

kontakt

pro lepší den

Lék po zimě? **Wellness!**

Česko má svého
Kuchaře roku

5 nejlepších
z 1000...

Změna image **Sodexho**

OBSAH

2 Editorial

3 My a Sodexo Alliance

4 - 5 Spolu u jednoho stolu

Rozhovor s Kuchařem roku 2007/2008,
šéfkuchařem Janem Horkým

6 - 7 Aktuální téma

Sodexo = kvalita každodenního
života

8 Na slovíčko

Rozhovor s Petrem Sochůrkem, ředitelem
nákupu a správy společnosti MAFRA a. s.

9 Letem Sodexo světem

Něco pro milovnický masa

10 Naši partneři

Dura Automotive Systéme CZ, s. r. o.
GAMBRO - Meopta s. r. o.
SIEMENS ELEKTROMOTORY s. r. o.
EUROPOLIS Technopark s. r. o.

11 Produkty a služby

Panini - Jsme „in“!

12 - 13 Představujeme

Představujeme 5 nejlepších z 1000

14 - 15 Well-being

Lék po zimě? Wellness!
První jarní zelenina a její léčivé účinky

SODEXHO KONTAKT

firemní časopis Sodexo ČR

ELEKTRONICKÁ VERZE:

www.sodexo.cz

Sodexo

společné stravování a služby s. r. o.

Zelený pruh 95, 140 00 Praha 4

Tel.: +420 227 027 474

Fax: +420 227 027 423

e-mail: sodexo@sodexo-cat.cz

www.sodexo.cz

NEPRODEJNÉ!

Design, pre-press:

Dagmar Adamová

EDITORIAL



Vážení klienti, milí čtenáři,

jsem ráda, že Vám prostřednictvím dalšího čísla Kontaktu mohu popřát krásné jaro a ke zpříjemnění tohoto času přispět i zajímavými články, které Vám na následujících stranách nabízíme. Jarní číslo je výjimečné - poprvé Vás v něm chceme hlouběji informovat o rebrandingu, tedy o změně image naší společnosti, a to včetně změny názvu a loga na Sodexo, kterým budeme společně procházet v rámci České republiky v příštím roce.

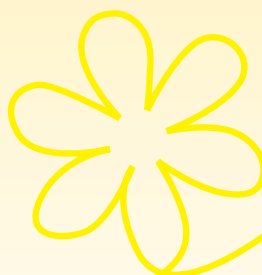
Rebranding je pro celou naši společnost klíčovou událostí a jsem velice ráda, že stojíme všichni společně před možností posílit image Sodexo a učinit mezinárodní světovou značku ještě silnější, modernější a dynamičtější, tak aby byla pro naše klienty příslibem kvalitních služeb.

K celkovému rebrandingu Sodexo jsme přistoupili po dlouhých úvahách a výzkumech, na jejichž základě vznikl projekt Ambice 2015. Cílem výzkumu je posílení postavení naší společnosti ve stravovacích službách, zrychlení našeho rozvoje v oblasti facility managementu a úkol stát se světovým lídrem v oblasti poukázek a karet.

Velice nám záleží na každém z Vás, na Vašich názorech a přáních. I proto připravujeme další průzkum spokojenosti, prostřednictvím něhož chceme poznat Vaše potřeby a reagovat na ně v dalším vývoji společnosti Sodexo. Silná značka přitahuje silné osobnosti a naším cílem je i nadále Vás motivovat, aby díky Vám naše společnost stále sílila.

Již tradičně bych chtěla v našich řadách přivítat nové klienty, jimiž se staly společnosti Dura Automotive Systéme CZ, s. r. o., GAMBRO - Meopta s. r. o., SIEMENS ELEKTROMOTORY s. r. o. a EUROPOLIS Technopark s. r. o. I pro tyto nové společnosti budeme kvalitou našich služeb plnit poslání Sodexo - světového znalce služeb v oblasti kvality každodenního života.

*Přeji Vám, klientům a zákazníkům,
krásné jaro a aby se Sodexo byl každý den lepší.*



Daria Lamžová
Generální ředitelka



Působení Sodexho Alliance ve světě

Budujeme hodnotu kvalitního života!

Zkušenosti společnosti Sodexho jsou založeny na dlouhodobé práci s našimi klienty. Rozumíme jejich potřebám, respektujeme je a ke každému přistupujeme individuálně. Díky zkušenostem z celého světa poskytujeme komplexní a pružné služby a zkušenosti s našimi klienty implantujeme do globální strategie společnosti Sodexho.

Práce našich týmů, pravidelné výzkumy a znalost potřeb našich klientů - tento celek je dohromady zárukou služeb v duchu těch nejvyšších standardů kvality, bezpečnosti, zdraví a respektu k životnímu prostředí.

**Víme, jak se postarat
o kvalitu života našich klientů.**

29 000 provozoven
v 80 zemích

obrat 12,8 mld. EURO

342 000 zaměstnanců

- Světový lídr v oblasti stravování a služeb facility managementu
- Číslo 2 v oblasti poukázek a karet na služby

S námi je každý den lepší

Sodexho

Kuchař roku je nejprestižnější ocenění, které lze v této profesi v rámci České republiky získat. Dokazuje, že jeho nositel má svou práci jako skutečný koníček a že rozumí své profesi. Není to jen o lahodném pokrmu na stole, ale i o kalkulaci, práci se surovinami a s časem. **Kuchařem roku 2007/2008 se stal Jan Horký**, šéfkuchař restaurace Zlatá Praha v hotelu Intercontinental Praha.



Kontakt využil příležitosti a pozval Kuchaře roku Jana Horkého k rozhovoru.

Čerstvě jste se stal Kuchařem roku. Co tento titul znamená a jak je možné jej získat?

Od samotné soutěže zatím uplynula jen velice krátká doba, a tak ohlasy a odezvy teprve přijdou. Momentálně jsem v jednom kole: V restauraci chystám nové menu, k tomu jsem získal tento titul a ještě týden před samotnou soutěží jsme se vrátili s národním týmem ze soutěže na Kypru. (pozn. autora: Národní tým kuchařů a cukrářů České republiky pracuje pod záštitou Asociace kuchařů a cukrářů České republiky.) Účastnili jsme se tam světového poháru a získali jsme po dlouhé době zlatou medaili a dokonce i celkově první místo. Shrnu-li to, nemám žádný volný čas, ale jsem šťastný, že jsem titul získal. Po dobu mého působení v oboru vždy titul získali lidé, kteří byli mými učiteli a pro mě jako začínajícího kuchaře mistry ve svém oboru. Vždy jsem jim záviděl, jak jsou uznávaní, a přál jsem si jednou také vyhrát. A teď jsem takový titul získal já. V první chvíli po vyhlášení jsem nevěřil, ale pak jsem byl strašně rád, že se mi to povedlo.

Jak samotná soutěž vypadá? Jak dlouho trvá, kolik má kol a kdo nominuje soutěžící?

