

# ProVeg

## ŽEBŘÍČEK MENZ

Jak si vedou vysokoškolské menzy s nabídkou rostlinných jídel?

# ProVeg ŽEBŘÍČEK MENZ

Jak si vedou vysokoškolské menzy s nabídkou rostlinných jídel?

## OBSAH

Úvod	3
Pochopení cílové skupiny	4
Definice pojmů	6
Metodologie	6
Hodnocení	8
Výsledky	9
Vítězové a poražení	10
Jak na udržitelnější a zdravější stravovací systémy?	12
ProVeg Česko	18

[udrzitelnemenzy.cz](http://udrzitelnemenzy.cz)

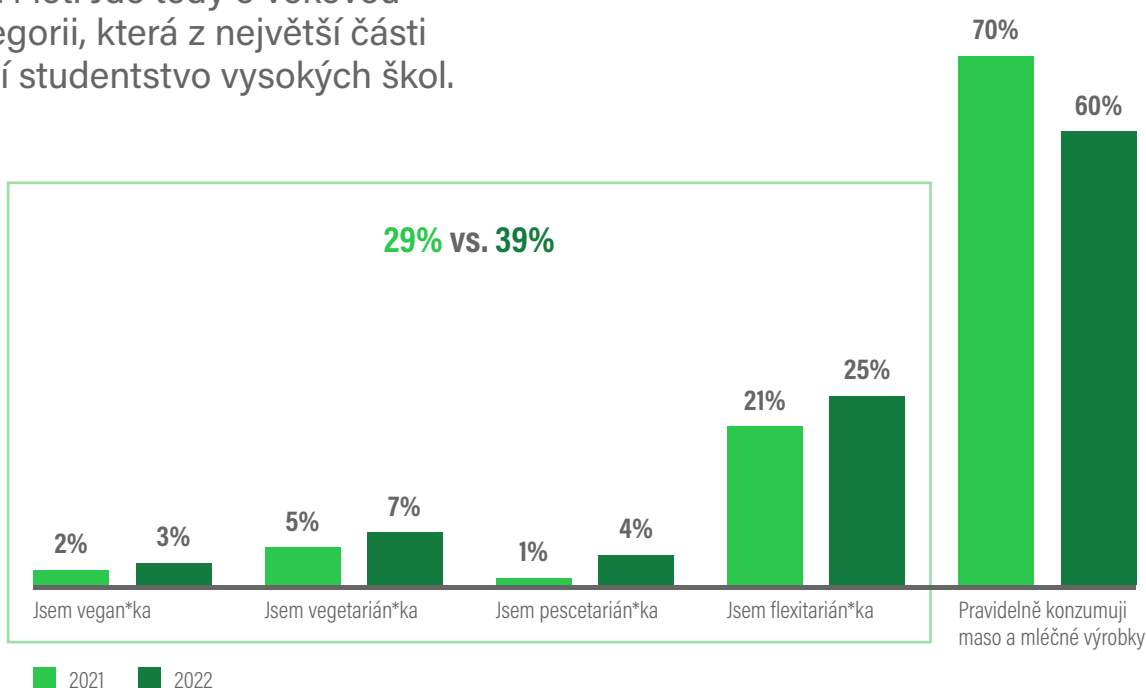
# ÚVOD

Stejně jako po celém světě, i v České republice roste zájem konzumentů a konzumentek o stravu zcela bez živočišných produktů nebo pouze bez masa. Motivace jednotlivých osob se liší, některé živočišné produkty omezují z důvodů etických (dobré životní podmínky zvířat), jiné ze zdravotních a velká část populace maso omezuje z důvodů environmentálních. Jak vyplývá z průzkumu FMCG Gurus pro ProVeg Česko z dubna roku 2022, za poslední 2 roky se počet spotřebitelů a spotřebitelek, kteří nějakým způsobem omezují konzumaci živočišných produktů se zvedl o 10 %, tedy na celkových 39 % (největší podíl tvoří občasní konzumenti masa, 25 %, dále 3 % z nich se stravují plně vegansky, 7 % vegetariánsky, 4 % jí z masa pouze ryby.

Největší podíl lidí omezujících spotřebu živočišných produktů je mezi mladými lidmi, nejvíce ve skupině 18-24 let. Jde tedy o věkovou kategorii, která z největší části tvoří studentstvo vysokých škol.

Proto jsme se rozhodli zhodnotit, jaká je nabídka rostlinných jídel ve vysokoškolských menzách, tam, kde teoreticky dochází ke stravování nejvyššího počtu osob preferujících rostlinnou stravu. Sběr dat proběhl v pěti pracovních dnech, a to od 10. do 16. listopadu 2022. Hodnoceny byly české univerzity, které mají nad 5000 prezenčních studentů a studentek, což je v České republice 14 škol. Hodnocení probíhalo ve třech kategoriích, a to polévka, hlavní chod a označení alergenů. Na základě udělených bodů jsme pak sestavili žebříček menz.

Kromě vlastního hodnocení českých univerzit na základě nabídky jejich menz tato zpráva nabízí i několik tipů na to, jak rostlinnou nabídku rozšířit, zatraktivnit a zajistit, aby byla plnohodnotná a v pokrmech nechyběly důležité živiny a složky potravy.





# POCHOPENÍ CÍLOVÉ SKUPINY: MĚNÍCÍ SE STRAVOVACÍ NÁVYKY

Největší podíl lidí omezující spotřebu živočišných produktů je mezi mladými lidmi, nejvíce ve skupině 18-24 let. Jde tedy o věkovou kategorii, která z největší části tvoří studentstvo vysokých škol. Co je však vede k omezení spotřeby masa a dalších živočišných výrobků?

