




**BYSTRO
GASTRO**

**TVORÍME
NOVÚ
UDRŽATEĽNÚ
GASTRO
GENERÁCIU**



Projektový leták pre pedagógov a žiakov stredných škôl
s odborom gastronómia, hotelierstvo, cestovný ruch

O ČO IDE?

Bystro Gastro je vzdelávací projekt **pre stredné hotelové školy** s cieľom „vychovať“ environmentálne zodpovedných kuchárov, čašníkov, manažérov prevádzok, či majiteľov podnikov, ktorí svojou prácou prispievajú k lepšiemu, odolnejšiemu a udržateľnejšiemu potravinovému systému.

Účastníci projektu získajú **nové vedomosti a zručnosti o udržateľných praktikách** v gastronómii, praktické znalosti o hospodárnejšom nakladaní s potravinami, základné poznatky z oblasti marketingu, prehľad o možnostiach zapojenia sa do environmentálnych projektov, prezentačné zručnosti pred expertnou porotou a skúsenosť s prácou v tíme.

REGISTRÁCIA

Máj: prihlasovanie na september

Január: prihlasovanie na marec

VZDELÁVACIE AKTIVITY

Program zapája študentov do prednášok, workshopov, exkurzií a konzultácií, ktoré ich zoznamujú s **udržateľnými praktikami v gastronómii** a prepájajú teóriu s praxou.

ŠTUDENTSKÉ PROJEKTY

Študenti pod spoločným vedením tvoria **skupinové projekty** zamerané na návrhy udržateľných gastronomických podnikov, ktoré **prezentujú** na záver programu **pred odbornou porotou**.

HARMONOGRAM

Týždeň 1: Úvod do udržateľnosti

- Sme to, čo jeme? a Tretina jedla
- Teamwork

Týždeň 2: Udržateľné stratégie

- Ako si založiť udržateľný podnik
- Udržateľnosť ako konkurenčná výhoda

Týždeň 3: Praktické workshopy

- Zero Waste varenie
- Prevádzka a podujatie bez odpadu

Týždeň 4: Marketing

- Branding a Gastro

Týždeň 6: Exkurzia

- Návšteva udržateľnej reštaurácie

Týždeň 4 – 8: Mentoring a doplnkové aktivity

- Individuálny **mentoring** študentských projektov
- Voliteľné **exkurzie**

Týždeň 10: Finále

- Prezentácie študentských projektov pred porotou



NAŠI LEKTORI

ZUZKA



Zuzana Madajová je projektová koordinátorka v OZ Free Food a autorka projektov Bystro Gastro a Zjedáleň. Jej expertíza je potravinový odpad a udržateľné potravinové systémy.

MICHAL



Michal Filípek sa zameriava na rastlinnú a udržateľnú kuchyňu. Má skúseností s varením v rôznych vzdelávacích projektoch a s neziskovými organizáciami. Snaží sa o popularizovanie jednoduchých receptov.

VOJTECH



Vojtech Végh je Zero Waste kuchár, lektor Zero Waste varenia a autor knihy Surplus: Varenie bez odpadu pre kuchárov. Prednáša a robí Zero Waste školenia a kurzy pre reštaurácie po celom svete.

Tvoríme novú udržateľnú **gastro** generáciu



PEŤA



Petra Slezáková stojí za blogom Zero Waste Slovakia a za komunitnou záhradou KoZa v Háji. Okrem toho prednáša, robí workshopy a Zero Waste audity.

MIREC



Miroslav Švec ako propagátor rozmanitosti začal svoju dráhu v oblasti výskumu v spoločnosti MMO. Pôsobí ako kurátor portálu marketeris.sk a zaoberá sa NEUROmarketingom, NEURObrandingom a štúdiom stavu mysle.

LUKÁŠ



Lukáš Bulko 4 roky pracoval pre Fairtrade ČS, stretol sa s pestovateľmi v Kostarike, prešiel plantáže a videl dopady klimatickej zmeny, organizoval výstavy a vzdelával.



INTERAKTÍVNE PREDNÁŠKY



SME TO, ČO JEME? S LUKÁŠOM

Akým **klimatickým a pracovným ťažkostiam** čelia **pestovatelia** kakaa, kávy a banánov? Čo nás ich svedectvá môžu naučiť o potravinovom systéme, ekologických dopadoch a globálnej udržateľnosti? Čo je to monokultúra, ekologická stopa, či uhlíková stopa? Ako súvisia naše životy so životmi pestovateľov v Ázii, Afrike a Latinskej Amerike?

TRETINA JEDLA SO ZUZKOU



Prečo je **plytvanie potravinami jeden z najabsurdnejších celosvetových problémov?**

Ako sa plytvá potravinami na Slovensku a v EÚ? A aké sú 3 dobré dôvody prečo jedlom neplytvať? Odpovieme si aj na tieto otázky, pozrieme sa na príklady plytvania v gastronómii, budeme diskutovať a zahráme si online hru.