Samotná soutěž se koná vždy jednou za dva roky. Prvním krokem je písemná část a kategorie je rozdělená na juniory (do 23 let) a seniory (věkově neomezené). Letos poprvé bylo zadáním pro seniory tříhodové menu v časovém limitu čtyř hodin. V písemné části každý pošle přihlášku, která obsahuje kalkulace k pokrmům a jejich fotografie, a zvlášť zalepenou menší obálku s osobními údaji, jelikož výběr je anonymní. Porota, která je složena z odborníků v oboru, vybere z každé kategorie 12 semifinalistů, kteří pak musejí pokrmy uvařit v časovém limitu, vše podle zaslaných kalkulací a ve stejné podobě, jakou měla jídla na fotkách. Podle výsledků 1. kola je vybráno 6 soutěžících z každé kategorie, kteří postupují do finále Kuchaře roku.



Jak takové finále probíhá?

Letos bylo finále odlišné, protože vítěz postoupil do světové soutěže Kuchař světa. Pravidla se proto podmínila této světové soutěži. A samotné finále? Šest finalistů se sejde v jeden den před samotným vařením. Je jim představen seznam surovin, které mohou použít, a za hodinu musí každý z finalistů sestavit kalkulace pro tříhodové menu. Suroviny do poslední chvíle nikdo nezná, ale do menu je nutné použít tři „povinné“ suroviny a každý jednotlivec si může zvolit sám, jak je do pokrmu zakomponuje. Druhý den ráno se menu vaří a opět musí souhlasit s kalkulací. V kuchyni vaří všichni najednou a mají



stejně podmínky, nikdo si nesmí přivést speciální vybavení či jiné suroviny, než byly v určeném seznamu. Komise sama připravuje suroviny každému finalistovi podle jeho kalkulace, hodnotí se i to, aby někdo surovinami neplýtvá. Komise je rozdělená do dvou skupin:

jedna kontroluje průběh vaření a technologii kuchaře, druhá je anonymní a pouze ochutnává, degustuje a následně rozděluje body, které se pak sečtou s technickou komisí.

Titulu si jistě velmi ceníte. V čem si myslíte, že byla Vaše nejsilnější stránka, a jak obecně soutěž, kde se volí Kuchař roku, hodnotíte?

Soutěž hodnotím velice kladně, především pro její vysokou odbornou úroveň. Momentálně se jedná o nejprestižnější a nejuznávanější soutěž u nás. Za stanovených pravidel se na soutěž nedá nějak zvláštně připravit. Je to o tom, jak člověk ve své práci funguje

a podílí se na vytváření jídelního lístku a celkově celého chodu restaurace.

Využil jste při soutěži zkušeností z praxe?

Z pohledu kuchaře samozřejmě. Do restaurace, kde pracuji, chodí spousta stálých hostů, kteří nechtějí jídelní lístek a já se s nimi flexibilně domlouvám přímo u stolu. To mi hodně pomohlo při finále, kde jsme dlouho nevěděli, jaké suroviny budeme používat, a menu jsme sestavovali na poslední chvíli. Všichni jsme měli stejné podmínky a mělo se ukázat, komu se povede zúročit své zkušenosti nejvíce. Pro mě byl den vaření při soutěži stejný jako den v restauraci, jen jsem byl odkázán sám na sebe.

A poslední věc: Já jsem chtěl vyhrát opravdu hodně a to mi dalo sílu. 😊

Práce pro Vás rozhodně musí být i koníčkem. Jak jste se k vaření dostal?

Kuchař, který nemá vaření jako koníček, není dobrý kuchař. K vaření jsem se dostal už jako malý, když jsem pomáhal babičkám při pečení buchet a vaření těch jídel, která se u nás už dnes moc nedělají. Hrozně mě bavilo sledovat, jak se vše připravuje, a bylo to o to hezčí, že se muselo ještě zatápnout v kamnech, a o to víc všechno vonělo a bylo

Jan Horký, 26 let (nar. 31. srpna 1981)

Vzdělání: SŠ s maturitou (Škola hotelnictví a gastronomie hotelu International Praha)

Zájmy: gastronomie, auta, muškaření (rybolov)

Současná pracovní pozice: Šéfkuchař restaurace Zlatá Praha v hotelu Intercontinental Praha

Obilíbené jídlo: Gothaj s cibulí, octem a šumavským chlebem

Nejdůležitější ocenění:

- ocenění jako jednotlivce: Titul Kuchař roku 2007/2008, Kuchař roku 2005/2006 - 3. místo
- člen Národního týmu kuchařů a cukrářů ČR - ocenění s národním týmem na světových soutěžích:
 - Kypr 2008 - světový pohár a zlatá medaile a celkově první místo
 - Culinary classic Chicago 2007 - stříbrná medaile
 - Světový pohár v Singapuru 2006 - stříbrná medaile
 - Světový pohár ve Skotsku Scot hot 2006 - stříbrná medaile a zlatá medaile
 - Kuchařská olympiáda v německém Erfurtu 2004 - 3x stříbrná medaile
 - přehled všech ocenění na www.akc.cz (národní tým ČR)

Momentálně se s národním týmem připravuje na kuchařskou olympiádu v Erfurtu, která proběhne letos v listopadu.

zajímavější. Proto jsem se šel učit kuchařem, abych tomu více rozuměl a více poznal. A momentálně i více rozvíjel své poznatky a kombinoval moderní a nové recepty s dobrými starými a hlavně osvědčenými pokrmy. Hodně čerpám ze starých receptů a někdy si říkám: „Kdybych to tenkrát věděl, tak bych těm babičkám koukal pod ruce ještě víc a dával víc pozor...“

Jak hodnotíte obecně českou kuchyni? Češi jsou na ni patřičně hrdí, ale nedávno zaznělo z úst jednoho nejmenovaného světově uznávaného kuchaře, že česká kuchyně nemůže ve světě obstát. Co si o tom myslíte?

Tento výrok také velice pobouřil kuchařskou veřejnost a ten pán není už moc oblíben :-)

Jelikož dost cestuji s národním týmem, mám možnost srovnávat, a to je k nezaplacení. Z mého pohledu je česká kuchyně velice dobrá, především ty neznámější recepty jsou velice poctivé. Dalo by se říci, že technologické postupy se dají srovnat s francouzskou kuchyní, která je kolébkou dobré gastronomie. Vše se pak dále odvíjí od surovin. Naše pokrmy jsou bohužel z tučných mas a „laciné“ zeleniny. Ale podle mého názoru velice chutné. Velký vliv na hodnocení pokrmů má dnešní doba, vše je rychlé a lidé nemají mnoho času. Dávají přednost rychlým a jednoduchým pokrmům, což bohužel jen potvrzuje, že těžká gastronomie není až tak oblíbená. To je i důvodem skutečnosti, že francouzská gastronomie upadá a na výsluní jsou teď země, kde převládají lehká jídla - Itálie, Norsko, Finsko, Švédsko atd.