## Jak se stravujete?

	18-24	25-34
Jsem flexitarián*ka	30 %	21 %
Jsem pescetarián*ka	57 %	4 %
Jsem vegetarián*ka	7 %	6 %
Jsem vegan*ka	2 %	3 %
Pravidelně konzumuji maso a mléčné výrobky	56 %	66 %

## Jíte pravidelně maso?

	18-24	25-34
Ne, maso nejím nikdy	16 %	11 %
Ne, ale občas ho jím	31 %	24 %
Ano	53 %	65 %

## Jíte rostlinné alternativy masa?

	18-24	25-34
Ne	80 %	76 %
Ano	20 %	24 %

## Konzumujete rostlinné alternativy mléčných výrobků?

	18-24	25-34
Ne	69 %	65 %
Ano	31 %	35 %

## Jak hodnotíte chuť rostlinných bílkovin?

	18-24	25-34
Mnohem horší než živočišné bílkoviny	18 %	23 %
Horší než živočišné bílkoviny	22 %	13 %
Stejně dobré jako živočišné bílkoviny	12 %	14 %
Lepší než živočišné bílkoviny	34 %	34 %
Mnohem lepší než živočišné bílkoviny	14 %	16 %

## Proč nejíte maso pravidelně?

Respondenti\*ky, kteří zvolili možnost „Ne, ale občas ho jím“ nebo „Ne, maso nejím nikdy“ na otázku „Jíte maso pravidelně?“

	18-24	25-34
Obavy o dobré životní podmínky zvířat	60 %	66 %
Obavy o životní prostředí	81 %	84 %
Méně masa spojuji s tím, že jsem zdravější	79 %	90 %
Věřím, že konzumace masa vede ke zdravotním problémům srdce	41 %	34 %
Věřím, že konzumace masa vede k dlouhodobým zdravotním problémům, jako je rakovina	43 %	31 %
Nedávno jsem objevil alternativy masa, které považuji za přitažlivé / jsem v pokušení vyzkoušet jeden z mnoha nových produktů s alternativním masem, které nyní najdete	17 %	16 %
Cena masa je příliš vysoká	47 %	38 %

## Proč jíte rostlinné alternativy masa?

Respondenti\*ky, kteří zvolili možnost „Ano“ na otázku „Jíte rostlinné alternativy masa?“

	18-24	25-34
Preferuji chuť rostlinných alternativ masa	17 %	28 %
Rostlinné alternativy masa jsou pro životní prostředí lepší	83 %	87 %
Rostlinné alternativy masa jsou zdravější	83 %	79 %
Rostlinné alternativy masa nezpůsobují utrpení zvířat	71 %	62 %
Rostlinné alternativy masa jsou důvěryhodnější	75 %	91 %

## Proč pijete/jíte rostlinné alternativy mléčných výrobků?

Respondenti\*ky, kteří zvolili možnost „Ano“ na otázku „Jíte nebo pijete rostlinné alternativy mléčných výrobků?“

	18-24	25-34
Chuť rostlinných alternativ mám raději než běžné mléčné výrobky	61 %	77 %
Rád zkouším něco nového	39 %	26 %
Vnáší do mého jídelníčku rozmanitost	24 %	19 %
Je to lepší pro krávy	42 %	39 %
Je to lepší pro životní prostředí	63 %	72 %
Rostlinné alternativy jsou zdravější než běžné mléčné výrobky	74 %	78 %
Potraviny a nápoje rostlinného původu jsou důvěryhodnější	61 %	64 %

# DEFINICE POJMŮ

Veganské jídlo je takové, které je vyrobeno bez použití masa nebo jiných živočišných produktů. Jako rostlinné (plantbased) jsou označeny složky, které nepochází z žádného zvířete, ani nejsou vedlejším produktem živočišného průmyslu. V tomto reportu je používán výhradně termín "rostlinný", jelikož jsme se nezabývali zkoumáním procesu přípravy pokrmů a manipulace s nimi, při kterém může dojít ke kontaminaci jinak plně veganských produktů. Například ingredience 100% veganského burgeru mohou být připraveny na stejném grilu jako běžné maso, a tak nemůže být rostlinný

produkt označen jako veganský.

Většina lidí nakupujících veganské produkty nejsou striktními vegany a vegankami, a proto pro mnoho z nich není možná kontaminace při výběru jídla určujícím faktorem. Z tohoto důvodu je náš výzkum založen spíše na produktech, které zaujmou především osoby stravující se vegetariánsky, flexitariánsky nebo lidi se zájmem vyzkoušet něco nového, kterým nevadí drobná kontaminace při přípravě jídla. Nesoustředili jsme se tedy na 100% veganské produkty, protože to by velmi omezilo výběr menz pro toto hodnocení.

# METODOLOGIE

Výsledky průzkumu byly určeny na základě předem definované metodiky, která byla vytvořena pro shromažďování dat, kategorizaci a hodnocení každé položky z nabídky menz. V této kapitole se nachází popis metodologie, která byla použita pro posouzení a následné seřazení vybraných jídel.

## Výběr menz

Prvním krokem výběru menz pro ranking bylo určení, které univerzity budou zahrnuty. Rozhodli jsme se podívat na všechny české univerzity, které měly k roku 2021 více než 5000 prezenčních studentů a studentek. Toto kritérium v Česku v daném roce splnilo 14 univerzit.

Při výběru menz jsme se pak řídili dle toho, v jakém místě se nachází a pro koho jsou určeny. Řada z vybraných univerzit má externí pracoviště mimo hlavní město působení s vlastní menzou, ta do hodnocení zařazena nebyla. Stejně tak jsme z rankingu vyloučili i zaměstnanecké menzy, jelikož hodnocení je primárně cíleno na studentstvo univerzit, které jsou skupinou nejvíce omezující živočišné produkty.

