



MIX WIEDZY KULINARNEJ

MIX WIEDZY KULINARNEJ

makro



MIX WIEDZY KULINARNEJ

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
WSZYSTKO, CO KUCHARZ MUSI WIEDZIEĆ O TŁUSZCZACH	13
MĄKA – RÓŻNE RODZAJE, RÓŻNE ZASTOSOWANIA	27
WARZYWA, OWOCE I ZIOŁA W KUCHNI	35
MROŻONE WARZYWA I OWOCE	51
DZICZYŻNA BEZ TAJEMNIC	59
WOŁOWINA – WSZECHSTRONNE MIĘSO	71
RYBY OD A DO Z	89
BOGACTWO OWOCÓW MORZA	105
KULINARNY PRZEWODNIK PO TRENDACH W GASTRONOMII	117
WEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM KULINARNY	137
VADEMECUM SOMMELIERA WODNEGO	145
KULISY PRACY W BRANŻY GASTRONOMICZNEJ	155
Podziękowania	175

WSTĘP

Szanowni Państwo,

z wielką przyjemnością oddajemy w Państwa ręce książkę edukacyjną „Mix Wiedzy Kulinarnej”, wydaną w ramach programu Szef dla Młodych Talentów.

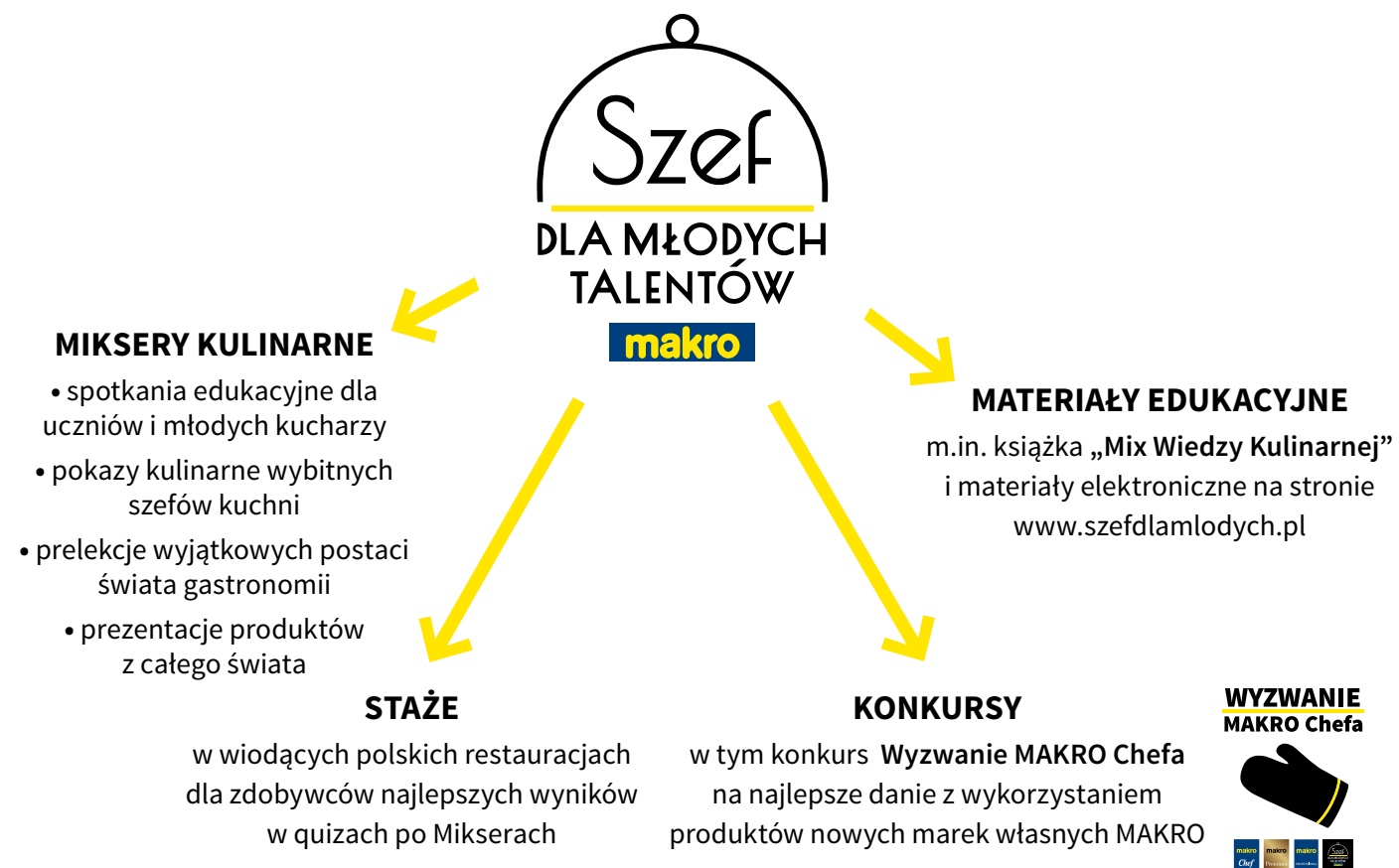
„Mix Wiedzy Kulinarnej” to nie tylko przewodnik po technikach kulinarnych i produktach z całego świata, ale także kompendium wiedzy o pracy w branży gastronomicznej, zbiór porad, wskazówek i przepisów.

Mamy nadzieję, że książka ta pomoże nauczycielom w przekazywaniu wiedzy, a uczniom w jej przyswajaniu oraz przysłuży się przyszłym szefom kuchni stawiającym pierwsze kroki w drodze na kulinarny szczyt.

Życzymy smacznej lektury!

Joanna Purzycka,
koordynatorka programu Szef dla Młodych Talentów, MAKRO Polska

Magdalena Figurna,
menedżer ds. PR i komunikacji wewnętrznej, MAKRO Polska



PROGRAM ODPOWIEDZIALNOŚCI SPOŁECZNEJ PROWADZONY PRZEZ SIEĆ HURTOWNI MAKRO POLSKA

MISJA

- Wspieramy przyszłych szefów kuchni stawiających pierwsze kroki w karierze.
- Integrujemy szkoły gastronomiczne z sektorem HoReCa.
- Stwarzamy możliwości nauki od najlepszych szefów kuchni.
- Poprawiamy stan polskiej gastronomii!

EFEKTY

- 2** edycje
 - 14** Mikserów Kulinarnych
 - 2520** uczestników z całej Polski
 - 17** odbytych staży
- (stan na marzec 2018)



facebook.com/szefdlamlodychtalentow



www.szefdlamlodych.pl



Pytania, zgłoszenia na Miksery Kulinarne: szefdlamlodych@makro.pl



WSZYSTKO, CO KUCHARZ MUSI WIEDZIEĆ O TŁUSZCZACH

PARTNER ROZDZIAŁU:



TŁUSZCZ – KLUCZOWY SKŁADNIK DIETY

Tłuszcze w kuchni są ważne nie tylko ze względów użytkowych (np. umożliwiają nam smażenie lub doprawienie sałatki), lecz także z przyczyn zdrowotnych. Obok węglowodanów i białek należą do podstawowych składników pokarmowych. Są ważnym elementem diety, stanowią dla organizmu główne źródło energii. Tłuszcze dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), ułatwiają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), stanowią m.in. budulec błon komórkowych, hormonów tkankowych, mózgu i układu nerwowego.

TŁUSZCZ – NIEZBĘDNY SUROWIEC W KUCHNI



PARTNER ROZDZIAŁU:



ŹRÓDŁA POCHODZENIA TŁUSZCZÓW

W kuchni wykorzystywane się tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i roślinnego:

- zwierzęce surowce tłuszczowe to tkanki zwierząt lądowych (np. smalec, łój) i morskich (tran) oraz tłuszcz mleczny. Tłuszcze takie otrzymuje się przez wytopienie i odwirowanie,
- bogatym źródłem tłuszczów są rośliny – ich nasiona, ziarna, orzechy i owoce. Na świecie pozyskuje się oleje z ok. 200 różnych gatunków roślin, poprzez tłoczenie ziaren i ekstrakcję.

TŁUSZCZE – PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA KWASY TŁUSZCZOWE

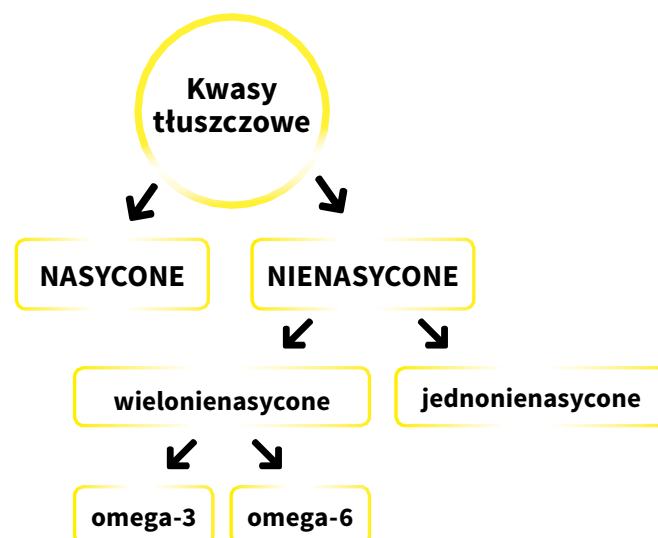
- KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY** – tłuszcze bogate w kwasy nasycone zachowują stałą konsystencję w temperaturze pokojowej. Są najbardziej odporne na oksydację. Występują głównie w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego (smalec, łój wołowy, tłuszcz drobiowy, masło) oraz w tłuszczach egzotycznych (kokosowy, kakaowy, z ziaren palmowych, z miąższu owoców palmy). Zgodnie z zaleceniami dietetyków należy ograniczać ich spożycie, ponieważ sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia. Nie warto jednak z nich zupełnie rezygnować, ponieważ mają inne cechy, które sprawiają, że są cennym składnikiem diet.
- KWASY TŁUSZCZOWE JEDNONIENASYCONE** – to ceniony składnik diety powszechnie występujący w olejach roślinnych (np. rzepakowym, oliwie z oliwek, migdałowym, z orzechów laskowych i awokado). Oleje te są dość odporne na zmiany pod wpływem wysokiej temperatury, dlatego zaleca się ich użycie w procesie smażenia zamiast stałych tłuszczów. Ta grupa kwasów tłuszczowych korzystnie wpływa na regulację poziomu cholesterolu i obniża ryzyko choroby niedokrwiennej serca.
- WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE** – to najbardziej pożądana ze względów żywieniowych grupa kwasów tłuszczowych obejmująca kwasy omega-3 i omega-6. Tłuszcze bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe to przede wszystkim oleje rybne (zawierające ważne kwasy z rodziny omega-3: EPA i DHA), a także roślinne: olej lniany (zawierający kwas alfa linolenowy z rodziny omega-3), słonecznikowy i sojowy (bogate w kwas linolowy należący do omega-6) oraz rzepakowy (o najbardziej korzystnym składzie kwasów tłuszczowych i właściwej proporcji kwasów omega-6 do omega-3).
- TFA (KWASY TRANS)** – ich głównym źródłem są procesy uwodornienia (inaczej utwardzania), ale występują też w tłuszczach naturalnych (np. w maśle). Badania wskazują, że ze względu na niekorzystny wpływ na zdrowie w zrównoważonej diecie ilość kwasów trans nie powinna przekraczać 2% zapotrzebowania na energię.

CZY WIESZ, ŻE

Kwasów wielonienasyconych nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Musimy przyjmować je z pożywieniem. Dlatego właśnie nazywamy je niezbędnymi.

PARTNER ROZDZIAŁU:





WYBIERAJ		OGRANICZAJ	
wielonienasycone kwasy tłuszczowe	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	nasycone kwasy tłuszczowe	kwasy tłuszczowe trans

PODSTAWOWE TŁUSZCZE KULINARNE

Ilość tłuszczów wykorzystywanych w kuchni jest ogromna. Różnią się one składem, właściwościami chemicznymi i funkcjonalnymi, a co za tym idzie, mają inne zastosowanie. Aby w pełni wykorzystać potencjał, jaki tłuszcze dają w kuchni, warto je lepiej poznać. Dla kucharza nie ma złego tłuszczu, ale trzeba go wybierać świadomie, gdyż nie każdy tłuszcz można stosować do wszystkiego.

• **OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO** – typu virgin – uzyskuje się je poprzez mechaniczne tłoczenie w niskich temperaturach (ok. 40°C). Zachowują specyficzny aromat, smak i barwę, typowe dla rośliny, z której pochodzą, dzięki czemu nadają każdemu danu intensywny i niepowtarzalny smak. Jakość oleju tłoczonego jest ściśle powiązana z jakością surowca i procesem produkcji. Aby zachować pełnię właściwości olejów tłoczonych na zimno, używa się ich w kuchni do przyrządzania sałatek, dressingów, sosów, zup czy deserów, jako dodatku do makaronów, naleśników, farszów, past, koktajli lub jako suplementu.

• **OLEJE RAFINOWANE** – są to oleje pozyskane przez tłoczenie i ekstrakcję, a następnie poddane oczyszczaniu (rafinacji). Rafinacja ma na celu otrzymanie bardzo jasnego, bezwonnego i neutralnego w smaku produktu o większej trwałości, pozbawionego wielu niepożądanych składników obecnych w surowych olejach (jak np. środków ochrony roślin, pestycydów, herbicydów). Niestety, wraz z niepożądanymi składnikami usuwane są częściowo związki biologicznie aktywne (np. witaminy, przeciwutleniacze, sterole). Mogą być stosowane na zimno oraz w wysokich temperaturach – dzięki procesowi oczyszczania mają wyższą stabilność i trwałość. Podstawę produkcji olejów roślinnych (jadalnych) stanowią: rzepak, słonecznik, len, oliwa, orzechy, soja, palma oleista i jej nasiona, kokos.

Rafinacja jest procesem technologicznym związanym z oczyszczaniem surowych olejów/tłuszczów zwierzęcych i roślinnych. Polega na usunięciu substancji zmieniających właściwości fizykochemiczne (woski, pestycydy, herbicydy, insektycydy czy metale ciężkie).

• **MASŁO** – tłuszcz stały otrzymywany ze śmietanki mleka krowiego, ceniony ze względu na wysokie walory smakowe, stosowany do wzbogacania dań.

• **MASŁO KLAROWANE** – tłuszcz mleczny otrzymany przez stopienie masła i oddzielenie warstwy wodno-białkowej. Często przygotowywany w kuchni samodzielnie przez kucharzy.



• **MARGARYNA** – emulsja tłuszczu i wody. Bazę stanowią tłuszcze pochodzenia roślinnego i/lub zwierzęcego (tłuszcze palmowe, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, tłuszcz kokosowy, smalec, tłuszcz mleczny). W składzie mogą się znaleźć: aromaty, barwniki, dodatki białkowe, konserwanty itp. Głównie wykorzystuje się ją w celach cukierniczych (wypieki, masy, kremy).

• **MARGARYNY TWARDE** – o wyższej zawartości frakcji stałej, przeznaczone do wypieków. Zawartość tłuszczu:

- od 39% – margaryny piekarskie
- 60% – margaryny półtłuste (do wypieku ciast drożdżowych)
- 80% – margaryny cukiernicze w różnych aplikacjach: do wypieku, do kremów, do ciast listkujących i francuskich.



• **SHORTENING** – tłuszcze cukiernicze z przewagą fazy stałej (tłuszcze o stałej konsystencji i różnych parametrach, np. punkt topnienia w zależności od aplikacji); wykorzystywane do nadzienia, polew, lodów itp.



• **SMALEC** – tłuszcz wieprzowy, wykorzystywany w sztuce kulinarnej najczęściej do smażenia by nadać potrawie charakterystyczny smak.



• **ŁÓJ WOŁOWY** – twardy tłuszcz wołowy (z bydła), tradycyjnie stosowany do smażenia frytek w Holandii i Niemczech, coraz mniej popularny w Polsce. Ma swoisty zapach i smak.

• **SMALEC KACZY I GĘSI** – stosowane przez profesjonalistów, mają wyjątkowy aromat.

• **FRYTURA** – specjalistyczny, 100-proc. tłuszcz do głębokiego, wielokrotnego smażenia. Dostępny w formie stałej, półpłynnej lub ciekłej. Produkowany na bazie jednego surowca lub kompozycji tłuszczów. Obecnie najpopularniejsze tłuszcze wchodzące w skład frytury to oleje: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy oraz tłuszcze palmowe i kokosowe. W skład frytury wchodzi również tłuszcz pochodzenia zwierzęcego: smalec lub łój wołowy. Frytura zawiera często składniki poprawiające jakość smażenia i wydłużające okres użycia (składniki przeciwpieniące, przeciwutleniacze).

PRAWIDŁOWY DOBÓR TŁUSZCZÓW DO POTRAW – WSKAŹNIKI WYBORU

Z olejem jest trochę jak z winem – jeśli go dobrze dobierzemy, nasza potrawa będzie smakowała lepiej. Różne typy tłuszczów kulinarnych mają odmienne zastosowania. Niektóre przeznaczone są do obróbki w wysokich temperaturach, podczas gdy inne dają najlepsze efekty w zimnych zastosowaniach. Odpowiednio dobrany tłuszcz wpływa na smak całego dania, komfort pracy i food cost.

Smażone produkty mogą być zupełnie bezpieczne i lekkostrawne pod warunkiem odpowiednio prowadzonego procesu oraz zastosowania odpowiednich tłuszczów. O przydatności do obróbki termicznej tłuszczu decyduje głównie skład kwasów tłuszczowych, pochodzenie i jakość tłuszczu.

Należy unikać obróbki termicznej olejów o wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, nawet jeżeli były oczyszczone/rafinowane i posiadają wysoki punkt dymienia (np. oleje z pestek winogron).

Jednym z najpopularniejszych olejów jest **olej rzepakowy**, który swoją dużą przydatność w kuchni zawdzięcza neutralnemu smakowi, wysokiej temperaturze dymienia i zbilansowanemu składowi kwasów tłuszczowych.

RODZAJ TŁUSZCZU	ŹRÓDŁO POCHODZENIA	temp. dymienia	ZASTOSOWANIE
tłuszcze rafinowane o wysokim punkcie dymienia	olej z nasion moreli	ok. 257°C	każdy rodzaj gotowania; do kuchni „ciepłej” i „zimnej”; głębokie smażenie, smażenie stir-fry, płytkie, długie i krótkie, confit, inne obróbki cieplne w wysokich temperaturach
	olej migdałowy	ok. 257°C	
	olej rzepakowy	ok. 240°C	
	olej palmowy	ok. 232°C	
	olej słonecznikowy wysokooleinowy	ok. 232°C	
	olej sezamowy	ok. 229°C	
	olej z orzechów ziemnych	ok. 232°C	
	olej sojowy (tylko krótkie smażenie)	ok. 232°C	
	smalec	ok. 218°C	
	pomace (rafinat z oliwy)	ok. 220°C	
tłuszcze rafinowane o średnim punkcie dymienia	olej słonecznikowy	ok. 220°C	kuchnia „ciepła” i „zimna”; płytkie, krótkie smażenie
	olej ryżowy	ok. 215°C	
	olej z pestek winogron	ok. 216°C	
tłuszcze surowe/ nierafinowane	masło klarowane	ok. 200°C	kuchnia „ciepła”; smażenie płytkie, pieczenie
	tłuszcz kaczki	ok. 205°C	kuchnia „ciepła”; confit, smażenie płytkie
	tłuszcz gęsi	ok. 205°C	
	tłuszcz kokosowy	ok. 177°C	
oleje surowe/ tłoczone na zimno	oliwa extra virgin	ok. 191°C	kuchnia „zimna”; jedynie bardzo krótkie obsmażanie
	olej kukurydziany	ok. 177°C	
	olej sezamowy	ok. 177°C	
	olej konopny	ok. 160°C	
	olej sojowy	ok. 160°C	kuchnia „zimna”; temperatura obróbki nie powinna przekraczać 40°C
	olej rzepakowy	ok. 130°C	
	olej z orzecha włoskiego	ok. 165°C	
	olej słonecznikowy	ok. 107°C	
	olej lniany	ok. 107°C	
	masło	ok. 135°C	

WYKORZYSTANIE TŁUSZCZÓW NA CIEPŁO

• **SMAŻENIE** – w tym procesie tłuszcze są niezbędne, gdyż przenoszą ciepło pomiędzy żywnością a urządzeniem wykorzystywanym do smażenia; przyczyniają się do zmiany tekstury dania oraz powstawania charakterystycznego smaku i zapachu smażonej potrawy. Wyróżniamy różne techniki smażenia:



smażenie płytkie – odbywa się w niewielkiej ilości tłuszczu, konieczne jest obracanie potrawy, aby ciepło miało szansę dotrzeć do całego jej wnętrza. Ta technika sprawdza się idealnie w przyrządzaniu drobno pokrojonego mięsa w formie kotletów, filetów rybnych, małych ryb, owoców morza, naleśników i omletów oraz plasterków owoców i warzyw.

stir-fry – to „smażenie w ruchu”, podstawą tej techniki jest mocno rozgrzany tłuszcz i ciągłe mieszanie składników. Ważne jest jednak równomierne rozdrobnienie produktu (w plasterki, słupki czy kostkę), aby podczas smażenia ciepło penetrowało go w identyczny sposób. Proces trwa krótko, ponieważ wysoka temperatura oleju sprawia, że powierzchnia smażonych mięs i warzyw szybko się zamyka. Dzięki temu żywność zachowuje wszystkie soki wraz z najcenniejszymi wartościami odżywczymi. Krótkie smażenie pozwala zachować smak, teksturę i naturalny kolor produktów. Poza tym zyskują one podczas tej obróbki niezwykle lubianą przez wszystkich chrupkość.



frytowanie – smażenie głębokie, jedna z nielicznych metod obróbki, której można poddać praktycznie każdy produkt spożywczy. Doskonałe efekty uzyskuje się poprzez łączenie trzech elementów: prawidłowego procesu, odpowiedniego tłuszczu, dobrze przygotowanego produktu do smażenia. Najlepsze są frytury o wysokim punkcie dymienia (powyżej 220°C), zawierające dużo jednonienasyconych, a mało nasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Produkt przed smażeniem powinien być osuszony i oczyszczony z nadmiaru panierki. Nie należy przepetniać smaźalnika – stosunek ilości produktu do tłuszczu powinien wynosić 1:10. Fryturę należy filtrować przynajmniej raz dziennie.

OPTYMALNE TEMPERATURY FRYTOWANIA PRODUKTÓW:

RODZAJ PRODUKTU	TEMPERATURA [°C]
warzywa	160–165
chipsy ziemniaczane, frytki	170–185
cebula	180
pączki	185–190
ryby	170–175
krewetki	170–175
kurczak	165–175
kotlety i bitki mięsne	160–170

- **PIECZENIE**
- **PRZYGOTOWYWANIE SOSÓW**
- **GOTOWANIE**
- **KONFITOWANIE**
 - czyli powolne „gotowanie” produktu w tłuszczu



Pamiętajmy, że do obróbki w wysokiej temperaturze wykorzystujemy oleje rafinowane o wysokim punkcie dymienia, czyli odporne na wyższe temperatury. Doskonale sprawdza się tu rafinowany olej rzepakowy oraz inne oleje rafinowane bogate w kwas oleinowy, pochodzące z wysokooleinowych odmian popularnych roślin oleistych. Tłuszcze stosowane „na ciepło” powinny być świeże, dobrej jakości i dokładnie oczyszczone w procesie rafinacji, tak aby zawierały jak najmniej wolnych kwasów tłuszczowych i nadtlenków. Stopień oczyszczenia tłuszczów wpływa na ich temperaturę dymienia, jednak o ich przydatności w obróbce termicznej decyduje głównie skład kwasów chemicznych, czyli źródło oleju.

WYKORZYSTANIE TŁUSZCZÓW NA ZIMNO

- PRZYGOTOWANIE DRESSINGÓW
- PRZYGOTOWANIE SOSÓW DO SAŁATEK (TYPU WINEGRET)
- SMAROWANIE PIECZYWA
- ZALEWANIE OLEJEM PRODUKTU NA ZIMNO
- WYKAŃCZANIE I PRZYPRAWIANIE POTRAW ORAZ NADAWANIE IM KONKRETNEJ BARWY
 - najczęściej stosujemy w tym celu oleje roślinne tłoczone na zimno
- EMULGOWANIE SOSÓW



Olejów tłoczonych na zimno
używamy wyłącznie wówczas,
gdy temperatura obróbki nie przekracza 40°C
– czyli do obróbki „na zimno”.

TŁUSZCZE W KUCHNI – PRZEPISY JARKA WALCZYKA



Jarek Walczyk – prezes Fundacji Klubu Szefów Kuchni, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów

JELEŃ Z ZIEMNIAKAMI KONFIT, BURAKIEM, WIŚNIĄ I OLIWĄ PIETRUSZKOWĄ

**Polędwica z jelenia**

800 g polędwicy z jelenia / 100 ml oleju z esencją masła / 20 g czosnku / 20 g rozmarynu

Polędwicę z jelenia osuszamy z marynaty, rozgrzewamy olej, układamy polędwicę, rozmaryn, czosnek. Smażymy z każdej strony. Przekładamy do naczynia i pieczemy w temp. 160°C do uzyskania wewnątrz 54°C. Odstawiamy na kilka minut i panierujemy w zmiksowanym panko z zieloną pietruszką i świeżym tymiankiem.

Ziemniaki konfit

1 l oleju z esencją masła / 40 g czosnku / 30 g świeżego tymianku / 30 g świeżego rozmarynu / 10 g ziela angielskiego / liść laurowy / trawa żubrowa

Ziemniaki francuskie konfitujemy w temp. 85°C w oleju z esencją masła, czosnku i ziołach do miękkości.

Pieczony burak

600 g buraków / 40 g miodu / 20 g świeżego tymianku / 20 g masła / 1 limonka / sól, pieprz do smaku

Buraki umyć, osuszyć i ułożyć na folii aluminiowej, dodać tymianek, sól i zawinąć. Piec w temperaturze 180°C do miękkości. Ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. Miód rozgrzać na patelni (delikatnie skarmelizować) dodać rozmaryn, buraki, chwilę smażyć, doprawić do smaku skórką z limonki, pieprzem, solą i masłem.

Sos wiśniowy

200 g sosu demi glace / 80 ml czerwonego wina / 80 g mrożonych wiśni / 20 g masła / sól, pieprz do smaku

Sos demi glace zagotować, dodać czerwone wino i zredukować. Następnie dołożyć wiśnie i gotować do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji, na koniec dodać schłodzone masło i dobrze rozprowadzić.

Marynata do mięsa

150 ml czerwonego wina / 50 g czosnku / 30 g miodu / 10 g jałowca / 10 g ziela angielskiego / trawa żubrowa / sól do smaku

Miód karmelizować na ciemnożółty kolor i dodać wszystkie składniki, gotować do momentu, aż pozbędziemy się zapachu alkoholu. Wystudzić i marynować oczyszczoną polędwicę z jelenia przez 8 godz.

Panierka do mięsa

100 g panko / 50 g świeżego tymianku / 50 g natki pietruszki

Listki tymianku i pietruszki z panko miksować przez 10 sekund na wysokich obrotach w Thermomiksie.

SMAŻONY TUŃCZYK ZE SZPARAGAMI, MARCHWIĄ, POMIDOREM, MANGO I PIETRUSZKĄ**Tuńczyk**

180 g tuńczyka / 30 g oleju z esencją masła

Tuńczyka wyjąć z lodówki. Gdy osiągnie temperaturę pokojową, zamarynować go i usmażyć na oleju z esencją masła. Po usmażeniu pokroić na kawałki o grubości 1,5 cm i podawać z warzywami i dressingami.

Marynata do tuńczyka

30 g soku z limonki / 30 g świeżej kolendry / 20 g sosu sojowego jasnego / 15 g sosu rybnego / 10 g świeżego chili

Chili obrać i posiekać, dodać posiekaną kolendrę i połączyć wszystkie składniki. Powstałą marynatą posmarować tuńczyka przed smażeniem.

Dressing winegret mango

olej 3 ziarna – 60% / sok z cytryny – 30% / musztarda dijon – 10% / sól, pieprz, cukier (lub miód) do smaku / mango przetarte – 1 część mango do 1/2 części dressingu winegret

Dressing przygotowujemy w Thermomiksie, a następnie łączymy go z sosem mango.

Sos mango

purée z mango – 90% / świeża mięta – 10% / świeże chili peperoncini do smaku

Mango gotujemy z mięta i chili przez 10 min i pozostawiamy do momentu, aż osiągnie temperaturę pokojową; przecedzamy przez sito. Po wystudzeniu łączymy z dressingiem winegret.

Dressing winegret z pietruszką

olej 3 ziarna – 60% / sok z cytryny – 30% / musztarda dijon – 10% / sól, pieprz, cukier (lub miód) do smaku / nać pietruszki do smaku i koloru

Dressing przygotowujemy w Thermomiksie, a następnie łączymy go ze sparzoną natką pietruszki i miksujemy na wysokich obrotach.



Jest nośnikiem smaku, gwarantem idealnej tekstury, ważnym składnikiem doskonałej kompozycji kulinarnej... **Olej** - cichy bohater każdego gastronomicznego dzieła, szara eminencja w kuchni.

Jesteśmy świadomi jak ważną rolę odgrywają tłuszcze w gastronomii. Wiemy, jak wiele zależy od ich jakości, specyficznych właściwości, optymalnego doboru konkretnego rodzaju do procesów i poszczególnych dań.

Dzięki wiedzy, którą stale rozwijamy, możemy tworzyć produkty idealnie dopasowane do potrzeb i wymagań naszych partnerów z branży gastronomicznej.

Produkty, które pomogą kucharzom stworzyć idealne dania.

Produkty, dzięki którym praca w kuchni będzie łatwiejsza i bardziej efektywna.

Produkty, które pozwolą kucharzom osiągnąć kulinarny sukces.

Dzięki bogatej i rozwijającej się ofercie, a także stale prowadzonemu przez nas doradztwu w zakresie optymalnego wykorzystania tłuszczów oraz prowadzenia działalności gastronomicznej, Kruszwica to doskonały partner w codziennej pracy.

Kruszwica.

Wspieramy sukcesy profesjonalistów

www.smazymy.com
www.ztkruszwica.pl



MAKA – RÓŻNE RODZAJE, RÓŻNE ZASTOSOWANIA



Mąka to produkt otrzymany poprzez rozdrobnienie oczyszczonego ziarna zbóż (pszenica, żyto, jęczmień, kukurydza, ryż), nasion (gryka, groch, soja) lub orzechów (kokos, migdały).

Mąka jest podstawowym surowcem stosowanym do produkcji pieczywa, wyrobów cukierniczych, makaronów i wielu innych produktów.

W zależności od warunków przemiału ziarna można otrzymać mąki o różnej jakości, zróżnicowane pod względem stopnia rozdrobnienia, składu i właściwości użytkowych.

Wyróżnia się dwa rodzaje przemiału:

- razowy – do mąki przechodzą wszystkie składniki ziarna – część wewnętrzna (bielmo) i zewnętrzna okrywa owocowo-nasienna (otręby),
- wyciągowy – polega na rozdrobnieniu ziarna i oddzieleniu cząstek okrywy i cząstek bielma.

TYP MĄKI – CO TO TAKIEGO?

- w zależności od tego, w jakim stopniu oddzielone zostały cząstki okrywy i bielma, mąkę klasyfikuje się na różne typy,
- typ mąki określa zawartość popiołu ogółem, czyli zawartość soli mineralnych wyrażoną w gramach na 100 kilogramów (czyli im więcej części bielmowej i jednocześnie im mniej otrąb zawiera mąka, tym niższa będzie zawartość popiołu, a więc tym niższy będzie jej typ). Na przykład typ 450 oznacza, że mąka zawiera 0,45% popiołu ogółem (substancji mineralnych), a mąka o typie 2000 zawiera 2% popiołu ogółem,
- mniej oczyszczone mąki, czyli te o wyższym typie, zawierają więcej składników odżywczych, np. błonnika i składników mineralnych. Mąka razowa charakteryzuje się wartością odżywczą zbliżoną do wartości ziarna, a mąki jasne wyciągowe będą miały niższą wartość odżywczą,
- barwa mąki zależy od jej typu, im niższy typ i więcej w niej części bielma, tym barwa będzie jaśniejsza i bielsza. Mąki o wyższym typie będą ciemniejsze,

MĄKI PSZENNE I ICH ZASTOSOWANIE

W ogólnym podziale wyróżniamy mąki chlebowe i makaronowe.