Máte pocit, že by i Češi mohli mít svého Jamieho Oliviera? Nebo jsme spíše zemí, kde se takovéto autority neuznávají?

Naší zemi v tomto směru chybí ty roky komunismu, kdy nebyly žádné suroviny a naše gastronomie se nemohla vyvíjet a držet krok se světem. To se odráží i v tom, jak u nás lidé vnímají kuchaře a gastronomii obecně. Jsou ovšem i lidé - a stále jich přibývá, kteří dokáží kuchaře ocenit. Jsou to většinou lidé, kteří jezdí po světě a stravují se v cizích zemích. Někdo jako Jamie Olivier u nás bude mít určitě úspěch, ale musí se velice přizpůsobit veřejnosti. To je velký rozdíl oproti Západu, kde se lidé přizpůsobí zrovna třeba Olivierovi nebo jiné populární osobnosti. Můj názor je hodně profesně ovlivněn. Já bych radši viděl kuchaře z michelinových restaurací, kteří vaří a ukazují lidem krásné a dobré pokrmy, které si připraví i doma.

Zeptám se Vás jako odborníka: Jakou světovou kuchyni máte Vy osobně nejraději a jaké konkrétní jídlo?

Osobně mám rád ryby a zeleninu, jaké jídlo, to nemohu říct přesně, je jich moc. Mám spíše oblíbené suroviny. Myslím, že hodně velkou roli hraje také atmosféra v dané restauraci, a nemusí to být vždy jen luxusní restaurace. Musíte si odnést ten správný dojem!

Podle čeho lze vůbec kvalitu kuchyně posoudit? Existují nějaká obecná měřítka? Nebo jak porota postupuje při hodnocení v podobných soutěžích, jako je Kuchař roku?

Hlavní zásady jsou podle mě v kvalitě surovin a v jejich zpracování. Můžete mít super surovinu, ale špatně ji uvaříte a výsledek je k ničemu. Je také důležité, jak kuchař využívá suroviny ze své lokality a sezónnost surovin - každá surovina má svou roční dobu, kdy je chuťově na vrcholu. Ze všech těchto zásad se odvíjí i hodnocení na soutěžích.

Co je podle Vás nejdůležitější pro zdravý životní styl a správné stravování?

Určitě sledovat trendy v gastronomii a trendy v používání surovin ve světě, stejně jako jejich úpravu a zpracování. Dále jíst pravidelně a opravdu si to užívat. Bohužel doba nás tlačí někam jinam. Proto si stále velice vážím hostů, kteří si do restaurace jdou vychutnat jídlo a užít si to. Pro ty rád vařím a ti jsou pro mě motorem pro nové kombinace a nové technologické úpravy pokrmů.

*Připravila Kristina Vacková,
foto: archiv Jana Horkého*

sodexo = kvalita každodenního života

V roce 2009 bude v České republice zahájen rebranding, tedy změna značky naší společnosti. Cílem této postupné změny je oživení značky Sodexo, její modernější chápání a stejně tak modernější a dynamičtější identita společnosti. Prostřednictvím jednotné značky chceme podpořit mimo jiné globální strategii společnosti.

Mezinárodní skupina Sodexo Alliance, která je v naší zemi prezentována firmami Sodexo společné stravování a služby s. r. o., Altys a. s. a Sodexo Pass a. s. bude již od příštího roku i u nás vystupovat pod jednotnou značkou Sodexo, při zachování dvou společností. Nové Sodexo bude dynamičtější, viditelnější a globálnější. Rozhodnutí pro změnu značky a image Sodexo je součástí projektu Ambice 2015, který má za cíl posílit postavení naší společnosti ve stravovacích službách, zrychlit náš rozvoj v oblasti facility managementu a stát se světovým lídrem v oblasti poukázek a karet.

Nejen stravovací služby

Doufáme, že vnímání naší společnosti se díky jednotné image a jednotné značce posune: Lidé by tak měli přestat vnímat Sodexo jen jako společnost zaměřenou na stravovací služby, ale všimnout si komplexnosti námi poskytovaných služeb.

Změna značky a rebranding tak velké firmy, jako je ta naše, není nikdy rychlým procesem, ale vždy dlouhodobou a promyšlenou změnou. Dynamičtější a modernější identita společnosti bude postupně celosvětově zaváděna v následujících třech letech a my jsme rádi, že v České republice se jí dočkáme již za rok.



Každý den se Sodexo by měl být opravdu lepší

Sodexo je společností růstu, o čemž svědčí celý její dosavadní vývoj. Na světových trzích máme více než čtyřicetiletou historii, a v 80 zemích dnes pod naší značkou pracuje více než 342 tisíc zaměstnanců ve 29 000 provozních místech.

Jak uvedl Michel Landel, CEO Sodexo: „Jak cestuji, zjišťuji, jak je naše značka Sodexo silná. To potvrzuje i studie týkající se povědomí o značce, již jsme nechali vypracovat. Nová vizuální identita představuje klíčovou etapu našeho rozvoje. Změna je zásadním krokem v životě naší společnosti. Chceme, aby značka Sodexo byla do budoucna jasně viditelná a rozpoznatelná a aby nám napomohla dosáhnout naší společné vize stát se předním světovým odborníkem v oblasti služeb napomáhajících kvalitnímu životu.“

Sodexo je již nyní chápáno jako leader a světový odborník na stravovací služby a facility management, ale naším záměrem je rozšířit tuto image a stát se „světovým znalcem služeb v oblasti kvality každodenního života“.

Loajální zaměstnanci - reprezentanti silné značky

Abychom dosáhli našeho cíle a koncentrovali se jen na budování jediné ucelené značky a strategie, je potřeba vytvořit skutečnou hodnotu společnosti. Všichni naši zaměstnanci by měli být hrdí na to, pro jakou značku pracují. Právě tato sounáležitost by měla být základní linií, která spojí naše klienty, zákazníky, zaměstnance, ale i akcionáře společnosti. Naším společným záměrem je překonat očekávání všech těchto skupin.

Značka Sodexo má ve světě skutečně dobré jméno a my věříme, že i u nás budou naši zaměstnanci i nadále hrdí na to, v jaké firmě pracují. Vážíme si práce a zkušeností každého jednotlivce, protože



každý článek je hybnou silou řetězce, který funguje jako sešraný motor. Michel Landel ve svém proslavu ke všem zaměstnancům společnosti uvedl, že chápe každého jednotlivce jako vyslanec značky. Silná značka umožňuje daleko rychlejší a komplexnější růst a rozvoj společnosti Sodexo.

„Naše obchodní strategie předurčuje organický růst naší společnosti v trzích a ziscích. Souběžně přispíváme k ekonomickému rozvoji zemí, ve kterých působíme,“ uvádí k integritě značky generální ředitelka Daria Lamžová.



Poslání a vize Sodexo

Jak jsme již uvedli, posláním společnosti Sodexo je zlepšovat kvalitu každodenního života.

