

Modul 6



Boosting Innovation for Food SMEs

Vytváranie inovácií na rastlinnej báze pre stravovacie zariadenia



www.plantpowerproject.eu



ModulyOER pre elektrárne © 2025 od spoločnosti Plant Power
Partnership súlicencované pod licenciou CC BY 4.0. Kópiu tejto licencie
si môžete pozrieť na stránke
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Obsah

01

Úvod do inovácií založených na rastlinných produktoch

02

Pochopenie stravovacích zariadení

03

Zásady udržateľného a inovatívneho dizajnu jedálneho lístka

04

Tvorba receptov a produktov na rastlinnej báze

05

Integrácia inovácií do prevádzky stravovacích služieb

Ciele vzdelávania

Po absolvovaní tohto modulu budú študenti schopní:

- Pochopíte výzvy a príležitosti rastlinných možností
- Identifikujete prevádzkové požiadavky pre rôzne servisné miesta
- Kriticky zhodnotiť globálne trendy v rastlinnom priemysle
- Pochopíte nutričnú hodnotu rastlinných produktov
- Aplikujete stratégie plánovania jedálneho lístka na vývoj receptov na rastlinnej báze



01

Úvod do inovací založených na rastlinných produktoch





Čo je to inovácia založená na rastlinách?

Rastlinná inovácia sa vzťahuje na vytváranie a vývoj nových produktov a obchodných modelov založených na rastlinných potravinách a inšpirovaných nimi.

Cieľom inovácií na rastlinnej báze je propagovať minimálne spracované celozrnné potraviny a zároveň znižovať závislosť od živočíšnych produktov a ich spotrebu.

Kľúčové faktory pre inovácie na rastlinnej báze



Dobré životné podmienky zvierat



Klimatická zmena



Zdravie a wellness



Dopyt spotrebiteľov po udržateľných potravinách

Výzvy pre rastlinné možnosti

Kultúra



Účasť na spoločenských podujatiach v kultúrach, kde je konzumácia mäsa súčasťou tradície.

Sviatky ako Vianoce a Silvester sa sústreďujú na tradičné mäsové jedlá.

Vnímanie spotrebiteľov



- Niektorí spotrebitelia vnímajú rastlinné alternatívy ako menej chuťovo náročné v porovnaní s ich mäsovými ekvivalentmi.
- Existuje predpojatá predstava, že ľudia jedia alternatívy mäsa z nutnosti, a nie pre chuť a kvalitu.



Výzvy pre rastlinné možnosti

Nutričná rovnováha



Rastlinným potravinám často chýbajú kľúčové živiny, ako je vitamín B12, železo a vápnik.

Niektoré rastlinné potraviny sú vysoko spracované s pridaným cukrom, soľou a tukom.

Cena



- Špeciálne vegetariánske alebo vegánske výrobky môžu byť drahšie ako mäsové ekvivalenty.



Možnosti rastlinnej výživy

Životné prostredie



Rastlinné potraviny produkujú menej skleníkových plynov a vyžadujú si menej vody a pôdy.

Prechod na rastlinnú stravu by mohol do roku 2050 znížiť produkciu skleníkových plynov o 70 %¹.

Zdravie



- Rastlinná strava ponúka mnoho zdravotných výhod, ako napríklad znížené riziko srdcových chorôb vďaka nízkemu obsahu nasýtených tukov.
- Rastlinné potraviny majú vysoký obsah vlákniny, ktorá podporuje zdravý tráviaci systém.



Možnosti rastlinnej výživy

Vývoj produktov



Rastlinné alternatívy ponúkajú príležitosti pre vývoj produktov, ako sú funkčné potraviny s pridanými živinami.

Rozšírenie trhu



- Dopyt spotrebiteľov po rastlinných potravinách sa zvýšil z dôvodu environmentálnych a zdravotných obáv, ako aj udržateľnosti v priemyselných procesoch.



Výhody a nevýhody rastlinnej stravy: pohľad lekára

Pozrite si toto video od Dr. Sophie, kde rozoberá, čo je rastlinná strava (flexitariáni, pescatariáni, vegetariáni a vegáni), jej výhody a nevýhody a zaujímavé štatistiky o rastlinnom priemysle!



Trendy v rastlinných produktoch

Prehodnotenie použitého obilia z pivovarov

Spoločnosti sú kreatívne pri recyklácii potravín, ako napríklad použitého pivovarnického obilia, na jačmenné mlieko.



Rastlinné mlieko

Rastlinné mlieko, ako je ovsené, ryžové, mandľové a sójové, sa stávajú obľúbenou alternatívou k mliečnym výrobkom



Trendy v rastlinných produktoch

Nedávny nárast dopytu po rastlinných chipsoch

Hummus, šošovica, morské riasy, quinoa a cviklové chipsy sú čoraz populárnejšie

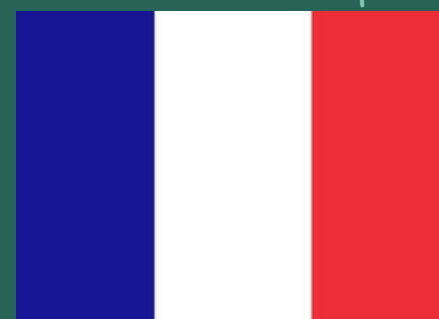


Voda na rastlinnej báze

Kokosová voda sa stáva čoraz populárnejšou, pretože je zdrojom elektrolytov, ktoré poskytujú základné živiny po cvičení.



Kontroverzné témy



Francúzsko sa pokúsilo zakázať používanie výrazov súvisiacich s mäsom, ako sú „burger“ a „klobása“, pre rastlinné výrobky prostredníctvom dvoch dekrétov, jedného v roku 2022 a druhého v roku 2023. Posledné súdne pojednávanie v januári 2025 návrh zrušilo³.



