

FUTURE MENUS

ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ
ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ



Unilever
Food
Solutions

ΣΥΝΟΨΗ

Η πρόκληση για τους σεφ σήμερα είναι να βρουν τρόπους να προσφέρουν περισσότερα με λιγότερα. Οι πελάτες αναζητούν αξέχαστες γευστικές εμπειρίες γεμάτες νόστιμο φαγητό, ποτά και ψυχαγωγία. Ωστόσο, η ικανοποίηση αυτών των απαιτήσεων γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη, καθώς οι τιμές των πρώτων υλών, οι ελλείψεις προσωπικού και το επιχειρηματικό κόστος εκτοξεύονται. Αυτό απαιτεί νέες προσεγγίσεις, για να δημιουργηθούν εντυπωσιακά πιάτα, με τις δημιουργικές ικανότητες των σεφ να παραμένουν σε πρωταγωνιστικό ρόλο. Η παρακολούθηση των τάσεων στα μενού είναι ζωτικής σημασίας, αλλά είναι και μία μεγάλη πρόκληση, ιδίως σε έναν κόσμο όπου οι τάσεις στα social media αναπτύσσονται και εξαφανίζονται με ταχύτητα.

Εδώ είναι που έρχεται το Future Menus Trends Report 2024. Έχουν επενδυθεί αμέτρητες ώρες έρευνας από ειδικούς στον τομέα της εστίασης, σε συνεργασία με πάνω από 1.600 σεφ σε 21 χώρες, για να αναδειχθούν οι πιο σημαντικές τάσεις που διαμορφώνουν τα μενού.



Unilever
Food
Solutions



Ανακάλυψε περισσότερα στο www.unileverfoodsolutions.gr

Παρατηρούμε μια εξέλιξη σε όλες τις τάσεις, αλλά τρεις από αυτές ξεχωρίζουν και αναπτύσσονται ταχύτατα.

- 1** Η τάση **"Flavor Shock"** προτρέπει τους σεφ να αποδεχθούν τις αγαπημένες γεύσεις με μια ανατρεπτική προσέγγιση, καταργώντας τους παραδοσιακούς κανόνες και δημιουργώντας μοναδικές εμπειρίες για τους πελάτες τους που αναζητούν με ενθουσιασμό κάτι "εκρηκτικό". Θέλουν ακραίους συνδυασμούς, γευστική τρέλα και μια απελευθερωμένη στάση απέναντι στα πιάτα του μενού.
- 2** Η τάση **"Plant-Powered Protein"** προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία, για να καλυφθεί η επιθυμία των πελατών για πιάτα chef-inspired και chef-created σε αυτές τις διατροφικές προτιμήσεις. Οι καταναλωτές αναζητούν νέες και ενδιαφέρουσες γαστρονομικές εμπειρίες που επικεντρώνονται σε φυτικές πρωτεΐνες, όπως φασόλια, όσπρια, λαχανικά και πολλά ακόμη.
- 3** Η τάση **"Local Abundance"** γιορτάζει τα τοπικά προϊόντα και την επαφή με τη φύση. Πάνω από το 77% των καταναλωτών Gen Z και το 70% των Baby Boomers είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν περισσότερο για πιάτα που περιλαμβάνουν συστατικά από τοπικούς προμηθευτές.

Εν τω μεταξύ, σημαντικός χώρος εξακολουθεί να υπάρχει στο τραπέζι για δύο ακόμη δημοφιλείς τάσεις: **"Low-Waste Menus"** και **"Irresistible Vegetables"**. Και οι δύο είναι εξαιρετικά συνδεδεμένες με το σημερινό υψηλό κόστος ζωής και τη μεγάλη στροφή προς τη flexitarian διατροφή. Στην πραγματικότητα, το 42% των καταναλωτών είναι πλέον flexitarian, γεγονός που δείχνει ότι πρόκειται για μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες διατροφικές τάσεις στην εποχή μας.
- 4** **Low-Waste Menus:** Η ιδέα είναι να μεγιστοποιηθούν οι πόροι μέσω της δημιουργικότητας. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο κύριος λόγος για τον οποίο οι σεφ αγκαλιάζουν αυτήν την τάση είναι η αύξηση της κερδοφορίας, ενώ το 54% υιοθετούν την τάση, για να γίνουν πιο βιώσιμοι.
- 5** **Irresistible Vegetables:** Σχεδόν οι μισοί από όλους τους σεφ θεωρούν αυτή την τάση ως έναν τρόπο, για να προσφέρουν νέα και ενδιαφέροντα πιάτα. Επιπλέον, είναι και ένας γευστικός τρόπος, για να προσελκύσουν νέους πελάτες και να ξεχωρίσουν από τον ανταγωνισμό. Χρειάζεται περισσότερη έμπνευση και αυτή προσφέρεται μέσα σε αυτό το report.
- 6** **Modernized Comfort Food:** Η ανάγκη για κλασικά πιάτα με μια νέα προσέγγιση παραμένει έντονη, προσφέροντας αυθεντικές γεύσεις.
- 7** **Feel-Good Food:** Η εξερεύνηση για νέες κουζίνες ικανοποιεί την ανάγκη για υγιεινές και θρεπτικές γαστρονομικές εμπειρίες.
- 8** Η τάση **"The New Sharing"** αφορά την προσέλκυση περισσότερων επισκεπτών, για να απολαύσουν στιγμές σύνδεσης γύρω από ένα γεύμα που κάνει καλό στην ψυχή τους.

Και τώρα; Έφτασε η ώρα να βάλουμε αυτές τις τάσεις στην πράξη. Η ένταξή τους στα μενού είναι απλή και βρίσκεται σε απόσταση μερικών κλικ, χάρη στον εύχρηστο σχεδιασμό αυτού του report. Παρέχονται χρήσιμοι πόροι, όπως **συνταγές**, τεχνικές και συμβουλές, μαζί με συνδέσμους σε **σύντομα online μαγειρικά σεμινάρια**, ακόμα περισσότερη έμπνευση για πιάτα, υλικά, **hack προϊόντων της UFS** και άλλα. Εξερεύνησε ελεύθερα!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος7

8 Flavor Shock: Εμπειρία Χωρίς Κανόνες

Πώς οι Καταναλωτές της Gen-Z Δημιουργούν Αυξανόμενη Ζήτηση για Μοναδικές Γαστρονομικές Εμπειρίες..... 10
Ιδέες για Μεξικάνικες Σάλτσες.....12
Kushi Plate 14

18 Local Abundance: Γιορτάζοντας τις Τοπικές Γεύσεις

Farm First: Μπορεί η Φάρμα της Περιοχής σου να Αλλάξει την Επιχείρησή σου;20
Χτένια σε Γλυκιά και Πικάντικη Σάλτσα..... 22
Λαβράκι σε Πράσινο Mole 26

30 Low-Waste Menus: Ενισχύοντας τη Δημιουργικότητα

Πώς να Γίνεις Δημιουργικός με τα Περισεύματα Φαγητού .32
Less Is More: Τα Οφέλη ενός Μικρότερου Μενού..... 34
Φοκάτσια Detroit Με Άχυρο.....36

40 Modernized Comfort Food: Περιπετειώδες και Χορταστικό

Νοσταλγία στην Κουζίνα: Προσφέροντας Κλασικά Πιάτα σε Σύγχρονους Καταναλωτές 42
Fatteh Με Αρνίσιο Μπούτι..... 45
«Lumpria» Με Φρέσκα Λαχανικά.....48
Καφαλισμένο Χοιρινό Barbecue.....53
Μοσχάρι Braised, Roulade Κόκκινου Λάχανου και Πατάτα.....56
Ρύζι με Αγιολί Σαφράν61
Ψητό Κοτόπουλο Με Σάλτσα Jackfruit Servit... 64

68 Plant-Powered Protein: Οι Ήρωες των Πρωτεϊνούχων Λαχανικών

Flexitarianism: Πώς οι Μικρές Αλλαγές Μπορούν να Κάνουν Μεγάλη Διαφορά70
Τέσσερα Συστατικά για Υγιεινά και Προσεγμένα Πιάτα72

74 The New Sharing: Δυναμικό και Διαδραστικό

Η Τεχνητή Νοημοσύνη και το Μέλλον των Εστιατορίων..... 76
Πανακότα Ροδόκερου 79

82 Irresistible Vegetables: Η Δημοκρατία των Λαχανικών

Από τα Παρασκήνια στο Προσκήνιο: Μπορούν τα Απλά Λαχανικά να Πρωταγωνιστήσουν; 84
Τοστάδα Ζεστής Καραμελωμένης Κολοκύθας με Κοπανιστή Φέτα 86
Λάχανο με Γλάσο Τουρκικής Μελάσας 91
Ηλιάνθοι με Χαβίρι Τσία Και Πατάτες 94
Το Έδαφος Εκπέμπει SOS: Γιατί το Μέλλον της Γεωργίας είναι Αναγεννητικό.....98

102 Feel-Good Food: Ολιστική Ευεξία

Τα Κρυφά Οφέλη της Υγιεινής Διατροφής 104
Περισσότερο από Τροφή για Καύσιμα107
Gnocchi Με Ταπιόκα 108
Φαγόπυρο Malfatti σε Καπνιστό Ζωμό Λαχανικών 113

Παράρτημα Συνταγών 118
Αναβάθμισε την Ομάδα σου μέσα από το UFS Academy.....122

Συμβολισμοί Συνταγών:



Συνταγή Plant-Forward:
Συνταγές που περιέχουν τουλάχιστον 80% συστατικά φυτικής προέλευσης.



Συνταγή που Εξοικονομεί Χρόνο



Συνταγή που Περιέχει Αλλεργιογόνα

Όλες οι συνταγές έχουν αναπτυχθεί με γνώμονα τη θρεπτική ποιότητα των υλικών, χρησιμοποιώντας καλύτερες τεχνικές ή/και εναλλακτικές λύσεις όπου είναι δυνατόν.

Εκτιμήσεις του κόστους έχουν γίνει από τοπικούς σεφ και έχουν μετατραπεί σε ευρώ. Λάβε υπόψη ότι λόγω απρόβλεπτων διακυμάνσεων στις τιμές, αυτά τα κόστη μπορεί να διαφέρουν.



“Τα μενού συνεχώς εξελίσσονται - γι' αυτό το Future Menus προορίζεται να σε υποστηρίξει, ώστε να ανταποκριθείς στις προτιμήσεις των Gen-Z και των Millennial καταναλωτών για μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες.”

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Λίγα λόγια από τον
Σεφ Kees van Erp,
Global Executive Chef,
Unilever Food Solutions

Τα μενού συνεχώς εξελίσσονται - γι' αυτό το Future Menus προορίζεται να σε υποστηρίξει, ώστε να ανταποκριθείς στις προτιμήσεις των Gen-Z και των Millennial καταναλωτών για μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες. Στη Unilever Food Solutions (UFS), δεσμευόμαστε να σε βοηθήσουμε να παραμείνεις μπροστά στις γαστρονομικές τάσεις. Αυτό το report είναι γεμάτο λύσεις για μερικές από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η βιομηχανία μας σήμερα - από τις αλλαγές στη συμπεριφορά των καταναλωτών και τις ελλείψεις ειδικευμένου προσωπικού έως την αύξηση των τιμών των τροφίμων και την περιβαλλοντική επίδραση στην παγκόσμια αλυσίδα εφοδιασμού.

Μέσα στο report, θα βρεις συμβουλές από κορυφαίους σεφ της UFS για το πώς να δημιουργήσεις γευστικά και μοντέρνα πιάτα που δεν είναι μόνο οπτικά ελκυστικά, αλλά και οικονομικά βιώσιμα. Υπάρχουν επίσης ενδιαφέροντα άρθρα για την τάση του flexitarianism, την εύκολη παραγωγή των μενού και την τεχνητή νοημοσύνη στα εστιατόρια.

Κατανοούμε ότι για πολλούς σεφ και εστιατόρες, οι επόμενες σεζόν είναι απρόβλεπτες. Ωστόσο, με το Future Menus θα ανακαλύψεις νέους τρόπους να εμπνευστείς, να αναπτύξεις στρατηγικές και να πετύχεις. Μαζί με περισσότερους από 250 επαγγελματίες σεφ της UFS από όλο τον κόσμο, μπορούμε να σε βοηθήσουμε να προετοιμαστείς για το αύριο.



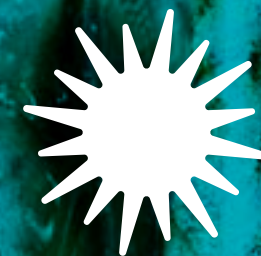
Unilever
Food
Solutions



FLAVOR



SHOCK



Εμπειρία Χωρίς Κανόνες

Στην καθημερινότητά μας, ζητάμε ολοένα και μεγαλύτερες, καλύτερες και πιο ζωντανές εμπειρίες που δεν θα ξεχάσουμε. Γιατί, λοιπόν, να ζητάμε κάτι διαφορετικό για το φαγητό που καταναλώνουμε;

Ζούμε σε μια εποχή όπου οι αισθήσεις μας υπερδιεγείρονται, και αυτό είναι κάτι που ήρθε η ώρα να αξιοποιήσουμε. Οι πελάτες θέλουν να δουν τους σεφ να καταργούν τους κανόνες και να πειραματίζονται περισσότερο, χρησιμοποιώντας αυθεντικές μεξικανικές σάλτσες, όπως για παράδειγμα τη salsa roblapa, για τη δημιουργία σύγχρονων burgers. Θέλουν άγρια fusion, “μαγειρική του χάους” και μια τολμηρή, χωρίς όρια προσέγγιση στα πιάτα που βλέπουν στο μενού.

Το μέλλον της γαστρονομίας μας καλεί να προσεγγίσουμε το φαγητό ως μια μορφή διαφυγής, ως ένα όραμα που επιτυγχάνεται μέσω της ανάγκης να εκπλήξουμε και να προκαλέσουμε τους πελάτες με γευστικά πιάτα που σχεδιάζονται, για να διεγείρουν τις αισθήσεις τους και να τους ενθουσιάσουν.



ΠΩΣ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΤΗΣ *Gen-Z* ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Με τη
Σεφ Joanne Limoanco-Gendrano

Βρισκόμαστε σε μια εποχή που αρχίζει να διαμορφώνεται από τους καταναλωτές της Gen-Z. Η ευθύτητά τους προέρχεται από την εκτενή έρευνα που κάνουν online. Τα μέλη αυτής της γενιάς είναι πολύ γρήγορα στην αξιολόγηση των εμπειριών τους, αποφασίζοντας άμεσα αν κάτι τους ενδιαφέρει ή αν θα στραφούν σε μια διαφορετική, πιο ελκυστική προσφορά.

“Οι Gen-Z θέλουν να γνωρίζουν την **ανθρώπινη ιστορία** πίσω από το φαγητό.”

“**Επόμενης γενιάς καρκεύματα**” είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο θέμα στις αναζητήσεις στο Google για αυτή την τάση.

Με την αξιοσημείωτη ικανότητά της στη χρήση της τεχνολογίας, η Gen-Z απαιτεί το ίδιο επίπεδο ευελιξίας και στις γαστρονομικές της εμπειρίες. Η ευκολία είναι πρωταρχικής σημασίας, γεγονός που οδήγησε στην έκρηξη των εστιατορίων που επεκτείνονται, για να προσφέρουν επιλογές takeout. Έτσι, εμφανίζονται συνεχώς καινοτόμες στρατηγικές συσκευασίας φαγητού.

Τα brands τροφίμων που εμφανίζονται σε mobile εφαρμογές παράδοσης φαγητού έχουν επίσης αντλήσει πληροφορίες από την online συμπεριφορά τους, καθώς συνεχίζουν να επεκτείνουν την εμβέλειά τους, ακόμα και μέσω ghost kitchen ή pop-up καταστημάτων για niche brands από το εξωτερικό.

Αυτή η γενιά δεν αναζητά μόνο το brand του εστιατορίου, αλλά και τους ανθρώπους πίσω από αυτές τις μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Παρόμοια με τους millennials, οι Gen-Z θέλουν να γνωρίζουν την ιστορία πίσω από το φαγητό, αλλά με μία διαφορά: οι σεφ δεν χρειάζεται να φτάσουν σε επίπεδο διασημότητας για να

εξασφαλίσουν την προτίμηση των πελατών, αλλά πρέπει να χτίσουν μία εικόνα που να θυμίζει influencer, γεγονός που τους καθιστά πιο προσιτούς και προσθέτει αξιοπιστία στα εστιατόρια με τα οποία σχετίζονται.

Παρά την αφθονία της διαθέσιμης τεχνολογίας και υπηρεσιών, το αυξανόμενο κόστος των αγαθών και των λειτουργιών αποτελεί πρόκληση για μελλοντικές επενδύσεις. Ενώ η προσαρμογή στις ανάγκες αυτής της γενιάς είναι ζωτικής σημασίας, η διατήρηση μιας ισχυρής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σταθερή διασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων εξακολουθούν να παραμένουν τα πιο οικονομικά αποδοτικά και συναρπαστικά μέσα για τη συνεχή προσέλκυση και διατήρηση πελατών από οποιαδήποτε γενιά.





Salsa verde

Τα βασικά συστατικά αυτής της πράσινης σάλτσας είναι το σκόρδο, το κρεμμύδι, οι πιπεριές Serrano και ο κόλιανδρος.

Encacahuatado

Παρόμοια με ένα mole, τα κύρια συστατικά αυτής της συνταγής είναι το φυστικοβούτυρο και οι σπόροι κολοκύθας, με προσθήκη μπαχαρικών από πιπεριές Guajillo και Chipotle.

Salsa poblana

Ήπιες πράσινες πιπεριές poblano, που καλλιεργούνται στην πολιτεία Puebla του Μεξικού, ψήνονται ή τηγανίζονται για να παρασκευαστεί αυτή η σάλτσα, που είναι πεντανόστιμη για κοτόπουλο ή ζυμαρικά.

Salsa roja

Αυτή η κόκκινη σάλτσα είναι μέρος των Chilaquiles, ενός δημοφιλούς πρωινού με τηγανητές tortillas. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για tacos.

Mole rosa

Αυτή η σάλτσα περιέχει αποξηραμένες πιπεριές Chipotle, ροδόκερο και μπαχαρικά όπως γαρίφαλο, κύμινο και κανέλα, και συνοδεύει χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρι και χταπόδι.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ

ΓΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ BURGERS, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ

Με τον
Σεφ Carlos Venegas, Μεξικό

Λίγα λόγια από τον
Ryan Cahill

[Ανακάλυψε περισσότερες συνταγές εδώ](#)



Η ιδέα των **kushi** ή σουβλακιών παρέχει την τέλεια βάση για αυτή την τάση, καθώς συνδυάζει μια ποικιλία υφών και γεύσεων σε ένα μόνο πιάτο. Αυτή η συνταγή με επίκεντρο τα φυτά ενσωματώνει μια ποικιλία γεύσεων από τη Μέση Ανατολή, δημιουργώντας έναν ευχάριστα αναπάντεχο συνδυασμό που λειτουργεί άψογα ως ιδανικό ορεκτικό.



KUSHI PLATE

Σεφ Joanne Limoanco-Gendrano, Αραβία
 @hellochefjo

Για Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 3-4



Συστατικά (10 Μερίδες)

Κουρκούτι

2.250 γρ. νερό

18 γρ. κόμμα ξανθάνης

15 γρ. Knorr Professional Aromat Κλασικό

450 γρ. ρυζάλευρο

450 γρ. αλεύρι ταπιόκας

Λαχανικά

1.000 γρ. μελιτζάνα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε τμήματα των 7,5 εκ.(1 εκ. πάχος)

1.000 γρ. μανιτάρια king oyster, κομμένα σε τμήματα των 2,5 εκ. και χαραγμένα.

50 γρ. Knorr Professional Aromat Κλασικό

30 γρ. σκόνη κόλιανδρου

Γλάσο Μίσο με Χουρμάδες

100 γρ. πάστα λευκού μίσο

200 γρ. σιρόπι χουρμάδων νερό, όσο χρειάζεται

Chili Hollandaise

250 γρ. Knorr Professional Hollandaise Sauce

90 γρ. Knorr Professional Thai Sweet Chili Sauce

30 γρ. Gochujang νερό, όσο χρειάζεται

Dressing Ταχίνι

200 γρ. Hellmann's Vegan Mayo

100 γρ. ταχίνι

10 γρ. σκελίδες σκόρδου

2 γρ. πιπέρι

1 γρ. αλάτι

15 γρ. χυμό λεμονιού

30 γρ. κρύο νερό

Για περισσότερα συστατικά βλέπε το Παράρτημα Συνταγών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).





Εκτέλεση

Κουρκούτι

- Για να φτιάξεις το κουρκούτι, τοποθέτησε το νερό σε ένα βαθύ μπολ. Χρησιμοποίησε ένα ραβδομπλέντερ, για να αναμείξεις το νερό και να προσθέσεις τη κόμμα ξανθάνης, ενώ η συσκευή λειτουργεί.
- Χτύπησε το μείγμα με το **Knorr Professional Aromat**, το ρύζι και το αλεύρι ταπιόκας. Το κουρκούτι μπορεί να αποθηκευτεί στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμο προς χρήση.

Λαχανικά

- Τοποθέτησε τη μελιτζάνα και ταμανιτάρια σε ξεχωριστούς δίσκους.
- Καρύκευσε με **Knorr Professional Aromat Κλασικό**, σκόνη κόλιανδρου και πιπέρι. Άφησέ το στην άκρη.

Γλάσο Μίσο με Χουρμάδες

- Συνδύασε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα. Ζέστανέ τα, μέχρι να διαλυθεί το μίσο.
- Δοκίμασε και προσάρμοσε τη γεύση με αλάτι ή μπαχαρικά, αν χρειάζεται. Πρόσθεσε νερό για να αραιώσει το μείγμα, αν χρειάζεται.

Chili Hollandaise

- Χτύπησε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ.
- Αν χρειάζεται, πρόσθεσε και μία μικρή ποσότητα νερού.
- Βάλε το μείγμα σε ένα μπιμπερό ή σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και άφησέ το στο ψυγείο μέχρι να χρειαστεί να το χρησιμοποιήσεις.

Dressing Ταχίνι

- Χτύπησε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ.
- Βάλε το μείγμα σε ένα μπιμπερό ή σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και άφησέ το στο ψυγείο, μέχρι να χρειαστεί να το χρησιμοποιήσεις.