## Výzkum

Celý výzkum a sběr dat byl proveden neziskovou organizací ProVeg Česko, bez pomoci třetí strany. Základy metodologie byly použity z hodnocení řetězců rychlého občerstvení, které bylo

## České univerzity, které měly k roku 2021 více než 5000 prezenčních studentů a studentek

Název univerzity	Počet prezenčních studentů a studentek
Univerzita Karlova	43,410
Masarykova univerzita	27,691
Univerzita Palackého v Olomouci	17,168
Vysoké učení technické v Brně	16,903
Česká zemědělská univerzita v Praze	16,100
České vysoké učení technické v Praze	15,760
Vysoká škola ekonomická v Praze	13,220
Západočeská univerzita v Plzni	9,857
Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava	8,031
Mendelova univerzita	7,745
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	6,877
Ostravská univerzita	6,551
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně	5,997
Univerzita Pardubice	5,466

provedeno jihoafrickou, německou a následně i českou pobočkou ProVeg International. Upravili jsme ale hodnocené kategorie i některé aspekty sběru dat. Údaje zahrnuté do hodnocení jsou dostupné na webových stránkách vysokých škol či provozoven a také přímo v menzách.

### Bodovací systém

Body byly menzám uděleny na základě počtu plně rostlinných položek na menu ve dvou hlavních kategoriích. Pomocí vzorce byly rozděleny body za poměr celkového počtu položek v nabídce k počtu položek rostlinného původu. Jednotlivým kategoriím byla předem udělena váha, aby bylo skóre menz, které nenabízely v dané kategorii

žádné pokrmy, upraveno a ony tak nebyly z kategorie vyloučeny.

### Pořadí

Jakmile byly uděleny všechny body, došlo k sečtení celkového skóre pomocí vzorce a určení pořadí. Pokud více menz získalo stejný počet bodů, přihlíželi jsme k tomu, zda má menza zajímavou rostlinnou nabídku, která nebyla zahrnuta do hlavního hodnocení – jednalo se tak například o dezerty nebo salátové bary. Pokud nebylo možné rozhodnout na základě těchto bonusových bodů, byla využita podmínka upřednostňující vyšší počet bodů v kategorii s větší váhou. Kategorie "hlavní chod" tak rozhodla o konečném pořadí.

# HODNOCENÍ

Jak již bylo zmíněno, hodnocení probíhalo na základě upravených kritérií ProVeg International. Většina bodů byla udělena za rostlinné pokrmy v nabídce menz, rozdělených do dvou základních skupin (hlavní chody a polévky). Větší váhu měla kategorie "hlavní chod", kde se body udělovaly nejen za poměrný, ale i za celkový počet rostlinných hlavních chodů. Body byly uděleny také za označení pokrmů jako veganských/rostlinných.

Na základě tohoto systému byly hodnoceny následující kategorie:

## Hlavní jídla a polévky

Dvě hlavní kategorie jídel – hlavní chody a polévky – jsou typy jídel, které je možné sehnat ve všech menzách.

Jelikož sběr dat probíhal v pěti pracovních dnech, výsledná data hodnocení jsou průměrem počtu všech rostlinných jídel během daného období. Ze získaných dat vyplývá, že v jednom dni bylo v menzách čtrnácti zkoumaných škol pouze 5 % hlavních chodů a 9 % polévek rostlinných. Hlavní chody jsou v některých případech uvedeny pouze jako "vegetariánský salát" nebo "kuskus se zeleninou", není tedy zřejmé, zda se jedná o plnohodnotná a chutná jídla.

Stejně jako v případě hodnocení rostlinné nabídky ve fastfoodech jsme se i tentokrát setkali s vegetariánskou nabídkou výrazně rozsáhlejší než nabídkou veganskou. Řada nabízených hlavních chodů

obsahovala sýr nebo jiný mléčný produkt, bylo by tedy snadné nenáročnou změnou receptu rozšířit nabídku rostlinných pokrmů o nejjeden chod. V některých případech byl také uveden alergen vejce či mléko, i když dle názvu by jídlo mohlo být plně rostlinné. Zde je možné, že došlo ke kontaminaci při přípravě jiných pokrmů, pro rozšíření rostlinné nabídky by tedy stačilo oddělit přípravu.

- Průměrně hlavních jídel za den: 540
- Průměrně hlavních rostlinných jídel: 29
- Průměrně polévek: 80
- Průměrně rostlinných polévek: 7,2

## Označení

Skóre jednotlivých menz zohledňuje také to, jak dobře byly položky rostlinného menu označeny a prezentovány studentkám a studentům. V této kategorii mohly menzy získat až dva body. Maximální počet bodů byl ale udělen pouze v případě, že jídla byla jasně označena jako vegan nebo rostlinná. Většina menz má minimálně snadno dostupný seznam alergenů, za který byl udělen bod jeden. Pokud nebyl dostupný seznam alergenů, ale jídlo bylo označeno jako vegan, jídelny také získaly pouze jeden bod. Nebylo-li jídlo označeno žádným způsobem, v této kategorii nebyly uděleny body žádné.