V novembri 2023 Taliansko schválilo zákon zakazujúci používanie a marketing výrazov súvisiacich s mäsom na opis rastlinných výrobkov⁴. Existujú však vážne obavy, či je tento zákaz v praxi vymáhateľný⁵.



Zástancovia zákona tvrdia, že používanie výrazov súvisiacich s mäsom pre vegánske výrobky môže zavádzať spotrebiteľov. Jeho odporcovia tvrdia, že zákaz potláča inovácie v rastúcom odvetví.

Cvičenie pre študentov



Ste za alebo proti návrhu na zákaz označovania rastlinných produktov živočíšnymi výrazmi?



Diskutujte o výhodách a nevýhodách a podel'te sa o svoj názor so svojou skupinou.

02

Pochopenie stravovacích zariadení



Servisné miesta a prevádzkové potreby

Pohárové dodávky a pojazdné stánky s jedlom

Gastro dodávka vs Gastro auto

- Gastro dodávka (stacionárna) sa spolieha na prechádzajúcu premávku.
- Gastro auto (mobilné) sa môže zamerať na svoje publikum pre rastlinné jedlá sledovaním sezónnych davov a podujatí.

Zákaznícka Skúsenosť

- Rýchla obsluha
- Neformálne jedenie vonku
- Marketing sa spolieha na lokalitu a podujatia rovnako ako na menu.

Priestor a Vybavenie

- Vyžaduje sa zvýšená bdelosť, aby sa predišlo krížovej kontaminácii medzi živočíšnymi a rastlinnými produktmi kvôli priestorovým obmedzeniam.

Školenie Personálu

- Personál vyškolený na viaceré roly vrátane prípravy jedál a pokladníka.



Servisné miesta a prevádzkové potreby

Reštaurácia



Skúsenosť Zákazníka

- Obsluha pri stole
- Zameranie na dekor a atmosférický efekt
- Zabezpečuje podujatia a špeciálne príležitosti



Priestor a Vybavenie

- Široký sortiment špecializovaného vybavenia pre efektívnosť a konzistenciu
- Možnosť vyčleniť väčšie priestory na prípravu a lepšie riadiť potravinové alergény a kontrolu kontaminácie



Ponuka Menu

- Ponúka široký sortiment jedál vrátane predjedál, hlavných jedál a dezertov
- Schopnosť ponúknuť vyhradenú sekciu menu na rastlinnej báze



Školenie Personálu

- Väčšie tímy so špecializovaným personálom obsluhy a kuchyne

Podpora Inovácií pre Potravinové MSP



Požiadavky spotrebiteľov na rastlinné možnosti

Kvalita

Vnímanie spotrebiteľov sa mení od spájania rastlinných produktov s menej kvalitnými alternatívami mäsa k ich vnímaniu ako kvalitných a chutných produktov.



Etické získavanie zdrojov

Rastie dopyt po sociálnych podnikoch, ktoré produkujú kvalitné produkty a zároveň majú pozitívny sociálny a environmentálny vplyv.



Požiadavky spotrebiteľov na rastlinné možnosti

Zdravie a wellness

Rastlinné možnosti sú čoraz populárnejšie, pretože sú bohaté na vlákninu, vitamíny, minerály a antioxidanty a môžu pomôcť znížiť riziko srdcových chorôb a cholesterolu s nižším obsahom nasýtených tukov v porovnaní s mäsom.



Dobré životné podmienky zvierat
Rastúce obavy týkajúce sa dobrých životných podmienok zvierat motivujú spotrebiteľov k prechodu na udržateľné možnosti rastlinnej stravy.





Plánovanie jedál pre rastlinné možnosti



- Zamerajte sa na zdroje bielkovín, ako sú fazuľa, šošovica, tofu, orechy alebo semená.
- Ak sa snažíte jesť viac rastlinných potravín, začnite prípravou jedného vegetariánskeho jedla týždenne a postupne zvyšujte počet jediel, ako sa budete učiť nové recepty.
- Vyberajte si zdravé tuky, ako je olivový olej, olivy, avokádo, orechy alebo semená.
- Experimentujte s prípravou jedla okolo šalátu, ako sacharid si vyberte ryžu alebo kuskus a potom ozdobte dresingom alebo pridajte hummus.
- Vyhradte si čas na vymyslenie 7 možností raňajok, obedov a večerí a striedajte ich počas týždňa, aby ste si uľahčili plánovanie jedál a zabezpečili rozmanitosť.
- Naplánujte si jedlá podľa kategórií alebo tém, ako sú šalát, polievka, cestoviny alebo ryža, aby ste si uľahčili rozhodovanie.

Cvičenie pre študentov

Vypracujte si vlastný rastlinný jedálniček



Vytvorte si vzorový plán na týždeň pomocou poskytnutých tipov. Podel'te sa o svoje nápady na recepty so svojou skupinou!

03

Zásady udržitelného a inovativního dizajnu jídelního lístka



Úvahy o nákladoch



Rastúca popularita vegetariánskej stravy prispela k tomu, že rastlinné možnosti sa posunuli od svojho predchádzajúceho statusu drahých, špecifických produktov k široko akceptovaným, komerčným základným potravinám.

Z pohľadu reštaurácie ovplyvňuje cenu rastlinných možností niekoľko faktorov vrátane:

- Náklady na suroviny
- Náklady na pracovnú silu
- Vnímanie spotrebiteľov
- Kultúrny vplyv globálnej kuchyne
- Zážitok z jedla



Častou sťažnosťou vegetariánskej komunity je cena rastlinných jedál. K tomuto javu prispieva mnoho faktorov, najmä vnímanie spotrebiteľov. Existuje rozšírená predpojatosť, že zeleninové jedlá ponúkajú menej za peniaze ako ich mäsové alternatívy. Marketing má na túto spotrebiteľskú predstavu veľký vplyv, pričom zeleninové jedlá sú niekedy uvádzané ako príloha a nie ako hlavné jedlo. Pozrime sa na ekonomiku jedálneho lístka, aby sme vysvetlili, prečo sú rastlinné možnosti cenovo dostupné podobne ako mäsové jedlá.