Hodnotami společnosti Sodexo jsou „team spirit“, „service spirit“ a „progress spirit“. „Service spirit“ ovlivňuje námi poskytované služby, podle nichž nás naši klienti hodnotí v první řadě. Díky „team spirit“ by měla naše společnost vystupovat jako silný hráč, seskupení silných a motivovaných osobností, které přesně znají svůj cíl. „Progress spirit“ nám zase říká, že musíme naši společnost posouvat neustále kupředu, zkvalitňovat naše služby a naslouchat přáním a požadavkům našich zákazníků a klientů.

K hlavním etickým zásadám Sodexo patří již zmíněná loajalita, ohleduplnost k lidem, transparentnost a obchodní integrita. Všechny tyto čtyři zmíněné etické zásady z nás mohou udělat silnou společnost, jejíž jméno bude figurovat v povědomí lidí jako jméno společnosti, ve které by chtěli pracovat.

Nová globální image - tři hlavní změny

Jako součást vývoje značky byly provedeny tři hlavní změny.

Za prvé bylo vypuštěno slovo „Alliance“ z úředního názvu společnosti, čímž chceme především posílit povědomí o jednotné celosvětové strategii značky a zjednodušit její název.

Druhou změnou je vypuštění písmene „h“ z názvu společnosti, které by mělo podpořit strategickou transformaci na společnost služeb. Mimo zvýšení rozsahu a dopadu značky je navíc dynamičtější a jednodušší název snadněji vyslovitelný a hláskovatelný pro lidi na celém světě, čímž chceme opět posílit celosvětové pojetí Sodexo.

Třetí a poslední změnou je nový grafický design loga.



Dynamické logo vyvolá na tváři úsměv

„Psaní názvu naší společnosti je nyní jednodušší, kompaktnější a dynamičtější. Křížení písmene „x“ má křivku jako úsměv. To proto, že chceme upozornit na naše zkušenosti, péči o zákazníky a klientelu, která by o nás měla hovořit vždy s úsměvem a spokojeností. Hvězda, která s námi byla mnoho let a ilustruje naše vysoké standardy a oddanost, stále zůstává. Je velmi odlišná od kterékoli další hvězdy, neboť Sodexo se také velmi liší od svých konkurentů,“ dodal k přechodu na novou značku a logo Michel Landel.

*Dana Husková, Marketingová manažerka
Kristina Vacková*

Sodexho respektuje STRAVOVACÍ TRENDY

Stalo se již tradicí, že se v rubrice Na slovíčko setkáváme se zástupci klientů, kteří jsou našimi dlouholetými partnery, a hovoříme s nimi na téma vzájemné spolupráce.



*Tentokrát jsme zavítali do firemní restaurace MAFRA a pohovořili s panem **Petrem Sochůrkem**, ředitelem nákupu a správy společnosti MAFRA a. s.*

podle chuti, v jakékoli kombinaci i v jakémkoli množství.

Mohl byste, prosím, zhodnotit i úroveň nabídky služeb v kavárně Cappucino? Je pro Vás a Vaše zaměstnance kavárna něčím výjimečná?



Kavárna Cappucino je oblíbená všemi zaměstnanci, o čemž svědčí její poměrně značná návštěvnost. Hojně ji využíváme i pro jednání s klienty a zákazníky a kavárna svou nabídkou plně uspokojuje poptávku. V létě by jistě většina návštěvníků uvítala výběr z několika druhů zmrzlinových pohárů.

Co z Vašeho pohledu může Sodexho na dosavadní spolupráci vylepšit?

Za dobrou akci považují poskytování poukázky na kávu se zákuskem zdarma při odběru určitého množství obědů. Bylo by ale dobré zákusek občas obměnit a nezůstat u jednoho typu. Většina návštěvníků by asi rovněž uvítala pořádání více akcí - cca jednou měsíčně.

Nabídka poskytovaných služeb od profesionálních catererů by měla zohledňovat trendy současné gastronomie. Splňuje společnost Sodexho svou nabídkou tento předpoklad?

V tomto bodu společnost Sodexho svou nabídkou předpoklad zcela splňuje.

Navštěvujete Vy sám firemní restauraci a jste spokojen s úrovní služeb?

Firemní restauraci navštěvuji a s nabídkou a úrovní služeb jsem vcelku spokojen, vždy si vyberu podle momentální chuti. A co oceňuji nejvíce, je krátký čas, za který jsem schopen svoji stravovací potřebu zrealizovat.

Děkuji za rozhovor.

Jana Pechová, Marketingový specialista



Jak hodnotíte dosavadní vzájemnou spolupráci se společností Sodexho?

Dosavadní spolupráci se společností Sodexho mohu hodnotit jako vcelku dobrou a konstruktivní. Při jednotlivých jednáních bylo a je dosaženo efektivní dohody.

Máte od svých kolegů a dalších zaměstnanců odezvu, jak hodnotí úroveň služeb a nabídku ve firemní restauraci MAFRA?

Úroveň služeb a nabídka sortimentu jídel je hodnocena poměrně dobře: V menu jsou zastoupena jídla masová i bezmasá, připomínka by mohla být možná pouze k jednotvárnosti používaného masa (z 90 % tvoří nabídku maso kuřecí), zahušťování omáček a hustých polévek, které jsou příliš rosolovité díky použitému zahušťovacímu. Při samoobslužném odbírání polévky se někdy stává, že je vybrána veškerá zavářka a zůstane pouze voda.

Myslíte si, že náš koncept Služby, které neomezují, tedy absolutní svoboda volby v servírování jídla, splňuje očekávání a potřeby Vašich zaměstnanců? A v čem vidíte jeho největší přínos?

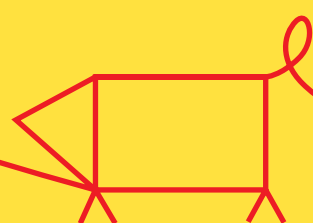
Našimi zaměstnanci je tento typ služby velice kladně hodnocen. Každý si může nabrat jídlo



Něco pro milovníky masa



Únorová celoplošná marketingová akce potěšila zejména ty, kteří nade vše milují maso! Tentokrát jsme zaměřili na český venkov, k tradici, kterou nelze opustit. Pro naše zákazníky jsme připravili ve většině Sodexho restaurací pravé zabíjačkové hody. Po tři dny jsme servírovali zabíjačkové speciality nejrůznějšího druhu, od zabíjačkového guláše, přes dršťkovou či ovarovou polévku, až k bramborovým špalíkům se zelím a škvarky, jaterničkám a jelítkům. Tato jídla ještě více obohatila námi nabízený jídelníček, v některých firemních restauracích byl k vidění dokonce i celý uzený vepřák, který se krájel přímo od kosti. Vrcholem hodování byla samotná soutěž pro zákazníky o vepřové kýty. Pozitivní reakce našich zákazníků, jimiž tentokrát opravdu nešetřili, jsou pro nás jasným signálem, že tradice české kuchyně stále zaujímá své postavení v oblasti současné gastronomie. Jsme velmi rádi, že se nám podařilo zlepšit našim zákazníkům jejich běžný pracovní den a dopřát jim pocit opravdu plných žaludků :-)



Příště i do kaváren

Akce *Zabíjačkové hody* nás inspirovala k tomu, že bychom v budoucnu podobné akce rádi pořádali nejen ve firemních restauracích, ale i v přidružených kavárnách. Díky zrealizované akci již nyní kavárenskou nabídku obohatil mimo jiné i marcipánový čuníkův dort či marcipánová prasátka.

