***Druhý ročník kampane METRO Varíme zdravo pre školy***

***bol ešte úspešnejší***

*Bratislava (28. februára 2018)* – **2 829... Presne toľko porcií pripravil pre žiakov a študentov šéfkuchár METRO Vojto Artz a jeho tím počas tohoročného turné po školách. Cieľom veľkoobchodu METRO bolo priblížiť deťom a mládeži zdravý spôsob stravovania.**

**V 6 školských zariadeniach** **na celom Slovensku** **kuchári METRO akadémie pomáhali s prípravou jedál, pričom veľkoobchod dodal potrebné suroviny. Tie sa rátali aj na stovky kg rybieho mäsa, kuskusu, zemiakov, zeleniny a iných prísad podľa receptov Vojta Artza.**

Z hľadiska počtu navarených porcií bol prekročený výsledok z pilotného prvého ročníka. Vtedy sa podarilo dosiahnuť číslo 2 270. Aj v rámci druhého ročníka úspešnej kampane hrala hlavnú úlohu ryba ako zdravá zložka stravy, pretože podľa odborných názorov je jedinečným zdrojom omega mastných kyselín, vitamínov, minerálov a kvalitných bielkovín. Žiaci a študenti z rôznych škôl si tak pochutnali na lososovi, sumčekovi africkom, ale aj ostriežovi.

*„Sme presvedčení, že deti by mali mať na tanieri zdravé a plnohodnotné jedlo, ktoré zároveň chutí dobre. Preto sme sa rozhodli pre kampaň Varíme zdravo pre školy a radi ponúkame inšpirácie smerom k novým trendom s využitím jedinečných surovín a zavedením moderných technologických postupov pri príprave jedál. Chceli sme ukázať, že sa to dá aj v tak náročných podmienkach, akými sú školské jedálne, ktoré si musia strážiť finančné limity, snažiť sa predchádzať plytvaniu s potravinami a zužitkovať všetko dostupné,“* podotkol Martin Krajčovič, PR manažér a hovorca spoločnosti METRO Slovensko.

**V rámci druhého ročníka kampane METRO Varíme zdravo pre školy sa varilo podľa nasledujúceho harmonogramu:**

* 1.2.2018: Spojená škola Tilgnerovej v Bratislave **650 porcií**
* 13.2.2018: internát Technickej univerzity vo Zvolene **256 porcií**
* 14.2.2018: ZŠ Pavla Jozefa Šafárika, Tornaľa **420 porcií**
* 15.2.2018: ZŠ Vendelína Javorku, Žilina **200 porcií**
* 20.2.2018: Spojená škola Slančíkovej v Nitre **750 porcií**
* 23.2.2018: ZŠ Lamač, Malokarpatské námestie, Bratislava **553 porcií**

**SPOLU: 2 829 porcií**

Žiaci aj študenti privítali nové a zdravé chute na svojich tanieroch; veľkým prekvapením pre nich bolo, že pre nich varil známy šéfkuchár. *„Môžem povedať, že mnohým nesmierne chutilo a niektorí z nich až teraz zistili, že aj ryba môže byť dobrá. Doma ju totiž nemávajú príliš často,“* zhodnotil Vojto Artz a vyhlásil: *„Ideme ďalej...“,* čím potvrdil, že v iniciatíve za zdravé stravovanie na školách bude METRO cez svoju akadémiu pokračovať aj v nasledujúcich ročníkoch.

Veľkoobchod v rámci tohto podujatia spolupracoval s Celoslovenskou sekciou školského stravovania, participáciu mali aj krajské metodičky, zodpovedné za stravovanie na školách.

**Recepty Vojta Artza, podľa ktorých sa varilo v školských jedálňach:**

**LOSOS S KUSKUSOVYM ŠALATOM „TABBOULEH“**

Suroviny:

|  |
| --- |
| **LOSOS** |
| Losos filet trim E ( bez kostí a kože) |
| Citrónová šťava ( citróny) |
| Olej  |
| Maslo |
| Soľ  |
| Korenie mleté čierne |
| Mletá sladká paprika |
| Mletá rasca |
| **TABBOULEH** |
| Kuskus |
| Soľ |
| Vývar zeleninový  |
| Červená cibuľa |
| Olivový olej |
| Šery paradajky |
| Uhorka čerstvá šalátová |   |   |
| Petržlenová vňať čerstvá |
| Mäta čerstvá |
| Čierne mleté korenie |

**Postup:**

LOSOS: Rybu potrieme olejom, osolíme, okoreníme (mletá paprika, mletá rasca, soľ a korenie), pridáme kúsok masla a dáme piecť na 180°C asi na 8-12 minút.

