



Skutočne zdravá škola

Vzor k metodike Školská jedáleň

Rozhovor

Autor:

Autor: Jana Čunderlíková

Spracovanie: Katarína Ovečková

Medveďová, zdroj: Aktuality.sk

Skutočne zdravá škola

www.skutočnezdravaskola.sk

Hlavný
partner:



Partner:



Kuchárka zo školskej jedálne: Varíme z bio mäsa, cukor sme nahradili medom

Jedli ste už bulgur? Je to špecialita školskej jedálne, v ktorej už dvadsať rokov pracuje Ľubica Germalová. Varí v tej istej škole, ktorú ako žiačka sama navštevovala.

Školskú kuchyňu považovala za najlepšiu pracovnú voľbu kvôli svojim deťom. Mala čas vyzdvihnúť ich zo škôlky aj zo školy, mohla s nimi tráviť letné prázdniny. Prácu nezmenila ani potom, čo jej deti školu vychodili.

Nízky plat podľa nej vyvažuje dobrá pracovná partia a istota zamestnania. „Našli sme sa,“ poznamenala kuchárka Ľubica Germalová na adresu svojich kolegyň aj nadriadeného. O ľuďoch z práce hovorí ako o rodine a kamarátoch. Ako dodáva, keď sa takí zídu, ide aj robota ľahšie.

Keď sa vrátíme do vašich školských čias, vy ste sa stravovali v školskej jedálni?

Áno. Ako dieťa som chodila do tejto istej školy, kde dnes už 20 rokov pracujem. Dokonca tu dodnes pracuje viacero mojich učiteľov. Už sú dôchodkovskom veku, ale ešte stále učia.

Ako si spomínate na vaše kuchárky?

Mám na ne dobré spomienky. Ale na obedy som chodila len krátko, neskôr som sa stravovala doma.

Stravu, ktorú ste dostávali ako žiačka, sa veľmi líšila od jedla, čo teraz servírujete deťom?

Nedá sa to porovnávať. Teraz máme široké možnosti varenia. Vtedy nebolo toľko zeleniny, ovocia, korenín. Jedlo dnes vieme inak dochutiť, máme k dispozícii aj iné potraviny.

Odniesli ste si ako dieťa nejakú stravovaciu traumu zo školskej jedálne, ako sa to sem-tam stane?

Ryžový náryp. V školskej jedálni nebol asi dobre pripravený, rodičia ho doma nevarili, a tak som sa ho nenaučila jesť. Ale ani s odstupom rokov ma to neoslovilo. Pripravujeme ho aj v našej jedálni a deťom chutí. Ja si síce kúsok dám, ale stále mi to neberie.

Moja trauma bola tarhoňa, ešte stále sa varí v školských jedálňach ?

Áno, stále. A teraz máme aj novinku, začali sme robiť bulgur. Pripravili sme im rizoto a deti zistili, že to nie je s ryžou. Vítalo im v hlave, čo sme im to naservírovali (smiech), ale je to zdravšie.



Pre obеды si k nám chodí aj staršia pani - dôchodkyňa. Sama hovorí, že mávala zlé zdravotné výsledky, ale ako sa u nás stravuje, tak sa jej to upravilo. Boli sme prekvapení. Ak je to našou zásluhou - teda stravou, ktorú varíme - tak nás to teší.

Je náročné variť zdravo za tie peniaze, ktoré na stravovanie dostávate?

Určite je to náročné, ale s tým sa pasuje náš vedúci, ktorý navrhuje celý jedálňiček. On si dokáže poradiť. Samozrejme, snažíme sa deťom zdravo variť. Používame bio hovädzie i kuracie mäso. Vymenili sme cukor a sladíme medom.

A čo zelenina?

Aj v minulosti dostávali deti šaláty, ale jedli ich len málo. Teraz sa už na ne naučili. Máme rôzne šaláty aj tie miešané. Či je zima, či je leto. Samozrejme, v zime je zelenina inak finančne náročná, ale deti ju majú v jedálňičku zakaždým.

Máme suroviny, ktoré sme kedysi nepoznali. Niektorí to už len zo zvedavosti ochutnajú. A rovnako tak to platí aj pri ovocí.

Čo najviac chutí dnešným deťom?

Deti sú rôzne. Samozrejme, sladké milujú všetky, ale dohovárame im, že musia jesť aj zeleninu a mäso. Niektoré sú doma vedené k zdravej strave, sú zvyknuté na zeleninu, na ryby, niektorí aj na morské plody. Potom máme deti, ktoré nejedávajú mäso, len prílohy. Ďalšia skupina žiakov zje všetko a ešte si aj pýtajú recept, že si to skúsia spraviť doma s maminou.

Sú deti, ktorým sa však nezavďačíte, dáte im hocičo a nezjedia to. Možno aj preto, že niektoré z nich sa najedia v už bufete. Ale celkovo máme dobrých stravníkov, prídu aj na pridanie.

Takže ešte stále sa v jedálňach dáva dupľa?

Áno a deti chodia často. Otočia sa nielen raz, ale aj dvakrát. Vtedy vieme, že im to chutí, a to nás teší. To je to, prečo to robíme a trápime sa v kuchyni. Dnes je to už náročnejšie, máme asi 700 stravníkov, kedysi to bolo len okolo 400, ale dá sa to zvládnuť.

Sú deti náročnými stravníkmi?

Áno sú. Mnohokrát sa nás pýtajú, prečo nevaríme to, alebo ono. Avšak my nemôžeme variť stále to isté (smiech).

Dnes sú pravdepodobne rozšírené viac ako v minulosti potravinové alergie.