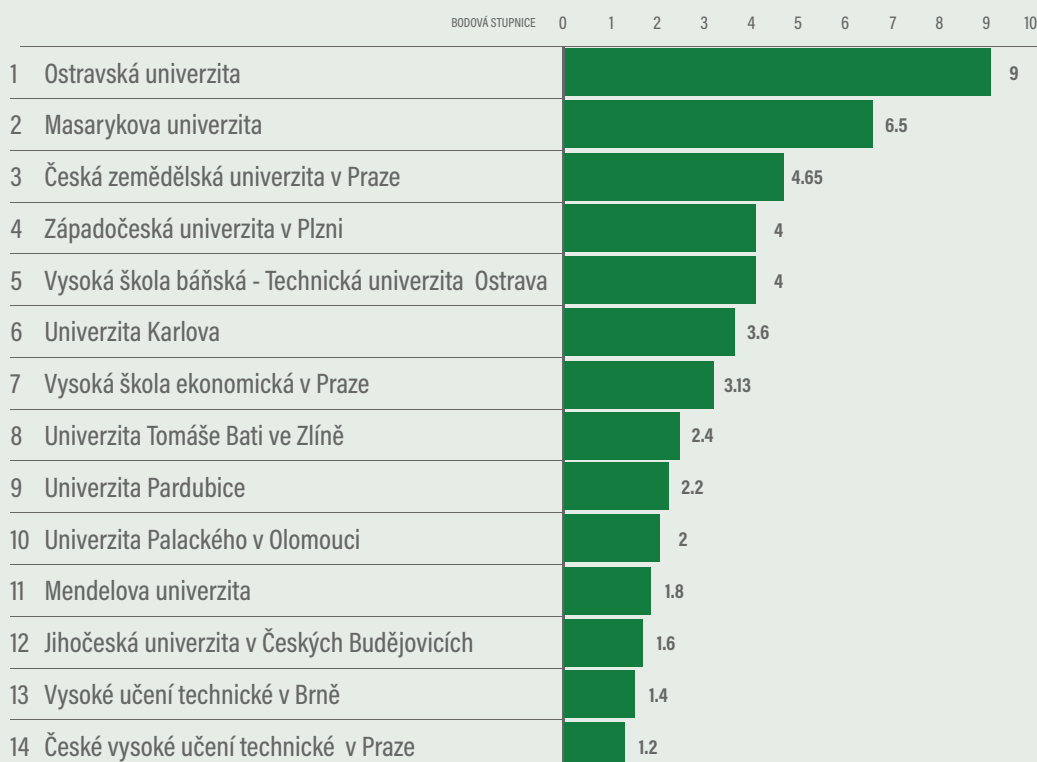
# VÝSLEDKY

Na následujících stranách naleznete graficky znázorněné výsledky provedeného průzkumu. Žebříček menz je následován detailnějším rozbohem udělených bodů vysvětlujícím konečné umístění jednotlivých vysokých škol. Nachází se zde také popis strategií škol a menu menz, které se umístily na nejvyšších příčkách, včetně rozboru některých z jejich rostlinných jídel.

## Výsledky hodnocení menu a označení

Následující žebříček kromě umístění jednotlivých univerzit detailněji ukazuje rozložení udělených bodů a nabízí i poměry rostlinných hlavních chodů a polévek vůči pokrmům s živočišnými produkty. V posledních sloupcích lze pozorovat, jak si menzy dané vysoké školy vedly v kategorii Označení.

## ProVeg ŽEBŘÍČEK MENZ



Zdroj: Průzkum ProVeg Česko (2022)





Rádi byste **ROZŠÍŘILI SVOU NABÍDKU O ZDRAVÁ A UDRŽITELNÁ ROSTLINNÁ JÍDLA**, ale nevíte jak? Ozvěte se nám. Rádi s vámi nezávazně probereme možnosti.

Pavla Široká projektová manažerka pro segment HORECA  
[pavla.siroka@proveg.com](mailto:pavla.siroka@proveg.com)

## VÍTĚZOVÉ A PORAŽENÍ

### Domácí

Přestože velká část ze studentů a studentek vysokých škol preferuje rostlinnou stravu nebo se snaží živočišné produkty omezit, nabídka univerzitních menz tuto poptávku rozhodně nemá šanci uspokojit. Ve většině menz nejsou rostlinná jídla každodenní součástí nabídky a v absolutní většině případů tvoří pouze minimální procento z nabízených jídel.

Velmi pozitivně z hodnocení vystupuje Ostravská univerzita, která má obědy pro studenty a studentky od několika externích restaurací. Hlavní z dodavatelů, Black Kale Food, je veganská/vegetariánská restaurace, ale i další dodavatelé, například Zdravá Jídelna Slunečnice, mají většinu nabídky vhodnou pro osoby preferující stravu bez živočišných produktů.

Díky tomu se Ostravská univerzita umístila na prvním místě s devíti z deseti možných bodů. Jediná oblast s možným prostorem pro zlepšení je označení alergenů.

Dobré výsledky má také Masarykova Univerzita, která má každý den v nabídce průměrně 11 jídel. Největší brněnská univerzita nabízí ve většině menz rostlinná jídla, a jedna z menz, Veggie bar, má rozšířenou nabídku vegetariánských a veganských jídel.

Polovičnímu bodovému hodnocení se dále přiblížila pouze pražská Česká zemědělská univerzita, která se s 4,65 body umístila na třetí pozici. Ostatní vysoké školy získaly body především za označení alergenů, jelikož jejich nabídka rostlinných jídel nebyla široká. Kategorie, ve které české školy bodují, je zmiňované označování alergenů. Absolutní většina menz

má alergeny jasně označené a valná část škol také většinou vlastním grafickým symbolem označuje, zda je jídlo vegetariánské či veganské.

Z výše uvedeného vyplývá, že nabídka rostlinných jídel v menzách českých vysokých škol není dostačující. Ve většině jídelen je sice každý den na výběr alespoň jedno vegetariánské jídlo, studentstvo a personál univerzit preferující stravu bez živočišných produktů však mají výběr mnohem náročnější. Zmíněná vegetariánská jídla jsou často jen krůček od toho, aby mohla být označena jako rostlinná, stálo by tedy za zvážení, zda by pro menzy nebylo přínosné jídla upravit a uspokojit tak stále rostoucí poptávku po plně rostlinné stravě.

## Zahraníčí

Stejně jako v České republice, i v zahraničí neustále roste počet osob, které preferují rostlinnou stravu. Při pohledu za hranice, především západním směrem, najdeme mnoho případů kdy univerzity upravily svá menu tak, aby obsahovala více rostlinných pokrmů a více tak odpovídala poptávce studentstva.

Motivace univerzit ke změně nabídky se v jednotlivých případech liší, převládající je ale snaha o menší environmentální dopad a zmírnění ekologické stopy přispívající ke klimatické změně. Lišit se může také impuls, který vedl k rozšíření rostlinné nabídky. V některých

případech se jednalo o snahu univerzit omezit svou uhlíkovou stopu, ve velké části případů ale šlo o hnutí studentstva a jejich snahu o to, aby byla jejich škola ekologičtější a etičtější, a také aby byly uspokojena jejich poptávka po rostlinných pokrmech.