Co nás čeká v dalších měsících?

Fotbalmánie! Ta že se Vás netýká? Nebojte se, nakonec i Vy podlehnete. V Sodexho propukne fotbalové šílenství, které „převlékne“ naše šéfkuchaře do dresů národních týmů. Ti budou pro naše zákazníky kouzlit lahůdky nejrůznějších evropských kuchyní.

Jana Pechová,
Marketingový specialista





Dura Automotive Systéme CZ, s. r. o.

Od 2. ledna tohoto roku poskytujeme stravovací služby zaměstnancům společnosti Dura Automotive Systéme CZ, s. r. o., která se zabývá výhradně výrobou automobilových doplňků. Sídlo společnosti je v Kopřivnici, kde denně obsloužíme 250 zákazníků formou obědů z výběru ze standardního menu nebo minutkového jídla a Fit salátu. Nabídku obohacují i produkty vlastní výroby Sodexho a doplňkový sortiment.

Personál této výdejny se bude i nadále snažit zajistit takovou úroveň služeb, aby zaměstnanci společnosti Dura Automotive Systéme zůstali i v budoucnu maximálně spokojeni.

Ivana Roštnská, t. č. Distrikt manažerka

GAMBRO - Meopta s. r. o.



Dne 15. března 2008 jsme zahájili poskytování služeb v oblasti závodního stravování pro zaměstnance společnosti GAMBRO - Meopta s. r. o. sídlící v Přerově.

Společnost se zabývá výhradně výrobou zdravotnických přístrojů a zařízení, chirurgických a ortopedických pomůcek. Nabídka našich stravovacích služeb spočívá především v zajištění obědů a večeří formou čtyř nabízených menu a minutkových jídel, nadále v přípravě dvou studených jídel pro odpolední a noční směnu. Součástí je rovněž nabídka produktů vlastní výroby a doplňkové zboží.

František Hovanec, Distrikt manažer

EUROPOLIS Technopark s. r. o.



Začátkem března tohoto roku byla naší společností slavnostně otevřena firemní restaurace v objektu EUROPOLIS Technopark s. r. o. Našimi zákazníky se stalo kolem 200 zaměstnanců několika společností, které mají v areálu své působiště. Nabídka zahrnuje výběr ze standardních menu, dvou minutek a salátová jídla. Zákazníci mají rovněž možnost občerstvit se bagetou či sendvičem z vlastní výroby Sodexho. Samozřejmostí je i pestrá nabídka doplňkového zboží.

Ivana Roštnská, t. č. Distrikt manažerka

SIEMENS ELEKTROMOTORY s. r. o.



S příchodem roku 2008 začala naše společnost zajišťovat stravovací služby pro další ze závodů Siemens Elektromotory s. r. o., největšího výrobce elektromotorů v Evropě, a to v Mohelnici. Nutno dodat, že společnost Siemens patří se svými 15 800 zaměstnanci v současné době mezi největší zaměstnavatele v ČR. V závodě v Mohelnici denně obsloužíme kolem 1000 zákazníků, servis zajišťujeme pět dní v týdnu, po dobu obědů i večeří. Abychom dostatečně uspokojili veškeré potřeby našich zákazníků, nabízíme menu zahrnující standardní jídla, zeleninový talíř s přílohou, výběrové masové jídlo, pokrmy ze samoobslužného stánku Food Market, pokrmy z grilu nebo etnické kuchyně. K dispozici je pro zaměstnance společnosti Siemens Elektromotory i bohatá nabídka doplňkového sortimentu.

navatele v ČR. V závodě v Mohelnici denně obsloužíme kolem 1000 zákazníků, servis zajišťujeme pět dní v týdnu, po dobu obědů i večeří. Abychom dostatečně uspokojili veškeré potřeby našich zákazníků, nabízíme menu zahrnující standardní jídla, zeleninový talíř s přílohou, výběrové masové jídlo, pokrmy ze samoobslužného stánku Food Market, pokrmy z grilu nebo etnické kuchyně. K dispozici je pro zaměstnance společnosti Siemens Elektromotory i bohatá nabídka doplňkového sortimentu.

Věra Kusá, Distrikt manažerka



Panini - jsme „in“!

Dobré jídlo dokáže ovlivnit naši náladu a celý náš den. Každá doba s sebou nese i nějaké stravovací novinky, každou chvíli je v oblibě jiný pokrm. Novinkou posledních pár let, s níž se setkáváme ve všech lepších pekárnách či restauracích nabízejících rychlé občerstvení, jsou panini. Také Sodexho obohatilo svůj sortiment o tuto laskominu, již si můžete připravit i sami podle své chuti.

Panini mají jednu přednost - jsou velice chutné a navíc jejich příprava není nijak náročná. A kde se vlastně panini vzaly? Kolébkou tohoto pokrmu je, jak sám název napovídá, Itálie. Přitom panino (množné číslo panini) je obyčejný italský název pro sendvič, který lze tradičně nalézt v kavárnách a barech napříč celou Itálií. Obliba panini ale již dávno překročila hranice Itálie a šíří se celou Evropou až do zámorí.

Jak na to

Klíčem k dobrému panino jsou kvalitní ingredience a stoprocentně čerstvé pečivo. Základem bývá například ciabatta, focaccia nebo bageta, podélně rozkrojená a naplněná zeleninou, sýrem či masem podle momentální chuti.

Protože základem panini je opravdu naprosto čerstvé pečivo, každý rohlík je pro panino starý už v okamžiku, kdy s ním opustíte dveře pekárny. Můžete ho však sami oživit a vtisknout mu neodmyslitelnou a jedinečnou chuť, která probudí Vaše chuťové pohárky.

Na kvalitní panini můžete použít housku, bagetu, ciabattu, celozrnný rohlík nebo jiný druh pečiva.

Trouba nebo kontaktní gril

K výrobě panini můžete přistoupit hned dvěma způsoby: buď využijete troubu, nebo - jdete-li vážně s dobou - kontaktní gril.

Pořádně roztopíme troubu, neváháme přitom otočit termostat až na maximum a třeba k tomu zapnout horkovzduch. Pečivo rozkrojíme napůl a znovu složíme k sobě. Skuteční labužníci ještě trochu potřou povrch pečiva olivovým olejem. Rozkrojené pečivo zabalíme do kousku alobalu tak, že alobalem nejprve rohlík či jakékoli pečivo omotáme a konce zatočíme po směru rolování jako bonbón. Řádně utáhneme, ale ne tak, abychom alobal roztrhli.