Τόφου Kunafo

- Ζέστανε το λάδι στους 180°C.
- Καρύκευσε το κομμένο σε κύβους τόφου με **Knorr Professional Aromat Κλασικό**, πιπέρι και σκόνη κόλιανδρου.
- Βύθισε σε κουρκούτι κάθε κύβο τόφου και μετά κάλυψέ τον με το φύλλο καταΐφι.
- Τηγάνισε σε καυτό λάδι για 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιοι και τραγανοί.
- Τοποθέτησε τους πάνω σε μια σχάρα για να στραγγίσει το περιττό λάδι.
- Περίχυσε με σάλτσα μίσο με χουρμάδες και πασπάλισε με σκόνη φιστικιού προτού σερβίρεις.

Φλάσκες μελιτζάνες Kushiage με Ταχίνι

- Ζέστανε το λάδι στους 180°C.
- Χτύπησε μαζί τη σκόνη άνθρακα και το κουρκούτι.
- Βούτηξε κάθε μελιτζάνα στο κουρκούτι και τηγάνισε για 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνει τραγανή.
- Τοποθέτησέ τες πάνω σε μια σχάρα για να στραγγίσει το περιττό λάδι.
- Βάλε τη σάλτσα ταχίνι πάνω στην τηγανητή μελιτζάνα. Γαρνίρισε με tobiko και σχοινόπρασο.

“Οι επαγγελματίες του χώρου της εστίασης προσπαθούν να διαφοροποιήσουν τα μενού τους με μοναδικούς συνδυασμούς γεύσεων και διαδραστικές γαστρονομικές εμπειρίες. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο όταν δημιουργούν πιάτα με φυτική βάση για μια αγορά που προτιμά κυρίως το κρέας.”

Σεφ Joanne Limoanco-Gendrano



King Mushroom “Χτένια”

- Πέρασε ταμανιτάρια που έχουν χαραχτεί και μαριναριστεί σε ξύλινα καλάμακια.
- Ψήσε σε μέτρια φωτιά.
- Αφαίρεσε από τη φωτιά και άλειψε με το γλάσο μίσο και χουρμάδων.
- Για το σερβίρισμα, πασπάλισε κάθε καλάμακιμανιταριού με τηγανητό κινόα και νιφάδες bonito.

Chili Kaffir Σκόνη

- Βάλε όλα τα ξηρά υλικά σε ένα μπολ. Ανακάτεψε για να αναμειχθούν ομοιόμορφα.
- Τοποθέτησέ το σε ένα αεροστεγές δοχείο.

Corn Bomb

- Προθέρμανε το λάδι στους 170°C.
- Ανακάτεψε το αλεύρι, το corn flour και το αλεύρι ταπιόκας σε ένα μπολ. Χτύπησέ τα με σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Σε ένα άλλο μπολ, ανάμειξε το καλάμπόκι, το **Knorr Professional Aromat Κλασικό**, το πιπέρι και το αποξηραμένο μάνγκο.

Πρόσθεσε αρχικά τη μισή ποσότητα από το μείγμα αλευριού και 30 ml νερό. Ανακάτεψε με τα χέρια σου μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν το μείγμα δεν είναι αρκετά κολλώδες, πρόσθεσε σταδιακά περισσότερο νερό.

- Ζέστανε το λάδι στους 175°C. Πλάσε το μείγμα καλάμπόκιου σε μπάλες (corn bombs) και τοποθέτησε έναν κύβο τυρί στο κέντρο κάθε μπάλας. Μπορείς να βάλεις τα corn bombs στο ψυγείο πριν το τηγάνισμα.
- Τηγάνισε τα corn bombs και άφησέ τα σε σχάρα να στραγγίξουν. Ράντισέ τα με **Hellmann's Vegan Mayo** και πασπάλισε με σκόνη μπαχαρικών kaffir πριν από το σερβίρισμα.



LOCAL ABUNDANCE

Γιορτάζοντας τις Τοπικές Γεύσεις

Ακόμη και μέσα στην κουζίνα, είτε μεταξύ των πελατών είτε των επιχειρηματιών της τοπικής κοινότητας, η ικανότητα να αγκαλιάζεις και να γιορτάζεις την **κοινότητα** είναι η καρδιά όλων των επιτυχημένων εστιατορίων.

Αν δεν έχεις ακόμη αναπτύξει την αγάπη σου για το τοπικό στοιχείο, είναι η ώρα να αρχίσεις να χτίζεις σχέσεις με τους αγρότες και τους παραγωγούς στην περιοχή σου. Συνδυάζοντας δύο ή περισσότερα παραδοσιακά στοιχεία με τοπικά υλικά, μπορείς να δημιουργήσεις κάτι νέο που φαίνεται φρέσκο στο πιάτο.

Οι τοπικοί δεσμοί θα σε βοηθήσουν να δημιουργήσεις εποχιακά και τοπικά πιάτα που θα **ενθουσιάσουν** και θα **αναζωογονήσουν** τους ουρανίσκους των πελατών σου. Πάνω από όλα, το σπίτι είναι εκεί που βρίσκεται η καρδιά!





FARM FIRST: ΜΠΟΡΕΙ Η ΦΑΡΜΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΟΥ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΟΥ;

Με τον Διευθύνοντα Σύμβουλο
του Kitchen Haus Group,
Patrick Chan
@patbing11

Λίγα Λόγια από τον
David Wright

Όταν σκεφτόμαστε τα φρέσκα προϊόντα, μια εικόνα φάρμας, γεμάτης λαχταριστά φρούτα και λαχανικά έρχεται στο μυαλό. Είναι μια ισχυρή εικόνα και η υποστήριξη ενός τοπικού αγρότη μπορεί να ωφελήσει όλους... αν το κάνεις με τον σωστό τρόπο.

Ο Patrick Chan είναι Διευθύνων Σύμβουλος του Kitchen Haus Group, ενός από τους πρωτοπόρους του βραβείου Farm-to-Table της Σιγκαπούρης, που αναγνωρίζει τις τοπικές επιχειρήσεις F&B που ενσωματώνουν τουλάχιστον το 15% των αγορών τους από τοπικά προϊόντα. Είναι μια πρωτοβουλία που αποδεικνύει ότι οι τοπικές αλυσίδες εφοδιασμού μπορούν να λειτουργούν σε μεγαλύτερη κλίμακα. “Είμαστε συνεργάτες της Unilever Food Solutions μέσω τοπικών διανομών εδώ και 10 χρόνια,” εξηγεί. “Και τον Ιούνιο του 2023, λανσάραμε ένα πλήρως vegan μενού catering, που περιλαμβάνει τοπικά αγροτικά προϊόντα.”

Ο Patrick αποκαλύπτει ότι, “κάνουμε τη δική μας αστική γεωργία στο rooftop μας σε συνεργασία με τη Metro Farm, σε έκταση έως 40.000 τετραγωνικά πόδια. Η συνεργασία μας με μια αξιόπιστη τοπική φάρμα, μάς επιτρέπει να αποκτούμε οικονομικά προσιτά τοπικά προϊόντα, όπως ναι, και Ιαν, kale, βασιλικό, κ.ά.” Ενσωματώνοντας περισσότερα τοπικά λαχανικά και ψάρια, η Kitchen Haus Group μπορεί να μειώσει το ανθρακικό της αποτύπωμα, καθώς οι πηγές τροφίμων δεν χρειάζεται να διανύσουν μεγάλες αποστάσεις προς τις κεντρικές κουζίνες.

Το να γνωρίζεις την προέλευση των τροφίμων και την ιστορία που τα συνοδεύει, επιτρέπει στον πελάτη σου να καταλάβει ότι νοιάζεσαι για την περιοχή σου και ότι δίνεις σημασία στη λεπτομέρεια σε όλους τους τομείς της επιχείρησής σου. Ο τρόπος που αφηγείσαι τις ιστορίες αυτών των ιδιαίτερων στοιχείων μπορεί να αποτελέσει τη διαφορά ανάμεσα στην οικοδόμηση μακροχρόνιας πελατειακής σχέσης και στην επιλογή να πληρώσεις παραπάνω για μερικά καρότα. Όπως λέει ο Chan: “Πρέπει να αποδεχτείς ότι τα τοπικά λαχανικά θα είναι πιο ακριβά, αλλά πρέπει να δώσεις αξία στους τελικούς πελάτες.”



“Πρέπει να αποδεχτείς ότι τα **τοπικά λαχανικά** θα είναι πιο ακριβά, αλλά πρέπει να δώσεις αξία στους τελικούς πελάτες.”

Patrick Chan

Σύμφωνα με έρευνες, το 77% της γενιάς Gen-Z είναι πρόθυμο να πληρώσει περισσότερο για πιάτα που προέρχονται από τοπικούς παραγωγούς.



ΧΤΕΝΙΑ ΣΕ ΓΛΥΚΙΑ ΚΑΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ

Σεφ Philip Li, Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας

🎵 李某人的美食空间

Για Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2



Συστατικά (10 μερίδες)

Τηγανιτά Χτένια

200 γρ. καθαρισμένα μεγάλα χτένια, περίπου 10 τμχ

10 γρ. άμυλο αραβοσίτου

Φυτικό λάδι για τηγάνισμα, όσο χρειάζεται

200 γρ. μείγμα παναρίσματος

400 γρ. σάλτσα Gan Shao

10 γρ. ξιδάτο χαβιάρι

Comb Batter

120 γρ. αλεύρι χαμηλής πρωτεΐνης

30 γρ. Knorr Professional Salted Egg Yolk Powder

200 γρ. αλεύρι/άμυλο σιταριού χωρίς γλουτένη

16 γρ. baking powder

8 γρ. μαγειρική σόδα

300 γρ. κρύο νερό

200 γρ. ηλιέλαιο

20 γρ. κινέζικο λικέρ (er guo tou)

Γλυκιά και Πικάντικη Σάλτσα

30 γρ. καστανή ζάχαρη

50 γρ. φυτικό λάδι

20 γρ. πάστα Sichuan chili

40 γρ. χοιρινό κιμά

40 γρ. ψιλοκομμένο σκόρδο

10 γρ. ψιλοκομμένο τζιντζερ

10 γρ. ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμύδια

20 γρ. κίτρινο κινέζικο κρασί

80 γρ. νερό

15 γρ. κινέζικο ξύδι ρυζιού

5 γρ. Ζωμό Κότας σε Σκόνη Knorr Professional

10 γρ. υγρό άμυλο

80 γρ. Ketchup Knorr Professional

50 γρ. ρύζι σε ζύμωση

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, [κάνε κλικ εδώ](#).

Τηγανιτά χτένια με ελαφριά, τραγανή κρούστα γεμάτη umami. Το πιάτο σερβίρεται με μια γευστική σάλτσα με τσίλι και μπαχαρικά, την οποία μπορείς εύκολα να προετοιμάσεις εκ των προτέρων. Ένα απλό, χαμηλού κόστους και αποδοτικό πιάτο που φαίνεται πολυτελές όταν σερβίρεται.





“Αυτοί οι συνδυασμοί προσφέρουν μια υπέροχη εμπειρία γεύσης και υφής. Είναι μια έκρηξη γεύσης και υφής!”

Chef Philip Li

Εκτέλεση

Comb Batter

- Ανακάτεψε το αλεύρι, το άμυλο σιταριού, το baking powder, τη μαγειρική σόδα, το κρύο νερό, το κινέζικο λικέρ και το **Knorr Professional Salted Egg Yolk Powder**.
- Πρόσθεσε σταδιακά λάδι και ανακάτεψε καλά.
- Βάλε το μείγμα στο ψυγείο για 2 ώρες.

Γλυκιά και Πικάντικη Σάλτσα

- Τηγάνισε τον χοιρινό κιμά μέχρι να ροδίσει. Πρόσθεσε την πάστα chili, το σκόρδο, το τζίντζερ και τα φρέσκα κρεμμύδια.
- Συνδύασε όλα τα στοιχεία σε ένα τηγάνι και μαγείρεψε για 2 λεπτά. Πρόσθεσε το υγρό άμυλο και ανακάτεψε μέχρι να γίνει λείο.

Τηγανιτά Χτένια

- Κόψε και καθάρισε τα χτένια. Στέγνωσέ τα με μια χαρτοπετσέτα.
- Βάλε τα στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Πανάρισε τα χτένια στο ξηρό άμυλο και στη συνέχεια βύθισέ τα στο κουρκούτι.
- Τηγάνισέ τα σε λάδι στους 170°C για περίπου 30 δευτερόλεπτα μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.
- Τοποθέτησέ τα πάνω από τη σάλτσα Gan shao.
- Γαρνίρισε με λίγα οργανικά φύλλα και ξιδάτο χαβιάρι.

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Η γλυκιά και πικάντικη σάλτσα μπορεί να παρασκευαστεί σε μεγάλες ποσότητες και να αποθηκευτεί στην κατάψυξη. Το κουρκούτι μπορεί επίσης να είναι ένα έτοιμο ξηρό μείγμα, στο οποίο προστίθεται το υγρό αργότερα στο εστιατόριο.





Μια σύγχρονη εκδοχή των **ταμάλες με καλαμπόκι**, συνδυασμένο με ένα γευστικό μείγμα από chili, ξηρούς καρπούς και σπόρους σε πράσινο mole, που ταιριάζει υπέροχα με κάθε είδος θαλασσινών, όπως το ψάρι λαβράκι, ή οποιοδήποτε πρωτεϊνικό συστατικό.



ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΕ ΠΡΑΣΙΝΟ MOLE

ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΤΑΜΑΛΕΣ

Σεφ **Andres Cardona**, Κολομβία
 @andres_chef_ufs

Για Ανεξάρτητα Εστιατόρια & Αλυσίδες Εστιατορίων

Κόστος (€) ανά μερίδα 7-9

Συστατικά (10 Μερίδες)

Πράσινο Μεξικάνικο Mole

150 γρ. σπόρους κολοκύθας
 5 γρ. κόλιανδρο
 50 γρ. πιπέρι serrano
 5 γρ. κανέλα
 5 γρ. πιπέρι σε κόκκους
 400 γρ. τοματίγιο/ πράσινες τομάτες
30 γρ. Ζυμός Κότας Knorr Professional
 5 γρ. κόκκους μαύρο πιπέρι
 150 γρ. λευκό κρεμμύδι

15 γρ. σκόρδο
 70 γρ. λαρδί χοιρινού
 5 γρ. αλάτι
 3 φύλλα δάφνης

Ταμάλες Πατάτας

340 γρ. Πουρές Πατάτας Knorr Professional
 340 γρ. προψημένο corn flour
 600 γρ. καθαρισμένο καλαμπόκι ή καλαμπόκι στο κοτσάνι
250 γρ. hogao criollo/ Βάση Τομάτας Knorr Professional

80 γρ. λαρδί χοιρινού
440 γρ. Ζυμός Κότας Knorr Professional
 1.000 γρ νερό
 10 τμχ φύλλα πλάτανου
 10 τμχ σπάγκο κρεοπωλείου, 50 εκ. ο καθένας

Στήσιμο Πιάτου

1.500 γρ. φιλέτο λαβράκι
 800 γρ. πράσινο mole/ riripan

5 γρ. ταμάλες πατάτας
 50 γρ. σπόρους κολοκύθας
 Βρώσιμα άνθη, κατά βούληση
 Παντζαρόφυλλα, κατά βούληση

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, [κάνε κλικ εδώ](#).



Λαβράκι σε Πράσινο Mole συνέχεια

Τips και Αντικαταστάσεις

- Μπορείς να αντικαταστήσεις τον κόλιανδρο με επαζότε.
- Μπορείς να αντικαταστήσεις την πιπεριά σεράνο με χαλαπένο και να μειώσεις την ποσότητα κατά 30%.
- Ψήσε σε τηγάνι ή σε αντικολλητική επιφάνεια χωρίς να χρησιμοποιήσεις λάδι, σε πολύ δυνατή φωτιά.

Εκτέλεση

Πράσινο Mole

- Πλύνε όλα τα φρέσκα υλικά.
- Ξεφλούδισε τις σκελίδες σκόρδο και ψιλόκοψε τα κρεμμύδια.
- Πρόσθεσε το τοματίγιο, το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα chillies σε ένα στεγνό τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Καψάλισέ τα και άφησέ τα στην άκρη.
- Χρησιμοποιώντας το ίδιο τηγάνι, πρόσθεσε τους σπόρους κολοκύθας, το κάρδαμο, το μαύρο πιπέρι, την κανέλα, το φύλλο δάφνης και τα γαρούφαλλα. Ψήσε τα μπαχαρικά μέχρι να απελευθερώσουν τα αρώματά τους.
- Βάλε όλα τα ψημένα υλικά σε ένα μπλέντερ. Πρόσθεσε τον **Ζυμό Κότας Knorr Professional** και το επαζότε ή τον κόλιανδρο. Χτύπησε το μείγμα μέχρι να γίνει λίγο χοντροκομμένο, διατηρώντας κάποια υφή.
- Σε μια κατσαρόλα, ζέστανε το λαρδί χοιρινού. Πρόσθεσε το μείγμα που έχεις χτυπήσει και άφησέ το να μαγειρευτεί για 5 λεπτά. Άφησέ το στην άκρη.

Ταμάλες Πατάτας

- Πλύνε όλα τα φρέσκα υλικά.
- Σε μια κατσαρόλα, βράσε τον **Ζυμό Κότας Knorr Professional**. Πρόσθεσε το corn flour και τον **Πουρέ πατάτας Knorr Professional**. Ανακάτεψε μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη και στη συνέχεια πρόσθεσε το λαρδί χοιρινού. Άφησε το στην άκρη.

- Σε ένα τηγάνι με 10 γρ. λαρδί χοιρινού, σόταρε τους κόκκους καλαμποκιού και στη συνέχεια πρόσθεσε το "Hogao Criollo" (παραδοσιακή κολομβιανή σάλτσα). Μαγείρευσε μέχρι το καλαμπόκι να μαλακώσει και να γίνει λείο.
- Ετοίμασε τα φύλλα μπανάνας, περνώντας τα για μερικά δευτερόλεπτα πάνω από φλόγα μέχρι να μαλακώσουν και να γυαλίσουν.
- Πάρε μια ποσότητα από τη ζύμη. Δημιούργησε ένα σχήμα ποτηριού και γέμισέ το με το μείγμα καλαμποκιού. Κλείσε τη ζύμη και τοποθέτησέ την στα μαλακωμένα φύλλα μπανάνας.
- Τύλιξε την ταμάλες με τα φύλλα σε τετράγωνο σχήμα και ασφάλισέ το με σπάγκο κρεοπωλείου. Τοποθέτησέ τη σε ατμομάγειρα για 35 λεπτά. Άφησέ το στην άκρη.

Λαβράκι

- Αλάτισε και πιπέρωσε το λαβράκι. Θωράκισε τα φιλέτα και από τις δύο πλευρές και στη συνέχεια ολοκλήρωσε το μαγείρεμα σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για 5 λεπτά.
- Βάλε το πράσινο mole και το Pirián Verde στο πιάτο και τοποθέτησε το ψάρι από πάνω.
- Κόψε τις ταμάλες διαγώνια και τοποθέτησέ τις δίπλα στο ψάρι.
- Γαρνίρισε με παντζαρόφυλλα και άνθη. Πασπάλισε λίγους σπόρους κολοκύθας από πάνω.



«Είναι ένας συνδυασμός τεχνικών και τοπικών υλικών, που ενισχύει κάθε είδος πρωτεΐνης από θάλασσα ή ξηρά και αναδεικνύει την αφθονία και τη βιοποικιλότητα της περιοχής μας σε ένα πιάτο.»

Σεφ Andres Cardona



LOW-WASTE MENUS



Ενισχύοντας τη Δημιουργικότητα

Τα υπολείμματα από όσπρια πρόκειται να αποκτήσουν νέα ζωή, και τα κομμάτια από το κόκκαλο της ουράς μόσχου μπορούν να μεταμορφωθούν σε κάτι γευστικό, όπως το pesto από τις άκρες του καρότου που δημιούργησε ο Σεφ Brandon Collins. Ήρθε η ώρα **να επαναστατήσεις** στη γαστρονομική σου δημιουργικότητα και να μετατρέψεις τα υπολείμματα σε ένα πιάτο που θα κερδίσει τις εντυπώσεις.

Το αυξανόμενο κόστος των υλικών δημιουργεί την ανάγκη να γίνουμε ευρηματικοί για να μειώσουμε τη σπατάλη, είτε χρησιμοποιώντας ολόκληρο το υλικό για τη δημιουργία περισσότερων συστατικών στα πιάτα μας, είτε μοιράζοντας τα περισσεύματα με άλλα εστιατόρια. Η μείωση των αποβλήτων δεν αφορά πλέον μόνο τη βιωσιμότητα· αφορά την **αξιοποίησή τους, των δυνατοτήτων των υλικών** και τη δημιουργία **μοναδικών γαστρονομικών ιστοριών** που φέρνουν κοντά τις κοινότητες.





ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΜΕ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

Με τον
Σεφ Brandon Collins

Λίγα λόγια από τον
Ryan Cahill

Η λέξη "σπατάλη" είχε πάντα αρνητικό πρόσημο όταν έχει να κάνει με το φαγητό. Συγκεκριμένα, συνοψίζεται σε εικόνες από σάπια λαχανικά σωριασμένα στον πάτο του κάδου απορριμμάτων. Τα τελευταία χρόνια, δημοφιλείς ορολογίες, όπως "upcycled" και "ugly foods" έχουν βοηθήσει να μεταβληθεί η αρνητική αντίληψη γύρω από τη σπατάλη τροφίμων, και οι σεφ αγκαλιάζουν την ιδέα να γίνουν δημιουργικοί με οτιδήποτε θα μπορούσαν να είχαν πετάξει στα σκουπίδια.

"Οτιδήποτε δεν πετάς στα σκουπίδια μεταφράζεται σε χρήματα στο πιάτο."

33% όλων των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως μετατρέπεται σε σπατάλη³



Καθώς οι τιμές των προϊόντων συνεχίζουν να αυξάνονται, είναι πιο σημαντικό από ποτέ να αξιοποιούμε κάθε τελευταίο βρώσιμο κομμάτι των υλικών που χρησιμοποιούμε. Αυτό είναι κάτι που ενθουσιάζει τον Brandon Collins, Executive Chef για την UFS Βόρεια Αμερική. "Οτιδήποτε δεν πετάτε στα σκουπίδια μεταφράζεται σε χρήματα στο πιάτο," εξηγεί. "Η αξιοποίηση των πιθανών αποβλήτων προσφέρει ενθουσιασμό στους πελάτες και μας αναγκάζει να γίνουμε πιο δημιουργικοί και τολμηροί."