Menu Ekonomika

Mali by vegetariánske a vegánske jedlá v reštauráciách stáť rovnako ako mäsové jedlá?



Náklady na pracovnú silu

Dobré vegetariánske jedlo by malo obsahovať niekoľko druhov zeleniny pripravenej rôznymi spôsobmi, aby sa pokrmu dodala farba, textúra a chuť. V dôsledku toho sa rastlinné jedlá pripravujú dlhšie, pretože všetka zelenina sa musí jednotlivo čistiť, šúpať a nakrájať. Mäso sa na druhej strane často pripravuje kratšie, najmä ak sa varí vcelku, napríklad jahňacie stehno alebo pečené kura.

Menu Ekonomika

Mali by vegetariánske a vegánske jedlá v reštauráciách stáť rovnako ako mäsové jedlá?



Náklady na ingrediencie

Kvalitná zelenina nie je lacná, najmä tá z lokálnych zdrojov. Reštaurácie by mohli nakupovať lacnejšiu zeleninu od masových pestovateľov, ale to by priamo ovplyvnilo celkovú kvalitu jedla. Rovnováha medzi cenou a kvalitou je obzvlášť dôležitá v reštauráciách, ktoré sa pýšia podporou miestnych výrobcov a podávaním kvalitných jedál.

Menu Ekonomika

***Mali by vegetariánske a
vegánske jedlá v
reštauráciách stáť rovnako
ako mäsové jedlá?***



Prémiové ingrediencie

Prémiové suroviny, ktoré prispievajú k kulinárskemu zážitku, sú tiež drahé. Lesné huby, ako napríklad kuriatka, sa považujú za lahôdku a nie sú bežne dostupné, čo prispieva k ich vysokej cene.

Režijné náklady

Reštaurácie si musia účtovať priemernú sumu za rastlinné aj mäsové jedlá, aby zohľadnili nájomné, energie a ďalšie prevádzkové náklady reštaurácie.

Menu Ekonomika

***Mali by vegetariánske a
vegánske jedlá v
reštauráciách stáť rovnako
ako mäsové jedlá?***



Menu Ekonomika

Mali by vegetariánske a vegánske jedlá v reštauráciách stáť rovnako ako mäsové jedlá?



Zážitok zo stolovania

Ľudia chodia do reštaurácií nielen kvôli dobrému jedlu; vynikajúca pohostinnosť a zákaznícky servis zohrávajú dôležitú úlohu v zážitku z jedla a tiež zvyšujú celkové náklady⁶.



Reťazce rýchleho občerstvenia

Reťazce rýchleho občerstvenia reagujú na meniace sa preferencie spotrebiteľov. Kým kedysi boli rastlinné možnosti dostupné len pre vegánov alebo vegetariánov, teraz sa objavuje nárast „flexitariánov“ a spotrebiteľov dbajúcich na zdravie. Reťazce rýchleho občerstvenia ponúkajú rastlinné burgre, šaláty a misky. Gigant rýchleho občerstvenia McDonalds ponúka vegánsky burger s názvom „McPlant“⁷.

Pridanie rastlinných možností do mainstreamových reťazcov rýchleho občerstvenia ukazuje, že tieto ponuky prekonávajú svoj predchádzajúci status drahých, špecifických produktov a stávajú sa široko akceptovanou komerčnou základnou potravinou.

⁷McDonald's (2025) McPlant. Dostupné na: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (prístup 01.10.2025)

Úvahy o nákladoch

*Pohľady prevádzok
stravovacích služieb*



Úvahy o nákladoch

Pohľady prevádzok stravovacích služieb



Reštaurácie s globálnou kuchyňou

Rastúca popularita rozmanitých svetových kuchýň výrazne zvýšila dostupnosť a rozmanitosť rastlinných jedál. Indická kuchyňa je vďaka kultúrnym a náboženským praktikám zakorenená vo vegetariánskej tradícii a ponúka bohatú škálu jedál. Podobne aj ázijské reštaurácie ponúkajú vo svojej kuchyni bohaté vegetariánske možnosti.

Európsky výhľad

Ktoré sú najlepšie európske krajiny pre vegetariánov?

1



Švajčiarsko je zvolené za najpriateľskejšiu vegetariánsku krajinu v Európe! Pýši sa najvyššou hustotou vegetariánskych reštaurácií so 165,94 na 100 000 obyvateľov.

2



Fínsko sa umiestnilo na druhom mieste so 67,69 vegetariánskymi reštauráciami na 100 000 obyvateľov.

3



Nórsko sa umiestnilo na treťom mieste s nízkou ročnou spotrebou mäsa 66 kg na osobu⁸.

Európsky výhľad

Ktoré sú najlepšie európske krajiny pre vegetariánov?

4



Švédsko sa môže pochváliť štvrtým miestom s 58,43 vegetariánskymi reštauráciami na 100 000 obyvateľov.

5



Spojené kráľovstvo má druhú najvyššiu koncentráciu reštaurácií s vegetariánskou kuchyňou s 80,02 na 100 000 obyvateľov, ale ich vysoká ročná spotreba mäsa vyvažuje ich celkové skóre. Rastúci počet reštaurácií s vegetariánskou kuchyňou však naznačuje rastúcu popularitu rastlinnej stravy⁹.