MĄKI CHLEBOWE TO:

- **tortowa typ 450** – stosowana do ciast biskoptowych i naleśników. Jest to najpopularniejsza mąka w Polsce,
- **krupczatka typ 500** – o kaszkowatej konsystencji, wykorzystywana do ciast o zwartej strukturze, szczególnie kruchych i półkruchych,
- **poznańska lub wrocławska typ 500** – do ciast francuskich i półfrancuskich oraz różnego rodzaju klusek, pierogów, kopytek i knedli,
- **luksusowa typ 550** – polecana do ciast drożdżowych, racuchów i pączków, a także do zagęszczania potraw i zasmażek,
- **chlebowa typ 750** – do wyrobu pieczywa,
- **sitkowa typ 1400** – do wypieku chleba i przygotowywania zakwasu,
- **graham typ 1850** – pełnoziarnista, bogata w błonnik i otręby o wszechstronnym zastosowaniu przy produkcji chleba,
- **razowa typ 2000** – idealna do tradycyjnego chleba na zakwasie.

MĄKI MAKARONOWE:

- **durum** – otrzymuje się ją z ziarna pszenicy durum (twardej, szklistej). Wyróżnia się mąki typu 950 i 1750 (semolina). Makarony najlepszej jakości produkuje się z semoliny,
- **zwyczajna** – z przemiału ziarna pszenicy zwyczajnej, typ 450,

MOŻNA WYRÓŻNIĆ TAKŻE TYPY MĄKI WŁOSKIEJ, UZYSKIWANE WEDŁUG SPECJALNYCH RECEPTUR:

- **typ 0** – do wypieku focaccii i włoskiego pieczywa. Jest ona drobniejsza niż inne mąki, dzięki czemu chleb będzie lekki i miękki,

Focaccia

Rodzaj pieczywa wywodzący się z kuchni włoskiej. Jest podstawą pizzy. Każdy region Włoch może się pochwalić inną odmianą focaccii – od suchego, z solą, ziołami i oliwą do pulchnej z suszonymi pomidorami i oliwkami.

Focaccia zazwyczaj podawana jest na ciepło – przed posiłkiem, dla zaspokojenia pierwszego głodu oraz jako dodatek do innych potraw.



- **typ 00** – to bardzo jasna, śnieżnobiała mąka o bardzo niskim typie (całkowicie oczyszczona z otrąb), mielona na pył, o wysokiej zawartości glutenu, co zapewnia dużą elastyczność ciasta. Jest to mąka idealna do wyrobu pizzy.



MĄKI ŻYTNIE I ICH ZASTOSOWANIE:

- **typ 580** – jasna, może być stosowana do produkcji makaronów,
- **typ 650** – dobra baza do ciemnych, zwartych ciast, do pierników, młodników oraz bułek, a także do zagęszczania potraw i do zasmażek,
- **typ 720 pytłowa** – do bułek,
- **typ 1400 sitkowa** – polecana do wypieku chleba i do przygotowywania zakwasu,
- **typ 1850** – do wypieku chleba,
- **typ 2000 razowa** – idealna do tradycyjnego chleba na zakwasie,
- **inne mąki** – nie mają dużego udziału w produkcji pieczywa, jednak mogą być stosowane jako dodatek lub zamiennik mąk glutenowych,



Gluten

Gliadyna i glutenina to białka występujące w zbożach, takich jak pszenica czy żyto, które w połączeniu z wodą tworzą gluten.

Gluten jest więc substancją białkową, która nadaje ciastu elastyczność i zdolność zatrzymywania gazów, a pieczywu – gąbczastą strukturę. Za lepkość i rozciągliwość ciasta odpowiadają gliadyny, a gluteniny powodują, że jest ono sprężyste i rozciągliwe. Gluten jest również nośnikiem smaku i zapachu.

Zboża, które naturalnie zawierają gluten, to pszenica (w tym również orkisz), żyto, jęczmień i owies.

Nietolerancja glutenu (celiakia) to choroba wywołana nieprawidłową reakcją immunologiczną na gluten zawarty w spożywanych produktach. W konsekwencji doprowadza ona do zaniku kosmków jelitowych, które odpowiadają za przyswajanie substancji odżywczych z pożywienia. Po wycofaniu z diety glutenu ustępują objawy kliniczne i następuje regeneracja jelita.

W ostatnim czasie dostrzegalny jest wśród osób zdrowych trend żywieniowy polegający na świadomej eliminacji glutenu z diety.

MĄKI GLUTENOWE

- **pszenna**,
- **żytnia**,
- **orkiszowa** – o wysokiej wartości odżywczej i niższej zawartości glutenu niż mąka pszenna. Doskonała do pieczywa, ciast i naleśników,
- **jęczmienna** – może być używana w połączeniu z innymi mąkami do przygotowywania klusek, ciasteczek, naleśników i pieczywa. Ma ona delikatny orzechowy smak,
- **owsiana** – zawiera tylko niewielką ilość glutenu, stosowana jest do wypieków w połączeniu z innymi mąkami. Zawiera dużą ilość błonnika i witamin z grupy B.



MĄKI BEZGLUTENOWE

Istotnym elementem, na który trzeba zwrócić uwagę przy zakupie mąki bezglutenowej, jest informacja na etykiecie. Chociaż mąka może pochodzić z surowca, który naturalnie nie zawiera glutenu, to w niektórych przypadkach na opakowaniu może pojawić się informacja: „Produkt może zawierać gluten”. Oznacza to, że mąka została wyprodukowana w tym samym zakładzie, w którym produkowane są także mąki zawierające gluten i producent nie jest w stanie zapewnić, że nie zostanie on przeniesiony do innych produktów. Taka informacja jest istotna dla osób z celiakią.

Aby mieć pewność, że dana mąka jest bezglutenowa, na opakowaniu należy szukać zapisu: „Produkt bezglutenowy” lub symbolu przekreślonego kłosa.

Do najpopularniejszych mąk bezglutenowych należą:

- **z prosa (jaglana)** – o bardzo dobrej wartości odżywczej, zawiera krzem, żelazo i łatwo przyswajalne białko. Może być stosowana do wypieku pasztetów, a także jako zamiennik mąki pszennej,
- **ryżowa** – doskonały zamiennik mąki pszennej o wszechstronnym zastosowaniu, do wypieków i sosów,
- **gryczana** – wszechstronna mąka bezglutenowa, stosowana w różnego rodzaju ciastach i wypiekach. Doskonała do przygotowywania blinów,
- **kukurydziana** – nadaje potrawom słodkawy smak, popularna w kuchni meksykańskiej do wyrobu tortilli i taco. Stosowana do ciast, ciasteczek, placków, do panierowania i zagęszczania sosów,



• **ziemniaczana** – powstaje poprzez wytlukanie skrobi ze świeżych ziemniaków, a następnie osuszenie i oczyszczenie uzyskanego krochmalu, dające w efekcie postać sypkiego proszku. Wykorzystywana do przygotowywania kisielów, klusek, ciast, sosów,



• **sojowa** – jest istotnym źródłem białka. Ma delikatnie orzechowy smak i można z niej przygotowywać wszelkiego rodzaju wypieki, jako składnik sosów, może być także substytutem jajek,

• **fasolowa** – może być używana jako mąka chlebowa, a także do wypieku ciast i placków,



• **z amarantusa** – charakteryzuje się dużą zawartością żelaza, wapnia i białka, w połączeniu z innymi mąkami nadaje się do przygotowania placków, ciast i sosów,

• **z tapioki** – mąka skrobiowa uzyskiwana z bulwy manioku, świetna do przygotowywania deserów, kisielu, budyni czy legumin,



• **migdałowa** – polecana do przygotowywania ciast, a nawet biszkoptów. Zawiera znaczną ilość wapnia.

TRADYCYJNE POLSKIE PRZYSMAKI NA BAZIE MĄKI – PRZEPISY MICHAŁA KUTRA



Michał Kuter – właściciel i szef kuchni restauracji A Nóż Widelec w Poznaniu

KACZKA PO POZNAŃSKU Z PYZAMI

**4 udkaczkibarbarie / 2 l tłuszczu z gęsi / 1 główkaczosnku / 10 gałązek tymianku /
1 kapustaczerwona / 30 ml winaczerwonego / 2 goździki / 1 szt. cynamonu / 30 g miodu /
50 g cebulekperłowych / 1 kg buraków / 1 jabłko / 200 g mąki / 30 g drożdży / 200 ml mleka /
2 jajka / śliwkwędzona / sos demi glace / sól / pieprz / ocet z białegowina / 200 g masła**



Udka z kaczki nasolić i odstawić do lodówki na 8 godz. Po tym czasie udka wytlukać z soli i zalać tłuszczem, dodać czosnek i tymianek, wstawić do pieca na 3–4 godz. na 120°C. Buraki ugotować do miękkości, ostudzić, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę pokroić, zalać winem, dodać cynamon, goździki, miód, sól i dusić przez ok. 30–45 min. Zmiksować na purée. Śliwkę wędzoną zalać wrzątkiem i zmiksować na gładką masę. Wyrobić ciasto na pyzy, odmierzyć porcje do wyrośnięcia, wyparować. Jabłko skarmelizować na maśle, cebulki wysmażyć na maśle. Kaczkę wyciągnąć z tłuszczu i wypiec do chrupkości.

SZAGÓWKI W KREMOWYM SOSIE, ZIELONE WARZYWA

**500 g ugotowanych ziemniaków / 100 g mąki / 1 jajko / sól / cukinia / dziki brokuł / jarmuż /
groszek / seler naciowy / cebula dymka / szczypior / natka / koperek / cebula / por /
czosnek / śmietana 36% / masło**

Cebulę, por oraz czosnek pokroić na małą kostkę, zeszklić na maśle, dodać śmietanę. Zagotować i zredukować o 50%, zmiksować i przecedzić przez sito. Dodać cięty szczypior i natkę. Warzywa umyć, pokroić i zblanszować, odgrzewać na maśle. Wyrobić ciasto na szagówki, pokroić i ugotować.

KARPATKA Z MIRABELKĄ I RÓŻĄ

**500 ml mleka / 400 g mąki / 10 jajek / 250 g masła / szczypta soli /
1 l śmietany / 250 g żółtek / 200 g cukru / 100 g mąki / 200 g masła / 6 listków żelatyny /
150 ml wódki / 5 gruszek / 100 g cukru / 2 listki żelatyny / 50 ml konfitury z róży**

Ciasto parzone

Roztopić masło, dodać przesianą mąkę, lekko przesmażyć, dodawać stopniowo mleko, ubić na jednolitą masę. Przełożyć masę do miksera KitchenAid, dodawać jajka stopniowo, jedno po drugim, aż do połączenia w jednolitą masę. Ostudzić masę, przełożyć do rękawa cukierniczego i formować porcje do wypieczenia, piec ok. 20 minut w 180°C.

Krem

Zagotować śmietanę, żółtka ubić z cukrem, dodać przesianą mąkę do jajek, wlać gorącą śmietanę. Postawić na gazie i doprowadzić do wrzenia (wtedy masa zgęstnieje), zdjąć z gazu, dodać namoczoną żelatynę, zimne masło i wódkę. Gruszki obrać, podgotować i zmiksować, zagotować syrop prosty ze 100 g cukru i 300 ml wody. Połączyć składniki wymieszać na sorbet.



WARZYWA, OWOCE I ZIOŁA W KUCHNI

Warzywa i owoce to najzdrowsza z dostępnych grup produktów. Ich różnorodność i bogactwo smaków pozwala nam tworzyć dania z różnych zakątków świata. Na polskich stołach najczęściej można spotkać: ziemniaki, kapustę, buraki, pomidory i ogórki, a z owoców: jabłka, banany, cytryny i winogrona. Natomiast zioła stanowią świetne wykończenie każdej potrawy.

W pogoni za zdrową sylwetką coraz częściej sięgamy po zielone warzywa liściaste, które są mało kaloryczne, a jednocześnie stanowią bogate źródło witamin, składników mineralnych, flawonoidów oraz błonnika pokarmowego. Za tym trendem poszło wiele restauracji, tworząc oddzielne menu fit.

Warzywa, owoce i zioła powinny być nieodłącznym elementem posiłku. Istotne jest, żeby były różnorodne i jak najmniej przetworzone. Zaleca się spożywanie co najmniej 400 gramów warzyw dziennie. Warzywa są bardzo ważnym źródłem beta-karotenu. Można go odnaleźć w warzywach, takich jak: marchew, dynia, papryka czerwona czy jarmuż, oraz w owocach: jabłkach, morelach czy brzoskwiniach. Beta-karoten jest przekształcany przez organizm w witaminę A, która ma wpływ na jakość widzenia, rozwój kości, zębów i paznokci oraz neutralizuje szkodliwe wolne rodniki.

Duże ilości żelaza znajdziemy w warzywach liściastych, takich jak: kapusta włoska, brukselka, szpinak, natka pietruszki. Wszystkie kapusty są bogate w wapń, za to ziemniaki, pomidory i seler – w potas. Kukurydza, groszek czy brukselka stanowią bogactwo magnezu, a najwięcej witaminy C występuje w papryce, natce pietruszki czy chrzanie.

Przyswajanie żelaza z innych pokarmów ułatwiają truskawki, które równocześnie działają odtruwająco, wspomagają pracę nerek oraz poprawiają nastrój. Czereśnie mają dużo jodu, maliny – witaminy C i błonnika, a wiśnie są dobrym źródłem potasu. Porzeczki, poziomki, gruszki, jabłka i wiele innych owoców także ma pozytywny wpływ na organizm – spowalniają procesy starzenia, wspomagają trawienie, poprawiają odporność czy obniżają ciśnienie.

Do potraw warto dodawać także zioła, które nie tylko doprawiają danie, ale dostarczają też wartościowych składników. Mikroliście rzodkiewki zawierają witaminy A i C oraz błonnik, mikroliście buraka to źródło dwóch rzadkich metali: rubidu i cezu, a mikroliście groszku – kwasu foliowego i fosforu.

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE W WARZYWACH, OWOCACH I ZIOŁACH

witamina A



witamina B1



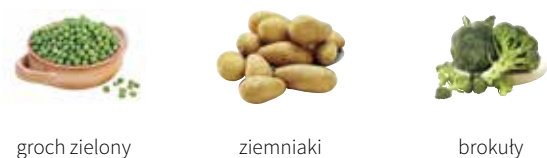
witamina B2



witamina B3 (PP)



witamina B5



witamina B6



witamina B7



witamina B9 (kwas foliowy)



witamina C



witamina E



witamina K



magnez



potas



błonnik



PRZECHOWYWANIE WARZYW, OWOCÓW I ZIOŁ

Odpowiednie przechowywanie warzyw i owoców służy temu, by zachować ich jak najlepszą jakość, uniknąć utraty substancji odżywczych czy spleśnienia. W tym celu należy poznać kilka ważnych zasad, np: część warzyw i owoców jest wrażliwa na niską temperaturę, natomiast inne lubią suche i ciemne miejsca. Warto także zwrócić uwagę na stan produktu przy zakupie – jeśli warzywo czy owoc jest uszkodzone lub obite, jest większe prawdopodobieństwo, że nie przetrwa dłuższego przechowywania.

W LODÓWCE
NALEŻY PRZECHOWYWAĆ

marchew pietruszkę seler sałatę



seler naciowy maliny truskawki

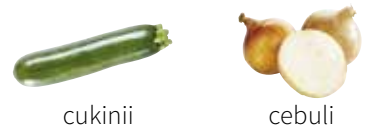


wiśnie porzeczki cięte zioła



pokrojone warzywa i owoce otwarte przetwory

UWAGA!
LODÓWKA MUSI BYĆ
CZYSTA I SUCHA

DO LODÓWKI
NIE NALEŻY WKŁADAĆ

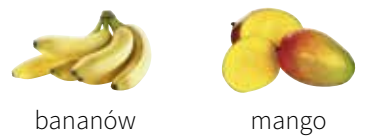
cukinii cebuli



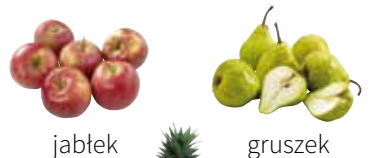
czosnku ogórków



pomidorów awokado



bananów mango



jabłek gruszek



ananasów



Ziemniaki lubią ciemne i suche miejsca. Światło sprawia, że stają się zielone i wypuszczają pędy oraz wytwarzają trującą solaninę.



Zioła, które kupujemy plastikowych osłonkach warto przesadzić do większych doniczek, ustawić je w dobrze oświetlonym miejscu i regularnie podlewać. Zioła suszone należy przechowywać w szczelnie zamkniętych słoikach.

Aby utrzymać produkty w jak najlepszej kondycji, należy oddzielać warzywa zielone (takie jak sałata, ogórki, brokuły) od produktów wydzielających duże ilości etylenu (banany, jabłka, gruszki, pomidory, papryka). Jeśli będziemy przechowywać je razem, zielone warzywa będą szybciej dojrzewać i się psuć.

Warzyw nie powinno trzymać się w foliowych torebkach czy owiniętych folią spożywczą. Aby zachowały świeżość, muszą mieć stały dostęp powietrza.

PRZECHOWYWANIE OWOCÓW I WARZYW (PRZY TEMPERATURZE ok. 10–15°C)

do 3 dni



wszystkie sałaty cykoria cięte zioła mikroliście maliny truskawki porzeczki

do tygodnia



pomidory cukinia bakłażan ogórek brokuły kalafior winogrona papryka śliwki

powyżej tygodnia



cytrusy ananas awokado melon arbuz jabłka kiwi ziemniaki buraki



pietruszką seler marchew kapusty cebula czosnek

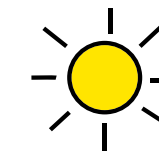
SEZONOWOŚĆ WARZYW, OWOCÓW I ZIOŁ



WIOSNA



JESIEŃ



LATO



ZIMA



CZY
WIESZ,
ŻE

Warzywa należą do wielu rodzin i pochodzą z różnych stron świata. Na świecie występuje ok. 250 gatunków warzyw, z czego w Polsce spożywanych jest blisko 50 rodzajów.

PRZYKŁADY WARZYW, OWOCÓW, ZIOŁ I ICH ZASTOSOWAŃ

- **POMIDORY ZEBRA** – mają delikatny i rozpyływający się miąższ. Smak słodkawy i bardzo aromatyczny. Ze względu na ciekawy wygląd idealne jako dodatek do sałatek. Wyróżniają się skórka o ciemnoczerwonym, przechodzącym w karmelowy kolorze z pionowymi ciemnozielonymi oraz mahoniowymi smugami.
- **POMIDORY SAN MARZANO** – uznawane za najlepsze spośród pomidorów. Sprawiają, że potrawy stają się wykwintne i wyrafinowane. Powstają z nich najlepsze pelati. Ich nazwa pochodzi od włoskiego miasta San Marzano. Mają wydłużony kształt, intensywny czerwony kolor z żółtawym żyłkowaniem i niewiele pestek.
- **POMIDORY YELLOW** – charakteryzują się delikatnym miąższem, są bardzo soczyste i aromatyczne. Świetnie nadają się na dekonstrukcję gazpacho.
- **POMIDORY NON LEAK** – ze względu na swoją mięsistą i zwartą strukturę podczas krojenia nie oddają soków. Dlatego też są idealne do kanapek, burgerów i sandwiczów.
- **POMIDORY KOKTAJLOWE** – pomidory drobnoowocowe, zwane pomidorami koktajlowymi, są znacznie mniejsze od tradycyjnych odmian pomidorów, ale ich smak niczym się nie różni od większych odmian. Są idealne jako przekąska, dodatek do sałatek lub kolorowa dekoracja posiłków.
- **CYKORIA RADICCHIO** – to odmiana cykorii. Ma bardzo gorzki smak, dzięki czemu pobudza apetyt, stymuluje system trawienny i pracę wątroby. Nadaje się do grillowania, pieczenia, duszenia i zapiekania, wtedy jednak traci kolor.
- **PASTERNAK** – zawiera duże ilości błonnika, witamin (A, C, B1, B2, E, PP) oraz olejków eterycznych. Korzeń pasternaku jest słodszy od pietruszki. Pasuje przede wszystkim do zup. Można go zetrzeć i podać jako surówkę. Pasternak w kuchni anglosaskiej zastępuje pietruszkę.
- **SKORŻONERA** – inaczej wężymord. Jest bardzo sycąca i nie ma włókien. Zawiera sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor, chlor. W smaku przypomina szparagi, choć w przeciwieństwie do nich jest znacznie mniej delikatna.



- **TOPINAMBUR** – to roślina spokrewniona ze słonecznikiem zwyczajnym, inaczej zwana słonecznikiem bulwiastym. Zawiera inulinę. Ma słodki, orzechowy smak. Musi być uprzednio ugotowana na parze lub upieczona. Należy uważać, by nie rozgotować bulwy topinamburu, bo może się zamienić w nieapetyczną papkę.



Maciej Nowicki, szef kuchni Muzeum Pałacu Jana III w Wilanowie, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów, radzi:

Topinambur został sprowadzony do naszego kraju w pierwszej połowie XVIII wieku, wtedy jeszcze jako roślina dekoracyjna. Słonecznik bulwiasty ma wiele zastosowań w gastronomii – dania z nim w roli głównej, takie jak zupy, frytki, chipsy czy surówki, można spotkać w różnych częściach Europy. Jego bulwy mają słodki, orzechowy smak, dobrze smakują ugotowane na parze lub upieczone – należy jednak uważać, by ich nie rozgotować!

- **JARMUŻ** – warzywo kapustne, zwykle gotowane z mlekiem kokosowym i orzeszkami ziemnymi. Jest składnikiem tradycyjnych potraw holenderskich, portugalskich i brazylijskich. Spożywany w formie surowej w sałatkach, zaś w formie smażonej i blanszowanej w daniach głównych.



- **BANAN CZERWONY** – z zewnątrz jego skórka ma kolor brązowo-czerwony. Powinno się jeść okazy dojrzałe, czyli miękkie – twarde nie mają wyrazistego smaku. Sprawdza się jako owoc krojony w bufecie, dodatek do koktajli, w formie smażonej lub grillowanej.



- **BANAN** – zawiera wiele składników mineralnych i witamin, ale przede wszystkim jest doskonałym źródłem potasu. Doskonały jako dodatek do deserów, lodów, szejków, koktajli, ciast i sałatek owocowych.



- **KIWI GOLD** – zawiera duże ilości witaminy A, C, E i K oraz wapnia i żelaza. Owoce kiwi są spożywane na surowo. Można spożywać je w całości, razem ze skórą, która jest bogatym źródłem witamin.



- **ANANAS BABY** – wyróżnia go dość kwaskowy smak i mocno żółta barwa. Do głównych producentów należą Hawaje, Brazylia, Meksyk i Filipiny. Stosowany w bufetach, do dekoracji drinków i sałatek owocowych.



- **KAKI** – mają lekko twarde miąższ, bardzo słodki i o galaretowatej konsystencji. Owoce są jadalne zanim w pełni dojrzeją, ale pełnię smaku uzyskuje się dopiero, gdy zmiękną po zerwaniu. Świetny element dekoracyjny oraz dodatek do deski wędlin czy deserów.



• **GRANADILLA** – jej owoce zazwyczaj zjada się na surowo wraz z pestkami lub bez nich. Gatunek w znacznym stopniu wykorzystywany do produkcji soku.



• **MANGO** – uznaje się je za jedno z bogatszych źródeł miedzi, biorącej udział w produkcji czerwonych krwinek. Chętnie dodajemy je do sałatki owocowej, ciasta czy zalewamy galaretką.



• **AWOKADO HASS** – ma ciemnozieloną lub fioletowo-brązową skórę z wybrzuszeniami. To odmiana klasycznego awokado, dostępna w różnych rozmiarach. Doskonale jako dodatek do sushi, sałatek, przystawek.



• **PITAHAYA** – inaczej smoczy owoc. Najlepiej, kiedy jest dojrzała. Jej smak można określić jako delikatny, słodki i lekko kwaskowaty. Przed jedzeniem najlepiej ją schłodzić, można też skropić sokiem z cytryny lub limonki czy polać miodem.



• **GRUSZKA NASHI** – jada się ją na surowo, najlepiej lekko schłodzoną. W smaku przypomina owoce gruszy pospolitej, ale jest bardziej kwaskowata i orzeźwiająca. Jej owoce wykorzystywane są do produkcji marmolad i sałatek.



• **MANGOSTAN** – w smaku przypomina połączenie ananasa i brzoskwini. Wewnątrz jest biały. Mangostan można jeść na surowo, jest także składnikiem kompotów, sałatek oraz soków. Nadaje się też do lodów, deserów, sosów oraz sorbetów.



• **PAPAJA** – inaczej melonowiec właściwy. Zawiera papainę, która poprawia proces trawienia, przyspiesza spalanie białek i tkanki tłuszczowej. Skórka papai jest kwaśna, dlatego owoc trzeba obrać, a ze środka usunąć nasiona. Sprawdza się jako składnik koktajli, sałatki owocowej, dodatek do lodów, ciast i deserów.



• **GRANAT** – słodki i cierpki zarazem – dobrze gasi pragnienie. Dodaje się go do napojów i deserów. Kwaśnym sokiem z dziko rosnących granatów można zastępować sok z cytryny. Z owoców odmian słodkich produkuje się wino.



• **TRAWA CYTRYNOWA** – jej świeże łodygi mają cytrynowy zapach, ponieważ zawierają olejek eteryczny, który obecny jest również w skórce cytryny. W kuchni wykorzystuje się pokrojoną dolną część trawy. Idealnie komponuje się z mleczkiem kokosowym, pasuje także do dań pikantnych i mięsnych, potraw z drobiu, owoców morza i warzywnych curry.



• **RUKIEW WODNA** – charakteryzuje się ostrym, delikatnie chrzanowym posmakiem. Sprawdza się jako dodatek do sałatek, świetnie podkreśla smak dressingów i sosu winegret.



• **TAJSKA BAZYLIA** – o anyżkowym aromacie. Stosowana jako przyprawa w kuchni tajskiej i wietnamskiej – często jako dodatek do tajskiego czerwonego i zielonego curry, natomiast w Wietnamie surowe liście podaje się do zupy pho.



• **SAKURA MIX** – mieszanka różnego rodzaju ziół, od musztardowca, przez ogórecznik, po mizunę. Świetnie nadaje się do dekoracji dań, dzięki ostremu i wyrazistemu smakowi podkreśla charakter sałatek.



• **KALEROSSE** – wysmienite zielone warzywo będące połączeniem brukselki i jarmużu. Dodatek do sałatek i do dań głównych, podawane w formie smażonej lub blanszowanej.



• **MIKROLIŚCIE BURAKA** – zawierają witaminy A, C, B1, potas, wapń, żelazo, magnez, miedź, mangan oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ze względu na piękny, wyrazisty kolor najczęściej pełnią funkcję dekoracji.



• **MIKROLIŚCIE RZODKIEWKI** – specyficzny smak zawdzięczają olejkom gorczycowym. Zawierają witaminy A, C, B, E, H, składniki mineralne, kwasy omega-3 i błonnik. Są ostre w smaku i dobrze komponują się z wędliną, potrawami z jajek, sosami majonezowymi, dipami, twarogiem.



• **MIKROLIŚCIE GROSZKU** – są chrupiące, smakują jak świeży, młody groszek. Źródło witamin A, B1, B3, B5, B11 (kwas foliowy), C oraz magnezu, żelaza i fosforu. Idealne jako dodatek do kanapek lub sałatek. Świetne również jako przekąska.



• **MIKROLIŚCIE MIZUNY** – mają delikatne, strzępiaste liście. W smaku lekko ostre i pikantne, podobne do musztardy. Sprawdzą się jako dodatek do sałatek, kurczaka, mięs i kanapek. Nie należy ich gotować – stracą smak.



• **KWIATY JADALNE** – im silniej jadalny kwiat pachnie, tym lepszy jest jego smak. Zawierają mnóstwo flawonoidów i karotenoidów. Oprócz walorów dekoracyjnych sprawdzają się jako dodatek do dań – sprawiają, że nawet zwykłe potrawy stają się oryginalne. Można z nich robić soki, kompoty, wino i nalewki oraz sałatki, ciasta i surówki.



Witek Iwański, Szef Roku Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska 2018, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów, radzi:

Warto w swojej kuchni korzystać z surowych warzyw. Często warzywa się dusi, smaży czy gotuje, jednak trzeba pamiętać, że po krótkiej obróbce termicznej czy w surowej postaci zachowują one intensywniejszy smak oraz chrupiącą strukturę. Można na przykład posypać potrawę świeżo startym chrzanem czy suszonymi grzybami. To sprawi, że nasze danie będzie ciekawsze i nabierze dodatkowej głębi.

WARZYWA I ZIOŁA W KUCHNI – PRZEPISY ERNESTA JAGODZIŃSKIEGO



Ernest Jagodziński – Szef Jutra Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska 2017, właściciel i szef kuchni restauracji Autentyk w Poznaniu

LIŚĆ SEROWY, SALSEFIA, OWOCE LEŚNE, POMIDOR

1 liść selera / 500 g salsefii / 1 l mleka 3,2% / 250 g mieszanki mrożonych owoców leśnych / 50 g pasty z owoców leśnych / 200 g śmietany szczecineckiej / 40 g białak / 300 g oleju / 100 g tomami umami / 6 g pomidorów liofilizowanych / 6 g jeżyn liofilizowanych / 200 ml soku z czarnej porzeczki / 4 g lecytyny / marchewnik do dekoracji / trybula do dekoracji

Salsefię obieramy i gotujemy w mleku na półtwardo. Śmietanę wlewamy do Thermomiksa, dodajemy białko, mieszamy, następnie dodajemy ocet i powoli wlewamy olej. Dodajemy tomami umami i liofilizowane pomidory. Owoce leśne gotujemy z sokiem z porzeczki, dodajemy pastę z owoców leśnych. Odcedzamy. Mieszamy sok z lecytyną i miksujemy. Miąższ przecieramy przez gęste sito, tak aby usunąć drobne pestki. Liść selera myjemy i układamy na talerzu. Dekorujemy marchewnikiem i trybulą.

PIECZONE BURAKI Z KARDAMONEM, KOZI SER, TRYBULA, JOGURT

100 g buraka czerwonego / 100 g buraka żółtego / 100 g buraka chioggia / 100 ml oliwy z oliwek / 100 ml oleju z pestek winogron / 200 g koziego sera / 30 g jogurtu bałkańskiego / 100 g trybuli / 10 g ziaren kardamonu

Buraki marynujemy w soli morskiej, kardamonie i oliwie z oliwek, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w temperaturze 160°C ok. 1,5 godz. zależnie od wielkości buraka. Oliwę z pestek winogron miksujemy z trybulą w Thermomiksie – ustawiamy 50 stopni, pełne obroty przez 9 min, a następnie filtrujemy. Ser kozi mieszamy z wodą i wkładamy do kubków Pacojet na 24 godz., następnie miksujemy z jogurtem bałkańskim. Dekorujemy listkami trybuli i liśćmi szczawiu czerwonego.

SERNIK Z TOPINAMBUREM, PISTACJA, PASTA YUZU

100 g purée z topinamburu / 250 g sera philadelphia / 100 g śmietany 34% / 70 g cukru pudru / 35 g malto / 200 g świeżej pistacji / pasta yuzu / pektyna / ziarna bazylii / syrop z passiflory

Topinambur myjemy i obieramy, gotujemy w mleku do miękkości – miksujemy i przecieramy przez drobne sito. Purée z topinamburu łączymy z serem i śmietaną ubitą z cukrem pudrem. W Thermomiksie miksujemy pistacje, dodajemy malto oraz 35 g wody. Mieszamy i wałkujemy na pergaminie. Pieczemy w temperaturze 140°C przez 13 min. Pektynę mieszamy z pastą yuzu. Ziarna bazylii moczymy w ciepłej wodzie przez 5 min. Następnie odcedzamy i mieszamy z syropem z passiflory. Dekorujemy szczawikiem zajęczym i ziarnami bazylii.



MROŻONE WARZYWA I OWOCE

PARTNER ROZDZIAŁU:



Na świecie produkty mrożone cieszą się coraz większym uznaniem konsumentów. Wynika to m.in. z popularności trendów związanych ze zdrowym stylem życia, wygodą i gotowaniem w domu. Dzieje się tak również dlatego, że rośnie świadomość konsumentów na temat produktów mrożonych. Coraz więcej osób wie, że mrożone warzywa i owoce zachowują większość substancji odżywczych zawartych w świeżych produktach. Proces mrożenia jest bowiem najzdrowszą formą konserwacji, bez ingerencji jakichkolwiek substancji wspomagających.

Paradoksalnie, czasem może się okazać, że kupione w supermarkecie świeże warzywa czy owoce mają mniej substancji odżywczych niż mrożone. Dlaczego? Dlatego, że świeże warzywa i owoce przebywają długą drogę z pola czy drzewa na półkę sklepową. Przez to często zrywa się je dużo wcześniej, zanim osiągną swoją najbardziej dojrzałą, a tym samym najbardziej bogatą we wszystkie składniki odżywcze postać. Warzywa i owoce przeznaczone do mrożenia zrywane są dokładnie wtedy, kiedy powinny być zerwane, i natychmiast po tym mrożone. Dodatkowo, pochodzą one głównie z naturalnych upraw i rosną w naturalnym sezonie.