"Ένας από τους πρώτους τρόπους που άρχισα να αξιοποιώ υπολείμματα ήταν σκεπτόμενος τα πράγματα που ήξερα ότι ήταν βρώσιμα," μοιράζεται ο Brandon. "Οι καρδιές από κουνουπίδι, οι μίσχοι μπρόκολου, καθημερινά πράγματα που συχνά πετάμε μπορούν να γίνουν σούπες. Ή ίσως μπορούμε να πάρουμε αυτούς τους μίσχους, να τους κόψουμε και να τους κάνουμε τουρσί."

Ο Brandon προσθέτει, "Μία από τις ιδέες που έχω κάνει με τις φλούδες μπανάνας είναι να τις κόψω πολύ μικρές, να τις ανακατέψω με ξύδι, ζάχαρη και λίγο jalapeño και να τις χρησιμοποιώ πάνω σε στρείδια. Έγινε μια ωραία σάλτσα mignonette. Πολύ απλή, αλλά ανέδειξε το φρουτώδες άρωμα της μπανάνας."

Ο Σεφ Brandon Collins προσφέρει πέντε συμβουλές για να ξεκινήσεις το ταξίδι σου στο food upcycling:

1 Βρες την Ιδανική Άλμη Για Τουρσί

Η κορυφαία μου συμβουλή είναι να βρεις ένα τουρσί που αγαπάς. Μόλις έχεις μια άλμη που εφαρμόζεται παντού, μπορείς να κάνεις τουρσί οτιδήποτε. Μπορείς να μετατρέψεις σε τουρσί σκόρδο, λάχανο, αυγά, ό,τι θέλεις!

2 Κάνε την Έρευνά σου

Ένας από τους αγαπημένους μου οδηγούς είναι το *Surplus: The Food Waste Guide for Chefs* του Vojtech Věgh. Είναι εκπληκτικός και γεμάτος χρήσιμες πληροφορίες.

3 Δοκίμασε γεύσεις από όλο τον κόσμο

Υπάρχουν τόσες πολλές κουζίνες που βασίζονται σε ζυμωμένα και συντηρημένα τρόφιμα ή στην αξιοποίηση υπολειμμάτων. Άρχισε την εξερεύνηση!

4 Μελέτησε το Παρελθόν

Αν κοιτάξεις ιστορικές συνταγές, θα διαπιστώσεις ότι αξιοποιούν τα πάντα. Η αναδρομή στο παρελθόν μπορεί να μας βοηθήσει να προχωρήσουμε προς το μέλλον και να αντλήσουμε έμπνευση.

5 Επαναξιολόγησε τη Σπατάλη

Παρατήρησε τι πετάς στα σκουπίδια ή τι παραδοσιακά αφαιρείς από ένα προϊόν και αναρωτήσου αν είναι απαραίτητο να το αφαιρέσεις. Είναι απαραίτητο να ξεφλουδίσω αυτό το καρότο; Χρειάζεται οπωσδήποτε να ξεφλουδίσω αυτήν την μπανάνα; Είναι αυτά τα βήματα απαραίτητα, για να δημιουργήσω το πιάτο ή το γευστικό προφίλ που επιθυμώ; Εννέα στις δέκα περιπτώσεις, το να κρατήσουμε τη φλούδα τελικά δημιουργεί ένα καλύτερο πιάτο.



“Υπάρχουν τόσα πολλά πιάτα που μπορούν να προσαρμοστούν ή να τροποποιηθούν εύκολα. Απλώς πρέπει να είσαι δημιουργικός.”

LESS IS MORE: ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΕΝΟΣ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΥ ΜΕΝΟΥ

Με τη
Σεφ Audrey Crone

Λίγα Λόγια από τον
Herman Clay

Η αυξανόμενη αναγνώριση των σεφ και των εστιατόρων για τη σημασία των αποφάσεων που βασίζονται σε δεδομένα είναι επιτακτική, ειδικά στην πίεση που προκαλούν οι ελλείψεις προσωπικού. Μια αποτελεσματική στρατηγική που κερδίζει έδαφος είναι η εφαρμογή μικρότερων μενού.

Αν και φαίνεται αντιφατικό, η απλοποίηση μπορεί να βοηθήσει τις επιχειρήσεις να παρακολουθούν τα κόστη τους, ενώ διασφαλίζει ότι οι πελάτες αισθάνονται ότι έχουν μεγάλη επιλογή σε ένα μικρότερο μενού. “Το να έχεις ένα μικρότερο μενού

70% των επαγγελματιών πιστεύει ότι αυτή η τάση θα αυξηθεί.⁴

δίνει περισσότερη ελευθερία στους σεφ να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους, χωρίς να χρειάζεται να συμβιβαστούν στην ποιότητα ή στην ακεραιότητα,” λέει η Audrey Crone, Executive Chef της UFS Ιρλανδίας.

Η υιοθέτηση της ιδέας ενός μικρότερου μενού μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εξοικονόμηση κόστους και σε πιο βιώσιμη λειτουργία. Η Audrey εξηγεί: “Αν έχεις ένα προσεκτικά επιλεγμένο, συμπυκνωμένο μενού, είναι πιο εύκολο να διαχειριστείς το απόθεμα και να ελαχιστοποιήσεις την ποσότητα των ευπαθών προϊόντων που καταλήγουν στα σκουπίδια.”

Ένας σημαντικός λόγος που τα μικρότερα μενού έχουν γίνει ελκυστικά είναι η δυνατότητα βελτιστοποίησης των τιμών και του κέρδους που προσφέρουν. Για την Audrey, όμως, το πιο σημαντικό είναι η εξασφάλιση μεγαλύτερης ποιότητας και συνέπειας. “Εάν μπορείς να μειώσεις την ποσότητα των υλικών που έρχονται από την πίσω πόρτα, τότε τελικά βρίσκεσαι σε καλύτερη θέση να προσφέρεις εξαιρετικό φαγητό.”



ΦΟΚΑΤΣΙΑ DETROIT ΜΕ ΑΧΥΡΟ

ΜΕ NDUJA, ΑΓΙΟΛΙ ΚΑΡΟΤΟΥ, ΠΕΣΤΟ ΑΠΟ ΦΥΛΛΑ ΚΑΡΟΤΟΥ
ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΖΥΜΩΜΕΝΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ

Σεφ Brandon Collins, Βόρεια Αμερική
@chefbrandonc

Για Full-Service Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 3-4

Για περισσότερες
πληροφορίες σχετικά με
τα προϊόντα μας, κάνε
κλικ [εδώ](#).

Συστατικά (4 Μερίδες)

Αγιόλι Καρότου

0,25 κιλά Hellmann's
Real Μαγιονέζα

0,25 κιλά πορτοκαλί
καρότα χωρίς τα
φύλλα, πλυμένα και τα
φύλλα φυλαγμένα

28 γρ. σάλτσα chili

28 γρ. ξύδι, ρυζιού ή
λευκό

αλάτι και πιπέρι

Πέστο από Φύλλα Καρότου

240 γρ.
μπλανσαρισμένα
φύλλα καρότου

120 γρ.
μπλανσαρισμένο
σπανάκι

Ξύσμα από 1 λεμόνι

56 γρ. ελαιόλαδο

56 γρ. λάδι κανόλα

1 τμχ αβοκάντο

225 γρ. τριμμένη
παρμεζάνα, φύλαξε τη
φλούδα/περίβλημα

αλάτι & πιπέρι

Κρέμα Ζυμωμένου Σκόρδου

12 τμχ ζυμωμένου
σκόρδου, τριμμένα

225 γρ. Βάση Κρέμας Σούπας Legout

826 γρ. νερό

1 τμχ φλούδα
παρμεζάνας

αλάτι & πιπέρι

Ζυμωμένο Σκόρδο

25 σκελίδες σκόρδου

472 γρ. νερό

1,5 κ.σ. αλάτι kosher

1 κ.γ. μαραθόσπορο

3 φύλλα δάφνης

1 κ.γ. αποξηραμένη
ρίγανη

Ζύμη Πίτσας

550 γρ. αλεύρι από
άχυρο σιτηρών

295 γρ. ζεστό νερό

2 κ.γ. μαγιά στιγμής

2 κ.γ. ζάχαρη

2 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλεύρι για όλες
τις χρήσεις, όσο
χρειάζεται

Στήσιμο Πιάτου

1 συνταγή ζύμης

112 γρ. μοτσαρέλα
χαμηλής υγρασίας σε
κύβους

112 γρ. γκούντα σε
κύβους

112 γρ. αγιολί καρότου

25 γρ. πέστο από
φύλλα καρότου

25 γρ. κρέμα σκόρδου

112 γρ. Nduja

Ένα από τα παγκοσμίως κορυφαία
πιάτα με βάση την πλούσια σε φυτικές
ίνες φοκάτσια, καλυμμένη με πέστο
από φύλλα καρότου, αγιολί καρότου,
ζυμωμένο σκόρδο και μια έντονη
πικάντικη γεύση από Nduja.





«Δημιούργησα κάτι οικείο χρησιμοποιώντας ολόκληρο το συστατικό. Είναι ένας συνδυασμός απλών αλλά σύγχρονων γεύσεων σε μια αναγνωρίσιμη βάση, χρησιμοποιώντας τη ζύμωση ως μέθοδο συντήρησης των περισσευμάτων στην κουζίνα.»

Σεφ Brandon Collins



Εκτέλεση

Αγιολί Καρότου

- Πλύνε τα καρότα και πασπάλισέ τα με λάδι.
- Ψήσε τα στους 325°C μέχρι να μαλακώσουν.
- Άφησέ τα να κρυώσουν.
- Βάλε όλα τα συστατικά σε ένα μπλέντερ και πολτοποίησέ τα μέχρι να γίνουν λεία. Άφησέ τα στην άκρη.

Πέστο με Φύλλα Καρότου

- Βάλε όλα τα συστατικά σε ένα μπλέντερ και πολτοποίησέ τα μέχρι να γίνουν λεία.

Κρέμα Ζυμωμένου Σκόρδου

- Βάλε το σκόρδο και τα μυρωδικά σε ένα βάζο.
- Διάλυσε το αλάτι στο νερό και ρίξε το στο μείγμα σκόρδου και μυρωδικών.
- Άφησέ το για 4 ημέρες στον πάγκο με ένα καπάκι που δεν κλείνει εντελώς.
- Σφράγισε και τοποθέτησε στο ψυγείο για όταν χρειαστεί.

Ζύμη Πίτσας

- Ανακάτεψε το νερό με τη ζάχαρη και πασπάλισε τη μαγιά από πάνω για να φουσκώσει.
- Μόλις η μαγιά αρχίσει να αφρίζει, πρόσθεσε και ανακάτεψε και τα υπόλοιπα υλικά.

- Ζύμωσε τη ζύμη μέχρι να γίνει λεία - περίπου 4 λεπτά.
- Τοποθέτησε τη ζύμη σε ένα μπολ με λαδωμένα τοιχώματα και κάλυψε την. Άφησέ τη να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί.
- Χτύπησε τη ζύμη για να φύγει ο αέρας και τοποθέτησέ την στα τηγάνια Lloyd blue steel: επαγγελματικά τηγάνια για πίτσα Detroit-style που είναι μη τοξικά, δεν χρειάζονται καθόλου seasoning και έχουν πολλά χρόνια διάρκεια ζωής.
- Άφησέ τη να φουσκώσει πάλι για 1 ώρα.

Στήσιμο Πιάτου

- Προθέρμανε τον φούρνο στους 204°C.
- Τοποθέτησε τα κυβάρια τυριού πάνω από τη ζύμη, φροντίζοντας να τα απλώσεις σε όλη την επιφάνεια του ταψιού.
- Ρίξε μερικές σταγόνες από την κρέμα σκόρδου.
- Ψήσε για 18 λεπτά ή μέχρι η ζύμη να είναι καλά ψημένη και το τυρί να έχει γίνει τραγανό στις άκρες.
- Τοποθέτησε την Nduja πάνω από την πίτσα και άφησέ την για 5 λεπτά.
- Βγάλε την από το ταψί και ρίξε από πάνω λίγο αγιολί καρότου και πέστο από φύλλα καρότου.
- Κόψε την σε 4 κομμάτια.

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

- Ψήσε την πίτσα μερικώς.
- Μείωσε περίπου 10 λεπτά από τον χρόνο ψησίματος, επιτρέποντας να ολοκληρωθεί το ψήσιμο στο εστιατόριο ή στο σπίτι.
- Συγκέντρωσε όλα τα συστατικά μαζί ώστε να δημιουργήσεις ένα kit.
- Πρόσθεσε κόμμα ξανθάνης στο πέστο (περίπου 0,1% βάσει βάρους).
- Αντικατάστησε το ζυμωμένο σκόρδο με κανονικό σκόρδο.



MODERNIZED COMFORT FOOD

Περιπετειώδες και Χορταστικό

Η έννοια του comfort food **αλλάζει**. Εκεί που κάποτε το θεωρούσαμε ως πιάτα που αποπνέουν οικειότητα και ζεστασιά, τώρα ανοίγουμε τον δρόμο για νέες συνταγές που αντανακλούν την κληρονομιά του σεφ και την τοποθεσία του εστιατορίου.

Μέσα από την πλούσια **γαστρονομική αφήγηση** και την αυθεντική **συναισθηματική σύνδεση** του σεφ με το πιάτο, οι πελάτες ανακαλύπτουν νέες και φρέσκες γαστρονομικές εμπειρίες με ιδιαίτερη γεύση και αίσθηση. Σκέψου κλασικές και παραδοσιακές συνταγές που ο κόσμος μοιράζεται κι απολαμβάνει, όπως η πρωτοποριακή lumpria του Σεφ Kenneth Cacho, γεμισμένη με καπνιστό χειμερινό πεπόνι.



ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ: ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΚΛΑΣΙΚΑ ΠΙΑΤΑ ΣΕ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

Λίγα λόγια από τη
Lauren Kemp

Η ιστορία είναι γεμάτη από χαμένους γαστρονομικούς θησαυρούς.

Σεφ, εστιάτορες και δημιουργοί συνταγών σε όλο τον κόσμο επαναανακαλύπτουν τοπικές παραδόσεις και αναδημιουργούν πιάτα, αντλώντας έμπνευση από την ιστορία για νέες ιδέες σε μια βιομηχανία που ζητά ολοένα και περισσότερο αυθεντικότητα. Αυτό, σε συνδυασμό με τη ζήτηση για τοπικές, βιώσιμες πηγές, σημαίνει ότι υλικά που είχαν χαθεί στο παρελθόν επιστρέφουν στα πιάτα μας.

Τα απομεινάρια του παρελθόντος εμφανίζονται ξανά και επανασχεδιάζονται με εντυπωσιακή δεξιοτεχνία. Μπορεί να βρει κανείς υδρόμελο σε μουσικά φεστιβάλ, ενώ εντόσθια πωλούνται ως εκλεκτή λιχουδιά, και το μέλι δεν έχει ποτέ φύγει από τις κουζίνες. Οι σεφ κάνουν διαφορετικές ζυμώσεις και τουρσί κάθε λογής, συνδυασμούς λαχανικών, φρούτων και μπαχαρικών.

Οι νέες τάσεις είναι υπέροχες και, όταν έχουν και ιστορική σημασία, είναι ακόμα καλύτερες. Ήταν ωραία όταν εμφανίστηκε το κινόα, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο να το εισάγει κανείς και απαιτεί πολύ νερό για να καλλιεργηθεί. Αναζητώντας κάτι που να καλύπτει τη ζήτηση για κινόα με τοπικό και βιώσιμο τρόπο, μπορούμε να κοιτάξουμε πίσω σε αυτά που έτρωγαν οι προπάπποι μας. Καλωσήρθατε πίσω, αρχαία δημητριακά! Το ψωμί από σίκαλη και σιτάρι είναι πιο ακριβό από ποτέ, το farro εμφανίζεται παντού, ενώ το κριθάρι ακούγεται εξωτικό και κάνει ό,τι κάνει και το κινόα (κάνοντας το ρεβύθι να φαίνεται ξεπερασμένο).

Καθώς αναζητάμε την πρωτοτυπία, μπορεί να ακούγεται ειρωνικό να κοιτάμε στο παρελθόν, αλλά ποιος καλύτερος τρόπος υπάρχει για να δείξουμε ένα νέο συστατικό, μια φρέσκια ιδέα ή μια εκλεπτυσμένη τεχνική από το να τα εφαρμόσουμε σε ένα κλασικό πιάτο; Υπάρχει μια απλή χαρά στο να σερβίρεται ένα γνωστό πιάτο με μια νέα και λαμπερή διάσταση. Είναι το καλύτερο και των δύο κόσμων.

Τα απομεινάρια του παρελθόντος **εμφανίζονται ξανά** και επανασχεδιάζονται με εντυπωσιακή **δεξιοτεχνία**.

65% των επαγγελματιών πιστεύουν ότι αυτή η τάση θα συνεχίσει να αυξάνεται στο μέλλον.⁵





Μια **καλά ισορροπημένη** εκδοχή ενός αργομαγειρεμένου κι έπειτα ψημένου αρνίσιου μπουτιού επικαλυμμένου με πατέ και duxelles και τυλιγμένου σε ζύμη. Η παραδοσιακή εκδοχή αυτού του πιάτου συνήθως περιλαμβάνει περισσότερους υδατάνθρακες παρά λαχανικά. Αυτή η εκδοχή εκσυγχρονίστηκε με τη χρήση υγιεινών υλικών όπως το freekeh και το σπανάκι.



ΦΑΤΤΗ ΜΕ ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΠΟΥΤΙ

Σεφ **Sherif Afifi**, Αίγυπτος
 @chef.sherif.afifi

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2

A

Συστατικά (10 Μερίδες)

Αρνίσιο Μπούτι

2 κιλά αρνίσιο μπούτι,
 5 τμχ των 400 γρ.
 έκαστο

25 γρ. Knorr Professional Mix Grill Seasoning

500 γρ. πορτοκάλι
 κομμένο σε φέτες
 20 γρ. αλάτι

5 γρ. μαύρο πιπέρι
 25 γρ. σκελίδες
 σκόρδου

25 γρ. κλωνάρια
 δενδρολίβανου
 50 γρ. ελαιόλαδο

75 γρ. Knorr Professional Hickory BBQ Sauce

Duxelles με Μανιτάρια Freekeh

250 γρ. μανιτάρια
 κρεμίνι, σιτάκε ή
 oyster φιλοκομμένα.

50 γρ. τριμμένα
 καρότα

50 γρ. τριμμένα
 κρεμμύδια shallot

5 γρ. τριμμένο σκόρδο
 50 γρ. ελαιόλαδο

20 γρ. Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional

1 γρ. μαύρο πιπέρι

500 γρ. freekeh

500 γρ. νερό

Σάλτσα Ψητής Κόκκινης Πιπεριάς

500 γρ. κόκκινες
 πιπεριές

20 γρ. φρέσκο θυμάρι

1 γρ. μαύρο πιπέρι
 5 γρ. σκελίδες
 σκόρδου

50 γρ. ελαιόλαδο

5 γρ. Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional

20 γρ. βούτυρο

Καραμελωμένα Κρεμμύδια με Μοσχοκάρυδο

1.000 γρ. λευκά
 κρεμμύδια κομμένα
 ζουλιέν

5 γρ. ελαιόλαδο

1 γρ. μοσχοκάρυδο

1 λίτρο βραστό νερό
 για ντεγκλασάρισμα

5 γρ. Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional

2 γρ. αλάτι

Σκεύος Στησίματος

500 γρ. freekeh
 duxelles

5 τμχ αρνίσιο μπούτι

400 γρ.
 καραμελωμένα
 κρεμμύδια με
 μοσχοκάρυδο

20 γρ. φιλοκομμένο
 μαϊντανό

20 γρ. φιλοκομμένο
 κόλιανδρο

800 γρ. ζύμη
 σφολιάτας

Στήσιμο Συνοδευτικού Πιάτου

200 γρ. σάλτσα
 πάπρικας

500 γρ. σπανάκι σοτέ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).



Εκτέλεση

Αρνίσιο Μπούτι

- Τρίψε το αρνίσιο μπούτι με το **Knorr Professional Mix Grill Seasoning**, την **Knorr Professional Hickory BBQ Sauce** και αλάτι.
- Ετοίμασε τις σακούλες κενού αέρος και πρόσθεσε όλα τα υλικά μαζί με το αρνίσιο μπούτι στη σακούλα.
- Σφράγισε τη σακούλα κενού αέρος και μαγείρεψε για 3 ώρες στους 85°C.

Freekeh Duxelles Μανιτάρια

- Σόταρε τη μιρεπούα (καρότα, κρεμμύδια shallot και σκόρδο) σε ελαιόλαδο μέχρι να μαλακώσει.
- Πρόσθεσε τα μανιτάρια και συνέχισε να ανακατεύεις.
- Πρόσθεσε τον **Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional** και το μαύρο πιπέρι και στη συνέχεια πρόσθεσε και το freekeh.

- Πρόσθεσε ζεστό νερό μέχρι να καλυφθούν. Άφησέ τα να μαγειρευτούν για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Σάλτσα Ψητής Κόκκινης Πιπεριάς

- Κόψε την πιπεριά σε φέτες και πασπάλισέ την με **Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional**, μαύρο πιπέρι και ελαιόλαδο.
- Τοποθέτησε την μαριναρισμένη πιπεριά σε ένα ταψί και πρόσθεσε τα σκόρδα και το θυμάρι.
- Ψήσε για 10 λεπτά στους 190°C.
- Τοποθέτησε την ψημένη πιπεριά σε ένα μπολ, κάλυψέ την με μεμβράνη και άφησέ τη για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, αφάιρεσε τη φλούδα της.
- Ανάμειξε την ψητή πιπεριά μαζί με το ψητό σκόρδο και ολοκλήρωσε με έναν κύβο βουτύρου.



“Το κλειδί εδώ είναι να ισορροπήσουμε το πιάτο, κάνοντάς το πιο υγιεινό, πιο μοντέρνο και πιο γευστικό, προσθέτοντας περισσότερα λαχανικά και μειώνοντας τους υδατάνθρακες.”