*Prípadová
štúdia Haus
Hiltl,
Švajčiarsko*



*Zvolená za krajinu
číslo 1 v Európe,
ktorá je priateľská k
vegetariánom*

- Haus Hiltl, založený v roku 1898 v Zürichu vo Švajčiarsku, je najstaršou vegetariánskou reštauráciou na svete.
- Je držiteľom Guinnessovej knihy rekordov ako najstaršia nepretržite otvorená vegetariánska reštaurácia na svete.
- Reštaurácia sa rozprestiera na dvoch poschodiach a ponúka bufetové služby s približne 100 jedlami¹⁰.



Prípadová štúdia: Haus Hiltl, Švajčiarsko

Pozrite si toto video a dozviete sa o
fascinujúcej histórii, tradíciách a hodnotách
reštaurácie Hiltl 👉



Nutričná rovnováha a chuť

Ako si pripraviť vyvážené jedlo pomocou vegánskej metódy taniera

- Polovicu taniera venujte zelenine, ako je brokolica, kapusta, huby, listová zelenina alebo cibuľa, ako zdroju vlákniny a vitamínov.
- $\frac{1}{4}$ taniera venujte sacharidom bohatým na vlákninu, ako sú celozrnné obilniny a sladké zemiaky, na reguláciu hladiny cukru v krvi a dodanie energie.
- $\frac{1}{4}$ taniera venujte rastlinným bielkovinám, ako je tofu, fazuľa a šošovica¹².



Prezentácia a príťažlivosť: Tipy a triky

- Na zvýraznenie prirodzených farieb použite rôzne druhy ovocia a zeleniny.
- Kombinujte rôzne textúry, aby ste dodali zaujímavosť a hĺbku.
- Pre vizuálnu zaujímavosť naukladajte ingrediencie vo vrstvách.
- Vyberte si ozdoby podľa farby a chuti, ako sú bylinky alebo jedlé kvety.
- Pre vizuálnu príťažlivosť použite na namaľovanie farebných ťahov na tanier pyré z repy alebo avokáda¹³.



Cvičenie pre študentov

Myslíte si, že rastlinné jedlá by mali stáť rovnako ako mäsové varianty?

Rozdeľte skupinu na „za“ a „proti“ a podel'te sa o svoje názory!



04

Tvorba receptov a produktov na rastlinnej báze



1. Zvýšenie výroby

Pripravte veľké množstvá kľúčových ingrediencií, ako sú omáčky.

2. Vykonaajte merania

Pre každú ingredienciu uveďte jednotku hmotnosti (napríklad gramy alebo unce), aby ste zabezpečili konzistentnosť jedla. Vyhnite sa približným jednotkám merania, ako sú polievkové lyžice alebo čajové lyžičky¹⁴.

Vývoj receptov pre komerčné kuchyne



¹⁴ Wills, K. (2021) Prevod kuchynského receptu na komerčný vzorec. Dostupné na: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (prístup 02.10.2025)

3. Urobte si tréningový beh

Zaznamenajte si proces varenia a podľa potreby upravte svoju metódu pre efektívnosť.

4. Pripravte testovacie dávky

Najprv ochutnajte so svojím tímom. Ak ste spokojní, vyskúšajte svoj recept so zákazníkmi.

5. Iterácia je kľúčová

Vylepšite svoj produkt v súlade so spätnou väzbou od zákazníkov, aby ste dosiahli dokonalý konečný výsledok¹⁵.

Vývoj receptov pre komerčné kuchyne



MENU

STARTER

Butternut squash soup with coconut milk

MAIN COURSE

Buddha bowl

Brown rice, roasted sweet potato, chickpeas, avocado, kale, tofu, vegetables

DESSERT

Vegan chocolate cake
made using almond milk and vegan butter

*Práca s rastlinnými a
mliečnymi alternatívami*

Ukážkové menu



Práca s rastlinnými a mliečnymi alternatívami

Ukážkové menu

Štartér



Prečo to funguje: je to uspokojujú zeleninový polievkový základ, ktorý neobchádza krémovosť tradične získavanú z mlieka alebo smotany.

Práca s rastlinnými a mliečnymi alternatívami

Ukážkové menu

Hlavné jedlo



Prečo to funguje: Toto jedlo je veľmi všestranné. Ingrediencie sa dajú meniť a nahrádzať podľa osobnej chuti. Umožňuje to kreativitu, pretože ingrediencie sa dajú miešať a kombinovať, aby sa dosiahli uspokojujúce chuťové kombinácie. Je to uspokojujúca alternatíva k tradičnému mäsovému restovanému jedlu. Je vizuálne príťažlivé vďaka rozmanitosti farieb zeleniny a môže sa podávať ako obed alebo večera.

Práca s rastlinnými a mliečnymi alternatívami

Ukážkové menu

Dezert



Prečo to funguje: tento rastlinný recept na obľúbený dezert prináša bezkonkurenčnú chuť a je to alternatíva bez kompromisov.

Prípadová štúdia: Happy Pear

Írska spoločnosť The Happy Pear, založená v roku 2004, ponúka vegánske produkty, recepty a kurzy na rastlinnej báze.

V tomto videu sa Šťastná hruška stretáva s írskym šéfkuchárom oceneným Michelinskou hviezdou JP McMahonom, aby objavili 5 tajných vegánskych chutí. Pozrite si video a dozviete sa viac!



Úvahy o potravinárskej vede

Extrúzia

Definícia extrúzie

Extrúzia je bežný proces výroby potravín. Zahŕňa tepelnú a mechanickú manipuláciu (miešanie zložiek pri vysokých teplotách) s cieľom modifikovať ich štruktúru. Tento výrobný proces sa používa na výrobu textúrovaného rastlinného proteínu (TVP) na vytvorenie mäsových analógov. Existujú dva typy extrúzie: extrúzia s nízkou a vysokou vlhkosťou.