Przygotowanie posiłków z produktów mrożonych zamiast świeżych oszczędza czas – nawet o 80%!



• ZIELONE WARZYWA MROŻONE

Zielone warzywa mrożone należy wrzucać bezpośrednio do wrzącej i osolonej wody. Powinny one jak najkrócej przebywać w maksymalnej temperaturze, tak aby nie straciły koloru. Zawarty w nich chlorofil szybko się utlenia i atrakcyjne zielone warzywo może szybko stać się brązowe i nieapetyczne.



• KORZENIOWE WARZYWA MROŻONE

Warzywa korzeniowe bardzo często zawierają skrobię, stąd można je gotować, wrzucając na początku do zimnej wody. Należy jednak ją osolić. Solenie warzyw po ugotowaniu nie ma sensu – sprawia, że niektóre miejsca nie zawierają soli, a niektóre są przesolone. Warzywom tym należy także oszczędzać mieszania, które powoduje wydobywanie się skrobi i może być w skrajnym przypadku (gdy woda wyparuje) przyczyną przypalenia.

PARTNER ROZDZIAŁU:



• MROŻONE GRZYBY

Nigdy nie należy ich płukać! Nasiąkną wodą jak gąbka i zostawią cały smak właśnie w niej. Mrożony grzyb musi stracić wodę jak najszybciej, więc trzeba ją odparować gwałtownie. Najlepszą metodą jest wrzucenie zamrożonych grzybów na maksymalnie rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Gwałtowne odparowanie zabierze gorzyc z grzyba. Białe wino, cebula i masło to tradycyjnie najlepsi przyjaciele grzybów.



• ROZMRAŻANIE PRODUKTÓW

Dotyczy to nie tylko warzyw i owoców. Najlepszą sprawdzoną metodą jest włożenie mrożonego produktu do lodówki na 24 godziny i powolne rozmrażanie. W ten sposób można zachować najlepszy smak oraz strukturę produktu.



• MROŻONE OWOCE

Można ich w ogóle nie obrabiać termicznie i wykorzystywać zamrożone – na przykład do przygotowania lodów. Wystarczy zmielić na gładko z cukrem, przyprawami i nabiałem (mlekiem, śmietaną, kefirem czy jogurtem).

CZY WIESZ, ŻE

O zastosowaniu chłodu do konserwacji produktów spożywczych wiedzieli już nasi praprzodkowie, którzy używali śniegu i lodu do przechowywania upolowanej zwierzyny. Ponad 1000 lat p.n.e. lód do konserwacji stosowali Chińczycy. Egipcjanie z kolei odkryli sposób na produkowanie lodu, wykorzystując do tego naczynia z wodą.

PARTNER ROZDZIAŁU:





• MROŻONY GROSZEK

Mrożony groszek jest wykorzystywany w najlepszych restauracjach na całym świecie. Specjalne procesy zbierania, łuskania i mrożenia zapewniają doskonałą jakość oraz zachowanie struktury produktu. Groszek jest bardzo delikatny i może być jedzony na surowo (jak wszystkie inne warzywa niekorzeniowe). Wystarczy go jedynie zalać wrzątkiem i jest gotowy do spożycia.



• PAROWANIE WARZYW

Bardzo często parujemy warzywa w piecach konwekcyjnych w maksymalnej temperaturze 100°C. Warto spróbować to zrobić w 75°C i skrócić czas o minutę lub dwie. Warzywa zachowają strukturę i będą jędrne. Natomiast jeśli warzywa będą nadal twarde, można wydłużyć proces obróbki cieplnej.



• PAROWANIE, GOTOWANIE CZY SMAŻENIE?

Każda z tych technik ma swoje plusy i minusy. Jednak aby zachować oryginalny smak warzywa, najlepiej zastosować parowanie. Podczas gotowania warzywa oddają smak do wody. Natomiast podczas smażenia uzyskujemy jeszcze jeden efekt – karmelizację. Po szybkim odparowaniu wody zawarty w warzywach cukier zaczyna się karmelizować, co dodaje głębi smaku każdemu z warzyw.

ZALETY MROŻENIA ŻYWNOŚCI

- mrożenie pozwala w większym stopniu – niż np. cukrzenie, solenie czy marynowanie – zachować najbardziej zbliżoną do produktów świeżych wartość odżywczą, bez dodawania specjalnych substancji konserwujących (sól, ocet itp.)
- niska temperatura hamuje proces jętczenia tłuszczów, który może zachodzić w temperaturze wyższej niż -18°C.
- zamrażanie jest metodą przechowywania w największym stopniu zapobiegającą utracie witamin.



• BLENDOWANIE

Często mrożone warzywa są wykorzystywane do robienia zupy krem. Aby poprawić kremowość i ułatwić sobie proces blendowania, warto do lekko już zblendowanych warzyw dodać zimną śmietanę albo masło. Blendowanie należy zaczynać z minimalną ilością wody z gotowania oraz zostawić ją na koniec do rozrzedzania. Zupę krem zawsze łatwiej jest rozrzedzić, niż zagęścić.



• STRUKTURA WARZYW

Warto zachowywać naturalne kształty warzyw i owoców. Wszystkie obecne trendy wskazują na właśnie takie naturalne ich wykorzystanie. Oczywiście, jeśli marchew ma 30 cm, lepiej ją pokroić, żeby ułatwić jedzenie, jednak tworzenie wymyślnych form i poprawianie natury odchodzi do przeszłości.

MROŻONE WARZYWA I OWOCE – PRZEPIS JAKUBA STEUERMARCA

DORSZ Z PATELNI Z PURÉE MARCHEWKOWYM, PALONYM CARPACCIO
Z KALAFIORA, BROKUŁA I ROMANESCO ORAZ SOSEM HOLENDERSKIM

400 g polędwicy z dorsza ze skórą / 1 duża różyczka kalafiora / 1 duża różyczka brokuła /
1 duża różyczka romanescos / 200 g plasterków duetu z marchwi / 2 żółtka / 100 g masła /
sok i skórka z jednej cytryny / sól / pieprz cayenne / olej do smażenia /
200 ml śmietanki 36% / liście świeżych mikroziół kolendry



Rybę naoliw i lekko posól od strony skóry. Różyczki brokuła, kalafiora i romanescos wrzucić do pieca na parowanie w 75°C i blanszuj ok. 7 min. Wyciągnij z pieca i pokrój w cienkie plastry na mandolinie. Plastry duetu z marchwi posól, dodaj odrobinę pieprzu cayenne i zalej śmietanką. Duś i zredukuj ze śmietanką na małym ogniu przez ok. 15 min. Dodaj 25 g masła i całość zblenduj na gładko. Rozgrzej dwie patelnie z olejem i smaż: na jednej dorsza na średnim ogniu od strony skóry, na drugiej na dużym ogniu plastry brokuła, kalafiora i romanescos. Rybę przewróć na drugą stronę, gdy skórka odchodzi od patelni i jest chrupiąca, a ryba jest w $\frac{3}{4}$ usmażona. Zdejmij z ognia. Plastry warzyw smaż szybko z obu stron, aż się zrumienią. Dodaj na koniec 25 g masła i ściągaj chrupiące plastry z patelni. Żółtka posól i dodaj odrobinę pieprzu cayenne. Dodaj skórkę i sok z cytryny. Następnie roztop ostatnie 50 g masła i połącz z jajkami stopniowo, aby nie zważyć sosu. Układaj purée marchewkowe na talerzu, dookoła ułóż naprzemiennie plastry brokuła, kalafiora i romanescos. Na wierzchu połóż rybę skórą do góry i całość polej sosem holenderskim. Udekoruj mikro kolendrą.



Oerlemans Foods jako koncern międzynarodowy wyspecjalizował się w wysokiej jakości świeżo mrożonych warzyw i owoców. Oerlemans Foods oferuje przez cały rok kilkadziesiąt produktów i ich wariantów przeznaczonych dla rynku gastronomicznego i przemysłowego.

Warzywa i owoce kryją w sobie niezrównanie wiele możliwości. Ich odpowiednie i prawidłowe zastosowanie otwiera przed kucharzem wiele możliwości i pomaga w budowaniu dań, zaczynając właśnie od warzyw. Tak, warzyw. Warto zacząć komponowanie talerza właśnie od nich, a nie od „skrobi i białek”. Ich kolory, tekstura, smaki i mnóstwo odżywczych umożliwiają zbudowanie zdrowych i kompletnych posiłków w oparciu tylko o nie. Jednak najważniejszy czynnik to jakość produktu. Jakość, którą określa nie tylko sam doskonały produkt, ale też i moment jego zbioru i odpowiedzialne rolnictwo, które wykorzystuje w sposób naturalny ziemię i jej uprawy. Pamiętajmy, że te wszystkie elementy są ze sobą połączone, a zamrożone produkty tracą najmniej wartości odżywczych w porównaniu z innymi metodami przechowywania żywności. Wykorzystajcie zatem mrożone warzywa i owoce.

Chef Oerlemans

Jakub Steuermarc





DZICZYzna BEZ TAJEMNIC

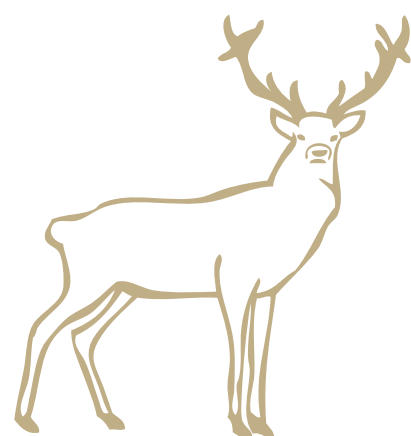
PARTNER ROZDZIAŁU:

PROVINCJA

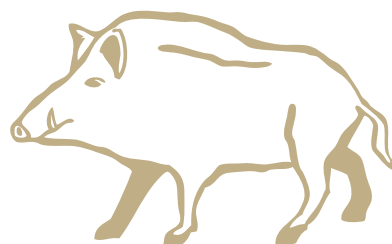
Dziczyzna jest jedynym gatunkiem mięsa, w którego hodowlę nie ingeruje człowiek. Dzikie zwierzęta żyją w swoim naturalnym środowisku i żywią się jedynie tym, co naturalne – liśćmi, pędami roślin, żółędziami. Dzięki temu dziczyzna jest całkowicie nieprzetworzonym oraz wolnym od chemii i antybiotyków mięsem. To wszystko sprawia, że ma wyjątkowe walory odżywcze i smakowe. Dzikie zwierzęta wpisuje się także we współczesne trendy kulinarne związane ze zdrowym stylem życia.

Przy tym wszystkim dziczyzna jest smaczna – jej mięso jest delikatne, kruche, soczyste. Dzikie zwierzęta są też najbardziej lekkostrawnym ze wszystkich mięs. Ma mało tłuszczu, dużo białka i mikroelementów, zawiera zdrowe kwasy tłuszczowe i jest niskokaloryczna. Mięso dzika, sarny czy jelenia jest naturalne i ekologiczne – szlachetne i najzdrowsze ze wszystkich mięs.

WYRÓŻNIAMY:



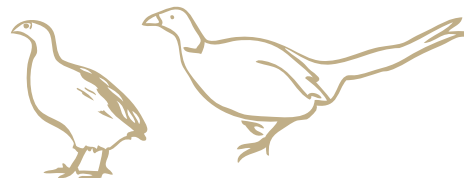
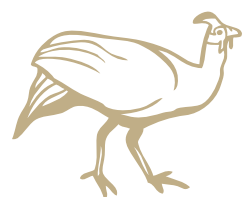
DZICZYZNĘ GRUBĄ:
dziki, jelenie, sarny, daniel



DZICZYZNĘ DROBNĄ:
zające, dzikie króliki



DZIKIE PTACTWO:
bażanty, kuropatwy,
dzikie kaczki

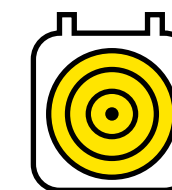


PARTNER ROZDZIAŁU:

PROVINCJA



OKRES POLOWAŃ



ZWIERZĘTA ŁOWNE		OKRES POLOWANIA
Jelenie szlachetne	byki	od 21.08 do końca lutego
	łanie	od 1.10 do 15.01
	cielęta	od 1.10 do końca lutego
Daniele	byki	od 1.10 do 31.01
	łanie, cielęta	od 1.10 do 15.01
Sarny	kozły	od 11.05 do 30.09
	kozy, kozłeta	od 1.10 do 15.01
Dziki	lochy	od 15.08 do 15.01
	pozostałe (odyńce, wycinki, przelatki, warchlaki)	cały rok
Ptactwo	bażanty – koguty	od 1.10 do końca lutego
	bażanty – kury	wyłącznie na terenach OHZ
	kuropatwy	od 11.09 do 21.10
	kaczki	od 15.08 do 21.12
	gęsi	od 1.09 do 21.12 do 31.01 na terenie woj.: zachodniopomorskiego, lubuskiego, wielkopolskiego i dolnośląskiego
Zające	dzikie króliki	01.11 do 01.01

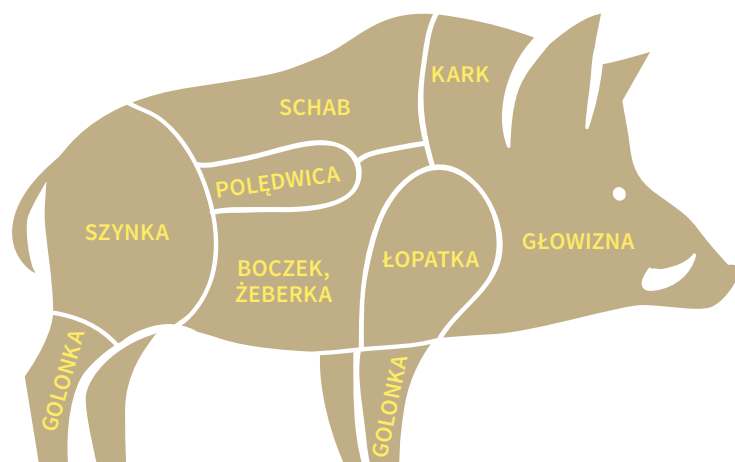
PARTNER ROZDZIAŁU:

PROVINCJA



- **DZIK** – Rozróżniamy mięso z dzika i dzika młodego (czyli warchlaka – wiek: do pół roku). Świetnie nadaje się ono do aromatycznych marynat. Mięso dzika młodego jest łatwiejsze w przygotowaniu i delikatniejsze w smaku.

Mięso z dzika wpisuje się w potrawy zarówno kuchni tradycyjnej, jak i nowoczesnej. Doskonale komponuje się z jałowcem, czosnkiem, rozmarynem, leśnymi grzybami czy owocami z nalewek użytych do marynaty.



szynka z dzika – nadaje się idealnie na sznycle albo do pieczenia metodami tradycyjnymi; ciekawą metodą jest gotowanie jej zrolowanej, zanurzonej w sosie demi glace w piecu konwekcyjno-parowym. Taką szynkę przyrządza się przez 16 godz. w temperaturze 83 stopni. Ważne, by następnie mięso ostygło w tym sosie – zapewni mu to kruchość i soczystość.

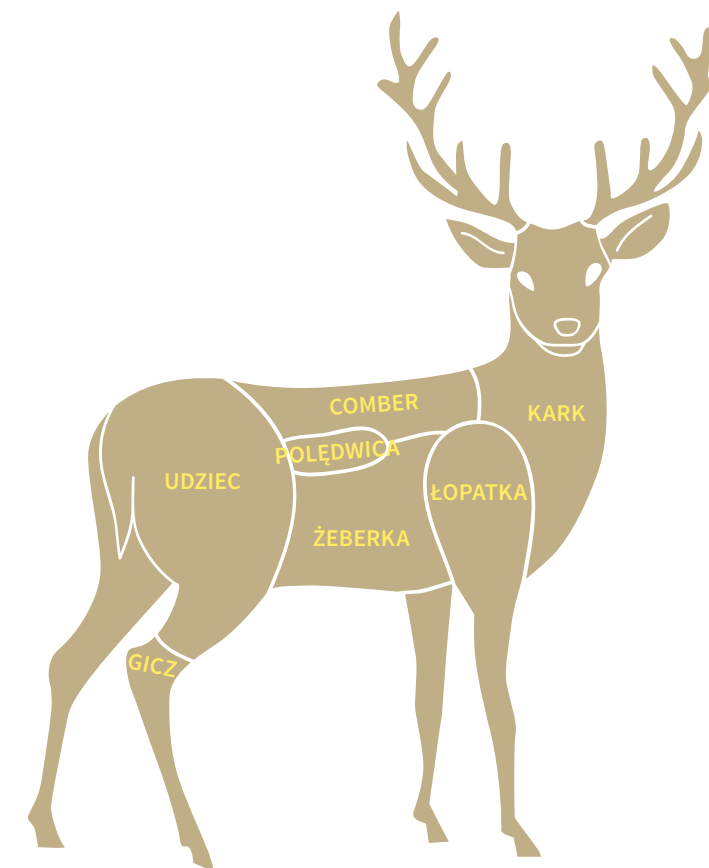
boczek z dzika – niezwykle aromatyczny i chrupiący; najlepszy jest peklowany i wędzony, a następnie przez 3 godz. gotowany powoli w piwie typu porter, z dodatkiem pieprzu, jałowca, karmelu; najlepiej smakuje z grilla oraz z dodatkiem sałat mieszanych i sosem barbecue.

schab z dzika – aby nie stał się suchy, można go wędzić drewnem owocowym.

- **JELEŃ** – Mięso jelenia szlachetnego (nazywanego też królewskim) jest chude – ma dziesięć razy mniej tłuszczu niż wołowina.

Jelenie żywią się owocami dębów i buków oraz młodymi pędami drzew i krzewów, co nadaje ich mięsu specyficzny, głęboki smak.

Mięso jelenia cechuje się niepodrabialnym smakiem. Daje to większe możliwości kulinarne – można je jeść także na surowo, co umożliwia stworzenie oryginalnego tataru.



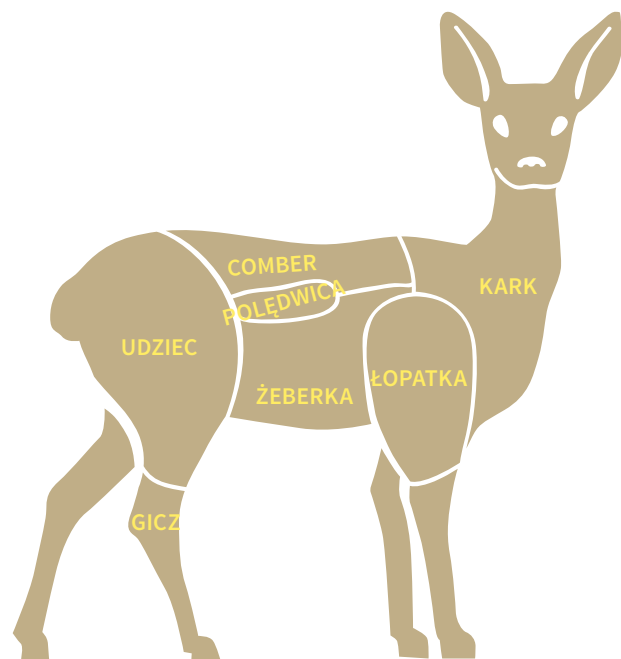
udziec z jelenia – idealny na tatar, ale nadaje się także na steki; najlepiej smakuje doprawiony jedynie solą i pieprzem, by zachować naturalny, charakterystyczny smak mięsa.

gicz z jelenia – można ją zrolować, zanurzyć w sosie demi glace, w piecu konwekcyjno-parowym i tak gotować w temperaturze 83 stopni przez 16 godz. Po ugotowaniu pozostawić mięso w sosie do ostygnięcia, co zapewni mu kruchość.

kark z jelenia – poleca się go najpierw udusić, m.in. w czerwonym wytrawnym winie, a następnie upiec, np. z warzywami okopowymi.

- **SARNA** – Sarnina to mięso dla prawdziwych koneserów. Jest bardzo delikatne i niepowtarzalne w smaku. To najbardziej soczyste z mięs zwierząt łownych. Jest szeroko wykorzystywane, m.in. w przemyśle wędliniarskim – powstają z niego wędliny, pasztety czy kiełbasy.

Sarnina cechuje się delikatnym i lekko słodkim smakiem. Jest bardzo krucha i delikatna, z niską zawartością tłuszczu, nie ma ścięgien ani powięzi.



udziec z sarny – nadaje się m.in. na carpaccio, czyli danie z surowego, cienko pokrojonego lub rozbitego mięsa.

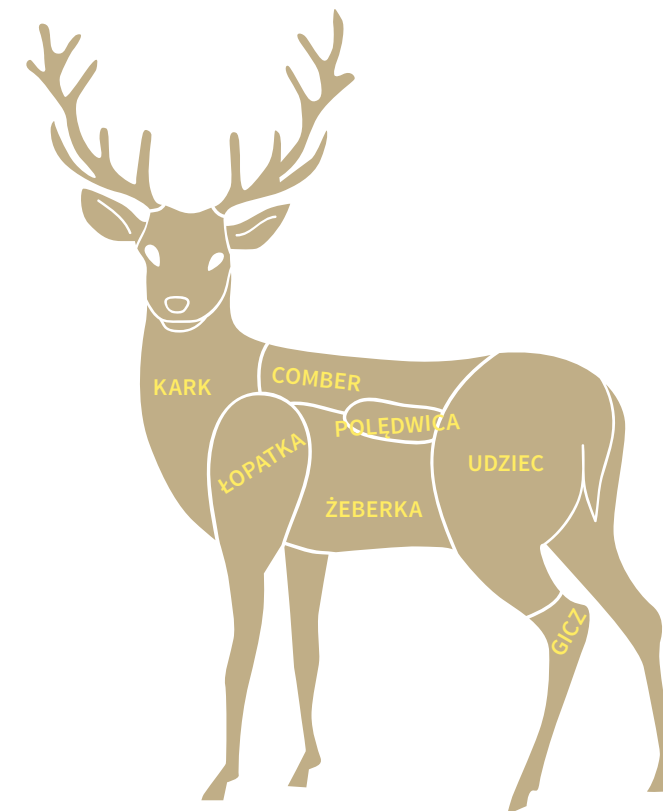
łopatka – idealna jako siekany sznycel, gulasz lub rolada. Można też zrobić z niej wkład do ekoburgera.

comber z sarny – można go podsmażyć z obu stron, na koniec doprawić kolorowym pieprzem i solą tak, by jedynie podkreślić naturalny smak tego mięsa.



- **DANIEL** – Daniel należy do rodziny jeleniowatych. Mięso z daniela cechuje się ciemnoczerwonym, ciemniejszym niż u sarny kolorem i bardzo małą zawartością tłuszczu. Jest lekkostrawne i niezwykle delikatne. Charakteryzuje je typowy dla dziczyzny zapach i lekko słodki smak.

Najlepiej przed obróbką przez kilka dni trzymać je w zalewie z czerwonego wina oraz ziół, dzięki czemu zyska niepowtarzalny aromat i pozostanie kruche oraz soczyste.



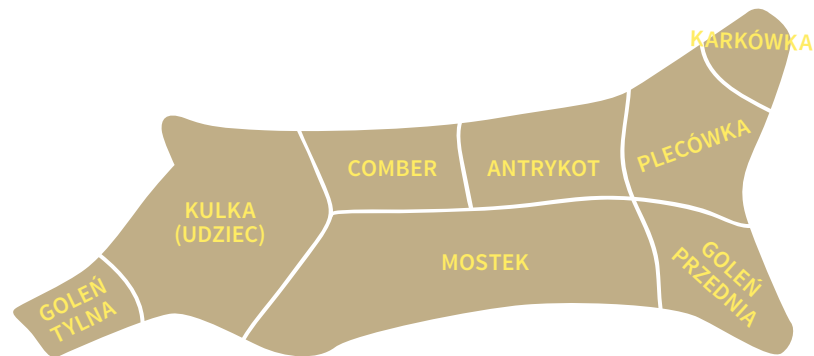
comber – to część daniela zawierająca najwięcej wartości odżywczych i cechująca się najlepszym smakiem.

udziec – można z niego zrobić np. pieczeń; wystarczy przyprawić go przyprawami myśliwskimi, pieprzem, słodką papryką (bez soli) i obsmażyć z każdej strony; piec w temperaturze 220 stopni przez ponad 3 godz.; pieczeń można podawać z czerwoną i białą kapustą oraz kopytkami.

łopatka – świetnie sprawdzi się w marynacie z czerwonego wina i ziół.

- **JAGNIĘ** – Mięso owcze jest cenione przez smakoszy, szczególnie te z młodych, półrocznych jagniąt – ze względu na delikatną i kruchą teksturę oraz intensywny smak. Sprawia to, że świetnie komponuje się z aromatycznymi przyprawami, takimi jak rozmaryn, czosnek czy imbir.

Ciekawym w smaku połączeniem jest także jagnięcina z trawą cytrynową. W Grecji uznawana jest za danie narodowe i podawana z dodatkiem soku z pomarańczy.



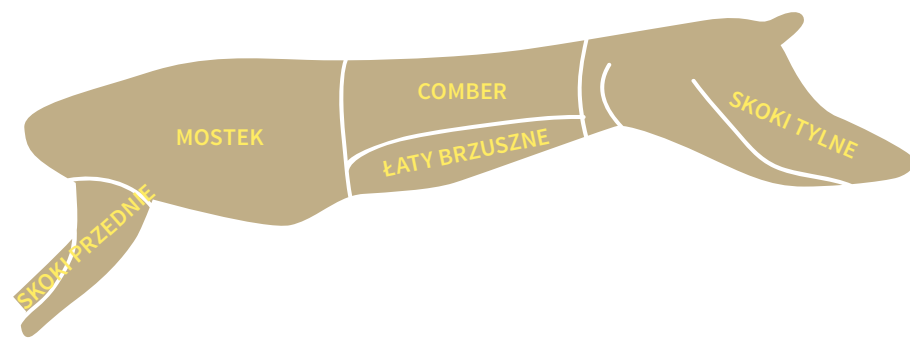
antrykot jagnięcy – ma jasnoczerwony kolor i cechuje go delikatny i soczysty smak; nadaje się do przygotowywania m.in. zrazów, medalionów, kotletów mielonych i z kostką.

udziec jagnięcy – najczęściej przyrządza się go jako pieczeń; najlepiej piec go długo, w nie za wysokiej temperaturze, dzięki czemu zachowa soczystość; pasują do niego marynaty z czosnku i ziół.

łopatka jagnięca – jest jasnoróżowa, przerośnięta błonami i powięziami; jej mięso jest miękkie, kruche i soczyste; jest wykorzystywana także w przetwórstwie wędliniarskim.

- **KRÓLIK** – Mięso z królika zaliczane jest do mięs białych. Cechuje je kruchość i delikatność. Zawiera niewiele tłuszczu i cholesterolu przy dużej zawartości wysoko przyswajalnego białka, cennych aminokwasów, składników odżywczych i witamin z grupy B.

Ze względu na delikatny, lekko słodkawy smak oraz lekkostrawność polecane jest także dla dzieci.



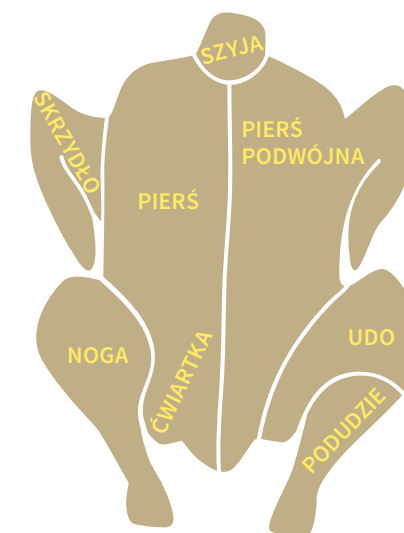
- **PTACTWO** – Dzikie ptactwo jest źródłem bardzo wartościowego mięsa.

Mięso z gęsiny uznaje się za szlachetne, zawiera ono dużo białka i cennych aminokwasów, ale także tłuszczu.

Gęsina oraz mięso z kaczki to najbardziej kaloryczny drób. Możemy z nich pozyskać także pyszny smalec, który można wykorzystać przy późniejszym przyrządzaniu potraw.

Natomiast mięso z kuropatwy ma niewielką zawartość tłuszczu. Jest zaliczane do mięs białych, cechuje je delikatność – z tego powodu często porównuje się je do mięsa z kurczaka. Świetnie komponuje się z aromatycznymi ziołami, takimi jak rozmaryn czy czosnek.

Kuropatwy można piec w całości, ale także smażyć czy dusić w winie. Poleca się także przygotowywanie z nich rosółów, potrawek i gulaszy.



SPOSOBY NA DZICZYZNĘ – PRZEPISY WOJCIECHA HARAPKIEWICZA



Wojciech Harapkiewicz – szef kuchni restauracji Babinicz w kompleksie Dworzysko w Szczawnie-Zdroju, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów

EKOBURGER Z DZICZYZNY Z OZOREM WOŁOWYM



**łopatka z dzika / keczup / majonez / czerwona cebula /
ogórek / pomidor / ocet winny czerwony / cukier /
bułka do burgera / ozór wołowy / koniak**

Ozór gotujemy przez 2,5 godz. w wodzie z przyprawami jak do bulionu. Po wystudzeniu obieramy i kroimy na krajalnicy w cienkie plastry. Ocet winny zagotowujemy z wodą w proporcji 1:1. Dodajemy do smaku cukier. Wkładamy pokrojoną w krążki czerwoną cebulę i zestawiamy z ognia. Mięso siekamy lub mielimy, przyprawiając jedynie solą i pieprzem (opcjonalnie gałką muszkatołową). Porcjujemy okrągłe sznycle, obtaczamy je w mące i smażymy po 5 min z każdej strony. Keczup łączymy z majonezem i dolewamy odrobinę koniaku – dokładnie mieszamy. Ogórki i pomidory kroimy w plastry. Składamy burgera.

TATAR Z JELENIA Z CHRZANOWYM MAJONEZEM I KORONKĄ



**mięso na tataro (udziec z jelenia) / majonez / chrzan tarty /
sól / pieprz / olej rzepakowy / 420 g wody / 250 g oleju /
50g mąki (12 g sepii lub 10 g malto + barwnik)**

Mięso odżyłować, odbłonować i bardzo drobno posiekać do uzyskania pożądanej faktury. Podczas siekania dolać do mięsa odrobinę oleju i doprawić. Majonez wymieszać z chrzanem, doprawić solą i pieprzem. Składniki na chipsa wlać do miski, wymieszać różgą. Na rozgrzaną teflonową patelnię z trzema łyżkami oleju wlewać porcje ciasta na chipsy. Smażyć jak naleśnik do momentu utworzenia i wyschnięcia koronki.

PARTNER ROZDZIAŁU:

PROVINCJA



SAŁATKA Z WĘDZONĄ SARNA I PIECZONYM BATATEM



**bataty / rozmaryn / wędzona sarna / sałata / pestki dyni /
winegret (sok z cytryny, ocet winny, olej rzepakowy, sól,
pieprz, cukier, musztarda dijon, czosnek, zioła prowansalskie)**

Bataty myjemy, kroimy w księżycy, kładziemy na blasze. Skrapiamy olejem, solimy i posypujemy rozmarynem. Pieczemy 30 min. w temperaturze 180 stopni. Składniki na winegret blendujemy razem na gładki sos. Sarnę kroimy na cieniutkie plastry na krajalnicy. Sałaty myjemy, rwiemy na kawałki, układamy części batatów i płatków sarny. Posypujemy podprażonymi pestkami dyni i polewamy winegretem.

PARTNER ROZDZIAŁU:

PROVINCJA





WOŁOWINA – WSZECHSTRONNE MIĘSO

PARTNER ROZDZIAŁU:



Wołowina jest mięsem smacznym, zdrowym i daje nieograniczone możliwości zastosowań w kuchni. Kluczem do sukcesu kulinarnego jest wysoka jakość mięsa (którą zapewnia m.in. certyfikat QMP). Co wyróżnia mięso wołowe wysokiej jakości? Kruchość, marmurkowatość, soczystość, jasna barwa, smakowitość. Nośnikiem smaku, kruchości i soczystości mięsa wołowego jest tłuszcz.



JASNY, INTENSYWNE CZERWONY KOLOR

(wyjątek stanowi mięso zapakowane próżniowo – przez brak dostępu tlenu mięso zmienia barwę na ciemnoczerwoną, lekko siną, wraca jednak do swoich kolorów po wyjęciu z opakowania po ok. 10-20 min)

POWIERZCHNIA JEST
WILGOTNA I ELASTYCZNA

PO CZYM ROZPOZNAĆ DOBRE MIĘSO WOŁOWE?