TABBOULEH: Kuskus zalejeme horúcim vývarom a zakryjeme. Necháme 10-15 minút napučať. Zeleninu nakrájame na drobné kúsky a spolu s nasekanou petržlenovou vňaťou a mätou zmiešame s kuskusom. Ochutíme soľou, korením, citrónovou šťavou a olivovým olejom.

 **PEČENÝ OSTRIEŽ S BYLINKOVOU KÔRKOU, STRUKOVINAMI A TALIANSKYM PRELIVOM**

Suroviny:

|  |
| --- |
| **RYBA:** |
| Ostriež nílsky |
| Olej slnečnicový  |
| Soľ kamenná |
| **KÔRKA ( KRUSTA):** |
| ARO Strúhanka |
| Petržlenová vňať kučeravá |
| Citrón (na kôru) |
| Olej slnečnicový  |
| Maslo 82% |
| Soľ kamenná |
| **STRUKOVINY:** |
| ARO Šošovica  |
| Krúpy stredné |
| Soľ kamenná |
| ARO Vajcia |
| Bešamel (vlastná výroba) |
| Petržlenová vňať kučeravá |
| Olej (na vymastenie pekáča) |  |
| **BEŠAMEL:** |
| Maslo 82% |
| ARO Múka hladká |
| ARO Mlieko 1,5% |
| Soľ kamenná |
| **PRELIV (GREMULÁDA):** |   |
| ARO Olej olivový |
| Cesnak čerstvý |
| Citrón na kôru |
| Petržlenová vňať kučeravá |   |
| Soľ kamenná |
| **DOPLNOK:** |   |
| Citrón |

**Postup:**

PRÍPRAVA KÔRKY (KRUSTY) A RYBY (CCA 30 MINÚT): Rybu nakrájame na požadovanú hmotnosť porcie. Do mixéru vložíme umyté a prekrojené vetvičky petržlenovej vňate, olej, nastrúhanú kôru z umytého citrónu, ochutíme soľou a rozmixujeme na hladké pyré. Potom postupne prisypávame preosiatu strúhanku. Hneď ako sa hmota zahustí, preložíme do misky a ďalej do nej rukou alebo vareškou zapracujeme ostatnú strúhanku. Dobre pripravená krusta je sypká, dobre ochutená a má jasno zelenú farbu. Touto krustou nahusto posypeme porcie ryby, preložíme na plech vyložený papierom na pečenie a pred servírovaním pečieme vo vopred vyhriatom konvektomate alebo rúre na 180°C asi 8 minút. Upečené ryby preložíme na výdaj do čistej gastro nádoby vedľa seba, aby sme nezdeformovali porcie.

PRÍPRAVA STRUKOVÍN (CCA 2 HODINY): Prebranú šošovicu prepláchneme, scedíme, zalejeme studenou vodou a uvaríme domäkka. Prepláchnuté krúpy namočíme do studenej vody aspoň na 5 hodín vopred, aby napučali. Potom precedíme, zalejeme čistou vodou a tak isto uvaríme za občasného miešania domäkka. Uvarené krúpy precedíme, tak isto šošovicu a necháme odtiecť.

PRÍPRAVA BEŠAMELU (CCA 10 MINÚT): Na masle opražíme do ružova hladkú múku, zalejeme mliekom, ochutíme soľou.

DOKONČENIE STRUKOVÍN (CCA 45 MINÚT): Scedené krúpy a šošovicu vložíme do misy, pridáme vajcia, bešamel, na rezančeky nakrájané listy umytej petržlenovej vňate, ochutíme soľou a dobre premiešame. Hotovú hmotu degustujeme a dochutíme. Potom preložíme do vymasteného pekáča a pred servírovaním prehrejeme.