Zabalené pečivo dáme do opravdu rozpálené trouby na mřížku umístěnou v její polovině nebo horní třetině. Doba rozpékání závisí na čerstvosti pečiva, může se pohybovat od 3 do 10 minut. Při vytahování by mělo být pečivo v alobalu velmi měkké a poddajné na omak. Necháme ještě asi minutu odpočívat zabalené, zatímco připravujeme náplň. Pak už jen pečivo naplníme a necháme chuťové buňky, aby ošálily i naše další smysly a přenesly nás o trochu jižněji.

Pro panini můžete použít prakticky vše, co máte rádi. Pršut, slaninu, šunku či jakýkoli druh masa včetně ryb, mozzarella i jakýkoli druh tučnějšího sýra od ementálu po cheddar, mascarpone, rajčata čerstvá či sušená, papriku, špenát, okurku, cuketu či artyčoky, nakládané nebo čerstvé houby, hořčici. Zkrátka cokoli. A nezapomeňte na koření - oregano, pesto, cibuli nebo bazalku. Panini neznají hranice!

Triky a tipy

A přesto, že se ve vytváření dalších chuťových kombinací fantazii meze zajisté nekladou, je vhodné závěrem zmínit několik pravidel, aby Vás následný chuťový zážitek nezklamal. Cílem není naplnit sendvič velkým množstvím ingrediencí, ale soustředit se na vyváženost mezi jednotlivými chutěmi a strukturou surovin. Pokud budete používat maso (salám, slaninu, restované maso, rostbíf apod.), volte jiný druh pečiva, než je focaccia. To proto, že slaná složka masa se vhodně nezkombinuje s bylinkami z pečiva. Pokuste se vyvážit chuť sýra a ostatních přísad, například chuťově výrazný pršut se bude dobře snášet s jemnějším sýrem, jako je provolone. Originální italské panini se dokonce zapékají v zařízení zvaném panini gril. Účelem je spojit a zvýraznit jednotlivé chutě působením tlaku a tepla. Pokud se chcete těmto sendvičům ještě více přiblížit, dejte náplň do rozříznutého, avšak ještě nerozpečeného pečiva a při zabalování do alobalu se snažte celý obsah poněkud stlačovat. Zajistěte pevným zatočením konců alobalu a rozpečte. Upozornění pro kutily: Panini gril není zdaleka totéž jako sendvičovač...

Kontaktní gril double panini

Kontaktní gril určený na panini umožňuje současné oboustranné smažení masa, uzenin, ryb, toastů. Prodává se standardně ve vroubkovaných verzích, ale je dostupný rovněž ve verzích s hladkými a smíšenými dolními deskami, ale i horními hladkými deskami. Nabízí možnost současné přípravy stravy v co nejkratším čase při minimální spotřebě oleje, za regulace teploty do 300 °C.

Dobrou chuť!



Představujeme...

...5 nejlepších z 1000

Rubrika Představujeme... má v jarním čísle trochu jinou podobu, než na jakou jsme zvyklí. Tentokrát Vám představíme zaměstnance společností Sodexho a Altys, kteří byli oceněni na výroční konferenci coby nejlepší zaměstnanci ve svém oboru.

Z tisíce zaměstnanců našich společností bylo generální ředitelkou Dariou Lamžovou vybráno a oceněno pět nejlepších.

manažerka roku



Dana Čápková

Titul obdržela za profesionální manažerský přístup ke klientům, zákazníkům a zaměstnancům.

1. Můj pocit byl opravdu úžasný! Ocenění si vážím tím víc, že podnět k němu vznikl právě od naší generální ředitelky. Zároveň jej chápu jako ocenění výsledků usilovné práce všech zaměstnanců, kteří nejen pochopili, ale také sdílejí hodnoty celého kolektivu, jimiž jsou profesionalita a týmový duch. Skutečnost, že moje práce byla takto oceněna, je pro mě hodně povzbuzující, ale také zavazující.
2. Ve společnosti Sodexho pracuji od měsíce října 1995, kdy jsem nastoupila do funkce pokladní-účetní, abych byla 1. května 2001 katapultována na pozici manažerky. Záměrně se takto vyjadřuji, jelikož jsem dostala jediný den na rozmyšlení, zda tuto nabídku přijmu. Svého rozhodnutí jsem nikdy nelitovala. Navíc se jako velká výhoda ukázala má předešlá zkušenost s tímto provozem.
3. Má pracovní náplň je především každý den jiná. Řízení dvou středisek, výdejny ve vzdáleném podniku pro 300 strážníků, rozvoz celodenní stravy do ústavů, nemocnic a domova důchodců - to vše obnáší především zvládat organizaci, řízení a komunikaci. Pro školní stravování je nutné zajišťování plnění spotřebního koše a sledování nových vyhlášek nebo zákonů. Navíc je potřeba vše sladit s plněním každodenních povinností, jako je objednávání zboží, příjmy na sklad, výdeje a odpisy ze skladů.
4. Za hodně důležité považuji, když si kolem sebe udržíte kvalitní personál, který je schopný spolupráce a vstřícný přizpůsobit se každé nové situaci. Nejdůležitější pro mě je, když se Vaše práce stane i Vaším koníčkem. Moje práce mě moc baví a je fajn, když do práce odcházíte s nadšením a radostí. Ráda bych zmínila, že z pozice manažerky je pro mě důležitá jak systematická, otevřenost a důkladnost, tak i takt a tolerance k jiným.
5. Samozřejmě nejraději vzpomínám na všechny chvíle, kdy se na provoze dařilo zvládat všechny vytyčené cíle a zadané úkoly, kdy vládla pohoda mezi zaměstnanci, strážníky a vedením firmy. Ráda vzpomínám na mou nejpodivuhodnější příhodu. Jen tak z legrace jsem navštívila kartářku s nadějí, že mi předpoví nějakého prince na bílém koni. Nic takového se nekonalo. Mluvila o domech se staršími lidmi a předpověděla mi hodně práce a velké změny na pracovišti, o kterých jsem neměla v té době ani tušení. Do týdne po tom jsme začali dovážet stravu do již zmíněných ústavů, nemocnice a domova důchodců.

lovec roku



Patricie Solanská

Titul si zasloužila získáním a úspěšným otevřením provozu školních jídelen v Ostravě.

1. Ocenění jsem dostala za získání nového klienta, konkrétně Základní školy v Ostravě. Velmi mne potěšilo, ale hlavně překvapilo.
2. Ve firmě pracuji od roku 1994 a za uplynulých téměř 14 let jsem pracovala střídavě v obchodní a provozní divizi. Pár let jsem také působila na Slovensku v týmu, který Sodexho v této zemi rozjížděl. Díky tomu, že jsem téměř každé dva tři roky přecházela na jinou pozici, do jiného regionu nebo jiného oddělení v rámci firmy, byly pro mě všechny předchozí roky velmi zajímavé.
3. To je opravdu těžká otázka, protože téměř každý den je jiný. Kontroly provozů, diskuse s kolegy nad problémy, hledání řešení různých situací, schůzky s klienty, příprava podkladů pro různá jednání atd.
4. Vnímavost k požadavkům zákazníků; schopnost určit si cíle a pracovat na jejich realizaci, i když nejde vždy vše rychle; a profesionalitu.
5. K nejlepším okamžikům patřily vždy úspěchy na obchodním oddělení, když jsem dostala zprávu od významného klienta, že jsme zvítězili ve výběrovém řízení. Takové okamžiky přinášejí chvíli euforie a nadšení, která stojí i za práci hluboko do noci a stresy z předchozích neúspěchů.