DELIKATNY ZAPACH

PRZEROSTY TŁUSZCZU ŚRÓDMIĘŚNIOWEGO

jasnobiałe świadczą o mięsie z młodego bydła, natomiast żółte to sygnał o wysokiej zawartości elastyny, o mięsie pochodzącym ze starego osobnika

SOCZYSTOŚĆ

wrażenie wilgotności odczuwane w czasie pozostawiania mięsa w ustach

KRUCHOŚĆ

odczucie w trakcie spożywania mięsa, wstępne wrażenie oporu podczas rozdrabniania w początkowym stadium nagryzania, łatwość rozdrabniania w trakcie żucia, pozostałość reszty mięsa po żuciu, przede wszystkim jej wielkość oraz charakter

WYRÓŻNIKI WYSOKIEJ JAKOŚCI

MARMURKOWATOŚĆ

zawartość tłuszczu śródmięśniowego (IMF)



wołowina marmurkowata

BARWA

świeże mięso wołowe powinno mieć barwę od czerwonej do brązowo-wiśniowej

SMAKOWITOŚĆ

cecha sensoryczna mięsa, na którą składają się odczucia smakowe i zapachowe oraz inne wrażenia czuciowe, m.in. konsystencja, temperatura, kwasowość

Marmurkowatość

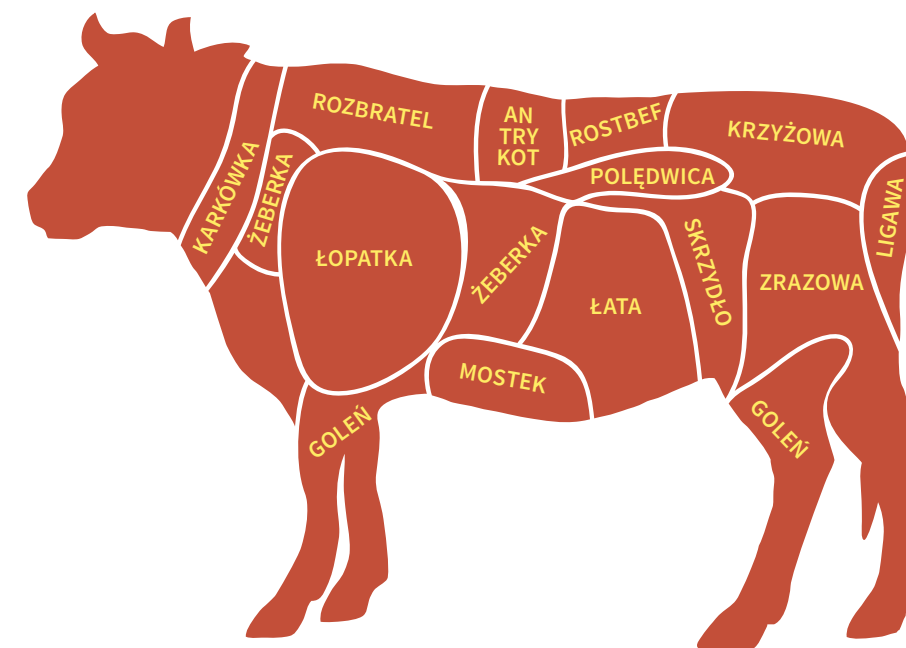
Jest ona określana przez pryzmat zawartości tłuszczu i rozmieszczenia jego cząsteczek w tkance mięśniowej. Drobne nitki tłuszczu tworzą charakterystyczną marmurkową strukturę. Im bardziej równomierne rozmieszczenie tłuszczu śródmięśniowego, tym większe rozluźnienie tkanki mięśniowej. Wysoka zawartość tłuszczu sprawia, że mimo obróbki termicznej mięso zachowuje soczystość, łagodny smak, kruchość i delikatną teksturę.

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE MIĘSA WOŁOWEGO

Mięso wołowe jest jednym z głównych i najbardziej powszechnych źródeł białka, a ze względu na swoją wartość odżywczą zaliczane jest do najbardziej cenionych produktów spożywczych. Stanowi skoncentrowane źródło składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju człowieka, w tym witaminę B12, selen, żelazo, cynk, długołańcuchowe kwasy tłuszczowe n-3 (PUFA n-3), taurynę, karnitynę, karnozynę, koenzym Q10, glutation oraz kreatynę.

Składnik	Zawartość w 100 [g]
Wartość energetyczna	116/160/228/340 kcal
Białko	23,37 g
Tłuszcz ogółem	5,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	6,813 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	7,413 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	0,710 g
Stosunek kwasów n-3:n-6	<3
CLA	<2,5
Stosunek PUFA:SFA	0,5:0,7
Witamina A	25 IU
Witamina D	6 IU
Witamina E	1,75 IU
Witamina K	0,008
Witamina B1	0,056 mg
Witamina B2	0,232 mg
Witamina B3 (PP)	4,207 mg
Witamina B6	0,5 mg
Kwas foliowy	7 µg
Witamina B12	2,2 µg
Kwas pantotenowy	0,362 mg
Wapń	12 mg
Żelazo	2,40 mg
Magnez	23 mg
Fosfor	122 mg
Potas	246 mg
Sód	57 mg
Cynk	3,59 mg
Miedź	0,06 mg
Mangan	0,02 mg
Selen	12,1 µg
Cholesterol	69 mg

ZASTOSOWANIA KULINARNE WOŁOWINY



karkówka – gulasz, do gotowania i duszenia,

rozbratel – pieczeń, rumsztyk, bryzół, do duszenia, powolnego gotowania, stek siekany,

antrykot – steki, pieczeń, do smażenia, grillowania, na słynny Ribeye Steak,

łopátka – do pieczenia, duszenia, gotowania, na gulasz, pieczeń, zrazy,

mostek – do duszenia, powolnego gotowania, na gulasz, potrawy jednogarnkowe, rosół, sztukę mięsa, po zmieleniu świetny do smażenia na hamburgery,

szponder (żeberka) – do duszenia, gotowania, na wywar, rosół, zupy, gulasz, dania jednogarnkowe,

goleń – do powolnego gotowania, duszenia, na gulasz, ossobuco, świetna na rosół i sztukę mięsa,

rostbief – do pieczenia w całości, smażenia, z rostbifu wycina się stek o nazwie New York Strip lub Stiploin Steak, a razem z kością i polędwicą – T-Bone, Porterhouse,



polędwica – do smażenia, pieczenia w całości, na steki, befszytki, zrazy, fondue - generalnie każde zastosowanie,

zrazowa górna – do duszenia i pieczenia w całości, na pieczeń, zrazy, fondue, befszytk tatarski, rumsztyk, bryzol,

zrazowa dolna – do duszenia w całości, powolnego gotowania, na rolady, pieczeń,

skrzydło – do pieczenia, smażenia (rumsztyk, bryzol), duszenia, na befszytk tatarski, do szybkiego smażenia,

ligawa – do pieczenia (sztufada), duszenia, na małe rolady, carpaccio,

łata – na wywar, sztukę mięsa, po zmieleniu idealna na hamburgery,

krzyżowa – na steki, do krótkiego smażenia, pieczenia, duszenia, na rolady, fondue, bryzol, rumsztyk.



rumsztyk



CZY WIESZ, ŻE



Mięso wołowe musi dojrzeć, by uzyskać pełnię walorów smakowych oraz odpowiednią kruchość i soczystość podczas smażenia, grillowania czy pieczenia. Stopień i tempo dojrzewania są różne dla poszczególnych mięśni. Dojrzewanie w klasycznej formie (85% wilgotności względnej) w zakresie temperatur od -1 do +7°C powinno trwać co najmniej 10 dni.

METODY SEZONOWANIA (DOJRZEWANIA) MIĘSA WOŁOWEGO

- **SEZONOWANIE TRADYCYJNE (SUCHE, BEZ PAKOWANIA)** – odbywa się na powietrzu o określonych parametrach. Mięso może dojrzewać po podzieleniu na elementy lub steki. Cały proces jest wieloetapowy i dość długi. Mięso sezonowane tradycyjnie charakteryzuje się bogatym aromatem i smakiem oraz dużą kruchością.
- **SEZONOWANIE MOKRE** – podczas sezonowania na mokro prowadzi się dojrzewanie elementów lub pociętych steków w opakowaniu próżniowym i przechowuje przez kilka tygodni w temperaturze od 0 do 4°C. Pakowanie próżniowe zabezpiecza mięso przed dostępem powietrza i wilgoci, nie dopuszcza do jego utlenienia ani do powstawania wycieków.

PRZECHOWYWANIE MIĘSA WOŁOWEGO

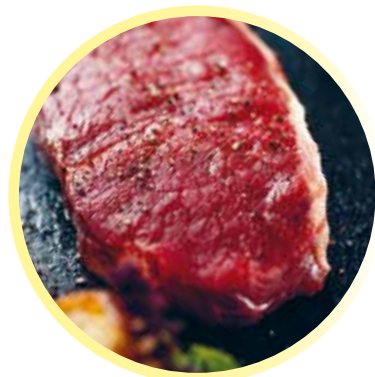
- mięso wołowe kulinarne, kupione w tradycyjnych sklepach i nieopakowane przemysłowo (tj. w zakładzie mięsny) należy przechowywać w warunkach chłodniczych (np. w naczyniu ceramicznym z przykryciem) przez okres do 6-8 dób,
- mięso zapakowane próżniowo lub w atmosferze gazów obojętnych (tzw. MAP) można przechowywać w warunkach chłodniczych nawet do 12 tygodni (worek próżniowy vacuum – taki sposób pakowania powoduje, że mięso cały czas dojrzewa i jest coraz bardziej kruche). Najbardziej zalecana temperatura przechowywania to 2-3°C,
- świeża wołowina – przechowujemy ją w lodówce, w temperaturze 2-5°C,
- nie myjemy mięsa, jeśli mamy zamiar je przechowywać – nie powinniśmy przechowywać wołowiny mokrej,
- mięsa nie kroimy – większe kawałki mogą być dłużej przechowywane,
- naczynie z mięsem powinno być przykryte folią lub talerzem, aby ograniczyć dostęp drobnoustrojów i zapobiegać wysychaniu mięsa,
- mięso możemy skropić delikatnie cytryną lub octem (niektórzy zalecają przechowywanie mięsa w bawełnianej ściereczce skropionej octem),
- świeżą wołowinę możemy zamrozić, zawijając ją szczelnie, aby nie traciła wody,
- wołowinę zamrażamy szybko, rozmrażamy powoli,
- mięso zamrożone przechowujemy do sześciu miesięcy.

SMAŻENIE MIĘSA WOŁOWEGO

NAJLEPSZE ELEMENTY DO SMAŻENIA

(JEŚLI MAMY WOŁOWINĘ WYSOKIEJ JAKOŚCI) TO:

- krzyżowa
- rostbief
- polędwica
- antrykot
- zrazowa górna
- rozbratel



ZASADY SMAŻENIA:

- najpierw wyjmujemy mięso z lodówki i zostawiamy w temperaturze pokojowej na ok. 30 min,
- marynujemy,
- osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy,
- smażymy na tłuszczu o wysokiej temperaturze dymienia,
- obsmażamy z każdej strony, aby zamknąć pory i zachować soczystość mięsa,
- długość smażenia zależy od wielkości oraz rodzaju mięsa (bardziej delikatne mięso – jak polędwica – smażymy krócej),
- jeśli podczas smażenia mięso puści dużo wody, usuwamy jej nadmiar, aby mięso się nie dusiło,
- po usmażeniu usuwamy nadmiar tłuszczu za pomocą ręcznika papierowego,
- podajemy z ulubionymi dodatkami: warzywami, sosami itp.

GRILLOWANIE MIĘSA WOŁOWEGO

NAJLEPSZE ELEMENTY NA GRILL

(JEŚLI MAMY WOŁOWINĘ WYSOKIEJ JAKOŚCI) TO:

- antrykot
- rostbief
- polędwica
- krzyżowa
- rozbratel
- łata
- mięsień nadgrzebieniowy łopatki



ZASADY GRILLOWANIA:

- wybieramy elementy z widocznym marmurkiem – tłuszcz się wytopi i sprawi, że mięso będzie bardziej soczyste, smaczniejsze i kruche,
- przed grillowaniem należy wyjąć mięso z lodówki i zostawić na ok. 30 min w temperaturze pokojowej,
- marynujemy tylko w przypadku niektórych elementów – rostbief, antrykot czy polędwica wymagają jedynie soli i pieprzu po przyrządzeniu, nie potrzebują marynowania, które mogłoby zagłuszyć naturalny smak mięsa. Różne smaki osiągniemy przez umiejętne dobranie dodatków.

PARTNER ROZDZIAŁU:



Jeśli koniecznie chcemy **marynować**, należy zwrócić uwagę na to, aby mięso nie leżało zbyt długo w marynacie. Szczególnie bardziej delikatne elementy (np. polędwica) szybko przechodzą marynatą.

- zanim położymy stek na grillu czy patelni grillowej, należy bardzo dobrze je rozgrzać,
- w przypadku chudych kawałków mięsa warto posmarować grill lub patelnię grillową tłuszczem (np. olejem roślinnym), aby mięso nie przywierało,
- w przypadku steków z kością warto owinąć kość folią aluminiową, aby się nie spaliła
- w stekach nie robimy dziur (np. za pomocą widelca),
- poziom wysmażenia zależy od długości smażenia i grubości steku.

Stek o grubości 2 cm będzie:

- **rare (niewypieczony)** – 1,5 min smażenia z każdej strony
- **medium (średnio wypieczony)** – 4 min smażenia z każdej strony
- **well done (wypieczony)** – 6 min smażenia z każdej strony

Burgery grillujemy 6-8 min (w przypadku mięsa mielonego musi być dobrze wysmażone).

Steki grubsze grillujemy odpowiednio dłużej.

Steki minutowe (ok. 1 cm) – jak nazwa wskazuje – grillujemy po minucie z każdej strony.

STOPNIE
WY SMAŻENIA

rare



medium rare



medium



medium well



well done

PARTNER ROZDZIAŁU:



PIECZENIE MIĘSA WOŁOWEGO

NAJLEPSZE ELEMENTY DO PIECZENIA POWINNY MIEĆ OK. 2 KG I NIE POWINNY BYĆ NADMIERNIE PRZEROŚNIĘTE TKANKĄ ŁĄCZNĄ, BĘDĄ TO:

- mięśnie udźca (zrazowa górna, zrazowa dolna, ligawa lub skrzydło)
- krzyżowa
- rostbief
- antrykot
- polędwica

**ZASADY PIECZENIA:**

- mięso mrożone trzeba dobrze rozmrozić (przez całą noc),
- mięso chłodzone należy wyjąć przed przygotowaniem z lodówki na ok. 30 min,
- mięso na pieczeń warto wcześniej zamarynować w ziołach z odrobiną soli lub w swoim ulubionym zestawie przypraw. Ważne jest, aby przed pieczeniem mięso dobrze obsmażyć ze wszystkich stron na dużej patelni lub w brytfannie,
- na każdy kilogram masy mięsa szacuje się ok. 1,5 godz. pieczenia w temperaturze od 170°C do 180°C. Nie pieczmy mięsa w zbyt wysokiej temperaturze, lepiej zmniejszyć temperaturę i wydłużyć czas pieczenia; dłuższe pieczenie nie przesusza mięsa,

Uwaga! Każdy piekarnik jest inny i trzeba przetestować czas pieczenia we własnych warunkach.

- mięso należy umieścić równo na środku piekarnika,
- piec można w folii aluminiowej lub bez przykrycia. Pieczenie w folii wymaga trochę dłuższego czasu, ale pomaga zachować soczystość mięsa,
- aby nadać więcej smaku i soczystości, można dodać do pieczenia słoninę lub boczek wędzony,
- po upieczeniu zawsze dajemy odpocząć mięsu co najmniej 15 min (można je wtedy nakryć folią aluminiową),
- aby sprawdzić, czy pieczeń jest gotowa, sprawdzamy temperaturę w najgrubszym miejscu pieczenia za pomocą termometru do mięsa.

Temperatury w najgrubszym miejscu pieczeni:

dla **rare** (niewypieczona) 60°C

dla **medium** (średnio wypieczona) 70°C

dla **well done** (wypieczona) 80°C

DUSZENIE MIĘSA WOŁOWEGO

PROCES DUSZENIA WOŁOWINY TO METODA GOTOWANIA JEJ W PŁYNIE PRZEZ DŁUGI CZAS W ŚREDNIEJ TEMPERATURZE. DZIĘKI DUSZENIU MOŻNA OSIĄGNĄĆ KRUCHOŚĆ I DELIKATNOŚĆ TWARDZYSZYCH, TAŃSZYCH ELEMENTÓW TUSZY WOŁOWEJ, TAKICH JAK:

- karkówka
- goleń
- łopatką
- skrzydło
- zrazowa dolna

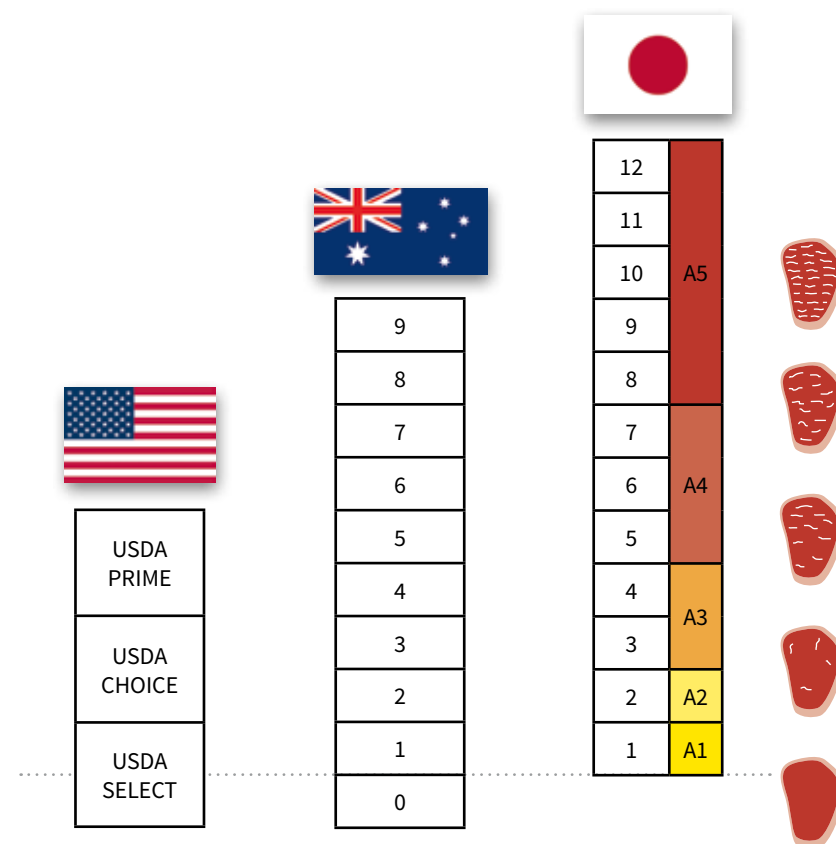
**ZASADY DUSZENIA:**

- wybrany kawałek wołowiny myjemy w zimnej wodzie i osuszamy, a następnie marynujemy; nigdy nie wylewamy soku, który uwolnił się podczas marynowania – zawiera on najbardziej wartościowe, najdelikatniejsze białko,
- mięso kroimy w równą kostkę lub zostawiamy w jednym kawałku,
- w przypadku duszenia w całości najpierw podsmażamy mięso z każdej strony w szerokim rondlu, wrzucając je na bardzo mocno rozgrzany olej. Mięso powinno być dobrze zarumienione, zanim będziemy wlewać do niego wywar z warzyw lub wodę. Ilość płynów powinna utrzymywać się w naczyniu cały czas mniej więcej na podobnym poziomie (płyn należy uzupełnić, gdy mięso zacznie leciutko skwierczeć, a na dnie pozostanie tylko tłuszcz),
- mięso pokrojone w kostkę można oprószyć mąką w celu zagęszczenia sosu. Również najpierw obsmażamy je na rozgrzanym oleju,
- po 40-50 min duszenia dodajemy przyprawy i warzywa dla wzbogacenia smaku potrawy; można też dodać cydr lub czerwone wino, które dodatkowo nada aromat i zmiękczy mięso,
- bardzo ważne, aby cały czas polewać wierzch mięsa. W przeciwnym razie może zrobić się suche. Mięso duszone jest gotowe, gdy można je przekroić bokiem widelca lub łatwo oddzielić od większej całości za pomocą łyżki,
- duże kawałki mięsa lepiej dusić w wyższym rondlu o niewielkiej średnicy, aby wywar spod mięsa stykał się z jak największą jego powierzchnią (inaczej na wierzchu mięso może robić się suche). Płaskie kawałki mięsa można umieścić w niskim i szerokim rondlu, dzięki któremu proces duszenia będzie krótszy.

PRODUKCJA WOŁOWINY W OPARCIU O SYSTEMY JAKOŚCI

Na świecie wołowina kulinarna produkowana jest w oparciu o krajowe systemy jakości. Standaryzacja i ścisła kontrola procesu produkcji na każdym jej etapie stanowią gwarancję powtarzalności i wysokiej jakości produktu.

Przykładowe skale klasyfikacji i oceny wołowiny w systemach jakości



System USA

Amerykański system klasyfikacji mięsa wołowego dzieli się na:

Prime – najwyższa jakość wołowiny (ok. 3% całej produkcji)

Choice – bardzo dobra jakość mięsa (niecałe 60% całej produkcji)

Select – wołowina dobrej jakości, ale tańsza, sprzedawana w dyskontach (prawie 40% produkcji)

Amerykański konsument może w pełni świadomie wybrać mięso wybranej klasy jakości dzięki oznaczeniu produktu na etykiecie.



PARTNER ROZDZIAŁU:



Przykładowe europejskie systemy gwarantujące jakość

Wielka Brytania



Irlandia



Austria



Polski system produkcji wołowiny gwarantujący jakość – Quality Meat Program (QMP)

To jedyny w Polsce oficjalny europejski system produkcji wołowiny.

Jakość wołowiny wytworzonej w ramach systemu QMP wynika ze szczególnych obowiązków producentów żywca, które finalnie gwarantują najwyższą jakość produktów oraz satysfakcję konsumentów. Młody wiek uboju wpływa na smak, kruchość, miękkość, barwę mięsa i jego delikatność.



System QMP określa m.in. standardy dotyczące transportu, żywienia, dobrostanu zwierząt i sposobu postępowania z nimi w rzeźniach. Stada certyfikowanego bydła znajdują się w całej Polsce. Zlokalizowane są regionach, w których możliwe jest zapewnienie najwyższych standardów chowu w zgodzie z naturą.

Do systemu dopuszczone są następujące rasy mięsne: Limousine, Charolaise, Angus, Hereford, Salers, Simentaler oraz ich krzyżówki. Zwierzęta muszą być chowane zgodnie z najwyższymi standardami. Wysoką jakość mięsa może zapewnić tylko zdrowe, szczęśliwe i niezestresowane bydło.

Wołowina nieznanego pochodzenia zazwyczaj ma niższą cenę, ale jest trudniejsza w obróbce (jest gumowata, twarda, sucha, tzw. podeszwa).

Wołowina z certyfikatem QMP – cena gwarantuje jakość i łatwość w obróbce, mięso jest sezonowane, miękkie, kruche, delikatne i soczyste.

PARTNER ROZDZIAŁU:



PRZEPISY NA DANIA Z WOŁOWINĄ W ROLI GŁÓWNEJ

GOLEŃ DUSZONA Z FIGAMI W SOSIE PIECZENIOWYM

1 kg goleni z dobrej wołowiny QMP / 2 l bulionu wołowego / kilka łyżek mąki / sól / pieprz / olej do smażenia / 10 suszonych fig

Szybki sos pieczeniowy:

1 kg skrzydełek z kurczaka / 2 marchewki / 2 pietruszki / 1 seler / 250 ml czerwonego wina / 200 ml bulionu wołowego / 1 łyżka mąki / sól / pieprz



Mięso myjemy, osuszamy, kroimy w kostkę, doprawiamy i oprószamy mąką. Przesmażamy na oleju, zalewamy bulionem i dusimy przez 2 godz.

W międzyczasie przygotowujemy sos pieczeniowy. Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Skrzydełka myjemy, dzielimy na mniejsze kawałki, mieszamy z warzywami, wysypujemy na blachę i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 40-45 min. Wyjmujemy upieczone warzywa i skrzydełka z piekarnika. Blachę do pieczenia stawiamy na dużym ogniu, dodajemy łyżkę mąki, mieszamy, zalewamy warzywa i skrzydełka winem, bulionem i gotujemy przez chwilę. Przecedzamy przez sitko.

Tak przygotowany sos wlewamy do duszącej się goleni, dodajemy figi i dusimy przez kolejne 60-90 min. Gdy goleń jest już miękka, całość doprawiamy solą i pieprzem.

ROSTBEF ZIOŁOWY



1 kg rostbefu (z dobrej wołowiny QMP) / 250 ml czerwonego wina / 80 ml oleju / kilka gałązek świeżego tymianku, bazylii, rozmarynu, kolendry i melisy / 4-5 ząbków czosnku / 3 łyżki dobrej musztardy / sok z połowy cytryny / szczypta cukru / sól / pieprz

Czosnek obieramy i rozcieramy ze szczyptą soli. Zioła siekamy i mieszamy z czosnkiem, sokiem z cytryny, musztardą i łyżką oleju. Mięso oczyszczamy, płuczemy i osuszamy. Nacieramy pieprzem, rumienimy na silnie rozgrzanym oleju. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200°C. Obsmażone mięso przekładamy do brytfanny, wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy przez ok. 20-25 min, skrapiając lekko olejem i wodą. Na wpół miękkie mięso wyjmujemy i studzimy. Mocno nacieramy pastą ziołowo-czosnkową. Ponownie wkładamy do brytfanny i pieczemy, aż się zrumieni. Rostbef kroimy w plastry, układamy na ciepłym półmisku. Sos z brytfanny przelewamy do rondla, dodajemy czerwone wino, doprowadzamy do smaku tymiankiem, solą, pieprzem i szczyptą cukru, zagotowujemy. Przed podaniem polewamy nim rostbef.

PARTNER ROZDZIAŁU:



PARTNER ROZDZIAŁU:



Wołowina
z certyfikatem systemu
jakości Quality Meat
Program (QMP)
gwarantuje to,
co najlepsze z natury
– wyjątkową kruchość,
soczystość i prawdziwy
smak naturalnej
wołowiny

Od kilku lat obserwujemy wzrost spożycia mięsa wołowego. Polacy podróżują po świecie i poznają różne smaki, w tym wyjątkowy smak dobrej wołowiny. Po powrocie do kraju szukają w restauracjach zapamiętanych dań. Na wzrost spożycia wołowiny wpłynęły także moda na burgery oraz street food. Ponadto mięso wołowe idealnie wpisuje się w trend dbałości o zdrową dietę i aktywność fizyczną. Jest przede wszystkim bogatym źródłem białka, a także wielu witamin i składników mineralnych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Niestety restauratorzy oraz firmy cateringowe, które chcą wprowadzić do menu dania z wołowiny, borykają się z problemem braku dostawców gwarantujących powtarzalną, wysoką ja-



kość polskiej wołowiny. Jakość dostarczanego mięsa jest nierówna, a pochodzenie mięsa zazwyczaj nieznane.

Aby zmienić ten stan rzeczy, stworzyliśmy system **Quality Meat Program (QMP)**, który gwarantuje wysoką jakość mięsa wołowego, sposób produkcji jest w pełni transparentny, a pochodzenie każdego kawałka znane do poziomu gospodarstwa. We współpracy z najlepszymi hodowcami, zakładami oraz światowymi ekspertami w zakresie produkcji mięsa wołowego opracowaliśmy standardy **systemu jakości QMP**.

Standardy precyzyjnie regulują każdy etap procesu produkcji: dobór ras, sposób opasania i opieki nad zwierzętami, procedury przed ubojem minimalizujące stres zwierząt, procedury obchodzenia się z mięsem w zakładzie.

Właśnie ruszył specjalny **Program Promocji Wołowiny QMP skierowany do gastronomii**. Oferujemy w nim wsparcie marketingowe w postaci bezpłatnych materiałów reklamowych, materiałów szkoleniowych dla kucharzy, degustacji i reklamy w lokalnych mediach i internecie.

- Jerzy Wierzbicki
prezes Polskiego Zrzeszenia
Producentów Bydła Mięsnego

Wprowadź wołowinę QMP do swojego menu. Program Promocji Wołowiny pomoże wypromować Twoją restaurację, jako miejsce oferujące produkty najwyższej jakości, ze sprawdzonego źródła.

Dowiedz się więcej o zasadach Programu Promocji QMP na stronie:

www.qmpbeef.eu



Kampania finansowana jest
z Funduszu Promocji Mięsa Wołowego



RYBY OD A DO Z

Ryby i owoce morza to ważny element diety – cenne źródło zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 (im bardziej tłusta ryba, tym ich w niej więcej), witamin: A, D3, E, K, aminokwasów oraz makro- i mikroelementów (takich jak fluor, selen, jod, wapń, fosfor).

Zastąpienie mięsa czerwonego mięsem ryb jest sposobem na obniżenie poziomu cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych. Białko ryb jest pełnowartościowe i łatwo przyswajalne – to zatem produkt nie tylko zdrowy, ale dający także wiele możliwości kulinarnych. Znajduje on szerokie zastosowanie zarówno przy przygotowywaniu przekąsek, jak i dań głównych.

Jedzenie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu wpływa korzystnie na układ krwionośny, zapobiega zawałom serca oraz opóźnia proces starzenia się organizmu. Poprawia także wygląd skóry.

**CZY
WIESZ,
ŻE**

Na świecie występuje ok. 32 tysięcy gatunków ryb.

PODZIAŁ RYB





PRZYKŁADY RYB I ICH ZASTOSOWAŃ

• DORSZ



Dorsz jest jedną z najmniej kalorycznych ryb w związku ze stosunkowo niewielką ilością kwasów tłuszczowych. Znajdziemy w nim jednak inne cenne substancje, takie jak: białko, selen, witaminy z grupy B, zwłaszcza B12, B1, B2 oraz A i PP. Jest on również nieocenionym źródłem jodu.

Mięso dorsza ma biały kolor i jest neutralne w smaku, dlatego możliwości jego przyrządzania jest naprawdę wiele: świetnie smakuje gotowane, pieczone, smażone, duszone oraz wędzone.

Najczęściej poławiane gatunki dorsza to:

- **dorsz atlantycki (wątłusz)** – ten morski drapieżnik dorasta nawet do 2 m, jest największym przedstawicielem rodziny dorszowatych. Żyje w północnej części Oceanu Atlantyckiego oraz w morzach północnej Europy.
- **dorsz bałtycki (pomuchla)** – ryba klasyfikowana jako podgatunek dorsza atlantyckiego. Jego maksymalna długość to około 1,3 m. Występuje w północnej części Atlantyku, w Morzu Północnym i w całym Bałtyku.
- **dorsz czarny (czarniak)** – gatunek ten, dotychczas mało popularny, stopniowo zyskuje w Polsce coraz więcej zwolenników. Zamieszkuje północne części Oceanu Atlantyckiego i Morza Północnego.

• HALIBUT



Jest nazywany morskim olbrzymem. To największy przedstawiciel rodziny flądrowatych. Ma charakterystyczną, asymetryczną budowę wymuszoną przez przydenny tryb życia. Żyje na głębokości ok. 2500 m, rzadko zapuszczając się w płytsze warstwy wody. Jest drapieżnikiem, żywi się rybami, skorupiakami i bezkręgowcami.

Halibut jest rybą o wybornym smaku i stosunkowo niewielkiej liczbie ości. Jego mięso zawiera wiele cennego białka i jest bogatym źródłem potasu, magnezu oraz fosforu.

Halibut występuje na wybrzeżach Norwegii, Szkocji, Grenlandii, Nowej Fundlandii, Irlandii i w Morzu Barentsa. Jego maksymalna długość dochodzi do 4 m, a waga do 300 kg.

• KARP



Karp ze względu na stosunkowo niską cenę i łatwą hodowlę stał się bardzo popularny w okresie powojennym i do dziś jest nieodłącznym elementem świątecznego menu w Polsce. Co ciekawe, w wielu krajach uważany jest za szkodnika, w innych z kolei ma status ryby królewskiej.

Mięso karpia zaliczane jest do średniotłustych. Dzięki wysokiej zawartości wapnia, fosforu, potasu i sodu jego spożywanie korzystnie wpływa na pracę serca i na pamięć.

Karp w naturze występuje w zlewiskach Morza Czarnego, Morza Kaspijskiego i Morza Aralskiego. Odmiany hodowlane są rozpowszechnione na całym świecie. Jego maksymalna długość to 1 m, a waga 30 kg.