CH4

UDRŽATEĽNOSŤ AKO KONKURENČNÁ VÝHODA S MICHALOM

Rozprávanie o **využití princípov udržateľnosti a sociálneho podnikania v praxi**. Budeme sa baviť, ako tieto praktiky pomôžu vášmu podniku či budovaniu vašej osobnej značky. Počas interaktívnej predášky si ukážeme rôzne možnosti **spolupráce s neziskovým sektorom**, organizovanie sociálnych **eventov** zameraných na udržateľné varenie či možnosti **neformálneho vzdelávania** v týchto témach.

BRANDING A GASTRO S MIRCOM A JEHO HOSTOM Z PS:DIGITAL

Prvá časť prednášky s názvom „**7 večných neuromarketingových zákonov, ktoré nám naši predkovia odovzdali v prísloviach**“ zoznámi účastníkov so základnými marketingovými „pravdami“ z pohľadu mozgu spotrebiteľa. V druhej časti hosť Miroslava Šveca z digitálnej agentúry PS:Digital predstaví možnosti digitálneho marketingu, kreativity až po možnosti, ktoré ponúka AI.

WORKSHOPY A EXKURZIA

AKO SI ZALOŽIŤ UDRŽATEĽNÝ PODNIK S VOJTECHOM VÉGHOM

Workshop bude zameraný **na zdieľanie bohatých profesionálnych skúsenosti**, vrátane konkrétnych príkladov ako možno **založiť udržateľný podnik**. Pozrieme sa na kritické aspekty ako financovanie, získavanie surovín a vytvorenie jedálneho lístka, ktorý rešpektuje princípy udržateľnosti.

ZERO WASTE VARENIE S VOJTECHOM VÉGHOM

Praktický workshop s ukázkou a **prípravou časti surovín, ktoré bežne končia v koši**. V rámci workshopu si všetci pripravíme jedlá zo surovín ako sú karfiolové listy, brokolicové hlúby alebo banánové šupky a budeme sa venovať aj **správnemu nastaveniu mysle a prevencii odpadu** v kuchyni.

EXKURZIA V UDRŽATEĽNEJ REŠTAURÁCIÍ

Exkurzia do podniku, ktorý aplikuje princípy udržateľnosti a cirkularity. Uvidíme, ako to, čo sme sa naučili, funguje **v praxi**.



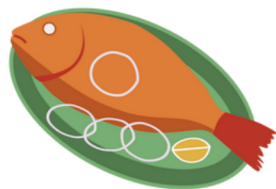


TEAMWORK S LUKÁŠOM A KIKON

Workshop je zameraný **na prípravu študentov na ich účasť v projekte Bystro Gastro**. Spojíme sa s hodnotami udržateľnosti a zodpovednosti. Cieľom je **posilniť schopnosť pracovať v tíme, rozvíjať kreativitu a efektívne komunikovať** v skupinách.

BEZODPADOVÁ PREVÁDZKA A PODUJATIE S PEŤOU

Workshop plný praktických tipov **ako sa vyhnúť jednorazovým produktom**, ako minimalizovať **zbytočné obaly** pri nákupe – a ako na **take-away bez odpadu**. Povieme si tiež, ako správne naložiť s vytvoreným odpadom v prevádzke či na evente a zamyslíme sa nad ekologickou stopou potravín.



DOPLNKOVÉ AKTIVITY

Účastníci kurzu budú mať okrem hlavného programu možnosť využiť aj rôznorodé doplnkové aktivity, ktoré im program **Bystro Gastro** vie sprostredkovať.

NÁVŠTEVA ELEKTRICKÉHO KOMPOSTÉRA

Kompostovanie tak trochu inak. Objavte **proces transformácie organického odpadu na živú pôdu**. Získajte cenné informácie o tom, čo všetko obnáša zavedenie **kompostovania v gastro prevádzke**, aké prináša benefity a aká je finančná návratnosť takejto investície.



Tvoríme novú udržateľnú **gastro** generáciu

EXKURZIA PO PREDAJNI TESCO A JEJ ZÁZEMIE

Získajte lepší prehľad o tom, **ako sa supermarkety zlepšujú v oblasti udržateľnosti**. Spoznajte ich stratégie minimalizácie odpadu, podpory lokálnych či rastlinných produktov a **podpory udržateľných praktík**.

NÁVŠTEVA BIOPLYNOVEJ STANICE

Zistite, **ako sa odpad z vašej kuchyne môže premeniť na energiu**. Spoznajte inovatívne **technológie**, ktoré sa využívajú na výrobu energie z organického odpadu.



Tvoríme novú udržateľnú **gastro** generáciu



KOORDINÁTOR Lukáš Bulko | O.Z. Free Food



0902 727 117



bulko@free-food.sk



www.free-food.sk

**CHCETE ZAPOJIŤ VAŠU ŠKOLU?
KONTAKTUJTE NÁS.**

Projekt podporili:

TESCO
Nadácia

