CHALOUPKY

Desatero chaloupecké kuchyně

1. **Omezujeme maso**
    - Vaříme maximálně 1 masové jídlo denně (ale klidně i méně ☺).
    - Připravujeme více pokrmů ryb.
    - Snižujeme spotřebu uzenin, upřednostňujeme místní řezníky. Do snídaní ani svačin nepatří paštiky a suché salámy.

2. **Jíme věci z blízka**
    - Upřednostňujeme místní farmáře, řezníky, pekaře… (Maso - řezník Čech Brtnice, farma rodiny Němcovy Netín, Vajíčka, máslo - farma rodiny Němcovy Netín, Mléčné výrobky - ZD Chaloupky Zašovice, Pečivo - pekařství Opatov, Mouka - mlýn Střížov, Brambory - p. Neubauer Puklice …)

3. **Nebojíme se alternativ a experimentů**
    - Využíváme tradiční i méně tradiční suroviny, kromě rýže a brambor i bulgur, kroupy, pohanku, cizrnu atp.
    - Kromě bílé pšeničné používáme i další druhy mouky.

4. **Nepoužíváme palmový olej**

5. **S jídlem si vyhrajeme**

6. **Šetříme jídlem**
    - Množství přizpůsobujeme chuti dětí.

7. **Nepoužíváme polotovary**

8. **Zelenina a ovoce**
    - Pokud je to možné, dáváme přednost sezónní zelenině a ovoci.
    - Na vaření používáme čerstvou a ne mraženou zeleninu.
    - Využíváme přednostně zeleninu a ovoce z naší zahrady a od farmářů z okolí (brambory, cibule).
    - V zimě obohacujeme jídelníček o naklíčené luštěniny (hrách, čočka, cizrna, mungo …).

9. **Koření a dochucovadla**
    - Nepoužíváme žádná umělá dochucovadla a směsi.
    - Používáme chutné a kvalitní koření.
    - Během sezóny používáme čerstvé bylinky z naší zahrady.

10. **Čaj, káva, sirupy**
    - Čaj a kávu nabízíme ve fairtradeové kvalitě. Ke kávě nabízíme tmavý cukr.
    - Používáme sirupy bez konzervantů.
    - Děti nemají přístup k cukru, čaj je mírně oslazený.