Extrúzia s nízkou vlhkosťou (LME)		Extrúzia s vysokou vlhkosťou (HME)
Spotrebuje menej ako 40 % vlhkosti	Obsah vlhkosti	Použitie pri vlhkosti nad 50 %
Výrobky sú suché a chrumkavé	Textúra	Výrobky sú vláknité a podobné mäsu
Pred konzumáciou je potrebné rehydratovať	Príprava	Nie je potrebná rehydratácia, pripravené na konzumáciu
Môže stratiť živiny citlivé na teplo v dôsledku vysokej teploty varenia	Vplyv na výživu	Lepšie zachovanie živín vďaka nižšej teplote varenia
Rastlinné kúsky alebo nugetky, cereálie, pochutiny	Produkty	Kuracie filety a prúžky na rastlinnej báze ¹⁷

¹⁷ Ozturk, O. K., Hamaker, B. R. (2023) Texturizácia alternatív rastlinného mäsa: Spracovanie, základné bielkoviny a ďalšie stavebné zložky. Future Foods, zväzok 8, 100248. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666833523000345>



05

Integrácia inovácií do prevádzky stravovacích služieb

Princípy dizajnového myslenia - Návrh jedálneho lístka na rastlinnej báze

Dizajnové myslenie je prístup zameraný na človeka k vytváraniu inovatívnych riešení obchodných problémov. Táto stratégia je modelovaná podľa dizajnérskeho zmýšľania; využíva silu kreativity na riešenie problémov. Dizajnové myslenie je rovnako filozofiou ako metodológiou.

Dizajnové myslenie má mnoho spoločných základných konceptov s potravinárskym a pohostinským sektorom. Obe oblasti sa zameriavajú na potreby koncového používateľa, zdieľajú podobný proces navrhovania, testovania a zdokonaľovania a obe sú zakorenené v kreativite.

Päť fáz dizajnového myslenia je vcítiť sa, definovať, vytvoriť nápad, vytvoriť prototyp a testovať. Pozrime sa na dizajnové myslenie v kontexte dizajnu jedálneho lístka.

Princípy dizajnového myslenia - Návrh jedálneho lístka na rastlinnej báze

1 Vcítiť sa

Základným princípom dizajnového myslenia je vcítiť sa do používateľov s cieľom vytvoriť riešenie na mieru, ktoré spĺňa ich potreby. Navrhovanie jedálneho lístka na rastlinnej báze si vyžaduje znalosť a pochopenie stravovacích požiadaviek spotrebiteľov, aby sa vytvorila pestrá ponuka jedálneho lístka.

2 Definovať

Táto fáza zahŕňa určenie problému na základe poznatkov získaných počas fázy empatie. V tomto kontexte je výzvou vytvorenie uspokojivých alternatív k mäsovým možnostiam bez toho, aby sa znížila kvalita, chuť alebo textúra.

Princípy dizajnového myslenia - Návrh jedálneho lístka na rastlinnej báze

3 Vymyslieť

Fáza tvorby nápadov zahŕňa navrhovanie potenciálnych riešení problému identifikovaného v predchádzajúcom kroku. Táto fáza využíva kreatívne nástroje dizajnéra na vytváranie inovatívnych riešení a transformáciu nápadov do funkčného prototypu.



Princípy dizajnového myslenia - Návrh jedálneho lístka na rastlinnej báze

4 Prototyp

Fáza prototypu zahŕňa vytvorenie produktu na základe vašich nápadov. Toto je pravdepodobne najnáročnejšia fáza, pretože zahŕňa vdýchnutie nápadov do života. Na vytvorenie inovatívneho prototypu je potrebné veľa experimentovania.

Túto fázu možno bude potrebné prehodnotiť, keďže sa objavajú nové poznatky. Dizajnové myslenie je nelineárny proces budovania a zdokonaľovania v reakcii na spätnú väzbu od koncových používateľov, podobne ako dizajn jedálneho lístka, ktorý si tiež vyžaduje úpravy s cieľom vytvoriť najlepšiu ponuku pre spotrebiteľov.

Princípy dizajnového myslenia - Návrh jedálneho lístka na rastlinnej báze

5 Test

Testovanie je záverečnou fázou dizajnového myslenia aj vývoja produktu. Táto fáza sa zameriava na zhromažďovanie spätnej väzby od používateľov k prototypu. Tento krok je vo svojej podstate zameraný na človeka, pretože zahŕňa priamu interakciu s používateľmi. Na vylepšenie produktu v súlade so spätnou väzbou od spotrebiteľov môže byť potrebná iterácia.