• PŁOĆ

Płoć to ryba słodkowodna żerująca też niekiedy w morzu. Jest najpopularniejszą rybą naszych wód, cenioną przez wędkarzy. Płoć należy do ryb chudych.

Ryba ta łatwo poddaje się obróbce termicznej. Najczęściej jest serwowana smażona lub opiekana. Ze względu na bogaty smak i aromat nie wymaga szczególnie skomplikowanych receptur.

Płoć występuje w Europie z wyjątkiem Półwyspu Iberyjskiego, w zlewiskach Adriatyku, w Grecji oraz w północnej Skandynawii. Występuje we wszystkich wodach słodkich w Polsce, a także w przybrzeżnych wodach Bałtyku. Maksymalnie osiąga do 50 cm długości i 2 kg wagi.



• SANDACZ

To drapieżna ryba z gatunku okoniowatych. Ma długą, lekko spłaszczoną budowę i charakterystyczne, opalizujące oczy, które świecą w ciemnościach.

Sandacz jest bardzo ceniony przez szefów kuchni ze względu na chude, bardzo delikatne w smaku, białe mięso pozbawione typowego dla wielu słodkowodnych ryb posmaku mułu. Doskonale nadaje się do smażenia, gotowania oraz grillowania.

Występowanie: zlewiska Morza Bałtyckiego, Morza Kaspijskiego i Morza Czarnego. Maksymalnie osiąga 130 cm długości i 15 kg wagi.

• PIOTROSZ



Piotrosz, zwany także paszczakiem, to morski drapieżnik polujący głównie na małe, stadne ryby. Żyje samotnie lub w małych ławicach, nad dnem piaszczystym lub w strefie otwartej wody.

Ma chude i bardzo ściśle mięso. Jest ono tak delikatne, że rybę najlepiej przyrządzić w skórce, aby ochronić mięso przed przesuszeniem.

Piotrosz występuje w Oceanie Indyjskim, Oceanie Spokojnym oraz w Morzu Śródziemnym.

CZY
WIESZ,
ŻE

Fugu (rozdymka tygrysia) to popularny japoński przysmak. To ryba, która gromadzi w swojej wątrobie i narządach płciowych toksyny. Niedokładne usunięcie tych organów grozi śmiertelnym zatruciem. Każdego roku w Japonii po zjedzeniu źle oczyszczonej przez kucharzy amatorów fugu umiera kilkadziesiąt osób.

Tradycyjne **anchois** przygotowuje się z sardeli europejskiej.

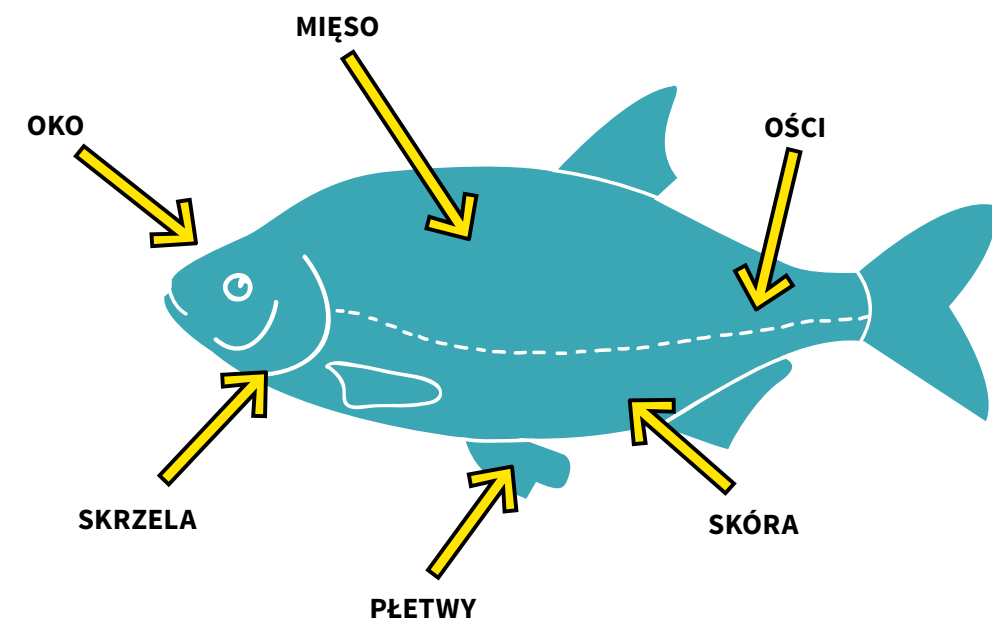
KALENDARZ SEZONOWOŚCI RYB

RYBY	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Barwena	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟			
Dorsz	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Gładzica	🐟				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Halibut	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟				🐟	🐟	🐟
Kurek				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Labraks dziki	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟			🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Makrela	🐟	🐟	🐟			🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Mątw	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟			
Molwa	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Morszczuk	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Ośmiornica	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Piotrosz	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Plamiak		🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	
Sardynka	🐟	🐟	🐟	🐟				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Skarp	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟			🐟	🐟
Sola zwyczajna	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟			🐟	🐟	🐟	
Turbot					🐟	🐟	🐟	🐟				
Witlinek	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Zimnica	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Złocica	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Żabnica	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟

Legenda:

🐟 pełen sezon, największa dostępność 🐟 początek lub koniec sezonu, ograniczona dostępność

JAK OCENIĆ ŚWIEŻOŚĆ RYB?



OKO – u świeżej ryby jest błyszczące, bez zmętnień, z wyraźnie zaznaczoną źrenicą i lekko wypukłą lub płaską – w zależności od gatunku ryby – gałką oczną. Niepokój powinno wzbudzić oko zmętniałe, zapadnięte, matowe lub wysuszone.

MIĘSO – świeża ryba ma sprężyste, elastyczne mięso, a im dłużej jest przetrzymywana, tym bardziej staje się ono miękkie; świeżość ryby ocenisz, dotykając palcem jej grzbietu – jeśli mięso nie powraca do pierwotnego kształtu, nie kupuj jej.

SKÓRA – ryba nie powinna mieć znaczących ubytków łusek, na powierzchni skóry nie powinny występować owrzodzenia lub inne rany. Świeżą rybę poznasz po jednolitej, błyszczącej, sprężystej skórze.

SKRZELA – u świeżej ryby są krwistoczerwonego koloru, z wyraźnie zaznaczonymi listkami skrzelowymi. Jeżeli mają one inny kolor albo plamki czy ubytki, oznacza to, że ryba jest już nieświeża i nie nadaje się do spożycia.

PŁETWY – nie mogą mieć żadnych ubytków; powinny być one także lekko wilgotne, niepostrzępione, mieć naturalny kształt i regularną strukturę.

OŚCI – powinny ściśle przylegać do powłok brzusznych ryby od jej wewnętrznej strony, nawet po ich rozchyleniu. Jeżeli odchodzą – oznacza to, że ryba nie jest już sprężysta, czyli jest nieświeża.

PORCJOWANIE RYB

Podział na elementy kulinarne:



CAŁA – ryba z głową i wnętrznościami, z pozostawionymi skrzelami, śluzem. Oko całe, przezroczyste.



RYBA PATROSZONA Z GŁOWĄ – ryba z pozostawioną głową i z płetwami brzuszными przeciętymi poza otwór odbytowy, z usuniętymi wnętrznościami, w niektórych przypadkach – oskrobana (wyjątki to np. szczupak czy łosoś norweski).



TUSZA (RYBA PATROSZONA BEZ GŁOWY) – ryba oskrobana, pozbawiona głowy, pasa barkowego (z wyjątkami) i płetw piersiowych – cięciem prostym lub skośnym, z płetwami brzuszными przeciętymi poza otwór odbytowy, z usuniętymi wnętrznościami.



DZWONKO – tusza z usuniętymi płetwami, pocięta poprzecznie na 3–5 cm fragmenty.



FILET – ryba bez głowy, wypatroszona, przecięta na pół wzdłuż ciała, z wyciętym kręgosłupem, płetwą ogonową i żebrami, z usuniętymi pasami barkowym, miednicowym i płetwą odbytową. Może być ze skórą lub bez skóry. Filety od strony cięcia powinny mieć jednolity kolor świeżego mięsa bez przebarwień.

TRYMOWANIE RYB

Trymowanie w języku fachowców to usuwanie z surowego mięsa lub ryb wszystkich niepożądanych części: kości, skóry, nadmiaru tłuszczu, włókien lub ości, jeszcze przed obróbką. Tak przygotowane mięso jest nie tylko smaczniejsze, ale też przyjemniejsze w jedzeniu. Podstawą trymowania jest dobrze naostrzony nóż.



TRYM A – usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe oraz tylna płetwa.



TRYM B – usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, tylna płetwa, pas barkowy, płetwa grzbietowa i płetwy brzuszne oraz ości żebrów. Tłuszcz brzuszny częściowo usunięty.



TRYM C – usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, tylna płetwa, pas barkowy, płetwa grzbietowa i płetwy brzuszne, ości żebrów i śródmięśniowe oraz trzon ogonowy. Tłuszcz brzuszny częściowo usunięty.



TRYM D – usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, płetwa grzbietowa i płetwy brzuszne, ości żebrów i śródmięśniowe, trzon ogonowy, tłuszcz brzuszny oraz otrzewna.



TRYM E – usunięte: wyrostki ościste, kręgosłup, łuki skrzelowe, pas barkowy, płetwa grzbietowa i płetwy brzuszne, ości żebrów i śródmięśniowe, trzon ogonowy, tłuszcz brzuszny, otrzewna oraz skóra.



Martin Gimenez Castro, szef kuchni restauracji Salto i Ceviche Bar, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów, radzi:

Nóż do filetowania powinien być długi, elastyczny, solidnie skonstruowany, wyposażony w pewną rękojeść oraz przede wszystkim bardzo ostry. Ostre noże pozwalają na dokładne i precyzyjne wycięcie filetów, bez uszkodzenia mięsa. Dlatego przed filetowaniem ryb trzeba pamiętać o dobrym naostrzeniu noży!

JAK PRZYZRZĄDZAĆ RYBY?



• **GOTOWANIE** – w dużej ilości płynu, np. w wywarze rybnym, bulionie albo osolonej wodzie. Temperatura płynu nie powinna przekroczyć punktu wrzenia. Należy gotować całe ryby wraz ze skórą, przy zachowaniu zasady: małe ryby wkładamy do gorącego płynu, duże – do zimnego.



• **DUSZENIE** – duszenie pod przykryciem w umiarkowanej temperaturze z niewielkim dodatkiem tłuszczu i płynu zalicza się do delikatnych metod obróbki termicznej. Dzięki oddziaływaniu ciepła z dwóch stron – od dołu wywar, od góry para wodna – ryba zachowuje smak i aromat. Do duszenia najlepsze są mniejsze ryby i filety.



• **GOTOWANIE NA PARZE** – jest stosowane przede wszystkim w kuchni chińskiej. Ten sposób obróbki termicznej polecany jest do ryb o wadze poniżej 1 kg oraz do filetów, gdyż doskonale zachowuje smak i aromat.



• **SMAŻENIE** – sprawia, że pod wpływem wysokiej temperatury pory w mięsie rybim zamykają się pod chrupiącą skórą. Dzięki temu ryba jest niezwykle soczysta. Do smażenia nadają się całe ryby o wadze poniżej 400 g oraz filety.



• **FRYTOWANIE** – polega na zanurzeniu kawałków ryby w głębokim tłuszczu i smażeniu ich w wysokiej temperaturze. Ryby należy frytować wyłącznie w panierce. Dzięki niej mięso nie traci soczystości, a ona sama tworzy chrupiącą, smaczną skórkę. Większe kawałki ryby smaży się w temperaturze 160°C, a mniejsze ryby, np. sardele, w temperaturze 180°C.



• **GRILLOWANIE** – sprawia, że na powierzchni ryby powstaje warstwa ochronna ściętego białka. Dzięki temu mięso nie traci składników odżywczych, soczystości, smaku i aromatu. To doskonały sposób przyrządzania filetów oraz całych ryb.



• **WĘDZENIE** – jest delikatną metodą obróbki termicznej. Stosuje się je w przypadku małych ryb lub poszczególnych elementów ryb większych. Ryba wędzona na gorąco w temperaturze 60°C pozostaje delikatna i soczysta.



• **PIECZENIE** – pieczenie to sposób przyrządzania całych ryb, filetów lub kotletów rybnych. Rybę należy zabezpieczyć przed bezpośrednim promieniowaniem cieplnym, przykrywając ją folią aluminiową. Chroni ją to przed utratą smaku i soczystości.



Janusz Fic, szef kuchni restauracji w hotelu Dwór Sieraków, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów, radzi:

Rybę możemy piec także w soli. Do kilograma drobnej soli dodajemy pół szklanki wody i mieszamy, by uzyskać konsystencję stopionego śniegu. Na spód blachy wyłożonej papierem do pieczenia układamy cienką warstwę masy solnej, na nią kładziemy wypatroszoną i faszerywaną rybę, którą następnie przykrywamy grubą warstwą masy solnej. Pieczemy przez ok. 1 godz. w piekarniku nagrzanym do 180°C. Po upieczeniu rozbijamy skorupę z masy solnej. Taki sposób przygotowania ryby pozwala osiągnąć wyjątkowy efekt – sól sprawia, że mięso pozostaje soczyste i delikatne, a przy tym nie będzie zbyt słone!

RYBY BEZ TAJEMNIC - PRZEPIS PAWŁA OSZCZYKA



Paweł Oszczyk – Szef Roku Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska 2016, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów

SANDACZ Z PĘCZAKIEM I SUSZONYMI GRZYBAMI

1,2 kg fileta z sandacza ze skórą, oczyszczonego / 20 g oleju / 100 g masła /
 10 g tymianku świeżego / 180 g pęczaku / 500 ml bulionu rybnego /
 25 g suszonych podgrzybków / 50 g mascarpone / 15 g szalotki siekanej / 20 g masła /
 świeży koper / 250 g groszku cukrowego / 40 g masła / 200 g pora /
 150 g pieczarek / 300 ml wywaru rybnego / 0,15 l śmietany / 100 g masła / sól / pieprz

Z fileta sandacza wykroić porcje 120 g każda. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć na oleju na mocno rozgrzanej patelni tylko od strony skóry. Po 2 minutach zmniejszyć ogień, dodać masło i tymianek. Bastować rybę masłem przez kolejne 3–4 min w zależności od grubości.

Pęczak namoczyć w wodzie przez minimum 6 godz. Suszone podgrzybki zagotować w bulionie rybnym. Wywar scedzić, grzyby pokroić w paski. Przesmażyć na maśle siekaną szalotkę, dodać pęczak i paski z podgrzybków, podlać wywarem grzybowym. Gotować, uzupełniając płyn. Gdy pęczak będzie miękki, odstawić na 2–3 min, dodać mascarpone i koperek. Zmacerować. Doprawić do smaku. Groszek cukrowy zblanszować i zmacerować na maśle.

W oddzielnym rondelku przygotować z masła beurre noisette, dodać posiekany por i trzonki pieczarek. Rolować kilka minut, dodać wywar rybny i śmietanę. Gotować wolno przez 15 min. Scedzić, dodać masło, doprawić do smaku i spienić blenderem ręcznym.

W głębokim talerzu ułożyć porcję pęczaku, na tym rybę, dokoła groszek cukrowy. Wylać do talerza spienioną esencję porową. Dekorować plastrami pieczarek i świeżym koprem.

Organizacja Producentów



Dostarczamy

- najlepsze polskie karpie ◦
- cenne gatunki ryb słodkowodnych i morskich ◦
- ryby żywe, świeże, wędzone, przetworzone ◦

Polski Karp Spółka z o.o. – Organizacja Producentów
 Ul. Józefitów 4/3
 30-039 Kraków

Tel. 12 623 72 80
 biuro@polskikarp.eu



BOGACTWO OWOCÓW MORZA

PARTNER ROZDZIAŁU:



OWOCE MORZA

Owoce morza – podobnie jak ryby – są źródłem wartościowego białka, jodu, wapnia czy selenu. Należą do nich jadalne skorupiaki (homary, langusty, kraby i krewetki) oraz mięczaki morskie (małże – ostrygi, omułki, przegrzebki, sercówki; ślimaki – uchowce, pobrzechki; głowonogi – mątwy, kałamarnice, ośmiornice). Można je spożywać po obróbce termicznej bądź na surowo.

CZY WIESZ, ŻE

Ceviche to rodzaj sałatki z owocami morza, która pochodzi z Ameryki Południowej. Potrawę tę przygotowuje się, „gotując na zimno” – poprzez zalanie surowej, posiekanej ryby sokiem z limonki i takimi dodatkami, jak: cebula, papryczka chili i sól, oraz krótko marynując. Ceviche podaje się z przystawkami – np. z bananem czy awokado. Potrawa ta przyrządzona w złych warunkach sanitarnych jest groźna dla zdrowia.

Sepia to czarny barwnik spożywczy pozyskiwany z atramentu mątwy.

OZNACZENIA

Oznaczenia homarów i krabów to: 400/600; 600/800; 800/1000..., tzn., że w danym opakowaniu znajdują się osobniki z podanego przedziału wagowego. Z kolei krewetki oznaczają się poprzez określenie liczby osobników w kilogramie, np. zapis 16/20 określa, że w kilogramie znajduje się od 16 do 20 całych, nieobratowanych krewetek o podanym rozmiarze.

PRZYKŁADY OWOCÓW MORZA I ICH ZASTOSOWAŃ

• **HOMARY** – to skorupiaki żyjące w Atlantyku i Morzu Śródziemnym. Żywe są ciemnoniebieskie i dopiero po ugotowaniu stają się jasnoczerwone. Ich mięso jest delikatne i smaczne.

Homar – za sprawą niezwykłego smaku i aromatu – jest wykwintnym daniem serwowanym zarówno jako przekąska, jak i w roli drugiego dania.

Wyróżniamy homary czerwone (północnoamerykańskie) i niebieskie (europejskie).

• **KRABY** – skorupiaki te występują w Morzu Śródziemnym i Atlantyku. Ich mięso znajduje się pod pancerzem i w szczypcach. Jest smaczne i delikatne.

Krab – ze względu na wyjątkowy smak i aromat – jest składnikiem sałatek, przekąsek i innych dań. Podaje się go też z aromatycznymi sosami.

• **LANGUSTYNKI** – świetnie nadają się jako przekąska, są wykorzystywane do zimnych bufetów i jako składnik past i risotto. Podsmażone na maśle nadają potrawom charakterystyczny smak.

Langustynki występują również pod nazwą homarce. Można je spotkać w całej



europejskiej części wybrzeża Atlantyku – od Norwegii po Portugalię.

• **OŚMIORNICE** – te ośmioramienne głowonogi potawiane są głównie na Oceanie Spokojnym i w basenie Morza Śródziemnego.

Są cenione w kuchni jako wartościowy, bogaty w substancje odżywcze składnik wielu dań. Ich białe, delikatne mięso używane jest do przyrządzania potraw w kuchni chińskiej, włoskiej, hiszpańskiej czy chorwackiej. Najlepiej smakują smażone, gotowane, pieczone lub marynowane.



• **KALMARY** – niewielkie głowonogi o niezwykle delikatnym, białym, sprężystym i smacznym mięsie. Tuby kalmara można przygotować po obraniu z wierzchniej skóry, odłączeniu głowy i kręgosłupa (przezroczystej strzałki).

Idealnie nadają się do smażenia w głębokim tłuszczu, pieczenia na ruszcie, zapiekania w cieście, duszenia, gotowania (np. zup). Można je podawać delikatnie doprawione z warzywami i pieczywem, sprawdzą się jako przystawki i dodatek do różnego rodzaju sałatek.



• **KREWETKI** – to skorupiaki o różnej długości. Istnieje kilka ich odmian. Kiedy są surowe, mają kolor blad różowy. Ich pancerze i głowy mogą służyć do przyrządzania wywarów lub sosów.

Krewetki podajemy smażone, gotowane, grillowane, np. z dodatkiem oliwy, szalotki, czosnku, natki i innych ziół.



CZY WIESZ, ŻE

Na **krewetki** Amerykanie mówią „**shrimps**”, zaś Australijczycy i Brytyjczycy „**prawns**” – w praktyce jednak nie są to jedynie różnice językowe, ale dwie różne odmiany tych owoców morza!

• **OSTRYGI** – gruba, twarda muszla ostrygi skrywa w swoim wnętrzu smaczne mięso z odrobiną morskiego „sosu” – samo zdrowie.

Są serwowane jako przekąska. Uważa się je za afrodyzjak. Spożywa się je także na surowo. Świeżą ostrygę poznajemy po tym, że jest zamknięta.



• **MAŁŻE ŚW. JAKUBA** – szeroka, charakterystyczna muszla skrywa w swoim wnętrzu biały pierścień i pomarańczowy koral. Elementem kulinarnym jest biały skalop. Mają delikatne, smaczne mięso. Można je serwować po obróbce termicznej czy marynowaniu, ale także w formie surowej jako carpaccio z dodatkiem aromatycznych sosów. Doskonałe jako przekąska, dodatek do sałatek, danie główne. Należy pamiętać o krótkim czasie obróbki termicznej ze względu na ztwardnienie mięsa.



• **OKŁADNICZKI (NOŻEŃCE)** – okładniczki, brzytwy, szczyryki bądź nożeńce to małże występujące m.in. w akwenie Morza Śródziemnego. Małże te mają charakterystyczne, długie, proste i bardzo ostre muszle przypominające szablę. Ich delikatne, białe mięso jest cenione przez smakoszy. Można je grillować, gotować na parze lub smażyć na maśle z dodatkiem czosnku. Sprawdzają się m.in. jako ciepła przekąska z różnymi dodatkami i pieczywem.



• **MAŁŻE VENUS** – to przedstawiciele mięczaków o dwustronnych muszlach. Występują w wodach świata (Europa, Ameryka Północna, Azja, Australia i Oceania) w niezliczonej ilości odmian gatunkowych. Serwuje się je jako ciepłą przekąskę z różnymi dodatkami i pieczywem. Nadają się także na składnik dania głównego, past i risotto.



• **OMUŁKI JADALNE (MULE)** – żyją we wszystkich strefach geograficznych, wyłącznie w środowisku wodnym. Większość gatunków zasiedla przybrzeżne płycizny w wodach morskich. To jedno z najbardziej popularnych muszli. Serwuje się je jako ciepłą przekąskę z różnymi dodatkami i pieczywem. Są również składnikiem dania głównego, past i risotto.



• **PAJĄKI MORSKIE** – pająki morskie są stawonogami z basenu Morza Śródziemnego i Morza Karaibskiego, a także Oceanu Arktycznego i Oceanu Antarktycznego. Istnieje ponad 1300 znanych ich gatunków. Pająk to składnik sałatek i przekąsek, podaje się go także jako samodzielne danie, jak również jako dodatek do dań głównych.



SPRAWIANIE KALMARÓW

Sprawiając kalmara, należy oderwać głowę, wyciągając jednocześnie wnętrzności. Mięso w kształcie sakiewki optukać i ściągnąć skórę.

Warto pamiętać, że kalmary tracą na jakości przy zbyt długiej obróbce termicznej – twardnieją lub stają się gumowate.



**CZY
WIESZ,
ŻE**



Niektóre owoce morza mimo tej samej nazwy różnią się jakością i smakiem – wszystko zależy od ich pochodzenia. Na przykład przegrzebki mogą się różnić, jeśli pochodzą z innego obszaru połowu (Szkocja, Francja, Ameryka, Chile, Peru).

Pamiętaj, że na opakowaniu zawsze jest podany kraj, w którym zostały wyprodukowane. To też wyjaśnia różnice cenowe tych samych produktów.

DOSTĘPNOŚĆ I SEZONOWOŚĆ OWOCÓW MORZA

OWOC MORZA	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Homar						🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Krab							🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Krewetka	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Małż Amande	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Małż Bouchot					🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞		
Małż Clam	🐞	🐞							🐞			
Omułek jadalny	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Omułek śródziemnomorski	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞					🐞	🐞	🐞
Ostryga	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Pająk morski	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞			🐞	🐞	🐞	🐞
Pobrzeżek	🐞	🐞	🐞									
Przegrzebek wielki	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞					🐞	🐞	🐞
Rak						🐞	🐞	🐞	🐞			
Sercówka jadalna	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞					🐞	🐞	🐞
Trąbik		🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Venus					🐞	🐞	🐞	🐞	🐞			



od kwietnia do sierpnia dostępne są ostrygi triploidalne, pozbawione zdolności reprodukcyjnych, ale zachowujące pełnowartościowy smak

ZAPACH MUSI BYĆ ŚWIEŻY

OCZY MUSZĄ BYĆ
CZyste i błyszczące

JAK OCENIĆ ŚWIEŻOŚĆ OWOCÓW MORZA?

MIĘSO POWINNO BYĆ JĘDRNE,
SPRĘŻYSTE I ELASTYCZNEGŁOWA I MAŁE NOGI MUSZĄ
MIEĆ NATURALNY KOLOR, NIE CIEMNY

TEST NA ŚWIEŻOŚĆ MAŁŻY I OSTRYG

Należy przede wszystkim sprawdzić, czy ich muszle są szczelnie zamknięte. Jeżeli muszla lekko się otwiera, warto przeprowadzić prosty test i uderzyć nią o blat stołu. Jeśli się zamknie – małż jest świeży i można go użyć do przygotowania potrawy. Jeśli pozostanie otwarta – należy odrzucić egzemplarz jako nienadający się do spożycia (małż jest martwy lub był przechowywany w cieple). Należy również odłożyć te małże, których skorupki są pęknięte lub mają ubytki.



JAK PRZYGOTOWAĆ MAŁŻE ŚW. JAKUBA?



CZYSZCZENIE MUSZLI

Musze umyć szczotką pod bieżącą wodą, aby pozbyć się resztek piasku i zanieczyszczeń.



OTWIERANIE

Wsunąć nóż pomiędzy dwie połowki muszli – delikatnie nim poruszając, odciąć mięso od muszli. Przekręcając nóż, rozdzielić obie części muszli od siebie i rozłamać je.



WYJMOWANIE MIĘSA

Usunąć znajdujące się wokół krawędzi muszli „brody”, żołądek, wnętrzności oraz błonę, która pokrywa biały mięsień. Jadalny jest także pomarańczowy mlecz zwany koralem.

JAK OBIERAĆ KREWETKI?



OBIERANIE OGONÓW

Chwycić krewetkę palcami za głowę i ukreślić ogon; część głowową można wyrzucić lub użyć do przyrządzenia wywaru.



Małymi ostrymi nożycami rozciąć pancerzyk na ogonie po stronie brzusznej.



Palcami zdjąć skorupę aż do wachlarzyka ogona i usunąć ją.



USUWANIE PRZEWODU POKARMOWEGO

Sposób 1:

Chwycić wystający koniec „nitki” przewodu pokarmowego i ostrożnie ją wyciągnąć. Nie wolno jej przy tym rozerwać.



Sposób 2:

Obrany ogon naciąć ostrym nożem po stronie grzbietowej i rozłożyć. Końcem można podważyć „nitkę” i ostrożnie ją wyciągnąć.

Żywe homary, raki i kraby są bardzo wrażliwe na warunki przetrzymywania, dlatego najlepiej kupować je w sklepie dysponującym zbiornikiem ze świeżą wodą, w którym skorupiaki mogą się swobodnie poruszać. Przed zakupem warto też ocenić żywotność wybranego egzemplarza, podnosząc go za pancerz. Jeśli jest aktywny i porusza odnóżami oraz ogonem, oznacza to, że jest świeży, zdrowy i dobrze odżywiony. Jeżeli tego nie robi, może to sugerować, że jest zagłodzony lub martwy, a co za tym idzie, zawiera niewiele pełnowartościowego mięsa.

JAK GOTOWAĆ I OBRABIAĆ HOMARA?



GOTOWANIE

Włożyć homara do osolonego wrzątku, najpierw zanurzając głowę. Gotować pod przykryciem 12–20 min, w zależności od jego wielkości. Homar jest gotowy, gdy jego pancerz przyjmuje żywy, czerwony kolor.

PARTNER ROZDZIAŁU:



USUWANIE ODNÓŻY

Jedną ręką mocno chwycić korpus homara, a drugą jego szczypce. Delikatnie przekręcając, odłamać najpierw jedną, a potem drugą parę szczypiec.



ROZCINANIE PANCERZA

Ostry nóż wbić za wgłębienie za głowę i przeciąć ogon przez środek. Obrócić homara i przepołować głowę między oczami.



SPRAWIANIE KORPUSU

Rozdzielić obie połowy. Z każdej części usunąć zielonkawą wątrobę (dla ułatwienia można użyć łyżeczki) i delikatnie wyciągnąć palcami przewód pokarmowy. Starannie oddzielić oczyszczone mięso od pancerza.



SPRAWIANIE ODNÓŻY

Ukręcić odnóża, zmiażdżyć je, uderzając grzbietem noża, następnie widelcem do homara wydobyć mięso.



SPRAWIANIE SZCZYPIC

Szczypce przytrzymać i ukręcić w stawie ich mniejszy człon. Wyjąć mięso, rozciągając je na boki. Większy człon otworzyć, uderzając w niego nożem tak, aby utworzyła się szczelina. Przetłamać skorupę w miejscu powstałego pęknięcia i delikatnie wyjąć całe mięso.

HUMANITARNE UŚMIERCANIE SKORUPIAKÓW

Wszystkie skorupiaki można gotować we wrzącej wodzie.

Wystarczy 3 min gotowania na 100 g skorupiaka.

Uśmiercanie homarów, krabów, langust i raków w humanitarny sposób odbywa się poprzez wrzucenie ich do wrzącej wody lub poprzez wcześniejsze uśpienie ich w zamrażarce.

PARTNER ROZDZIAŁU:





Katarzyna Daniłowicz – szefowa i współwłaścicielka restauracji Olszewskiego 128 we Wrocławiu, członek Rady Programowej Szefa dla Młodych Talentów

BIODRÓWKA JAGNIĘCA, TORTELLINI Z KRABEM I KREWETKAMI, KAWIOR Z BAKŁAŻANA

Biodrówka jagnięca

1 biodrówka jagnięca / sól / pieprz

Biodrówkę doprawić solą i pieprzem. Smażyć od strony skóry, od zimnej patelni. Następnie wstawić patelnię do pieca nagrzanego do 170°C. Piec około 10–12 min. Po wyjęciu z pieca obrócić skórą do góry, odłożyć na kratkę na około 5–7 min, aby mięso odpoczęło, i pokroić.

Tortellini z krabem i krewetkami

składniki ciasta na pastę: **250 g semoliny / 2 jajka / 4 żółtka / 1 łyżka oliwy z oliwek / sól / mąka**

Jaja roztrzepać z żółtkami, oliwą i szczyptą soli. Połączyć z przesianą mąką, wyrobić ciasto. Zawinąć w folię, odstawić do lodówki na minimum 12 godz.

składniki farszu: **100 g mięsa z kraba / 150 g krewetek / 80 g łososia / 40 ml śmietanki / 1 pęczek estragonu / 1 pęczek bazylii / sól / pieprz**

Krewetki obrać, odciąć głowy, usunąć przewód pokarmowy, drobno pokroić. Mięso kraba posiekać. Łososia (bez skóry i ości) zblendować ze śmietanką. Posiekać estragon i bazylię. Wymieszać wszystkie składniki farszu, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem.

Kawior z bakłażana

2 bakłażany / 1 główka czosnku / 4 gałązki rozmarynu / 2 łyżki crème fraîche / sól / pieprz

Bakłażany przekroić wzdłuż, główkę czosnku – w poprzek. Natrzeć połówki bakłażana czosnkiem, na każdą położyć gałązkę rozmarynu. Zawinąć połówki bakłażana w folię aluminiową, piec w temperaturze 160°C do miękkości. Gdy przestygną, wyciągnąć z folii, usunąć gałązki rozmarynu, łyżką wyskrobać wnętrze bakłażanów (bez skóry). Przełożyć do miski, dodać crème fraîche, lekko zblendować, doprawić solą i pieprzem.





KULINARNY PRZEWODNIK PO TRENDACH W GASTRONOMII

KULINARNY PRZEWODNIK PO TRENDACH W GASTRONOMII

Poniższy rozdział to przewodnik, który pozwoli wam sprawnie poruszać się po meandrach przyszłości. Znajdziecie w nim krótki wstęp dotyczący podpatrywania tego, co nadchodzi, a także pięć konkretnych trendów, które wkrótce pojawią się w polskiej gastronomii. Opracowała je Weronika Lewandowska, ekspertka w dziedzinie prognozowania trendów, tworząca nowoczesne strategie marketingowe dla branży gastronomicznej oraz budująca od podstaw nowe marki restauracyjne.