PRÍPRAVA PRELIVU - GREMULÁDY (CCA 10 MINÚT): Cesnak očistíme, petržlenovú vňať a citrón umyjeme. Do misy nalejeme olej a pridáme do nej na drobné kúsky nakrájaný cesnak, lístky petržlenovej vňate, nastrúhanú kôru citróna a soľ. Všetko dobre premiešame a necháme odležať v chladničke.

**SUMČEK S GLAZOVANOU ZELENINOU A PUČENÉ ZEMIAKY**

Suroviny

|  |
| --- |
| **SUMČEK AFRICKÝ** |
| Sumček africký filet chladený |
| Soľ ( dávka podľa školského predpisu) |
| Olej |
| Maslo |
| Paprika mletá  |
| Rasca mletá |
| Čierne mleté korenie ( dávka podľa školského predpisu) |
| **GLAZOVANÁ ZELENINA**  |
| Koreňová zelenina očistená ( mrkva , petržlen, zeler) |
| Karfiól |
| Fazuľka zelená  |
| Špenát listový čerstvý |   |   |
| Soľ ( dávka podľa školského predpisu) |
| Maslo |
| **POPUČENÉ ZEMIAKY S MASLOM** |
| Zemiaky  |   |   |
| Maslo |
| Soľ (dávka podľa školského predpisu) |
| Petržlenová vňať čerstvá |

**Postup:**

RYBA:Filet zo sumčeka nakrájame na porcie osolíme a okoreníme (paprika, rasca, korenie). Plech potrieme olejom, uložíme ochutené ryby a pridáme kúsky masla. Pečieme pri teplote 180°C asi 8 -12minút ( podľa hrúbky filetu).

ZELENINA: Koreňovú zeleninu nakrájame na kúsky. Karfiol rozoberieme na menšie ružičky, fazuľku, ak je dlhá, prekrájame na menšie kúsky. Všetku zeleninu sparíme vo vode a potom zľahka prehrejeme s maslom. Všetko následne osolíme.

PUČENÉ ZEMIAKY: Uvarené zemiaky osolíme popučíme s maslom a nasekanou petržlenovou vňaťou.

**Pre viac informácií, prosím, kontaktujte:**

* Slávka Cigáňová – AMI Communications Slovakia

E-mail: slavka.ciganova@amic.sk, Tel. č.: +421 917 606 532

\* \* \* \* \* \*

**METRO Cash & Carry** je vedúcim medzinárodným špecialistom vo veľkoobchode a predaji potravín. Má zastúpenie v 35 krajinách sveta a zamestnáva  viac ako 150-tisíc ľudí. Vo finančnom roku 2015/2016 dosiahlo tržby vo výške približne 37 miliárd eur. Spoločnosť poskytuje originálne riešenia na uspokojene *regionálnych a medzinárodných potrieb svojich veľkoobchodných a maloobchodných zákazníkov. S predajnými značkami METRO/MAKRO Cash & Carry a Real, ako aj s dodávateľskými službami a iniciatívami digitalizácie, METRO stanovuje štandardy pre zajtrajšok: zameranie sa na zákazníka, digitálne riešenia a udržateľné obchodné modely. METRO/MAKRO Cash & Carry prevádzkuje viac ako 750 veľkoobchodov v 25 krajinách s počtom zamestnancov okolo 100 000*. Viac informácií nájdete na [*www.metroag.de*](http://www.metroag.de).

V Slovenskej republike patrí do siete METRO Cash & Carry SR šesť veľkoobchodných centier pre podnikateľov. Široká ponuka tovaru, prevádzková výkonnosť, vyspelá logistika, priame nákupy vo veľkých objemoch, ale tiež služba Distribúcia, teda dovozu tovaru zákazníkom priamo do prevádzok umožňujú spoločnosti METRO predávať tovar za najvýhodnejšie veľkoobchodné ceny. METRO sa na Slovensku orientuje predovšetkým na tri skupiny profesionálnych zákazníkov – na oblasť HoReCa, maloobchod a malé až stredné firmy, ktoré podporuje okrem širokej ponuky tovaru aj nadštandardnými službami na mieru. Aktívne podporuje alianciu maloobchodných predajní Môj obchod, ktorá v súčasnosti spája 500 lokálnych predajcov  po celom Slovensku. Viac na [*www.metro.sk*](http://www.metro.sk/) alebo [*www.facebook.com/metro.sk*](http://www.facebook.com/metro.sk).