*Hlavné dôvody pre dodržiavanie
rastlinnej stravy:*



**57 % kvôli dobrým životným
podmienkam zvierat**



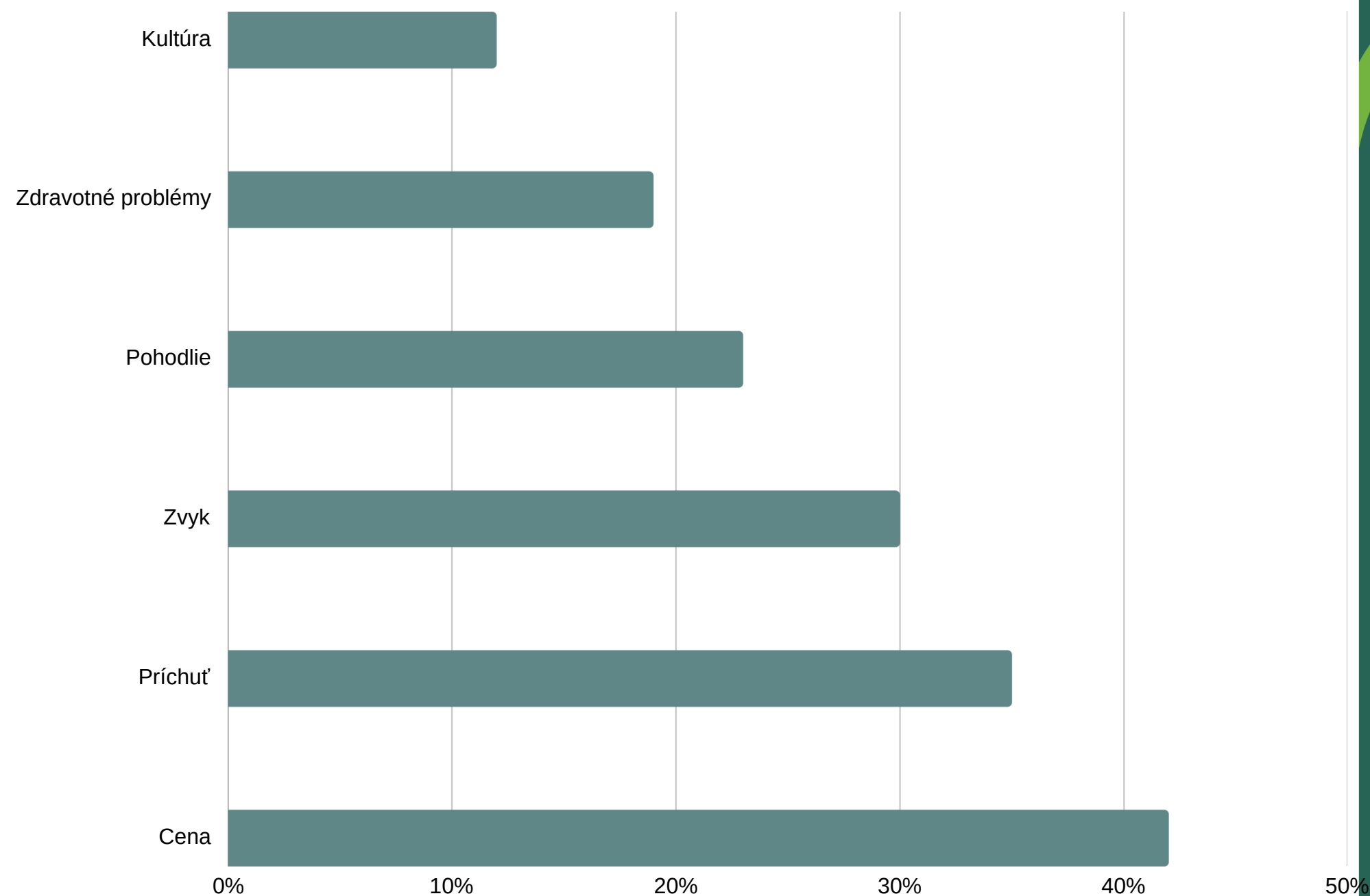
52 % pre fyzické zdravie



48 % pre životné prostredie
(Vegánska spoločnosť, 2025)