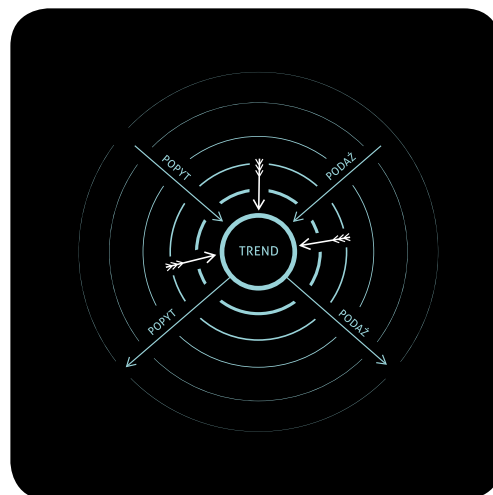
Natomiast Cezary Powała i Michał Grzywacz, zespół szefów kuchni pokazowej w hali MAKRO nr 1 w Warszawie, zaprezentują dania ilustrujące te trendy oraz pokażą, jak je przygotować – krok po kroku.

KILKA SŁÓW O PRZYSZŁOŚCI

Przyszłość nie istnieje – jeszcze. Każda kolejna sekunda tka jej strukturę, dlatego też pozostaje ona materią, którą nazywamy teraźniejszością+. Nawet najmniejsze, pozornie nieistotne, zdarzenie ma na nią przemożny wpływ, który da się przewidzieć – nie za pomocą szklanej kuli, ale nauki.

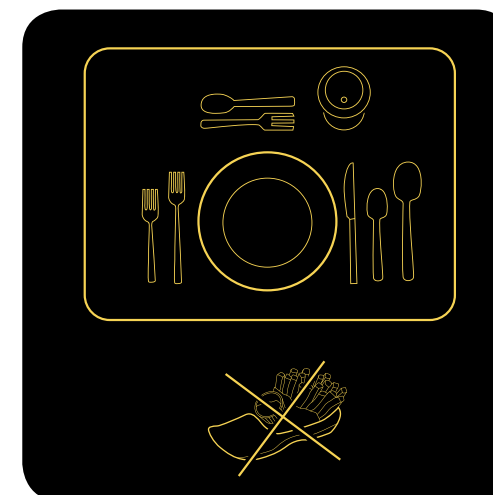
Paradoksalnie, u źródeł poznania przyszłości stoi przeszłość. Zarówno kultura, historia, moda, jak i ogólna myśl ludzka mają strukturę falową – przypomina ona sinusoidę, która odbija się od dwóch skrajnych brzegów. Pozwala to mieć pewność, że wszystko, co zaistniało, wkrótce powróci – ale w jakiej formie? Odpowiedzią na to pytanie jest teraźniejszość. Wnikliwa obserwacja otaczającego świata pozwala zakładać kształt i rodzaj powracających idei we „współczesnym sosie”. W ten sposób właśnie, na styku socjologii, historii i filozofii, powstaje nauka badająca trendy.

CZYM SĄ TRENDY?



Trendy to swego rodzaju wirusy ideowe, które rozchodzą się po świecie, zyskując mniejszą lub większą popularność. Obejmują one wszystkie możliwe branże i sfery działalności człowieka, występują w gastronomii, projektowaniu ubioru, paszach dla zwierząt czy poezji. Ich działanie można porównać do kręgów rozchodzących się po wodzie – w swoim epicentrum są najwyraźniejsze, a fala, którą niosą, jest najwyższa. Później, w miarę oddalania się od źródła, tracą na swojej sile. Tak samo jest z różnego rodzaju modami – im bliżej są miejsca swojego źródła czasowo i pod względem odległości, tym są wyraźniejsze i pełniejsze. Oznacza to, że należy je „łapać” jak najszybciej, aby móc się cieszyć ich dobrodziejstwem.

NATURALNOŚĆ I PROSTOTA PODANIA



Dziwaczne sposoby podawania posiłków już się przejadły. Nikogo nie bawią frytki w bucie czy zdekonstruowane spaghetti w trzech słoikach, których zawartość należy zmieszać. Jedzenie przestało być zabawnym gadżetem, a powróciło do swojej funkcji odżywiania i sprawiania przyjemności kubkom smakowym. Im naturalniejsze podanie, tym mniejsze wrażenie fasadowości i podejrzenie ukrywania ewentualnych mankamentów kuchni. Efektem tego trendu będzie popularność klasycznej, białej zastawy – bez niepotrzebnych udrziwnień.

GRAVLAX Z ŁOSOSIA Z MAJONEZEM PIGWOWYM I PIANĄ Z BURAKA

250 g fileta z łososa ze skórą / 10 g soli morskiej gruboziarnistej / 30 g brązowego cukru / 5 g pieprzu młotkowanego / 20 ml pigwówki / 30 g świeżego koperku / 50 g majonezu / 20 g galaretki pigwowej / 50 g suszonej pigwy / 30 ml koncentratu buraczanego / 80 ml śmietany 36% / 80 g pumpernika / 32 g solonego masła / 2 g mrożonego czosnku niedźwiedziego / 4 g czarnuszki / 4g kielków groszku

Na ok. 48 godz. przed planowanym terminem serwowania marynujemy kawałek łososa ze skórą w soli morskiej gruboziarnistej, cukrze brązowym, pieprzu czarnym młotkowanym, posiekanym koperku i pigwówce. Tak przygotowanego łososa odstawiamy w chłodne miejsce. Warto docisnąć płatek tak, by jednocześnie nadać mu kształt i by marynata wniknęła w całą strukturę mięsa.



Moczmy suszoną pigwę we wrzątku przez ok. 5 min.



Mieszymy namoczoną i odcisniętą pigwę z majonezem i galaretką pigwową. Blendujemy na jednolitą masę, by otrzymać majonez pigwowy.



Koncentrat buraczany i śmietanę wlewamy do syfonu.



Masło mieszamy z czosnkiem niedźwiedzim.



Kromki pumpernikla lekko podgrzewamy na rozgrzanej patelni lub płycie grillowej. Następnie smarujemy masłem i kroimy na pół.



Kromki układamy na talerzu. Dodajemy majonez pigwowy. Dekorujemy śmietaną z syfonu. Docinamy łososia i układamy na talerzu. Dodajemy kielki groszku i posypujemy czarnuszką.



GOTOWE DANIE



PROSPOŁECZNOŚĆ JEDZENIA



Nadrzędną funkcją gastronomii jest krzewienie gościnności. Goście przychodzący do restauracji nie płacą jedynie za jedzenie, ale przede wszystkim za czas w niej spędzony. Czas ten powinien być pełen bliskości z rodziną, przyjaciółmi i ważnymi ludźmi. Spotkania przy stole służą temu, by budować więzi między grupami. Jest to jedna z większych aktualnych potrzeb w świecie zdominowanym nie przez społeczeństwa, ale przez zbiory jednostek. Budowanie relacji będzie się teraz głównie odbywać poprzez wspólne jedzenie, co nie oznacza jedzenia obok siebie, lecz właśnie dzielenie się.

Efektom tego trendu będzie popularność dań „z jednej miski” przypominających domowe obiady i rodzinne uroczystości. Podawanie sobie talerzy i pomaganie przy nakładaniu potraw integruje nawet obce osoby, pozwala na rozpoczęcie rozmowy i wymianę uśmiechów.

SAŁATKA AZJATYCKA Z GRZYBAMI SHIMEJI I PIKLOWANYM TOFU

160 g mikroliści mieszanych / 6 g szczawiu czerwonego / 6 g rukwi wodnej / 100g limonki /
 20 g cukru kokosowego / 60 ml oleju kokosowego / 160 g tofu / 20 ml teriyaki /
 20 ml syropu z agawy / 5 g sambal olek / 80 g świeżego ogórka / 80 g białej rzodkwi /
 40 g groszku cukrowego / 80 g marchwi / 60 g shimeji / 40 ml ponzu /
 4 g kafiru / 20 ml melasy z granatem

Tofu kroimy na kostki.



Mieszmamy sos teriyaki, syrop z agawy i sambal olek. Kostki tofu zalewamy marynatą.



Mieszmamy ponzu z liśćmi kafiru i melasy z granatem tak, by powstał sos.



Warzywa (ogórek, biała rzodkiew, marchew, shimeji) kroimy w długie paski. Marynujemy je w sosie.



Wyciskamy sok z limonki. Dodajemy olej kokosowy i cukier kokosowy. Mieszymy tak, by powstał dressing.



Z dressingiem mieszamy pachnotkę, rukiew wodną, szczaw czerwony i mikroliście mieszane.



Na talerzu układamy zamarynowane paski warzyw, liście i kostki tofu.



GOTOWE DANIE



PRZEKORNE ZDROWIE



Popularne superfoods to wysokomarżowe produkty z atrakcyjnym marketingiem. Z każdego składnika (np. nasion chia czy ostropestu) można stworzyć superfood, wykorzystując jego główne wartości odżywcze i zestawiając z innymi produktami w optymalny sposób.

Jednak warto pamiętać, że prawdziwe zdrowie objawia się nie w podkreślonych wartościach odżywczych, ale w przyjemności, którą daje jedzenie. Zdrowie psychiczne i zdrowie fizyczne uzupełniają się, dlatego ważniejsze jest czerpanie radości ze smaku oraz wspomnienia i poczucie bezpieczeństwa, które za tym idą.

Efektom tego trendu będzie popularność hedonistycznych smaków, aktualnie uważanych za niezdrowe. Duże ilości roztopionego sera (który jest źródłem tyrozyny, składnika leków antydepresyjnych), masła i śmietany gwarantują przyjemność, która przekornie leczy.

KARK WIEPRZOWY / MACIERZANKA / KOPYTKA Z PALONYM MASŁEM / SOS GRZYBOWY /BRYNDZA

480 g karku wieprzowego / macierzanka, papryka wędzona, miód gryczany, sól morską, pieprz młotkowany – do smaku / 60 g bryndzy / 160 ml śmietany 36% / 60 g mrożonych borowików / 40 g masła / 30 ml białego wytrawnego wina / 160 g szalotki / 50 ml porto / 20 ml melasy z winogronami / 10 g rozmarynu

Kroimy karkówkę.

Marynujemy ją w macierzance, papryce wędzonej, soli, miodzie gryczanym i pieprzu młotkowanym.



Szalotkę obieramy. Część siekamy i szklimy na rozgrzanym maśle z dodatkiem białego wina.



Kroimy grzyby. Po zredukowaniu masła dodajemy je na patelnię i podsmażamy.



Wszystko zalewamy śmietaną i redukujemy do uzyskania gęstej konsystencji.



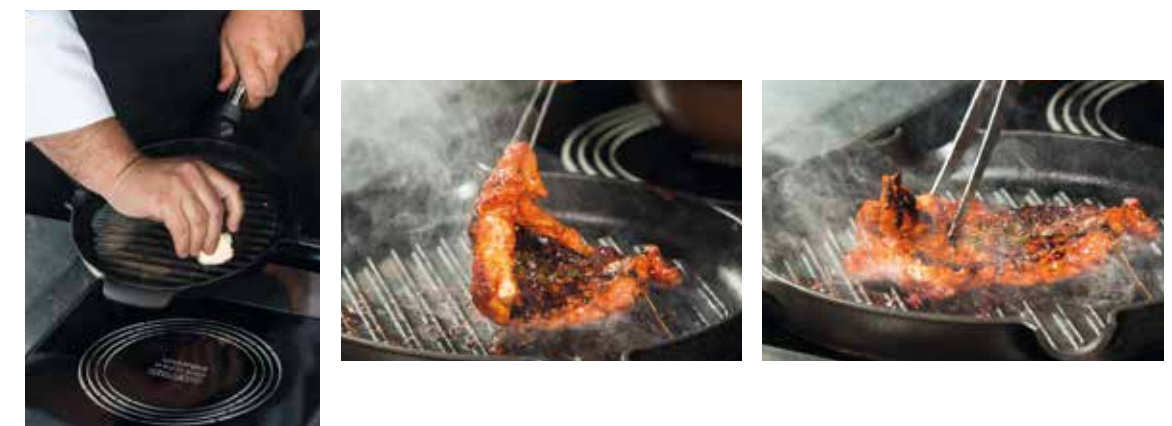
Zagotowujemy porto z melasą i rozmarynem oraz marynujemy w nim kilka całych szalotek.



Kopytka odgrzewamy na palonym maśle.



Patelnię grillową smarujemy masłem i mocno rozgrzewamy. Grillujemy na niej karkówkę z obu stron.



Cezary Powata, szef kuchni pokazowej w hali MAKRO nr 1 w Warszawie, radzi:

**Stek z karkówki o grubości 2 cm smażyemy
z każdej strony od 4 do 5 min.**

Na talerz wykładamy grzyby z sosem śmietanowym. Dodajemy zamarynowane szalotki. Polewamy marynatą z porto. Układamy na talerzu karkówkę. Dekorujemy wedle uznania. Całość posypujemy startą bryndzą.



GOTOWE DANIE



NARRACYJNOŚĆ JEDZENIA



W dobie ogromnej konkurencji wśród restauracji gość oczekuje od nich także rozrywki i edukacji. Serwowane dania powinny mieć zarówno walory smakowe, jak i opowiadać barwną historię lub być piękną, ulotną opowieścią wykreowaną na talerzu (przykładem jest połączenie pyzy warszawskiej i krakowskiego obwarzanka jako symbolu przyjaźni warszawsko-krakowskiej).

Efektom tego trendu będzie popularność dań opowiadających historię, która jest w stanie zaintrygować gościa i czegoś go nauczyć. Powszechne stanie się korzystanie ze źródeł historycznych i wyjątkowych na skalę światową produktów.

MUS MASCARPONE Z WANILIĄ / SOS Z ROKITNIKA I MARAKUI / SZCZAW CZERWONY / BELGIJSKA CZEKOLADA

160 g mascarpone / 1 laska wanilii / 80 ml śmietany 36% / 10 g agaru / 20 g miodu gryczanego / 4 g gryki ekspandowanej / 4 g amarantusa ekspandowanego / 4 g jaglanki ekspandowanej / 80 g dżemu z rokitnika / 50 ml cydru / 60 g marakui / 40 g czekolady belgijskiej / 8 g szczawiu czerwonego / 8 g mięty

Do garnka wlewamy śmietanę, dodajemy mascarpone i wanilię. Mieszymy i lekko podgrzewamy. Dodajemy agar. Mieszymy tak, by powstała jednolita masa.



Na dno talerza wsypujemy ekspandowane zboża (grykę, amarantus i jaglankę). Na ziarna wylewamy wystudzoną masę.



Na rozgrzaną patelnię wlewamy cydr, dodajemy dżem z rokitnika i miąższ marakui. Redukujemy do konsystencji rzadkiego kisielu. Uzyskanym sosem polewamy danie.





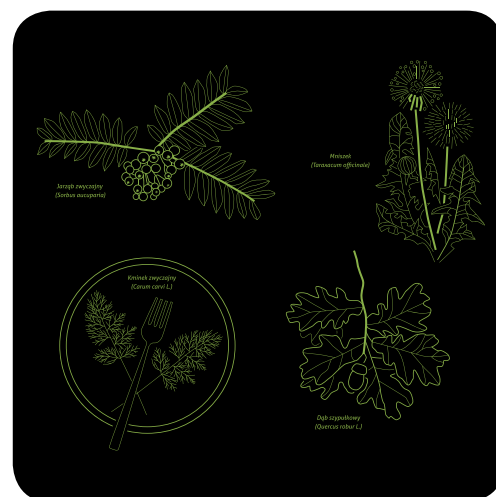
Całość dekorujemy szczawiem czerwonym i miętą. Dodajemy kawałki belgijskiej czekolady.



GOTOWE DANIE



Z POLA I ŁĄKI



Sezonowość i lokalność to już utarte pojęcia. Zaczęto określać nimi wszystko, co znalazło się na talerzach. Prawdziwie sezonowe i lokalne jest to, co zostało zebrane na krótki czas przed podaniem posiłku i rośło po prostu obok. Dzikie rośliny, także te rosnące w miastach, nadają się do jedzenia. Niejednokrotnie wkładały je do garnka nasze matki i babcie. Zapomniany został smak jarzębiny, szczawiu czy pędów sosny. Popularna niegdyś skromna kuchnia z pola i łąki wraca obecnie do łask dzięki swojej autentyczności i bezkompromisowości.

Efektom tego trendu będzie popularność dzikich roślin, które są zbierane własnoręcznie przez pracowników restauracji. Ten nietuzinkowy dodatek nie tylko wzbogaca smak dania, ale pokazuje także zaangażowanie lokalu w pozyskiwanie wyjątkowych składników.

KURCZAK SOUS-VIDE / GRZANKA Z CIABATTY / POR MARYNOWANY / MAJONEZ ANYŻOWY / LIŚCIE GROSZKU I BURAKA

60 g ciabatty / 20 ml oliwy z oliwek / 10 g czosnku wędzonego / 200 g piersi z kurczaka / cukier kokosowy, papryka wędzona, sól himalajska, pieprz młotkowany – do smaku / 80 g pora / 100 ml szampana / 1 g kory cynamonu / 2 goździki / 50 ml octu jabłkowego / 80 g cukru trzcinowego / 10 ml sosu Louisiana / 100 g majonezu / 20 ml absyntu / 30 g liści groszku i buraka

Kurczaka marynujemy w papryce wędzonej, soli himalajskiej, cukrze kokosowym i pieprzu młotkowanym.



Zwijamy roladki kurczaka w folię spożywczą i wkładamy do worków vacuum. Gotujemy sous-vide przez ok. 30 min w temperaturze 65 stopni.



Michał Grzywacz, szef kuchni pokazowej w hali MAKRO nr 1 w Warszawie, radzi:
Jeśli nie mamy urządzenia do gotowania w niskiej temperaturze, a chcemy uzyskać podobny efekt, możemy skorzystać z pieca konwekcyjno-parowego. Roladkę z kurczaka zawijamy w folię spożywczą (bez worka vacuum) i pieczemy w 90 stopniach przez ok. 20 min.

Kroimy czosnek wędzony, dodajemy sól i oliwę z oliwek, całość ucieramy.



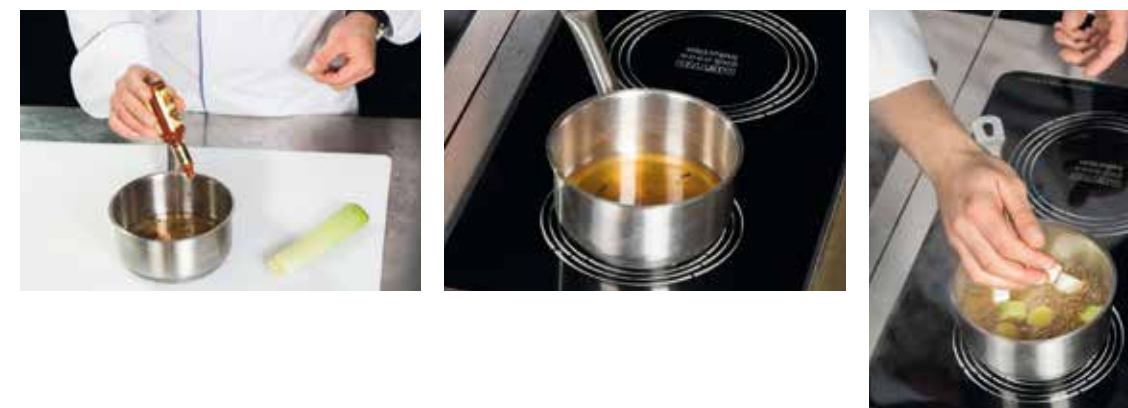
Ciabattę kroimy na cieniutkie plastry. Nacieramy uprzednio przygotowaną oliwą.



Pora kroimy na kawałki.



Szampań, ocet jabłkowy, cynamon, goździki i cukier trzcinowy zagotowujemy z dodatkiem sosu Louisiana. Po zagotowaniu wrzucamy kawałki pora.



Po lekkim wystudzeniu pakujemy kawałki pora z marynatą w worki vacuum. Pozostawiamy na ok. 6 godz.



Na rozgrzanej patelni przysmażamy ciabattę z obu stron.



Majonez blendujemy z absyntem do uzyskania jednolitej, gładkiej masy.



Gotowego kurczaka wyjmujemy z folii i kroimy na kawałki.



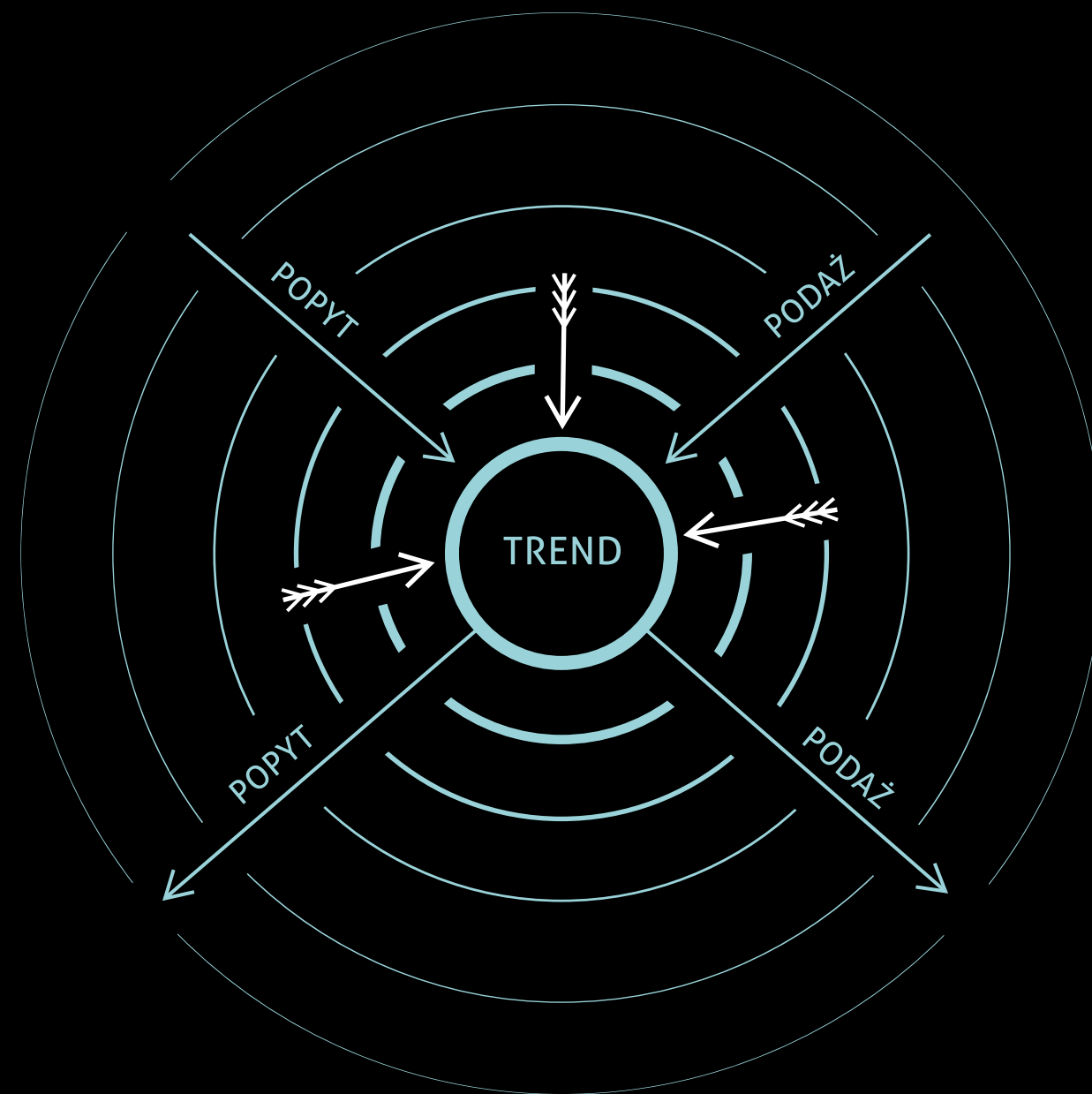
Talerz dekorujemy wedle uznania. Pora wyjmujemy z worków vacuum i odsączamy. Układamy na talerzu.



Na talerzu układamy kawałki kurczaka i grzanki z ciabatty. Dekorujemy liśćmi buraka i groszku.



GOTOWE DANIE





WEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM KULINARNY

PARTNER ROZDZIAŁU:



Sukces w gastronomii zależy nie tylko od umiejętności, zaangażowania i talentu szefa kuchni, ale też od wykorzystywanych w kuchni produktów, środków i narzędzi. To właśnie dzięki produktom i narzędziom o niezmiennej jakości i wszechstronności może on tworzyć swoje kulinarne dzieła sztuki.



WYSPECJALIZOWANE AKCESORIA, SPRZĘT, NARZĘDZIA, URZĄDZENIA, ŚRODKI CZYSTOŚCI I WSZYSTKIE INNE PRODUKTY NIEKONSUMPCYJNE NIEZBĘDNE W KAŻDEJ GASTRONOMII.



WYSOKIEJ JAKOŚCI PRODUKTY I PÓŁPRODUKTY SPOŻYWCZE DO PRZYGOTOWYWANIA POTRAW W OPTYMALNYCH OPAKOWANIACH DOSTOSOWANYCH DO POTRZEB GASTRONOMII I ATRAKCYJNYCH CENACH.



UNIKALNE W SMAKU PRODUKTY SPOŻYWCZE O JAKOŚCI PRZEWYŻSZAJĄCEJ STANDARDY DOSTĘPNE NA RYNKU UMOŻLIWIAJĄCE TWORZENIE POTRAW, M.IN. FINE DINING.

PARTNER ROZDZIAŁU:

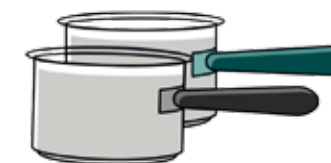


PUDDING Z RYŻU DO SUSHI

Ryż do sushi może służyć nie tylko do przygotowania dobrze znanej, japońskiej potrawy, ale też puddingu, który zaskoczy gości lokalu.



2 szklanki
ryżu do sushi



2 rondle



3 szklanki
mleka UHT



3 szklanki
mleka kokosowego



1 szklanka
mleka skondensowanego



2 laski
cynamonu



4 goździki



Przesyp ryż do rondla i zalej mlekiem UHT. Doprowadź całość do wrzenia i gotuj na małym ogniu cały czas mieszając. Uzupełniaj sukcesywnie mlekiem lub wodą do momentu, aż ryż osiągnie pożądaną miękkość. Ugotowany ryż odstaw na bok pod przykryciem.



W drugim rondlu zagotuj: mleko kokosowe / cynamon / goździki / mleko skondensowane.



Do ugotowanego ryżu wlej odcedzone mleko z drugiego rondla (mleko kokosowe / cynamon / goździki / mleko skondensowane) i doprowadź całość do wrzenia. Lekko odparuj.



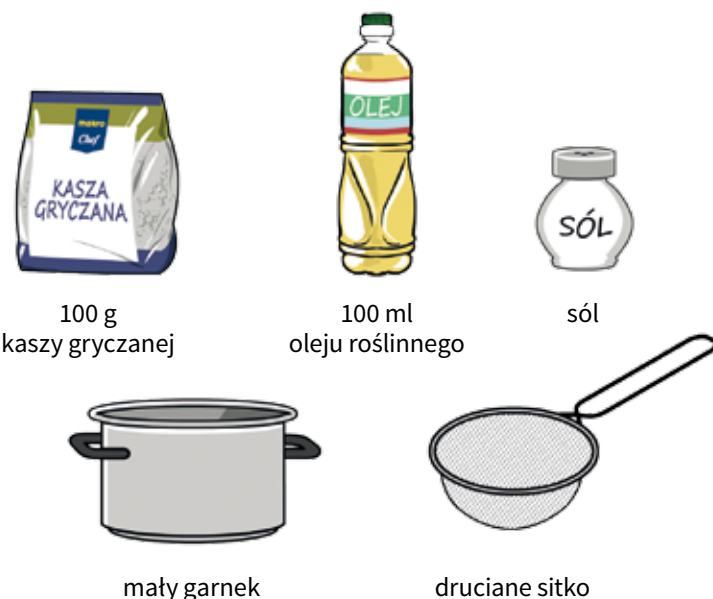
Tak przygotowany pudding możemy doprawić: ziarnami wanilii / owocami / czekoladą.

PARTNER ROZDZIAŁU:



POPCORN Z KASZY GRYCZANEJ

Popcorn kojarzy się z kukurydzą – okazuje się, że do przygotowania tej przekąski można przygotować także kaszę gryczaną.



Zanurz małe sitko w gorącym oleju i wsyp do niego pierwszą łyżkę kaszy gryczanej.



Smaż kaszę małymi porcjami przez ok. 5 sekund.



Z nasion powinno wyskoczyć białko.



Popcorn przesyp do miski i posól do smaku.

PARTNER ROZDZIAŁU:



PRZEPIS PAWŁA SERAFINA



Paweł Serafin – szef kuchni Akademii Inspiracji MAKRO w Warszawie

RYŻ Z SUSZONYMI POMIDORAMI, OLIVKAMI, PAPRYCZKAMI JALAPEÑO I KIEŁKAMI SŁONECZNIKA

100 g ryżu parboiled i dzikiego / 20 g suszonych pomidorów / 20 g czarnych oliwek / 20 g papryki jalapeño / 10 g kolendry ciętej / 10 g kiełków słonecznika / 10 g miodu gryczanego / sok z jednej cytryny / sok z połowy pomarańczy / 10 ml oliwy extra virgin / sól / pieprz / pita pszenna

Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją znajdującą się na opakowaniu. Suszone pomidory, czarne oliwki oraz paprykę jalapeño tniemy w drobną kostkę. Dodajemy posiekaną kolendrę i kiełki słonecznika. W osobnym naczyniu przygotowujemy dressing – łączymy miód gryczany, sok z cytryny, sok z pomarańczy, oliwę extra virgin.

Przygotowane składniki łączymy w całość – ryż, produkty posiekane w kostkę oraz dressing. Przyprawiamy solą i pieprzem.

Tak przygotowany ryż możemy serwować ciepły jako dodatek do mięs (wołowina, drób) lub ryb (dorado, labraks, makrele). Można podać z grillowaną pitą pszenną. Ryż można również serwować w formie zimnej jako przystawkę.



PARTNER ROZDZIAŁU:



TARTA CYTRYNOWA Z BITĄ ŚMIETANĄ CHANTILLY I SOSEM MALINOWYM

900 g cytryny / 0,28 l śmietany 36% / 12 jajek / 0,5 l sorbetu cytrynowego / 2 laski wanilii /
400 g mrożonych malin / 300 g cukru pudru / 520 g mąki / 520 g masła / 540 g cukru



Połączyć sok i skórkę z cytryn, 440 g cukru, 8 jaj i 280 g rozpuszczonego masła. Mieszając trzepaczką, podgrzewać, aż masa zgęstnieje. Mąkę, 4 żółtka, 160 g cukru pudru i masło zagnieść, po czym wstawić do lodówki. Po 45 min rozwałkować ciasto i wykleić blaszkę. Następnie blaszkę przykryć papierem do pieczenia, obciążyć fasolą. Piec od 15 do 20 min w temperaturze 180°C. Zdjąć papier z fasolą, ciasto piec jeszcze przez 5 min. Wystudzić, zalać masą cytrynową. Maliny zblendować razem z cukrem, przecedzić, polać tartę, gdy zastygnie. Śmietanę przelać do syfonu z cukrem pudrem i wanilią, umieścić nabój, dobrze wstrząsnąć i przetrzymać w lodówce do czasu podania. Na tarcie ułożyć śmietanę chantilly i kulkę sorbetu. Udekorować miętą i cukrem pudrem.



Paweł Serafin, szef kuchni Akademii Inspiracji MAKRO, radzi:

Jeśli zamierzamy piec spód tarty z ciasta kruchego do deseru, warto do tego wykorzystać technikę obciążenia ciasta fasolą, ciecierzycą czy grochem. Raczej odradzam stosowanie w tym celu ryżu czy innych drobnych ziaren, gdyż mogą wpaść pod pergamin i zostaną zalane nadzieniem.

Jak to zrobić krok po kroku?

- ciasto należy rozwałkować, ułożyć w formie i lekko podziurkować widelcem, co spowoduje jego naturalne odpowietrzenie,
- następnie przykrywamy je pergaminem, który wcześniej docinamy tak, by nie wystawał poza tacę,
- całość zasypujemy wybranymi ziarnami,
- odcinamy lekko resztki ciasta, które wystają z formy, nad krawędzią, trzymając nóż od zewnętrznej strony tarty – miejmy jednak na uwadze, że ciasto podczas pieczenia może nam się lekko skurczyć,
- pieczemy, wyjmujemy z pieca, czekamy kilka minut i zdejmujemy ziarna, które stanowiły obciążenie,
- tartę odstawiamy do wystudzenia w chłodne miejsce (nigdy na piec czy w inne ciepłe lub wilgotne miejsce),
- masę wlewamy na zimne ciasto.

