STŘEDNÍ ŠKOLA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ
OSTRAVA-HRABŮVKA

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje

STŘEDNÍ ŠKOLA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ
Ostrava-Hrabůvka, příspěvková organizace

pořádá

24. ročník soutěže

O ČOKOLÁDOVOU VAŘEČKU

na téma **„Salát zdravě a chutně“.**

Soutěž je určena žákyním a žákům, kteří mají opravdový zájem o gastronomii
a hodlají se tomuto oboru v budoucnu věnovat buď profesionálně,
nebo jako zajímavému a užitečnému koníčku

Soutěž:	**pro žáky 7.– 9. tříd základních škol**
Záštitu převzal:	**Bc. Martin Bednář, starosta městského obvodu Ostrava-Jih**
Pořadatel:	**Střední škola společného stravování, Ostrava-Hrabůvka**
Ředitel soutěže:	**Mgr. Ivana Matulová, ředitelka střední školy**
Termín:	**19. 1. 2024 od 8^{30} do 14^{30} hodin pro veřejnost**
Prezence:	**7^{15}–7^{30} hodin v prostorách šatny školy, nedodrží-li soutěžící žák čas, bude místo něj zařazen náhradník**

Soutěžní úkol: **příprava čtyř porcí teplého nebo studeného salátu – na téma „Salát zdravě a chutně“**

- Pro přípravu pokrmu je určen surovinový koš, ze kterého si soutěžící vybere libovolné suroviny k přípravě salátu. Váha jedné porce salátu bude maximálně 250 g.
- Výběr a použití surovin záleží jen na fantazii soutěžícího.
- Pro tepelnou úpravu bude k dispozici elektrická varná deska nebo indukce, toustovač, kontaktní gril, mini stolní elektrická trouba a ALTO-SHAAM zařízení pro tepelné uchovávání jídla a nahřívání talířů, konvektomat multifunkční trouba na vaření a pečení.
- Soutěžícímu bude přidělen asistent z řad žáků SŠSS oboru kuchař.

Surovinový koš

Pro přípravu pokrmu je možno volit pouze suroviny zařazené do koše:

maso:	kuřecí prsa, losos, tuňák v rostlinném oleji,
uzeniny:	slanina, schwarzwaldská šunka, parmská šunka,
tuky:	olej, olivový olej, máslo,
koření:	sůl, pepř mletý černý, pepř mletý bílý, kurkuma, kari, chilli,
saláty:	ledový, dubáček, římský, rukola, čekanka, polníček, lollo rosso, lollo biondo, mix salátů, čínské zelí,
zelenina:	cherry rajčata, salátová okurka, papriky – trikolora, červená cibule, bílá cibule, jarní cibulka, řepa vařená, celer, mrkev, kysané zelí, červené zelí, česnek, batáty, fenykl, cuketa, dýně, žampióny, různé druhy klíčků,
ovoce a plody:	hruška, jablko, pomeranč, ananas, hroznové víno, mango, avokádo, citrón, limetka, brusinky,
sýry a mléčné výrobky:	feta sýr, balkánský sýr, niva, kozí, parmazán, mozzarella, sýr na pánev – oštěpek, halloumi sýr, jogurt, zakysaná smetana,
luštěniny a těstoviny:	těstoviny značky Adriana – Penne, Giornetti Rigali, Torti, Farfalle, čočka beluga, červená čočka, kuskus, quinoa,
oříšky a semínka:	lískové, vlašské, mandle, dýňová, slunečnicová semínka, sezam,
vejce:	slepičí, křepelčí,
dochucovací prostředky:	balsamico krém – ocet, jablečný ocet, dijonská hořčice, medová hořčice, med, třtinový cukr,
konzervované potraviny:	cizrna, olivy černé a zelené,
čerstvé bylinky:	pažitka, petržel, bazalka, koriandr, kopr,
pečivo:	chléb, toastový chléb světlý, toastový chléb tmavý, bagetka.

Ostatní suroviny
Suroviny, které nejsou v surovinovém koši, **nebudeme** zajišťovat. Žák může použít výjimečně i vlastní suroviny, pokud jsou k přípravě speciality **nezbytné** a nejsou uvedeny v surovinovém koši. Musí však být hygienicky nezávadné, tj. nejlépe v originálním balení.

Pracovní oděv žáka
Bílé tričko nebo bílá košile, tenisky – ostatní součásti pracovního oděvu budou zapůjčeny.