Rastlinná strava

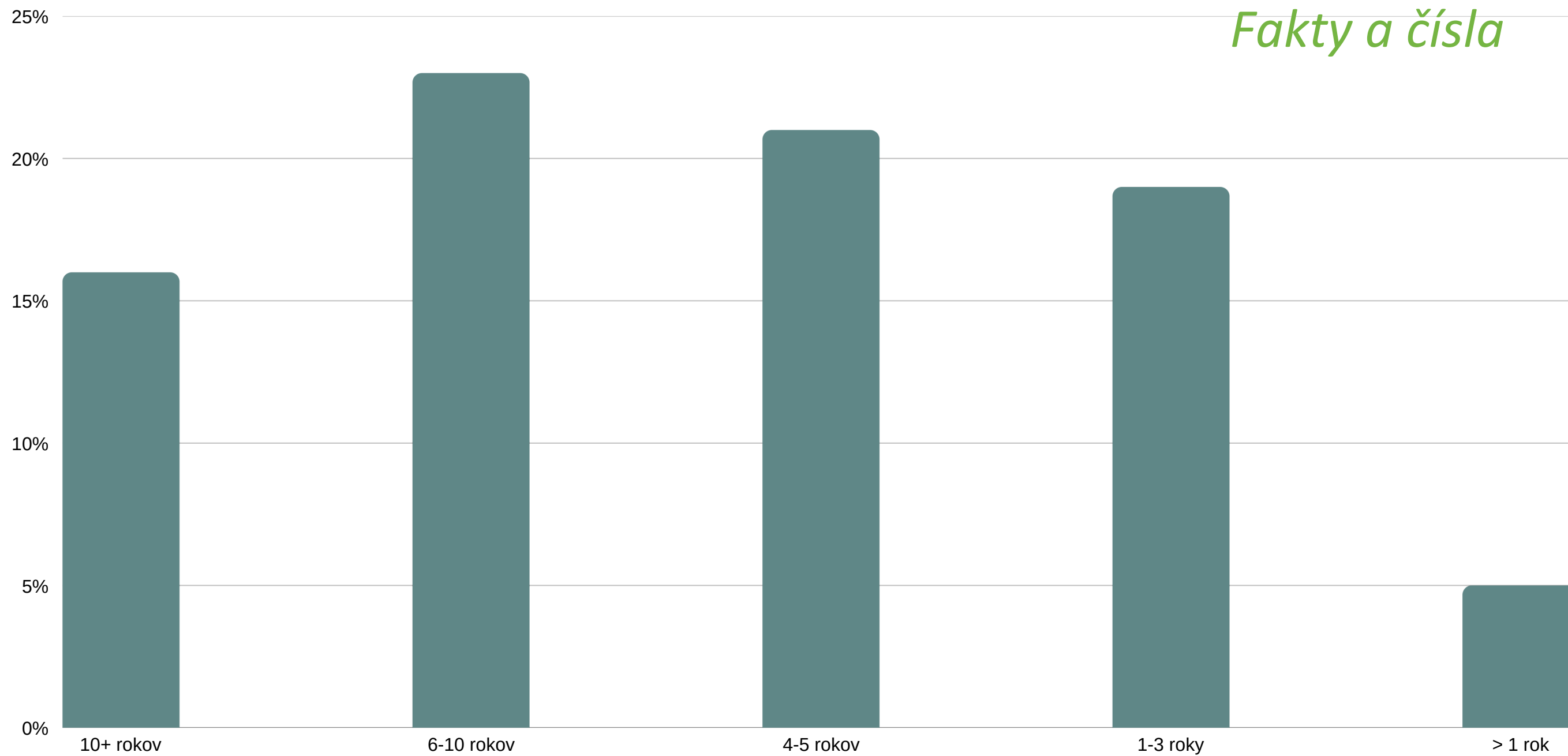
Fakty a čísla



(GlobeScan a EAT, 2024, s. 6)

Rastlinná strava

Fakty a čísla



(Vegánska spoločnosť,
2025)



Mileniáli sú lídrami v konzumácii rastlinnej stravy. V USA tvoria mileniáli 40 % vegánskej populácie v porovnaní s 21 % generácie „baby boomers“ a generácie X (Strategic Market Research, 2023). Podľa prieskumu vykonaného vo Fínsku 41 % mileniálov pravidelne konzumuje alternatívy mäsa, zatiaľ čo 43 % už vyskúšalo rastlinné produkty (Knaapila a kol., 2022).

Rastlinná strava

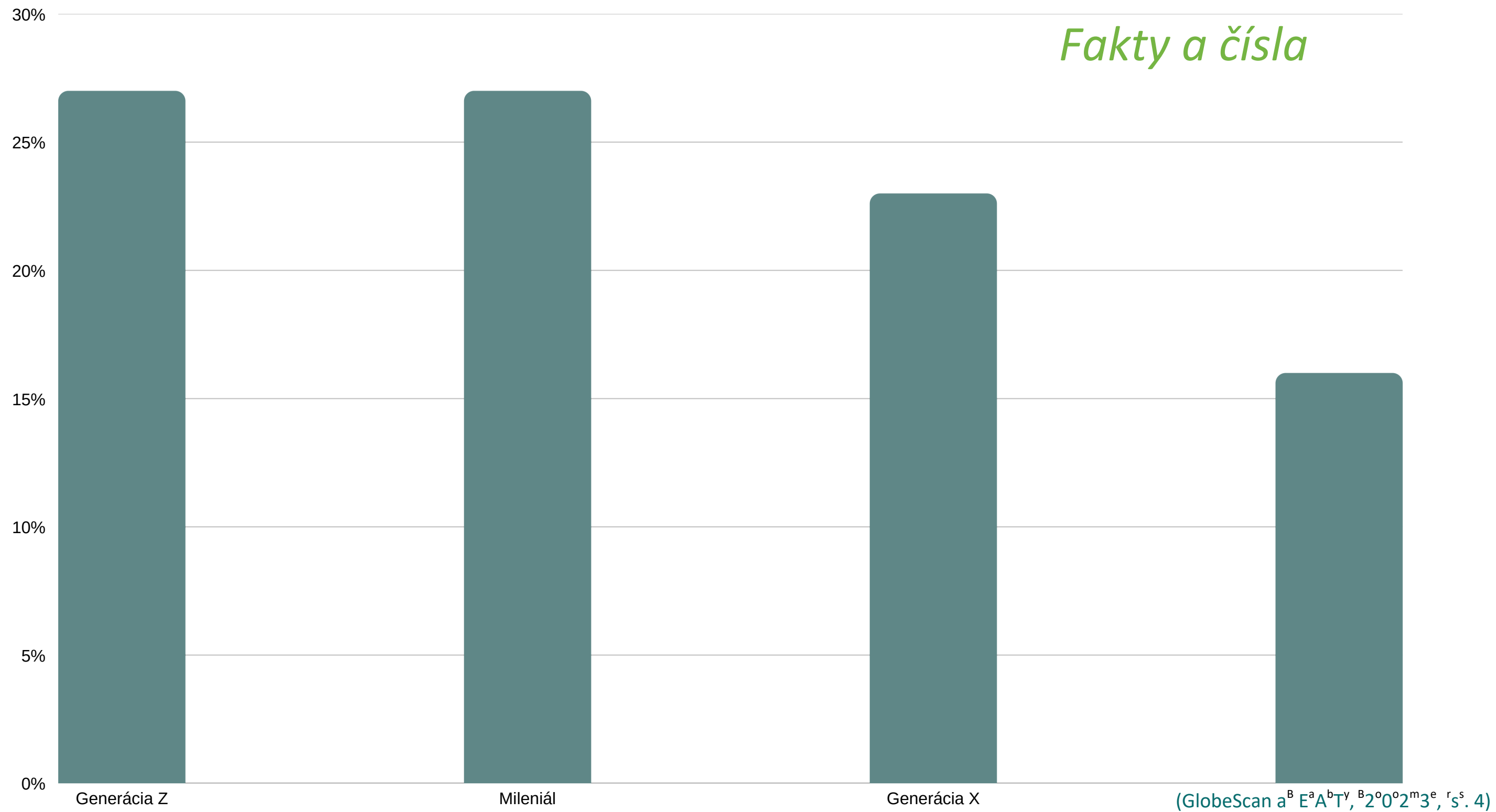
Fakty a čísla

Podľa prieskumu, ktorý v Spojenom kráľovstve uskutočnila Vegánska spoločnosť, sa 3,60 % žien identifikuje ako vegánky alebo má rastlinnú stravu v porovnaní s 1,89 % mužov (2025). Podobne zistenia z výskumu vykonaného vo Fínsku odhalili, že 16,1 % žien sa identifikuje ako flexitariánky v porovnaní so 6,7 % mužov (Knaapila a kol., 2022).