VŠECH JSME SE ZEPTALI NA STEJNÉ OTÁZKY:

1. Byl(a) jste mezi pěti zaměstnanci z celkového počtu více než tisíce, kteří byli oceněni generální ředitelkou Dariou Lamžovou jako nejlepší zaměstnanci v uplynulém finančním roce. Co pro Vás toto ocenění znamená?
2. Jak dlouho pracujete ve společnosti Sodexho nebo Altys a jakým vývojem prošla Vaše profesní dráha v rámci společnosti?
3. Jak vypadá Váš běžný pracovní den?
4. Co považujete v rámci své profese za nejdůležitější?
5. Na jaké okamžiky Vaší působnosti v Sodexho/Altys vzpomínáte nejraději?

nováček roku



Jiří Jaroš

Oceněn za perfektní zvládnutí řízení provozu v souladu s know-how a obchodní strategií společnosti.

1. Toto ocenění je pro mne odměnou za práci, kterou již přes dva roky firmě Sodexho odevzdávám dle svého nejlepšího svědomí a schopností. Ocenění je pro mne významným motivátorem do dalších pracovních bojů.
2. Ve společnosti Sodexho pracuji dva a půl roku. Začínal jsem na pozici manažera restaurace a od letošního února jsem postoupil na pozici district manažera.
3. Mé běžné pracovní dny nikdy nejsou stejné, každý přináší nové výzvy a při řešení problémů se učím, jak nejlépe zajistit službu zákazníkovi, aby byl maximálně spokojen on i naše společnost.
4. Nesporným pozitivem mé práce je fakt, že gastro obor je nejen mou profesí, ale také mým velkým koníčkem. Jsem velice rád, že mohu být denně v kontaktu s výrobou jídel a poskytováním služeb.
5. V běžném pracovním dni je pro mne velkým oceněním, na které se dobře vzpomínám, okamžik, kdy přijde host pochválit službu či konkrétní produkt. Na tyto „odměny“ vzpomínám velmi rád.

Všem oceněným blahopřejeme a děkujeme jim za jejich obětavou práci.

záchranář roku



Petr Hurtík

Titul si zasloužil za nadstandardní výkon na provoze Sodexho Vítkovice.

1. Toto ocenění mne přesvědčilo o tom, že když uděláte něco navíc, firma to vidí. Proto pro mě toto ocenění znamená další motivaci v mé práci. Bylo by však z mé strany sobecké zásluhy vztahovat jen na sebe; bez pomoci svých kolegů z Arcelor-Mittal a Vítkovic bych ocenění nikdy nezískal.
2. Má cesta do funkce manažera restaurace začala v roce 1994, kdy jsem začínal jako kuchař, později dělal číšníka a nakonec manažera repre. (pozn.: Repre salóňky jsou určeny pro porady, jednání a VIP návštěvy.)
3. V rámci mé práce mám na starosti čtyři provozy - firemní restauraci, repre, kiosky a malou hospůdku, takže mou každodenní náplní je starost, aby tyto provozy fungovaly v pořádku a bez problémů.
4. Za nejdůležitější považuji spokojenost našich zákazníků, kteří by u nás měli nalézt víc než jen místo, kde se mohou občerstvit, a rádi se k nám vraceli.
5. Za mého působení ve firmě jsem poznal spoustu fantastických lidí, kterých si do dnešního dne velice vážím. Proto nejraději vzpomínám na okamžiky, kdy jsem měl, mám a věřím, že i budu mít možnost, se s nimi opět setkávat.

skokan roku



Lubomír Porubský

Titul získal za vytvoření a implementaci týmu A-Technik do systému řízení FM v Altys ČR.

1. Toto ocenění jsem získal za implementaci A-techniků (pracovní pozice specialisty na technické zařízení budov) do portfolia služeb naší společnosti. Ocenění mě velice potěšilo a zároveň motivovalo v dalším pracovním úsilí.
2. U společnosti Altys pracuji od roku 2003, kdy jsem nastupoval na pracovní pozici Technik technologií a energocentra na centrále KB. Zde jsem měl na starosti řízení technologických procesů technologií zařízení budov. Na této pozici jsem pracoval do 31. srpna roku 2006.
Od 1. září 2006 pracuji jako produktový manažer.
3. Má každodenní pracovní náplň spočívá v technické podpoře jednotlivých kontraktů (středisek), týmu A-techniků a obchodu při zpracovávání cenových nabídek na FM služby.
4. Za nejdůležitější považuji profesionální přístup ke klientům.
5. Nejraději vzpomínám na neformální setkání s vedoucími pracovníky společnosti při výročních konferencích.

*Dana Husková, Marketingová manažerka
Jana Pechová, Marketingový specialista*

Lék po zimě? Wellness!

Wellness je slovo, které skloňujeme ve všech pádech a pomalu se stává součástí našich životů. Přesto však jen málokdo je dostatečně informován o tom, co všechno se pod tímto pojmem skrývá. Pokusme se teď, po dlouhých zimních měsících, wellness definovat. A pak hurá do toho!

Předcházejte stresu

Odvětví wellness lze rozdělit do čtyř oblastí: ovládání stresu, fyzická aktivita, optimální váha a správná výživa. Každé z těchto sousloví je pojem, který by vydal na samostatnou publikaci, všechny čtyři kategorie spolu ale velmi úzce souvisejí. Pokud máte v pořádku výživu a váhu, tělo dokáže daleko lépe čelit stresovým situacím.

Odborníci uvádějí, že jedním z hlavních důvodů, proč si tělo vytváří zásoby tuku, je nevyvážená strava. Faktorem, který má největší vliv na správnou kondici, je skutečně kvalitní vyvážená výživa dodávaná tělu každý den. Správné váhy docílíte také sportem, není nutný aktivní a vrcholový sport, stačí jen 30 minut denně pravidelného pohybu. Wellness je tedy jakýsi „ukazatel“ cesty k příjemnému a dlouhému životu.



Životní styl

Péče o tělo i o ducha, především toho sportovního - taková by měla být úloha wellness klubů. Boom výstavby těchto zařízení nastal především v posledních deseti letech, kdy se wellness centra stala součástí našeho přirozeného životního stylu. Sport se díky nim pro mnohé stal „pozitivní drogou“; při fyzické zátěži totiž dochází nejen k vyplavování endorfinů, neboli poslů štěstí, ale především k psychické relaxaci a uvolnění od stresu. Sport nám dává pocit

většího splynutí s přírodou, umíme díky němu hledat a nacházet své vlastní hranice a možnosti a dodává nám energii. A aby byl jeho účinek ještě vyšší, je dobré zvolit po sportovním výkonu vhodnou relaxaci či nastavit si takový způsob stravování, aby nejen tělo, ale i psychika byly stabilně v dobré kondici.