Soutěž se skládá ze čtyř 25minutových částí:

1. ***Teoretická část*** – soutěžící budou seznámeni s technologickým zařízením a surovinami, které mohou při vaření použít, popíšou postup, jak budou pokrm připravovat, ujasní si časový harmonogram jeho přípravy, nákres, jak pokrm na talíři umístí a podobně.
2. ***Praktická příprava*** – před vystoupením si žák připraví suroviny, například očistí, oloupe, nakrájí, ušlehá.
3. ***Vlastní vystoupení*** – spolu s asistentem kuchařem před publikem pokrm tepelně upraví, ozdobí a podají k degustaci odborné komisi.
4. ***Úklid*** – předání čistého pracoviště dalšímu soutěžícímu.

Hodnotitelská komise:

- zástupce KHS,
- učitel odborných předmětů,
- odborník z praxe,
- žák, který úspěšně reprezentoval školu v soutěžích.

Ceny dodá SŠSS.

Soutěž bude veřejně přístupná – pro rodiče, spolužáky – cca 60 míst k sezení.
Soutěž i soutěžní pokrmy budou medializovány.

Přihláška:
Přihlášku do soutěže „O čokoládovou vařečku“ zašlete nejpozději do 10. 1. 2024 na adresu: Střední škola společného stravování, Krakovská 1095, 700 30 Ostrava-Hrabůvka. Pro odeslání můžete rovněž využít e-mail sekretariat@ssss.cz
Přihlášky je nutno vyplnit na PC (ne rukou), nezapomeňte uvést název pokrmu.
Přihláška ke stažení

Pořadatel si vymiňuje právo výběru soutěžících (max. 36), a to podle nápaditosti receptur a technologické úpravy.

Uzávěrka přihlášek: 10. 1. 2024
Možné konzultace o soutěži: p. Petr Přeček
597 578 784, 739 411 544

V Z O R

Přihláška do soutěže "O čokoládovou vařečku"	
Jméno žáka:	Josef VOPRŠÁLEK
Jméno učitele:	Mgr. Jiří Prášil (vychovatel, kontakt: 596 457 211)
Základní škola:	Chrjukinova
Adresa:	Chrjukinova 12, Ostrava – Zábřeh
Třída:	8. B
Telefon:	605 000 005
E-mail:	josef.voprsalek@seznam.cz

Název pokrmu:
Dýňový karbanátek se šťouchanými brambory a jogurtovo – česnekovým dipem

Poř. číslo:	Druh suroviny:	Hmotnost v g na 4 porce:
1.	Dýně	500 g
2.	Vejce	2 ks
3.	Strouhanka	200 g
4.	Cibule	150 g
5.	Sůl	dle chuti
6.	Pepř	dle chuti
7.	Majoránka	dle chuti
8.	Olej	na smažení
9.	Brambory	600 g
10.	Smetana	150 ml
11.	Jogurt	200 g
12.	Česnek	5 stroužku
13.	Pažitka	10 g

Výrobní postup: napsat tak, jak bude soutěžící daný pokrm připravovat, včetně přílohy

Omyjte dýni, rozkrojte ji a vydlabejte semínka. Poté dýni nastrouhejte najemno. Vymačkejte z ní vodu a osolte ji. Cibuli nakrájejte na drobné kostičky, česnek utřete a obě suroviny přidejte k nastrouhané dýni.
Do zeleninové směsi rozklepněte dvě vejce, ochuťte pepřem, majoránkou a vše velmi dobře promíchejte.
Poté přisypte ještě strouhankou a postupně ji do směsi zapracujte.
Dýňová semínka buď můžete koupit v obchodě, nebo si osmažte ta vydlabaná. Semínka poté nasekejte nadrobno a vmíchejte je do karbanátkové směsi.
Ze směsi tvořte malé a ploché placičky. Čím plošší budou, tím méně se budou připalovat.
Na pánvi rozehřejte olej a smažte na něm karbanátky do zlatova.
Karbanátky průběžně obracejte a až budou hotové, vysajte z jich přebytečný tuk s pomocí ubrousku.
Brambory si oloupeme, nakrájíme na větší kusy a vaříme do měkka. Pomoci šťouchadla je rozšťoucháme, přidáme smetanu a sůl a vše zamícháme, zdobíme nakrájenou pažitkou. Jogurt dochutíme soli a přidáme prolisovaný česnek.

Přihlášku doručte do 10. 1. 2024

Poznámky:
Prosím, vyplňujte na počítači, hrozí záměna jména či suroviny.