Technikę obciążenia możemy również zastosować w przypadku pieczenia plastrów owoców, warzyw, skóry zwierzęcej czy plastrów wędlin.

Dzięki temu pieczone produkty nie będą się wyginać.

Fasola, ciecierzycą, groch czy inne ziarno wykorzystane do obciążenia przy pieczeniu nie nadają się następnie do spożycia – jednak jako obciążnik mogą być stosowane latami!

makro

Chef

MENU

PEŁNE POMYSŁÓW



Poznaj nowe marki

PARTNER ROZDZIAŁU:





VADEMECUM SOMMELIERA WODNEGO

PARTNER ROZDZIAŁU:



Woda jest niezbędną do życia substancją. Nasze ciało w $\frac{3}{4}$ składa się właśnie z niej. Bez jedzenia jesteśmy w stanie przeżyć nawet kilkadziesiąt dni (rekordziści przeżyli, nic nie jedząc, nawet ok. 60 dni), a bez wody – zaledwie kilka.

Dorosły człowiek powinien wypijać średnio 2 litry wody każdego dnia, a osoby uprawiające sport o litr więcej. Już zaledwie dwuprocentowy deficyt wody w naszym organizmie (tzw. odwodnienie) wywołuje wiele niepożądanych efektów.

Z posiłków dostarczamy naszemu organizmowi około 20-30% wody. Woda stanowi także bazę wielu potraw, a niektóre owoce (np. arbuz) składają się z niej prawie w całości. Woda jest niezbędnym zasobem, bez którego nie istnieje życie.

MODA NA WODĘ

Od kilku lat na całym świecie mamy do czynienia z gwałtownym wzrostem sprzedaży wody butelkowej. Istnieje przynajmniej kilka powodów, dlaczego tak się dzieje.

Po pierwsze – panuje moda na zdrowy tryb życia. Zdajemy sobie sprawę, jakie mogą być konsekwencje picia niedostatecznej ilości wody.

Po drugie – wodę wybieramy także, gdy nie możemy pozwolić sobie na alkohol, ponieważ prowadzimy samochód, spożywamy leki, jesteśmy na diecie albo w ciąży. Coraz częściej woda okazuje się świadomym wyborem, a nie przymusem.

Po trzecie – uważniej przyglądamy się etykietom i zawartości minerałów w wodzie. Cenimy również smak, miejsce pochodzenia, właściwości zdrowotne, funkcjonalne opakowanie, bezpieczeństwo związane z rekomendacjami instytucji zaufania publicznego, takich jak Instytut Matki i Dziecka czy Instytut Żywności i Żywienia.

Po czwarte – woda butelkowana dobrej jakości jest dostępna w całym kraju. Prawie każdy typ wody o innej mineralizacji i funkcjonalności jest dostępny z różnych źródeł.

Po piąte – wiele mówi się także o możliwości bezpiecznego picia wody z kranu. Najczęściej nie posiada ona jednak ani pierwotnej czystości, ani też samoistnie występującej flory bakteryjnej, która charakteryzuje naturalne wody mineralne.

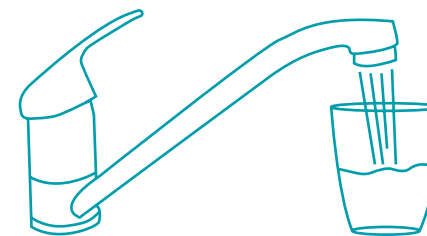
**CZY
WIESZ,
ŻE**

Szacuje się, że 90% ludzi przyjmuje niedostateczne ilości wody i cierpi z powodu przewlekłego odwodnienia. Odwodnienie (czyli spadek wody w naszym organizmie już o 2%) powoduje takie dolegliwości zdrowotne, jak np.: bóle i zawroty głowy, zaburzenia pracy mózgu, problemy z koncentracją, pamięcią, czytaniem i liczeniem, uczucie zmęczenia oraz rozkojarzenia, osłabienie krążenia, podwyższenie ciśnienia krwi, zaburzenie pracy nerek, problemy z przemianą materii, zaburzenie procesu trawienia, zaburzenie poziomu pH organizmu, swędzenie i suchość skóry, a nawet astmę, alergię, problemy ze stawami czy otyłość.

PARTNER ROZDZIAŁU:



KLASYFIKACJA WODY ZE WZGLĘDU NA ŹRÓDŁO POCHODZENIA



WODA Z KRANU:

- Minerały są do niej dodawane sztucznie.
- Nie ma pierwotnej czystości (jest czyszczona sztucznie).
- Podlega mniej restrykcyjnym kontrolom jakości niż woda butelkowana.



WODA ŹRÓDLANA:

- Jest pobierana z podziemnych źródeł.
- Kilka źródeł jest zebranych pod jedną marką.
- Skład minerałów może być zmienny.
- Jest butelkowana niekoniecznie u źródła.



NATURALNA WODA MINERALNA:

- Jest butelkowana tylko u źródła.
- Marka to nazwa podziemnego źródła.
- Nie wolno ingerować w skład minerałów.
- Ma stały skład mineralny.
- Ma pierwotną czystość oraz naturalną florę bakteryjną.
- Podlega restrykcyjnym kontrolom jakości i regulacjom prawnym.



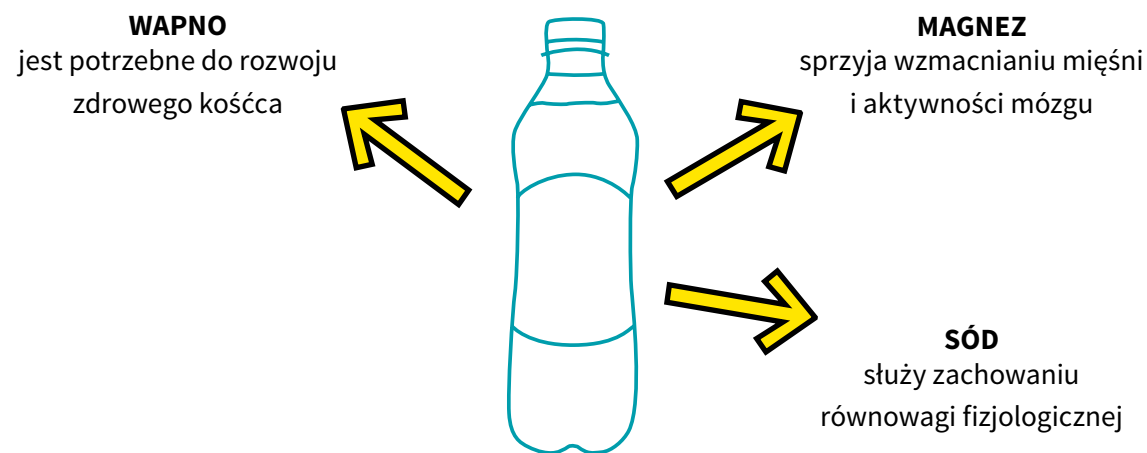
Jak działa w wodzie dwutlenek węgla – CO₂?

Dodatek CO₂ wzmacnia kwasowość wody poprzez redukcję jej poziomu pH. Przykładowo – woda niegazowana może być albo neutralna (pH7) albo alkaliczna (ma wyższy poziom pH) i po dodaniu CO₂ nie zmienia się jej zawartość mineralna, ale zostaje zmodyfikowany jej smak (CO₂ nadaje jej rześkość).

PARTNER ROZDZIAŁU:



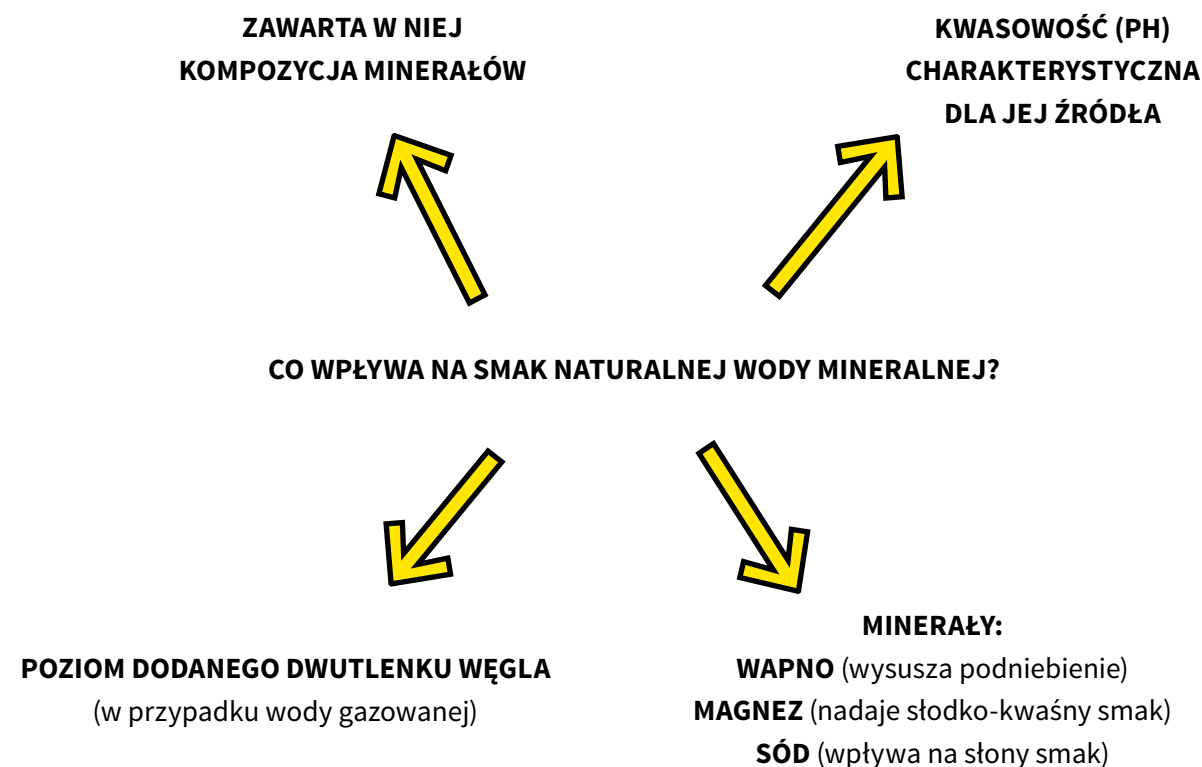
CO KRYJE SIĘ W WODZIE BUTELKOWEJ?



MINERAŁY W WODZIE

Poziom zmineralizowania wody jest porównywalny do zawartości alkoholu w winie. Wyższy poziom minerałów oznacza pełniejszą (full body) wodę. Wodorowęglany obecne w wodzie są ważne dla trawienia. Zazwyczaj wysoki poziom mineralizacji oznacza wyższy poziom wodorowęglanów. Zawartość minerałów z kolei dodaje wagę i długość smaku.

Wysoka zawartość wodorowęglanów w wodzie ma kluczowe znaczenie dla szybszego trawienia potraw i alkoholu.



PARTNER ROZDZIAŁU:



OKIEM EKSPERTA



Matias Glusman
Sommelier wodny, ekspert Coca-Coli

Konsumenci nie wybierają się do restauracji, aby pić wodę z kranu, i nie będą zadowoleni, dowiedziawszy się, że płacą zawyżoną cenę za coś, czego mogą się napić w domu. W niektórych krajach woda z kranu jest serwowana za darmo (Wielka Brytania, USA), ale nie jest to standardem w Polsce i dlatego klienci nie oczekują, że otrzymają wodę za darmo.

Wiele lat temu, kiedy wprowadzałem pojęcie luksusowej kategorii wody na polskim rynku gastronomicznym, spotykałem się ze sceptycznym przyjęciem. Dziś jasne jest, że konsumenci są jak najbardziej skłonni zapłacić w restauracji tę samą cenę za szklaną butelkę wody o pojemności 0,75 l (ok. 10-15 zł) co za sześciopak 1,5-litrowych butelek w sklepie.

Kiedy klient znajduje się w restauracji, nie kupuje po prostu wody, ale całe doświadczenia związane z jej konsumowaniem oraz możliwość spędzenia czasu w tym konkretnym miejscu. W rezultacie jego percepcja wartości jest inna niż wtedy, gdy kupuje wodę w sklepie.

Jakie rodzaje wody powinny być dostępne w lokalach gastronomicznych?

Selekcja powinna zostać dokonana po wzięciu pod uwagę walorów smakowych (profil smaku) oraz funkcjonalności. Podstawowym wyborem dostępnym w niemalże każdym lokalu HoReCa jest woda gazowana i niegazowana, często tego samego producenta.

Inne podejście rozwinęło się wśród międzynarodowych marek oferujących portfolio wód o zróżnicowanej zawartości minerałów i pochodzących z różnych źródeł. Pomysł był taki, aby dostosować wachlarz wód do różnych sytuacji typowych dla branży gastronomicznej i zaproponować wody o różnej mineralizacji.

Potrzeby te nie mogą zostać zaspokojone przez wodę o takiej samej zawartości minerałów (zarówno gazowaną, jak i niegazowaną). Marki, takie jak San Pellegrino i Badoit, są powszechnie znanymi przykładami wód jedynie w wersji gazowanej, o średniej do wysokiej mineralizacji. Ci sami producenci oferują także wodę niegazowaną, odpowiednio: Aqua Panna i Evian. Występują one pod inną marką, gdyż woda pochodzi z innego źródła. Te średnie do niskozmineralizowanych marek występują z kolei jedynie w wersji niegazowanej.

Podążając tym śladem, Kropla Beskidu wdrożyła w 2016 roku portfolio wody powstałe z myślą o branży HoReCa – Kropla Beskidu i Kropla Délice. Kropla Beskidu to woda alkaliczna (347 mg/l) o mineralizacji od średniej do niskiej idealna do codziennej konsumpcji. Jej wersja gazowana została wycofana ze sprzedaży w branży HoReCa i zastąpiona nową marką – Kropla Délice. Kropla Délice ma swoje źródło w Tyliczu koło Krynicy, ale pochodzi z innego źródła niż Kropla Beskidu. Ma średniowysoką mineralizację na poziomie 1249 mg/l, z wyższym poziomem dwuwęglanu niż w przypadku San Pellegrino i zawartością sodu dwukrotnie niższą niż w Badoit. Istnieje jedynie w wersji gazowanej. Stanowi idealne dopełnienie każdego posiłku w restauracji.

PARTNER ROZDZIAŁU:



Jak sprzedawać wodę w lokalach gastronomicznych?

Nie ma łatwiejszej rzeczy w lokalach gastronomicznych niż sprzedaż takiego produktu jak woda. Wystarczy umiejętności sprzedażowe na poziomie podstawowym. Każdy początkujący kelner jest w stanie prowadzić sprzedaż wody wyłącznie dzięki oferowaniu jej konsumentom od razu po ich wejściu do lokalu. Co więcej, w związku z tym, że woda nie jest produktem wrażliwym na cenę, absolutna większość klientów zamawia butelkę wody, nie patrząc nawet na jej koszt. W większości przypadków pada jedynie pytanie o to, czy woda ma być gazowana czy niegazowana.

Woda pod względem ilości spożycia to najszersza kategoria w sektorze HoReCa. Podobnie jak w przypadku kawy i herbaty klienci są skłonni zapłacić więcej, pijąc wodę w lokalu gastronomicznym. Unikalna kombinacja wysokich marży, dużych ilości, łatwości sprzedaży i niskiej wrażliwości na cenę sprawia, że to jeden z najbardziej dochodowych produktów w branży HoReCa. Ilość wody, która może być sprzedana, zależy wyłącznie od czasu, który konsument spędzi w lokalu, oraz umiejętności sprzedażowych obsługi.

TISA™ – skuteczna technika sprzedaży, m.in. wody

W celu maksymalizacji sprzedaży wody, jak w przypadku wszystkich innych napojów, restauracja powinna przygotować strategię sprzedaży. Technika TISA™ (Timing, Ideas, Service and Assessment) świetnie się tu sprawdzi.



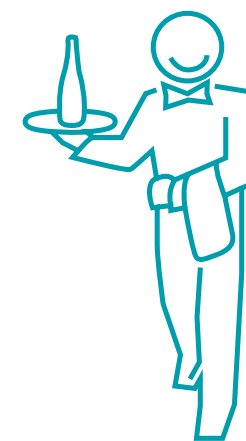
- **TIMING – WYCZUCIE CZASU**

To kluczowy czynnik w sprzedaży napojów, co wynika z koncepcji: „Sprzedaj szybciej, sprzedaj więcej”. Załoga powinna założyć, że 100% gości chce się napić wody. Członkowie obsługi powinni od razu proponować i zaserwować butelkę wody. Powinno to nastąpić w ciągu maksymalnie 5 min od wejścia klienta do lokalu. Kelner powinien dowiedzieć się jak najwięcej, zadając pytania i sugerując rozwiązania (gazowana/niegazowana, konkretna marka).



- **IDEAS**

Podsuvanie propozycji zamiast zadawania ogólnych pytań z kategorii: „Czy chciałby się Pan czegoś napić?”. Jeśli klient nie chce zamówić wody, oznacza to, że prawdopodobnie nie zostanie w restauracji dłużej.



- **SERVICE – OBSŁUGA**

To klucz do zwiększenia sprzedaży wody; kelner powinien na bieżąco upewniać się, że goście zawsze mają szklankę do połowy pełną.



- **ASSESSMENT – OCENA**

Aby dobrze ocenić efektywność sprzedaży, należy pamiętać, że kryterium powinna być konsumpcja 100 ml wody na każde 10 min obecności klienta w restauracji. Jeżeli wynik znajduje się poniżej tego poziomu, oznacza to, że albo gość wody nie pije, albo obsługa jej nie sprzedaje. Warto też pamiętać, że goście są skłonni przeznaczyć 20–30% ich całego rachunku na napoje niegazowane, wliczając wodę. Absolutna większość wód znajduje się zatem w zasięgu możliwości finansowych gości.



Oficjalna Woda Festiwalu

**RESTAURANT
— WEEK —**

Kropla Délice™

stworzona
dzięki naturze

Źródło naturalnej wody mineralnej Kropla Délice bije w jednym z najczystszych ekologicznie regionów Polski, na terenie Beskidu Sądeckiego.

Jego doskonały smak, który zawdzięcza naturalnym składnikom mineralnym, oraz odpowiednie nagazowanie sprawiają, że jest idealnym dopełnieniem Twojego posiłku.



Kroplę Délice podajemy w temperaturze 12°C. Zbliżonej do tej w źródle.

Nie dodajemy lodu,
który istotnie wpływa
na smak wody.





KULISY PRACY W BRANŻY GASTRONOMICZNEJ

Ten rozdział da ci solidne podstawy do tego, by poznać realia pracy w gastronomii i zaplanować własną ścieżkę zawodową w tym kierunku. Znajdziesz tu porady naszych ekspertów – Doroty Minty, Malki Kafki, Justyny Adamczyk i Ernesta Jagodzińskiego, którzy zdradzają tajniki branżowe i kulisy własnego sukcesu.

SPIS TREŚCI ROZDZIAŁU:

1. Ścieżka rozwoju zawodowego – od znalezienia pierwszej pracy do sukcesu

Dorota Minta – certyfikowany psycholog i coach dla restauracji, agencja GASTRO HR

2. Jak otworzyć restaurację i pozostać przy zdrowych zmysłach?

Malka Kafka – przedsiębiorczyni, start-uperka, właścicielka sieci restauracji Tel Aviv Urban Food

3. Szef kuchni: menedżer czy kucharz?

Ernest Jagodziński – Szef Jutra Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska 2017, szef kuchni restauracji Cucina 88 w Poznaniu

4. Sky is no longer the limit!

Justyna Adamczyk – redaktor naczelna Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska

1. ŚCIEŻKA ROZWOJU ZAWODOWEGO – OD ZNALEZIENIA PIERWSZEJ PRACY DO SUKCESU



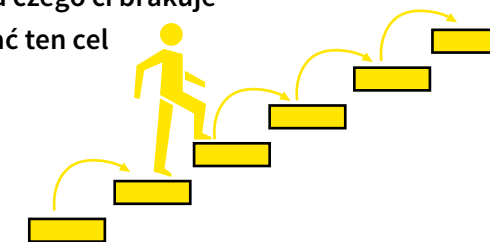
Dorota Minta – certyfikowany psycholog i coach dla restauracji, agencja GASTRO HR

Każdy z nas ma innych kulinarnych idoli, różni szefowie są dla nas mistrzami godnymi naśladowania. Jeżeli chcemy sami osiągnąć ich poziom, być świetnymi kucharzami, piekarzami czy cukiernikami, zanim opracujemy własny plan rozwoju, powinniśmy przyjrzeć się bliżej karierom tych wielkich, jak Wojciech Modest Amaro, Andrzej Polan, Karol Okrasa, Maciej Nowicki czy Paweł Serafin.

JAK WYZNACZAĆ SOBIE CELE KRÓTKOOKRESOWE I DALEKOSIĘŻNE?

Bez względu na to, do jakiej pracy się zabieramy, żeby zwiększyć szansę na sukces, potrzebujemy planu. Fachowcy zajmujący się planowaniem podpowiadają, że warto na tym etapie wykonać konkretne kroki.

1. Wyznacz główny cel
2. Policz swoje zasoby: co masz do realizacji tego celu, a czego ci brakuje
3. Poszukaj ludzi i narzędzi, które pozwolą ci zrealizować ten cel
4. Wyznacz etapy realizacji celu, cele częściowe
5. Zaplanuj konkretne działania w czasie
6. Wyznacz sobie sposoby weryfikacji twojego planu
7. Osiągnij główny cel!



CZEMU SŁUŻY TECHNIKA MAŁYCH KROKÓW I DUŻYCH EFEKTÓW?

Każde marzenie może stać się motorem do osiągnięcia wielkiego celu. Małe kroki są jak koraliki – pojedynczy niewiele znaczą, a wiele z nich nawleczonych na sznurek stworzy piękne korale. Warto podzielić własną aktywność na drodze do bycia kucharzem na różne obszary i konsekwentnie zbierać w nich „koraliki”: doświadczenia i umiejętności. Te obszary to między innymi:

wiedza szkolna wiedza pozaszkolna praca nad sobą praca pod okiem innych

JAK SZUKAĆ PRACY?

Najważniejszy jest plan. Trzeba dobrze przemyśleć, gdzie zawodowo chcemy się znaleźć w ciągu najbliższych lat. Potrzebna będzie do tego uczciwa i obiektywna analiza własnych kompetencji.

Warto też zastanowić się nad przyszłą specjalizacją – zrobić listę miejsc, w których będziemy szukać pracy lub stażu:

hotel catering stołówka w przedszkolu restauracja sieciowa bistro fine dining (ekskluzywne restauracje)



Istotny jest czas. Jeżeli chcemy znaleźć staż w wakacje, to nie możemy czekać z poszukiwaniem go do czerwca! Pamiętajcie, że restauratorzy planują pracę swoich restauracji z dużym wyprzedzeniem, a latem wielu pracowników marzy o urlopie z dziećmi, dlatego trzeba przeglądać oferty już wczesną wiosną.

LUDZIE LISTY PISZĄ, CZYLI JAK SIĘ KONTAKTOWAĆ Z PRACODAWCAMI?

Restauratorzy nie zawsze dają ogłoszenia o wakatach. Czasami list od osoby, która chce zdobyć staż w danym miejscu, może ich skłonić do zatrudnienia. Dobrze w takim liście wykazać się wiedzą o restauracji. Warto więc prowadzić spis listów, które wysyłamy, zawierający:

- informacje o restauracji
- informacje o szefie kuchni
- nagrody, które restauracja zdobyła, opinie o niej itp.

AUTOPREZENTACJA, CZYLI JAK PISAĆ LIST DO PRACODAWCY

Kiedy jesteśmy na początku drogi zawodowej i dopiero startujemy do walki o staże, trudno zaimponować CV – to domena osób z doświadczeniem zawodowym. Można natomiast, a nawet trzeba, przygotować autoprezentację.

CV powinno zawierać:

- podstawowe informacje o nas
- opis tego, co nas interesuje
- opis tego, co już umiemy, a w czym potrzebujemy jeszcze nauki i wsparcia
- opis celu, który chcemy osiągnąć w dalszej przyszłości, i celu, który sobie wyznaczyliśmy do realizacji na dany moment (mały krok)
- opis w formie listu tego, jacy jesteśmy i dlaczego możemy pracować i uczyć się w danym miejscu.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA, CZYLI JAK DOBRZE WYPAŚĆ

Oczywiście, najważniejsze są umiejętności. Nie ulega jednak wątpliwości, że bardzo istotne jest też pierwsze wrażenie w czasie rozmowy kwalifikacyjnej. To, jak wyglądamy, jak się zachowujemy i w jaki sposób się przygotowaliśmy do rozmowy, jest naszą wizytówką. Pokażmy, co potrafimy, zrobmy wszystko, co się da, by wypaść jak najlepiej! Pamiętajmy, że liczą się:

- wygląd
- punktualność
- materiały
- zachowanie w czasie rozmowy

PIERWSZA PRACA – GDZIE I KIEDY?

Naturalnie jak najszybciej, ze zdobywaniem doświadczenia nie warto czekać na koniec nauki. Pierwsza praca powinna być zawsze dodatkiem do nauki. Dlatego warto najpierw zaplanować, czego w danym momencie chcemy się uczyć, i szukać miejsc, gdzie to możemy zrobić. Nie zawsze musi to

być słynna restauracja! To może być mały barek, w którym ktoś robi ręcznie doskonałe pierogi, albo przedszkole, w którym nauczymy się, jak przygotowywać dobre posiłki dla dzieci.

PODSUMOWUJĄC:

- zainspiruj się i sprawdź, jak swoje kariery zaczynali najwięksi w branży
- wyznaczaj swoje krótko - i długoterminowe cele
- poszerzaj swoją wiedzę nie tylko w szkole, ale i poza nią
- staraj się zbierać doświadczenie najwcześniej, jak się da
- jeśli nie masz doświadczenia, podkreślaj chęć nauki, określ swoje silne strony i doprecyzuj, w jakich obszarach chcesz się rozwijać

2. JAK OTWORZYĆ RESTAURACJĘ I POZOSTAĆ PRZY ZDROWYCH ZMYŚŁACH?



Malka Kafka – przedsiębiorczyni, start-uperka, właścicielka sieci restauracji Tel Aviv Urban Food

Facet idzie lasem. Widzi drwala ścinającego drzewo. Drwal uderza siekierą z całych sił, pot leje mu się z czoła. Uderza raz za razem.

Facet przygląda mu się przez dłuższą chwilę. Siekiera ledwo odłupuje kawałki drzewa. Podchodzi więc do drwala i pyta: „Dlaczego nie naostrzysz siekiery? Wtedy rąbałoby ci się o wiele łatwiej”.

Drwal odpowiada: „Proszę, odejdź i nie przeszkadzaj. Nie mam czasu. Do wieczora mam wyrąbać jeszcze dziesięć drzew, a jestem dopiero przy tym pierwszym”.

Jaki z tego morał? Znajdź czas na naostrzenie siekiery!

Postępuj według reguły Pareto:

80% twoich działań przynosi tylko **20% efektu**, nad którym pracujesz.

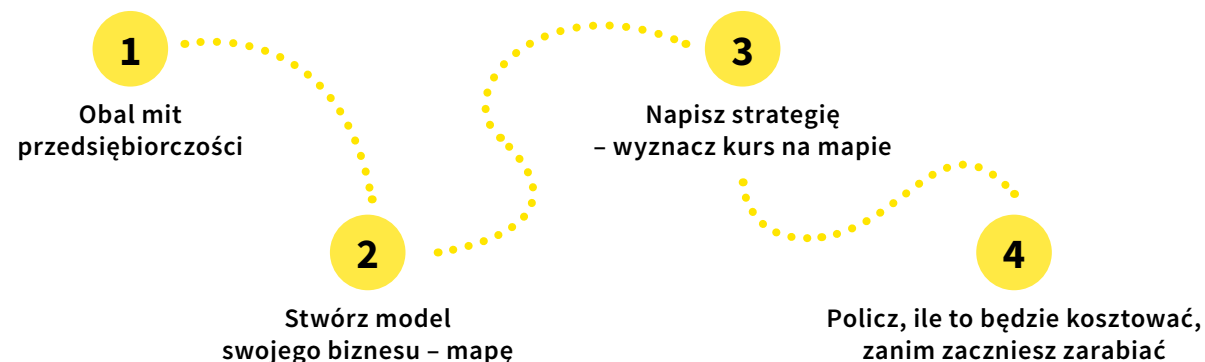
20% twoich działań przynosi aż **80% efektu**, nad którym pracujesz.

80% klientów przynosi tylko **20% dochodu**.

20% klientów przynosi aż **80% dochodu**.

Znajdź 20% działań, które przyniosą ci największe korzyści i zadbaj o nie jeszcze bardziej.

Znajdź 80%, na które poświęcasz za dużo energii, i zminimalizuj czas i wysiłek im poświęcane.



MIT PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

Znam się na dietetyce. Skończyłam studia z żywienia człowieka, dlatego prowadzę firmę cateringową. Uwielbiam gotować, więc otworzę restaurację i odniosę sukces.

Najczęstszym błędem popełnianym przez młodych przedsiębiorców jest myślenie: „Skoro rozumiem pracę związaną z gastronomią, to będę potrafił prowadzić firmę gastronomiczną”.

To, że skończyłeś dietetykę, nie znaczy, że jeśli założysz firmę cateringową, to osiągnie ona sukces. Tak samo – jeśli skończyłeś szkołę gastronomiczną, nie znaczy to, że osiągniesz sukces, jeśli założysz swoją restaurację. Prowadzenie firmy to osobna kompetencja – przykład: firma kosmetyczna zatrudnia jako prezes specjalistkę do zarządzania, a nie kosmetołkę.

Wniosek: Złe założenia już niejedną osobę z dobrym pomysłem doprowadziły do bankructwa, szaleństwa czy śmierci z przepracowania.

Z życia młodego przedsiębiorcy

Jest 7:00 rano.

Czy masz pojęcie, że jestem tu od trzeciej nad ranem? I że musiałam wstać o drugiej w nocy, żeby się przygotować do otwarcia ciastkarni? Że kiedy upiekę ciastka, otworzę sklep, obsłużę klientów, posprzątam, zamknę, zrobię zakupy, zrobię raport kasowy, pójdę do banku, zjem kolację i przygotuję ciastka do jutrzejszego wypieku będzie godzina 21:00?

A kiedy już to wszystko zrobię, każdy normalny człowiek powie: „Skończyłem na dziś”, za to ja będę musiała wykombinować, jak zapłacić czynsz za następny miesiąc...

A to wszystko dlatego, że przyjaciele powiedzieli mi, że piekę tak świetne ciastka, że muszę otworzyć swoją ciastkarnię.

TYPY OSOBOWOŚCI W BIZNESIE

WŁAŚCICIEL:

- jest inwestorem

PRZEDSIĘBIORCA:

- dostrzega wyjątkowe możliwości nawet w zwykłych rzeczach,
- jest wizjonerem, marzycielem, katalizatorem zmian,
- żyje przyszłością; przeszłość jest dla niego tylko szansą na naukę z doświadczeń,
- jest innowatorem, strategiem, kreatorem nowych rynków,
- ma silną potrzebę panowania nad otoczeniem – kontroluje ludzi i zdarzenia,
- ma potrzebę wprowadzenia zmian – robi wokół siebie zamieszanie i wywołuje niepokój w innych.

Problem przedsiębiorcy:

Jak wykorzystać możliwości, nie dając się zatrzymać przez innych, powłóczących nogami?

MENEDŻER:

- jest pragmatyczny – planuje, porządkuje,
- nadaje firmie strukturę, plan, porządek, przewidywalność – układa wszystko w pudełka, szufladki, tabelki,
- przedsiębiorca żyje przyszłością, a menedżer przeszłością,
- przedsiębiorca chce kontrolować, menedżer porządkować,
- przedsiębiorca dąży do zmian, a menedżer chce utrzymać status quo,
- menedżer buduje dom i chce mieszkać w nim do końca życia; przedsiębiorca też buduje dom, a kiedy tylko go skończy, myśli o budowie następnego,
- menedżer to ktoś, kto sprząta bałagan po przedsiębiorcy,
- bez menedżera nie byłoby przedsiębiorstwa, a bez przedsiębiorcy innowacji.

Korzyść z konfliktu PRZEDSIĘBIORCA – MENEDŻER: wizja + pragmatyzm = wielkie działania

SPECJALISTA TECHNICZNY:

- jest wykonawcą,
- jego credo to: „Jeśli coś ma być dobrze zrobione, zrób to sam”,
- po prostu robi to, co do niego należy,
- żyje teraźniejszością,
- robi jedną rzecz w danym czasie i robi to najlepiej, jak potrafi, nawet pracy wywołuje w nim niepokój,
- jest zainteresowany nie pomysłami, ale tym, jak wprowadzić je w życie,
- wypieka chleb, aby jutro mieć co jeść,
- specjalista jest kamieniem węgielnym każdej firmy.