Máme deti, ktoré nemôžu múku, takže im robíme bezlepkové cestoviny, používame kukuričnú múku. Vždy, keď varíme polievku, musíme z nej odobrať a zahustiť „ich“ múkou. Rovnaké je to, keď robíme nejaký sladký pokrm. Zopár detí zase nemôže klasické mlieko, ktoré nahrádzame sójovým mliekom.

Môžete v škole aj vy navrhovať vlastné recepty a realizovať sa tak v práci?

Mám voľnú ruku. Máme síce určený jedálny lístok, ale keď mám pocit, že niečo by sa do neho mohlo doplniť, alebo naopak, niečoho je viac, šéf si nechá poradiť. Keď poviem svoj názor, on mi povie, máš pravdu, môže to tak byť. Voľakedy to tak nefungovalo.



Prečo ste sa rozhodli pre prácu v školskej jedálni?

Moje deti boli v tom čase malé. Práca mi vyhovovala, končila som v rozumnom čase, mohla som ich vyzdvihnúť zo škôlky, neskôr zo školy. Bolo to blízko nášho bydliska. Navyše, v rodine mám mnoho kuchárov. Niečo som od nich odpozorovala, potom som si spravila kuchársky kurz, jednoducho ma táto práca bavila a baví.

Kto všetko sa u vás venoval vareniu, keď spomínate, že rodina je plná kuchárov?

Moja mama varila v materskej škôlke. Brat, krstný otec aj bratranec boli kuchári. Takže to máme v rodine.

Od nich ste sa najviac naučili?

V rodine som veľa odpozorovala. Počas prázdnin som chodievala s mamou do škôlky a pomáhala jej. Tak, ako ja dnes beriem so sebou vnučku, ona brávala mňa. Od mamy som sa učila aj doma. A nielen ja som od nej čo to odpozorovala. Navariť a upiecť vďaka tomu dokázal aj môj otec, aj môj druhý brat. Keď som sa vydávala, nemala som problém, že neviem niečo uvariť.

Za aké jedlo vás najčastejšie chváli manžel?

On ma chváli za všetko. Nevie, či si netrúfne povedať, že mu to nechutí (smiech), ale vždy zje, čo navarím.

Čo vás drží 20 rokov pri tejto profesii?

Hlavne ma práca baví. Boli obdobia, kedy som už mala všetkého dosť. Ale to bolo v čase, keď nám šéfovali iní nadriadení. Potom, pred štyrmi rokmi prišiel nový vedúci Maszay a celé sa to otočilo na dobré. Ako kolektív sme sa našli, dobre sa nám spolupracuje, sme skoro ako rodina.

Nikdy ste to neľutovali, ani kvôli nízkemu platu?

Pracovala som aj u súkromníka na strednej škole, ale sklamala som sa. Potom som už mala obavy niečo ďalej skúšať.

V tejto školskej jedálni som ostala aj preto, že to tu mám rada. Máme kamarátske vzťahy, veď s niektorými robím už dve desaťročia. V našom kolektíve je však jedno, či má niekto 19, alebo 60 rokov, sme ako jedna rodina. Mám aj kolegyne, ktoré vyskúšali viacero pôsobísk a vrátili sa naspäť.

Neviem, či by som si zvykla inde, nie som taký striedavý typ.

Dokážete z vášho platu vyžiť?

Musíme sa uskromniť. Mám manžela, ten nás drží.

Majú mladí ľudia záujem ísť pracovať do školskej kuchyne?

Do školskej kuchyne ani veľmi nie, skôr ich lákajú moderné reštaurácie.



Budete mať nasledovníkov?

Uvidíme. Je pravda, že sme tu mladý kolektív, ale to sú ženy, ktoré prešli viacerými zamestnaniami. Máme kolegyně s malými deťmi, ktoré sa tu zamestnali s tým istým zámerom ako ja. Jedna z nich hovorí, že keď jej dieťa vyrastie a odíde zo školy, bude si hľadať inú prácu.

Prečo by mali ísť mladí kuchári variť pre deti, do školských jedální?

Ťažko im niečo odkázať, musia si to vyskúšať.

Čo je na vašej práci najkrajšie?

Keď vidíte prázdne taniere, že vám deti poďakujú, pochvália vás. To nás vždy povzbudí.

Vašimi stravníkmi sú deti. Akí sú to „zákazníci“?

Máme jedného chlapca z Ruska. Vždy zabaví celý náš kolektív. Objedná si obed pod číslom dva, ale keď príde na dupľu, vypýta si jednotku, pretože to chce ochutnať. Hovorím mu, že mu môžem dať len dvojku, ktorú mal.

A on mi na to odpovie: „ale máš, len mi nechceš dať.“ Tešíme sa, lebo tento rok by mal prísť aj jeho brat.

Deti sú zlaté, podporujú nás. Prídu, poďakujú, nakreslia nám obrázky toho, čo im chutí. Máme aj tretí stupeň, čo sú pomaly dospelí ľudia, aj od nich počúvame slová vďaky aj pochvalu. Voľakedy sme toto vôbec nepoznali. Teraz vidno, že sú spokojné, že im chutí.

Máte s niektorými žiakmi aj bližšie vzťahy, keďže sa k vám chodia stravovať niekoľko rokov?

Poznáme ich aj po mene. Usmejú sa, pozdravia. Bolo nám smutno, keď niektorí maturanti končili školu. Bolo to obojstranné, sami nám prišli povedať, že im tu bolo dobre a že im je ľúto, že odchádzajú.

Je to pre vás satisfakcia?

Teší nás, že naša robotá má zmysel.

Zdroj: Aktuality.sk Jana Čunderlíková