Můžeme říci, že wellness je moderní obor, který se začal rozvíjet především v posledním desetiletí jako odpověď na stále se zvyšující úroveň životního stylu a jako odpověď na zhoršující se statistiky civilizačních nemocí. Znamená fyzickou i psychickou prosperitu člověka a udržení dobré tělesné i duševní kondice do vysokého věku.

Zdravé stravování

Se zásadami správného stravování Vás může seznámit lékař, dietolog, specialista na výživu či osobní trenér. Jen těžko si je dokážete „naordinovat“ sami, na každého z nás navíc platí jiné úpravy a jiné zásady. Důležité je poslouchat své tělo, vnímat vlastní emoce a snažit se o to, abychom se cítili co nejlépe. V našich stravovacích návycích se samozřejmě odráží veškeré negativní aspekty dnešní doby - stres, uspěchanost, rychlost. Na každého z nás jsou v práci kladeny daleko vyšší nároky a tělo už tolik čelící stresu je potřeba vyživovat co nejefektivněji. To znamená potravinami bez přebytku tuku, cukru a dalších těžce stravitelných látek. Prvním předpokladem je proto čerstvost potravin a jejich další správné tepelné zpracování, dále správná kombinace potravin, správná frekvence přijímání jídla - raději častěji a v menších dávkách - a v neposlední řadě i dodržování pitného režimu.

První jarní zelenina a její léčivé účinky

„Jste to, co jíte,“ řekl jeden moudrý filozof a jeho názor jen podporuje doporučení, abyste kupovali jen tu nejlepší zeleninu, nebo ovoce. Přesto, že za kvalitu si také sáhnete hlouběji do kapsy, i malé množství té nejlepší kvality má větší výživnou hodnotu než vysušené nebo jinak méněhodnotné zboží. Zeleninu navíc můžete konzumovat nejen syrovou, ale i vhodně tepelně upravenou.

Zejména v období jarních měsíců bychom měli mít dostatek pestré stravy. Zelenina by dokonce mohla tvořit hlavní část jídelníčku. I když je dražší a v určitých obdobích vzácná, měli bychom myslet na to, že malé množství jakkoliv upravené zeleniny má velkou výživnou a regenerující hodnotu. Lepší syrovou či tepelně upravenou? Preference necháme na Vás, hlavně ať máte dostatek času si ji řádně vychutnat!

ŘEŘIČKA

Řeřicha potoční je jednou z našich potravin obsahujících síru. Dále je bohatá na draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor a chlór. Z tohoto důvodu je účinným čistícím prostředkem. Do salátů ji přidáváme buď vcelku, nebo drobně posekanou, anebo ji používáme k dekoraci. Čerstvě připravená šťáva z řeřichy je obvykle příliš ostrá, než aby se dala pít čistá. Kombinovaná se šťávou z karotky, špenátu a řepových listů se osvědčila jako hodnotný čistící prostředek krve.

PAŽITKA

Pažitka je příjemným přídatkem k salátu - patří k cibulovitým rostlinám a obsahuje asi 80 % vody. Je hodnotná jako čistící krve, ale lidé pijící pivo by měli pažitku vynechat, neboť pak může zavinit ledvinovou poruchu.



PAMPELIŠKA

Pampeliškové listy obsahují víc než 85 % vody. Pampeliška je bohatá na většinu vitaminů, hlavně však na vitamin A, B, C a D. Vitamin D je hlavně v pampeliškových květech. Pampeliška působí povzbudivě na činnost žláz, ale její hlavní hodnota spočívá v pozitivním ovlivňování pevnosti kostí. Do salátů a k přípravě šťávy se používá celá rostlina, a to listy, květy a kořen. Kvůli její hořké chuti se doporučuje pít se šťávou karotkovou. Šťáva z pampelišky je jedním z našich nejcennějších, sílu darujících prostředků: Zabraňuje překyselení organismu a pomáhá znovu získat alkalický stav.



ŘEDKVIČKA

Ředkvička patří mezi velmi oblíbenou zeleninu raného jara. Z botanického hlediska je rostlinou dlouhého dne, to znamená, že v našich podmínkách ji lze pěstovat pouze na jaře nebo na podzim, jinak nevytváří bulvičky a vybíhá do květu. Významná hodnota této zeleniny spočívá v tom, že je spolu s hlávkovým salátem první čerstvou zeleninou po zimě.

Existuje mnoho druhů ředkviček: Velké obsahují více než 85 % vody, ale o 50 % méně minerálů než malé, které mají více než 93 % vody, jsou bohaté na draslík, sodík a vápník a mají vysoký obsah chlóru. Kromě toho dále obsahují mnoho fosforu a síry, zatímco velké druhy obsahují velké množství křemíku. Šťáva z ředkviček smíchaná se šťávou karotkovou je výbornou pomocí při čištění a léčbě sliznic zažívacího ústrojí a dýchacích orgánů.

KŘEN

Křen je jednou z našich nejcennějších koncentrovaných, přirozených potravin, protože obsahuje jeden z nejúčinnějších prostředků na rozpouštění hlenů v těle. Především nastrouhaný čistí náš nos a vedlejší nosní dutiny. Neměl by se však jíst ve velkém množství - ideální je ne více než polovina kávové lžičky. Křen navíc vzbuzuje chuť k jídlu a podporuje vylučování zažívacích šťáv, ale větší množství může dráždit ledviny a močový měchýř.

ŠPENÁT

Špenát je naše nejcennější listová zelenina. Obsahuje více než 88 % vody a je bohatý na vysoce hodnotné železo. Syrová čerstvá šťáva je jednou z nejvýživnějších potravin pro všechny zažívací a zvláště vylučovací orgány. Vařením špenátu se organické vlastnosti všech účinných látek v něm obsažených zničí, proto by se měl špenát konzumovat hlavně syrový. Je důležité přidávat ho do všech salátů. Listy se dobře operou, jemně pokrájí nebo hrubě rozemelou například na odšťavovači. Jakmile si zvykne jíst syrový špenát, vážíme si jeho chuti a jeho hodnoty, která je vyšší než u špenátu vařeného.



KAROTKA

Karotka je bezesporu naší nejcennější a nejdokonalější potravinou - nastrouhanou ji mnozí využívají stejně jako vlákninu. Bylo dokonce zjištěno, že kaše ze syrové karotky je tím nejúčinnějším a nejužitečnějším prostředkem, kterým pomůžeme tlustému střevu vrátit se k normálnímu stavu.

Připravila
Kristina Vacková

**PRAVÁ
CHUŤ
zero
CUKR**



tak to má být