Rastlinná strava

Fakty a čísla





Kľúčové poznatky

- Dobré životné podmienky zvierat sú významnou motiváciou pre dodržiavanie rastlinnej stravy.
- Cena je jednou z hlavných prekážok konzumácie väčšieho množstva rastlinných potravín.
- Mladšie generácie jedia viac rastlinných potravín

Reflexné cvičenie

Súhlasíte s vyššie uvedenými tvrdeniami a/alebo sa s nimi stotožňujete?

Preskúmajte svoj vzťah k rastlinnej strave, zapíšte si svoje myšlienky alebo diskutujte v skupinách!

Cvičenie pre študentov



Bibliografia

Claiborne, J. (2025) Vytvorte si vyvážené jedlo pomocou vegánskej metódy taniera. Dostupné na: <https://sweetpotatosoul.com/vegan-plate-method/> (prístup 01.10.2025)

Dr. Sophie GP (2019) Výhody a nevýhody rastlinnej stravy [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ABLe15DMZRc> EAT & GlobeScan (2023) Globálny spotrebiteľský výskum zdravých a udržateľných potravinových systémov, Grains of Truth 2023. Dostupné na: https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2023_v1.6.pdf EAT & GlobeScan (2024) Chuť Cena Optimizmus a prekážky Zvyk Pohodlie Zdravie, Grains of Truth 2024. Dostupné na: https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2024.pdf Good Food Institute Europe (november 2023) Taliansko zakazuje pestované mäso, čím sa odrezalo od inovácií a blokuje udržateľný rozvoj. Dostupné na: <https://gfieurope.org/blog/italy-ban-on-cultivated-meat-cuts-itself-off-from-innovation-and-blocks-sustainable-development/> (prístup 19.09.2025)

Bibliografia

Good Food Institute Europe (február 2024) Talianska vláda je „otvorená“ prehodnoteniu zákazu mäsových výrazov. Dostupné na: <https://gfieurope.org/blog/italian-government-open-to-reconsidering-ban-on-meaty-terms/> (prístup 01.12.2025)

Green Queen (január 2025) Najvyšší súd krajiny zamietol zákaz označovania „vegetariánskych burgerov“ vo Francúzsku. Dostupné na: <https://www.greenqueen.com.hk/france-vegan-labelling-plant-based-meat-banned-veggie-burger/> (prístup 19.09.2025)

Knaapila, A., Michel, F., Jouppila, K., Sontag-Strohm, T., Piironen, V. (2022) Spotreba a postoj mileniálov k mäsu a rastlinným alternatívam mäsa podľa spotrebiteľského segmentu vo Fínsku, Foods, 3; 11 (3): 456. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834568/>

Lorraine Elliott Nie celkom Nigella (2025) Haus Hiltl: Najstaršia vegetariánska reštaurácia na svete. Dostupné na: <https://www.notquitenigella.com/2025/09/20/haus-hiltl/> (prístup 01.10.2025)

McDonald's Írsko (2025) McPlant. Dostupné na: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (prístup 01.10.2025)

Bibliografia

Ozturk, O. K., Hamaker, B. R. (2023) Texturizácia alternatív rastlinného mäsa: Spracovanie, základné bielkoviny a ďalšie stavebné zložky. Future Foods, zväzok 8, 100248.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666833523000345>

Výbor lekárov pre zodpovednú medicínu (2024) Vegánska strava: Stravovanie pre životné prostredie. Dostupné na: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/vegan-diet-environment> (prístup 22.08.2025)

Restaurantware (2025) Servírovanie jedál rastlinného pôvodu: Tipy a nástroje na prezentáciu. Dostupné na: https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving_plant-based_dishes_-_presentation_tips_and_tools (prístup 01.10.2025)

Serious Eats (10. augusta 2018) Prečo je moje vegánske hlavné jedlo také drahé ako mäso? Dostupné na: <https://www.seriousseats.com/menu-pricing-vegan-vegetarian-meat> (prístup 01.10.2025)

Strategic Market Research (2023) Štatistika rastlinných potravín – veľkosť a rast 2023. Dostupné na: <https://www.strategicmarketresearch.com/blogs/plant-based-food-statistics> (prístup 08.10.2025)

Švajčiarsko (2022) Príbeh Hiltl Switzerland Tourism [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mhDgQ4r3o64>

Bibliografia

The Eco Experts (2022) Švajčiarsko bolo pomenované po vegetariánskej línii v Európe. Dostupné na: <https://www.theecoexperts.co.uk/news/best-country-to-be-vegetarian-europe> (prístup 01.10.2025)

Šťastná hruška (2020) 5 TAJNÝCH VEGÁNSKYCH PRÍCHUTÍ, KTORÉ TENTO ŠÉFKUCHÁR S MICHELINOVOU HVIEZDOU MILUJE 2020 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P5iDMkLq3s4>

Vegánska spoločnosť (2025) Celonárodné trendy zvýrazňujú rastúci posun smerom k rastlinnej strave. Dostupné na: <https://www.vegansociety.com/news/news/nationwide-trends-highlight-growing-shift-toward-plant-based-diets> (prístup 6. októbra 2025)

Wills, K. (2021) Prevod kuchynského receptu na komerčný vzorec. Dostupné na: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (prístup 02.10.2025)

Ďakujem

Máte nejaké otázky?

sledujte našu cestu



www.plantpowerproject.eu