Efekt synergii:

Przedsiębiorca wymyśla dla specjalisty interesujące zadania, co prowadzi do współpracy

Faza zarodkowa TY = FIRMA

Otwierasz małą knajpkę, w której jesteś kucharzem, zarządzasz wszystkim, masz paru kelnerów, rano chodzisz na rynek po zakupy, po zamknięciu planujesz nowe menu. Goście uwielbiają przychodzić do ciebie na pyszne i niedrogie dania. Zawsze trzymasz jakość. Czasem zapomnisz, że do 20. dnia miesiąca masz zapłacić PIT za pracowników, a do 25. - VAT. Ponieważ nie zapłaciłeś za dwie kolejne faktury, MAKRO przywozi dostawę, ale musisz zapłacić gotówką. A ty właśnie masz wypłaty... Nie starcza ci na wszystko czasu i obniżasz standardy. Co robić? Specjalista rezygnuje. A przedsiębiorca?



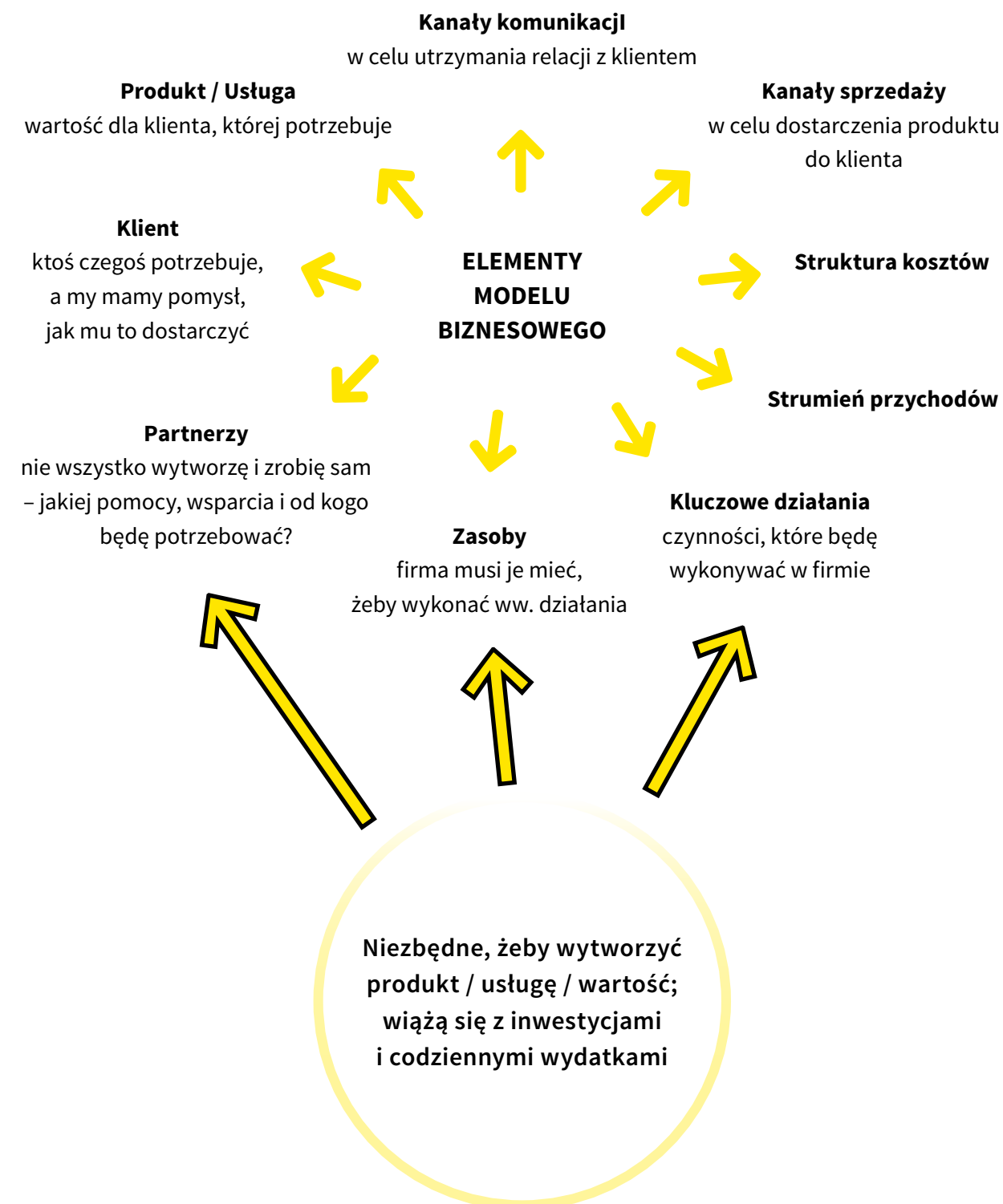
Faza rozkwitu

Znajdujesz pomocników – panią Helenę, która zajmuje się rozliczaniem księgowym, przygotowuje wypłaty, wysyła deklaracje i przypomina o przelewach do ZUS i US. Uff! Znowy możesz gotować i chodzić na rynek po świeże grzyby i topinambur. Goście cię uwielbiają. Zatrudniasz nowego kucharza, kelnerów... ale musisz nimi zarządzać. Oni ciągle czegoś chcą, mylą się, nie przestrzegają FIFO i gość dostaje skisły bulion. Nadzorowanie specjalistów wymaga czasu. Stajesz się menedżerem i nie masz już czasu na tworzenie nowego menu – a pracy przybywa, jesteś w firmie cały czas, więc postanawiasz zmniejszyć ją do rozmiarów umożliwiających ci zarządzanie, tak jak to było przed rokiem. Koniec końców, pracujesz 16 godzin na dobę, 30 dni w miesiącu. Daje to 480 godzin. Takiej osobie jak ty płaciłbyś 15 zł/godz. co oznacza, że powinienieś zarabiać 7200 zł netto, ale prawda jest taka, że zalegasz z czynszem... Z czasem wypłacasz sobie pensję, ale po pięciu latach budzisz się i nie-nawidzisz swojej pracy. Z chęcią sprzedałbyś firmę, ale możesz sprzedać tylko miejsce, bo bez ciebie nie ma firmy. **JESTEŚ PRACOWNIKIEM ZATRUDNIONYM PRZEZ SWOJĄ FIRME!**



Faza dojrzałości

Dojrzałą firmę tworzy się tak, aby działała bez ciebie, a nie dzięki tobie. Rozrost firmy można przewidzieć przed jej założeniem. Można działać intuicyjnie i tworzyć wizję, strategię, planować. **PRZELEJ SWOJE MARZENIA NA PAPIER I OPISZ TAK, ŻEBY MOGLI TO ZROZUMIEĆ INNI! OPISZ WSZYSTKO TAK, JAKBYŚ CHCIAŁ STWORZYĆ SIĘĆ FRANCYZOWĄ!**



Opracowanie na podstawie: Michael Gerber, „Mit przedsiębiorczości. Dlaczego większość małych firm upada i jak temu zaradzić”, MT Biznes, 2015

3. SZEf KUCHNI: MENEDŻER CZY KUCHARZ?



Ernest Jagodziński – SzeF Jutra Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska 2017, właściciel i szeF kuchni restauracji Autentyk w Poznaniu

*Długie godziny pracy, ogromny stres i wysiłek fizyczny.
Chcesz zostać szefem kuchni?
Jeśli nie kochasz tego, co robisz, naprawdę nie warto.*

PRACA U PODSTAW

Pierwsze dni pracy w gastronomii mogą się wydawać niewdzięczne. Czas upływa w okamgnieniu, od rana do wieczora wykonuje się mało satysfakcjonujące zajęcia, takie jak obieranie, czyszczenie i sprzątanie. Zaczyna się rozumieć, że w kuchni jest piekielnie gorąco, niebezpiecznie i stresująco. Panuje tu zabójcze tempo, często po dniu pracy boli całe ciało, a następnego ranka stawiane są kolejne wymagania, prawie niemożliwe do spełnienia. Tylko ludzie z prawdziwą pasją to przetrwają!

- 1)** Dzień w kuchni zaczyna się od samego rana. Zanim restauracja będzie mogła się otworzyć, należy **przygotować składniki i półprodukty** dla całego menu. Ułożenie wszystkiego w należytym porządku to tzw. **mise en place**.
- 2)** Konkretnie półprodukty czekają w chłodzie, a zadaniem kucharza, gdy otrzyma zamówienie, jest przygotować tylko to, czego nie dało się zrobić wcześniej.
- 3)** Jedna osoba nie może odpowiadać za wszystko, więc kucharze dzielą stanowiska pracy między siebie. Każdy lokal czy restauracja ma własny podział, ale przeważnie składają się na niego tzw.: **kuchnia zimna, kuchnia ciepła i desery**.
- 4)** Ostatnim etapem na drodze do klienta jest **wydawka**, tu sprawdza się zgodność dania z zamówieniem i ewentualnie wprowadza ostatnie, drobne poprawki.



Choć nie jest to już regułą, kuchnie często są pomieszczeniami bez okien. Pracujące bez przerwy palniki, piece, żarówki czy podgrzewacze generują ogromne ilości ciepła, więc temperatura powietrza nierzadko przekracza trzydzieści stopni. Wszystko to sprawia, że w takich warunkach najlepiej poczułby się zaprawiony w bojach operator czołgu.

MÓZG CIĄGLE „NA KUCHNI”

SzeF kuchni dba o zawartość menu i organizowanie produktów. Na jego głowie spoczywają dostawy jedzenia oraz dbanie o to, by zamówione produkty dotarły na czas i w odpowiedniej ilości. Niestety, zgodnie z prawem Murphy’ego, jeśli coś może się zepsuć, to prędzej czy później na pewno się zepsuje, a stałe monitorowanie tego, co dzieje się wokół, to po prostu konieczność. Dlatego też, o ile zwykłych ludzi prześladują senne koszmary o upiorach, o tyle kucharzom śnią się przeważnie koszmary o niezamówionych grzybach i cytrynach.

PASJA, PASJA I JESZCZE RAZ PASJA

Być może miłość i smażenie kotletów nie idą ze sobą w parze, a mówienie, że „ten zawód trzeba kochać” pachnie patosem na kilometr, jednak nie da się być dobrym kucharzem, jeśli nie uwielbia się swojego fachu.

Dobry kucharz to taki, który rozmawiając o jedzeniu, jest w stanie dostać gęsiej skórki. To ktoś, kto na targach i bazarach czuje się jak dwunastolatek w fabryce konsoli do gier. To ktoś, kto czerpie radość ze sprawdzania nowych smaków i uczenia się wciąż nowego podejścia do gotowania.

WYZWANIA

SzeF kuchni jest jak szef firmy, musi być dobrym menedżerem, umieć zarządzać ludźmi, finansami, dobierać dostawców, kontrolować jakość.

- 1** Po pierwsze – potrzebna jest do tego **wiedza**.
- 2** Po drugie – szef kuchni musi być **twardy i surowy**, ale jednocześnie musi zachowywać się fair wobec współpracowników.
- 3** Trzecim elementem sukcesu w restauracyjnej kuchni są **wyobraźnia i zespół**.



Współcześni szefowie kuchni mają coraz większy wpływ na to, gdzie i co się jada. Ci najlepsi pracują w prestiżowych restauracjach i hotelach – tam właśnie toczy się największa rywalizacja. Szefowie kuchni są prawdziwymi autorytetami nie tylko w dziedzinie kulinariów, ale także w zarządzaniu personelem i – niejednokrotnie – całą restauracją. Poddawani są nieustającej ocenie krytyków kulinarnych oraz inspektorów najlepszych przewodników kulinarnych, takich jak Gault&Millau czy Michelin.

Szefem kuchni oczywiście może być każdy, lecz nie każdy może osiągnąć w tej dziedzinie wyżyny. Ważną rolę odgrywają tutaj edukacja oraz wiedza z różnych dziedzin nauki, takich jak fizyka i chemia. Na świecie prestiżową szkołą dla kucharzy jest Institut Paul Bocuse w Lyonie, z kolei w Polsce prekursorem szkół gotowania był Kurt Scheller.

KODEKS KULINARNY

Gotować może każdy, jednak aby pracować w tym biznesie, trzeba mieć odpowiednią osobowość. Dla człowieka stworzonego do kuchni celem samym w sobie musi być chęć osiągnięcia doskonałości w tym, co robi. Taka osoba kocha adrenalinę i intensywność ciężkiej pracy, jest swoistym połączeniem szalonego artysty i rzetelnego rzemieślnika.

Kiedy dążysz do doskonałości, starając się osiągnąć szczyty swoich umiejętności w każdym daniu, wiesz, że wymaga to osobistej odpowiedzialności, rzetelności i zaangażowania.

Wiele z tych zasad jest częścią kultury kuchni i musisz po prostu się ich nauczyć. Są one dosyć proste i łatwe do zrozumienia oraz do zapamiętania, ich znajomość będzie oczekiwana zarówno przez innych kucharzy, z którymi pracujesz, jak i przez szefa kuchni.

KODEKS KULINARNY KUCHARZA

1. Nie spóźniaj się do pracy, nie przychodź też na czas... Bądź zawsze 15 minut wcześniej.
2. Jeżeli „zabalowałeś”, doprowadź się do porządku.
3. Miej zawsze młodzieńczy entuzjazm do tworzenia dobrego jedzenia i rzetelnej pracy, bez względu na to, ile masz lat i ile już wiesz.
4. Przed serwisem zawsze sprawdzaj dwa razy, czy masz wszystko do twojego mise.
5. Zaczynając przygotowania do serwisu, rzetelnie oceń jakość składników twojego mise.
6. Każdego dnia odnajduj satysfakcję w perfekcyjnym wykonywaniu swoich zadań.
7. Kuchnia to często krzyk i nerwy – staraj się nigdy nie brać tego do siebie, zignoruj to albo wyjaśnij sprawę po serwisie.
8. Dom, problemy i inne sprawy zostawiaj w szatni. Teraz skup się, trwa serwis.
9. Dobra kuchnia to suma szczegółów, więc o nich pamiętaj.
10. Jeżeli stoisz za kimś, wychodzisz z pomieszczenia, schylasz się czy wykonujesz jakąś niebezpieczną czynność, zawsze zgłaszaj swoją obecność.
11. Zawsze zachowuj czystość przy pracy. Porządek wokół ciebie to porządek w twojej głowie.
12. Ręce precz od noży innych kucharzy!
13. Nigdy nie przedkładać jakości nad szybkość wykonania zadania. Najlepiej działać szybko i precyzyjnie.
14. Nigdy nie chwytaj gorących garnków czy patelni mokrym ręcznikiem.



15. Zawsze sprawdzaj jakość dostarczonego towaru, nawet jeżeli pochodzi od zaufanego dostawcy.
16. Nigdy nie zostawiaj w połowie rozpoczętej pracy, którą ktoś ci zlecił do zrobienia.
17. Nie kręć się po kuchni jak kurczak z odciętą głową, zawsze jest coś do zrobienia, więc nie marnuj czasu.
18. Nigdy nie zostawiaj bez opieki naczynia z olejem, które postawiłeś na rozgrzanej kuchni.
19. Masz kaca? Nie ma to znaczenia, rób to, co do ciebie należy.
20. Szanuj towar, który został ci powierzony, tak jakbyś sam miał za niego zapłacić.
21. Jeżeli nie skończyłeś doprawiać dania, nie pytaj wszystkich wokół o to, co jeszcze dodać.
22. Cokolwiek wzięłeś, odłóż potem z powrotem na swoje miejsce.
23. Na koniec pracy zostaw swoje stanowisko w takim stanie, w jakim sam byś chciał je zastać.
24. Nigdy nie zostawiaj noża w zlewie.
25. Wszelką biżuterię zostaw w szatni.
26. Nie otwieraj nowego opakowania produktu, jeżeli nie sprawdzisz, czy nie jest już otwarte inne.
27. Jeżeli zrobiłeś bałagan, natychmiast posprzątaj i dopiero potem działaj dalej.
28. Jeżeli sypie ci się serwis, zawsze proś o pomoc.
29. Na serwisie działaj w myśl zasady: „Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”.
30. Jeżeli twoja stacja „tonie”, walcz! Płacz i panika nie złożą ci talerza, może to zrobić tylko twój twardy charakter.
31. Nie narzekaj: „Muszę pracować w święta”, „Muszę wykonywać polecenia szefa”, „Serwis jest ciężki” itd. Masz wybór, zaakceptuj to albo zrezygnuj.
32. Jeżeli ktoś obok „tonie” na swojej stacji, wyciągnij do niego pomocną dłoń – jutro to ty możesz potrzebować pomocy. Pomagaj każdemu, nawet jeżeli jest to osoba ze zmywaka.
33. Nie używaj przy produkcji szklanych naczyń. Pomyśl np. o rozbitej szklance w kostkarcie do lodu.
34. Jeżeli zrobiłeś zbyt dużą produkcję, nie wyrzucaj po kryjomu nadwyżki, coś zawsze da się z tym zrobić.
35. Każdego dnia ćwicz technikę FIFO – first in, first out, zgodnie z którą towary najdłużej składowane w magazynie wydaje się w pierwszej kolejności.
36. Nie rób babcinych zapasów. Produkty na kuchni mają zawsze być świeże.
37. Nie pracuj w luźnych ubraniach.
38. Jeżeli chcesz szacunku, sam się naucz go okazywać. Bądź przyzwoitym człowiekiem.
39. Tępi kucharze i tępe noże to dwa największe niebezpieczeństwa w kuchni.
40. Nigdy nie udawaj, że masz większą wiedzę na jakiś temat niż jest faktycznie, rzeczywistość szybko zweryfikuje twoje umiejętności.
41. Nigdy nie kradnij z cudzego mise en place.
42. Jeżeli rozumiesz, co oznacza praca zespołowa i jak ważny jest każdy członek brygady dla dobrego serwisu, nigdy nie zadzwonisz do szefa z kłamstwem, że jesteś chory, bo chcesz np. iść na imprezę.
43. Ból głowy czy kac to nie są choroby tylko niedogodności – zignoruj to i idź do pracy.
44. Jeżeli w trakcie serwisu zaczyna ci brakować produktów, zgłoś to szefowi kuchni wcześniej, kiedy jeszcze są, a nie kiedy już się skończą.



45. Naucz się w sytuacjach ekstremalnych maksymalnie sprężyć na serwisie, miej zawsze w zapasie dodatkowy ładunek sił.
46. Stwórz swój własny system kontroli temperatury produktów z twojej stacji, produkty z lodówki mają być schłodzone, natomiast produkty z beamarów odpowiednio ciepłe.
47. Oszczędzaj nogi i swój czas, rób jak najmniej wycieczek po kuchni i magazynach. Nie chodź po kuchni z pustymi rękami, zawsze coś trzeba przynieść i wynieść.
48. Nie pożądam noża bliźniego swego. Oszczędź pieniądze i sobie taki spraw.
49. Podsycaj swój apetyt na wiedzę – bez względu na to, ile wiesz i ile umiesz, to zawsze procentuje.
50. Za każdym razem przygotuj produkty i serwuj dania tak, jak pokazał ci szef kuchni.
51. Gdy masz dobry dzień, nie ciesz się za bardzo, bądź skupiony – błędy nie znają litości.
52. Gdy masz gorszy dzień, nie załamuj się za bardzo, bądź skupiony – błędy nie mają litości.
53. Zanim zrobisz sobie przerwę, najpierw uzupełnij swoją stację.
54. Zawsze pracuj najlepiej, jak potrafisz, nigdy nie idź na skróty, nawet jeżeli coś jest uciążliwe.
55. Nigdy nie bój się zadawać pytań dotyczących prawidłowego postępowania – lepsze to niż posiekanie całego zapasu polędwicy, która nikomu nie będzie potrzebna...
56. Pracuj starannie i czysto, każdego dnia.
57. Zawsze prawidłowo opisuj magazynowane produkty.
58. Jeżeli coś schrzaniś, po prostu to powiedz, nie kłam.
59. W kuchni nie ma demokracji – kluczowe decyzje podejmuje szef kuchni lub osoba go zastępująca. Jeśli masz na jakiś temat inne zdanie, powiedz je w rozmowie prywatnej.
60. Umiejętność wykształcenia w sobie tzw. trybu zgodności z oczekiwaniami szefa kuchni zapewni ci spokojny żywot. Jeżeli szef kuchni mówi do ciebie: „Proszę, zrób to w ten sposób” albo „Myślę, że to powinno być zrobione właśnie tak” – on nie daje ci możliwości wyboru, on tylko grzecznie instruuje cię, jak chce, żeby coś było zrobione.
61. Gdy otrzymujesz polecenie czy informację, zawsze odpowiadaj ze zrozumieniem lub poproś o dodatkowe wyjaśnienia.
62. Pracuj w bezpieczny sposób, w ten sposób chronisz przed wypadkiem siebie i innych.
63. Podając komuś nóż, połóż go na blacie, nie podawaj z ręki do ręki.
64. Planuj swoje wolne dni z dużym wyprzedzeniem czasowym. Kuchnia to zespół – ty i twoje plany są zależne od innych, inni są zależni od ciebie.
65. Bądź zawsze zorientowany, co jest w piecu lub na trzonie, nawet jeżeli nie jest to twoje.
66. Na kuchni bądź świadomy i czujny. Reaguj, jeśli coś się przypala, jeśli mięso śmierdzi, jeśli coś skisło, gdy w chłodni jest za wysoka temperatura itd. Ktoś zaoferował ci miejsce pracy, dbaj o nie.
67. Po kuchni nie spaceruj z nożem w ręku, jeżeli już musisz, to trzymaj nóż ostrzem skierowanym do podłogi.
68. Nie bełkocz – gdy komunikujesz się z innymi kucharzami, wyrażaj się jasno i precyzyjnie.
69. Skaleczyłeś się? Nie rób z tego afery, weź plaster, załóż rękawiczkę i działaj.
70. Nóż nie służy do otwierania puszek, do tego jest otwieracz.
71. Jeżeli coś opowiadasz, nie stój jak kotek – można mówić i pracować jednocześnie.
72. Na kuchni jest czas na pracę i czas na imprezowanie – nigdy nie miesza tych dwóch stanów świadomości.



73. Zawsze myj ręce po wizycie w toalecie, kichaniu, kaszlu, drapaniu, poprawianiu włosów. Większość chorób bierze swój początek od brudnych rąk.
74. Jeżeli coś otworzyłeś, zamknij to.
75. Jeżeli coś włączyłeś, wyłącz to.
76. Jeżeli coś zepsuteś, napraw to, jeżeli nie potrafisz – znajdź kogoś, kto to zrobi.
77. Jeżeli coś pożyczyłeś, zwróć to. Jedna uwaga – noży się nie pożyczają, nigdy.
78. Jeżeli coś przyniosłeś na kuchnię, po zakończeniu pracy odnieś to na swoje miejsce.
79. Jeżeli na kuchni jest afera i nie dotyczy ona ciebie, nie wtrącaj się.
80. Nigdy nie zostawiaj na blacie noża skierowanego ostrzem do krawędzi stołu.
81. Na podłodze nic nie powinno leżeć, znajdować się na niej powinny tylko twoje stopy.
82. Kuchnia to huśtawka – coś może być problemem lub rozwiązaniem. Myśl więc, zanim coś zrobisz lub powiesz.
83. Nie używaj większej liczby garnków, patelni i innego sprzętu, niż jest to konieczne.
84. Słowa: „To nie moja praca” na kuchni nie istnieją. Na kuchni są tylko zadania do wykonania.
85. Jeżeli lubisz życie na krawędzi, zacznij mówić głupoty na temat szefa kuchni; szybko to do ciebie wróci.
86. Traktuj z szacunkiem sprzęt, na którym pracujesz, dzięki niemu możesz pracować lepiej i szybciej.
87. Żyj mądrze i rozważnie – zbyt wielu z nas ulega złudnej magii alkoholu czy narkotyków.
88. Pamiętaj o takich wartościach, jak: szacunek, odpowiedzialność, pokora.
89. Pracuj w ciszy – to sukces robi hałas.



4. SKY IS NO LONGER THE LIMIT!



Justyna Adamczyk – redaktor naczelna Żółtego Przewodnika Gault&Millau Polska



Jednym z największych wyróżnień dla polskich szefów kuchni jest obecność w Żółtym Przewodniku Gault&Millau Polska

Żółty Przewodnik Gault&Millau to ekskluzywny, międzynarodowy przewodnik kulinarny, który od ponad 50 lat wyznacza trendy kulinarne na świecie. Dotychczas ukazało się jego 20 edycji na całym świecie. To jedyny obiektywny i profesjonalnie przygotowany światowy przewodnik kulinarny w Polsce.

Restauracje oceniane są przez wykwalifikowanych, anonimowych inspektorów postępujących według precyzyjnego kwestionariusza. Wszystkie inspekcje odbywają się incognito, a skala punktacji wynosi od 1 do 20 punktów. Kryteria oceny są ujednolicone na całym świecie.

Do przewodnika kwalifikują się restauracje powyżej 10 punktów, są one nagradzane czapkami kucharskimi – od jednej do pięciu.

SYSTEM OCENY



5 złotych czapek
20 punktów



5 czapek
19-19,5 punktów



4 czapki
17-18 punktów



3 czapki
15-16 punktów



2 czapki
13-14 punktów



1 czapka
11-12 punktów

KRYTERIA OCENY

JAKOŚĆ I ŚWIEŻOŚĆ PRODUKTÓW

bez znakomitych produktów
nie ma znakomitej jakości dań

nie chodźcie
na kompromisy jakościowe

szukajcie produktów, które podkreślą
unikalność waszego stylu

wiążcie się ze stabilnymi
i odpowiedzialnymi dostawcami

nie marnujcie
produktów!

regionalność, sezonowość,
adekwatność to wasza mantra



DOBÓR I PRECYZJA ZASTOSOWANIA TECHNIK

uczcicie się od najlepszych

mniej znaczy więcej

trening czyni mistrza

rozwój nigdy się nie kończy

dobierajcie techniki do produktów,
a nie do pokazu własnych możliwości

KREATYWNOŚĆ I PROFESJONALIZM PREZENTACJI

nie zapominajcie,
że jemy oczami

śledźcie najwybitniejszych po to,
aby wykreować własny styl

„story is the 6th sense”

pamiętajcie, co jest głównym składnikiem potrawy,
i to jemu przypiszcie honorowe miejsce na talerzu

eksperymentujcie – prezentacja jest
wizytówką waszej kreatywności

SMAK POTRAWY

to o smak chodzi
– na nim skupcie się najbardziej

nauczcie się perfekcyjnie
przygotowywać klasyki;
to elementarz kreatywności
i indywidualnej drogi

nie pomijajcie fazy testów
– kolejne powtórzenia
kreują nowe pomysły

nie bójcie się pomyłek,
wszak nikt nie urodził się geniuszem

nie wążcie się wydawać dania
bez jego spróbowania!



HARMONIJNOŚĆ MENU I LISTY NAPOJÓW

zadbajcie
o spójność
catego menu

karta napojów jest
integralną częścią menu
– powinna być do niego
dopasowana

trzymajcie sztamę
z sommelierami

bądźcie wyraziści – to dla
niepowtarzalnego stylu goście
będą chcieli do was wracać

SPÓJNOŚĆ KONCEPCJI RESTAURACJI

lokalizacja

wystrój

menu

serwis

traffic i rodzaj gości

muzyka, oświetlenie

POZIOM SERWISU

to kelnerzy są
waszymi reprezentantami

to kelnerzy
determinują obroty

to kelnera
zapamiętuje klient

jeśli tylko będziecie mieli na to wpływ,
szkolicie ich nieustannie

miłym i mądrym gestem
jest podanie jednego
z dań do stolika osobiście



Niech wasze EGO rośnie wolniej niż UMIEJĘTNOŚCI!



AKADEMIA INSPIRACJI



SPRAWDŹ NAS! WYCISKAMY INSPIRACJE

Nasi eksperci podzielą się z Tobą wiedzą, inspiracjami oraz trendami ze świata kulinarnego. Możesz liczyć na wymianę doświadczeń z innymi uczestnikami warsztatów (networking).

Akademia Inspiracji MAKRO
zaprasza na warsztaty:

- ✓ Kulinarne
- ✓ Kelnerskie (od poziomu podstawowego do nauki flambirowania i food paringu)
- ✓ Barmańskie
- ✓ Baristyczne
- ✓ Sommeliarskie
- ✓ Wspierające zarządzanie w gastronomii

Pełna oferta Akademii dostępna na stronie
www.akademia-inspiracji-makro.pl



www.hafciarnia.pl

Rejestracja i zapisy na warsztaty poprzez stronę internetową



www.akademia-inspiracji-makro.pl
Al. Jerozolimskie, 184 Warszawa



akademia@makro.pl



+48 (22) 5000750
+48 697 801 313



Polub nas na Facebooku
#Akademia Inspiracji MAKRO



PODZIĘKOWANIA

Serdecznie dziękujemy wszystkim zaangażowanym w program Szef dla Młodych Talentów oraz powstanie książki „Mix Wiedzy Kulinarnej”.

Rada Programowa: Katarzyna Daniłowicz, Janusz Fic, Wojciech Harapkiewicz, Witek Iwański, Martin Gimenez Castro, Maciej Nowicki, Paweł Oszczyk, Jarek Walczyk.

Eksperti programu: Justyna Adamczyk, Ernest Jagodziński, Malka Kafka, Michał Kleiber, Michał Kuter, Weronika Lewandowska, Dorota Minta, Agata Wojda.

Partnerzy: Agnieszka Ożadowicz i Matias Glusman – Coca-Cola HBC Polska i Kropla Délice, Szymon Rogoziński – ChemaN, Katarzyna Noga – Zakłady Tłuszczowe „Kruszwica”, Sylwia Staszak, Edyta Ciążela i Jakub Steuermark – Oerlemans Foods Polska, Paweł Wielgosz i Andrzej Kalita – Polski Karp, Maria Woźniak, Alicja Wierzbicka i Józef Wojewódzki – Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego i QMP, Wim Van Damme – Viviers Le Petit Pêcheur, Michał Tomaszewski – Provincia.

Karolina Talik, Katarzyna Zasada-Bałko z działu PR i komunikacji wewnętrznej w MAKRO.

Zespół Akademii Inspiracji MAKRO: Małgorzata Boguska-Kuca, Małgorzata Buczek, Wioletta Dudzińska-Szajniuk, Martyna Łucka, Anna Malinowska, Paweł Serafin i in.

Zespół hali MAKRO nr 1: Michał Grzywacz, Cezary Powął, Łukasz Szyszko i in.

Sławomir Leszczyński i cały zespół działu marki własnej w MAKRO.

Zespół TGM HoReCa w MAKRO: Eryk Adamczyk, Robert Ciechomski, Przemysław Franczak, Piotr Kuziela i in.

Zespół Ultra Fresh Projects w MAKRO: Tomasz Górski, Radosław Pernach, Piotr Zych i in.

Joanna Karwowska i cały zespół Quality Management w MAKRO.

Pion handlowy w MAKRO: Jędrzej Judek, Wioletta Kramarz, Robert Lada, Kamil Krysztofiak i in.

Aleksandra Balcerzak, Konrad Grzejszczak, Jakub Matelski.

Dziękujemy także wszystkim innym osobom, które przyczyniły się do szkolenia młodych talentów kulinarnych!

Joanna Purzycka,
koordynatorka programu Szef dla Młodych Talentów, MAKRO Polska

Magdalena Figurna,
menedżer ds. PR i komunikacji wewnętrznej, MAKRO Polska

MAKRO Cash and Carry Polska S.A.

Al. Krakowska 61

02-183 Warszawa

www.makro.pl

www.facebook.com/MAKROPolska

Szef dla Młodych Talentów

www.szefdlamlodych.pl

www.facebook.com/szefdlamlodychtalentow

szefdlamlodych@makro.pl

Redakcja: Joanna Purzycka

Druk i oprawa: Białostockie Zakłady Graficzne S.A.

Korekta: Monika Kot

Szef

DLA MŁODYCH TALENTÓW

makro

„Mix Wiedzy Kulinarnej” to książka edukacyjna wydana przez sieć hurtowni MAKRO Polska w ramach programu Szef dla Młodych Talentów.

To przewodnik po technikach kulinarnych i produktach z całego świata, kompendium wiedzy o pracy w branży gastronomicznej oraz zbiór porad, wskazówek i przepisów.

Mamy nadzieję, że książka ta pomoże nauczycielom w przekazywaniu wiedzy, a uczniom w jej przyswajaniu oraz przysłuży się przyszłym szefom kuchni stawiającym pierwsze kroki w drodze na kulinarny szczyt.

PARTNERZY:

