNOU KAŠI POMOCÍ MIXÉRU NEBO TYČOVÉHO MIXÉRU. POKUD JE KAŠE PŘÍLIŠ HUSTÁ, PŘIDEJTE TROCHU VÝVARU ČI VODY ABYSTE DOSÁHLI POŽADOVANÉ KONZISTENCE

- TIP

PŘIDÁNÍ KOŘENÍ, POKUD VAŠE DÍTĚ ZVLÁDÁ RŮZNÉ CHUTĚ, MŮŽETE DO KAŠE PŘIDAT ŠPETKU SKOŘICE PRO PŘÍJEMNOU CHUŤ

VLASTNÍ POZNÁMKY

9 – 10 MĚSÍCŮ

- INGREDIENCE

2–3 LŽÍCE ČERVENÉ NEBO ZELENÉ ČOČKY (DOBŘE UVAŘENÉ)
1 MALÝ BRAMBOR
1/2 MALÉ HLÁVKY BROKOLICE

- RECEPT

PŘÍKRM Z ČOČKY, BRAMBORU A BROKOLICE

1. ČOČKU DOBŘE PROPLÁCHNĚTE POD VODOU A UVAŘTE PODLE NÁVODU NA OBALU (OBVYKLE CCA 10-15 MINUT), BRAMBOR OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY, BROKOLICI ROZDĚLTE NA MALÉ RŮŽIČKY

2. VLOŽTE BRAMBOR A BROKOLICI DO HRNCE, PŘIDEJTE TROCHU VODY A VAŘTE NA MÍRNÉM OHNI ASI 10–15 MINUT, DOKUD NEBUDE ZELENINA MĚKKÁ

3. SCEĎTE ZELENINU, ALE PONECHTE SI TROCHU VÝVARU

4. ČOČKU SMÍCHEJTE SE ZELENINOU A ROZMIXUJTE VŠE DO HLADKÉ KAŠE NEBO PYRÉ, POKUD JE PŘÍKRM PŘÍLIŠ HUSTÝ, PŘIDEJTE TROCHU VÝVARU NEBO VODY

- TIP

POKUD UŽ MÁ DÍTĚ ZUBY A ZVLÁDÁ KOUSKY, MŮŽETE ČÁST PŘÍKRMU PODÁVAT S VĚTŠÍMI KOUSKY, ABY SE NAUČILO ŽVÝKAT

VLASTNÍ POZNÁMKY

11 - 12 MĚSÍCŮ

- INGREDIENCE

2–3 LŽÍCE VAŘENÝCH FAZOLÍ (MŮŽETE POUŽÍT BÍLÉ FAZOLE, ČERVENÉ FAZOLE)
1 MALÁ MRKEV
2 LŽÍCE TVAROHU (IDEÁLNĚ NETUČNÉHO, BEZ PŘÍSAD)