Σεφ Sherif Afifi

Καραμελωμένα Κρεμμύδια με Μοσχοκάρυδο

- Ζέστανε το ελαιόλαδο σε ένα μέτριο τηγάνι και στη συνέχεια σόταρε τα κρεμμύδια.
- Πρόσθεσε **Ζυμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional**, αλάτι και μοσχοκάρυδο.
- Ντεγκλασάρισε με το βραστό νερό μέχρι να καραμελώσουν τα κρεμμύδια.

Στήσιμο Κατσαρόλας

- Σε μια στρογγυλή κατσαρόλα, πρόσθεσε 100 γρ. freekeh duxelles μανιτάρια.
- Τοποθέτησε από πάνω το μαγειρεμένο αρνίσιο μπούτι.
- Πρόσθεσε 80 γρ. καραμελωμένα κρεμμύδια με μοσχοκάρυδο περιμετρικά του κρέατος.

- Πρόσθεσε μαϊντανό και κόλιανδρο και σφράγισε την κατσαρόλα με την ζύμη σφολιάτας. Ψήσε για 10 λεπτά στους 230°C.

Στήσιμο Συνοδευτικού Πιάτου

- Σε ένα πιάτο μέτριου μεγέθους, ρίξε 40 γρ. από τη σάλτσα πάπρικας.
- Τοποθέτησε από πάνω 100 γρ. σπανάκι σοτέ.

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Αυτή η συνταγή μπορεί να αποθηκευτεί στο ψυγείο και το κομμάτι του ψησίματος να γίνει κατόπιν παραγγελίας.



“LUMPIA” ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΣΑΛΤΣΑ ΦΙΣΤΙΚΙΟΥ ΚΑΙ ΡΑΠΑΝΑΚΙ ΠΙΚΛΑ

Σεφ Kenneth Cacho, Φιλιππίνες
@chefkencacho

Για Full-Service Casual Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2



Συστατικά (10 Μερίδες)

Προτάσεις για γέμιση:

Ραπανάκι Τουρσί

100 γρ. ραπανάκια, κομμένα σε κύβους 1 εκ.

10 γρ. αλάτι kosher

3 γρ. τζίντζερ σε φέτες

30 γρ. απόσταγμα λευκού ξυδιού ή ξυδιού καρύδας

30 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

2 γρ. αποξηραμένα φύλλα δάφνης

10 γρ. μαύρο πιπέρι

2 γρ. ολόκληρη κόκκινη πιπεριά Thai chili

5 γρ. Knorr Professional Tamarind Soup Base

3 γρ. φύλλα δάφνης

Για περισσότερες προτάσεις γέμισης, βλέπε το Παράρτημα Συνταγών.

Προτάσεις για γαρνιτούρες:

Σκόνη Φιστικιού

80 γρ. ψητά φιστίκια (peanuts)

40 γρ. καστανή ζάχαρη

‘Η

Τραγανά Vermicelli και Φύκια

Ηλιέλαιο για τηγάνισμα

100 γρ. τηγανιτά vermicelli

20 γρ. τραγανά pori

20 γρ. ψητούς σπόρους σουσαμιού

2 γρ. Ζυμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

Για περισσότερες γαρνιτούρες, βλέπε το Παράρτημα Συνταγών.

Σέρβιρε με:

Σάλτσα Φιστικιού

200 γρ. νερό

80 γρ. ζάχαρη

50 γρ. Knorr Professional Liquid Seasoning

50 γρ. Knorr Professional Oyster Sauce

2 γρ. αστεροειδή γλυκάνισο

15 γρ. άμυλο καλαμποκιού

50 γρ. φυστικοβούτυρο

Στήσιμο Πιάτου

30 τμχ φύλλα για spring rolls

100 γρ. φύλλα μουστάρδας, με τον μεσαίο μίσχο αφαιρεμένο και κομμένα σε χοντρές λωρίδες.

τριμμένο σκόρδο νερό

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).

Το παραδοσιακό φιλιππινέζικο τραγούδι “Bahay Kubo” απεικονίζει έναν αγροτικό χώρο που καλλιεργεί τοπικά φιλιππινέζικα λαχανικά. Στη συνταγή, χρησιμοποιήθηκαν διάφορες τεχνικές μαγειρέματος, όπως το κάπνισμα, το ψήσιμο και το ψήσιμο στη σχάρα, για να προσδώσουν σύνθετες γεύσεις στα πολλά διαφορετικά είδη γέμισης για τα **lumpia**, τα οποία φτιάχνονται με τα 18 λαχανικά που αναφέρονται στο δημοφιλές αυτό τραγούδι. Οι διάφορες επιλογές γέμισης είναι γεμάτες από λαχανικά με έντονα χρώματα, γεύσεις, υφές και θρεπτικά συστατικά, με φυτικές πρωτεΐνες από τόφου και φιστίκια.





“Lumpria” με Φρέσκα Λαχανικά συνέχεια

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Ανάλογα με τις προτιμήσεις μπορεί να γίνει επιλογή από τις διαφορετικές γεμίσεις αυτής της συνταγής. Ετοίμασε τη γέμιση και τύλιξε τα Lumpria εκ των προτέρων, στη συνέχεια κατάψυξέ τα και αποθήκευσέ τα σε μεγάλες ποσότητες. Αυτά μπορούν να τηγανιστούν κατόπιν παραγγελίας στο εστιατόριο.

Εκτέλεση

Ραπανάκι Τουρσί

- Αλάτισε το ραπανάκι και άφησε το σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα.
- Στράγγισε και πλύνε το αλατισμένο ραπανάκι.
- Φτιάξε μια gastrique με τα υπόλοιπα υλικά και στη συνέχεια φέρε την σε βρασμό.
- Ρίξε την gastrique απευθείας πάνω στο ραπανάκι και άφησέ το για 2 εβδομάδες να γίνει πίκλα.

Guisadong Gulay (Λαχανικά Σοτέ)

- Ζέστανε ένα τηγάνι και πρόσθεσε το λάδι. Σοτάρισε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τις τομάτες.
- Πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά και συνέχισε το σοτάρισμα.
- Σκέπασε το τηγάνι και χαμήλωσε τη φωτιά. Μαγείρευε για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Guinataang Gulay (Λαχανικά σε Γάλα Καρύδας)

- Ζέστανε ένα τηγάνι και πρόσθεσε το λάδι. Σοτάρισε το τζίντζερ, το σκόρδο και τα κρεμμύδια.
- Πρόσθεσε τα winged φασόλια, μακρόστενα φασόλια και την κολοκύθα.
- Μαγείρευε για 5 λεπτά και ντεγλασάρισε το τηγάνι με σάλτσα ψαριού.
- Ρίξε το γάλα καρύδας και πρόσθεσε **Ζυμό Κότας σε Σκόνη Knorr Professional**.
- Μόλις έρθει σε σημείο βρασμού σκέπασε το τηγάνι.
- Μαγείρευε για 10 λεπτά ή μέχρι η κολοκύθα να μαλακώσει.

Tortang Talong (Ομελέτα Μελιτζάνας)

- Ανακάτεψε όλα τα υλικά σε ένα μπολ.
- Σε ένα λαδωμένο τηγάνι, ψήσε την ομελέτα, απλώνοντας ομοιόμορφα το μείγμα.
- Κόψε σε 10 τριγωνικά κομμάτια.



«Εμπνεύστηκα από το παραδοσιακό λαϊκό τραγούδι “Bahay Kubo”, το οποίο αναδεικνύει τα λαχανικά που είναι οικονομικά, χορταστικά, διαθέσιμα τοπικά και νοστιμότητα.»

Chef Kenneth Cacho

Καπνιστό Wintermelon

- Μαρινάρισε από βραδύς το wintermelon με όλα τα υλικά.
- Τοποθέτησε στο καπνιστήριο και κάπνισε σε υψηλή θερμοκρασία (120°C) για 1 ώρα.
- Άφησέ το να κρυώσει και κόψε το σε λωρίδες.
- Μπορεί να τηγανιστεί ή να χρησιμοποιηθεί όπως είναι.

Σιγομαγειρεμένο Τόφου με Φασόλια Λίμας

- Βάλε τα φασόλια, το νερό και το ασβέστιο μέσα σε ένα ειδικό σκεύος.
- Ανακάτεψε για 5 λεπτά μέχρι να έρθει σε σημείο βρασμού.
- Αφαίρεσέ το από τη φωτιά και άφησέ τα όλο το βράδυ σκεπασμένα.
- Την επόμενη μέρα, ξέπλυνε και τρίψε τα φασόλια για να αφαιρεθεί η φλούδα.
- Άλεσε ή χτύπησε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων μέχρι να θρυμματιστούν.
- Σε μια κατσαρόλα, ζέστανε το λάδι και σόταρε το σκόρδο και τα κρεμμύδια.

- Σόταρε τα φασόλια για 15 λεπτά και πρόσθεσε τα υπόλοιπα συστατικά.
- Μαγείρευε για ακόμα 15 λεπτά.

Σάλτσα Φιστικιού

- Ανακάτεψε όλα τα συστατικά σε ένα τηγάνι.
- Φέρε τα σε βρασμό, ανακατεύοντας συνεχώς για να αποφευχθεί η δημιουργία σβόλων.
- Σιγόβρασε για 5 λεπτά και στράγγισέ τα.

Στήσιμο (Lumpria/Spring Roll)

- Φτιάξε ένα spring roll, τοποθετώντας κάθε συστατικό σε στρώσεις, εκτός από τη σάλτσα και το ραπανάκι.
- Τύλιξε σφιχτά και στη συνέχεια άλειψε τις άκρες με νερό σκόρδου για να κλείσουν.
- Σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι, τηγάνισε τα Lumpria και μαγειρέψέ τα μέχρι να γίνουν χρυσά και τραγανά από όλες τις πλευρές.
- Σέρβιρε με τη σάλτσα και το ραπανάκι τουρσί.



Μια μοντέρνα και δημιουργική, αλλά παράλληλα απλή μέθοδος μαγειρέματος χοιρινού στη σχάρα με **πλούσια γεύση** και συνοδευόμενο από μία αναζωογονητικά τραγανή πίκλα ρίζας λωτού.



ΚΑΨΑΛΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ BARBECUE

ΜΕ ΦΕΤΕΣ ΛΩΤΟΥ ΜΑΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ

Σεφ **Chris Zhong**, Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας

🎵 @队长美食课堂

Για **Casual Full-Service Εστιατόρια**

Κόστος (€) ανά μερίδα: <1



Συστατικά (10 Μερίδες)

Χοιρινός Λαιμός

400 γρ. ψιλοκομμένο χοιρινό λαιμό
1 γρ. Τζίντζερ κομμένο σε φέτες
10 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
5 γρ. Mei Kuel Lu Chiew (Κινέζικο λικέρ)
30 γρ. διατηρημένα κόκκινα φασόλια σε curd σάλτσα

10 γρ. Ζυμό Κότας σε Σκόνη Knorr Professional

50 γρ. φυστικοβούτυρο
10 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια shallot
5 γρ. αλάτι

Πίκλες Λωτού σε Πικάντικη, Γλυκόξινη Σάλτσα (για 40 κομμάτια)

200 γρ. ρίζα λωτού, κομμένου σε φέτες
10 γρ. Knorr Professional Chili Liquid Seasoning
20 γρ. αποξηραμένα δαμάσκηνα
2 γρ. αλάτι
200 γρ. λευκό ξύδι
50 γρ. νερό
110 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).



Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Το χοιρινό μπορεί να μαγειρευτεί, να κρυώσει και να κοπεί σε μερίδες εκ των προτέρων. Η σάλτσα μπορεί επίσης να προετοιμαστεί εκ των προτέρων και να κρυώσει.

Εκτέλεση

Χοιρινός Λαιμός

- Κόψε το χοιρινό σε κομμάτια πάχους 2 εκ.
- Ανακάτεψε καλά όλα τα υλικά και άφησέ τα να μαριναριστούν στο ψυγείο για 12 ώρες.
- Μαγείρεψε στον ατμό το χοιρινό για 2,5 ώρες μέχρι να μαλακώσει πολύ.
- Κρύωσε το χοιρινό. Τοποθέτησέ το σε ένα γαστρονόμο και βάλε από πάνω βάρος για να το πιέσεις και να του δώσεις σχήμα.
- Κόψε το σε κύβους μεγέθους 4 x 2 εκ.

Πίκλες Ρίζας Λωτού σε Πικάντικη, Γλυκόξινη Σάλτσα (για 40 κομμάτια)

- Ανακάτεψε όλα τα συστατικά και άφησέ τα να ξεκουραστούν για 6 ώρες σε ένα καθαρό βάζο πίκλας.



- Κόψε τη ρίζα λωτού σε φέτες πάχους 1,5 χιλιοστού και πρόσθεσε τη πικάντικη, γλυκόξινη μαρινάδα. Άφησέ την να μουλιάσει για 2 ώρες.

Στήσιμο Πιάτου

- Τηγάνισε τους κύβους χοιρινού και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν.
- Πασπάλισε καστανή ζάχαρη πάνω στους κύβους χοιρινού και καψάλισέ τους με φλόγιστρο μέχρι να καραμελώσει η ζάχαρη.
- Τοποθέτησε τους κύβους χοιρινού με τις πίκλες ρίζες λωτού από πάνω και γαρνίρισε με λίγα βιολογικά άνθη.



“Σε αυτό το πιάτο εφαρμόστηκαν κλασικές αλλά δημιουργικές μέθοδοι μαγειρικής για καλύτερη γεύση και υφή. Είναι οπτικά ελκυστικό για να προσελκύσει τους πελάτες, αλλά το πιο σημαντικό, είναι χαμηλού κόστους και εύκολο στην παρασκευή του.”

Σεφ Chris Zhong



ΜΟΣΧΑΡΙ BRAISED, ROULADE ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΛΑΧΑΝΟΥ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ

Σεφ René-Noel Schiemer, Γερμανία
@chef_renenoeel_chefmanship

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 4 με 5

Συστατικά (10 μερίδες)

Μοσχάρι Braised

1,5 κιλό μοσχαρίσιο κρέας (κομμάτι από το "topside")

500 γρ. μιρεπούα

220 γρ. Knorr Professional Clear Gravy

2 λίτρα νερό

500 γρ. κόκκινο κρασί

Knorr Professional Clear Gravy, για τη γεύση

Mondamin Roux Dark, για τη γεύση

Τραγανή Γαρνιτούρα

250 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο (μπρινουάζ)

250 γρ. αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα (μπρινουάζ)

150 γρ. μουστάρδα Pommeroy

Roulade Κόκκινου Λάχανου και Μήλου

1 κιλό κόκκινο λάχανο

40 γρ. Ζυμός Λαχανικών Knorr Professional

500 γρ. μήλα Granny Smith

50 γρ. λευκό κρασί

100 γρ. χυμό μήλου

100 γρ. νερό

Συμπυκνωμένος χυμός αγαύης, όσο χρειάζεται

Ελαιόλαδο, όσο χρειάζεται

Donut Πατάτας

120 γρ. Pfanni Potato Fix & Fertig

80 γρ. αλεύρι

560 γρ. γάλα

15 γρ. baking powder

2 αυγά

Μοσχοκάρυδο και αλάτι, όσο χρειάζεται

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).



Μια σύγχρονη εκδοχή ενός γερμανικού κλασικού πιάτου με ρολό μήλου και κόκκινου λάχανου, και ντόνατ πατάτας για να εξισορροπήσει τον πλούτο του μοσχαρίσιου κρέατος, προσφέροντας περισσότερες **ποικιλίες γεύσεων** και υφών στο πιάτο.



Εκτέλεση

Μοσχαρίσιο Κρέας μαγειρεμένο σε σιγανή φωτιά

- Κόψε το πάνω κομμάτι από το μοσχαρίσιο κρέας σε κομμάτια περίπου 150 γρ. το καθένα και στη συνέχεια θωράκισε όλες τις πλευρές.
- Ψήσε το μρεπουά σε μια κατσαρόλα.
- Ντεγλάσαρε με κρασί και πρόσθεσε νερό και σάλτσα delicatessen.
- Τοποθέτησε το κρέας σε γαστρονόμο και κάλυψέ το με ζωμό.
- Μαγείρευσε το μοσχαρίσιο κρέας στον φούρνο μέχρι να μαλακώσει.
- Καρύκευσε με **Knorr Professional Clear Gravy**.

Τραγανή Γαρνιτούρα

- Τηγάνισε το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει.
- Πρόσθεσε τα αγγουράκια τουρσί και ανακάτεψε.
- Μετάφερε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακάτεψε με μουστάρδα.
- Άπλωσε σε σιλικόνη και στέγνωσε στους 80°C για περίπου 3 ώρες.

Roulade Κόκκινου Λάχανου και Μήλου

- Αφαίρεσε τα εξωτερικά φύλλα του κόκκινου λάχανου και άφησέ τα στην άκρη.
- Κόψε το κάτω μέρος του χοντρού κοτσανιού.
- Τοποθέτησε τα φύλλα μεταξύ διάφανης μεμβράνης και πετσέτας.

- Μπλάνσαρε τα φύλλα και ξέπλυνε με κρύο νερό.
- Κόψε το μήλο με ένα εργαλείο κοπής σε λεπτές μακριές λωρίδες.
- Τοποθέτησε το μήλο πάνω στα φύλλα του κόκκινου λάχανου και τύλιξέ τα σε ρολό (roulade).
- Κόψε το roulade σε περίπου 2 εκ. μήκος.
- Ανακάτεψε το λευκό κρασί, τον χυμό μήλου και το νερό με τον ζωμό λαχανικών.
- Βάλε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τηγάνισε τα roulade για λίγο. Στη συνέχεια, πρόσθεσε τον ζωμό.
- Αν χρειάζεται, καρύκευσε με σιρόπι αγαύης.

Ντόνατ Πατάτας

- Ρίξε όλα τα συστατικά σε μπλέντερ.
- Ανακάτεψε για 30 δευτερόλεπτα.
- Καρύκευσε με αλάτι και μοσχοκάρυδο.
- Τοποθέτησέ τα όλα σε σιφόν και ανακίνησε καλά.
- Ψήσε σε σιδερένιο ή σιλικονούχο σκεύος για ντόνατ.

Στήσιμο

- Τοποθέτησε σε πιάτο το βραστό μοσχάρι και το roulade κόκκινου λάχανου και μήλου.
- Πρόσθεσε το ντόνατ πατάτας και το τραγανό καρύκευμα.



“Είναι ένα πραγματικό γερμανικό κλασικό πιάτο που έχει πάρει μια εντελώς διαφορετική μορφή μέσα από σύγχρονες τεχνικές.”

Σεφ René-Noel Schiemer



Μια σύγχρονη, μινιμαλιστική προσέγγιση στην παρασκευή και παρουσίαση της παέγια, χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές με τον κατάλληλο συνδυασμό των **καλύτερων υλικών**: ζωμό, πάστα, συγκέντρωση γεύσεων και ακριβείς χρόνους μαγειρέματος για την πιο ιδανική γεύση και υφή του ρυζιού.



ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΓΙΟΛΙ ΣΑΦΡΑΝ

Σεφ Peio Cruz, Ισπανία
 @chefpeiocruz

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια και Αλυσίδες Εστιατορίων

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2

Συστατικά (10 Μερίδες)

Βάση Ρυζιού

140 γρ. κρεμμύδι
 500 γρ. φρέσκο καλαμάρι, πλάτους 25 εκ. κομμένο σε κύβους
 1 φύλλο δάφνης
 400 γρ. λευκό κρασί
 200 γρ. ελαιόλαδο
 600 γρ. ρύζι, ποικιλία bomba
 1 κλωνάρι φρέσκο δενδρολίβανο

Salmorreta

(συμπυκνωμένη πάστα για ενίσχυση της γεύσης)
 3 τμχ πιπέρι Nora (αποξηραμένο πιπέρι)
 15 γρ. ψιλοκομμένο σκόρδο
 200 γρ. ώριμες τομάτες
 200 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. Knorr Professional Umami
 10 γρ. αλάτι

Ζωμός Γαρίδας

10 τμχ κεφάλια φρέσκων γαρίδων

1,5 λίτρα νερό
60 γρ. Ζωμό Paella Knorr Professional
 20 γρ. λάδι

Στήσιμο Πιάτου

30-40 τμχ αποψυγμένες γαρίδες

Σάλτσα Γαρνιρίσματος

0,03 γρ. σαφράν
 10 γρ. σκόρδο
80 γρ. Hellmann's Real Μαγιονέζα

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).



Εκτέλεση

Βάση Ρυζιού

- Σε ένα τηγάνι, σόταρε σε ελαιόλαδο το φιλοκομμένο κρεμμύδι. Πρόσθεσε το καλαμάρι. Πρόσθεσε αλάτι και σκέπασε.
- Μετά από 10 λεπτά, πρόσθεσε το φύλλο δάφνης και το κρασί. Μαγείρευε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ροδίσει και να μαλακώσει. Σκέπασε το τηγάνι.
- Ψήσε το δεντρολίβανο και πρόσθεσέ το στο μείγμα, για να δώσει καπνιστή γεύση. Άφησε το δεντρολίβανο στο τηγάνι για μερικά λεπτά.
- Πρόσθεσε 250 γρ. salmorreta και άφησέ το να μαγειρευτεί για ακόμα 5 λεπτά.
- Πρόσθεσε ρύζι και 1 λίτρο ζωμό γαρίδας. Κράτησε λίγο ζωμό σε περίπτωση που χρειαστεί στο τέλος.
- Συνέχισε το μαγείρεμα για 12 λεπτά μέχρι οι κόκκοι ρυζιού να είναι σχεδόν έτοιμοι.
- Άπλωσε το μείγμα ομοιόμορφα - περίπου 300g - στο τετράγωνο μεταλλικό ταψί, καλύπτοντας ομοιόμορφα (μέγιστο 1 εκ.) σε όλη την επιφάνεια. Άφησέ το να ξεκουραστεί για 2 λεπτά. Αν χρειάζεται, πρόσθεσε ζωμό για να πετύχεις το ιδανικό ψήσιμο του ρυζιού.
- Μαγείρευε ξανά για τα τελευταία 5 λεπτά στους 200°C σε φούρνο με ξηρή θερμότητα, προσθέτοντας περισσότερο ζωμό αν χρειάζεται, μέχρι να ψηθούν πλήρως οι κόκκοι.
- Αφαίρεσε το ταψί από τον φούρνο και άφησέ το να ξεκουραστεί για 2 λεπτά.
- Ολοκλήρωσε το πιάτο με 2 μαγειρεμένες γαρίδες και μερικές σταγόνες από σαφράν αγιολί και στήμονες σαφράν. Σέρβιρε συμμετρικά στο πιάτο.



«Είναι μια σύγχρονη προσέγγιση στην παρουσίαση ενός πιάτου με ρύζι! Χρησιμοποίησα διάφορες τεχνικές για εξαιρετική γεύση, ακολουθώντας ακριβείς χρόνους μαγειρέματος και ποσότητες υλικών.»

Σεφ Peio Cruz

Salmorreta

- Άνοιξε τις πιπεριές και αφαίρεσε τους σπόρους. Βύθισε τις πιπεριές σε ζεστό νερό και άφησέ τις για τουλάχιστον 2 ώρες.
- Σε ένα τηγάνι, τηγάνισε το φιλοκομμένο σκόρδο. Πρόσθεσε τις μουλιασμένες πιπεριές και στράγγιξέ τις. Μαγείρευε για 2 λεπτά.
- Πρόσθεσε τις φιλοκομμένες τομάτες και μαγείρευε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 60 λεπτά, μέχρι να έχει εξατμιστεί το περισσότερο από το νερό. Ανακάτεψε τα υλικά και πέρασέ τα από ένα λεπτό κόσκινο.
- Πρόσθεσε **Knorr Professional Umami** και αλάτι κατά βούληση. Το μείγμα θα πρέπει να έχει υφή πάστας, παρόμοια με πουρέ.
- Χρησιμοποίησε αυτήν την πάστα για να ενισχύσεις τη γεύση και το χρώμα του πιάτου.

Ζωμός Γαρίδας

- Αφαίρεσε τα κεφάλια από τις γαρίδες και τηγάνισέ τα σε ένα τηγάνι. Πίεσέ τα για να πάρεις όλες τις γεύσεις.
- Πρόσθεσε νερό και σκόνη ζωμού για παέγια. Ανακάτεψε και βράσε για τουλάχιστον 10 λεπτά.
- Χρησιμοποίησε αυτόν τον ζωμό για να ενυδατώσεις το ρύζι αν χρειάζεται.

Στήσιμο Πιάτου

- Αγιολί με σαφράν: Σε ένα γουδί, ανακάτεψε το σκόρδο, το καβουρδισμένο σαφράν, μια πρέζα αλάτι και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Λιώσε το μείγμα μέχρι να γίνει ομοιογενής πάστα. Συνέχισε να προσθέτεις μαγιονέζα σταδιακά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μετάφερε το μείγμα σε ένα μπιμπερό.
- Συνόδευσε με ρύζι και μαγειρεμένες γαρίδες.
- Ολοκλήρωσε με κάποια dots σάλτσας.



ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ JACKFRUIT SERUIT

ME UDON MANDAY

Σεφ Gungun Chandra Handayana, Ινδονησία
@chefgungun_handayana

Για Casual Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα <1

Συστατικά (10 Μερίδες)

Ψητό Κοτόπουλο

1.000 γρ. στήθος
κοτόπουλου χωρίς
δέρμα και κόκαλα

400 γρ. jackfruit

35 γρ. λεμονόχορτο

4 γρ. φύλλα salam ή
δάφνης

**300 γρ. Bango Kecap
Manis**

**20 γρ. Knorr
Professional Oyster
Sauce**

**Μείγμα Μπαχαρικών
σε Πάστα**

25 γρ. σκόρδο

60 γρ. κρεμμύδια
shallot

20 γρ. galangal

20 γρ. τζιντζερ

6 γρ. σκόνη
κόλιανδρου

120 γρ. μαγειρικό λάδι

Τραγανό Σπανάκι

400 γρ. σπανάκι

25 γρ. ψιλοκομμένο
σκόρδο

40 γρ. ψιλοκομμένα
κρεμμύδια shallot

20 γρ. ψιλοκομμένα
φρέσκα κρεμμύδια

**10 γρ. Ζυμό Κότας
σε Σκόνη Knorr
Professional**

80 γρ. λάδι μαγειρικής

**Stir-Fried
Udon Manday**

40 γρ. μαγειρικό λάδι

15 γρ. ψιλοκομμένο
σκόρδο

20 γρ. ψιλοκομμένα
κρεμμύδια shallot

10 γρ. κόκκινες
chili πιπεριές χωρίς
σπόρους κομμένες σε
φέτες

10 γρ. πράσινες
chili πιπεριές χωρίς
σπόρους κομμένες σε
φέτες

6 γρ. ψημένη πάστα
γαρίδας

160 γρ. τριμμένο
Manday

**60 γρ. Bango Kecap
Manis**

**6 γρ. Ζυμό Κότας
σε Σκόνη Knorr
Professional**

500 γρ. udon noodles

200 γρ. άγουρο
jackfruit, κομμένο σε
κύβους

Για περισσότερες
πληροφορίες
σχετικά με τα
προϊόντα μας, κάνε
κλικ [εδώ](#).

Ένα πιάτο με εκσυγχρονισμένα συστατικά, εμπνευσμένο από τις διάφορες περιοχές της Ινδονησίας, από την Κεντρική Ιάβα, την πόλη Λαμπούνγκ, μέχρι το νησί Καλιμαντάν. Το ψητό κοτόπουλο σερβίρεται με τραγανό σπανάκι, udon Manday, **ζυμωμένο** άγουρο φρούτο jackfruit σε σάλτσα seruit, φτιαγμένη από συνδυασμό ντομάτας, chili, πάστα γαρίδας και φιλιππινέζικο μοσχολέμονο.





Εκτέλεση

Ψητό Κοτόπουλο

- Σόταρε τα αλεσμένα μπαχαρικά και πρόσθεσε το jackfruit, το λεμονόχορτο, το salam, τη σάλτσα **Bango Kecap Manis** και την **Knorr Professional Oyster Sauce**.
- Πρόσθεσε το κοτόπουλο, σιγομαγειρεύέ το για 45 λεπτά και μετά σβήσε τη φωτιά. Άφησέ το να κρυώσει και να μουλιάσει για 1-2 ώρες.
- Ψήσε το κοτόπουλο, ενώ παράλληλα το αλείφεις με την υπόλοιπη σάλτσα μαγειρέματος.

Τραγανό Σπανάκι

- Ζέστανε σε φριτέζα το λάδι στους 190°C. Τηγάνισε το σπανάκι μέχρι να γίνει τραγανό.
- Σε ένα τηγάνι, σόταρε το σκόρδο, τα κρεμμύδια shallot, το πιπέρι καγιέν και την κόκκινη πιπεριά chili. Πρόσθεσε τον **Ζυμό Κότας σε Σκόνη Knorr Professional** και το τραγανό σπανάκι.

Manday Udon Σωτέ

- Τηγάνισε το τριμμένο Manday μέχρι να γίνει τραγανό. Βάλε το στην άκρη.



«Παθιάζομαι να πειραματίζομαι και να δημιουργώ χρησιμοποιώντας τα τοπικά μας υλικά. Ως σεφ, πρέπει να είμαστε πιο τολμηροί στο να δοκιμάζουμε νέους συνδυασμούς!»

Σεφ Gungun Chandra Handayani

- Μαγειρεύει το σκόρδο, τα κρεμμύδια shallot, τις κόκκινες και πράσινες πιπεριές chili, την πάστα γαρίδας, το **Manday, τη σάλτσα Bango Kecap Manis, τη Σκόνη κοτόπουλου Knorr Professional** και τα udon noodles.

Χαβιάρι Sambal Seruit

- Πολτοποιήσε το μείγμα chili μέχρι να γίνει λείο. Μαγειρεύέ το μέχρι να αρχίσει να βράζει.
- Ρίξε μικρές σταγόνες από τη σάλτσα chili στο κρύο λάδι. Άφησέ το να πήξει και στη συνέχεια στράγγισέ το.

Στήσιμο Πιάτου

- Σέρβιρε το κοτόπουλο, τα udon noodles και το τραγανό σπανάκι στο πιάτο.
- Γαρνίρισε με χαβιάρι sambal seruit.

Σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 1.400 ανεξάρτητους εστιατορές, ξενοδόχους και διαχειριστές οίκων ευγηρίας από 19 χώρες το 2023, το **κοτόπουλο** είναι το πιο δημοφιλέ πιάτο.



PLANT-POWERED

PROTEIN 

Οι Ήρωες των Πρωτεϊνούχων Λαχανικών

Η τάση του flexitarianism βρίσκεται σε άνθηση, με περισσότερους ανθρώπους να υιοθετούν τη νοοτροπία: φίλοι, όχι φαγητό! Για τους flexis, υπάρχει η επιθυμία να μειωθεί σταδιακά η ποσότητα των ζωικών προϊόντων στα πιάτα τους, με την ανάγκη να βρουν μενού με ελάχιστη ποσότητα κρέατος και ψαριών.

Για τους πιο έμπειρους vegan/vegetarian, η επιθυμία για ιδιαίτερα πλούσια σε γευστική ικανοποίηση πιάτα ανήκει στο παρελθόν. Οι καταναλωτές αναζητούν **νέες γαστρονομικές εμπειρίες** που βασίζονται σε φυτικές πρωτεΐνες, όπως όσπρια, φασόλια και λαχανικά. Θέλουν πιάτα γεμάτα **γεύση και υγιεινά**, χωρίς όμως την υπερβολή. Το ζητούμενο είναι να διευρύνουμε τους ορίζοντές μας, γιορτάζοντας τη δύναμη των φυτών με τους πιο ενδιαφέροντες τρόπους.



FLEXITARIANISM: ΠΩΣ ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Λίγα λόγια από την
Lauren Kemp

Οι Flexitarians Τα Έχουν Όλα

Παλιότερα, στους χορτοφάγους που έβγαιναν για φαγητό σέρβιραν γεμιστό μανιτάρι ως ορεκτικό και πένες all'arrabbiata ως κυρίως πιάτο. Μπορούσαν να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα γεύμα από συνοδευτικά, αλλά αυτό θεωρούνταν απαράδεκτο. Έπρεπε να αποδεχτούν την κατάσταση τους και να περιμένουν το επιδόρπιο, όπου θα μπορούσαν να φάνε όπως όλοι οι υπόλοιποι.

Πλέον, αυτό έχει αλλάξει! Χάρη στα μενού με plant-forward επιλογές, οι vegan και χορτοφαγικές επιλογές είναι διαθέσιμες. Η άνοδος των flexitarian έχει πολύ σωστά αλλάξει τελείως αυτά τα τραπέζια!

Ως flexitarian ορίζεται «μια κυρίως χορτοφαγική δίαιτα με περιστασιακή κατανάλωση κρέατος ή ψαριού». Η flexi μέθοδος σημαίνει ότι τίποτα δεν είναι αυστηρά απαγορευμένο, επιτρέποντας στους πελάτες να επιλέγουν με βάση τις δικές τους ανάγκες και προτιμήσεις, είτε σωματικές, ή οικονομικές, είτε περιβαλλοντικές.

Οι αρχές του flexi συνοψίζονται κυρίως στον όρο "conscious gastronomy", που αντικατοπτρίζει όλα όσα αγαπούν οι σύγχρονοι πελάτες - εποχιακές, βιολογικές, τοπικές, χαμηλής σπατάλης και χαμηλού άνθρακα προτάσεις που είναι φθηνότερες τόσο στην παρασκευή, όσο και στην παραγγελία.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Westminster έχουν διαπιστώσει ότι "οι κρεατοφάγοι είναι σημαντικά πιο πιθανό να επιλέξουν χορτοφαγικά πιάτα, όταν αυτά αποτελούν την πλειονότητα των τροφίμων που προσφέρονται. Ένα μενού πρέπει να είναι τουλάχιστον 75% χορτοφαγικό, για να επηρεαστεί αυτή η επιλογή."⁸

Οι χορτοφαγικές και vegan επιλογές έχουν πολύ μεγαλύτερο περιθώριο κέρδους από ό,τι τα πιάτα με κρέας. Δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι οι σεφ παγκοσμίως επαινούν τις δυνατότητες των λαχανικών και μοιράζονται ολοένα και περισσότερους υπέροχους τρόπους, για να επικεντρωθούν στα πιάτα με βάση τα λαχανικά.

35% των γαλλικών νοικοκυριών μειώνουν την κατανάλωση κρέατος.⁷

"Η **flexi** μέθοδος σημαίνει ότι τίποτα δεν είναι αυστηρά απαγορευμένο."





ΤΕΣΣΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΜΕΝΑ ΠΙΑΤΑ

Με τη
Sana Minhas, Διατροφολόγο

Λίγα Λόγια από τον
Ryan Cahill

Η αναδυόμενη τάση της υιοθέτησης plant-forward πηγών μειώνει όχι μόνο την εξάρτησή μας από την κτηνοτροφία, αλλά προσφέρει και πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Παρακάτω, η Sana Minhas προτείνει τέσσερα θρεπτικά φυτικά συστατικά για την ευημερία των ανθρώπων και του πλανήτη.

- 1 Φασόλια και Όσπρια**

Αυτά τα ευέλικτα μέλη της οικογένειας οσπρίων διαθέτουν μια εκπληκτική υπερδύναμη: μπορούν να μετατρέψουν το άζωτο από τον αέρα και να το “σταθεροποιήσουν” σε μια μορφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί εύκολα από τα φυτά. Τα φασόλια και τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
- 2 Δημητριακά Ολικής Άλεσης**

Τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα σιτηρά έχουν αποτελέσει βασική πηγή τροφής για τον άνθρωπο εδώ και πάρα πολύ καιρό. Η διαφοροποίηση των πηγών υδατανθράκων πέρα από το βασικό λευκό ρύζι, το καλαμπόκι και το σιτάρι, είναι απαραίτητη, όχι μόνο για να κάνουν τα μενού μας πιο συναρπαστικά και μοναδικά, αλλά και γιατί παρέχουν περισσότερη διατροφική αξία και βελτιώνουν την υγεία του εδάφους. Σκέψου το κεχρί, το φαγόπυρο, το άγριο ρύζι, το κινόα – αυτά τα ολικής άλεσης δημητριακά ανεβάζουν τα πιάτα σου σε άλλο επίπεδο και βοηθούν τους πελάτες σου να τρέφονται πιο υγιεινά.
- 3 Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά**

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι τα πιο ευέλικτα και θρεπτικά από όλες τις κατηγορίες λαχανικών. Περιέχουν φυτικές ίνες, οι οποίες είναι καλές για το πεπτικό σύστημά σου, και είναι γεμάτα από βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, χαμηλές θερμίδες και προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία.
- 4 Ξηροί Καρποί και Σπόροι**

Εκτός από το ότι είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες, υγιεινά λιπαρά και βιταμίνη Ε, η επιθυμητή γεύση και η τραγανή υφή αυτών των μικρών πυρήνων ενέργειας τους καθιστούν ιδανική προσθήκη σχεδόν σε κάθε πιάτο.

Υπάρχουν **20.000** βρώσιμα φυτά, αλλά καταναλώνουμε μόνο **150-200** τακτικά, λιγότερο από **1%**.



«Οι σεφ παίζουν σημαντικό ρόλο στην παροχή λύσεων στα περιβαλλοντικά και ηθικά ζητήματα που προκύπτουν από τα παραδοσιακά διατροφικά συστήματα.»



THE NEW SHARING

Δυναμικό και Διαδραστικό

Το φαγητό μπορεί να είναι και διασκεδαστικό και νόστιμο! Από την πανδημία και μετά, ζούμε σε μια εποχή αυξημένης συνδεσιμότητας. Αυτό σημαίνει ότι οι μοναδικές, παιχνιδιάρικες και **πολυαισθητηριακές** γαστρονομικές εμπειρίες γιορτάζονται περισσότερο από ποτέ - ειδικά όταν είναι τόσο συναρπαστικές όσο η πανακότα ροδόνερου του Σεφ Maurits van Vroenhoven.

Μέσω όμορφων πλατό φαγητού με **μίξεις από διαφορετικές κουζίνες**, οι πελάτες έχουν την ευκαιρία να απολαμβάνουν το φαγητό όλοι μαζί, δημιουργώντας αυθόρμητες συζητήσεις και μια αίσθηση κοινότητας. Ετοιμάσου για τη διάδοση της αγάπης για τα σνακ!



Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΩΝ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ

Με τον
Σεφ Eric Chua
@chef_eric_chua

Λίγα λόγια από τον
Ryan Cahill

Ο Eric Chua για το πώς η τεχνητή νοημοσύνη θα μπορούσε να είναι το μέλλον των εστιατορίων

Τα εστιατόρια μπορούν να δημιουργήσουν ολιστικές και αξέχαστες γευστικές εμπειρίες που καλύπτουν τις προτιμήσεις των πελατών, ενώ βελτιστοποιούν την αποδοτικότητα της κουζίνας με την Τεχνητή Νοημοσύνη. Είναι σημαντικό να επιλέξεις προσεκτικά τις λύσεις που ταιριάζουν με τη φιλοσοφία και τον προϋπολογισμό του εστιατορίου σου, διασφαλίζοντας την ισορροπημένη συνύπαρξη τεχνολογίας και γαστρονομικής τέχνης.

1 Ενισχυμένη Προσωποποίηση

Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να αναλύσει δεδομένα και προτιμήσεις πελατών, για να παρέχει εξατομικευμένες γευστικές προτάσεις, κάνοντάς τους όλους να αισθάνονται ιδιαίτεροι και προσεγμένοι.

2 AR/VR Βιωματικές Εμπειρίες Γευσιγνωσίας

Δημιούργησε εμπειρίες γευσιγνωσίας με επαυξημένη ή εικονική πραγματικότητα, όπου οι επισκέπτες μπορούν να εξερευνήσουν τις ρίζες και τις συνθέσεις των συστατικών, να απολαύσουν μια μοναδική ατμόσφαιρα ή ακόμη και να αλληλεπιδράσουν με ψηφιακά στοιχεία στο περιβάλλον τους.

3 Ανάλυση αξιολόγησης πελατών

Αξιοποίησε την Τεχνητή Νοημοσύνη για την ανασκόπηση των αξιολογήσεων και κριτικών πελατών, εντοπίζοντας τάσεις και τομείς που χρήζουν βελτίωσης, προκειμένου να βελτιώνεις συνεχώς τη γαστρονομική εμπειρία που προσφέρεις.

“Αφησε την Τεχνητή Νοημοσύνη να αναλάβει την ακριβή διαχείριση και τα δεδομένα, όσο εσύ εστιάζεις στη **δημιουργικότητα** και το **πάθος** για τη μαγειρική!”



4 Διαχείριση αποθέματος

Εφάρμοσε συστήματα διαχείρισης αποθέματος με την καθοδήγηση της Τεχνητής Νοημοσύνης, που παρακολουθούν τα επίπεδα των συστατικών, προβλέπουν τις ανάγκες επανατροφοδότησης και ελαχιστοποιούν τη σπατάλη τροφίμων.

5 Ανάπτυξη συνταγών με τεχνητή νοημοσύνη

Χρησιμοποίησε την Τεχνητή Νοημοσύνη για τη δημιουργία καινοτόμων συνδυασμών συστατικών και ιδεών παρουσίασης, ώστε να μπορείς, ως σεφ, να πειραματίζεσαι με νέες γαστρονομικές ιδέες.



Ένα εξαιρετικά **ευέλικτο** και κορυφαίο επιδόρπιο που μπορεί να προετοιμαστεί εκ των προτέρων χρησιμοποιώντας διάφορες φόρμες και να σερβιριστεί με διάφορες σάλτσες, επικαλύψεις και γαρνιτούρες.



ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΡΟΔΟΝΕΡΟΥ

ΜΕ ΚΥΔΩΝΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ, ΚΑΡΑΜΕΛΛΑ, ΡΙΣΜΑΝΙΥΕ, ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΙΛ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Σεφ Maurits van Vroenhoven, Ολλανδία
 @chef_maurits_van_vroenhoven

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2

Συστατικά (10 Μερίδες)

Πανακότα

½ λίτρο γάλα
 ½ λίτρο κρέμα γάλακτος

130 γρ. Carte D'Or Professional Panna Cotta

Ροδόνηρο, όσο χρειαστεί

Κυδώνι

3 τμχ φρέσκα κυδώνια
 1 τμχ λεμόνι

200 γρ. Carte D'Or Caramel Topping

600 γρ. νερό

μία πρέζα στήμονες σαφράν

Τουίλ Πεταλούδα

75 γρ. ζάχαρη άχνη

50 γρ. αλεύρι

70 γρ. ασπράδι αυγού

50 γρ. λιωμένο βούτυρο

Στήσιμο Πιάτου

Ριζμανιγιε, ένα είδος τούρκικου μαλλιού της γριάς, όσο χρειαστεί.

φιστίκια, όσα χρειαστούν

αποξηραμένα ροδοπέταλα, όσα χρειαστούν

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).





Εκτέλεση

Πανακότα

- Παρασκεύασε την πανακότα σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Πρόσθεσε ροδόνηρο για γεύση.
- Ρίξε το μείγμα της πανακότα σε 10-12 κεραμικές φόρμες ψησίματος.
- Τοποθέτησέ τες στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες.

Κυδώνι

- Ξεφλούδισε τα κυδώνια και κόψε τα σε 8 κομμάτια αφαιρώντας τον πυρήνα.
- Βάλε τα σε ένα τηγάνι με το νερό, το χυμό λεμονιού και την καραμέλα. Φέρε το μείγμα σε βρασμό και πρόσθεσε μερικούς στήμονες σαφράν.
- Άφησε τα κυδώνια να σιγοβράσουν για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Το σαφράν θα δώσει ένα ωραίο χρώμα στα κυδώνια και το σιρόπι.
- Άφησε τα μαγειρεμένα κυδώνια να κρυώσουν.

Τουίλ Πεταλούδα

- Σε ένα μπολ, ανακάτεψε τη ζάχαρη άχνη και το αλεύρι.
- Χτύπησε το ασπράδι αυγού με ένα φουέ.



«Είναι ένα απλό επιδόρπιο που είναι εύκολο να προετοιμαστεί, αλλά ταυτόχρονα ευέλικτο και νόστιμο. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικές επικαλύψεις και φόρμες που είναι εύκολα διαθέσιμες. Το καλύτερο απ' όλα, είναι ιδανικό για να το μοιραστείς!»

Σεφ Maurits van Vroenhoven

- Πρόσθεσε το λιωμένο βούτυρο και ανακάτεψε καλά.
- Τοποθέτησε το μείγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα.
- Χρησιμοποίησε μια φόρμα από σιλικόνη για τουίλ σε σχήμα πεταλούδας. Άπλωσε το μείγμα με μια σπάτουλα.
- Ψήσε τα τουίλ στους 160°C για 8-10 λεπτά. Σχημάτισέ τα όσο είναι ακόμα ζεστά.

Στήσιμο Πιάτου

- Χρησιμοποίησε ένα δοχείο με ζεστό νερό για να ξεφορμάρεις την πανακότα και τοποθέτησε 2 σε ένα πιάτο.
- Πρόσθεσε μερικά από τα μαγειρεμένα κυδώνια στο πιάτο και πασπάλισε με λίγο σιρόπι.
- Διακόσμησε το επιδόρπιο με φιστίκια, ροδοπέταλα και ριζμανιγιε.
- Ολοκλήρωσε με τουίλ πεταλούδα.





IRRESISTIBLE VEGETABLES

Η Δημοκρατία των Λαχανικών

Σε μια τόσο κορεσμένη αγορά, όπως αυτή του τομέα της εστίασης, το πιάτο της ημέρας δεν αρκεί απλώς να έχει υπέροχη γεύση, πρέπει να έχει και την κατάλληλη εμφάνιση. Οι πελάτες απαιτούν φαγητό που δεν είναι μόνο θρεπτικό και υγιεινό, αλλά και **οπτικά ενδιαφέρον** - και τα λαχανικά μπορεί να είναι η λύση.

Τα λαχανικά επιτρέπουν στη μαγειρική να μετατραπεί σε μία μορφή τέχνης, προσφέροντας στους σεφ τη δυνατότητα να δημιουργούν **εντυπωσιακά** και **φανταχτερά πιάτα** που ενθουσιάζουν τους πελάτες και τους γεμίζουν με έμπνευση. Μπορούν να μεταμορφώσουν ένα πιάτο από άτονο και μουντό σε φωτεινό και λαμπερό, όπως η Τοστάδα Ζεστής Καραμελωμένης Κολοκύθας με Κοπανιστή Φέτα της Σεφ Dana Cohen. Μετά από χρόνια υποτίμησής τους, ήρθε η ώρα τα λαχανικά να παίξουν πρωταγωνιστικό ρόλο.



ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ: ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΑΠΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΝΑ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣΟΥΝ;

Λίγα λόγια από τη
Lauren Kemp

Υπάρχει μια γενικότερη συζήτηση σχετικά με το κατά πόσο τα λαχανικά, που είναι ένα υλικό φθινό και απλοϊκό και το οποίο συνήθως μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, θα μπορούσαν ποτέ να πρωταγωνιστήσουν σε ένα τραπέζι. Ας πάρουμε για παράδειγμα δύο λαχανικά-θησαυρούς που δεν βγαίνουν συχνά στην επιφάνεια και είναι ευεργετικά για την υγεία μας.

Ζήτω η κολοκύθα butternut!

Υπάρχει πιο φθινοπωρινή εικόνα από τη στιβαρή κι ευέλικτη κολοκύθα, που περιμένει υπομονετικά τη σωστή στιγμή, για να κάνει τα πιάτα σας χρυσά και την καρδιά σας ζεστή;

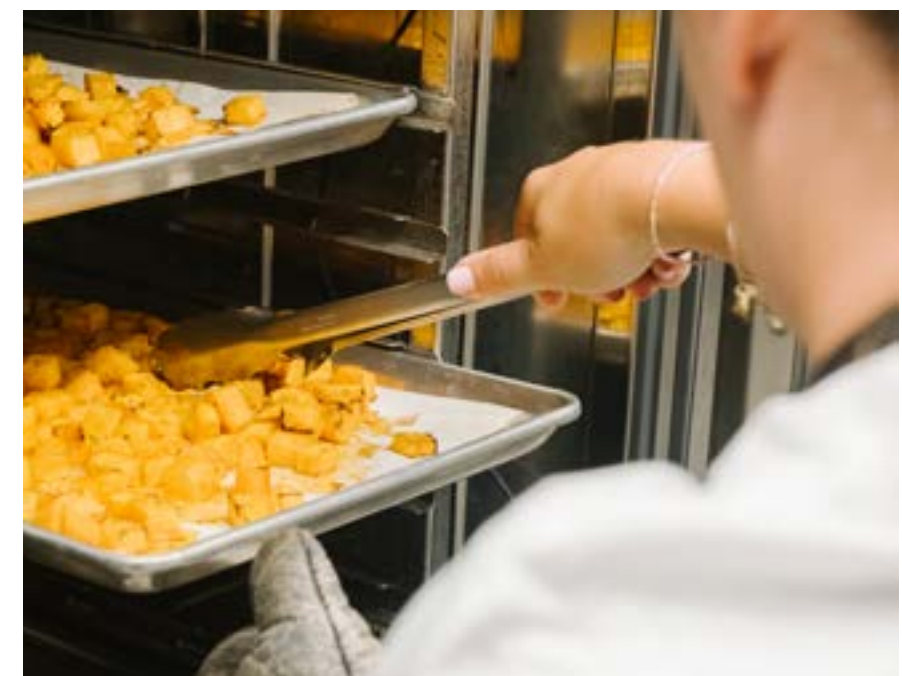
Φανταστική γεμιστή με τυρί, ανακατεμένη σε ριζότο ή αλεσμένη σε μια σούπα εποχής, η οικονομική κολοκύθα τα προσφέρει όλα: είναι εμφανίσιμη, ευέλικτη σε χρήσεις και γεμάτη βιταμίνες και μέταλλα. Μια μερίδα 100g κολοκύθας παρέχει βιταμίνες Α, C και Ε. Είναι η βασίλισσα του φθινοπώρου, πλούσια σε φυτικές ίνες και με χαμηλές θερμίδες.

Ήρωας από το πουθενά

Χάρη σε μια σειρά ευφυών σεφ και την αυξανόμενη ζήτηση για ευφάνταστα συνοδευτικά, το λάχανο βιώνει μια αναγέννηση. Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο λάχανο περιέχει επίσης φυτικές ίνες, φολικό οξύ, μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες Α, C και Κ. Όταν είναι ζυμωμένο, προσφέρει φυσικά προβιοτικά που είναι ευεργετικά για την υγεία του εντέρου.

Αυτά τα καταπληκτικά λαχανικά έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής και χαμηλή τιμή, και προσφέρουν στο σώμα μια πλούσια ποσότητα θρεπτικών συστατικών. Βάλε τα στο μενού!

“Μια μερίδα 100g **κολοκύθας** παρέχει βιταμίνες Α, C και Ε. Είναι η βασίλισσα του φθινοπώρου, πλούσια σε φυτικές ίνες και με χαμηλές θερμίδες.”





ΤΟΣΤΑΔΑ ΖΕΣΤΗΣ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΗΣ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

ΜΕ ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ ΦΕΤΑ

Σεφ Dana Cohen, , Βόρεια Αμερική
@chefdana_eats

Για Casual Full-Service Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 2-3



Συστατικά (10 Μερίδες)

Καραμελωμένη Κολοκύθα Butternut

1,3 κιλά κολοκύθα butternut σε κύβους 2 εκ.

48 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

2 γρ. ψιλοκομμένο θυμάρι

5 γρ. Ζωμό Λαχανικών Knorr Professional

15 γρ. ζεστό μέλι

7 γρ. σκόνη σκόρδου

1 γρ. κανέλα

1 γρ. καπνιστή πάπρικα

5 γρ. Ζωμό Λαχανικών Knorr Professional

αλάτι και πιπέρι, όσο χρειάζεται

Τηγανιτό Φασκόμηλο και Κέιλ

20 τμχ φύλλα φασκόμηλου

1 ματσάκι κέιλ (λαχανίδα), χωρίς τα κοτσάνια και χοντροκομμένο

120 γρ. σπόρους κολοκύθας, ψημένους και ψιλοκομμένους

σάλτσα μάτσα, όση χρειαστεί

λάδι για τηγάνισμα, όσο χρειαστεί

Κοπανιστή φέτα

1 φλυτζάνι Hellmann's Real Μαγιονέζα

225 γρ. τυρί φέτα

ξύσμα από 1 λεμόνι

σπασμένο μαύρο πιπέρι, όσο χρειαστεί

Πίτες

10 τμχ πίτες από αρχαία δημητριακά, ψημένες μέχρι να γίνουν τραγανές

175 γρ. πράσινα μήλα κομμένα μπρινουάζ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).

Τι είναι **δημοφιλές**; Το ζεστό μέλι! Αυτή η συνταγή δείχνει πώς να κρατήσεις τα λαχανικά μοντέρνα και συναρπαστικά σε γεύση και εμφάνιση - καραμελώνοντας και τηγανίζοντας εποχιακά, οικονομικά αλλά ελκυστικά υλικά, δίνοντάς τους έναν εντυπωσιακό χαρακτήρα για τον οποίο μπορείς να χρεώσεις μια υψηλότερη τιμή. Παρέχει μια καλή μερίδα λαχανικών που προσφέρουν γεύση και βασικά θρεπτικά συστατικά, καθώς και πρωτεΐνη για να ολοκληρώσεις το πιάτο.





Τοστάδα Ζεστής Καραμελωμένης Κολοκύθας συνέχεια

Εκτέλεση

Καραμελωμένη Butternut Κολοκύθα

- Ανακάτεψε την κολοκύθα με το ζεστό μέλι, στη συνέχεια πρόσθεσε το λάδι, το θυμάρι, τον **Ζυμό Λαχανικών Knorr Professional**, το σκόρδο, την κανέλα και την καπνιστή πάπρικα.
- Άπλωσε σε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος και ψήσε στους 230°C μέχρι να ροδίσει και να καραμελώσει - περίπου 25 λεπτά - ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Τηγανιτό Φασκόμηλο και Κέιλ

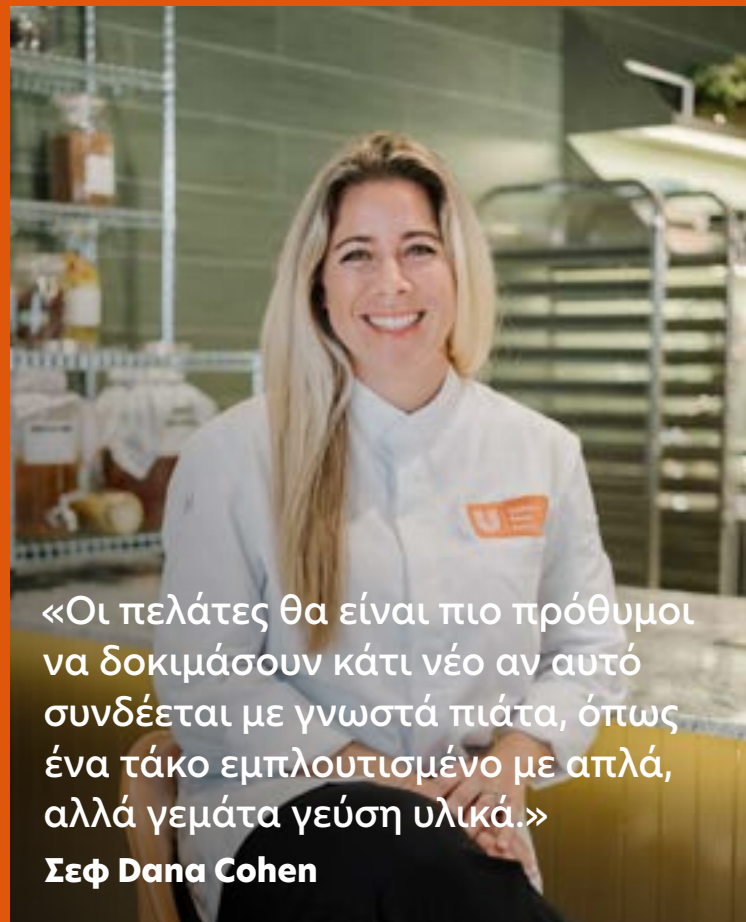
- Τηγάνισε τα φύλλα φασκόμηλου και κέιλ. Αφαίρεσέ τα από το λάδι και αλάτισέ τα.
- Σε ένα μεσαίο μπολ, ανακάτεψε το φασκόμηλο, το κέιλ και τους σπόρους κολοκύθας και στη συνέχεια σπάσε τα για να αποκτήσουν υφή τριμμένου. Πρόσθεσε αρκετή σάλτσα μάτσα για να καλυφθεί το μείγμα

Κοπανιστή Φέτα

- Χτύπησε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν λεία και αφράτα. Βάλε το μείγμα στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστείς.

Σύνθεση Τοστάδας

- Για να συνθέσεις την τοστάδα, άλειψε την κοπανιστή φέτα πάνω στην ψημένη πίτα και από πάνω βάλε κολοκύθα.



«Οι πελάτες θα είναι πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν κάτι νέο αν αυτό συνδέεται με γνωστά πιάτα, όπως ένα τάκο εμπλουτισμένο με απλά, αλλά γεμάτα γεύση υλικά.»

Σεφ Dana Cohen

- Πασπάλισε με το crumble θυμαριού και γαρνίρισε με μήλα κομμένα μπρινουάζ.

Τips και Αντικαταστάσεις

- Αυτό το προφίλ γεύσης είναι ιδανικό για την εποχή του φθινοπώρου/των γιορτών, αλλά τα λαχανικά μπορούν εύκολα να αντικατασταθούν με άλλα ανάλογα με την εποχή, όπως τομάτες το καλοκαίρι ή αγκινάρες την άνοιξη.

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Η συσκευασία μπορεί να είναι παρόμοια με αυτή μιας σαλάτας, με την πίτα και την κοπανιστή φέτα στο πλάι.





Μια δημιουργική μέθοδος αντικατάστασης του κρέατος με **διαθέσιμα** και **οικονομικά** λαχανικά, αναδημιουργώντας το προφίλ γεύσης ενός κλασικού τουρκικού κεμπάπ, συνδυάζοντας σάλτσες πλούσιες σε υπαμί και σταθερές με μπαχαρικά.



ΛΑΧΑΝΟ ΜΕ ΓΛΑΣΟ ΤΟΥΡΚΙΚΗΣ ΜΕΛΑΣΑΣ

Σεφ Pinar Balpınar, Τουρκία
@ufs_chef_pinarbal

Για Casual Αλυσίδες Εστιατορίων

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).

Συστατικά (10 Μερίδες)

Λάχανο με Γλάσο Μελάσας

100 γρ. Knorr Professional Noodle and Wok Sauce

50 γρ. Hellmann's BBQ Sauce

75 γρ. μελάσα σταφυλιού

25 γρ. μελάσα ροδιού

10 γρ. ηλιέλαιο

80 γρ. κρεμμύδια

Μείγμα Μπαχαρικών

10 γρ. Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional

20 γρ. νιφάδες καπνιστής πιπεριάς chili (Isot)

7 γρ. σούμακ

7 γρ. κύμινο

2 γρ. αποξηραμένη ρίγανη

Λάχανο

100 γρ. βούτυρο

1.700 γρ. λευκό λάχανο

Πικάντικο Ρύζι με Bulgur και Τουρσί Λάχανου

20 γρ. ηλιέλαιο

60 γρ. πράσινες πιπεριές κομμένες μπρινουάζ

400 γρ. Knorr Professional Arrabbiata Sauce

15 γρ. Ζωμός

Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional

900 γρ. νερό

250 γρ. ρύζι bulgur

150 γρ. λάχανο τουρσί

60 γρ. βούτυρο

50 γρ. κοτσάνια νεροκάρπου, κομμένα σε φέτες

Μαγιονέζα Καρυδιού

100 γρ. καρύδια

300 γρ. Hellmann's Real Μαγιονέζα

5 γρ. Primerba Πάστα Σκόρδου Knorr Professional

100 γρ. νερό

Κρεμώδης Πουρές Baba Ganoush

350 γρ. κόκκινες πιπεριές

185 γρ. μελιτζάνες

10 γρ. πελτέ τομάτας

5 γρ. Primerba Πάστα Σκόρδου Knorr Professional

25 γρ. ελαιόλαδο

2 γρ. αλάτι

10 γρ. λευκό ξύδι από κρασί

60 γρ. ελληνικό στραγγιστό γιαούρτι

Τραγανές Λωρίδες Κρεμμυδιού

200 γρ. κρεμμύδια

100 γρ. άμυλο σίτου

5 γρ. Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional





Λάχανο με Γλάσο Τουρκικής Μελάσας συνέχεια

Τips και Αντικαταστάσεις

- Το Isot είναι ένα από τα προστατευμένα τρόφιμα στην Τουρκία, που σημαίνει ότι είναι καταχωρημένο και προστατεύεται από τη νομοθεσία. Αν δεν είναι διαθέσιμο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις καπνιστές πικάντικες νιφάδες chili ή καπνιστή πάπρικα.

Εκτέλεση

Λάχανο με Γλάσο Μελάσας

- Για το γλάσο μελάσας: Ανακάτεψε στο μπλέντερ τη σάλτσα **Knorr Professional Noodle & Wok, τη σάλτσα BBQ Hellmann's**, τη μελάσα σταφυλιού, τη μελάσα ροδιού, το φυτικό λάδι και τα κρεμμύδια μέχρι η σάλτσα να γίνει λεία.

Για το Μείγμα Μπαχαρικών

- Ανακάτεψε τον **Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional** με όλα τα υπόλοιπα μπαχαρικά.
- Κόψε το λάχανο σε φέτες. Φρόντισε το κοτσάνι να παραμείνει ακέραιο, για να αποφευχθεί η σπατάλη. Στερέωσε τα φύλλα με ένα ξύλινο καλαμάκι.
- Πέρασε το λάχανο με τη σάλτσα μελάσας.
- Σόταρε το λάχανο σε ένα τηγάνι με βούτυρο. Κατά τη διάρκεια του σοταρίσματος, χρησιμοποίησε ένα βαρύ σφυρί κρέατος, για να το πιέσεις.
- Μόλις σοταριστούν όλες οι πλευρές, κάλυψε το λάχανο με το μείγμα μπαχαρικών και άπλωσε από πάνω περισσότερο γλάσο μελάσας. Βάλε το λάχανο σε φούρνο στους 250°C για 4 λεπτά.

- Αφαίρεσε το λάχανο από τον φούρνο. Αλειψέ το ξανά με γλάσο μελάσας.
- Αφαίρεσε τα καλαμάκια πριν από το σερβίρισμα.

Μαγιονέζα Καρυδιού

- Ψήσε τα καρύδια στους 180°C για 8 λεπτά.
- Χτύπησε τα ψημένα καρύδια στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν λεία και να δημιουργήσουν μια πραλίνα καρυδιού.
- Χτύπησε την πραλίνα καρυδιού με νερό, **Hellmann's Real Μαγιονέζα και Primerba Πάστα Σκόρδου Knorr Professional** μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα.
- Στράγγισε το μείγμα.

Κρεμώδης Πουρές Baba Ganoush

- Ψήσε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες στον φούρνο ή στη σχάρα. Τοποθέτησε τις κόκκινες πιπεριές και τις μελιτζάνες σε ένα ταψί και ψήσε για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να καψαλιστούν οι πιπεριές.
- Βγάλε από τον φούρνο και τοποθέτησέ τες σε ένα μπολ. Σκέπασε και άφησέ τες να ατμίσουν για περίπου 15-20 λεπτά.



Οι σάλτσες και τα καρυκεύματα προσθέτουν umami, κρεατώδεις και καπνιστές γεύσεις, όπως είναι αναμενόμενο στα παραδοσιακά τουρκικά σουβλάκια. Σε αντίθεση με το παραδοσιακό κεμπάπ, η συνταγή μπορεί να προετοιμαστεί χωρίς κανένα ειδικό εξοπλισμό για ψήσιμο στη σχάρα.

Σεφ Pinar Balpinar

- Καθάρισε τις πιπεριές και αφαίρεσε τους σπόρους. Καθάρισε τις μελιτζάνες.
- Τοποθέτησε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, πρόσθεσε πελτέ ντομάτας, **Primerba Πάστα Σκόρδου Knorr Professional**, ελαιόλαδο, αλάτι και ξύδι. Χτύπησε μέχρι να γίνει λείο μείγμα.
- Μετάφερε το σε μια κατσαρόλα. Σιγοβράσε το σε πολύ χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά, ή μέχρι να πήξει, ανακατεύοντας συχνά. Αφαίρεσε από τη φωτιά.
- Μόλις ο πουρές κρυώσει, πρόσθεσε στραγγιστό γιαούρτι και συνέχισε να χτυπάς μέχρι να γίνει λείος.

Τραγανές Λωρίδες Κρεμμυδιού

- Σε ένα μπολ, ανακάτεψε το άμυλο σίτου και τον **Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional**.
- Κόψε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες με έναν αποφλοιωτή ή μαντολίνο. Αφαίρεσε τα υγρά από τα κρεμμύδια με μια πετσέτα κουζίνας.
- Ανακάτεψε τα κρεμμύδια με το μείγμα άμυλου.
- Ζέστανε το λάδι στους 160°C και τηγάνισε τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.

Πικάντικο Ρύζι Bulgur με Τουρσί Λάχανου

- Ζέστανε το λάδι σε μια κατσαρόλα, πρόσθεσε τις πιπεριές και σόταρε για 30 δευτερόλεπτα.
- Πρόσθεσε την **Knorr Professional Arrabbiata Sauce** και τον **Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional** και ανακάτεψε.
- Πρόσθεσε νερό και άφησέ τα μέχρι να φτάσουν σε σημείο βρασμού.
- Μόλις ο ζωμός αρχίσει να σιγοβράζει, πρόσθεσε το ρύζι bulgur και το τουρσί λάχανου. Σκέπασε την κατσαρόλα.
- Όταν εξατμιστεί όλο το νερό, το ρύζι είναι έτοιμο.
- Πρόσθεσε λίγο βούτυρο και ανακάτεψε μέχρι το ρύζι να γίνει κολλώδες αλλά ρευστό.

Στήσιμο Πιάτου

- Σέρβιρε όλα τα συστατικά στο πιάτο. Ρίξε από πάνω λίγη μαγιονέζα καρυδιού και πρόσθεσε νεροκάρδαμο στην κορυφή.



ΗΛΙΑΝΘΟΙ ΜΕ ΧΑΒΙΑΡΙ ΤΣΙΑ

ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Σεφ Stefan Furrer, Ελβετία

@ufschefs.ch

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 4 με 5



Συστατικά (10 μερίδες)

Πουρές και Κύβοι Ηλίανθου

2 κιλά οργανικούς
ηλίανθους

2 τμχ. λεμόνια

200 γρ. γάλα

20 γρ. Ζυμό
Λαχανικών σε Gel
Knorr Professional

100 γρ. Νιφάδες
Knorr Professional
Stock

500 γρ. αβγό

20 γρ. ηλιέλαιο

2 γρ. αλάτι και πιπέρι

Vegan Χαβιάρι

4 τμχ νόρι

300 γρ. νερό

80 γρ. σάλτσα σόγιας

150 γρ. σπόρους τσία

30 γρ. ηλιέλαιο

Πατάτες

500 γρ. μικρές και
πλυμένες πατάτες

100 γρ. ασπράδι
αυγού

100 γρ. άργιλο

2 γρ. αλάτι και πιπέρι

30 γρ. ηλιόσπορους

100 γρ. χόρτα βουνού

Στήσιμο Πιάτου

2 τμχ οργανικούς
ηλίανθους

100 γρ. ηλιέλαιο

2 γρ. αλάτι και πιπέρι

150 γρ. crème fraîche

20 γρ. μυρώνι

20 γρ. κάρδαμο
κήπου

Για περισσότερες
πληροφορίες
σχετικά με τα
προϊόντα μας, κάνε
κλικ [εδώ](#).

Ένα πιάτο που περιλαμβάνει διάφορα μέρη του ηλίανθου, χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές για να δημιουργήσει έναν **μοναδικό** συνδυασμό γεύσεων και υφών, με ένα χαμηλού κόστους και υγιεινού χαβιάρι από τσία.





Ηλιάνθοι με Χαβιάρι Τσία συνέχεια

Tips και Αντικαταστάσεις

- Αυτό το προφίλ γεύσης είναι ιδανικό για την εποχή του φθινοπώρου. Τα λαχανικά μπορούν εύκολα να αντικατασταθούν με τομάτες το καλοκαίρι ή αγκινάρες την άνοιξη.

Εκτέλεση

Πουρές και Κύβοι Ηλιάνθου

- Μούλιασε τα κεφάλια ηλιάνθου σε νερό με λεμόνι και στη συνέχεια ζεμάτισέ τα.
- Μπλάνσαρε σε αλατισμένο νερό.
- Μαγείρευσε 400 γρ. ηλιάνθους με γάλα και **Ζωμό Λαχανικών σε Gel Knorr Professional** μέχρι να μαλακώσουν και στη συνέχεια πολτοποίησέ τους.
- Ανάμειξε τον πουρέ με τις **Νιφάδες Knorr Professional Stock**. Αλατοπιπέρωσε κατά προτίμηση.
- Κόψε τα κεφάλια από τους υπόλοιπους σπόρους ηλιάνθου σε κύβους και σόταρέ τους σε ζεστό λίπος. Αλατοπιπέρωσε.
- Πρόσθεσε 200 γρ. πουρέ σε σακούλα ζαχαροπλαστικής. Διατήρησέ τον ζεστό.

Τάρτα Ηλιάνθου

- Ανάμειξε 500 γρ. πουρέ ηλιάνθου με αντίστοιχη ποσότητα ολόκληρου αυγού. Αλατοπιπέρωσε κατά προτίμηση.
- Κόψε τους υπόλοιπους σπόρους ηλιάνθου σε κύβους.
- Τοποθέτησε τους μισούς κύβους στο πιάτο σερβιρίσματος και γέμισε με την τάρτα.
- Κάλυψε με μεμβράνη τροφίμων.
- Ψήσε στον φούρνο με 100% ατμό για 30 λεπτά.

Vegan Χαβιάρι

- Κόψε τα noří σε κομμάτια.
- Μούλιασε τα φύλλα σε νερό και σάλτσα σόγιας. Ανακάτεψε.
- Ανακάτεψε με τους σπόρους τσία και το ηλιέλαιο και διατήρησε στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα.



“Οικονομικά, τοπικά και εποχιακά λαχανικά μπορούν να παρασκευαστούν με διάφορους τρόπους, οι οποίοι αναδεικνύουν διαφορετικές πτυχές του φυτού και προσφέρουν έτσι μια συνεχώς μεταβαλλόμενη γευστική εμπειρία!”

Chef Stefan Furrer

Πατάτες

- Πλύνε και στέγνωσε τις πατάτες.
- Χτύπησε το ασπράδι αυγού και στη συνέχεια πρόσθεσε σταδιακά τον άργιλο.
- Κόψε σε μεγάλα κομμάτια τη μισή ποσότητα από τους σπόρους ηλιάνθου.
- Ανακάτεψε τους ψιλοκομμένους σπόρους και το χόρτο με το μείγμα του ασπραδιού.
- Αλατοπιπέρωσε.
- Πρόσθεσε τις πατάτες στο μείγμα.
- Τοποθέτησε το μείγμα σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήσε στο φούρνο στους 180°C για 50 λεπτά.

Στήσιμο Πιάτου

- Κόψε τα φύλλα σε λεπτές λωρίδες (julienne) και τηγάνισέ τα μαζί με τα άνθη.
- Ξεφλούδισε τους μίσχους και κόψ' τους σε μπαστούνια μήκους 4 εκ., στη συνέχεια κόψ' τα στη μέση κατά μήκος.
- Σόταρε τους μίσχους σε ηλιέλαιο και πρόσθεσε αλάτι.

Σερβίρισμα

- Τοποθέτησε τις γαρνιτούρες πάνω από την τάρτα.
- Βάλε το χαβιάρι σε μεταλλικό σκεύος, άπλωσέ το ομοιόμορφα με ένα κουτάλι και πρόσθεσε crème fraîche από πάνω.
- Σέρβιρε την ψητή πατάτα με τα υπόλοιπα υλικά.



ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΕΚΠΕΜΠΕΙ SOS: ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΟ

ΜΕ ΤΟΝ
Σεφ Sam Kass

Ο διάσημος σεφ και ειδικός στις πολιτικές τροφίμων, Sam Kass, αναδεικνύει τη δύναμη και την επείγουσα ανάγκη αναγεννητικής γεωργίας.

Όταν πρόκειται για αναγεννητική γεωργία, το πρώτο θέμα στο οποίο πρέπει να εστιάσουμε είναι η υγεία του εδάφους - η βιολογική υγεία των οικοσυστημάτων που παράγουν την τροφή μας. Είχαμε εξαρτηθεί από εντομοκτόνα και ζιζανιοκτόνα και τη μονοκαλλιέργεια για πολύ καιρό, ►►

“Ενδιαφέρομαι για την ικανότητά μας να προμηθευόμαστε **καλή τροφή**, κάτι το οποίο απειλείται σοβαρά.”

και αυτό έχει καταστρέψει πολύ από τη ζωντάνια της βιολογίας του εδάφους στο ευρύτερο περιβάλλον. Η επιστήμη μας λέει ότι πρέπει να αλλάξουμε πορεία επειγόντως, γιατί αυτό έχει καταστροφικό αντίκτυπο σε ό,τι υποστηρίζει την ικανότητά μας να τρέφουμε τους εαυτούς μας, πόσο μάλλον τη ζωή στον πλανήτη Γη όπως τη γνωρίζουμε.

Ενδιαφέρομαι για την ικανότητά μας να προμηθευόμαστε καλή τροφή, κάτι το οποίο απειλείται σοβαρά. Ενδιαφέρομαι για την ικανότητα των παιδιών μου να τρώνε καλά στο μέλλον. Έτσι, όταν μιλάμε για «ποιότητα» στον κλάδο της εστίασης, αυτή η νέα εκδοχή πρέπει να λαμβάνει υπόψη τον αντίκτυπο που έχει αυτό το πιάτο όχι μόνο στην υγεία του ανθρώπου που το τρώει, αλλά και στην υγεία της γης που παράγει τα υλικά του.

Εάν υιοθετήσουμε τις σωστές πρακτικές και συνεχίσουμε να καινοτομούμε και να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για να προχωρήσουμε σε λύσεις, μπορούμε να αφαιρέσουμε κάποιο μέρος άνθρακα από την ατμόσφαιρα και να τον επιστρέψουμε στο έδαφος. Υποστηρίζοντας τους παραγωγούς που χρησιμοποιούν αναγεννητικές πρακτικές, μπορούμε, εμείς στην κοινότητα εστίασης, να αρχίσουμε να διευκολύνουμε μια ευρύτερη αλλαγή στο οικοσύστημα τροφίμων και γεωργίας. Οι σεφ μπορούν να κάνουν τη διαφορά, προσθέτοντας πιο βιώσιμες καλλιέργειες στα μενού τους και προβάλλοντας αυτές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να επηρεάσουν άλλους σεφ και να εκπαιδεύσουν τις νεότερες γενιές.

Δύο πρακτικές που είναι θεμελιώδεις για εμάς που στρεφόμαστε σε ένα πιο αναγεννητικό σύστημα είναι η υδροκαλλιέργεια και η καλλιέργεια χωρίς όργωμα. Είναι όμως εξίσου σημαντικό να εξετάζει κανείς τι υπάρχει γύρω από τη φάρμα του όσον αφορά άλλες φυτείες: ποια ζωή ελπίζει να επαναφέρει στο περιβάλλον από, ας πούμε, την άποψη των επικονιαστών.

Ελπίζω όλοι στον κλάδο της εστίασης να κατανοούν πόσο σημαντική είναι η δουλειά τους στην αλλαγή του τρόπου που τρώμε. Διότι οι σωστές αποφάσεις και οι καλές ιστορίες μπορούν να έχουν σημαντικό συλλογικό αντίκτυπο. Είναι μια συναρπαστική ευκαιρία και μια μεγάλη ευθύνη που έχουμε όλοι να αγκαλιάσουμε και να διαθέσουμε τα ταλέντα μας.





ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

1 Έδαφος

Δεδομένου ότι χρειάζονται μεταξύ 100 και 400 χρόνια για να σχηματιστεί, η καλή διαχείριση του εδάφους είναι κρίσιμη για την αύξηση της παραγωγικότητας, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη βοήθεια στη μείωση των εκπομπών. Η Unilever συνεργάζεται με προμηθευτές και αγρότες για τη διατήρηση ζωντανών ριζών στο έδαφος, χρησιμοποιώντας υδροκαλλιέργειες για την πρόληψη της διάβρωσης κι εναλλασόμενες καλλιέργειες ρηχών και βαθιών ριζών για την αύξηση της υγείας του εδάφους.

2 Νερό

Η κλιματική αλλαγή αυξάνει τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των περιστατικών ξηρασίας και πλημμυρών. Η βελτίωση των αμυνών κατά των πλημμυρών και της αποστράγγισης στις φάρμες, η ελαχιστοποίηση της ρύπανσης των υδάτων από την απορροή των φαρμάκων και η πιο αποτελεσματική χρήση του νερού θα βοηθήσουν στην προστασία των παγκόσμιων υδάτινων πόρων.

3 Βιοποικιλότητα

Οι αγρότες μπορούν να συμβάλλουν στο να καθυστερήσουν την τωρινή μαζική υποβάθμιση της βιοποικιλότητας, εισάγοντας εκτάσεις στις παρυφές της γης που υποστηρίζουν επικονιαστές σαν τις μέλισσες και τις πεταλούδες, καθώς και των θηρευτικών εντόμων, ή φυτεύοντας δέντρα που παρέχουν σκιά για τις καλλιέργειες, ενώ αποθηκεύουν άνθρακα και διατηρούν τη σταθερότητα του εδάφους. Στο Tomato Project της Knorr στην Ισπανία το 2022, υπήρξε αύξηση 179% στους επικονιαστές και 27% στην ποικιλία των αγριολούλουδων όπου οι αγρότες είχαν εγκαταστήσει όρια αγριολούλουδων.

4 Μέσα Επιβίωσης

Ο εκπαιδευτικός τομέας για τις αναγεννητικές γεωργικές πρακτικές και η καλύτερη πρόσβαση σε χρηματοδότηση και τεχνολογία έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν τα μέσα επιβίωσης, ενώ βελτιώνουν τη διαχείριση της γης και συμβάλλουν στην οικοδόμηση ενός βιώσιμου μέλλοντος.





FEEL-GOOD



FOOD

Ολιστική Ευεξία

Αυτή η χρονιά είναι αφιερωμένη στους παράγοντες ευεξίας. Οι “υγιεινές επιλογές” είναι έτοιμες να μεταμορφωθούν. Σκεπτόμενοι έξω από τα όρια, μπορούμε να επινοήσουμε **θεικά** και **απρόβλεπτα** πιάτα γεμάτα θρεπτικά συστατικά, όμορφα στην εμφάνιση και νόστιμα!

Η σαλάτα με βάση το μαρούλι είναι εκτός μόδας, και τα εναλλακτικά λαχανικά και οι θρεπτικοί σπόροι είναι στη μόδα - όπως το κεχρί που χρησιμοποιεί η Σεφ Jimena Solis στο χαρακτηριστικό της πιάτο, Fake Malfatti. Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε μια **σφαιρική κατανόηση** της διατροφής και της ευημερίας. Όλοι μας έχουμε την ευθύνη να προστατεύουμε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης υγείας, κι αυτό αρχίζει από τη διατροφή μας!



ΤΑ ΚΡΥΦΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λίγα λόγια από τον
David Wright

Το αφήγημα γύρω από τις υπερτροφές τα τελευταία χρόνια υποδηλώνει ότι υπάρχουν μόνο κάποια πολύ διαφημισμένα τρόφιμα που έχουν τη δύναμη να αναζωογονούν. Η αλήθεια είναι ότι οι κουζίνες μας είναι γεμάτες τρόφιμα που έχουν τη δυνατότητα να μας αναζωογονούν και να μας επαναφέρουν.

“Οι κουζίνες μας είναι γεμάτες τρόφιμα που έχουν τη δυνατότητα να μας **αναζωογονούν** και να μας **επαναφέρουν**.”

Ας ξεκινήσουμε με τις φακές. Αυτοί οι μικροί σπόροι μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο χρόνιων νόσων, όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, ο καρκίνος και οι καρδιακές παθήσεις. Είτε τις χρησιμοποιείς σε στιφάδο, σαλάτα ή ντιπ, οι φακές είναι σίγουρα ένα συστατικό που πρέπει να σκεφτείς στην προετοιμασία του μενού σου.

Τα αυγά είναι επίσης εκπληκτικά - μια θρεπτική “βόμβα”, συχνά περιγράφονται ως “πλήρης πρωτεΐνη”, καθώς περιέχουν όλα τα εννέα αμινοξέα που χρειαζόμαστε.

Ένα σχετικά νέο προϊόν για τους πελάτες είναι το Κεφίρ, αλλά αυτό το γαλακτοκομικό προϊόν πλούσιο σε μικροοργανισμούς έχει ζυμωθεί για πάνω από 2.000 χρόνια. Αυτοί οι μικροσκοπικοί πληθυσμοί βακτηρίων θεωρούνται απαραίτητοι για τη βελτίωση της πέψης και τη μείωση της χοληστερόλης.

Η ρόκα σχετίζεται με τη μουστάρδα και ανήκει στην οικογένεια των λαχανικών brassica. Καταναλώνεται σε πολλές χώρες και σχεδόν σε όλες τις ηπείρους. Θεωρείται “υπερτροφή” χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικά και είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βήτα-καροτένιο και βιταμίνη C. Τα τρυφερά πράσινα φύλλα και οι πιο ανοιχτόχρωμοι βλαστοί μπορούν να καταναλωθούν είτε σοταρισμένοι είτε φρέσκοι και είναι εξαιρετικοί όταν αναμειγνύονται σε σούπες, σαλάτες, τάρτες και ομελέτες.

Αυτά είναι μόνο λίγα παραδείγματα, αλλά αν εξετάσεις παρόμοια συστατικά για το μενού σου, συμπεριλαμβάνοντας πολλά χρωματιστά λαχανικά και ζυμωμένα τρόφιμα, τα οφέλη για την υγεία δεν πρέπει να υποτιμούνται!



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΑΥΣΙΜΑ: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΝΟΣΤΙΜΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΙΑΤΑ

Με τον
Σεφ Sam Kass

Λίγα Λόγια από τον
Herman Clay

Από τότε που απέκτησε εθνική αναγνώριση για τον ρόλο του ως προσωπικός σεφ των Obama κατά τη διάρκεια της θητείας τους στον Λευκό Οίκο, ο Sam Kass έχει χρησιμοποιήσει την επιρροή του για να μεταμορφώσει τον τρόπο που σκεφτόμαστε για το φαγητό, τη διατροφή και τον ρόλο των σεφ στην προώθηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών. Εδώ προσφέρει πέντε συμβουλές, για να πετύχεις την ιδανική ισορροπία μεταξύ γεύσης και υγείας στη μαγειρική σου.

- 1 Απόκτησε καλή αντίληψη της σχέσης μεταξύ διατροφής και ευεξίας.**
- 3 Αντιμετώπισε θετικά την καινοτομία στην παραγωγή τροφίμων**

“Η σύνδεση ανάμεσα στη διατροφή και την ευεξία αρχίζει με την πυκνότητα θρεπτικών στοιχείων των πιάτων σου. Εστίασε στο πόση διατροφή προσφέρει κάθε θερμίδα. Σκοπός είναι να διασφαλίσεις ότι κάθε θερμίδα μετράει και συμβάλλει στη θρεπτική αξία του πιάτου.”

“Υγιεινά και φιλικά προς το περιβάλλον τρόφιμα, ειδικά οι εναλλακτικές πρωτεΐνες, γίνονται όλο και πιο προσβάσιμα. Αναζήτησε νόστιμες και θρεπτικές επιλογές που μειώνουν το συνολικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα ενός πιάτου ή μενού χωρίς να θυσιάζουν τη γεύση.”

- 2 Υιοθέτησε την τοπική προμήθεια υλικών και τη βιωσιμότητα**
- 4 Δώσε έμφαση στα plant-based υλικά**

“Το να προμηθεύσαι τα υλικά σου από ντόπιους προμηθευτές μπορεί να σου προσφέρει πιο φρέσκα και πιο ποιοτικά συστατικά, αλλά θυμήσου ότι η βιωσιμότητα είναι πολυδιάστατη. Για παράδειγμα, μια κακώς εκτρεφόμενη τοπική αγελάδα που ταΐζεται με κακής ποιότητας σιτηρά είναι λιγότερο βιώσιμη από ένα υπεύθυνα εκτρεφόμενο ζώο που θρέφεται με χορτάρι και εισάγεται από άλλη περιοχή της χώρας.”

“Τα φυτικά τρόφιμα βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της δημιουργίας ενός πιο υγιεινού και βιώσιμου συστήματος τροφίμων. Εμπλούτισε με φασόλια, φακές και όσπρια τα πιάτα σου, καθώς είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, βιώσιμα και πολύ ευέλικτα σε χρήσεις.”

- 5 Εξερεύνησε τον κόσμο των μανιταριών**

“Τα μανιτάρια είναι ένα εκπληκτικό συστατικό που μπορεί να φέρει μοναδικές γεύσεις umami στα πιάτα σου. Είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, προσφέρουν ποικιλία γεύσεων και είναι εύκολα στην ενσωμάτωσή τους σε διάφορες συνταγές.”



ΓΝΟCCHΙ ΜΕ ΤΑΠΙΟΚΑ, ΜΠΕCΑΜΕΛ ΤΥCΥΡΙ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΑΠΟ ΦΛΟΥΔΑ ΜΠΑΝΑΝΑΣ ΜΕ ΨΗΤΟ ΤΥΡΙ CΟΑΛΗΟ

Σεφ Θαίς Gimenez, Βραζιλία
@thaisgimenez

Για Casual Ανεξάρτητα Εστιατόρια

Κόστος (€) ανά μερίδα: 1-2



Συστατικά (10 Μερίδες)

Γnocchi Ταπιόκας

150 γρ. κόκκους ταπιόκα
150 γρ. τριμμένο τυρί coalho
400 γρ. αποβουτυρωμένο γάλα
40 γρ. ελαιόλαδο
2 γρ. αλάτι
1 γρ. πιπέρι

120 γρ. Πουρέ Πατάτας Knorr Professional

25 γρ. Μαίζενα, για το άνοιγμα gnocchi

240 γρ. νερό

Μπεσαμέλ Τυцуρι

50 γρ. Μπεσαμέλ Knorr Professional

500 γρ. αποβουτυρωμένο γάλα

500 γρ. τυцуρι

10 γρ. σκόνη κουρκουμά

Καραμέλα από Φλούδα Μπανάνας

200 γρ. φλούδες άγουρης μπανάνας

150 γρ. καστανή ζάχαρη/ ζάχαρη turpinado

350 γρ. κρέμα βρώμης

1 τμχ λεμόνι

1 γρ. αλάτι

25 γρ. ρούμι

650 γρ. τυρί coalho σε ορθογώνια sticks

Ρορσορν Μπανάνα Ταπιόκα

200 γρ. αλεσμένη ταπιόκα

5 γρ. Knorr Professional Meu Tempero

200 γρ. τσιπς μπανάνας

20 γρ. ελαιόλαδο

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ [εδώ](#).

Μια **ελαφρύτερη** εκδοχή των gnocchi, αντικαθιστώντας το μισό της πατάτας με αλεύρι ταπιόκας, σερβιρισμένο με μια κρεμώδη μπεσαμέλ από τυцуρι με κουρκουμά και καραμελωμένη φλούδα μπανάνας.





Τips και Αντικαταστάσεις

- Μπορείς να χρησιμοποιήσεις φυτικό γάλα ή τυρί για μια 100% plant-based συνταγή.

Εκτέλεση

Γnocchi Ταπιόκας

- Βράσε το γάλα και πρόσθεσέ το σε ένα μπολ με την τριμμένη ταπιόκα και το τριμμένο τυρί.
- Άφησέ το να ενυδατωθεί για περίπου 15 λεπτά.
- Ετοίμασε τον πουρέ πατάτας: Πρόσθεσε τον **Πουρέ Πατάτας Knorr Professional** σε ζεστό νερό, ανακάτεψε καλά και άφησέ τον να ξεκουραστεί.
- Πρόσθεσε τον πουρέ στην ενυδατωμένη, ζεστή ταπιόκα και ανακάτεψε καλά.
- Πασπάλισε την επιφάνεια εργασίας με Μαίριζα και χώρισε τη ζύμη σε 5 μέρη. Δούλεψε με ένα κομμάτι κάθε φορά και ζύμωσε με τα χέρια σου από το κέντρο προς τα έξω, σχηματίζοντας ένα σκονί πάχους περίπου 2 εκ.
- Μετάφερε τα gnocchi σε λαδόκολλα πασπαλισμένη με **Maizena**.
- Ζέστανε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι.
- Πρόσθεσε τα gnocchi και τηγάνισέ τα μέχρι να ροδίσουν.
- Tip: δούλεψε τη ζύμη ταπιόκας ενώ είναι ακόμα ζεστή, ώστε να είναι πιο εύκολο να τη ζυμώσεις.

Μπεσαμέλ Τυρι

- Σε μια κατσαρόλα, βράσε σε χαμηλή φωτιά το τυρί μέχρι να μειωθεί κατά το ήμισυ. Άφησέ το στην άκρη.
- Σε μια κατσαρόλα, ζέστανε το γάλα και πρόσθεσε τον κουρκουμά και την **μπεσαμέλ Knorr Professional**.
- Χτύπησε το μείγμα μέχρι να γίνει λείο και να πήξει.
- Πρόσθεσε το μειωμένο τυρί στην κατσαρόλα και άφησέ το μέχρι να βράσει. Άφησέ το στην άκρη.

Καραμέλα από Φλούδα Μπανάνας

- Ξεφλούδισε τις μπανάνες. Αποθήκευσε τις φλούδες σε μια σακούλα και κατάψυξέ τις για 24 ώρες.
- Καραμέλωσε την καστανή ζάχαρη σε μια κατσαρόλα.
- Κόψε τις φλούδες μπανάνας σε μεσαία κομμάτια και πρόσθεσέ τις στη ζάχαρη.
- Ανακάτεψε καλά και πρόσθεσε αλάτι, τη μισή κρέμα και το ρούμι.
- Άφησε το μείγμα να βράσει.
- Πρόσθεσε όλο το μείγμα σε ένα μπλέντερ μαζί με το χυμό λεμονιού και την υπόλοιπη κρέμα.
- Σε ένα τηγάνι ψήσε το τυρί από όλες τις πλευρές.
- Άλειψε το ψημένο τυρί με καραμέλα.



«Είναι μια νέα εκδοχή ενός παραδοσιακού και αγαπημένου πιάτου, με διατροφικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε τοπικά υλικά, όπως η ζύμωση.»

Σεφ Thais Gimenez

Porcorn Μπανάνα Ταπιόκα

- Κόψε τις ξεφλουδισμένες μπανάνες σε φέτες και τοποθέτησέ τις σε μία επιφάνεια σιλικόνης.
- Ψήσε τις για 20 λεπτά στους 160°C.
- Βγάλε τις από το φούρνο και άφησέ τις στην άκρη να κρυώσουν.
- Ζέστανε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο. Πρόσθεσε τις νιφάδες ταπιόκας και τηγάνισέ τις για 1 λεπτό.
- Πρόσθεσε το **Knorr Professional Meu Temporo** και τα chips μπανάνας.

Για Κουζίνες Κεντρικής Παραγωγής:

Αυτή η συνταγή είναι μια εξαιρετική ιδέα για έτοιμα γεύματα που μπορούν να καταψυχθούν και να αποθηκευτούν. Όλα τα συστατικά είναι κατάλληλα για παραγωγές μεγάλης κλίμακας.



Οι επαγγελματίες του τομέα της εστίασης αντιμετωπίζουν δυσκολίες με το κόστος των τροφίμων, και πιο συγκεκριμένα με την τιμή των ζωικών πρωτεϊνών. Ταυτόχρονα, οι πελάτες γίνονται όλο και πιο συνειδητοποιημένοι σχετικά με την υγεία τους και το περιβάλλον. Αυτή η συνταγή είναι μια εξαιρετικά **θρεπτική** εκδοχή του κλασικού malfatti, σερβιρισμένη με σάλτσα λαχανικών καπνισμένων με ξύλα και ψημένων στη σχάρα.

Περιέχει μια σημαντική ποσότητα θρεπτικών συστατικών, όπως δημητριακά, ξηρούς καρπούς και λαχανικά, όπως ρεβίθια, φαγόπυρο και σπανάκι. Είναι επίσης χωρίς λακτόζη και γλουτένη, και είναι ιδανικό για vegan και χορτοφάγους.



ΦΑΓΟΠΥΡΟ ΜΑΛΦΑΤΤΙ ΣΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΖΩΜΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Σεφ **Jimena Solis, Αργεντινή**
 @chefsufsarg

Για **Casual Εστιατόρια**

Κόστος (€) ανά μερίδα: 3-4



Συστατικά (10 Μερίδες)

Φαγόπυρο Malfatti	5 γρ. ξύσμα λεμονιού	250 γρ. κρεμμύδι	1 γρ. αλάτι
300 γρ. φαγόπυρο	150 γρ. ψημένα καρύδια	350 γρ. τομάτες	1 γρ. σπασμένο πιπέρι
15 γρ. Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη Knorr Professional	ξύσμα λεμονιού	1 γρ. chili	
440 γρ. μπλανσαρισμένο και κομμένο σπανάκι	ψημένα καρύδια	500 γρ. κάρβουνα	
125 γρ. Αποξηραμένες Νιφάδες Πατάτας Knorr Professional		200 γρ. ξύλα για κάπνισμα	
500 γρ. νερό για τον πουρέ	Καπνιστή Σάλτσα	2 τμχ αμπούλες για σιφόν	Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας, κάνε κλικ εδώ.
10 γρ. ηλιέλαιο	185 γρ. Αφυδατωμένη Βάση Τομάτας Knorr Professional	20 γρ. άγαρ-άγαρ	
250 γρ. μαγειρεμένα ρεβίθια	1.5 λίτρο νερό	Κράκερς	
2 γρ. σπασμένο πιπέρι	200 γρ. κόκκινη πιπεριά	100 γρ. bagasse ή περισσεύματα λαχανικών	
	200 γρ. πράσινη πιπεριά	100 γρ. σπόρους σουσαμιού	
	200 γρ. κίτρινη πιπεριά	50 γρ. σπόρους σουσαμιού ολικής άλεσης	



Εκτέλεση

Malfatti

- Πλύνε το φαγόπυρο και ψήσε το αργά σε ένα τηγάνι.
- Μαγείρευε το φαγόπυρο με τον ζυμό λαχανικών (1 λίτρο νερό + 15 γρ. ζυμό σε σκόνη).
- Για τον πουρέ: Βράσε 500 γρ. νερό, πρόσθεσε το ηλιέλαιο και ενσωμάτωσε πολύ αργά τις αποξηραμένες νιφάδες πατάτας. Ο πουρές πρέπει να έχει σφιχτή υφή.
- Πέρασε τα ρεβίθια από μίξερ.
- Ψήσε τα καρύδια στον φούρνο.
- Κρύωσε όλα τα υλικά και ανακάτεψέ τα (μαγειρεμένο φαγόπυρο + ρεβίθια + πουρές). Πρόσθεσε το ξύσμα λεμονιού, το ψιλοκομμένο σπανάκι, το αλάτι και πιπέρι.
- Σχημάτισέ τα σε μπάλες - περίπου 35 γρ. η καθεμία.
- Προθέρμανε τον φούρνο στους 200°C. Ψήσε τις μπάλες για 5 λεπτά ή μέχρι να αποκτήσουν ένα χρυσαφένιο χρώμα.
- Ολόκληρη η συνταγή μαγειρεμένη: Ανακάτεψε 625 γρ. φαγόπυρο + 250 γρ. πουρέ + 250 γρ. πουρέ ρεβιθιού + 440 γρ. σπανάκι + 150 γρ. καρύδια + 5 γρ. ξύσμα λεμονιού.

Καπνιστή Σάλτσα

- Κάπνισε τα φρέσκα λαχανικά με ξύλα και κάρβουνα.
- Ανάμειξε όλα τα καπνιστά λαχανικά.
- Κοσκίνισε και άφησε στην άκρη το bagasse.



«Το κάψιμο των λαχανικών, σε συνδυασμό με trendy και θρεπτικά συστατικά όπως το φαγόπυρο, προσφέρει σε αυτό το πιάτο πλούσιες γεύσεις umami και αρώματα «κρέατος». Τα υγιεινά πιάτα σίγουρα μπορούν να είναι νόστιμα!»

Σεφ Jimena Solis

- Για τη σάλτσα τομάτας: Βράσε 1.500 γρ. νερό και πρόσθεσε τις αποξηραμένες νιφάδες τομάτας.
- Ανάμειξε τον πουρέ καπνιστών λαχανικών με τη σάλτσα τομάτας.
- Ζέστανε τη σάλτσα και πρόσθεσε το άγαρ-άγαρ.
- Ανακάτεψε καλά και βάλε τη σάλτσα σε ένα σιφόν.
- Τοποθέτησε την αμπούλα.

Κράκερς

- Άλεσε ελαφρώς τους σπόρους.
- Πρόσθεσε το bagasse στους σπόρους και στη συνέχεια πρόσθεσε το αλάτι και το σπασμένο πιπέρι.
- Άπλωσε το μείγμα σε επιφάνεια σιλικόνης.
- Ψήσε στους 90°C μέχρι να στεγνώσει και να πάρει ένα χρυσο-καφετί χρώμα.





Η **Unilever Food Solutions** προσφέρει καινοτόμα και υψηλής ποιότητας επαγγελματικά συστατικά και υπηρεσίες προστιθέμενης αξίας που έχουν δημιουργηθεί από πάνω από 250 επαγγελματίες σεφ, καλύπτοντας πενήντα κουζίνες σε 200 εκατομμύρια πιάτα την ημέρα. Τα brands της Unilever Food Solutions περιλαμβάνουν τα εξής: Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher και Carte d'Or Professional - όλα δημιουργημένα από Σεφ για Σεφ.



**Unilever
Food
Solutions**



 [@unileverfoodsolutions_gr](https://www.instagram.com/unileverfoodsolutions_gr)

 [@UnileverFoodSolutionsGreece](https://www.facebook.com/UnileverFoodSolutionsGreece)

 [@UnileverFoodSolutionsGreece](https://www.youtube.com/UnileverFoodSolutionsGreece)

 www.unileverfoodsolutions.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Kushi Plate (σελ. 13)

Kushiage Μαύρης Μελιτζάνας με Ταχίνι

600 γρ. κουρκούτι
15 γρ. μαύρη σκόνη από κάρβουνο
600 γρ. μαριναρισμένη μελιτζάνα
120 γρ. dressing ταχίνι
20 γρ. tobiko
30 γρ. ψιλοκομμένο σχοινόπρασο

Kunafa τόφου

600 γρ. σφιχτό Τόφου, πιεσμένο όλη τη νύχτα, κομμένο σε κύβους 1,5 εκ.

10 γρ. Knorr Professional Aromat

3 γρ. σπασμένο μαύρο πιπέρι

3 γρ. σκόνη κόλιανδρου

600 γρ. κουρκούτι

300 γρ. φύλλο

κανταΐφι ή kunafa

150 γρ. γλάσο μίσο

30 γρ. σκόνη φιστικιού

Kushiage Μελιτζάνας με Νιφάδες Καλαμποκιού και Chili Hollandaise

500 γρ. μαριναρισμένη μελιτζάνα

600 γρ. κουρκούτι

300 γρ. νιφάδες καλαμποκιού θρυμματισμένες

250 γρ. chili hollandaise

30 γρ. λευκό σουσάμι ψημένο

50 γρ. microgreens

Σκόνη Chili Kaffir

5 γρ. kaffir λάιμ, αφυδατωμένο και τριμμένο σε σκόνη

15 γρ. Knorr Professional Lime Powder

7 γρ. σκόνη chili

3 γρ. αλάτι

10 γρ. λευκή ζάχαρη

Corn Bomb

10 γρ. baking powder

50 γρ. άμυλο καλαμποκιού

50 γρ. αλεύρι ταπιόκας

360 γρ. κόκκοι καλαμποκιού (από φρέσκο καλαμπόκι)

5 γρ. Knorr Professional Aromat

2 γρ. μαύρο πιπέρι

70 γρ. καπνιστό τυρί (τσένταρ, γκούντα-frico) τριμμένο

60 γρ. ψιλοκομμένο αποξηραμένο μάνγκο

νερό, όσο χρειαστεί

120 γρ. Hellmann's Vegan Mayo

10 γρ. σκόνη λάιμ kaffir

“Lumpria” με Φρέσκα Λαχανικά (σελ.46)

Προτάσεις Γέμισης:

Guisadong Gulay (Λαχανικά Σοτέ)

30 γρ. ηλιέλαιο

10 γρ. τριμμένο σκόρδο

50 γρ. κρεμμύδια, χωρίς σπόρους, κομμένα σε λωρίδες

100 γρ. τομάτες

150 γρ. κολοκύθα τουρσί, χωρίς σπόρους και κομμένη ζουλιέν

150 γρ. sponge gourd, χωρίς σπόρους και κομμένη ζουλιέν

150 γρ. jicama ξεφλουδισμένη και κομμένη ζουλιέν

10 γρ. Ζωμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

‘Η

Guisadong Gulay (Λαχανικά σε Γάλα Καρύδας)

30 γρ. ηλιέλαιο

10 γρ. τζίντζερ κομμένο μπρινουάζ

10 γρ. σκόρδο κομμένο μπρινουάζ

50 γρ. κρεμμύδι

κομμένο μπρινουάζ

100 γρ. winged φασόλια κομμένα ζουλιέν

150 γρ. μακριά φασόλια, 4 εκ. μήκος

100 γρ. κολοκύθα κομμένη σε κύβους 1 εκ.

5 γρ. σάλτσα ψαριού

150 γρ. γάλα καρύδας

10 γρ. Ζωμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

‘Η

Tortang Talong (Ομελέτα Μελιτζάνας)

60 γρ. χτυπημένα αυγά

1 γρ. Ζωμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

15 γρ. ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι

100 γρ. μελιτζάνα καψαλισμένη, ξεφλουδισμένη και κομμένη

1 γρ. πιπέρι

‘Η

Μπριάμ Τόφου και Φασόλια Λίμα

10 γρ. ασβέστιο

1.500 γρ. νερό

80 γρ. ηλιέλαιο

10 γρ. τριμμένο σκόρδο

100 γρ. κρεμμύδια κομμένα μπρινουάζ

250 γρ. νερό

20 γρ. Ζωμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

400 γρ. θρυμματισμένο τόφου

30 γρ. Knorr Professional Oyster Sauce

5 γρ. σκούρα σάλτσας σόγιας

10 γρ. Knorr Professional Liquid Seasoning

‘Η

Καπνιστό Wintermelon

500 γρ. wintermelon χωρίς σπόρους

50 γρ. Knorr Professional Liquid Seasoning

100 γρ. καστανή ζάχαρη

2 γρ. πιπέρι

10 γρ. Ζωμό Κότας σε σκόνη Knorr Professional

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ REPORT

Το Future Menus Trends Report 2024 από τη Unilever Food Solutions (UFS) έχει διαμορφωθεί με βάση ισχυρά παγκόσμια δεδομένα κι εκτενείς συνεισφορές από επαγγελματίες σεφ. Περιλαμβάνει στοιχεία από κορυφαίες πηγές (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge και CMJ-PDC), αναλύσεις 77.000 λέξεων-κλειδιών που αντιπροσωπεύουν 69 εκατομμύρια αναζητήσεις σε περισσότερες από 21 χώρες, καθώς και απόψεις από 250 επαγγελματίες σεφ της UFS και αναλυτικές αξιολογήσεις από περισσότερους από 1.600 επαγγελματίες σεφ σε 21 αγορές σε όλο τον κόσμο.

Τα ευρήματα του Future Menus Trends Report έχουν μετατραπεί σε πρακτικές λύσεις που μπορούν να εφαρμόσουν οι επαγγελματίες της εστίασης σε όλον τον κόσμο, προσφέροντας προτάσεις για συνταγές, τεχνικές προετοιμασίας και λύσεις για υλικά που μπορούν να ενσωματώσουν στα μενού τους.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Flavor Shock

1. Google Keyword Planner, Mar 2018-Feb 2022

Local Abundance

2. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

Low-Waste Menus

3. [wfp.org](https://www.wfp.org)

4. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

Modernized Comfort Food

5. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

6. What's new on your menu?. April 2023. Kantar for Global UFS e-panel.

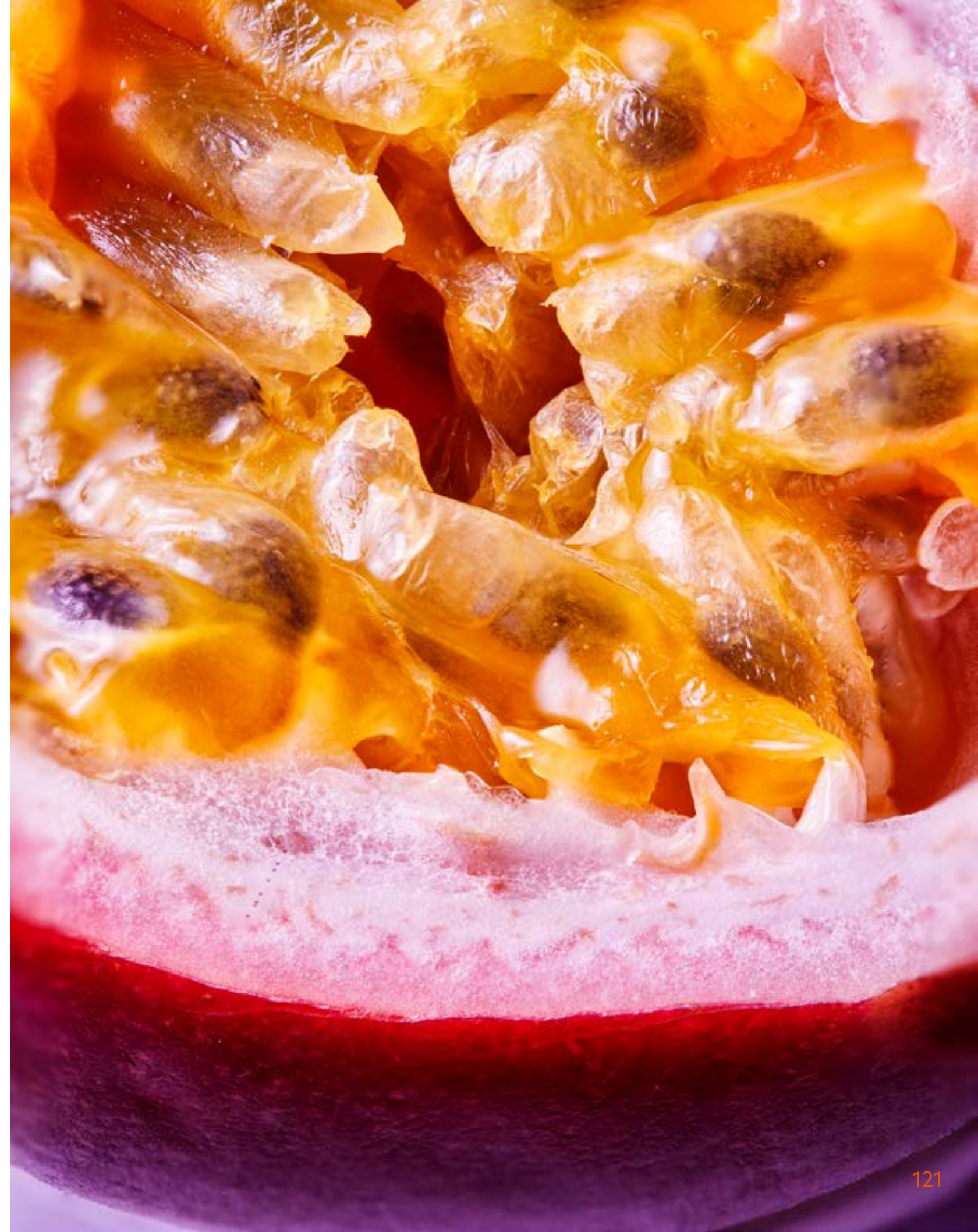
Plant-Powered Protein

7. Nielsen IQ Panelview, 2022

8. [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Irresistible Vegetables

9. Unilever Regenerative Agriculture Impact Results 2022



Ετοιμάσου για το αύριο με τη Unilever Food Solutions

Ως B2B συνεργάτης για τους σεφ από όλο τον κόσμο, δεν προσφέρουμε μόνο προϊόντα, αλλά κι άλλες υπηρεσίες για να βοηθήσουμε στην εξέλιξη των σεφ. Στον παγκόσμιο ιστότοπο [UFS.com](https://www.ufs.com), φιλοξενούμε χιλιάδες συνταγές, πρακτικές λύσεις κουζίνας, περιεχόμενο έμπνευσης και δωρεάν εκπαιδευτικά μαθήματα για σεφ.

Το UFS Academy είναι μια online ακαδημία με ΔΩΡΕΑΝ online μαθήματα μαγειρικής εκπαίδευσης που παρέχονται από κορυφαίους Chefs και ειδικούς απ' όλο τον κόσμο! Η ομάδα μας, μέσα από αυτά τα βίντεο, διδάσκει δεξιότητες, συμβουλές και πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα στην κουζίνα σου. Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για κάποιες από τις τάσεις που αναφέρονται σε αυτό το report, ρίξε μια ματιά στα βίντεο που εμπεριέχονται στο UFS Academy [παρακάτω](#).

Ανακάλυψε τις ΔΩΡΕΑΝ online εκπαιδεύσεις μαγειρικής για τα

[Low-Waste Menus Course](#) και τα [Irresistible Vegetables Course](#)

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΕΣ

Σχεδιασμός: TCO London

Φωτογραφίες: Remko Kraaijeveld (φαγητό), Charmaine Wu (σεφ)

Συνταγές: Unilever Food Solutions Chefs

Food Styling: Σεφ Maurits van Vroenhoven

Επεξεργασία Συνταγών: Σεφ Thais Gimenez, Chef Michael Yamashita

Έρευνα: Daniel Quinn, Elspeth Edwards, and Charlotte McDonald of The Forge London, Unilever Food Solutions Consumer Marketing Insights, Kantar

Εξειδικευμένες Πληροφορίες: Σεφ Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Σεφ της Unilever Food Solution

Ευχαριστούμε θερμά τον: Chef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapore

Φωτογραφία Οπισθόφυλλου: Freepik.com





Unilever
Food
Solutions