Například studentstvo univerzity ve skotském **Stirling** si v roce 2022 odhlasovalo, že jídla nabízená na univerzitním kampusu budou od roku 2025 plně rostlinná. Několik univerzit v **Berlíně** se na podzim roku 2021 rozhodlo omezit živočišné produkty a snížit spotřebu masa o 96 %. V říjnu daného roku bylo 68 % celkové nabídky plně rostlinné, 28 % vhodné pro vegetariány, 2 % pokrmů obsahovala ryby a maso bylo na menu pouze limitovaně. K této změně došlo v reakci na žádost studentů a studentek, kteří si přáli aby byla menu univerzitních menz ohleduplnější k planetě.

Stále více rostlinných pokrmů nabízí také **americké vysoké školy**. Jejich jídelny a bufety nabízí širokou nabídku, od veganské pizzy až po smoothies a dezerty. Některé školy (například Wesleyan University) mají dokonce jeden den v týdnu pouze veganské a vegetariánské pokrmy. Podobně široká je také nabídka veganských jídel na mnohých **britských univerzitách**. Menzy a bufety nabízí rostlinné burgery, obložené chleby, wrapy a dokonce i plně rostlinnou anglickou snídani.



## JAK NA UDRŽITELNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ STRAVOVACÍ SYSTÉMY? ZEPTALI JSME SE DVOU ODBORNÍK

**Ing. Anna Elbarky Hubatová-Vacková**, expertka na environmentální dopady výživy, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Ústav udržitelnosti a produktové ekologie

### **Jak velký environmentální dopad má to, co člověk jí?**

Produkce potravin má obrovské dopady na životní prostředí. Dnes je jasné, že současné stravovací návyky a zemědělské postupy nejsou při 8 miliardách obyvatel planety dlouhodobě udržitelné. Podle dostupných zdrojů asi čtvrtina světových emisí skleníkových plynů souvisí s produkcí potravin, což významně přispívá změně klimatu. Dochází také k degradaci vodních i zemských ekosystémů a vyčerpávání vodních zdrojů. Díky vědeckému výzkumu již dnes ale víme, jak se stravovat, aby to při rostoucí populaci bylo stále udržitelné. Mezinárodně uznávaný EAT-Lancet report navrhuje stravu zdravou pro člověka i planetu složenou primárně ze zeleniny a ovoce, celozrnných potravin, rostlinných bílkovin (zejména luštěnin a ořechů) a nenasycených rostlinných tuků. Jak můžeme vidět na obrázku, podíl živočišných produktů je zde naprosto minimální – a dnešní průměrná strava u nás se takovému jídelníčku moc nepodobá.

### **Jak moc se náš vliv na životní prostředí změní, pokud vynecháme živočišné produkty?**

Pokud omezíme množství živočišných produktů, tak opravdu snížíme environmentální dopad své stravy. Chce-li spotřebitel\*ka snížit uhlíkovou stopu potravin, které konzumuje, je důležité zaměřit se na to, jaké druhy potravin jí, spíše než na to, odkud tyto potraviny pochází.<sup>[2]</sup> Environmentální dopad živočišných produktů (včetně těch lokálních) je totiž podstatně vyšší, než dopad potravin rostlinného původu, i kdyby byly z dovozu.

### **Jaký je rozdíl např. mezi svíčkovou z masa a veganskou svíčkovou?**

Co se týče dopadů na životní prostředí, podle dosud provedených studií si rostlinné alternativy živočišných produktů vedou lépe. Ze zdravotního hlediska je to o něco obtížnější posoudit. Rozhodně to není tak dramatické, jak se nás snaží přesvědčit manipulativní kampaň Agrární komory 'Žeru maso', která je postavená na naprosto pokroucené argumentaci.



**Zdravá strava v rámci planetárních mezí podle EAT-Lancet Report <sup>[1]</sup>**

Zpracované rostlinné výrobky na tom jistě budou lépe než klasické uzeniny, nicméně ještě lepší pro nás bude získávat bílkoviny například z nezpracovaných luštěninových jídel.

**O velkém množství skleníkových plynů vznikajícím v potravinářském průmyslu slyšíme často. Má ale výroba potravin i jiné dopady? Například na půdu, vodu...**

Ano, a to značné. Podle OSN je v zemědělství využíváno asi 70 % z celkové spotřeby sladké vody. <sup>[3]</sup> Zemědělství také většinou odpovídá za problémy s eutrofizací, nadměrným množstvím živin ve

vodě a půdě, které je do velké míry spojeno s využíváním průmyslových hnojiv. Také nesmíme opomenout ztrátu biodiverzity. Ta se pojí zejména s produkcí živočišných potravin – pokud nepočítáme člověka, asi 94 % biomasy savců na planetě jsou dnes hospodářská zvířata, přičemž divokých druhů stále ubývá. Drůbež pak představuje asi 71 % z celkové biomasy ptactva. <sup>[4]</sup> Pro živočišnou výrobu se zároveň využívá obrovské množství půdy, do jisté míry nepřímou. Velký podíl rostlinné produkce totiž putuje na výrobu krmiv pro živočišný průmysl.

## **Kromě živočišných produktů je v souvislosti s dopadem na životní prostředí zmiňovaná i čokoláda nebo káva. Jsou nějaké další potraviny, které bychom ve snaze o ekologičtější stravování měli vynechat?**

Je důležité si stanovit, co přesně chceme porovnávat. Pokud pijeme jednu kávu za druhou, a příliš nám nezáleží na kvalitě či původu, tak je toto zamyšlení určitě namístě. Pokud však u kávy vnímáme hlavně společenský aspekt, a nejraději si ji dáme s přáteli v kavárně, bude nepřesné ji pak posuzovat stejně, jako třeba rohlík. Kromě vyjmenovávání konkrétních potravin je důležité vzít v potaz také jejich obal, původ či sezónnost (např. u zeleniny totiž mohou environmentální dopady překvapivě významně narůst i jen z důvodu, že je pěstovaná ve vytápěném skleníku).

## **Co by měly vysokoškolské menzy dělat pro to, aby byla jejich nabídka šetrnější k planetě?**

Zde mohu s radostí říct, že se této tématice vysoké školy v ČR nyní začínají intenzivněji věnovat. Od letošního roku běží celostátní rozvojový projekt pro podporu environmentální udržitelnosti, do kterého je zapojeno přes 20 vysokých škol, a jednou ze zkoumaných oblastí je právě stravování. Z projektu plyne celá řada doporučení, která budou předána přímo vedení VŠ, a my doufáme v jejich uplatnění. Kromě zařazení většího množství rostlinných jídel (která nejsou sladká, ale zdravá

a vydatná) doporučení míří na nákup lokálních surovin, kratší dodavatelské řetězce, zvýšení prodeje luštěnin a celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce. Není opomenuto ani snížení množství odpadu, a to jak z obalů, tak potravinového. Toho můžeme docílit například umožněním bufetového systému, kde si každý nabere tolik, kolik chce a sní. K implementaci těchto opatření je velmi důležitá možnost vzdělávání personálu menz, od nákupčích až po školení kuchařů na přípravu chutných a zdravých veganských a vegetariánských pokrmů.

## **Existuje způsob, jak rostlinnou stravu pro studenty vysokých škol ztraktivnit?**

Osvětové kampaně mohou cílit i na studenty. Stačí se inspirovat některými z prestižních univerzit v západní Evropě, kde například u každého jídla deklarují, jak si stojí v rámci tzv. planetary boundary diet (stravy v rámci planetárních mezí). Za pomoci jednoduché infografiky tam vždy znázorní, jaké environmentální dopady s sebou nese konkrétní jídlo, případně i jeho obal. S rostoucím povědomím o změně klimatu by toto jistě mohlo fungovat i u nás. Zároveň rozhodně neplatí, že by veganská jídla měla být nějak exkluzivní, a tedy dražší. Naopak, zdravé pokrmy z luštěnin a celozrnných obilovin by v nabídce menz mohly patřit k nejlevnějším, a pokud by díky školením personálu byly čím dál tím chutnější, tak jejich popularita rozhodně naroste.

1. The EAT-Lancet Commission on Food, P, Health, Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. 2020.

2. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>

3. UN, F., THE STATE OF THE WORLD'S LAND AND WATER RESOURCES FOR FOOD AND AGRICULTURE. 2011.

4. Bar-On, Y.M., R. Phillips, and R. Milo, The biomass distribution on Earth. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2018. 115(25): p. 6506-6511.

**V Česku neustále roste počet osob preferujících rostlinnou stravu, a to především v generaci aktuálních vysokoškolských studentů a studentek. Jsou i nějaké jiné důvody (finanční, zdravotní) než zvýšený zájem, proč by měly menzy zařadit více rostlinných pokrmů?**

Převážně rostlinná strava (ke které se počítá např. i známá strava středomořská strava je základem prakticky všech nutričních doporučení. Zvýšení podílu rostlinných potravin zvyšuje i množství mnoha vitamínů a dalších prospěšných látek, jako třeba vlákniny, a prokazatelně tak snižuje riziko rozvoje některých onemocnění, například obezity, diabetu nebo některých druhů rakoviny. Kromě toho mohou být rostlinné pokrmy i levnější než ty masové – pokud je založíme na základních, průmyslově minimálně zpracovaných potravinách. V neposlední řadě je pak snížení množství živočišných potravin i v souladu se snahou o snížení našich dopadů na životní prostředí. Produkce živočišných potravin pro sebe zabírá tři čtvrtiny zemědělské plochy (kvůli potřebě pěstovat krmiva), takže snížení jejich konzumace může planetě poměrně významně ulevit.

**Na co je důležité při přípravě rostlinných pokrmů nezapomenout?**

Důležité je rostlinný pokrm složit tak, aby byl skutečně vyvážený a plnohodnotný. Častou chybou je

připravit takový pokrm pouze ze zeleniny. Zelenina sama o sobě samozřejmě není špatná! Naopak, měla by tvořit základ našeho jídelníčku. Pokud ji ale nedoplníme i o zdroj bílkovin a zdravé tuky, bude takové jídlo docela „hladové“, i když sebelepší. Důležité je také dbát na pestrost, využívání různých typů zeleniny, ovoce, obilnin i luštěnin. Každý druh obsahuje jinou „směs“ vitamínů a minerálů a právě skrze pestrost pomáháme tělu zajistit vše, co potřebuje.

**Dá se nahradit maso v pokrmech tak, aby člověku nechyběly bílkoviny a jiné důležité látky?**

Základní náhradou masa (tedy živočišné bílkoviny) v pokrmech jsou jednoznačně luštěniny. Kromě obsahu bílkovin je jejich výhodou většinou i pořizovací cena – pokud se nerozhodneme vařit nějaké velmi exotické druhy, tak jsou jídla z luštěnin většinou levnější. Naučit se připravovat luštěninové pokrmy je v případě snahy o snížení masa spíše lepší než využívání různých „masových náhrad“. Jejich výhodou je snazší příprava, ale v současnou chvíli jsou stále velmi drahé a neposkytují tělu takovou paletu mikroživin jako luštěniny.

**Jsou rostlinné bílkoviny v něčem výhodnější než ty živočišné? Může si člověk zlepšit zdravotní stav zařazením několika bezmasých dnů týdně?**

V obecné rovině nějaké výhody mají. Luštěniny (jako základní rostlinné

bílkoviny) obsahují vlákninu, která je v české stravě často nedostatečná, přestože je naprosto klíčovou živinou pro náš střevní mikrobiom. Jejich zvýšenou konzumací tak tento „český problém“ snáze vyřešíme. Navíc luštěniny neobsahují velké množství nasycených tuků nebo cholesterol, tak jako některé druhy masa. Na druhou stranu, je třeba skutečně dbát na pestrost – rostlinné potraviny (s výjimkou soji) obsahují oproti masu nižší množství některých aminokyselin (stavební kameny bílkovin). Je tedy důležité, aby se jednalo o skutečně plnohodnotné jídlo a aby naše strava nebyla „jednostranná nuda“.

### **V jaké světové kuchyni se dá hledat inspirace pro chutné a plnohodnotné rostlinné recepty? Jaká jídla byste doporučila vyzkoušet?**

Každého asi jako první napadne kuchyně indická, která umí perfektně pracovat třeba právě s luštěninami a zajímavým kořením nebo asijská a různé tofu stir fry. Zdaleka se ale nemusí jednat jen o ně! Zajímavé recepty nabízí i nám bližší středomořská kuchyně. Italská kuchyně nejsou jen pizzy, ale její součástí je třeba i celá řada tradičních pokrmů s luštěninami, například těstoviny s fazolemi nebo cizrnou či bohatá polévka minestrone s luštěninami a obilninami. Méně známou, ale také skvělou volbou, je i kuchyně řecká. Ta nabízí celou řadu tradičních čistě rostlinných receptur, třeba pečené řecké fazole nebo různé rajčatovo-zeleninové omáčky a kaše z hrachu. Z kořeněnějších méně známých kuchyní je pak určitě třeba zmínit ještě kuchyni etiopskou. U nás

téměř neznámá kuchyně opět zná celou řadu luštěninových pokrmů a zajímavých úprav zeleniny. No a nakonec i ta naše česká kuchyně jde snadno „odlehčit“ – fazolový guláš nebo cizrna na paprice je už poměrně známou variantou oblíbenou v mnoha rodinách. Zajímavé jsou i luštěninové karbanátky či „sekané“ nebo koneckonců staročeský kuba, připravený s uzeným tofu nebo tempehem místo slaniny.

### **Strávila jste nějaký čas i na zahraničních univerzitách. Jaká byla nabídka rostlinných pokrmů v menzách tam? Jak velkou část celkové nabídky tvořily? Jakým způsobem byly označeny/propagovány?**

Ano, nějaký čas jsem strávila v jižní Itálii, Německu, Norsku a Velké Británii. Prakticky v každé z těchto zemí byla rostlinná nabídka nějakým způsobem součástí menu. V Itálii nebyly rostlinné pokrmy nějak výrazně značeny, ale prostě tam byly, protože tvoří základ té kuchyně. Každý den tak byla nějaká luštěninovo-zeleninová polévka, těstoviny se zeleninovou omáčkou a nikdy nechyběla bohatá nabídka salátů a další tepelně upravené i syrové zeleniny. Několikachodové menu si pak člověk skládal sám tím, že si vybíral jednotlivé komponenty. Na druhou stranu jak v Německu, tak v Británii mají menzy velmi aktivní snahu takové pokrmy aktivně promovat. V jídelně mé univerzity v UK bylo celé menu sestaveno v souladu s planetární stravou. Byla tak v nabídce každý den jedna veganská polévka a jeden veganský bezlepkový pokrm, doplněný o jeden masový – ale nikdy z červeného



masa. To bylo doplněno ještě širokou nabídkou sendvičů, salátů a krabiček s hotovými pokrmy, většina nabídky opět rostlinná. V Německu byla jídelna větší a nabízela každý den vícero pokrmů, ale větší polovina byla vždy vegetariánská a veganská. Kromě toho menza držela „Meat Free Monday“ – v pondělky tak byla nabídka čistě vegetariánská. Vše na menu bylo vždy viditelně označeno, tak aby si každý mohl pohodlně a rychle dohledat jídlo dle svých potřeb a preferencí.

### **Existuje způsob jak rostlinnou stravu pro studenty a studentky vysokých škol zatraktivnit?**

Určitě! Lákavě servírované a kulinářsky dobře připravené vyvážené rostlinné jídlo láká už svou chutí a vůní – to je základ. Nikdo nechce jíst saláty bez chuti, po kterých

bude mít do hodiny hlad. Kromě toho je možné o nabídce studenty informovat, nejlépe včetně důvodů, proč takové jídlo občas vhodné do jídelníčku zařadit – ze zdravotního i environmentálního pohledu. V UK například u automatu na kafe visel barevný letáček informující o environmentálních dopadech jednotlivých rostlinných alternativ mléka a kravského mléka. Student se tak mohl informovaně rozhodnout, jaký nejlepší kompromis mezi chutí a životním prostředím zvolí. Stejně tak škola aktivně informovala o tom, že jídelníček sestavuje v souladu s environmentálně udržitelnou stravou a jídla v nabídce, která tento princip respektovala, byla označena speciální samolepkou. Bylo tak pro každého, kdo měl zájem, velmi snadné takový pokrm dohledat.



# PROVEG ČESKO

ProVeg International je organizace zvyšující povědomí o potravinách, která pracuje na transformaci globálního potravinového systému nahrazením živočišných produktů rostlinnými a kultivovanými alternativami.

ProVeg spolupracuje s rozhodovacími orgány, společnostmi, investory, médii a širokou veřejností, aby pomohla světu přejít na společnost a ekonomiku, které jsou méně závislé na živočišném zemědělství a udržitelnější pro všechny lidi, zvířata a naši planetu.

ProVeg má pobočky v deseti zemích na čtyřech kontinentech a je aktivní po celém světě. ProVeg má status stálého pozorovatele u UNFCCC,

zvláštní poradní status u ECOSOC, je akreditována pro UNEA a obdržela cenu OSN Momentum for Change.