- RECEPT

PŘÍKRM Z FAZOLÍ, MRKVE A TVAROHU

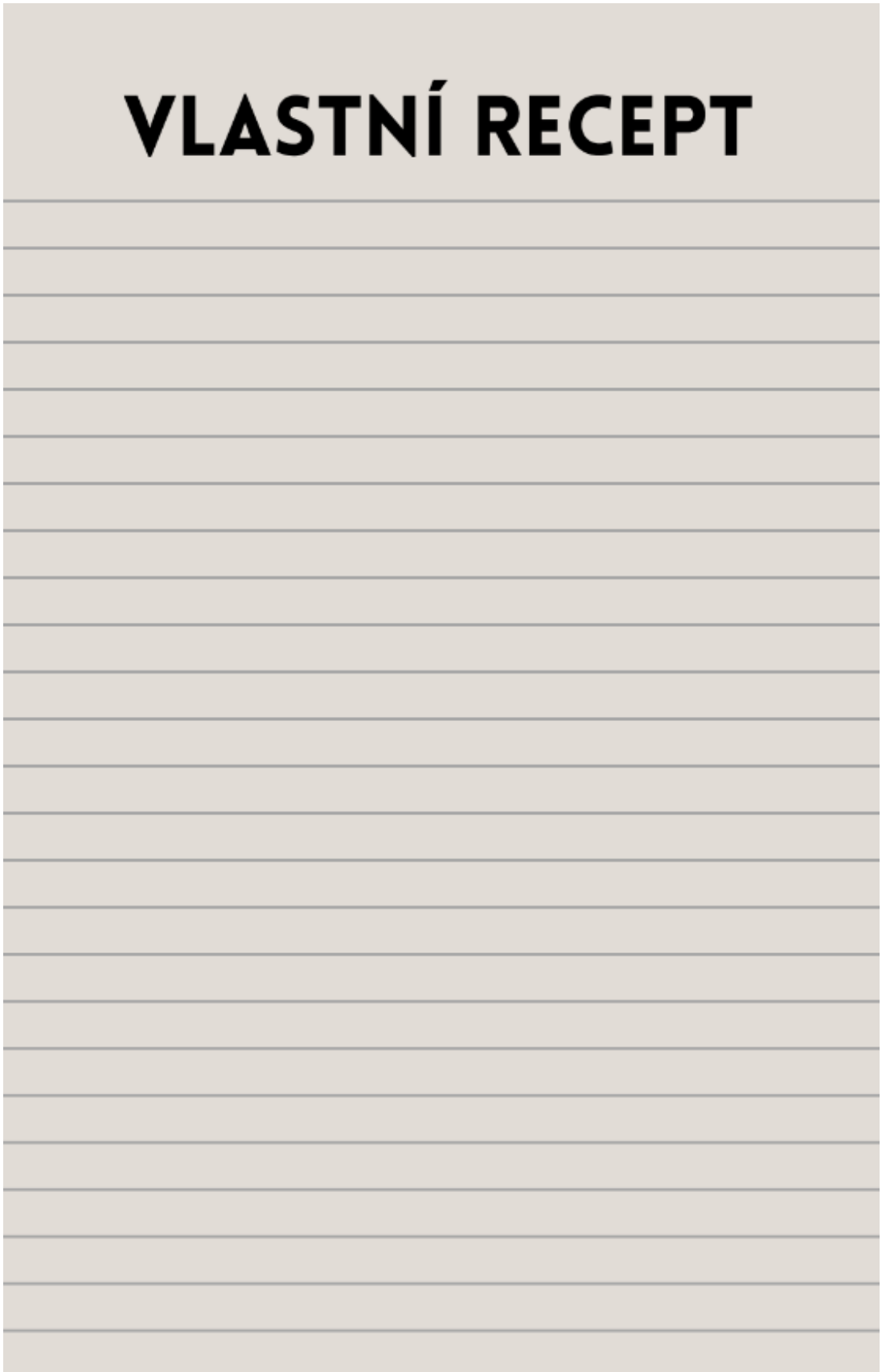
1. KONZERVOVANÉ FAZOLE, DŮKLADNĚ JE PROPLÁCHNĚTE, MRKEV OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE NA MALÉ KOUSKY, VAŘTE JI V MALÉM MNOŽSTVÍ VODY ASI 10–15 MINUT, DOKUD NEBUDE MĚKKÁ

2. PO UVAŘENÍ SCEĎTE FAZOLE A MRKEV (PONECHTE TROCHU VÝVARU PRO ZJEMNĚNÍ PŘÍKRMU)

3. FAZOLE A MRKEV SMÍCHEJTE A ROZMAČKEJTE NEBO ROZMIXUJTE NA POŽADOVANOU KONZISTENCI. POKUD JE PŘÍKRM PŘÍLIŠ HUSTÝ, PŘIDEJTE TROCHU VÝVARU

4. PŘIDEJTE TVAROH A DOBŘE PROMÍCHEJTE

VLASTNÍ POZNÁMKY



Zdroj: vlastní práce v programu Canva; recepty byly vygenerovány přes AI a následně autorsky upraveny