Většina aktivit v České republice se zaměřuje na osvětové kampaně, vzdělávání a budování komunity a firemní angažovanost. Jedním z nástrojů osvětové činnosti je například projekt Veggie Challenge, který pomáhá zájemcům a zájemkyním snížit spotřebu živočišných výrobků a stravovat se více rostlinně. Tento projekt postoupil do finále Ceny SDGs 2022 od Asociace společenské odpovědnosti v kategorii Změna klimatu. ProVeg Česko také spolupracuje s firmami a uděluje mezinárodní ochrannou známku V-Label.



Rádi byste **ROZŠÍŘILI SVOU NABÍDKU O ZDRAVÁ A UDRŽITELNÁ ROSTLINNÁ JÍDLA**, ale nevíte jak? Ozvěte se nám. Rádi s vámi nezávazně probereme možnosti.

Pavla Široká projektová manažerka pro segment HORECA  
[pavla.siroka@proveg.com](mailto:pavla.siroka@proveg.com)

## Konzultace a poradenství pro gastro provozy

Přibývají vám zákazníci a zákaznice požadující bezmasé či dokonce čistě rostlinné pokrmy? Chcete nabídnout rostlinnou alternativu ve svém menu a rozšířit tak zákaznickou základnu? Ať už jste restaurace, kavárna, bistro, čajovna nebo penzion či hotel, neváhejte nás oslovit!

Podstata konzultace a poradenství je individuální povahy. Po celou dobu s vámi budeme spolupracovat, důkladně projdeme vaše aktuální menu a společně přijdeme na to, jak optimálně rozšířit vaši nabídku o rostlinnou alternativu, tak, aby skvěle zapadla do vašeho konceptu. Ať už se jedná o polévky, teplé nebo studené předkrmy, hlavní jídla či dezerty, rostlinná kuchyně s sebou nese neskutečný potenciál a možnosti jsou nekonečné.

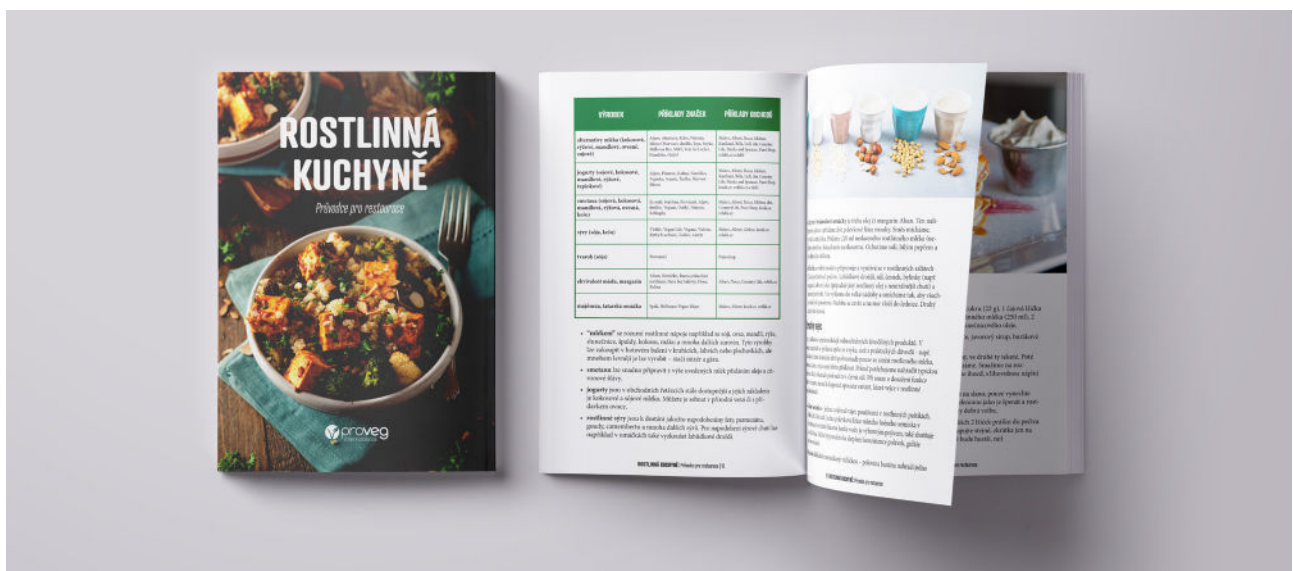
Respektujeme přitom vaše preference a zaměření. Pochopitelně budou mít jinou skladbu jídelničku různé druhy podniků. Navíc jsme

nezávislí a objektivní, díky čemuž dokážeme pomoci s výběrem dodavatelů, produktů, receptů atd. To celé s důrazem na praktičnost pro každodenní provoz restaurace.

## Služby, které nabízíme, zahrnují:

- konzultace, inovace pro segment HORECA;
- moderní rostlinná kuchyně - praktické kurzy vaření pro kuchařský personál a provozovatele kantýn, hotelů a cateringových společností s profesionálními kuchaři a kuchařkami;
- průvodce pro restaurace - **ke stažení**;
- přednášky o rostlinné stravě s ochutnávkami - pro personál firemních kantýn, podpora prodeje rostlinných jídel;
- stánky s rostlinným občerstvením na hudebních festivalech.

Více informací najdete na webové stránce [proveg.com/cz/horeca](http://proveg.com/cz/horeca).



# MÁTE OTÁZKY? OZVĚTE SE NÁM, RÁDI JE ZODPOVÍME.

**Pavla Široká**

projektová manažerka pro segment HORECA

[pavla.siroka@proveg.com](mailto:pavla.siroka@proveg.com)



## ProVeg

ProVeg International je organizace zvyšující povědomí o potravinách s cílem snížit celosvětovou spotřebu živočišných produktů o 50 % do roku 2040.

ProVeg, z.s. | Londýnská 254/7, Vinohrady, 120 00 Praha 2 | IČ: 03094936

[proveg.com/cz](http://proveg.com/cz)

[udrzitelnemenzy.cz](http://udrzitelnemenzy.cz)